

# أسرار نجاح المرأة في حياتها

جزء  
1

## WOMEN'S SUCCESS

كيف تحققي النجاح في بناء شخصيتك؟

كيف تحققي النجاح مع أسرتك؟

كيف تحققي النجاح في عملك؟

تأليف

نجلاء عوده

## إهداء عام

إلى كل أم تربي أبنائها على حب الله ورسوله  
والقيم والمبادئ الفضلى

إلى كل زوجة  
تسعى إلى إرضاء زوجها كما أراد الله  
وتحقق له السعادة

إلى كل أخت تسعى إلى النجاح في  
كل جانب من جوانب حياتها

مع تحيات موقع [بوक्स ستريم](http://www.booksstream.com)  
للنشر الإلكتروني

[www.booksstream.com](http://www.booksstream.com)



## مقدمة الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اظهر المرسلين وخاتم الأنبياء سيدنا محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم نسأل الله تعالى أن يرزقنا العلم النافع والعمل الصالح وأن يجعلنا هداة مهتدين .  
سبحانك اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، ولا فهم لنا إلا ما فهمتنا إنك أنت الجواد الكريم .

إن النجاح هدف كل إنسان طموح وهو قيمة من اسمي القيم في حياتنا , يسعى إليه كل منا حسب طاقته وقدراته ونشاطه وفعاليتة ، فالنجاح سنة في هذا الكون والسعي إليه يحتاج إلى الصدق والثبات .  
إن سر النجاح في هذه الحياة بعد توفيق الله هو أن نعرف كيف نتعامل مع مصاعب الحياة ليس العبرة في أن لانفشل، بل الفخر والعبرة في أن نحاول كلما فشلنا كي لا نبقي حيث فشلنا ولعل الفشل اليوم ليس أكثر من تمهيد للنصر والنجاح في الغد وفي ألم التجربة وعياً وإدراكاً وإحساساً .

إن الشخص الناجح هو من يمتلك صفات جوهرية وأهمها الصبر على مواجهة التحديات وظروف الحياة ويمتلك قدرة على مواجهة الصدمات وتحدي الضربات وهو من يستطيع تجاوز العقبات وتحقيق الأمنيات..والفوز بالخيرات .

في حقيقة الأمر، إنني أردت أن أسلط الضوء على موضوع هام للغاية ألا وهو نجاح المرأة في جوانب حياتها المختلفة

فإنجاح المرأة والتي هي الأم والأخت والبنت والزوجة سوف تنجح الأسر ، وينجح المجتمع لان الأسرة لبنة من لبنات هذا المجتمع ، ولان المرأة هي مرآة المجتمع ، فقد كتب عنها المؤرخون وأبدعوا في كتاباتهم ، فهناك من النساء من تعطي بدون كلل أو ملل وتسعى دائما لسعادة الزوج والابن ، فهي مازالت تبحث وتجتهد وتتعلم وتسعى دائما إلى تنمية مواهبها واكتساب المهارات النافعة وتطوير ذاتها على المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي لتتمكن من الوصول إلى تكامل الشخصية في إدارة شؤون أسرتها و شؤون بيتها كما تسعى لتطوير شخصيتها وتصلق مهارتها في عملها وتطوير

علاقتها مع محيطها. ( قال تعالى قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون ) صدق الله العظيم سأحدث في الجزء الأول من هذا الكتاب ومن خلال أربعة فصول عن نجاح المرأة في جوانب حياتها المختلفة.

يتحدث الفصل الأول عن النجاح...المعنى الحقيقي للنجاح والمهارات المطلوبة للنجاح أسبابه ومعيقاته بينما يتحدث الفصل الثاني عن نجاح المرأة في الجانب الشخصي والذي يشمل جوانب حياتها المختلفة مثل الجانب الجسدي والنفسي والانفعالي والاجتماعي والروحي ، أما الفصل الثالث فيتحدث عن نجاح المرأة في الحياة الأسرية والتي تشمل النجاح في العلاقة الزوجية والنجاح في تربية الأبناء وأخيرا الفصل الرابع والذي يتحدث عن النجاح في الحياة المهنية والتي تشمل الجانب تحصيل العلمي والنجاح في العمل والعلاقات الاجتماعية .

سيتم التحدث في الجزء الثاني من هذا الكتاب انشالله عن كل جانب من هذه الجوانب بتفصيل أكثر وتسليط الضوء على تجارب وقصص حقيقية لأشخاص حققوا النجاح في حياتهم وكيف اثر هذا النجاح على حياتهم وعلى حياة أسرهم ومجتمعه

## الفصل الأول

\*النجاح في الحياة

\*كلام في النجاح

\*أسباب النجاح

\*معوقات النجاح

**\*المهارات المطلوبة للنجاح**

**\*سمات شخصية المرأة الناجحة**

**\*هل تبحثين عن النجاح**

بسم الله الرحمن الرحيم

**كلام في النجاح**

**\*الناجح القنوع يقارن نفسه بمن أكثر منه بالطموح وأقل منه بالنعم، والفاشل يقارن نفسه بمن أقل منه بالطموح وأكثر منه بالنعم**

\*\*\*\*\*

**\*لكي تنجح، عليك أن تفشل، لكي تتعلم ما الذي يجب عليك ألا تفعله في المرة التالية**

\*\*\*\*\*

**\*الفشل لا يعني أنك فاشل، بل يعني أنك لم تنجح بعد**

\*\*\*\*\*

**\*كيف يمكنك الوصول إلى القمة وأفكارك وطموحاتك أبسط من ذلك بكثير**

\*\*\*\*\*

**\*إذا لم تضع أمامك أهدافا واضحة، فلا تلومن إلا نفسك على عدم بلوغك لأي شيء**

\*\*\*\*\*

**\*إذا لم تستطع أن تفعل أشياء عظيمة، افعل أشياء صغيرة، بطرق عظيمة**

\*\*\*\*\*

\*لا يصل الناس إلى حديقة النجاح دون أن يمروا بمحطات التعب و الفشل و اليأس  
وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه المحطات

## النجاح في الحياة

### المعنى الحقيقي للنجاح

أرى أن للنجاح العديد من المعاني والدلالات ، وإن كل شخص يرى النجاح بطريقته الخاصة وذلك حسب تفكيره و منطقته ومنهجه ومفهومه في الحياة، كما أرى أن النجاح نسبي في الحياة أو استطيع القول بأنه جزئي ،بمعنى إنني قد انجح في أسرتي مع أبنائي وزوجي ، او انجح في عملي أو في كلاهما وقد لا أكون موفقا في النجاح في علاقاتي الاجتماعية وقد انجح في علاقتي مع ربي وعلاقتي مع أسرتي ولا أحقق النجاح في عملي فهذا هو جزء من النجاح ولكنه ليس النجاح الشامل والنجاح المثالي إذا صح التعبير فقليلون هو الموفقون من الله في الوصول إلى هذا النوع من النجاح.

يمكنني القول أن النجاح هو... قدرة الشخص على استخدام قدراته ومواهبه ومهاراته التي وهبها له الله له للوصول إلى الأهداف وتحقيقها حيث انه يستطيع الوقوف أمام الظروف والتحديات وهذا ما يحول الألم الداخلي إلى أمل خارجي.

إذن النجاح الحقيقي هو النجاح بتميز والنجاح الشامل هو النجاح بجميع مجالات الحياة عند استخدامك لكامل مواهبك وقدراتك وإمكانياتك يمكنك الوصول إلى هذا النوع من النجاح فيمكنك من استخدام مواهبك وقدراتك في الوصول إلى هذا النوع من النجاح .

فمهما تحدثنا عن النجاح وعن كيفية تحقيقه وطريق الوصول إليه وسردنا السطور الوافرة وكتبنا الكتب الكثيرة إن لم يكن بدا خلك دافع للنجاح فلن تستطيع التوصل إليه فليس العبرة بكثرة حضور الدورات التدريبية لتطوير الذات وقراءة الكتب المتعلقة بذلك مالم يكن بداخلك دافع للنجاح فلن تستطيع التوصل إليه

مع أنها تفيدنا جدا إذا كنا نمتلك دافع النجاح فهي توجهنا وتدرّبنا وقد تضعنا على الطريق الصحيح ولكن يجب أن يكون بداخلنا دافع يقودنا للوصول إلى طريق النجاح.

إذا فكرت في النجاح فستسعي إلى تحقيقه ... وإذا فكرت في الفشل فسيأتيك سريعا.. ففي النهاية النجاح والفشل حالة ذهنية وقناعة ذاتية للفرد .. فإذا فكرت أنك ناجح فأنت ناجح ، وإذا فكرت أنك فاشل فأنت فاشل ، فكل ما تفكر فيه سيأخذه عقلك الباطن على أنه حقيقة وواقع ولن يجادلك فيه وسيطبعه في حياتك لتصبح كما أردت. إن تكوني في هذه الحياة.

وأخيرا أن الشخص الناجح يستطيع ان يفجر ما بداخله من الطاقة المخزونة في صور وأشكال مختلفة

وألوان متعددة تبهر من حوله .

## أسباب النجاح

نحلم جميعنا بالتميز والنجاح لكن هذا النجاح لن يتحقق إلا لمن يمتلك أسباب النجاح والدوافع اللازمة له .

### أسباب النجاح

أرى أن من أهم أسباب النجاح في هذه الحياة، هو حسن الظن بالله والتوكل عليه فقد قال الله تعالى: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ)الطلاق:3  
اعتقد أن لا نجاح في الدنيا لمن لا نجاح له في الآخرة ولا نجاح في الآخرة لمن لا نجاح له في الدنيا

ومن المعروف لدينا وبالاستدلال بشريعتنا الإسلامية انه من يعتمد على الله ويفوض أمره إليه كفاه ما أهمه.وقال تعالى: (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ) {غافر:60}.وفي الحديث القدسي: عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي،

وإن ذكرني في ملاً ذكرته في ملاً خير منهم، وإن تقرب إلي شبرا تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة. رواه البخاري

إن التوكل على الله تعالى والثقة به والدعاء وحسن الظن، ليس معناها جلوس المرء منتظراً حصول ما يتمناه بدون بذل الأسباب لتحقيق الأهداف، وإنما التوكل الصحيح هو الأخذ بالأسباب مع الاعتماد على الله في كل شيء وهذا هو المفهوم الصحيح للتوكل على الله .

أسباب النجاح عديدة كما تحدث فيها الكثي من الرواد والمتخصصون في مجالات التنمية البشرية والمتخصصون في البرمجة اللغوية العصبية

### أولاً: الدوافع

أرى أن الدافع هو القوة الخفية التي تقودنا للأمام فكلما كان دافعنا في الحياة أقوى كان وصولنا بقدر قوة وسمو الدافع لدينا نصل الى النجاح ، إن الدوافع الداخلية هي أقوى الدوافع ، و يبقى أثرها طويلاً لأنها تنبع من داخل الإنسان ، ولأشخاص دوافع مختلفة و بناءً على سمو هذه الدوافع يسمو الإنسان بنفسه.

### ثانياً: الطاقة

#### ما علاقة الطاقة بالنجاح

من المؤكد أنها علاقة وطيدة و متلازمة فمن لا طاقة له لا نجاح له ، فمن أين سوف نستمد قوتنا لنواصل مسيرنا و عطائنا اليومي ونحقق أهدافنا السنا بحاجة إلى طاقة جسدية و طاقة ذهنية والتي تمكننا من الاستخدام الأمثل لما وهبنا إياه الله من مهارات عقلية تقودنا إلى النجاح فالشخص الناجح يحتاج إلى التركيز، التذكر، التحليل، التفكير، وغيرها من نعم الله علينا.

نستطيع الحصول على الطاقة اللازمة لأجسامنا من خلال المحافظة على نظام غذائي صحي وتناول الوجبات الغذائية المتكاملة والمتوازنة، وشرب الماء بكثرة و ممارسة الرياضة اليومية وأهمها رياضة المشي وتجنب العادات السلبية.

### ثالثاً: الصبر

من يمتلك سمة الصبر فإنه يتقن النجاح حتماً، بل إن هذا هو النجاح بعينه لأن هذه السمة لا يمتلكها إلا قلة قليلة من البشر لما تعود على صاحبها بالخير والنفع في الدنيا والآخرة. قال تعالى (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) الزمر 10



### خامسا: التفاؤل

إنها صفة من صفات الرسول صلى الله عليه وسلم ، كان يحب الفأل ويكره التشاؤم، ففي الحديث الصحيح عن انس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لا طيرة ولا عدوى، ويعجبني الفأل الصالح : الكلمة الحسنة) متفق عليه، والطيرة هي التشاؤم

إن التفاؤل من أسباب النجاح القوية إن قمة التفاؤل هي عندما تفشل وأنت على يقين أن بعد هذا الفشل سيأتي النجاح فما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

### سادسا: الالتزام

اعتقد أن الالتزام صفة عامة وتشمل العديد من الجوانب فقد يكون الالتزام أخلاقيا والتزاما دينيا والتزاما فكريا، فمن كان ملتزما في حياته كان ناجحا.

### سابعا: المرونة

يمكننا تعريف المرونة على أنها المقدرة التي يتمتع بها الشخص لاستيعاب الخلل أو الاضطراب الذي حدث وإعادة التنظيم والاستمرار في أداء الوظائف بنفس الكفاءة السابقة، وهذا ما نحتاجه في حياتنا فقد يواجهنا الكثير من الضغوطات اليومية او المشاكل سواء على الصعيد الأسري أو على صعيد العمل ، فإذا امتلنا لعنصر المرونة نتخطى هذه الصعاب إن وجدت.

### ثامنا : الثقة بالنفس

الحديث عن الثقة بالنفس حديث يطول في الشرح ويحتاج الى فصول وأبواب ولكن اسرد موجز بسيط في أهمية الثقة بالنفس ،فهي تمكن الشخص من القدرة على حسن إدارة ذاته، ومواجهة المواقف الحرجة، وتجاوز العقبات، إن الثقة بالنفس تمكن الفرد من الانفتاح على الآخرين، وحسن التواصل معهم، بالإضافة إلى أنها تساعد على توظيف إمكانياته وقدراته التوظيف الأمثل، وأيضا تمكنه من الإنجاز في الحاضر، وتحقيق الأهداف في المستقبل؛ هذا مما يجعله يشعر بالاستقرار والطمأنينة والإحساس بالسعادة، والاستمتاع بلذة النجاح، ان الشخص الواثق بنفسه يرى في نفسه الكفاءة، وأن لديه مواهب وقدرات، ولكنه يراها في حجمها الحقيقي، ولا يرى نفسه أنه أقل من الآخرين أو أفضل منهم، بل إن لديه إمكانيات ليس في غيره وفي الآخرين إمكانيات قد لا يتصف بها هو، كما أنه دائما حريص على أن ينسب الفضل لله فيما يملك وليس لنفسه.

### تاسعا: التصور

تخيلي أنك حققت الشئ الذي تريدينه وأنت الآن تستمتعي بما فعلت بعدها ستجدي طاقة غريبة تسري في داخلك وتدفعك دفعا قويا لكي تقومي بفعل الشئ المراد فعله, للوصول إلى ما تريد ,فإن عالم اليوم كان خيالا بالأمس ,و خيالات اليوم سوف تكون عالم الغد .

### عاشرا: الطموح

في الحقي ان من أعظم الشخصيات التي أخذت بأسباب النجاح هي شخصية سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عندما تحدثت عن الطموح هي تلك الصفة التي لازمت النبي الكريم صلوات الله عليه قد أدرك محمد (صلى الله عليه وسلم) هذا المفهوم، ومن ثم انطلق في حياته من عزيمة لا تعرف الكلل والملل، وعمل على تقوية العزائم في نفوس أصحابه وأمته، وحاول جاهداً أن يجعل لهم طموحاً متدرجاً نحو معالي الأمور، وكان صلى الله عليه وسلم دوماً يربط الطموح بالعزائم، ويعلم أمته أن يتسموا بالطموح ويتصفوا بها. وكان كثيراً ما يقول في صلاته يدعو: «اللهم إني أسألك الثبات في الأمر، وأسألك عزيمة على الرشد» ويسأل ربه أن يثبتته على ما تحقق من إنجاز، وأن يعطيه العزيمة على إكمال السبيل، سائلاً ربه أن تكون عزيمة رشيدة نافعة حكيمة عليمه.



### معوقات النجاح

خلال مسيرتك في رحلة النجاح ستواجهك بعض المعوقات في طريقك وهذا أمر طبيعي ومتوقع ولكن الشئ الغير متوقع هو أن لا تتخطي وتزيلي هذه العقبات من طريقك لان النجاح لايقف أمامه أي عائق .

### من معوقات النجاح في الحياة

#### \*البعد عن الله

من يتقي الله يجعل له مخرجا ومن يريد تحقيق النجاح يحتاج للتأييد والتوفيق والفتح يأتي بالتقرب من الله بالدعاء والطاعات وما فرض علينا من عبادات.

### الخوف من الفشل

أن أخوض تجربة وافشل فيها وأحاول مرة ثانية وأخرى ذلك أفضل من الخوف في خوض التجارب والوقوف في نفس المكان بينما الجميع من حولي ينطلق ويواكب النجاح تلو النجاح ، ما الفشل اليوم إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص في الغد حقيقة ..إن الفشل هو أساس النجاح وبدونه لن ننجح ولن نتعلم

### عدم الثقة بالنفس

حيث ان الثقة بالنفس هي من أسباب النجاح فعدم الثقة في النفس من معوقات النجاح التي تمنعك من المضي في طريق النجاح، فعدم امتلاكك للثقة بالنفس يشرك بان من حولك يركزون على نقاط ضعفك ن وقد يكون خوف وقلق من أن يصدر عنك خطأ أو ما يظنه الناس خطأ حتى لا يواجهك باللوم أو النقد، وقد يكون خوف من الفشل في تجربة من تجارب الحياة.

### عدم وضوح الهدف (عدم القدرة على تحديد الهدف)

\* ان عدم وضوح الهدف لديك او عدم القدرة على تحديده لا يعطيك الطاقة الكافية لكي تتجحي وبالتالي لن تحققي أي نجاح .  
\*بعد وضوح الهدف ركزي على أن تقرني عن هدفك الكثير وعن نتائجه حتى تكتمل عندك الرؤية وعندها تنتج عندك طاقة قوية لكي تسعى إلى تحقيق هدفك وستنجحين بإذن الله.

### التسويق

حيث أن التسويق هو المماثلة أو التأجيل فحقا انه آفة النجاح ومن معوقات النجاح الأساسية ، لا تؤجلي وتقولي سأفعل لا تؤخري انجاز مهماتك إن سر النجاح هو في التسابق مع النفس وفي الانجاز فقد جاء في القران الكريم سارعوا وسابقوا وجاهدوا وصابرو ورابطوا.

### تضييع الوقت

اهتم الإسلام بالوقت وقد أقسم الله به في آيات كثيرة فقال الله تعالى ( **والعصر إن الإنسان لفي خسر** )، العصر وقال تعالى ( **والليل إذا يغشى والنهار إذا تجلى** ) ( الليل ) وغيرها من الآيات الكريمة التي تبين أهمية الوقت وضرورة اغتنامه في حياتنا.

ويجب علينا الاستفادة القصوى من الوقت وعدم إضاعته في الكثير من الأمور التي لا تعود على الشخص بالنفع فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" أخرجه البخاري من حديث ابن عباس - رضي الله عنهما - في كتاب الرقائق .

لكننا نجد أن كثيراً من الناس لا يعطون لهاتين النعمتين (الصحة والفراغ) قدرهما، ويولونها الاهتمام والرعاية، وإنه ليحزنني كثيراً حين أشاهد أناساً يبقون بلا شيء يستثمرونه فيضيعون أهدافهم وغاياتهم وهم لا يشعرون.

كما أنني لا أستطيع تجاهل المعوقات الأخرى للنجاح وأذكر منها :

- \* إهمال الصحة
- \* عدم الاتزان
- \* التحدث بشكل سلبي مع النفس
- \* القلق من المستقبل
- \* التأثر السلبي بالماضي
- \* التسرع و عدم الصبر
- \* العادات السلبية

### المهارات المطلوبة للنجاح



أهم هذه المهارات للنجاح

إنني أرى كما جاء في كتب رواد التنمية البشرية (الفاقي )

## مهارة الاتصال

لا يمكن للشخص ان يكون ناجحا دون امتلاكه لمهارة الاتصال الجيد بالآخرين أن قدرتك على التواصل مع الآخرين بصريا, و قدرتك على الاستماع الجيد, أو التحدث والاهتمام بهم تجعلك شخصا ناجحا ,تعتبر مهارات اتصال مهمة لا يمكنك أن تكون شخصا ناجحا دون أن تكون متقنا لها, فهي تسمح لك بالاستماع و معرفة مقصد و مطلب الآخرين, و كذلك توصيل أفكارك و معلوماتك التي تريد أن توصلها للآخرين دون أن يشعروا بالملل أو عدم التركيز

## الثقة في اتخاذ القرارات

من صفات الشخص الناجح قدرته على أن يكون حاسما, قادرا على اتخاذ القرارات من دون تردد فالقرارات الحاسمة هي دليل على اتخاذها بطريقة صحيحة و عن دراسة و وعي مما يجعل الآخرين قادرين على التعامل معه بكل جدية و التزام, فهي من وجهة نظره لم تأتي بهذا الشكل الحاسم إلا إذا كانت تخرج من منطق قوي و تفكير عميق.

## محاسبة النفس

إن لسيدنا عمر رضي الله عنه مقول شهيرة ((حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا، زنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم)).

أن محاسبة النفس عن الأخطاء التي تقع و عدم تحميلها للآخرين, هي من الصفات الهامة التي يجب ان يتصف بها الشخص الناجح, فهذا القادر على تحمل أخطائه و الاعتراف بها, سيجد أسباب وقوعها بشكل واعي مما يجعله يتجنبها في المرات القادمة, و يضيف إلى خبراته شيئا جديدا في كل مرة.

## المواقف الإيجابية

في الحقيقة أني أرى أن الايجابية مهارة مثل باقي المهارات التي تكتسب بالتعلم والتطور المستمر وهي إكسير النجاح، إن الإيجابية حالة في النفس تجعل صاحبها مهموماً بأمر ما، ويرى أنه مسئول عنه تجاه الآخرين، ولا يألو جهداً في العمل له والسعي من أجله

وتحقيقه وعلى النقيض تماما من ذلك، هي السلبية فالشخص السلبي هو الفرد البليد، الذي يدور حول نفسه، لا تتجاوز اهتماماته أرنبة أنفه، ولا يمد يده إلى الآخرين، ولا يخطو إلى الأمام.

قال الله تعالى ((وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلَيْنِ أَحَدُهُمَا أَبْكَمُ لَا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَى مَوْلَاهُ أَيْنَمَا يُوَجِّههُ لَا يَأْتِ بِخَيْرٍ هَلْ يَسْتَوِي هُوَ وَمَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ)) (النحل:76) لقد سمي الله السلبي في هذه الآية "كَلًّا" والإيجابي بـ "يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ".. "كَلٌّ" أصعب من سلبي.. لأن كلمة سلبي معناها غير فعال أما كل فمعناها الثقيل الكسول وقبل هذا فهو "أبكم" لا يتكلم ولا يرتفع له صوت.

حيث أنهم وحدهم الناجحون من يستطيعون التغلب على الظروف الصعبة فهم دائما يرون أن هناك ما يمكن فعله من أجل تجاوز هذه المشاكل و العثرات و عدم الوقوف مكتوفي الأيدي أمام هذه المشاكل, لذلك هم الأقدر على التميز و النجاح إن التحدث عن الايجابية موضوع يطول شرحه لكن ما أود ذكره هو أن الايجابية نوعان ايجابية فردية لها علاقة بتطور الذات و ايجابية اجتماعية لها علاقة بتفاعل الفرد مع قضايا المجتمع والمشاركة في الأحداث وصنع القرار.

### تقييم الذات

اعتقد أن بقدر عطائنا وإنتاجنا وفعاليتنا في مجتمعنا نقدر ونقيم ذاتنا وحتى نكون ناجحون في الحياة, و تكون موضع ثقة , فيجب أن تكوني قادرة على استعراض مهاراتك التي تميزك عن غيرك بطريقة عملية و ملحوظة, تسمح للآخرين بلمسها من أجل اكتساب ثقتهم التي تحتاجينها لكي تبدي و تقدمي المزيد من أجل أن تكون ناجحة. فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.

### مهارة إدارة الوقت

سبق وان تحدثت عن الوقت وان إضاعته هي من معوقات النجاح ، والآن أتحدث سوف أهمية إدارة الوقت حيث أن الوقت هو الحد الفاصل بين النجاح و الفشل، فالقيام بالأعمال المطلوبة المختلفة خلال الوقت المطلوب هي صفات الشخص الناجح, و قد يكون المطلوب منك أنجاز الكثير من الأعمال خلال وقت محدد, فيجب أن تكون على وعي كافي لإدارة وقتك بحيث تنهي جميع هذه الأعمال دون أن يؤثر أحدها على الآخر وهذا هو النجاح بحد ذاته

### سمات شخصية المرأة الناجحة

لو تسألنا من هي المرأة الناجحة في الحياة فمن وجهة نظري ان المرأة الناجحة هي المرأة

#### المرأة الطموحة

شخصية طموحة تحب عملها و شغوفة بما يكفي للوصول إلى القمة لا تعرف المستحيل وتستطيع تحقيق ما تريد، متحمسة لتحقيق أهدافها

#### المرأة الدبلوماسية

شخصية قادرة على التعامل مع الناس على اختلاف خلفياتهم، تستخدم هذه الخاصية فهي مصدر قوة لها وفي علاقاتها مع الناس، تحترم الرأي والرأي الآخر

#### المرأة المثابرة

هي المرأة التي لا تعرف اليأس ، فكلما فشلت حاولت مرة أخرى لكن لن تفقد صبرها إلى أن تأخذ ما تريد

#### المرأة الواثقة من نفسها

هي من تعرف نفسها وقدراتها جيدا وتعرف ماذا تريد بالضبط فتحصل عليه، إذا عرفت نفسك جيدا و ماذا تريد بالضبط فأنت إذن المرأة الناجحة

#### المرأة القوية

شخصية قوية، لديها رأى مستقر و أهداف واضحة في الحياة وذو تأثير على غيرها

## المرأة الانضباطية

هي المرأة التي تمتلك الانضباط والتنظيم في إدارة شؤون حياتها للوصول للنجاح فبدونها تصبح حياتها فوضوية لا أصول لها، والانضباط في حد ذاته هو طريقة للسيطرة على النفس ومن خلاله تستطيع المرأة تحقيق أهدافها التي رسمتها لنفسها لكي تصل إلى قمة النجاح.

لا تقتصر السمات السابقة الذكر في نجاح المرأة بل أن هناك صفات أخرى تمتلكها المرأة الناجحة فحقيقة الأمر أن الشخصية الناجحة هي شخصية متكاملة الجوانب ومن تلك الصفات:

### \*تمتلك حب المعرفة\*

حريصة في طلب المعرفة فهي في سعي دائم عن المعلومات الجديدة

### \*تهتم بالآخرين\*

تحافظ على مشاعر الناس وتتقرب منهم وتودهم ، متواضعة في تعاملها مع الآخرين، تعلم في حقيقة نفسها أن من وصلوا للنجاح كانوا ممن يمتلكون صفة التواضع .

### \*تهتم بصحتها\*

محافظة على صحتها دائما تهتم بممارسة الرياضة ،بمعنى أنها تمتلك ثقافة ونمط حياة معين في الحياة .

### \*تمتلك أخلاق وقيم عالية\*

كريمة ،عظوفة وودودة جداً تحترم الآخرين وتحترم آرائهم،مبادرة في مساعدة من حولها.

### \*مخططة ومنظمة\*

مخططة دائما لإدارة شؤون حياتها تعرف ماذا تريد وفي أي وقت تريد.

### \*واسعة الخيال\*

تمتلك أفق وطموح عالي،لديها آمال قريبة لتحقيقها وآمال بعيدة المدى تنتظر تحقيقها،فهي في تشوق دائم لتحقيق المزيد من النجاح.

### \*تحب المجازفة والمغامرة المدروسة\*



دائماً مغامرة وعندها شغف لخوض تجارب جديدة في الحياة وتحرص ان تكون تجارب ناجحة تستحق المغامرة.

### هل تبحثي عن النجاح

...هل وقفتي مع نفسك وأنت في خضم الحياة لتسألينها إن كنت امرأة ناجحة أم لا وهل تبحثين عن النجاح ... أرى ان النجاح يجب أن يلزم المرأة في جميع جوانب حياتها سواء مجال العمل أو في مجال الأسرة كزوجات ومربيات.

عزيزتي ...تحدثنا عن أسباب ومهارات النجاح كي توظفينها في حياتك وتحققي النجاح الذي تريدينه وتبتعدي عن معوقات النجاح.

قررت ان أكون امرأة ناجحة ...قررت أن أدير شؤون حياتي بشكل جيد...قررت أن انظم أولوياتي ..قررت أن امشي على خطى ثابتة في الحياة...قررت أن ابعد عن السلبيات التي تعيق حياتي قررت ان أغير من نفسي ....قررت التغير ..كيف أبدأ؟؟؟؟  
عزيزتي المرأة

### أولاً: حددتي أهدافك

في الحقيقة أننا نعلم ان الإنسان خلق لهدف وغاية سامية وهي عبادة وطاعة الله وأعمار الأرض هذا هو الهدف الأسمى لكل إنسان وهو الهدف العام لبني البشر وإذا حققه الإنسان يكون قد فلق في الدنيا والآخرة ،ثم تنتبثق منه أهداف خاصة لكل شخص كل حسب طموحه ومعرفته وعلمه وتطلعاته ،لكن يجب ان نكون متفقين أن أنسانا يمضي في هذه الحياة بدون هدف هو إنسان حقيقة لا قيمة لحياته ما اود قوله ان وجود الهدف و تحديده في حياتنا تتم عن طريق أن يعرف الإنسان نقاط قوته التي يتميز بها و رغبته، و يحدد المجال الذي يحبه، و بالتالي سيتحدد الهدف تلقائياً معه، فبمجرة إدراك الإنسان لواقعه و إمكانياته و رغبته سيعرف هدفه الذي يسعى إليه عبر حياته حيث سيعبر الهدف حينها عن أقصى نقطة يمكن أن يبلغها في مجال إبداعه، . هل يمكننا وضع حد للهدف ؟ بالطبع لا ...فكلما حقق الإنسان نجاح ، تطلع الى تحقيق ما هو ابعد حيث ستمتلى حياة الإنسان بالانجازات و الأهداف التي يسعى خلفها. و لهذا يجب على الأم مساعدة أبنائها منذ الصغر على اكتشاف مكامن قوتهم و ان يساعدهم أيضاً على ان يتفوقوا في المجالات التي يرغبون بها، حتى يستطيعوا تحقيق أهدافهم التي يطمحون إليها .

فبعد تحديد الأهداف والتي تشمل

أهداف شخصية...مثل التطور والتقدم في مجال العلم ، التطور والتقدم في مجال العمل، في مجال الصحة..وغيرها.  
 أهداف اجتماعية...مثل النجاح في بناء العلاقات الاجتماعية في الإطار الأسري وفي إطار العمل .  
 أهداف دينية...التقرب من الله واللجوء إليه سبحانه وتعالى من خلال تعميق الفكر الإسلامي وجعله منهجا للحياة في تربية الأبناء والأسرة وذلك وتعميق الوازع الديني .

### ثانيا:رتبي أولوياتك

من المهم تحديد الأولويات من الطبيعي أن نبدأ بما هو مهم جدا ..ثم المهم..ثم الأقل أهمية وما يمكن تأجيله.

### ثالثا :اعدي خطتك

### كيف نخطط

حسب ما جاء في كتاب الفقي مفاتيح النجاح وكيف تخطط لحياتك

**الأول:** مدى الحياة، أي وضع رسالة وغاية للحياة، وذلك بوضع أهداف كبرى لتحقيقها .  
**الثاني:** خطة من ثلاث إلى خمس سنوات، تحديد هدفين أو ثلاثة فقط خلال هذه السنوات منبثقة من الأهداف الكبرى.  
**الثالث:** خطة سنوية، وضع برنامج عملي على مستوى السنة لتحقيق هدف واحد أو أكثر من الأهداف التي وصفت في المستوى الثاني  
**الرابع:** خطة شهرية، وضع جدول محدد واضح وقابل للإنجاز، خلال تاريخ محدد.  
**الخامس:** خطة أسبوعية، تحديد أول يوم من كل أسبوع لدراسة الأهداف الشهرية، ووضع الخطوات والآليات وتحقيقها .  
**السادس:**خطة يومية، فهي بمثابة الخلية في جسم الكائن الحي، فهي وحدة التركيب، لجمع الخطط، وعلى قدر الفعالية من استغلالها لتحقيق جميع الأهداف.

## الإدارة الناجحة للوقت

راجعي أهدافك وخططك  
احتفظي بخطة زمنية  
ضعي لنفسك قائمة إنجاز يومية  
سدي منافذ الهروب  
استغلي الأوقات الهامشية، مثل أوقات الانتظار والسفر  
لا تستسلمي للأمور العاجلة  
**جاهدي نفسك؟**

- مجاهدة العدو الأول: الشيطان ويكون ذلك بالمداومة على الاستعاذة بالله من الشيطان، وإخلاص العبادة لله والتقرب منه والمداومة على ذكره، ومراقبة الله في القول والعمل والنية، ومن الأمور الهامة في مجاهدة الشيطان عدم الغضب لأنه من أكبر مداخل الشيطان .
- مجاهدة العدو الثاني: النفس تعويد النفس على الصبر على المكاره لتحيين حياة كريمة، وتعويدها على تحمل المسؤوليات، والتضحية بما قد تميل له النفس من أمور وشهوات تعود بالضرر في الدنيا والآخرة .
- تربية النفس.
- التخلص من معوقات الفعالية، وهي:

### -الحيل النفسية:

- \* التبرير: التبرير السلبي الذي يستخدم كوسيلة للهروب والدفاع عن النفس.
- \* التقليد السلبي للآخرين.
- \* الكبت النفسي: وهو رفض الاعتراف بالمشكلة والهروب منها كحل مؤقت.
- \*العجز والكسل: وهو عدم الفعل وأيضاً عدم المبادرة أو المحاولة وهو خلق ذميم يجب على المؤمن أن يتخلص منه ويستعيذ بالله منه كما كان يفعل المصطفى صلى الله عليه وآله سلم لما له من آثار سلبية في الدنيا والآخرة.
- الفوضى والتسويف: الفوضى من أكبر أسباب ضياع الوقت الذي هو عمر الإنسان وحياته والذي يؤدي إلى شل فعاليته وحيويته.
- والتسويف داء عضال يصبغ حياة الإنسان بالهامشية والضياع.

**-مشاعر الفشل:** وهو الشعور بخيبة الأمل والإحباط عندما لا يحالفنا الحظ في تحقيق هدف أو إنجاز مهم. وهو أمر طبيعي في حياة الإنسان ويجب مواجهته وذلك بطرد مشاعر الحزن وتذكر نعم الله العظيمة الأخرى وعدم اليأس من إعادة المحاولة.

### تواصلني بفاعلية

الهدف من أي اتصال مع طرف الآخر لا يخرج عن ثلاثة أمور هي الإخبار أو الإقناع أو الإمتاع.  
وتتكون عناصر هذه العادة من ثلاث جوانب:

\* -سمات شخصية معينة وراثية أو مكتسبة مثل الحلم، الثقة بالنفس، الصبر، الأناة، القدرة على استيعاب المخالفين والشجاعة وقوة الشخصية.

\* -استعمال المهارات اللغوية مثل تعلم آداب الإنصات الحديث وتعلم فنون القراءة والكتابة.

\* -استعمال لغة الإشارة والتمكن من إحياءاتها والمقصود بلغة الإشارة حركات الجسم والإيماءات وحركات العينين واليدين وطريقة الجلوس واللبس والابتسامة وغيرها.

### فكري بايجابية

كيف تبني التفكير الإيجابي

هناك عشرة وسائل لبناء التفكير الإيجابي وهي:

\* -التمسك بحبل الله المتين والتوكل عليه.

\* -التفاؤل بالخير.

\* -أخذ الحياة بهدوء وبساطة.

\* -التذكر الدائم لنعم الله.

\* -الطرق على الجانب الجيد في الآخرين.

\* -حسن الخلق واستعمال اللغة (العبرة) الجيدة.

\* -لا تجعل المشاكل تسيطر عليك بل واجهها لحلها.

- \* -استعمال الدعابة وروح النكتة عند مواجهة المشاكل.
- \* -ممارسة التمارين الرياضية .
- \* -البحث عن العناصر الإيجابية في الشخصية والتركيز عليها.

### كوني متوازنة

ومن المؤشرات لبناء عادة التوازن في الحياة :

- توازن الأهداف الكبير في حياتك: من خلال العادة الثانية التي تم فيها وضع الأهداف ويجب التنبيه إلى عدم جعل أحدها يطفئ بشكل كبير على الآخر كأن تطفئ الأهداف الشخصية على الأهداف الاجتماعية.
- توازن الوسائل والآليات التي تحقق الأهداف: توزيع الوقت لتحقيق الأهداف، يجب أن يكون بطريقة متوازنة وذلك بتحديد الوقت اللازم لإنجاز قائمة الأعمال اليومية.
- التوازن بين العمل والحياة الخاصة: يجب الفصل التام بين العمل والحياة الخاصة، ويكون ذلك بترك هموم العمل في المكتب(مقر العمل) وإعطاء التفرغ الكامل للعبادة وللأسرة والحياة الخاصة بمجرد ترك العمل.
- التوازن بين العقل والعاطفة: يجب عدم التحيز للآراء الشخصية والأمور التي يرى الشخص أنها هي الأفضل في نظره ولكن يجب الحكم على الأمور بطريقة موضوعية

## الفصل الثاني النجاح في جوانب الشخصية المختلفة

**\*\*النجاح في الجانب الجسدي**

**\*\*النجاح في الجانب النفسي**

**\*\*الجانب الإيماني الروحي**

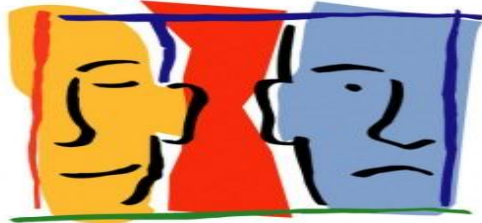
**\*\*الجانب الانفعالي**

**\*\*الجانب المادي**

### الجانب الشخصي

ففي الحقيقة، أرى انه من الضروري بل والواجب علينا تقوية هذا الجانب ، ان صح هذا الجانب ستصح باقي جوانب حياتنا ، لان تلك الجوانب الأخرى مرتبطة بهذا الجانب ارتباطا وثيقا وقدراته ، ويشمل هذا الجانب زيادة الثقة في النفس ، تحقيق أعلى قدر من احترام الذات واحترام الآخرين ، حسن التعامل في إدارة الوقت ، زيادة الثقافة العامة لدى الفرد ، حضور الدورات التدريبية التي تنمي مهارات وقدرات الشخص ، تنمية قوة الإرادة الذاتية

في تحقيق أهداف هذا الجانب ، قراءة سير عظماء سطورا لأنفسهم في صفحات التاريخ في جميع المجالات والاستفادة من تجاربهم في الحياة ، الابتعاد عن التصرفات السلبية والتفكير السلبي ، وتنمية قدرة التفكير الايجابي، تحديد أهداف نبيلة يسعى الإنسان إلى تحقيقها.



### ماهي الشخصية:

مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقدا وتركيبا ؛ فهو يشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والوجدانية في تفاعلها وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة . وكلمة الشخصية مشتقة من لفظ لاتيني معناه القناع أو الوجه المستعار ، وهي تستعمل في الأساس لوصف الممثلين على خشبة المسرح ليمثلوا أدوارا معينة .

يوجد العديد من التعريفات للشخصية ، وليس هناك اتفاق بين العلماء على تعريف واحد للشخصية فقد أحصى (ألبورت ) أكثر من خمسين تعريفا للشخصية ، وهذا الاختلاف في تعريف الشخصية بين العلماء يرجع إلى اختلاف اتجاهاتهم واهتماماتهم العلمية.

### فقد عرفها بعض علماء النفس أنها

مجموعة من الميزات والصفات والعادات التي ينفرد بها الشخص و تميزه عن غيره من الناس، و لذلك فإننا نجد أن كل شخص ينفرد بصفات و مميزات خاصة به و لديه عادات و طقوس معينة تكون جزءاً من شخصيته المستقلة المتفردة .

يرى علماء الاجتماع أن الشخصية وليدة المجتمع وقيمه وعاداته ؛ فالفرد يتأثر بالعالم الاجتماعي والثقافي. المحيط به ، فالشخصية لا تنشأ من فراغ ، بل هي انعكاس للمجتمع ، وأن المجتمع هو الذي يحدد معالم شخصية الفرد طوال حياته ( من المهد إلى اللحد ) ، ولا تتوقف فقط على الخمس سنوات الأولى من عمره .

\*عرفها بيسانز : أنها تنظيم متكامل يقوم على أساس عادات الشخص وسماته ، وهي تنبثق ( من خلال العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية)

\*وعرفها ( أجبرن ) و( نيمكوف ) : أنها التكامل النفسي والاجتماعي للسلوك عند الإنسان، وهي تنمو من خلال المواقف المختلفة ، ومن خلال تفاعل الفرد مع الآخرين .

فأصحاب الشخصيات التي تتسم بالاجابية والتفاؤل والمصادقية والوثاقة هي التي تحقق النجاح وتصل دائما إلى مرادها وتحقق النجاح في مجالات الحياة المختلفة

والخلاصة : أن الشخصية هي مجموعة من السمات التي يتحلى بها الفرد والتي تعكس قيمه واتجاهاته ومبادئه التي يؤمن بها وعاداته التي يمارسها في حياته اليومية ، وتحدد علاقاته بالآخرين .



## تدريبات

## لتقوية الشخصية

تعتبر الوراثة ركن أساسي في تكوين الشخصية لكن العوامل التي يرثها الإنسان لا تظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكون وهو ما يسمى بالتربية التصحيحية الذاتية  
ويمكن للشخص أن يصقل شخصيته ويعدل بعض السلبيات الموجودة فيها وقيادة شخصيته نحو الايجابية لزيادة الثقة بالذات وذلك بالقيام ببعض التمرينات لتقوية الشخصية حيث يوجد تدريبات لتقوية الشخصية وصقلها ولكن تحتاج إلى بعض الصبر والمداومة والالتزام بها بصورة منتظمة وتشمل هذه التمرينات

التدريبات الجسمية /التدريبات الوجدانية /التدريبات العقلية /التدريبات اللغوية/  
التدريبات الاجتماعية

وسيتم التحدث عن هذه التمرينات الخاصة بتقوية الشخصية في الجزء الثاني من الكتاب انشالله.





سوف أتطرق الى ذكر بعض أنواع الشخصيات كما صنفها علماء النفس وهي

#### \* الشخصية المتفائلة:

هي الشخصية التي تجد من كل صعوبة فرصة و من كل فرصة صعوبة و تجتاز جميع الاختبارات و الضغوطات بأنواعها لأنها دائما تنظر للجانب الإيجابي.

#### \* الشخصية الناجحة

هي شخصية نادرة في المجتمع حيث أن الشخص الذي يتميز بهذه الشخصية يكون دائم النجاح لأنه يفكر بفكر عالي جدا جدا و يتطلع للحاضر و المستقبل.

#### \* الشخصية المرحة

هي شخصية محبوبة جدا حيث أنها تلتف جو أي مجموعة من الأشخاص الذين يكونوا مجتمعين في مكان ما.

#### \* الشخصية المعقدة

هي شخصية غير محبوبة لأنها تعقد كل شيء حتى الأشياء السهلة و المفتوحة أمام عينه فإنه يجب أن يعقدها أمام نظره.

#### \* الشخصية العصبية

صادفنا إنسان عصبى بطبيعته .. ولكنه قد يمسك نفسه في بعض المواقف ويتحمل الكثير .. ولكن يصل الحد الى القمة ويظهر عصبيته وغالبا ما تكون فوق العادة .بسبب الضغط والصمت الذي كان عليه ويدافع عن نفسه ..ويبين الأخطاء التي وقعت عليه ..ويلوم الشخص وتكون ردة فعله العصبية هي الطريقة لراحته.

### \* الشخصية المنطوية

تفضل العزلة والافراد على الخلطة والاجتماع دائماً ، ويكون ذلك حتى في أوقات الفراغ (إجازة نهاية الأسبوع و الإجازة السنوية ...) ويفضل الاستمتاع الفردي على الاستمتاع المشترك (في الجلسات والرحلات)

### \* الشخصية النرجسية

وفي معناها العام هي الاهتمام المفرط أو المثير لتقدير الذات وهي من أكثر الشخصيات التي يصعب إرضائها أو التعامل معها حتى ولو من خلال الخضوع لها ولطلباتها لذا ننصح بتجاهلها وعدم الخضوع لها أو لمتطلباتها الزائدة عن الحد التي تثير فيها حبها لذاتها .

### \* الشخصية الاجتماعية

هي وبكل بساطة: الشخصية التي تتمتع بالصفات التي تجعلها محبوبة أو غير مرفوضة على الأقل من قبل الآخرين وحتما هذه الصفات التي ستجعلنا مقبولين لا بد أن تكون صفات جميلة..

### \* الشخصية الجذابة

من صفات هذه الشخصية صاحبة صوت هادى الثقة بالنفس،الرقّة والرومانسية مرحة ايجابية ، وصاحبة ابتسامة لطيفة.

## \*الشخصية الحساسة

هي شخصية تتمتع بمشاعر مبالغ فيها تجاه بعض الأشخاص أو الأحداث...ولكن من صفات هذه الشخصية أنها سريعة الغضب وأكثر عرضة للتعرض للاكتئاب وحالات الحزن الشديد لما يفعله من سوء الظن ومحاولة لفهم كل تصرفات وأفعال الغير بشكل خاطئ ومبالغ فيه من الالهانة وذلك يكون غير صحيح.

## الجانب الجسمي

يعبر الجانب الجسمي عن كل ما يتعلق بصحة الجسم ليبقى قويا سليما ، إن الشخصية السليمة والمتكاملة هي التي تتسم بالصحة والحركة والنشاط والحيوية وذلك من خلال المحافظة على النظام الغذائي الصحي، والحرص على إتباع العادات الصحية للجسم فيما ورد بكتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، بجانب الرياضة، ونظافة الملابس، والكشف الطبي الدوري.

يقال ،العقل السليم في الجسم السليم، حكمة عربية مأثورة، طالما ردها الناس؛ تستدعي انتباهنا لنتعرف من خلالها القواعد الغذائية الصحية، للحفاظ على سلامة جسمنا.

كيف؟بك عزيزتي المرأة أن تصلي وتحققي النجاح بدون جسم قوي سليم بدون علل لتعطي ما بوسعك في بيتك وأسرتك وعملك لذا عليك الانتباه جيدا أن تعطي جسمك حقه من العناية الغذاء صحي سليم، من خلال إتباع نظام غذائي يشمل نوعية الطعام مع تحديد كميته، إلى جانب تناول مقدار كاف من الماء يوميا

وممارسة التمارين الرياضية ؛ كل ذلك يساعد في المحافظة على وزن معتدل، ووظائف بيولوجية طبيعية إلى جانب صحة نفسية مرتاحة قدر الإمكان قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (أن لجسدك عليك حق) الحديث رواه البخاري فالإنسان لا يستطيع العيش الصحيح إلا إذا أعطى كل جانب حقه وحدث التوازن بين جوانب الحياة جميعها.

## وسنتحدث عن الجانب الصحي والتغذوي والرياضي والجمالي للمرأة ليتحقق النجاح في الجانب الجسمي

### الجانب الصحي

من المؤكد انه يندرج تحت هذا الجانب كل ما يعزز الصحة وذلك من خلال التمارين الرياضية والغذاء الصحي وإتباع نمط حياة ايجابي يدعم الجانب الصحي لدى الشخص ويكون ذلك بالابتعاد عن التوتر والقلق ، اخذ قيلولة ، فقد مارس النبي -صلى الله عليه وسلم- القيلولة بصورة مستمرة، والقيلولة هي الاستراحة نصف النهار وإن لم يكن معها نوم ، و لم يكتب النبي -صلى الله عليه وسلم- بممارسة القيلولة بفعله بل حث عليها بقوله -صلى الله عليه وسلم-، عن أنس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ((قيلوا فإن الشيطان لا يقيل)) أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط 1 / 13 ، برقم: 28، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة ، ممارسة الرياضة ، المحافظة على وزن مثالي ، زيادة التثقيف الصحي بقراءة كل مايتعلق بالصحة العامة والابتعاد عن أية ضغوط.



### تعريف الصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها هي حالة من المعافاة الكاملة جسديا ونفسيا واجتماعيا ، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز ، فالعقل السليم في الجسم السليم. والإنسان السليم هو الذي يشعر بالسلامة البدنية، وهو ذو نظرة واقعية للعالم، ويتعامل مع الأفراد بصورة جيدة حيث يتطلب الوصول إلى الصحة السليمة الموازنة بين الجوانب المختلفة للشخص.ومن هذه الجوانب الجسمانية، النفسية، العقلية والروحية .

## لتحقيق النجاح في الصحة الجسدية علينا أن نتقيد بأمور هامة

- 1- **المحافظة على ضغط الدم لديك** : يمكننا تعريف ضغط الدم بأنه قوة ضخ القلب للدم و تحريكه عبر الأوعية الدموية إن من يعاني من ارتفاع ضغط الدم المتكرر , فذلك يسبب خطرا على القلب و العقل و الكليتين , و أحيانا قد يؤدي إلى الضعف الجنسي .  
يختلف ضغط الدم من شخص لآخر لكن القياس المثالي 115 على 75 , يحتاج الإنسان للتحقق من ضغط الدم مرة على الأقل كل سنة , إذا كنت تشعر بالصداع المتكرر فهذا سبب كافي إلى أن تتابع نسبة ضغط الدم لديك . وحاول أن تخفف نسبة الملح في الأكل لتجنب ارتفاع ضغط الدم.
- 2- **قياس حجم الخصر**: لأن حجم الخصر يخبرك عن حجم الدهون الموجودة في البطن , فإذا كانت نسبتها عالية فإنها تشكل ضغطا على الكليتين و وظيفة الكلى تنظيم ضغط الدم , لذا كلما زاد الضغط على الكليتين زادت نسبة تعرضك للإصابة بضغط الدم
- 3- **المحافظة على الوزن المثالي** : يجب أن تزن نفسك على الأقل مرة كل أسبوع , لأن الوزن الزائد يؤثر طبعا على نسبة ضغط الدم في الجسم ولا سيما أن الوزن هو مفتاح الصحة في الجسم كلما كان وزنك مثالي كانت صحتك جيدة .
- 4- **فحص نسبة الكوليسترول** : يعتبر الكوليسترول كالجبس , فهو يساعد الجسم على شفاء نفسه بنفسه , يحاول جسمك إصلاح بعض الإصابات مثلا ارتفاع ضغط الدم لكن إذا كان الكوليسترول ليس من النوع الصحيح فذلك سينتج عنه مشكلة كبيرة
- 5- **المحافظة على نسبة السكر المعتدلة في الدم** , لأن زيادته أو نقصانه تؤدي إلى مشاكل كثيرة منها الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية و الفشل الكلوي و الضعف الجنسي .  
أخير عليك معرفة معدلات نسبة سكر الدم وضغط الدم والكوليسترول والمحافظة على الوزن المناسب ومحيط الخصر الطبيعي بجسمك بين فترة وأخرى و عليك أن تأخذها بأهمية وجدية وتحافظ على اعتدالها وتضعها بحسبانك عليك أيضا أن تحدد موعد مع طبيبك بين فترة وأخرى ووضع تاريخ شهري في رزمانتك كي لا يفوتك الوقت وتنسى صحتك .

## أسرار النجاح في التغذية

كما تحدثت سابقا أن إتباع نمط غذائي متوازن هو أساس الحياة السليمة لجميع الأفراد ولمختلف الأعمار وخاصة المرأة التي تحتاج إلى عناصر غذائية متنوعة في كل فترة من فترات حياتها.

ويعرف الغذاء الكامل بأنه الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة لاحتياجات الجسم حسب عمر الشخص ونوعه ونشاطه و الهضم و الامتصاص لديه , لإنتاج الطاقة، والحفاظ على الحياة، أو تحفيز النمو , بحيث يكون متوازن ولذلك فالغذاء المتوازن يجب أن يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية

### غذائك المتوازن...يبعد عنك الأمراض

عزيزتي المرأة احرصى أن تحتوي الوجبة الغذائية خاصتك في الإفطار أو الغذاء أو العشاء ان تكون متوازنة فيها جميع العناصر الغذائية من بروتينات و كربوهيدرات ودهون وفيتامينات وعناصر غذائية

### إذا أردتي تحقيق النجاح في التغذية المثالية

يجب عليك الالتزام بالوجبات الغذائية الصحية والابتعاد عن الوجبات الغير الصحية، فسوف اذكر بعض الأطعمة التي يجب ان تقبلي عليها وبعض الوجبات التي يجب ان تتجنبي تناولها.

\*تناولي أنواع مختلفة من الطعام وتعدد الألوان في الغذاء مثل البرتقالي في الجزر والأخضر في الكيوي والأحمر في البطيخ والفراولة والأصفر في الشمام والفليفلة والأبيض ر في الثوم والبصل والبنفسجي في الباذنجان غيرها من الألوان في الغذاء .

\*اختاري الطازج من الخضروات والفواكه، وطبخ الطازج من الخضروات

\*تناولي الطعام بانتظام وبكميات معتدلة

\*تناولي الكثير من الماء والسوائل

\*اكثرى من تناول الفواكه والخضروات  
\*تناولي كميات أقل من الأطعمة الدسمة

\*قللي من تناول الأطعمة المالحة أو التقليل من إضافة الملح إلى الطعام المطبوخ

\*تناولي الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية

\*الابتعاد عن المقلبات بقدر المستطاع فهي تتسبب في السمنة ومساوئها

\*قللي من تناول الحلويات والسكر ما أمكن ذلك.



أسرار النجاح في رشاقة الجسم ولياقته

### الجسم الرشيق الجذاب

كما تحدثت سابقا فان السمنة المفرطة والنحافة المفرطة من أعداء الجمال وأعداء الأناقة والمثالية ,فما أجمل أن يكون الجسم ممشوقا ورشيقا خالي من الترهلات ويكون أكثر جاذبية إذا كان الطول مناسباً للوزن ، هذا هو النجاح الحقيقي لرشاقة الجسم.

تطمح كل امرأة في النجاح بالوصول إلى جسم جذاب وقوام ممشوق، يتناسب فيه طولها ووزنها. إن الجسم الرشيق المتناسق هو الجسم الذي يحتوي على نسبة أقل من الدهون، ويبدو من خلالها الجسم جميلاً واضح المعالم والتقسيمات.

يجب على كل امرأة العناية به والمحافظة على أصل جماله الذي خلقه الله تعالى في أحسن تقويم. قال الله تعالى: **{يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا عَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ {6} الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ {7}}** فالله تبارك وتعالى خلق الإنسان في أحسن صورة وشكل، وجعل جسمه سوياً مستقيماً منتصباً، معتدل القامة في أحسن الهيئات والأشكال. وقوام الجسم ليس جمالاً فحسب، بل إنه جمال وصحة وقوة.

كما يجب على المرأة أن تراقب وتنتبه لهذا التقويم الجميل الذي خلقه الله للجسم، من اضرار الهيكل العظمي،إما بسمنة وزيادة وزن تثقل كاهل المفاصل والقلب وتذهب باستقامة الجسم ورشاقته وقوته وجماله. وخصوصاً أن المرأة تمر بمراحل متغيرة من حياتها

تحتاج أن يبقى جسمها قوي رشيق متناسق فهي تمر بمراحل متغيرة بحياتها من حمل وولادة وعلى المرأة التي تريد النجاح في الرشاقة والجمال أن تركز على هدفين: رشاقة الجسم وقوته. إذ لا يكفي أن يكون الجسم رشيقاً ولكنه ضعيف خامل غير قادر على الحركة والنشاط، بل يجب أن يكون رشيقاً قوياً يتفجر حيوية ونشاطاً وصحة. وحتى تحقق المرأة هذين الهدفين لا بد لها من بذل الجهد والعمل بجهد بالأسباب الموصلة إلى هذين الهدفين ويمكن حصر هذه الأسباب في سببين اثنين فقط هما: الطعام والحركة.

إن الله قد زين الأرض بالمخلوقات جميعها، بما فيها الحيوانات والحشرات والنباتات التي تزين الأرض وتجعل الإنسان يستعيد حيويته ونشاطه عندما ينظر إليها فقط، كما قال الله سبحانه و تعالى: " **وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ** " سورة الملك آية 5 ، أي إن السماء تزينت بالنجوم التي بنورها أقوى من المصابيح لكنها تشبه المصابيح وهي بالسما،

فالجمل هو سمة طبيعية منحها الله لكثير من النساء، لكن يتوجب علينا المحافظة عليها كي تبقى بارزة ونابعة من داخلنا، وتبرز أهم سمات الجمال في الحفاظ على الجمال الداخلي، كي تصبح المرأة أكثر أناقة يجب عليها أن تتحلى بالصفات والسمات الحميدة والجميلة، وتتحلى بالأخلاق الإسلامية؛ فهي أساس الجمال الذي ينبع من الداخل

### كيف انجح في الوصول إلى جسماً جذاباً؟؟

لتحقيق النجاح في صحة الجسم ورشاقته عليك أن تفكري جيداً قبل أن تبدئي في مثل هذه الخطوة، فإنها تحتاج إلى جلد وصبر، وأهم من هذا التزام والاستمرارية من الدرجة الأولى، وذلك حتى تصل إلى نتيجة مرضية

### أولاً:- نمط الحياة

يجب أن تكوني متقبلة فكرة أنك تريد التغيير للأفضل، فاتباع نمط حياة سليم ، سيقودك للحصول على جسم مثالي لكن عليك الالتزام الداخلي في إتباع النمط الجديد في الحياة والاستمرارية به ؛ ، فإن التزمت في ذلك فقد وصلت إلى أمر مهم، وهو النجاح في الرشاقة وجمال الجسم ، وهو من أهم الأمور التي تتمنى المرأة الوصول إليها.

### ثانياً:- التمارين والرياضة

هي إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها تستطيعي الحفاظ على صحتك. هي مفتاح البقاء بنشاط وصحة لا يهم ما اخترت القيام به سواء كان الرياضة هي رياضة الجري أو المشي، ، والأعمال المنزلية، أو البستنة، أو أي نشاط آخر طالما كنت تفعلي ذلك بشكل



منتظم . يوصي الخبراء بتخصيص 30 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني في اليوم ، وخمس مرات على الأقل في الأسبوع  
رياضة المشي ... من الرياضات المتوسطة الإجهاد التي تساعد الناس على المحافظة على لياقتهم ورشاقتهم بحرق الطاقة الزائدة، ويقوي العضلات والجهاز الدوري ويحسن من استخدام الأكسجين والطاقة في الجسم. ولذلك يقلل من المخاطر المرتبطة بالسمنة و السكري

رياضة المشي ... تخلصك من الضغوط النفسية والقلق والإجهاد اليومي، وتحسن من الوضع النفسي ومن تجاوب الجهاز العصبي (اليقظة) .

رياضة المشي ... هي الرياضة الآمنة , البسيطة والمتاحة للجميع وتُعزز مستوى اللياقة البدنية والصحية . ويمكن ممارستها في أي وقت.

### التمارين

هناك عدة تمارين ينصح بها للحصول على جسم جذاب، والمحافظة على المظهر والقوام، وقبل البدء بممارسة التمارين يجب إتباع عدة أمور مهمة، وهي:  
القناعة بأن الرياضة هي العامل المهم في الحصول على جسم رشيق وجذاب.  
ان تجعلي مواعيد الرياضة محددة في ساعة معينة من الصباح.او المساء.  
البدء بتمارين الإحماء والتسخين لمدة لا تقل عن خمس دقائق.  
إذا كنت ممن يحببن رياضة الجري عليك في البداية ممارسة مشي الهرولة؛ كي يعتاد جسمك ويقوى على ذلك ثم تنطقي الى رياضة الجري كي لا يؤثر على ضربات القلب والمفاصل.

عدم إجهاد الجسم في الرياضة ،فمن أهم قواعد البدء في التمرينات هي البداية التدريجية بما يوافق قدرة الاحتمال؛ حتى لا يجهد الجسم، ويشعر بالتعب والإرهاق،  
بعد ممارسة الرياضة يجب الإنهاء التدريجي تماماً كما البدء بها؛ لأن ذلك يقلل من فرصة حدوث شد أو تقلص في العضلات.  
شرب كميات كبيرة من السوائل؛ حتى يعوض المفقود منها.

تقسم التمرينات إلى تمرينات هوائية، وتمرينات عضلية، وتمرينات مرونة، وسنتحدث عن كل واحدة على حدة :-

### التمرينات الهوائية

تساعد في إنقاص الوزن، وتستهلك عدد كبير من السعرات الحرارية، وتعمل على تقوية العضلات، والزيادة من لياقته ورشاقته و الحصول على اللياقة العامة والمظهر الجذاب. وتزيد من كفاءة عضلات القلب والرئتين، وهي التي تعتمد على سحب أكبر كمية من الهواء وسرعة التنفس، وتساعد على التنفس المنتظم وهذه التمرينات مثل: رياضة

الجري ، من خلال الدراجة الهوائية الثابتة، التي تقلل من ارتفاع ضغط الدم، ومن فرص الإصابة بالأزمات القلبية.

### تمارين تقوية العضلات

تمارين لشد البطن: هذا التمرين يبقي البطن مشدوداً، ويمنعه من الترهلات، ويساعد أيضاً على تقوية عضلات البطن، حيث إن البطن المشدود سر من أسرار جاذبية الجسم. تمارين الوقوف على أطراف الأقدام: يساعد تمرين الوقوف على أطراف القدمين في شد عضلات الجسم، ومنع الترهلات في الفخذين، وهو مفيد جداً للعمود الفقري وتقويته. تمارين لتقوية عضلات الظهر: يساعد في تقوية عضلات الظهر، والحفاظ على الظهر من التحبب الذي يحد من جاذبيتك.

تمارين لترهل الأرداف: إن بقاء الجسم مشدوداً هو سر الجسم الجذاب، وتمارين الأرداف يشد الترهلات، ويساعد في التخلص من تكس الدهون غير اللازمة.

\*سيتم التحدث بشكل موسع عن هذه التمارين في الجزء الثاني من الكتاب.

### تمارين المرونة

تمرين لمنطقة الوسط: يبقي هذا التمرين الأكتاف مشدودة غير محدبة، وتزيد من جمال منطقة الخصر  
تمرين شد الركبتين للأعلى: بحيث يحافظ هذا التمرين على بقاء الجذع مشدوداً، وليونة في حركة الركبة.  
تمارين الميل للجانبين: وهو الأكثر انتشاراً بين السيدات، مما يجعل الجسم أكثر ليونة وجاذبية.  
تمارين الضغط باليدين على الحائط: يساعد في شد الأقدام، وسهولة حركة اليدين وتقوية عضلاتها.

تساعد جميع هذه التمارين في جعل الجسم أكثر رشاقة وجاذبية، والالتزام بها بصفة منتظمة ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً، يحقق لك ضماناً ببقاء الجسم أكثر جاذبية ولياقة.

### النظام الغذائي

ليست التمارين وحدها كافية لجعل الجسم ذا جاذبية ولياقة أكثر، بل إن التغذية السليمة أساس الصحة والجمال، والتنوع في اختيار الأطعمة يضمن للجسم كافة العناصر الغذائية الضرورية من البروتين والفيتامين والكربوهيدرات، والوجبات السريعة تفتقر إلى هذه المغذيات، فالجسم الجذاب يكون في: رشاقة القوام، ونضارة البشرة، وأيدي جميلة، ويكمن هذا الجمال في الغذاء الصحي، والعناية المستمرة بهم، والمحافظة عليهم، وحتى نحصل على الجاذبية يجب إتباع الإرشادات المهمة في التغذية، وهي:  
**المحافظة على تناول الفاكهة الطازجة**، وتنوع الخضراوات والسلطات الخضراء المختلفة؛ لاحتوائهم على الفيتامينات والألياف والمعادن المختلفة.

**المحافظة على تناول السمك مرتين في الأسبوع؛** لارتفاع نسبة البروتين واليود، وانخفاض الدهون فيه.

**التقليل من تناول اللحوم؛** لاحتوائه على الدهون المشبعة، التي تعمل على ارتفاع نسبة الكولسترول، وخاصة اللحوم الحمراء، أما اللحوم البيضاء في الطيور، فهي أقل نسبة في احتوائها على الدهون من سابقتها.

**المحافظة على تناول الألبان قليلة الدسم؛** لارتفاع نسبة البروتين والفيتامينات المتنوعة وخاصة الكالسيوم.

**التقليل من تناول الزبد والمربي؛** لارتفاع نسبة السعرات الحرارية فيها، والتي تزيد من نسبة الدهون.

**تجنب تناول العقاقير** التي تعمل على تثبيط الشهية بغرض إنقاص الوزن؛ لأنها تعمل على هبوط في ضغط الدم، وتحدث اضطرابات في أجهزة الجسم

### قللي من تناول كمية الطعام

حياتنا مليئة بالوجبات السريعة و الأكل الجاهز ، لكن عليك الابتعاد عنه تماما للبقاء في صحة جيدة ، حيث أن جسمك يحتاج إلى المواد الغذائية الطازجة و النظيفة فحاول التقليل من الأكل الزيتي و الدهني و الإكثار من الخضراوات و الفواكه

**الإكثار من تناول الماء قال تعالى ((وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا تؤمنون)) الأنبياء الآية 30**  
**إن الماء فوائد عظيمة**

يخفف من التعب

يحسن المزاج

معالجة الصداع والصداع النصفي

يساعد على الهضم وعلاج الإمساك

يساعد على فقدان الوزن

طارد للسموم

ينظم درجة حرارة الجسم

يحافظ على بشرة صحية

تجنبي المشروبات الغازية واستبدليها بكثير من الماء حيث أن المشروبات الغازية هي العدو الأول للرشاقة

قللي من تناول الحلوى والشوكولاته ما أمكن ذلك





### أسرار نجاحك في المحافظة على جمالك

أن الجمال نعمة عظيمة من نعم الله تعالى على المرأة، وحيث ان الجمال نوعان جمال المظهر (الجمال الخارجي) وجمال الروح والخلق والنفس (الجمال الداخلي) ، وما سأحدث عنه في هذا المقام هو جمال المظهر الخارجي وبالذات جمال الجسم، لأن جمال الوجه شأن رباني ونعمة خاصة يهبها الله لمن يشاء من عباده ولا يمكن اكتسابه جمال خلق الإنسان وتكريمه .

أرى ان حقيقة أن جمال المرأة يرتبط بجمال بشرتها، وهو ما يؤكد كثير من خبراء التجميل الذين يرون أن البشرة الصحية تمثل انعكاساً في واقع الأمر لما هو موجود بداخل المرأة وتضع إطاراً مميزاً لما تبدو عليه شخصية المرأة بشكل عام. إن كثيراً من مشاهير العالم والنجوم لا ينفقون الكثير من المال في المحافظة على شباب البشرة وجمالها ونضارتها الدائمة واليك هذه الطرق البسيطة السهلة :-

لتحقيق النجاح في المحافظة على جمالك عليك الالتزام بالنصائح التالية:-

#### أولاً:- النظام الغذائي

\*الإكثار من تناول الطعام الصحي الغني بالفواكه والخضراوات والألياف ، تحتوي على المواد المضادة للتأكسد. بالإضافة إلى ذلك، تؤمن لنا الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية لأجسامنا.

\*استخدام زيت الزيتون للعناية بالبشرة لمدة عشر دقائق أسبوعياً، فبهذه الطريقة تعني تحافظي

على نظارة البشرة وليونتها.

\*المساج أو التدليك بشكل مستمر, و هو ما يحافظ على نضارة البشرة, و يزيل السموم منها, بالإضافة إلى التخلص من التوتر والتشنج الذي يؤثر سلباً على المظهر الجمالي

**ثانياً:-شرب الماء**

اشربي 8 أكواب ماء يومياً على الأقل، وتحدثت أنفاً عن الفوائد العظيمة للماء.

**ثالثاً:-العناية بالبشرة**

\*نظفي بشرتك يومياً بالطريقة الصحيحة لإزالة الغبار والمواد الملوثة.\*

\*رطبي بشرتك يومياً باستعمال مستحضرات العناية بالبشرة التي تحتوي على مواد طبيعية.\*

\*استعملي واقٍ من أشعة الشمس لحماية بشرتك من الأشعة ما فوق البنفسجية المضرة.\*

\*اتبعي نمط حياة صحي وابتعدي عن العادات السلبية\*

**رابعاً:- الراحة والنوم**

النوم حالة طبيعية من الاسترخاء في الكائنات الحية ، وعدم استجابته للمؤثرات الخارجية حيث تقل من خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط، و تغير لحالة الوعي عند الفرد ولا تزال الأبحاث جارية عن الوظيفة الرئيسية للنوم إلا أن هناك اعتقاداً شائعاً أن النوم ظاهرة طبيعية لإعادة تنظيم نشاط الدماغ والفعاليات الحيوية الأخرى في الكائنات الحية.

إن النوم آية من آيات الله يتهيأ لها الجسم بعد كل فترة زمنية، ليمارس الإنسان عملية غياب مؤقت عن الإحساس بمردودات العالم جزء من نظام الوجود المتقن الذي دبره الصانع الحكيم ((صُنِعَ اللهُ الَّذِي أَتَقَنَّ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ)) النمل 88

ولو لم يكن النوم جزءاً من نظام الجسم، لكان هناك نقص وقصور في نظام التكوين، والتنظيم الجسدي عند الإنسان  
لذا فإن الله بعلمه وحكمته جعل النوم راحة للإنسان وسكناً له (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ  
وَالنَّهَارِ). (الروم/23)

فالنوم آية من آيات الله يتهيأ لها الجسم بعد كل فترة زمنية، ليمارس الإنسان عملية غياب مؤقت عن الإحساس بما يدور من حولنا وبالمؤثرات الخارجية التي ترهق الجسم وتتعبه، فيحدث النوم ليعطي الجسم فرصة للاستراحة والبناء، واستعادة القوة التي افتقدتها

وعلى الرغم من أن النوم حاجة ضرورية للجسم، حذر الإسلام من الإسراف فيه أو اللجوء إليه إلا بقدر ما يحتاج الإنسان منه، لئلا يتجاوز الإنسان حد الحاجة والاستراحة، فيستولي عليه الكسل والخمول، لأن الإنسان في نظر الإسلام كتلة من النشاط والإنتاج وشحنة من عطاء الخير والإبداع، لايجوز تعطيلها ولا العبث بها، لذا كره الإسلام الخمول والفراغ وضياع الوقت والطاقة الإنسانية بالنوم والكسل.

حث القرآن الكريم، والأحاديث الشريفة على الراحة والنوم والاستكانة في الليل، والقبول أثناء النهار، لتتم للإنسان الراحة ويجنبه الكثير من الأمراض العصبية والنفسية والجسدية، فتضيع سعادته ومتعته في الحياة. فقال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاساً  
وَالنَّوْمَ سُبَاتاً) الفرقان

### الجانب النفسي والانفعالي

اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية فمنهم من اعتبر الصحة النفسية توافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته ومنهم من اعتبر الصحة النفسية قدرة الإنسان على التطور.

ويمكن أيضاً اعتبار الصحة النفسية توافق داخلي بين مكونات النفس من جزء فطري هو الغرائز ( الهو ) وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى

وهذا التعريف له أصول إسلامية  
فالنفس الأمانة بالسوء = تقابل الغرائز  
والنفس اللوامة = تقابل الأنا العليا  
وحين يتحقق التوازن والتوافق بين النفس الأمانة بالسوء والنفس اللوامة تتحقق الطمأنينة للإنسان ويوصف بأنه نفس مطمئنة.

ومنهم من اعتبر الصحة النفسية الجيدة هي نعمة من النعم التي ينعم الله بها على عباده الصالحين، وليست الصحة النفسية أو التوافق النفسي مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات والعلل، ولكنها إلى جانب ذلك حالة إيجابية يستطيع الفرد معها القيام بأعماله وأدواره ورسائله المنوطة به في هذه الحياة، فالإنسان المسلم عليه أن يعبد الله وأن يسعى لاكتساب مرضاته ورضاه وأن يسعى للجنة والصلاح والفلاح في الدنيا والآخرة.

عزيزتي: قد عالج الإسلام جميع شؤون الحياة فكتاب الله العظيم معجزٌ في سوره وآياته ، ورسوله الكريم صلى الله عليه وسلم معجزٌ في قوله وعمله ، و سنته الطاهرة معجزةٌ في لفظها ومعناها ، فقد أشار الهدي النبوي المبارك - ذات العلاقة بموضوع الغضب كخلق سلوكي مذموم جاء النهي عنه في أكثر من موضع من كتاب الله العظيم وسنة رسوله الكريم عليه أفضل الصلاة و التسليم ؛ نظراً لما يترتب عليه من عظيم الخطر ، وكبير الضرر .

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم : أوصني ، قال : " لا تغضب " ، فردد مراراً ، قال : " لا تغضب " البخاري .

وهنا أرى أن النبي صلى الله عليه وسلم وهو المعلم الأول ، والمربي الأعظم للأمم قد أوصى من طلب منه الوصية بعدم الغضب ، ثم كرر النهي مراراً . وذلك لان الغضب ثوران في النفس يحملها على الرغبة في البطش و الانتقام " ، وقد يُعرَف بأنه " حالة نفسية انفعالية تُصيب الإنسان " .

وقيل فيه : " إن الغضب غريزي في الإنسان فلا يُذم ولا يمدح إلا من جهة آثاره ؛ فمن غضب وكظم غضبه وغيظه مُدح ، ومن غضب فثار وتصرف تصرفاً شائناً نتيجة الغضب كان مذموماً بقدر ما وقع منه من تصرف " .

والمعنى أن الغضب طبعٌ بشريٌّ فطريٌّ يؤدي بصاحبه إلى الثوران والانفعال ، وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله غالباً .

للغضب كثيرٌ من المضار العظيمة التي تمتد لتشمل جميع جوانب الحياة الفردية ، والاجتماعية ، والجسمية ، والنفسية ، والفكرية والتي تؤكد جميعها أن الغضب مفتاح الشؤر فهو يجمع الشر كله كما أشار إلى ذلك أحد علماء السلف بقوله : " إن الغضب جماع الشر ، وإن التحرز (التوقي) منه جماع الخير " .

لا تدعي ضغوط الحياة ، والتوتر النفسي والعصبي والغضب تتمكن منك لأن ذلك سيضعف مناعة جسمك ضد الأمراض ، حتى يصبح فريسة للأمراض. إن تفاقم الحالة النفسية سوءاً ، يؤدي إلى نشاط البكتريا والميكروبات والفيروسات بعد فقدان المناعة الذاتية للجسم . فتنشط بإفراز سمومها لتفتك بالجسد وأعضائه المختلفة ، وتعطل عملها الطبيعي ، فتظهر أعراض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب ، والانطواء والتوتر العصبي ، وبعد فترة من الزمن - إن لم تعالج وتزول مسبباتها - تتحول من أمراض نفسية إلى أمراض عضوية تهدد صحة الإنسان. فتلازمه أمراض عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم ، الذبحة الصدرية، السكري ، قرحات المعدة والاثني عشري والقولون العصبي والاكزيما الجلدية وداء الصدفية وغيرها الكثير من الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي والعصبي.

في الحقيقة، أن الحالة النفسية للإنسان هي المسؤولة عن صحة الإنسان ونشاطه وفعالياته ه وتواصله مع الآخرين ، وان الإصابة بالكثير من الأمراض العضوية يكون منشئها نفسي ، وتسمى الأمراض النفس جسمية .

فالابتعاد عن الغضب والتوتر العصبي والعيش حياة هادئة ، والانطلاق نحو الطبيعة تمنحك الصحة والعافية

### أساسيات الصحة النفسية

**لكي تحققي صحة نفسية سليمة .. عالية .. واثقة من نفسك عليك أن تتمتعى بصفات الشخصية الايجابية الناجحة**



\*حاولي الابتعاد عن الأشخاص الذين يؤثرون سلبا عليك وحاولي التعامل مع الأشخاص الذين يمنحونك الطاقة الايجابية ويقفون إلى جانبك في جميع الأوقات، هؤلاء يمنحونك الرضا عن نفسك .

\*ضعي هدفك نصب عينيك: ابدئي بالتخطيط لأي شيء تريدين تحقيقه حتى ولو كانت إجازة قصيرة فهذه المشاريع والأهداف ستعطيك الدافع للاستمرار وطرده الملل من حياتك .

\* لا تدعي الماضي يترك الأثر السيئ في نفسك ويثقل كاهلك: توفقي عن إضاعة الساعات الطويلة وجلد النفس على تصرفاتك في بعض المواقف لأن ذلك كله لن يفيدك في شيء بل سيؤثر على صحتك ونفسيته دون تحقيق أي فائدة. تخلص من الماضي وركز على الحاضر.

\*لا تنتظري ما هو آت : والمقصود ألا تعلقى حياتك بانتظار أمور قد تحدث وقد لا تحدث، بحيث أنك لا تستمتعين بأوقاتك الحالية. فقد تفقد لحظات لا تعوض أثناء انتظارك لشيء أبعد .

\*لا تجعلى أي تجربة فاشلة تثبط من عزيمتك: اعلمي جاهدة على تحقيق أمانيك و حتى لو تعرضتي للفشل فلا تدعي ذلك يسبب لك الإحباط بل انهضي مجددا و واصلى السعي لتحقيق النجاح . فكما تحدثنا في الفصل الأول التجارب الفاشلة هي بداية النجاح.

\* رتبي حياتك لكي تخدمى الهدف الذي تسعى إليه في الحياة:اعتن بنفسك خصصي وقت اكبر للأمور التي تشعرى بالسعادة، ولا تحاولي أن تضيعي وقتك مع أناس لا تتفقي معهم لأن ذلك قد ينعكس عليك .

\* إذا ابتدأتى بالعناية بمظهرك من حيث الاهتمام بالشعر والبشرة والوزن ستبدأ نفسيته بالتحسن وسيرتفع مستوى أدائك مع المحيطين بك فالمظهر والشكل الخارجى له أثره الكبير على نفسيته.

\*ابتعدي عن ضجيج الحياة اليومي واستمتعي بوقتك: ابحثي عن متعة جديدة كل يوم: أي الاهتمام بالأمر الصغيرة و ملاحظة الأشياء الجميلة في الحياة. فهناك أشياء بسيطة في حياتك اليومية من شأنها أن تمنحك الشعور بالسعادة مثل احتساء فنجان القهوة مع أشخاص تودينهم. لذلك حاولي أن تخففي من إيقاع الحياة ولو لدقائق معدودة كل يوم.

\* امنحي نفسك وقت خاص للاسترخاء: إذا كنت تتوقى لقضاء بعض الوقت في الجلوس مع نفسك ولم تستطعي إيجاد الوقت المناسب لعمل ذلك ابدي بتخصيص جزء ولو قصير من الوقت كل يوم للتأمل والاسترخاء، عندما تستيقظين من النوم لا تسارعي بترك الفراش لتبدأ يومك على عجل بل قومي بالاسترخاء لمدة خمس دقائق فكري في نهارك الجديد وما تنوين عمله خلال هذا اليوم فان الله قد منحنا حياة جميلة.

### الجانب الإيماني (الروحي)

اعتقد أن الجانب الروحي هو من أهم جوانب شخصية الفرد إن نجح في هذا الجانب نجحت باقي جوانب الشخصية الأخرى، كما أرى ان هذا الجانب بمثابة الرأس من الجسد وهو الصلة الداخلية للمؤمن بالله تعالى وانشده النفسى والعاطفي لله تعالى من حيث الإيمان والحب والإخلاص، وما يرافق هذه المعاني الثلاثة الرئيسية من خوف، ورجاء، وتواضع إن المضمون الداخلي المرتبط بالله تعالى هو الذي يشكل الأساس الذي تقوم عليه الشخصية السوية والناجحة بالكامل وتصدر عنه عناصرها الأخرى، وسماتها، وخصائصها المميزة عن الناس وعلاقة الإيمان بالله، وخوفه، ورجائه، والتواضع له والإخلاص.. بالعبادات سواء كان ذلك بالصلاة او الصيام او الأذكار أي إنها علاقة تأثير متبادل يؤثر المضمون الداخلي للمؤمن فينتج عبادة وتنفلاً وصياماً وقياماً، وتؤثر العبادة الخارجية فتزيد في الإيمان والحب، والإخلاص، والخوف، والرجاء، وكما انه من الضروري المحافظة على تلك العلاقة قوية بين المؤمن بالله، وتنميتها، وتحسينها، والحفاظ عليها.

وكما هو معروف ان الجانب الروحي يتفاوت من شخص لآخر من حيث درجة قوته الشعورية واستمراريته ، و إن الشخص الروحاني هو من يتصف بالحالة الايجابية الإيمانية المستمرة والثبات .

إن حبك لله وتقربك منه يبعث في نفسك السكينة والطمأنينة. ومن هذا المنطلق يمكنك وضع أهدافك في هذا الجانب بأن تحاولي أن تحدد ي لنفسك كل يوم شيء من هذه الأعمال الصالحة وان تطورها يوميا بحيث تشمل تنوع الأعمال وكثرتها واستمراريتها، فأعظم

الأهداف هي التي تكون في ابتغاء مرضات الله ودخول الجنة والنجاة من النار ، وخير الدنيا والاخرة.

قال الله تعالى (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ) القصص 77

وبناء الشخصية الناجحة يجب أن يستكمل فيها جميع متطلبات الحياة إن صح التعبير لجميع جوانب هذه الشخصية . حتى تنجح في حياتك فيجب أن تكون شخصيتك متكاملة متوافقة مع بعضها البعض في جميع جوانبها.

إن الطاقة الروحانية مهمة لكل شخص فالإيمان بالقيم الإنسانية والمعتقدات مهم ولذلك تجد في الديانات البشرية كلها تهتم بهذا الموضوع, وإذا تحدثت بتعمق أكثر أجد ان ما يقوي الجانب الروحاني ثلاث وسائل أو طرق وهي

أ- الذكر: وأقصد بالذكر جميع أنواعه من التسبيح والتحميد والتهليل وقراءة القرآن , فلها وقع عجيب وإلهام وتوفيق من الباري فمن المعروف أن الذكر يجلب الخير والتوفيق .

ب- الاستغفار : فهو كما ورد في الآيات والأحاديث بأنه يقوى البدن ويشفي من المرض.

ب- الدعاء والمناجاة لله تعالى : الدعاء عبادة عظيمة تترك في النفس شعور القرب من المولى عزوجل ، فهي تشعرك بأن لك قوة تحميك ولها تأثير واضح في رد القضاء, كما أخبر بها الرسول الكريم وتهب لك لذة الخضوع والانكسار , وهي كذلك أحد الوسائل في تنقية المشاعر من الكبت والهم والإحساس بالغضب.

ج- الصلاة: فالصلاة المفروضة وكذلك السنن وبخاصة صلاة الليل لها تأثير عجيب في إحداث تغيرات في حياتك فهي مصدر مهم للطمأنينة وكيف لا وأنت تناجي القوة العظمى بالكون وهو الله, وهي جامعة للدعاء وللذكر

### الجانب الاجتماعي

إن فطرة وغريزة الإنسان اجتماعية تحب التواصل مع الآخرين، فإن العلاقات الاجتماعية هي أبرز ما يميز الإنسان، فصاحب الشخصية الناجحة والمتكاملة في الحياة غني بعلاقاته الاجتماعية الطيبة، يمتلك فن التعامل مع الآخرين، يتمتع بذكاء اجتماعي وفراسة، من خلال ما يتسم به من قيم مثل: التسامح، التعاون ومساعدة الآخرين، إعطاء العذر، الحب، الاحترام، التقدير.. إلخ

قال تعالى ((واعتصموا بخيل الله جميعا ولا تفرقوا)) ال عمران اية 103

إن من حاجات الفرد الأساسية حاجة الإنسان إلى المحبة أي إلى أن يحب، وإلى أن يحب، وحاجته إلى التقدير أن يقدره الآخرون، وحاجته إلى الأمان، وحاجته إلى الأمن، وحاجته إلى معونة الآخرين، وحاجته إلى نصرتهم والتقوى بهم، وحاجته إلى الأخذ من معارفهم وخبراتهم ومنجزاتهم، كل هذه الحاجات تولد في نفس الفرد الميل إلى الجماعة، الميل إلى الانخراط فيها والاندماج معها تلبية لحاجاته العضوية، والنفسية، والفكرية.

إن الإسلام غَدَى في الفرد الدافع الاجتماعي، وحث على لزوم الجماعة، ووهن فردية الإنسان وانعزاليته وأراد أن يبرز هذا الدافع الاجتماعي، وأن يسمو به في كل مراحل ومستوياته، فجعل الإسلام الدافع الاجتماعي في المسلم ينبعث من عبادة الله وطلب مرضاته عن طريق خدمة عباده لا من تلبية حاجاته المادية والمعنوية وجعل كثيراً من الفضائل الخلقية والأعمال الجليلة لا تتحقق إلا عن طريق العمل الجماعي.

\*سوف يتم مناقشة هذا الموضوع بتوسع في الفصل الرابع (النجاح في العلاقات الاجتماعية)

### الجانب المادي

ويشمل هذا الجانب كل مايتعلق بالنواحي المالية والمهنية بمعنى الاهتمام بتوفير دخل أفضل للأسرة والارتقاء بالوظيفة وما يتعلق بها من حوافز العمل و أسرار النجاح في الدخول في أنشطة تجارية توفر دخل مالي أفضل .

سنتحدث عن هذا الجانب بإسهام أكبر في الجزء الثاني من الكتاب وسأعرض نماذج لشخصيات نجحت في هذا الجانب نجاحاً باهراً.

## الفصل الثالث

### النجاح في العلاقات الأسرية

\* أسرار النجاح في العلاقة الزوجية

\* أسرار النجاح في تربية الأبناء

\* أسرار النجاح في إدارة شؤون البيت

## الأسرة

الأسرة اصطلاحا

هي : رابطة اجتماعية تتكون من زوج وزوجة وأطفالهما ، وتشمل الجدود والأحفاد وبعض الأقارب على أن يكونوا في معيشة واحدة .

وهي الوحدة الأساسية في بناء المجتمع ، وعليه فقد اهتم ديننا الحنيف بالأسرة وبين أهم أحكامها وآدابها وأيضاً ظهر ذلك جلياً في السنة النبوية المطهرة وكما جاء في الأحاديث الشريفة والتي تنظم أمور الأسرة ، فمنها ما ينظم علاقة الأب بأولاده، وعلاقة الأولاد بأبيهم، وعلاقة الزوجة بزوجها والعكس، وعلاقة القريب بقريبه، ومن الأحاديث التي تتحدث عن أمر الأسرة في الإسلام: ما رواه الإمام الترمذي وغيره عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه ((خيركم خيركم لأهله, وأنا خيركم لأهلي)) رواه الترمذي وابن ماجه عن عائشة رضي الله عنها

ان الاسلام اعتنى بعناية عظيمة بالأسرة وأعلى شأنها ، فما احرانا عزيزتي المرأة إن نعي ذلك ، وان نستشعره ونطبقه إرضاء لله ورسوله.

هكذا يربي القرآن الكريم الأسرة ويقيماً على دعائم من المودة والرحمة ورعاية القوي للضعيف ورحمة الكبير بالصغير، وإكرام الصغير للكبير.

إن الأسرة هي أساس المجتمع فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع كله حيث انه ليس ثمة سعادة إلا في الأسرة وفي الحقيقة إن السعادة الحقيقية هي الحصول على الكثير من الحب، والعناية ورعاية الأسرة المتماسكة.

### أقوال في الأسرة

اللحظات الأسعد في حياتي هي تلك القليلة التي أقضيها في المنزل في أحضان عائلتي -  
توماس جيفيرسون

رينغ لاردنر

العائلة التي أتيت منها ليست بأهمية العائلة التي  
ستؤسسها

دان ويلكوكس

مهما كان الرجل فقيراً فإن كانت لديه أسرة -  
فهو غني

وجوه العائلة عبارة عن مرايا سحرية بالنظر إلى أوجه الأشخاص الذين ينتمون إلينا،  
يمكننا معرفة ماضيها وحاضرنا ومستقبلنا .  
غيل لوميت بكلي

العائلة هي الملاذ في عالم لا قلب له  
كريستوفر لاستش

د. جويس بروذرز

عندما تنظر إلى حياتك فإن أعظم حب -  
هو حب العائلة



## أسرار نجاحك في علاقتك مع زوجك

### الحياة الزوجية

قال تعالى:

( يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا  
رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ) النساء

إن الحياة الزوجية من اسمي وأمتن العلاقات الإنسانية التي جبلت عليها النفوس ، إن  
من أسباب السعادة في الحياة الزوجية، حصول الطمأنينة والسكينة، وهدوء البال وراحة  
النفس متى ما تحقق الوئام بين الزوجين بالطبع، وكتب التوفيق لهما، ولذا امتن الله تعالى  
على عباده بهذه النعمة فقال سبحانه: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } [الروم: 21

إنّ الإسلام كرم المرأة و أراد لها أن تكون عنصراً فعالاً و ايجابياً في الحياة الزوجية أمام مسؤولياتها ، و عملها في داخل بيت الزوجية ، و بذلك فإن المرأة عندما تعتني بالأسرة ، فإنها تنطلق من موقع روحانية العطاء و الإخلاص للحياة الزوجية و الأسرة، و تأكيد معنى المودة و الرحمة و التقرب إلى الله سبحانه و تعالى . و في هذا المجال اعتبر تشريع الإسلام عمل المرأة في بيتها جهاداً ، يحسّن مستوى الحياة الزوجية ، و يرفع مستوى علاقتها بزوجها و اسرتها .

\*إن سر نجاح الحياة الزوجية ، هو اهتمام المرأة في زوجها حتى بعد مرور سنوات طويلة على الزواج .

\*إن سر السعادة الزوجية ، هي مقدرة كل من الزوج و الزوجة تخطي الصعوبات و المشكلات التي يواجهونها في حياتهما معا . وهي أيضا نتاج تقبل كل شخص لعيوب الآخر و الرغبة في الاستمرار معه رغم وجودها دون أن يحاول طوال الوقت تغييرها .

\*إن سر السعادة الزوجية ، تكمن في مواجهة المشاكل و الضغوطات التي تمر فيها الحياة الزوجية بكل حكمة حيث يعتبر حدوثها بالأمر الطبيعي لأنه من المستحيل أن يخلو بيت من هذه المشاكل و الضغوطات ولكنها تتفاوت من حياة زوجية لأخرى فهنا يظهر سر نجاح المرأة و حكمتها في تدويب و تخفيف الضغوطات و المشاكل .

### من أسرار نجاح الحياة الزوجية

هناك مثل انجليزي يقول الزوجة مفتاح البيت، عزيزتي المرأة مفاتيح نجاح الحياة الزوجية

في يدك اذكر منها:-

#### السّر الأول: المودة و الرحمة ( السكن و السكينة)

قال تعالى

((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ )) [سورة الروم (21)]

لقد جعل الله تعالى " الجاذبية " بين الرجل و المرأة آية من آياته، ليحصل التوافق النفسي و هو الأساس الذي تقوم عليه مشاعر المودة و الرحمة بين الزوجين. فيتلاشى الشعور بالوحدة بإتمام هذا الزواج. و بذلك تتناغم آية الزواج مع منظومة الحياة الزوجية التي قام عليها هذا الكون

كما يقول المولى عز و جل ( وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا ). (سورة النساء)



### السّر الثاني: الاحترام

أساس بناء العلاقة الزوجية السعيدة، ليس فقط لأنه يطيل من عمرها ولكنه أساس التفاهم والود. وفي الوقت الذي يختفي فيه هذا الاحترام تبدأ العلاقة في الانهيار. والاحترام يتمثل في سلوكيات يمارسها الزوجين في أمور حياتية كثيرة من أهمها احترام المشاعر والآراء المختلفة.

### السّر الثالث: طاعة الزوجة لزوجها (وفق ما أمرت به من الشريعة الإسلامية)

عزيزتي : اعلمي أنّ طاعة الزوجة لزوجها من ضروريّات الحياة الزوجية ولها العديد من الثمار والفوائد ومنها:

أنها أمانة صلاحها، و تغذية لأنوثتها ، كما أنّ في طاعتها لزوجها امتثالاً لأمر الله تعالى ورسوله – عليه الصلاة والسلام - ، لذا فإنّ هذه الطاعة تعدلّ الحجّ والجهاد في سبيل الله .

و يتوجب في هذه الطاعة أن تكون بالمعروف وتكون في دائرة المُمكّن المستطاع

### السّر الرابع: التغاضي عن الهفوات والزلات

تدوم العشرة الزوجية بين الزوجين بالتغاضي كل منهما عن هفوات الآخر وزلاته فالتسامح والعفو من مقومات صمود الحياة الزوجية أمام صعوبات وضغوطات الحياة، فنحن بشر معرضين في كل يوم، بل وفي كل لحظة للوقوع بالخطأ .

قال تعالى {وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ} (22) سورة النور قال تعالى {وَالْكَافِرِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (134) سورة آل عمران

### السّر الخامس: حلّ المشكلات الزوجية وعدم تأجيل وتسويق الحل

وكما ذكرت سابقاً ، لا يخلو بيت من المشكلات الزوجية والتي هي جزءٌ من هذه الحياة ولكن سر النجاح هو القدرة على التعامل مع هذه المشاكل وتذويبها والخروج منها بأقل الخسائر

وبالرغم من تعدد أسباب المشكلات وتفصيلها إلا أن الحلول لتلك المشكلات على قدر من اليُسْر؛ لأنها تستند إلى دعائمٍ محدّدة وقواعد واضحة في التعامل ومن ذلك أسرار هذا التعامل:

- أن يحرص كلٌّ من الزوجين على حق الآخر قبل أن يطالب بالتزاماته.
- لين الجانب وحسن التفاهم وعدم الشجار أو رفع الصوت فالغضب والانفعال والغلظة تزيد من تعقد المشكلات.
- أن يتحلّى الزوجان بالصبر
- أن يعلم الزوجان أن البيوت التي تُبنى على الحبّ والمشاعر أقوى كثيراً من البيوت التي تُبنى من أصحابها على الحسابات والمنطق.
- عدم مناقشة الزوجين للخلافات الشخصية والمشكلات أمام أولاديهما أو أي شخصٍ آخر.

### السر السابع: التغيير وكسر الروتين

مهما كان الحب والتفاهم سائد بين الزوجين ، فسيأتي الوقت الذي تملان فيه من روتين الحياة حاولي تغيير هذا الوضع الذي قد يحدث الملل في نفوسكما. من خلال البحث عن بديل بالتخطيط لرحلات معينة ، او أي نشاط يحدث التغيير مثل السفر ما أمكن ذلك لم للسفر من فوائد لا يغفلها احد ، فهو يزيل الهموم ويريح النفس، لأنّ الإنسان بطبعه ملول ويكره الروتين، والسفر يمنح الإنسان فرصة لكي يشعر بالمتعة والإثارة وليكسر الروتين الممل في حياته ويغيّر الوجوه والمشاهد التي تعود أن يراها كل يوم.

### السر الثامن: مساحة من الحرية الشخصية

هناك قاعدة في سر نجاح العلاقة بين الرجل والمرأة تقول ((ألا تقترب كثيراً فتُلغى اللفة، ولا تبتعد طويلاً فتُنسى)) وربما ذلك في أغلب العلاقات الاجتماعية. فالذكاء هنا هو أن تعطي من تحبين مساحته من الحرية الشخصية، وألا تكوني بجانبه طوال اليوم لحد الاختناق، فلا ترهقيه طوال الوقت بأسئلة من نوعية عما يفكر، عما يفعل، من قابل اليوم، لماذا سيفعل ذلك. وفي الوقت ذاته لا تبتعدي عنه كثيراً لحد الإهمال فيبدو الأمر كأنك غير مهتمة لأمره. لا تعتقدي أن اقترابك الزائد سوف يكون مقابله التقدير طوال الوقت، إنني أرى أن الرجال يحتاجون إلى الاهتمام ولكنهم ينفرون من المرأة المبالغة في إظهار مشاعرها وكذلك المرأة اللحوحة

فمن الجيد أن تشعرى زوجك بأنك تغارين عليه وتهتمين به فهذا يرضي غروره في بعض الأحيان، ولكن من المهم ألا تبالغى فى الغيرة لأن المبالغة لن تعنى سوى شيئا واحدا وهو افتقارك لثقتك بنفسك، الأمر الذي لا يحبه الرجل في المرأة على الإطلاق. الغيرة الزائدة هي إحدى الأسباب الشائعة لإفشال العلاقة الزوجية لذا فاحذريها .

### السر العاشر: حفظ أسرار الزوجية

إن حفظ جميع أسرار الزوج، حق من حقوق الزوج على الزوجة فيتوجب عليك عدم الإفشاء بها .

اجعلي لعلاقتك مع زوجك ما تستحقه من الخصوصية ولا تقومي بنقل تفاصيل حياتك الزوجية لأحد. لأن ذلك يفسد العلاقة بينكما،! ان تدخل الآخرين الزائد في الحياة الزوجية، يقود نحو العديد من المشاكل لذا حاولي الحد منه قدر المستطاع و في حالة حدوث خلاف أو مشاجرة بينك وبين زوجك، تجنبي الإسراع بالشكوى لأنك بهذه الطريقة تسمحى بالتدخل في حياتك الشخصية وتساهمي في توسيع دائرة الخلاف بينكما. التحدث عن المشاكل التي تحدث بينكما ربما يؤدي إلى تكوين انطباعات سيئة عن الزوج وقد يقل الاحترام له وهو ما لن تطيقينه فيما بعد! من جانب آخر لا تتوقعي من احد أن يحكم على الأمور بطريقة موضوعية، إذا كنت تحتاجين إلى أخذ رأي شخص في أمر حدث بينكما فعليك ان تلجئي الى طرف محايد ، فمن الأفضل أن تتحدثي مع صديقة تثقين بها وتستشيرينها.

وأخير عزيزتي المرأة فاعلمي أن النجاح في تحقيق السعادة الزوجية هو قرار، وأنها لا تأتي بمحض الصدفة أو دون إصرار من الرجل والمرأة على الوصول إليها في العلاقة الزوجية

### وصايا لك عزيزتي الزوجة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا أخبركم بخير كم قالوا: بلى. قال: إن خير نساءكم: الولود، الودود، الستيرة، العفيفة في أهلها، الذليلة مع بعها، المتبرجة مع زوجها، الحصان عن غيره، التي تسمع قوله، وتطيع أمره، وإذا خلا بها بذلت له ما أراد منها، ولم تتبدل له تبدل الرجل (أي: لم تترك الزينة له)

وقال صلى الله عليه وآله: «لا تؤذي المرأة حقّ الله عزّوجلّ، حتّى تؤذي حقّ زوجها) قد تفهم المرأة طاعة الرجل انه من باب الضعف او الإضعاف للزوج وهو على العكس تماما فعندما أمر الله المرأة بطاعة زوجها وذلك لتستقيم الحياة بينهما فالكثير من الرجال يقدرّون المرأة المطيعة وفي المقابل هناك من الرجال لا يتفهمون معنى العلاقة الزوجية وتقدير المرأة وهنا يأتي دور المرأة بالصبر على ذلك مرضاة الله \* لا تحمليه ما لا يطيق .

\*كوني سلسلة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدل والإصرار على الرأي.

\*لا تعكري أوقات الصفاء فالعتاب وقت الصفاء جفاء.

\*تفقدى مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة .

- \* افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة.
- \* أعيني زوجك على طاعة الله.
- \* لا تنتظري مقابلاً لحسن معاملتك له فإن كثيراً من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.
- \* احرصي على التجديد الدائم في نفسك وفي كل شيء من حولك في المظهر والكلمة واستقبالك له.
- \* احرصي على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل .
- \* حافظي على أسرار بيتك وأعينيه على لنجاح في عمله بوعيك وإدراكك .

### النجاح في تربية الأبناء

إن الحديث يطول في هذا الموضوع... من أين نستقي تربيته لأولادنا؟؟ ما هي الطرق والوسائل التي تقودنا للوصول الى النجاح في تربية الأبناء من الطفولة الى المراهقة؟؟ إن القرآن العظيم هو المصدر الأول الذي نستقي منه القيم والمبادئ الصحيحة في تربية أبنائنا

إن فضل القرآن الكريم عظيم : فهو « يعالج المشكلات الإنسانية في شتى مرافق الحياة الروحية العقلية والبدنية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية علاجاً حكيماً، لأنه تزيل الحكيم الحميد، ويضع لكل مشكلة بلسمها الشافي، فاكتمب بذلك صلاحية لكل زمان ومكان

كما وان تربية الأبناء عمل عظيم ، وحرّي بنا أن تُبذل فيه الأوقات والأموال والطاقات ، فقبل أن أخوض في صلب الموضوع أريد أن أبين مفهوم التربية لغة واصطلاحاً، أهمية تربية الأولاد، وما هي الأهداف المرجوة من تربية الأولاد، وماهي المفاسد والمخاطر في إهمال تربية الأولاد والتقصير فيها.

**التربية اصطلاحاً :** فقد عرفها علماء التربية بأنها: تنشئة الفرد وإعداده على نحو متكامل في جميع الجوانب العقديّة والعباديّة والأخلاقيّة، والعقليّة والصحيّة، وتنظيم سلوكه وعواطفه في إطار كلي يستند إلى شريعة الإسلام، من خلال الطرق والإجراءات التي تقبلها الشريعة.

وقد قال تعالى: ( هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ ) { الجمعة: 2.

### أهمية تربية الأولاد

إن من أعظم ما فرضه الله علينا تجاه نعمة الذرية أن نقوم على أمر تربيتهم، وتعاهدهم بما يصلح لهم أمور دنياهم وآخرتهم، والأولاد في نظر القرآن الكريم زينة الحياة الدنيا، قال تعالى: ( الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ) {الكهف: 46

### التربية الصالحة للأولاد :

التربية الصالحة لأبنائنا أوجبها الله علينا ، والتي تحقق العبودية لله .قال تعالى: ((إِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ)) لقمان: ١٣ .(فما كانت هذه الوصايا التي أوصى بها لقمان عليه

### أقوال أهل العلم في تربية الأبناء

#### أولاً : قول ابن القيم :

يقول الإمام ابن القيم- رحمه الله تعالى- : ( من أهمل تعليم ولده ما ينفعه ، وتركه سدى ، فقد أساء إليه غاية الإساءة ، وأكثرُ الأولاد إنما جاءهم الفساد من قبل الآباء وإهمالهم ، وترك تعليمهم فرائض الدين وسننه ، فأضاعوهم صغاراً فلم ينتفعوا بأنفسهم ، ولم ينفعوا آباءهم كباراً ، كما عاتب بعضهم ولدهُ على العقوق فقال: يا أبت إنك عقتني صغيراً فعقتك كبيراً، وأضعتني صغيراً فأضعتك شيخاً) .

إلى أن قال : ( ومما يحتاج إليه الطفل غاية الاحتياج ، الاعتناء بأمر خلقه ، فإنه ينشأ على ما عوَّده المربي في صغره، من غضبٍ ولجاجٍ وعجلة، وخفةٍ وطيش، وحدةٍ وجشع ، فيصعبُ عليه في كبره تلافِي ذلك ، وتصيرُ هذه الأخلاق صفات وهينات راسخة ، فلو تحرز منها غاية التحرز فضحته يوماً ما، .

ولذلك يجبُ أن يجنب الصبي إذا عقل مجالس اللهو والباطل، والغناء وسماع الفحش، والبدع ومنطق السوء ، فإنه إذا علق بسمعه عسرُ عليه مفارقتة في الكبر ، وعزَّ على وليه استنقاذه منه ، فتغييرُ العوائد من أصعب الأمور .

الأسرة في حياة أبناءها، فهي الوعاء الثقافي الذي يتشكل فيه فكر وعقيدة وتوجهات الأبناء المستقبلية. لذلك فالأسر مؤتمنة على أولادها .

### ثانياً : قول الإمام الغزالي

ويقول الإمام الغزالي- رحمه الله- : ( اعلم أن الطريق إلى تربية الصبيان من أهم الأمور وأو كدها، الصبي أمانة عند والديه ، وقلبه الطاهر جوهرة نفسية ساذجة ، خالية من كل نقش وصورة، وهو قابل لكل ما نقش ، ومائل إلى كل ما يمال به إليه، فإن عود الخير وعلمه نشأ عليه ، وسعد في الدنيا والآخرة، وشاركه في ثوابه أبوه وكل معلم له ومؤدب، وإن عود الشر وأهمل إهمال البهائم، شقي وهلك ، وكان الوزرُ في رقبة القيم عليه، والوالي له، وقد قال الله- عز وجل- : (( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا )) (التحريم: من الآية6) .

- قال تعالى: ( رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ ) [البقرة: من الآية128].
  - وقال تعالى: ( هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ) [ آل عمران: من الآية38].
- وقد حمل النبي صلى الله عليه وسلم الوالدين مسؤولية تربية الأبناء .
- فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ((كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ، الإِمَامُ رَاعٍ ، وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَّةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا ، وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا ، فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ))

ويقول محمد النابلسي في تربية الابناء ""اجعلي أولادك ورقة رابحة لك ، أن يكون عالماً ، حاصل على أعلى درجات العلم أن يكون داعية ، ولو بلغنا أعلى مرتبة في الدنيا ، ولو جمعنا أكبر ثروة ، ولم يكن الابن كما ينبغي فنحن أشقى الناس.. الورقة الرابحة الوحيدة التي بقيت في أيدينا ، لو كنت ذا منصبا عظيما وصاحب ثروة عظيمة وصاحب علماً ولم يكن ابنك كما تتمنى فأنت أشقى الناس

إن الإنسان حينما يبتعد عن الله عز وجل يكون شقاؤه بأولاده الذين شردوا عن الله عز وجل ، لو أن الإنسان يعلم ما هي السعادة التي تتسرب إلى قلبه حينما يربي أولاده ، وذلك ما أكدته القرآن الكريم أساساً قال (ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرّة أعين واجعلنا للمتقين إماما) ""



الأمومة أعظم هبة خص الله بها النساء

### عزيزتي الأم:

علينا أن نقرأ ونسمع ونطبق ونتعلم ليزداد وغيُننا في كيفية تربية الأبناء في هذا العصر (عصر التحديات). كما أن رسالتنا في الأسرة كأمهات تتعدى مهمة التربية إلى مهمة إعداد جيل من الأبناء يمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة لكي يحسن التعامل ويحسن العطاء مع مجتمعه، كما ويتشارك الأب هذه المسؤولية مع المرأة حتى يكون نتاج التربية أفضل.

### ما هو الهدف من تربية الأبناء

- \* لأن الولد الصالح هو واحد مما يبقى للإنسان بعد الموت
- \* لأنها عبادة عظيمة ومُتعة في الحياة الدنيا .
- \* لأنها عملٌ بالأسباب المشروعة ونحن مطالبون بذلك بل إنه فرضٌ عينٍ على وليهم .
- \* لأن الأمة تحتاج إلى شبابها .
- \* لأننا بحاجة إلى أبنائنا في الدنيا والآخرة .
- \* لأن أطفال اليوم هم رجال الغد .
- \* لأن الأبناء يُولدون على الفطرة ؛ وللتربية الأثر الأكبر في ثبات الفطرة أو فسادها .
- \* لأن الأبناء يحتاجون للتربية الصحيحة في بداية حياتهم .
- \* لأن وصية الله للآباء بأولادهم سابقة وصية الأولاد بآبائهم .
- \* لأنها مسؤوليةٌ يُحاسب الله الآباء عليها .

- \* لأن أغلب المشكلات في مراحل العمر المتقدمة سببها التهاون في التربية في الصغر .
- \* لأن الأولاد زينة الحياة الدنيا .
- \* لأن تربية الأبناء بركة لوالديهم ومجتمعاتهم .
- \* لأن من حق الأبناء على الآباء أن يعيشوا حياةً طيبةً ، والتربية السليمة سبب في ذلك بإذن الله
- \* لأننا مطالبون بمواجهة التحديات بتربيةٍ متوازنةٍ صحيحة .

**"لو جردنا المرأة من كل فضيلة ، لكفأها فخرا أنها تمثل شرف الأمومة" (سقراط)**

### قضاء وقت ممتع مع الأبناء

قد لا تمتلك الأم الوقت الكافي لقضائه مع الأبناء في ظل المسؤوليات والواجبات التي تقع على عاتقها فقد تقضي وقت مابين العمل والمنزل والواجبات الأخرى ، ولكن ينبغي عليها ان تخصص وقت لقضائه مع الأبناء فهذا الوقت سيجعل الأبناء أكثر صحة وسعادة. إن أي أم يجب ان تكون على علم كافي بجميع جوانب حياة أبنائها والأحداث التي تجرى فيها علما أن هذا الأمر ليس سهلا على الإطلاق وخاصة مع واقع عمل الأم والوقت الضيق التي تمتلكه الأم ، فيقع على عاتقها مسؤولية كبيرة بالطبع ، ولكن الأم الناجحة هي التي تستطيع ان تنظم وقتها مابين العمل و إدارة شؤون المنزل وقضاء الوقت مع الأبناء والواجبات الاجتماعية الأخرى فكما تحدثت سابقا أن الشخصية الناجحة حقا هي الشخصية متكاملة الجوانب .

اعتقد أن الابن عندما يرى الاهتمام به والرعاية له ، فإن هذا يجعله يشعر بالأمان والطمأنينة النفسية ويمكن للأم أن تزيد من ثقة ابنها بنفسه أثناء قضاء العائلة وقتها مع بعضهم البعض،



ويمكنك من خلال الجلسات الأسرية أن تعززي جوانب متعددة في شخصية ابنك فمثلا تعزيز مهاراته وهواياته في الأمور التي يحبها ويفضلها مع تشجيعه المستمر على امتلاك مهارات جديدة تصقل من شخصيته وتنمي جوانب حياته المختلفة .

ان قضاء الوقت الكافي التي تقضيه الأم مع أبنائها هو بمثابة الوقود العاطفي الذي يزودانه الوالدين لأبنائهما ، وخصوصا هي هذا الزمن إن الأبناء بحاجة ماسة الى الموازنة والدعم والمتابعة من قبل الآباء وخصوصا الأمهات لما يتعرضون له من مؤثرات خارجية سلبية أكثر من ايجابية ، كما هو معروف فان الأبناء المراهقون هم أحوج الأعمار الى أن يشعروا أن والديهم إلى جانبهم في كل الوقت.

وأیضا ، ان أهم سبب للشعور بتحقيق الذات للابن هو الجو العائلي الدافئ العطوف إن الأبناء الذين عاشوا في جو عائلي هم الذين يشعرون بتقبل النفس بالرضا عن الذات وهم الذين يتفوقون في الدراسة وهم الذين ينجحون في المجتمع ولا يندرون إلى السلوك المنحرف وبمقدار ما يبدي الأبوان من حب ،يشعر الأولاد بالثقة والأمان ولا يمكن لأحد أن يلعب بهم ويدفعهم في كل اتجاه.

نجاحك في التعامل مع الأبناء المراهقين

إن مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة التي يمر بها الإنسان ضمن مراحل حياته المختلفة والتي تتسم بالتجدد المستمر، وتمتد من سن 11 إلى سن 21 بشكل عام، وهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته في مجال رؤيته الذاتية للأمور تشير المراهقة إلى اقتراب الفرد من النضوج الجسماني والعقلي والاجتماعي، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية

يعد الاحتواء العاطفي من متطلبات هذه المرحلة الحرجة تحديدا ويشكل ثمانين بالمائة من احتياجات الأبناء حسب علماء النفس، ولعل الكثير من الأبناء يعيش بفراغ عاطفي، وهو سبب المشاكل النفسية الرئيسية التي تحدث لهم، وسبب رئيسي في الانحرافات السلوكية والعنف والعدوان والصراعات الدائمة داخل الأسرة والاضطرابات واختلال التوازن الفكري والعاطفي والانفعالي.

فالاحتواء العاطفي هو احتواء الوالدين أبنائهم نفسيا لسد جميع ثغرات الاحتياجات، حتى لا ينعكس على الأبناء بالسلبية، فكيف يكون الاحتواء العاطفي

وحسب ما جاء في كتاب (المراهق) للأستاذ الدكتور البكار انه ""أكدت دراسات علمية حديثة ان 80% من مشكلات المراهقين في العالم العربي هي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أبنائهم بموجب آرائهم واعتقاداتهم وعاداتهم وتقاليدهم، إذ يشكل عند الأبناء انطباع بان إبانهم تقليديون وغرباء عن زمانهم او أنهم لا يهتمون بمعرفة مشكلات أبنائهم"

عزيزتي المرأة، إذا أردتي الوصول الى النجاح في تربية أبنائك المراهقين بعد توفيق الله فهناك العديد من الوسائل لكسب ابنك بجانبك ومنها:

\*المحبة والاحترام ومحاولة تفهم الأبناء،تساعد على كسب الوالدين للمراهقين

\*تكريس وقت في اليوم للتحدث والحوار، وحل المشاكل، والنصح والتوجيه غير المبالغ فيه

\*الرفق في معالجة الأخطاء، فالصرخ والشتم وكثرة اللوم والمعاتبة لا تجدي نفعا، فإما أن تقل لهم خيرا أو تعالج الأمر بالصمت، فبالصمت رهبة أكبر للمربي من الشتم والصرخ نظرا لكونهم في السن الحرجة والقابلة للانحرافات بأشكالها المتنوعة.

\*السماح لهم بالتعبير مما يجول في صدورهم من اعترافات وانتقادات \*

\*تشجيع الأبناء عند صدور أي أفعال ايجابية منهم لأننا في معظم الأحيان لا نجدوا الوقت الكافي لمتابعة الملاحظات المستمرة لهم

\*تقدير الذات، واحترام الخصوصية، والاعتذار، وصدق الحديث، والمشاورة، والاستئذان في الحقوق، كلها معطيات والديه لا تخدش هيبتهم بل تزيدها علوا ومقاما، فتلك المعطيات هي من أخلاق الأنبياء في حسن تفاعلهم مع أبنائهم

العدل بين الأبناء ضرورة حتى لا تؤثر سلباً، إما بالانطواء أو ردود أفعال عدوانية وعنيفة، وفي الحالتين التحفيز والتشجيع، فلا إحباط للإنجازات ولو كانت خاطئة أو ناقصة أو قليلة، فدائماً التشجع يكون على الإنجازات والمبادرات الصغيرة حتى تكبر في أدائه بالمستقبل حل مشكلة الفراغ، فحين يسعى الوالدان في حل مشكلة الفراغ للأبناء بعدم إهمالهم، أو تركهم يضيعون ذلك الفراغ في المقاهي والنزه بشكل يومي، فهو بالأمر الخطير، حيث شعور الأبناء حينها بإهمال أهل لهم، إلى جانب فتح باب للانحراف وتعلم الأخلاقيات السيئة والمنبوذة.

ومن الاحتواء العاطفي كلمة (لا) الإيجابية، فلا تعطي ابنك كل ما يتمناه فتلقيه في صراعات نفسية إن لم يتحقق له المطلوب في المستقبل، ولا تبخل عليه فتلقيه في معترك الإضرابات النفسية في الشعور بالحرمان والنقص، وإنما تكون باتزان وتوافق.

عزيزتي المرأة كوني على يقين إذا أتبعتي ما سبق ذكره من أساليب تربوية في تربية الأبناء فإنك ستحققين النجاح انشالله في ذلك ، وإذا نجحتي في تحقيق عملية التنشئة الاجتماعية والنفسية الصحيحة، فقد تحقق الاتزان العاطفي والاتزان الانفعالي والطمأنينة والأمن والاستقرار النفسي لهم، بعيداً عن الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تلحق بالأبناء وتشكل عبئاً على الأسرة.

### قواعد هامة في تربية أبنائك

\* إن من أعظم قواعد التربية والتعامل الجيد والحكمة، قول المصطفى صلى الله عليه وسلم : " ما كان الرفق في شئ إلا زانه وما نزع من شئ إلا شاناه ""

\* إذا أردنا أن نربي أبنائنا على القيم والمبادئ والمثل ، فيجب علينا أن نصبر على دفع تكاليفها، فالسمو دائماً مكلف، والانحدار سهل .

\* تربية أبنائك: جزء من نجاحاتك، وهو الأهم منها والأكثر دواما ونفعاً لك، أعط نصيباً كبيراً من اهتمامك لأبنائك.

\* لا تتعجلي النتائج أثناء تطبيق إي أسلوب تربوي مع أبنائك لأنه أن لم يأخذ مداه والوقت الكافي الذي يتناسب مع سن الابن يترتب عليه يأس وعدم استمرار في العملية التربوية.

\* اجعلي أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقاً جميلاً يخاطب العقل والوجدان معا ولا تعتمد على التنبيه فقط حتى تكوني قريبة إلى قلوب أبنائك.

ثلاث مفاتيح جوهرية للعملية التربوية: العلم بشؤون الأبناء ثم الصبر على تعليمهم وتأديبهم والدعاء لهم بالصلاح والنجاح.

إن الأم الناجحة هي التي تصقل شخصية أبنائها وتنمي جوانب متعددة في شخصياتهم وذلك بأمر عديدة ولكني أذكر منها هذه النصائح:

## نصائح عامة

\*كوني قدوة حسنة لأبنائك واجعلي أفعالك خير ترجمة لأقوالك.  
\*عززي في أبنائك الجوانب الايجابية عند محاولة القيام بعمل جيد حتى لو بسيط

\*تجنبي إصدار الأوامر لهم واجعلي أسلوبك معهم الحوار والنقاش

\*اغرسي فيهم منذ الصغر قيم المبادرة وحب المساعدة ، فاوكلي لهم مهام معينة مثل ترتيب غرفتهم وألعابهم وحوادثهم الخاصة وذلك لتشجيعهم على تحمل المسؤولية.

\*أعطي ابنك مساحة ليكتشف ويجرب ويحاول ويخطئ حتى يستكشف ما هو الصحيح

\*امنح أبنائك الحب والتشجيع والتقدير، حتى وإن كان من خلال ابتسامة حانية

\* شجعي أبنائك على اختيار الصداقات المناسبة، علميهم كيفية اختيار الصديق: وفقا لأخلاقه وتميزه أو حفظه للقرآن مثلا

\*نبهي أبنائك عند صدور أي أخطاء وسلوكيات يقوموا بها، قبل اللجوء للعقاب (باستخدام أسلوب النقاش والحوار)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (علموا ولا تعنفوا ، فإن المعلم خير من المعنف)  
[ أخرج الحارث عن أبي هريرة ]

أكدت الدراسات النفسية أن أغلب الآباء الذين يضربون أبنائهم لا يفعلون ذلك لأسباب تربوية، بل يضربونهم للتنفيس عن غضبهم

\* لا تستخدمى أسلوب المقارنة بين أبنائك والآخرين ، فكل له ميزاته وقدراته التي خلقها الله له  
 \* أحفظى أسرار أبنائك التي يسرون بها إليك ، ولا تتحدثى بها اما الآخرين، لتحصلى على ثقتهم .  
 \*تعرفى على مشاكلهم واحتياجاتهم، وذلك من خلال جلسات أسرية ومحاولة وضع الحلول والبدائل لها.

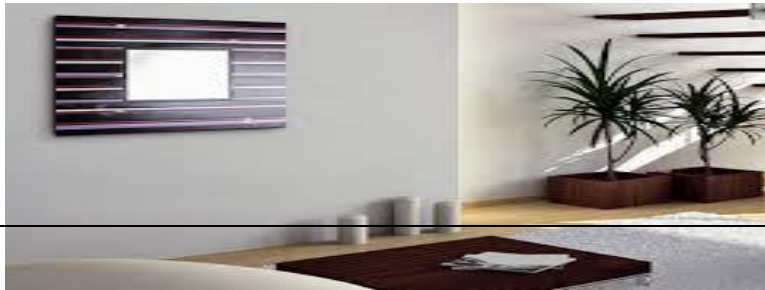
-يجدر بك أن تزرعى فى أبنائك الثقة بأنفسهم ، فهذا من أعظم أسباب إحراز التفوق فى دنياهم وآخرتهم

-كونى مثال الأم القدوة الصالحة لأبنائك. فى العبادة، فى التعامل، فى الكلام، تأكد أن طفلك يراقب سلوكك، ويرسم لمستقبله بناء على ذلك

\*كلمات المديح والثناء لابنك، تغرس فيه طموحا لاكتساب الصفة التي تمدحه بها  
 \*لا تغفلى عن احتضان أبنائك والثناء عليهم فهذا أمر فى غاية الأهمية لتلبية احتياجاته النفسية والعاطفية

\*أبدعى فى شغل وقت فراغهم خاصة فى الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم فى الأشياء المفيدة

لَيْسَ يَرْقَى الْأَبْنَاءُ فِي أُمَّةٍ مَا لَمْ تَكُنْ قَدْ تَرَقَّتْ الْأُمَّهَاتُ



## النجاح في تدبير شؤون المنزل

سأتحدث في هذا السياق عن ثلاثة مواضيع مهمة في إدارة المنزل:

**الترتيب والتنظيم**  
**إدارة ميزانية**  
**التسوق الذكي**

### الترتيب والتنظيم

عزيزتي : يمثل المنزل لنا الاستقرار والأمان والراحة نقضي معظم أوقاتنا فيه وأحيانا نبقى أوقات طويلة ولا نخرج كثيرا منه ، فتنظيمه وترتيبه امر هام جدا .  
أن المرأة فطرت على القيام بشؤون البيت وتديره ورعاية أموره فإذا قمت بحماس في تنظيم وتنظيف البيت فستجلسين فيه أنت وأسرتك بكل سعادة وسرور وذلك لما يبعث في النفس من طاقة ايجابية و شعور جميل على النفس .وهذا ما سأحدث عنه في هذا الفصل من الكتاب.

ان المنزل الذي لا توجد به مظاهر التنظيم والترتيب يشعرك بالضوضاء ويجعلك عصبية المزاج ومتوترة دائما ، فالنظافة والترتيب والتنظيم تعطيك إحساس بالراحة والهدوء .

و تحاول ربة المنزل أن تبقي منزلها دائما نظيف و منظم لأن نظافة منزلها هو عنوان نظافتها ، و عندما يبقي المنزل نظيفا تحافظي على نفسك و أطفالك من التعرض لحدوث الأمراض.

يعد المنزل عزيزتي بمثابة مملكة المرأة وجنتها فالمرأة الناجحة تسعى دوما لإظهار تنظيمه وأناقته لتشبع غرائزها الفطرية المجبولة عليها ، وأمام أعين أسرتها والمحيطين بها كيف لا وهي تقضي فيه أجمل أوقات حياتها .

كيف تحصلي على الطاقة الايجابية في بيتك؟ كيف تشعرين بالسعادة والرضا؟ وكيف تنجحي في تنظيم وترتيب منزلك؟

يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم

(إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، )  
[فنظفوا أفنيتكم ولا تشبهوا باليهود]. الترمذي

عزيزي : سأحدث في هذا المجال عن أهمية ترتيب المنزل

غالباً ما تدخل إلى منزل أو غرفة ما فتشعر بالراحة والسعادة والأمان فوراً ؛ وان لديك طاقات ايجابية، أن الملائكة تدخل البيت النظيف وتفر من البيت المتسخ ، وهذا هو سر الراحة والطمأنينة في البيت ، ولا نستطيع أن نفصل تنظيم البيت عن نظافته في هذا السياق فلا تكتفي عزيزتي بتنظيف البيت دون تنظيمة لأنهما توأمان لا ينفصلان فالنظافة المنزل وترتيبه وتنظيمه أمر هام للغاية في حياتنا .

حقيقة، مما قرأت في مجال التنمية البشرية والطاقة وطاقة المكان(البيت) تحديدا استقيت في كتابي ما يتوافق مع فطرتنا السليمة فقد جاء في هذا العلم الكثير من الأمور الحيوية والممتعة والمفيدة حقا ومنه ما يتوافق مع العلوم الإسلامية و علمنا إياه معلمنا الأول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم قبل ألف وأربعمائة عام .

### من النصائح الهامة:

اكتشفي الطاقات السلبية في بيتك وتخلصي منها  
"تقول الدكتورة هدى الخبيرة في التنمية البشرية"للتخلص من الطاقة السلبية في المنزل ولجلب الطاقة الايجابية، احرصى على التخلص من :  
\*الأتربة: خاصة الأتربة المخبأة في الأركان لذلك يجب على كل ربة منزل الاهتمام بتنظيف المنزل جيدا

\*العنكبوت : ويعتبر ثاني هذه المصادر ، والقرآن يذكر أن أوهن البيوت هو بيت العنكبوت ، والوهن في بيت العنكبوت ليس في خيوطه، لأن خيط العنكبوت يسمى علميا الفولاذ البيولوجي ، وهو الوحيد من الخيوط الذي لديه القدرة الكبيرة على التحمل والمرونة ، لكن الوهن في الطريقة التي يغزل بها الخيط وسلوكيات أهل البيت، فالمرأة العنكبوتية بمجرد أن يتم تلقيحها تقتل زوجها ، وبمجرد أن تضع بيضها تموت ، فيجد

الصغار أنفسهم في مساحة ضيقة بلا أب أو أم فيأكل بعضهم بعضا ولا يتبقى سوى القليل منهم لذا (( فإن وجود العنكبوت في البيت يضح طاقات سلبية هائلة في المكان))

وقال علي بن ابي طالب رضي الله عنه (بقاء بيوت العنكبوت في الدار تورث الفقر)

\*الورود المجففة : فترى الباحثة أنها تحمل طاقات الموت، فقد كانت ورودا حية وماتت، ويجب على الفور استبدال أشياء حية بها، كالورد الطبيعي أو البلاستيكية، (( فأى أشياء حية ومتحركة تفرز طاقة ايجابية ))، ومن أفضل هذه الأشياء المتحركة الطفل الصغير الذي نتضايق من حركته المفرطة ولكنه في الحقيقة يشبع المكان بطاقته البريئة، وهو أفضل مصدر للطاقة الإيجابية.

\*الحوائط المتسخة. رابع مصادر الطاقة السلبية في المكان، لذا يجب تنظيفها من آن لآخر، ومن المفضل إعادة طلائها من جديد.

وتنصح د. هدى بضرورة التخلص من الكراكيب والأشياء التي لا نستخدمها بالمنزل أولا بأول، أو التصديق بها وأنا سنشعر براحة نفسية كبيرة بعدها، وكذلك الأشياء المكسورة أو المعطلة تنصح بسرعة إصلاحها ، أما مايسمى بصندوق الذكريات من صور وأشياء هامة فيجب الاحتفاظ بها في علبة جميلة وإزالة الأتربة من عليها دائما ، مع التخلص من كل الذكريات السيئة على الفور

\* يمكننا إضفاء الراحة والجمال على المنزل بأشياء بسيطة ، فعلى كل سيدة البدء بغرفة النوم حيث يفضل استعمال الإضاءة الجانبية عن الإضاءة المباشرة ، واستخدام مفارش أنيقة للسريير لأنها تساعد على خلق نوع من الطاقة العاطفية ، بالإضافة لاستخدام عنصر هام وهو تعطير الجو بالروائح العطرية الجميلة وخاصة عطر اللافندر فهو مناسب لحجرة النوم لأنه يساعد على الاسترخاء والهدوء

وأما في باقي البيت فتعطر غرفة المعيشة بالليمون لإضفاء الانتعاش والحيوية ، ورائحة الفل في حجرة

الاستقبال لنشر جو من الود والترحاب

ولا تنسى وضع رنانات خلف باب منزلك ، فقد ثبت أن لها طاقة إيجابية عالية، وكذلك عند استخدامك للكريستال يفضل النوع الدائري منه وليس المدبب ، وينطبق ذلك أيضا على أثاث منزلك ، فحاولي قدر الإمكان اقتناء قطع الأثاث ذات الأطراف المنحنية وليس الحادة ""

عزيزتي المرأة، أرى انه من الضروري الاهتمام بألوان الأثاث واختيار التناسق المناسب لها واختيار الألوان التي تظفي البهجة والسرور خصوصا في مكان غرفة المعيشة المكان الذي نقضي به معظم وقتنا وذلك لما له من تأثير على النفس ، أرى أن ربة البيت



الناجحة والتي تتمتع بحس الجمال هي التي تولي اهتمام في اختيار الألوان في المنزل  
لما للألوان تأثير كبير على نفس الإنسان .

يقول الدكتور الكيالي

"ذكر القرآن الكريم العديد من الألوان ضمن آياته حيث للألوان تأثير كبير على نفسية  
الإنسان وطاقته العصبية وحتى وقايته من بعض الأمراض وأول الألوان التي يذكرها  
القرآن اللون الأصفر الفاقع في سورة البقرة حيث توضح الآية الكريمة أن هذا اللون يبعث  
السرور في نفس الناظر (إنها بقرة صفراء فاقع لونها تسر الناظرين) البقرة "69" وفي  
سورة فاطر ورد ذكر ثلاثة ألوان للجبال (ومن الجبال جدد بيض وحمر مختلف ألوانها  
وغرابيب سود) فاطر " 27 "

والألوان لها تأثير أساسي على (الطاقة) داخل جسم الإنسان الذي يحتوي خلاصة كل أنواع  
الطاقات الخيرة والشريرة ولكل كائن بشري مستوى من الطاقات يخصه وحده (ربنا ولا  
تحملنا ما لا طاقة لنا به) البقرة "286" فالطاقة (الزهرية) هي طاقة روحانية مباركة  
وتخص الملائكة والرسل الكرام وحتى آل بيتهم، أما الطاقة (البنفسجية) فهي طاقة الخلق  
والإبداع وتؤثر على منطقة التفكير وهي سر جاذبية الإنسان ويقويها تناول العسل (يخرج  
من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس) النحل "69" والطاقة (البيضاء) هي  
طاقة الحيوية والحب والأمل والحنان بينما الطاقة (الحمراء) هي طاقة الغضب والعدوان  
وإثارة الغرائز والأمراض العصبية والطاقة (السوداء) هي طاقة الحقد والكراهية والمكر  
والخداع وتؤثر في الوجه (أغشيت وجوههم قطعاً من الليل مظلماً) يونس "27" والطاقة  
(الصفراء) هي طاقة العجز والركود والعدم والوجه الأصفر دليل وجود خلل في طاقات  
الجسم .

والأهم ما في الأمر أن (الغضب) هو مفتاح جميع الطاقات السلبية الضارة للجسم لذلك كرر  
الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ثلاث مرات وصية (لا تغضب) وكظم الغيظ أثناء  
الغضب هو سر الاحتفاظ بجميع الطاقات الإيجابية في الجسم (والكاظمين الغيظ والعافين  
عن الناس والله يحب المحسنين) آل عمران "134" و (ثقافة التسامح) تعطي الإنسان  
الكمال في الطاقة الإيجابية (ولمن صبر وغفر إنَّ ذلك لمن عزم الأمور) الشورى "43"  
فالأمل كل الأمل أن تنتشر (ثقافة التسامح) والعفو بين الناس لنعم السعادة والفرحة (قل  
بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون) يونس "28"

هكذا الألوان وتأثيرها على النفس البشرية فاختاري الألوان المناسبة لأثاثك وبيتك  
لتشعري بالراحة والسعادة أنت وأسرتك

## النجاح في إدارة الميزانية وشراء الحاجيات



إن المرأة الناجحة في إدارة ميزانية البيت و في قضاء حاجيات  
هي المرأة المدبرة والحكيمة في شؤون بيتها .

اعلمي عزيزتي، انه تقع عليك مسئوليات جسيمة انك إذا استطعت القيام بتحقيقها في  
البيت بجانب وتجنب المشكلات المالية التي أحياناً تسبب انهياراً وتفككاً في العلاقات  
الأسرية ،فأنت امرأة ناجحة في حياتك.

قبل أن أبدا الحديث في الإنفاق وددت أن انوه الى قضية غاية في الأهمية يجب أن تنتبهي  
عزيزتي المرأة اليها، ونحن في زمن وعصر تغيرت وتبدلت فيه معظم المثل والمبادئ  
والقيم ،حتى مبادئ الشراء

أنها (ثقافة الاستهلاك)، أرى أن الكثير من النساء وخصوصا في بعض المجتمعات أصبحن  
مستهلكات الى حد الإفراط ، إلا ما رحم ربي فمنهن من يمتلكن عقلية استهلاكية بحتة لا  
تنم لواقع الشراء في شيء متجاوزة درجة إشباع الحاجات الطبيعية الضرورية للعيش  
إلى إشباع الحاجات الثانوية الغير ضرورية ومجاراة الموضة والتي يمكن أن تستغني  
عنها صاحبات الإرادة القوية واللواتي يدركن إبعاد هذا الاستهلاك، فهل يعقل ان نشترى  
كل ما نراه ،او كل ما نسمع عنه؟؟ اين العقول اين الوعي؟؟ والفكر الناضج

كشفت دراسة بحثية لوزارة التنمية الاجتماعية لإحدى البلدان العربية في مجال المستوى  
الثقافي والاجتماعي للأُم على النمط الاستهلاكي أن (88%) من النساء الأكثر استهلاكاً  
في المجتمع، و(12%) غير مستهلكات، وأشارت الدراسة البحثية إلى أن أسباب  
الاستهلاك تكمن في أن (66%) من النساء أكثر احتياجاً للكُماليات، ومجاراة للموضة،  
و(27%) من النساء يستهلكن أكثر من أجل بيتها وأطفالها وزوجها والتزاماتها

الاجتماعية، و(7%) فقط منهم تميل إلى الموضة من ناحية، ومن ناحية أخرى من أجل بيتها وأطفالها والتزاماتها الاجتماعية.

وفق دراسات أجريت ، أن المرأة العربية في الوطن العربي تنفق أرقام خيالية في استهلاك مستحضرات التجميل والموضة تعادل هذه الأرقام ميزانيات دول.

اين الاعتدال في الإسراف ، فديننا دين الوسطية والاعتدال في كل شيء ، لا يمنعنا ديننا الحنيف من الإنفاق والاستمتاع في الشراء والتسوق ولكن المبالغة الى حد الإسراف هذا مانهينا عنه وان ذلك لا يتوافق مع الفطرة السليمة. ارى انه من الضروري ان تتبنى بعض الجهات المعنية ، والأشخاص المعنيين او المهتمين بإعداد ندوات او محاضرات او دورات تدريبية تبين كيفية التسوق والشراء السليمة وكيف يجب ان تكون ثقافتنا في الاستهلاك والتعامل مع الحاجيات .

### مسئولية المرأة الناجحة على إدارة المنزل والادخار للمستقبل

حسب ما قال الدكتور حسين شحادة "على المرأة أن تستشعر أن عليها تقع مسؤولية الادخار لأسرتها لأن لهم حقاً في ذلك، ويكون ذلك عن طريق تنمية الكسب والاقتصاد في النفقات ، فالكسب الحلال الطيب ، والإنفاق المقتصد في ضوء الأولويات التي حثنا عليها ديننا الحنيف.

ولقد ورد في الأثر : (( رحم الله امرأً اكتسب طيباً وأنفق قصداً وقدم فضلاً ليوم فقره وحاجته )) ويقول الرسول (p) لسيدنا أبو بكر: (( إنك إن تذر ورتك أغنياء خير من أن تذرهم عائلة يتكفون الناس أعطوهم أو منعوهم )) .متفق عليه  
إذا أردتي النجاح في إدارة ميزانية بيتك ، عليك أن تأخذي بالنصائح التالية:

\* عزيزتي ، انفقي دون إسراف أو تقتير لأن الإسراف مفسدة للنفس والمال والمجتمع.  
قال الله تعالى في وصف عباد الرحمن: { والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً } (الفرقان 67) ، وقوله (Y): { ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً } (الإسراء 29) ، \* عزيزتي ، اقتصدي في النفقات متجنباً الإسراف والتبذير والتقتير ، ولقد أشار رسول الله (p) إلى ذلك فقال: (( إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها غير مفسدة ، كان لها أجرها بما أنفقت ولزوجها أجره بما كسب وللخازن مثل ذلك ، لا ينقص بعضهم أجر بعض شيئاً )) (متفق عليه)، ويقول الرسول (p)

\*عزيزتي، حاولي ان تدخري في حالات الرخاء والسعة في الرزق ، لحالات الشدة ، واعلمي عزيزتي أن الفرد لا يعلم ماذا يكسب غدا وهذا أمر جلي وواضح في قول الله تبارك وتعالى { وما تدري نفس ماذا تكسب غداً وما تدري نفس بأي أرض تموت إن الله عليم خبير } (لقمان:34) , ولقد اوصانا رسول الله (p) بذلك فقال : " خذ من غناك لفقرك " أخرجہ الحاکم في المستدرک رقم ( 7846 ) 4 / 341

\*عزيزتي ، حاولي ان تتجنبي كل إنفاق لا يقابله منفعة مادية أو معنوية مشروعة وكل ما يغضب الله (Y) ومن الأمثلة على ذلك : الإنفاق على وسائل اللهو غير المشروعة والإنفاق على المأكولات والمشروبات الضارة بالفرد والمجتمع، بل على المرأة قبل أن تنفق أي مبلغ أن تنظر وتدقق وتتحرى هل هذا الإنفاق يتفق مع قواعد الشريعة الإسلامية أم لا ؟ ، فإن كان يتفق فلتمضي ، وإن كان غير ذلك فلتمتنع ، عندئذ يزيد الكسب ويتضاعف ويبارك الله فيه ، ويفيض على الحاجة ليدخر ويستثمر لوقت الحاجة أو للأجيال القادمة .

وحسب ما جاء في كتاب الدكتور حسين شحاته

"على المرأة أن تلتزم بالأولويات في الإنفاق وهي على النحو التالي :

- الضروريات : وهي ما ينفق لقوام الأسرة ولا يمكن أن تستقيم الحياة بدونها مثل نفقات المأكل والمشرب والملبس والمسكن والصحة والزواج والعلم .
- الحاجيات : وهي ما ينفق على ما تحتاجه الأسرة لجعل حياتهم ميسرة وتخفيف مشاق الحياة ومتاعبها ولا ينفق على الحاجيات إلا بعد استيفاء الضروريات .
- التحسينيات : وهي ما ينفق لجعل الحياة رغبة طيبة وأحسن حال من حالة الضروريات والحاجيات وكله يتعلق بالمقاصد الشرعية وبالتالي لا يحق للمرأة أن تنفق على التحسينات إلا بعد نفقات الضروريات والحاجيات

**ما هي دوافع المرأة للتسوق**

هل الاحتياجات والطلبات أم والرغبات ؟

**إذا أردتي النجاح في إعداد ميزانية البيت اتبعي الخطوات التالية:**  
بعد تنظيم ميزانية المنزل وعلى رأسها بالطبع الالتزام بالدخل الخاص بك،

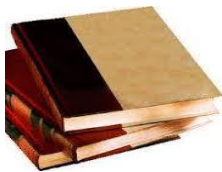
- \*احرصي أثناء التسوق عزيزتي من مجارات أدوات الجذب والإثارة، مثل الإعلانات ومواسم التخفيضات فضلاً عن التسهيلات البنكية وغيرها من المغريات، كل تلك الأدوات تحالفت لجذب المرأة نحو مزيد من التسوق والشراء
- \*لا تجعلي التسوق وسيلة لقضاء وقت الفراغ بأي حال من الأحوال ،ولا تتركي عملية شراء الحاجيات للصدفة حدي احتياجاتك مسبقاً وقبل الذهاب إلى السوق
- \*يجب أن يتم وضع ميزانية محددة قبل الذهاب للتسوق وهو الأمر الذي سيجبرك على عدم صرف المال في منتجات لا تحتاجينها .
- \*لا تشتري أي منتج فقط بسبب تخفيضات الأسعار ،فإذا كنت لا تحتاجينه فلا داعي لشراؤه أبداً ويجب ان لا أن يكون قرار الشراء مبنياً على السعر فقط
- \*يفضل ان لا تستخدمى البطاقة الائتمانية في الدفع أثناء التسوق ، لأنك لن تشعري بالمال المنفق في ذلك ولكن قومي بعد النقود في كل مرة فذلك يعتبر بمثابة تنبيه للمخ بأن ما تنفقينه كثير
- ترشيد النفقات وتطبيق مبدأ التدبير من داخل البيت بدلاً من الشراء من الخارج جاهزاً وفي ذلك الوفر الكثير .
- الموازنة بين الإيرادات والنفقات فى ضوء الأولويات الضروريات والحاجيات والتحسينات التي ذكرت سابقا
- فى حالة وجود عجز يجب تدبيره من خلال إعادة النظر فى ترشيد أو تأجيل بعض النفقات .
- \*ليس من الضروري أن تذهبي للتسوق في المحال والسلاسل التجارية الكبيرة ذات الأسماء الشهيرة ، فيجب أن يكون المكان الذي تتسوقين منه يشعرك بالارتياح وأن يكون الأشخاص الذين تتعاملين معهم داخل المتجر يشعرونك بالارتياح أيضاً

## الفصل الرابع

\*النجاح في الحياة المهنية(العمل)

\*أسرار النجاح في تحصيل العلم

\*أسرار النجاح في العمل والعلاقات الاجتماعية



النجاح في التحصيل العلمي وتطوير الذات

قال الله تعالى: (يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ) [المجادلة:11]  
يعرف العلم

أمرنا الله تعالى بطلب العلم بدون فرق بين الجنسين، بل وعدّه فريضة على جميع المسلمين رجالاً ونساءً، ومن هنا جاء قول رسول الله (ص): (طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم

( تناصحوا في العلم ولا يكتم بعضكم بعضاً ، فإنّ خيانةً في العلم أشدُّ من خيانةٍ في المال )  
[أبو نعيم في الحلية عن ابن عباس]

### \*من صفات طالب العلم الناجح

\*له همة لا تعرف النكوص، ورغبة ملحة،

\*وشهوة عارمة في العلم وحماس وحرص على الفائدة.

• جاء في الأثر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " لا يزال الرجل عالماً ما طلب العلم، فإن ظن أنه فقد علم فقد جهل "

والمعرفة والعلم نوعان:

الأول: المعرفة والعلم اللذان هما من صنع الله عز وجل، وهو الشطر الإيماني للمعرفة.

الثاني: ما يكون عن طريق العقل البشري وهو بفضل الله، وهو الشطر المادي للمعرفة.

فأما النوع الأول: الذي هو من صنع الله فهو ما أوحى به الله عز وجل إلى رسوله الكريم

(ص)، وأهل بيته المعصومين وهي تلك المبادئ الخاصة بالعقيدة والتشريع والأخلاق،

والقوانين التي ينتظم بها المجتمع أفراداً وجماعات، وهي مجموعة في علوم الدين.

وأما النوع الثاني من العلم والمعرفة: الذي هو من علوم الدنيا والتي حث ديننا الحنيف على تعلمها ، فمعرفة تتأتى عن استنتاج العقل من نتائج وسائل المعرفة، وهي الملاحظة والتجربة والاستقراء، وهذا النوع من المعرفة هو مظهر الحضارة المادية، ومثاله علوم الطب والهندسة والزراعة، وكل علم يصب في المصلحة الدنيوية للإنسان.

وأن من النجاح والكمال عزيزتي المرأة أن تجمعي بين نوعي المعرفة في توازن واعتدال.

فليس من الكمال في شيء أن نرى المرأة وراء تعلم العلوم المكتسبة المادية، تاركة العلم والمعرفة بالله ورسوله وبما يتحتم عليه العلم به من واجبات شرعية ودينية منوطة بها. وإن في ذلك البيان الحقيقي لمستوى الرغبة الحقيقية في الوصول الى النجاح الذي يرضي الله، فما العلم في حقيقته إلا إزالة أمية الحياة، وإزالة الجهل بالسلوك الإنساني السوي.

وقد أوضح فقهاء الإسلام أن العلم الذي تتعلمه المرأة على نوعين:

**الأول:** وهو الذي يكون بمثابة فرض عين، بمعنى أنه يجب على كل امرأة مهما قل شأنها أو ارتفع أن تتعلمه، وهو ذلك العلم الذي تتعلم به أسس وقواعد العبادات والعقائد والسلوك الإسلامي العام، وأسس تربية الأولاد وتدبير المنزل.

**الثاني:** وهو ما يكون بمثابة فرض كفاية، أي إذا قام به البعض من النساء وكان بهم الاكتفاء سقط عن الأخريات، وهو ذلك النوع من التعلم الذي تحتاج إليه الأمة من طبيبات لأمراض النساء والأطفال، وحكيما وممرضات، ومدرسات لتعليم البنات، إلى غير ذلك من أنواع التعليم الذي يلزم للمرأة.



وإن من الكمال في المرأة أن تولي رضي الله سبحانه وتعالى بتعلم شريعته، وفهم الواجبات الشرعية المحتملة عليها منه عز وجل، ومن ثم تتوجه لتتعلم كل علم مباح يساهم في خدمة الإنسانية.

وعلى المرأة المؤمنة أن تتجه بثقافتها وتعليمها إلى ما يخدم وظيفتها الطبيعية، من رعاية بيتها وأولادها دينياً وثقافياً، واجتماعياً وعلمياً، وغذائياً وصحياً.

فالوظيفة الأولى للمرأة هي تربية الأجيال، على الخلق القويم الذي يحثنا عليه ديننا العظيم. وإن من ما يتفق عليه أن المرأة المتعلمة أقدر على متابعة أولادها وإدراك حاجاتهم النفسية والعقلية، كما أنها أقدر على تفهم الحياة، وطبيعة المجتمع، والقيام بدورها في سبيل المشاركة في نموه وارتقائه وسعادته.

فالمرأة العاقلة المؤمنة مهما تعلمت ولأي منزلة أكاديمية وصلت، وبأي حرفة اشتغلت، لن ينسيتها واجبها الإلهي في تحصيل العلم المفروض عليها، وهو العلم الذي يؤسس الارتقاء لها في عالم اليوم الذي تزدحم فيه الماديات، وبذلك تكون جامعة مانعة لعلوم الدين وعلوم الدنيا، وعند ذلك ستكون المنارة الحقيقية التي تضيء لأطفالنا الظلمات في حياتهم، وتكون قد تشبعت بما علمت من العاطفة والشفقة والحنان الأنثوي المعتدل، فإنها كلما تنورت بالعلم والفهم لدين الله وشريعته، وعلوم الدنيا بمختلف تنوعها أدركت مسؤوليتها أكثر وأحست بعمق المسؤولية الإلهية المنوطة بها، فما العلم في حقيقته وماهيته إلا منار للعقل.

• قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تجلسوا عند كل عالم إلا إلى عالم يدعوكم من خمس إلى خمس : من الشك إلى اليقين ومن الرياء إلى الإخلاص ومن الرغبة إلى الزهد ومن الكبر إلى التواضع ومن العداوة إلى النصيحة "

"رغم انشغالها بشؤون الأسرة وإدارة المنزل قررت صاحبة الـ 40 عاما وهي أم لأربعة أولاد أن تكمل تعليمها الجامعي الذي لم تتمكن من إكماله في شبابها نظرا للظروف التي كانت تمر بها عائلتها إلى جانب أن مسألة تعليم المرأة لم تكن منتشرة في تلك الفترة كما هو الحال اليوم .

"حيث أكدت أن قرارها جاء بعد تفكير عميق وحسابات مطولة لاقى قبولا وتشجيعا لدى الكثير من المقربين منها وخاصة زوجها وأبنائها الذين قاموا بتوفير الجو الدراسي الملائم لها الأمر الذي ساعدها كثيرا على تجاوز الكثير من العقبات التي تقف في طريق إكمالها للتعليم الجامعي، لافتة إلى حجم التغيير الكبير الذي طرأ على نفسياتها بعد ذلك .

إثبات للذات

الآن وبعد أن دخلت الحياة الجامعية تقول أن نظرتها لنفسها قد تغيرت بفضل التعليم الذي حولها إلى أم بالمعنى الكامل بالنسبة لأبنائها، فدورها لم يعد محصورا بإعداد الطعام وأعمال التنظيف بل أصبح يتعدى ذلك إلى مشاركتها لهم في مناقشة أمور الحياة السياسية منها والاجتماعية وحتى الاقتصادية بعد أن كانت تقضي ساعات طويلة في أمور لا فائدة منها، الأمر الذي أشعرها بوجودها وأن لها دورها ورسالتها في الحياة ما زاد من ثقها بنفسها أمام عائلتها وأمام المجتمع وساعدها على إثبات ذاتها .

كانت تمتلك إرادة تكسر الحواجز فلم تكن طريقها للنجاح والطموح مفروشة بالورود ، وإنما كغيرها من الطرقات امتلأت بالمصاعب والعقبات ، إلا أن إصرارها ورغبتها في تحقيق هدفها مكنها من التغلب على كل تلك العقبات، حيث تخرجت من الجامعة وبتقدير جيد جدا على الرغم من أنها تعرضت لمحاولات عديدة لإحباطها من بعض المحيطين بها، وهو ما اعتبرته أكبر تحدي يمكن أن يواجه المرأة في مثل هذه الحالة إلا أنها تمكنت من التغلب على تلك المصاعب وتحمل المشاق وإسكات تلك الأفواه الهدامة التي عانت منها طيلة فترة دراستها الجامعية إلى أن بلغت هدفها .

كانت تمتلك طموح بلا حدود قررت أن تواصل تعليمها الجامعي بعد مرحلة البكالوريوس

والحصول على درجة الدكتوراه حيث اعتبرت بأن عودتها للتعليم من جديد لم يكن سوى خطوة أولى ستتبعها خطوات أخرى الى ان تحقق ما تراه مناسباً لطموحها هذه قصة امرأة طموحة ناجحة وهي نموذج من نماذج عديدة في هذا المجتمع .

### عناصر مهمة لتحقيق النجاح في تحصيل العلم وتطوير الذات

#### الحماس ... الإرادة...الإصرار

سأتحدث عن الحماس والإرادة وأهميته في تحقيق النجاح و تحصيل العلم وتطوير الذات ومن أهم عناصره

#### تحديد هدفك من الدراسة (طلب العلم)

حددي هدفك من دراستك الأكاديمية او حتى الدورات التدريبية لتطوير الذات بدقة وما ذا سوف تجنين من هذا العلم أو الدورة تنمية الرغبة في تحقيق الأهداف

بعد أن تحددى أهدافك بشكل واضح ودقيق تخيلي نفسك بعد تحقيق هذه الأهداف

\* اعملي على تطوير المزايا الايجابية في شخصيتك

كل شخص لديه مزايا ايجابية في شخصيته فأنت بحاجة للصفات الايجابية في رحلتك للحصول على العلم والتطور

\*طوري هذه المزايا واستفيدي منها بأقصى درجة ممكنه ووظفيها توظيفاً صحيحاً في

المجال الدراسي استخدمى كل ذكائك وكل طاقاتك ومزاياك الايجابية في الدراسة

\*اختاري صديقاتك بعناية لما لها من تأثير مهم جداً في حياتك ودعمك وتشجيعك.

الكثير منا لايشعر بتأثير الأصدقاء عليه ولكن الواقع غير ذلك للأصدقاء تأثير كبير على

المدى الطويل تأكد بأن أغلب تصرفاتك الآن وأسلوبك في الحياة وغيره من الأمور في

الحياة العامة تأثرت كثيراً بأصدقائك أن كان أصدقائك ايجابيون ستبدى تتأثر فيهم بطريقة

غير مباشرة حتى تجد نفسك بعد فتره بأنك أصبحت ايجابية مثلهم والعكس أيضاً صحيح

إن كنت ايجابية وصديقاتك سلبيات بعد فتره ستكتسبين عاداتهن السلبية وستجدي نفسك

في هذه الدائرة السلبية

\*ثقي بقدراتك الذاتية

تأكد ي أن الثقة بالقدرات الذاتية والثقة بالنفس هما متطلبان أساسيان للنجاح

بالدراسة والتفوق العلمي

\*حاولي حل المشكلات الشخصية

إذا كنت تواجهي مشكلات شخصيه في البيت أو اجتماعية في مجال العمل تأكد بأن هذه

المشكلات سيكون لها أثر سلبي على تحصيلك العلمي، لذلك إبدائي بمواجهة الضغوطات

والمشاكل النفسية ولا تتهربي منها لتستطيعي التفرغ للدراسة

\*حاولي تنمية الصبر عندك، تذكري أن النصر مع الصبر كثير من الأشخاص تركوا

مواصلة التعلم بسبب قلة الصبر .

البداية أفقدتهم حماسهم وحطمت طموحهم ولم يصبروا عليها .

إن من أجمل نماذج النساء في طلب العلم السيدة عائشة رضي الله عنها

فقه وعلم أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قال الزُّهريُّ: لو جُمعَ عِلْمُ عائِشةِ إلى

عِلْمِ جميعِ النساءِ، لكانَ عِلْمُ عائِشةَ أَفْضَلَ

كما أن الله قد وهبها الذكاء والفطنة، وسُرعةَ الحافِظة، قال ابن كثير: "لم يكن في الأمم

مثل عائِشةَ في حِفْظِها وعِلْمِها، وفصاحتِها وعَفْلِها"، ويقول الذهبيُّ: "أفقه نساء الأمة

على الإطلاق، ولا أعلم في أمة محمد، بل ولا في النساء مطلقاً امرأة أعلم منها."

وقد تجاوز عدد الأحاديث التي روتها ألقين ومائة حديث عن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -

وهي مُشتهرة في كُتُبِ السُّنَّة: البخاري ومسلم، والسُّنن والمسائيد، وغيرها؛ قال الحافظُ

الذهبيُّ: مُسندُ عائِشةِ يبلُغُ ألقين ومائتين وعشرة أحاديث؛ اتَّفَقَ البخاريُّ ومسلمٌ لها على

مائةٍ وأربعةٍ وسبعين حديثاً، وانفرد البخاريُّ بأربعةٍ وخمسين، وانفرد مسلمٌ بتسعةٍ وستين

ويقول عروةُ بنُ الزُّبيرِ: "ما رأيتُ أحداً أعلمَ بفِقهه، ولا بِطَبِّ ولا بِشِعْرِ من عائِشةَ - رضي

الله عنها"، وقال فيها أبو عمر بنُ عبدالبِرِّ: "إنَّ عائِشةَ كانتَ وحيدةً بعصرها في ثلاثة

علوم: علم الفقه، وعلم الطب، وعلم الشعر."

كما كانت المرجع الكبير لكبار الصحابة، خاصة عند المواقف والملامات، كما كانت تُفتي بما

لديها من علم وفقه في عهد الخليفة عمرَ وعثمانَ - رضي الله عنهما - إلى أن تُوفيت -  
رحمها الله ورضي عنها.

**من الأقوال الجميلة في طلب العلم**  
ليس اليتيم من مات والده ... إن اليتيم يتيم العلم والأدب  
(علي بن أبي طالب- رضي  
\* "الله عنه)

\* "من اتخذ من الحكمة لجاماً ، اتخذته الناس إماماً"  
(أبقراط)

\* " لا ينال العلم براحة الجسم "  
(الإمام مسلم رحمه الله)

\* " من ظن أنه يستغني عن التعلّم فليبك على نفسه "  
(أبو يوسف تلميذ أبي حنيفة)

\* رأيت العلم صاحبه كريماً ... ولو ولدته آباء لثامُ فلولا العلم ما سعدت رجالاً ... ولا عُرف  
الحلال ولا الحرام  
(الشافعي)

\*كفاني ثراءً أنني غير جاهلٍ ... وأكثر أرباب الغنى اليوم جهالٌ  
(احمد شوقي)  
يرزق الله العلم السعداء ويحرمه الأشقياء  
(أبو الدرداء)

## النجاح في العمل

للمرأة الحق في العمل في أي مهنة شاءت طالما أن ذلك نابع من رغبتها , و كان لها قدرة على العطاء , و الإنتاج , لمواكبة روح العصر و متطلباته ولكن ضمن ضوابط معينه , حيث تقضي ظروف المعيشة أن تعمل المرأة في كافة صنوف الأعمال التي ترغب فيها وتناسبها .

وتكمن أهمية عملها حين تراها تطور وتصل شخصيتها , ومن جانب آخر تقدم المساعدة في الإنفاق على أسرتها , ولا شك بأن ذلك ليس بمطلوب منها ولكن دعاها لذلك عظم المسؤولية التي تحملها في نفسها ورغبتها بالوقوف مع زوجها ومساندته وهي ترى ظروف الحياة التي نعيشها

### ما هي دوافع المرأة للعمل

أرى أن دوافع المرأة للعمل تختلف من امرأة لأخرى , فبعض النساء يعملن من اجل دافع داخلي يتمثل في رفض الوحدة وسعياً وراء الأمان والاستقلال المادي او قد يكون من اجل الرضا عن النفس وذلك من خلال إثبات القدرات المهنية والشخصية في العمل والمجتمع.

وقد يكون الدافع خارجي يتمثل في الإحساس بالمسؤولية تجاه الأسرة: من خلال مساعدة الأسرة مادياً, في حل بعض القضايا والمشاكل الاقتصادية للأسرة.

من هنا نرى أن العمل يخلق تطابقاً واضحاً ما بين القدرات الشخصية وما بين متطلبات نشاط العمل والمكانة الاجتماعية. إذ أن العمل يُعتبر لدى المرأة العاملة مصدراً لصقل الشخصية وتطورها, حيث يترك أثره على الصحة النفسية الداخلية أولاً, وعلى المشاعر ونتائج العمل على المدى البعيد ثانياً, ويتحول من مجرد عبء إلى مصدر راحة نفسية وطمأنينة ذاتية في بعض الأحيان.

### كيف بمقدور الأم العاملة التوفيق بين عملها وواجباتها الاسرية؟؟

إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية ليس بالأمر البسيط و هو أمر في غاية الأهمية وهو من التحديات التي تواجه المرأة إذ أنها مسؤولة في المقام الأول عن رعاية أسرتها وأبنائها ومسؤولة عن تحمل مسؤوليات العمل.

عزيزتي إن الوقت ثمين جدا ، وهناك أقوال كثيرة عرفناها منذ صغرنا عن الوقت ومنها " أن الوقت كالسيف إذا لم تقطعه قطعك " إن الناجح هو من أحسن استغلال الوقت في حين ضيعه غيره.

فالأم العاملة تعرف مسبقاً بأن ساعات يومها تحتاج لكثير من التنظيم كي تنجح في الجانب الأسري وفي جانب العمل .

إن من وجهة نظري أن هناك أمرين في غاية الأهمية لتنظيم وتوازن عملك عزيزتي المرأة وهما

**\*تنظيم الوقت** وهو سلاح المرأة العاملة إن تنظيم ساعات اليوم هو من أهم الأولويات. لوجودها في العمل لساعات محدودة ولوجودها في بيتها أيضا لساعات محدودة ، ينبغي على المرأة أن تشعر بقيمة الوقت، يجب أن تشعر بقيمته حتى تغتمه، لن تغتمه إلا إذا شعر بقيمته، الله سبحانه وتعالى يقسم، ويقول:

(وَالْعَصْرِ) سورة العصر: آية 1

كما دعا النبي عليه الصلاة والسلام، دعاءً فيه إشارة دقيقة إلى قيمة الوقت، قال: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل.

**\*اغتنمي وقت الصباح** في انجاز معظم الأعمال ،قد كان صلى الله عليه وسلم يأمر بالتبكير في أداء الأعمال، فعن صخر الغامدي رضي الله عنه عن النبي (ص) أنه قال: (( اللهم بارك لأمتي في بكورها، وكان إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم من أول النهار ))، وكان صخر رجلاً تاجراً، وكان يبعث تجارته من أول النهار، فأثرى وكثر ماله.

**\*ان تعاون الزوج والأبناء** ومشاركتهم لك بالتخطيط والتنظيم والمساعدة يعمل على توازن النموذج العائلي الإيجابي. هذا عدا عن دوره بمساندتها ودعمها المعنوي الراقى.

هناك الكثير من الايجابيات التي تعزز عمل المرأة ولا تفضل بقاءها في البيت لتأدية رسالة تخدم بها مجتمعها .

أن المرأة التي تتميز بالنشاط والطاقة وهما من أسرار وأسباب النجاح تستطيع أن توازن بين واجباتها المنزلية وبين عملها في الخارج ، كما أني أرى ان أولاد المرأة العاملة يكونون أكثر صلابة واعتمادا على النفس ، كما أنهم اجتماعيون أكثر من غيرهم من أبناء أمهات غير عاملات.

### صفات يجب أن تتحلى بها المرأة الناجحة في العمل

**\*حسن لأخلاق**

**\*النشاط في العمل**، دائمة الملاحظة قوية التركيز يعجبها الإتقان والجودة.

\*تستفيد من خبرات الآخرين وتجاربهم بالاطلاع والمجالسة.

\*تحب التميز، وتعشق الإبداع، وترتاح للتفرد، وتسعى للتفوق

\*تجيد المتابعة، والمشورة والحزم إذا اقتضى الأمر .

\* منظمة في عملها

\*متفائلة لا تعرف الإحباط ولا اليأس.

\*تتجنب ارتكاب الخطأ، وتحذر العثرات.

عزيزتي المرأة من العناصر المهمة في العمل والتي يجب ان تتمتعى بها لتعطيك القدرة على بذل الجهد الإضافي أثناء حتى يتحقق لك المزيد من الإنجازات **الطاقة المبادرة الثقة**

### أسرار النجاح في العمل

اعلمي عزيزتي : إن السر الرئيسي والأساسي في نجاح وصلاح أعمالنا جميعها هو الإخلاص في العمل قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إن الله تعالى يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)

[البيهقي عن عائشة] رضي الله عنها والذي تفرع منه أسرار كثيرة اذكر منها :

#### السر الأول \* امتلاك الحافز و الدافع الداخلي للنجاح في العمل

إن الحافز الداخلي هو أساس سر العمل ي التي يجب أن تتمتعى بها و التي تجعلك تحسني أدائك و تدفعك إلى تحقيق المزيد من الإنجازات التي تعود بالفائدة عليك و على عملك

#### السر الثاني \*التمتع بالمهارات السليمة في التواصل بمهارات إيصال سليمة

من أهم العوامل التي تؤدي إلى تقدمك في حياتك المهنية هي امتلاكك لمهارات اتصال سليمة مع الآخرين والتي من أهمها حسن الإنصات والاتصال البصري

#### السر الثالث التفكير الإيجابي.

التفكير الإيجابي هو بذرة النتائج الإيجابية أهم تغيير في حياتك هو أن تغير طباعك إلى الأفضل، فالطباع الجيدة تقود إلى نتائج جيدة أيضا، عندما تفكر بإيجابية سترى الأمور المخفية والأشياء غير الملموسة وستحقق المستحيل والعكس



أن الفرق بينك كشخص ناجح وبين الآخرين ليس هو وجود المعلومة لديك، بل الاستفادة من المعلومة.

**السر الرابع:** نظمي وقتك ورتبي أولوياتك.  
ان أهمية تنظيم الوقت في حياتك الوظيفية وعظمة ترتيب الأولويات تحقق لك أفضل النتائج.

**\*إعداد جدول أعمال:** لا تحاولي أبدًا أن تنجزى عملاً حتى تقومي بتسجيله في جدول أعمالك

وربما لا تنجزه، لكن ما دام لديك جدول ستكون هناك فرصة لإتمامه  
**\*تحدد الأولويات:** حددي ما الذي يجب إتمامه أولاً وثانياً، وما الذي يمكن تأجيله؟ رتبي العناصر في جدول أعمالك وفقاً لأهميتها

**\*أداء الأولويات القصوى أولاً:** الأولوية القصوى هي أكثر ما يهم، لأسباب حددتها أنت بنفسك

**\*لا تسمح بأية مقاطعات:** إذا كنت جاداً حقاً في إتمام عملك، فلن يعوقك أي شيء حتى تنتهي

**\* الاستمرار في العمل** اعلمي على تحقيق العنصر الأول حتى ينتهي الوقت المحدد له ومن ثم ابدأ في العنصر الذي يليه

**السر الخامس:** اكتساب مهارات الإقناع للتأثير في الآخرين.  
وذلك من خلال التعرف على أفكار الآخرين وإعطائهم الفرصة للحديث وطرح آرائهم ووجه نظرهم هو طريقة غاية في الأهمية من طرق الإقناع فإذا كنت ترغب في إقناع احد والتأثير عليه فان الاستماع إليه أولاً وجعله يعرض آرائه وأفكاره يسهل مهمة الإقناع بشكل كبير .

**السر السادس:** امتلاك فن القيادة  
وهذا المفتاح هو سيد المفاتيح أو كما يقولون "ماستر كي" لأن المفاتيح السابقة تعمل على

فتح الأبواب للموظف حتى يتمكن من القيادة، وقد خُصص هذا المفتاح لتحديد الفرق بين القائد والمدير والتركيز على القيادة كعنصر هام وفاعل للشخصية الريادية والإبداعية  
**\*إن عملية إدارة الوقت وتنظيم الأولويات ووضع خطة وجدول لمواعيد العمل هي التي تساعدك على في الوصول إلى النجاح**

## النجاح في العلاقات الاجتماعية



بطبعه، يميل إلى تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، يؤثر بهم ويتأثر منهم ، فهل يمكن لأي فرد أن يكون ناجحاً اجتماعياً؟

اعتقد انه بالرغم من أن الإنسان اجتماعي بطبعه لكن انغماسه في تكوين العلاقات الاجتماعية نسبي نوعا ما ، فقد نجد أشخاص يميلون إلى تكوين شبكة كبيرة من العلاقات قد يفرضها عليهم واقع حياتهم وميولهم أيضا ، حيث يجدون فيها متعة بالغة، ويفخرون بها , وارى أن آخرين يتمتعون بعلاقات محدودة نوعا ما أيضا بسبب واقع يعيشونه أو طبيعة في ميولهم واتجاهاتهم ،

في حين أننا نجد فئة من الأشخاص ترهقهم العلاقات الاجتماعية، بالرغم من أنهم يدركون مدى أهميتها في النجاح المهني؛ إلا أن هناك أموراً كثيرة تمنعهم من الانسحاق وراءها، منها: طبعهم الهادئ الذي لا يطيق العيش تحت وابل من الواجبات الاجتماعية؛ لأنها ستحرمهم من الحفاظ على خصوصياتهم.

عزيزتي المرأة : إن الشخص الناجح هو القادر على فهم الناس ، يتصرف بحكمة وموضوعية في الأمور ، يتعامل بتوازن مع الآخرين، يضبط نفسه في المواقف الحرجة، يصبر في حالات الغضب ويسيطر على نفسه، يحسن التصرف ويتحلى بالصدق واللباقة في المواقف الاجتماعية والمعاملات دون إحراج الآخرين.

إن تمتين العلاقات الاجتماعية بين الناس هو أصل نجاح الشخص مصداقا لقول الله تعالى: "يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم ان الله عليم خبير" الحجرات الآية 13

أرى أن الصدق هو صمام الأمان لنجاح العلاقات الاجتماعية؛ لما تقوم عليه من معاني الثقة والتواصل ، والتآلف القلبي، وما أروع ذلك الحديث النبوي الذي يشير إلى معنى الصدق في بناء العلاقات الاجتماعية القائمة على الود والعطف والرحمة، وهو قوله صلى الله عليه وسلم: (مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ

عضوٌ تداعى له سائرُ الجسدِ بالسَّهرِ والحُمى ) أخرجه أحمد 4 ومسلم والبيهقي.

إن التواصل مع الآخرين نشاط يومي نقوم به في شتى مجالات الحياة، حيث أن التواصل الجيد هو أمر أساسي في نجاح العلاقات بين الناس و هناك علامات وإشارات تسمح لك بتقييم تواصلك مع الآخرين. كما انه أمر يحتاج منك جهداً مستمراً عند كل فرصة تسنح في

### لقاء الآخرين

ما هي الخطوات التي تؤمن لنا علاقات راقية مع الآخرين

إن كل شخص نقابله يحتاج الى زيادة من تقدير الذات كل إنسان محتاج الى تدعيم وتقوية ذاته حتى الأقوياء إننا نعرف أننا نحتاج الى ان نشعر بشعور طيب عن أنفسنا والآخرين وهذه هي طريقة النجاح معهم ان نجد كلاما يدعم رضاهم عن أنفسهم .

وقد بينت دراسة لأحد علماء الاجتماع "" أن احد أسباب قوة المناعة عند الإنسان تكمن في تنوع شبكة العلاقات الاجتماعية الذي يشمل عامل الشعور بالرضا والذي يدعم جهاز المناعة لمهاجمة الفيروسات ،وكلما ازدادت لقاءاتك ازداد التطور نمو ذكائك الاجتماعي، وكلما زاد اتساع دائرة أصدقائك ومعارفك زاد حبك للآخرين وزاد متعتك بالحياة وتمتعت بصحة أفضل

حيث تم تعريض مجموعة متطوعين ومتطوعات إلى فيروس البرد أصيب 62% من هؤلاء الذين يقيمون علاقات اجتماعية وشبكة علاقاتهم محدودة في حين أصيب 35% ممن يقيمون علاقات اجتماعية كبيرة وشبكة علاقاتهم أوسع. ""

وأخيرا قد يعد تكوين العلاقات هدف غريزي عند كل إنسان وكذلك القدرة على التأثير على الناس ، وكذلك الحال بالنسبة لاكتساب حب الآخرين وتحويل دفة الأمور بسهولة والتفاوض بنجاح مع الآخرين والتعامل مع العلاقات الاجتماعية بطريقة تؤدي إلى النتائج المرغوبة.

عزيزتي القارئة لو أردنا أن نلخص ما تحدثنا عنه في أسرار نجاح المرأة في حياتها لوجدنا أن علماء النفس، حاولوا متابعة وتحليل حياة الكثير من الأشخاص الناجحين في حياتهم واستخلصوا منها العوامل التالية كأسباب أساسية للنجاح:

#### \* السلام النفسي:

الناجحون، يتميزون في سلامهم الداخلي مع أنفسهم والذي ينعكس على تصرفاتهم وسلوكهم مع الآخرين، كما ويتمتعون برضا دائم على الرغم مما يحيط بهم من مشكلات وضغوطات، فهم يتخطوا الصعاب ويمضون نحو تحقيق أهدافهم.

#### \* وضوح الهدف:

الناجحون، يتميزون بوضوح أهدافهم في حياتهم، فبتحديد أهدافهم تمكنوا من الوصول إلى طريق النجاح.

#### \* الصحة والطاقة:

الناجحون، هم الذين يتمتعون بطاقة جسمية وذهنية عالية، فالناجح يلزمه صحة وقدرة عالية على بذل الجهد لكي يحقق ما يصبو إليه من أهداف، ويتغلب على العوائق فالحفاظ على الصحة (بالتغذية الجيدة والنوم الهادئ والرياضة البدنية والابتعاد عن العادات السلبية في حياته).

#### \* التحرر من المشاعر السلبية :

الناجحون، هم الذين لا يستسلمون للخوف والغضب والإحساس الدائم بالذنب، فهذه المشاعر تستنزف الطاقة وتهدد السلام الداخلي للنفس.

#### \* القدرة على الحب :

الناجحون، هم المحبين لمن حولهم ولا يحملون مشاعر الكره والحقد لأحد

لا تحقق الأعمال بالأمنيات وإنما بالإرادة نصنع المعجزات

### الخاتمة

وخير الكلام ما قل ودل وبعد هذا الجهد المتواضع أتمنى أن أكون موفقا في سردي  
للعناصر السابقة سردا لا مثل فيه ولا تقصير موضحا الآثار الإيجابية لهذا الموضوع ،  
وفقتي الله وإياكم لما فيه صالحنا جميعا

### المراجع

الدكتور محمد راتب النابلسي / الموسوعة الإسلامية/تربية الأبناء/العلاقات الزوجية

الدكتور إبراهيم الفقي / مفاتيح النجاح

دكتور / حسين حسين شحاتة سلسلة دراسات وبحوث في الفكر الاقتصادي الإسلامي/  
الحقوق والمسئوليات الاقتصادي للمرأة في الإسلام

الأستاذ الدكتور عبد الكريم البكار / كتاب المراهق / كيف نفهمه وكيف نواجهه / طبعة  
2010

## محتويات الكتاب

### الموضوع

- 1 الإهداء.....  
محتويات الكتاب.....  
2 تمهيد.....

### الفصل الأول

- 6 النجاح.....  
7 كلام في النجاح.....  
6 النجاح في الحياة.....  
8 أسباب النجاح.....  
12 معوقات النجاح.....  
15 المهارات المطلوبة للنجاح.....  
18 سمات شخصية المرأة الناجحة.....

هل تبحثين عن النجاح.....20.....

### الفصل الثاني

**النجاح في الحياة الشخصية.....28.....**

- 29..... النجاح في الجانب الشخصي
- 34..... النجاح في الجانب الجسدي
- 49..... النجاح في الجانب النفس والانفعالي
- 53..... النجاح في الجانب الإيماني (الروحي)
- 55..... النجاح في الجانب الاجتماعي
- 56..... النجاح في الجانب المادي

### الفصل الثالث

**النجاح في الحياة الأسرية**

**61.....**

- 58..... الأسرة
- 63..... قالوا في الأسرة
- أسرار النجاح في العلاقة الزوجية
- 60..... النجاح في تربية الأبناء
- ..66..... أسرار النجاح في إدارة شؤون البيت
- 83.....

### الفصل الرابع

**النجاح في الحياة العملية (محيط العمل)**

**89.....**

- أسرار النجاح في التحصيل العلمي
- 89.....
- 98..... أسرار النجاح في العمل
- أسرار النجاح في العلاقات الاجتماعية
- 103

107... الخاتمة

108... المراجع

جميع الحقوق محفوظة  
215