

أنيق طالية

لحل أثني .. صقيقة .. محبة .. قادرة على النجاح



هالة بنت محمد غبات
الطبعة السادسة



أنوثة طاغية

هالة محمد غبان

إهداه

إلى والدي

أول أسباب نجاحي وأجمل نعم الله عليّ، شكرًا لأنكم
كنتما معنِّي ليخرج هذا الكتاب بأفضل أشكاله..

أحبكما

إهداه

وراء كل امرأة عظيمة رجل!

إلى ذلك الرجل العظيم

الذي أخرج أحمل ما في داخلي وشجعني دائمًا
للوصول إلى طموحاتي

إلى لؤلؤتي

دانة، حمانة أحبكما

استيقظ في منتصف الليل! وأمشي متلصصة على
أطراف أصابعِي.. حاملة بيدي جهازي الوردي المحمول
لأحظى بلحظاتٍ من الهدوء، وأستمتع بكتابه بعض
الكلمات.. غلقتها في كتاب أعتبره جزءاً من كياني خرج
إلى هذا العالم.. يُقال إن ما يخرج من القلب ! يصل إلى
القلب.. وحروفي المتناثرة في أسطر هذا الكتاب خرجت
من أعماق قلبي إلى كل أنسى تقرأ كلماتي ! فلتتعلمِي
أني كتبتها بِحُب..
لَكِ أَنْتِ....

مقدمة

إلى متابعتي في كل مكان.. أنت مصدر إلهامي ومصدر تحفيزي دائماً لكي أكون أفضل ما يمكنني أن أكون ! لقد كتبت هذا الكتاب لكن.. لكي أتمكن كما ألمتني وأبوج لكن بشأن رحلتك لاكتشاف أهم ما في الوجود وما يصنع الفرق في حياتك، ذاتك، وأنوثتك. فاستمتعي بالرحلة ! اشغلنا بالحياة ومسؤولياتها فكان

أقرب شيء يمكننا فقدانه هو تلك الأنثى الرقيقة التي بداخلنا ! لكن مهما ابتعدنا وأهملنا فنحن ناقصات بدونها، نستيقن لها ونحاول أن نعود إليها فتلك هي فطرتنا. كتابي هذا لكل من استيقن للأنثى النائمة في داخلها أيقظيها الآن ! قد يكون هذا الكتاب نقطة تحول في حياتك إن أردت ذلك ! يمكنك أن تكوني أنثى كما تمنين.. واثقة بنفسها لكنها متواضعة. طموحة، إيجابية، ناجحة. هادئة صورتها ممتلئ بالحيوية والرقة. ابتسامتها الجميلة لا تفارق ثغرها. حنون، قلبها طيب، متسامحة. تحترم الكبير وتلاعب الصغير.. إيجابية متفائلة قنوع.. معطاء محبة مليئة بالحياة.. يمكنك أن تكوني سعيدة، الخيار لك ! نعم يمكنك أن تكوني أنثى... وأنثى في قمة النجاح ! تغيري لأنك ترغبين في التغيير من داخلك، من أعماقك... وليس من أجل مجرد التغيير أو لأجل أي أحد آياً يكن ! أتمنى أن تكوني افتنيت هذا الكتاب من أجلك أنت وليس من أجل شخص آخر ! أن تعيشي دور الأنثى الحقيقية متعة لا تصاھيھا متعة، لكن إذا لم تكن هذه الأنوثة نابعة من داخلك، من

أعمق روحك، وإنما من أحل شخص آخر.. فإنك لن تشعر بذتها، وستتوقفين عن إظهارها والاهتمام بها إذا لم تجدي ردة فعل ممن حولك. لذا يجب أن تتبع الأنوثة من إحساسك بها من الداخل بحب ورضا واقتناع تام بدون تصنع ولا تمثيل، أرجوك ! اقرئي.. وطبقي.. وطوري.. واستمتعي بأنوثتك لأجلك فقط... امسحي الماضي وودعيه بكل تفاصيله، اغفرى لنفسك الأخطاء السابقة وافحري بإنجازاتك ولو كانت بسيطة. إننا لا نحيا إلا مرة واحدة فاجعلي حياتك رائعة وعيشيها بأنوثة..

"لينطلق قطارنا"

يقال إن القطار يمضي ولا يتضرر أحداً، لكن قطارنا نحن يقف أمام إصرارنا وأحلامنا وعزيزتنا على التغيير ! وقف قطار الأنوثة لك الآن، تفضلِي واصعدِي بكل رقة ودلال سيدتي.. قطاري الوردي مليء بالسيدات الرقيقات مثلك ! لمساتنا الأنوثية في كل مكان بداخله.. أبيض الجدران، وردي الزوايا.. مزین بالورود ومغطى بأقمشة الدانتيل البيضاء.. رائحة فواحات الفواكه تملأ قطارنا.. ونستعد لرحلتنا الخاصة بنا، عالم الإناث، بسرية وهدوء ورقة.. قبل أن تبدئي بالرحلة، أتمنى أن تحملني معك دفترك الخاص بنجاحك وقلماً صغيراً لتسجيدي ملاحظاتك.. فكتابه الأهداف أول خطوة لتحقيقها.. ستتجدين أيضاً مساحة فارغة بعد كل محطة لتسجيدي ملاحظاتك..

أهلًا بك في رحلتنا أيتها الأنثى "الطاغية الأنوثة"....

لننطق الآن !

هالة غبان.. 1438/4/1 صباح الأربعاء 25 نوفمبر، صباح بدايات الشتاء ونسمات الهواء الرقيقة وصوت العصافير..
مستلقٍ على سريري بكسلي، وأتمنى أن أحظى بساعات نوم إضافية.. تلمست يدي مكانها بجواري على الوسادة المزينة بالدانتيل الأبيض واختبأت: لقد استيقظت قبلي لتمارس الرياضة كعادتها.. تجولت عيناي

في أنحاء الغرفة، آه كم أحب لمساتها الأنثوية ! أشعر وكأنني أنام في كوكب أنثوي.. أشعر بعنفوان رجولتي عندما أرى أحمر شفافتها وعقدها اللؤلؤية مُلقى بعفوية بجوار مراتها.. أنوثتها تنتشر في جميع أنحاء عالمي الخشن.. مخالفة أنوثتها لرجولتي يجعلني أعيش عالمها الوردي وقلبها الأبيض.. فتحت باب الغرفة لتقطع حبل

أفكاري، وعلى وجهها ابتسامة ساحرة! رمت علي قبلة الصباح التي لا يكتمل صباحتني بدونها.. مرت من أمامي ترتدي بيجامة بيضاء طويلة من قماش الساتان

الناعم، ورائحة عطر الفراولة اللذيد تفوح في أرجاء المكان، وشعرها الحريري يرفرف مع نسمات الهواء التي دخلت من نافذة الغرفة عندما فتحتها.. فهذه من طقوسها الصباحية التي أعشقها.. وما أكثر طقوسها التي أعشقها.. أتعلمين يا أنثائي الرقيقة، أنك دخلت إلى عالمي الجامد وملائته بالحياة ؟ أتعلمين أنك الحصن الدافئ الذي يحتويوني وينسني هموم الحياة ؟ أتعلمين أن قلبك الأبيض، ورقة حديثك، وحمل مفرداتك،

عطاءك، تسامحك، تغافلوك.. هي أجمل مدرسة لي ؟
أتعلمين وتعلمين وتعلمين... أنه لا كلمات في هذا الكون
تصف سعادتي بأنوثتك..

لأنك امرأة رفعت سقف حنوني حد الهذيان، حد الإشياع
والاكتفاء ! فلا قبلك أحببت فعلاً ولا بعدك صرت صالحًا
لعشق النساء..

بلال فوراني
قرني التغيير""

(أم باسل) عندما وصلت إلى.. كانت في أسوأ حالاتها
على الإطلاق ! تنهض بحزن عميق وتشتكي بألم، 12
عاماً مضت منذ زواجها ولا تزال لا تفهمه حتى الآن،
تعتقد

أنها وصلت إلى مرحلة الطلاق العاطفي ! فزوجها يعيش
في عالم آخر بعيداً عنها.. هي تشعر أنها تعيسة ووحيدة
وصائعة.. تسلل اليأس والعجز إلى قلبها،

فقررت التغيير.. وهنا دائماً تكون البداية، عندما يشعر
الإنسان باليأس الشديد والغضب مما هو عليه الآن
فيحول تلك الطاقة إلى قوة شديدة وإصرار على

التغيير، فيحدث التغيير وتحدث الإنجازات ! نعود إلى أم
باسل، أخذت بيدها ورحلنا معاً إلى محطة القطار، قطار
الأنوثة والتغيير ! صعدت معه بمفردها، لم

يكن هناك زوجها ولا أطفالها ولا أي أحد سواها، لقد
قررت أن تتغير هي أولاً ليتغير كل من حولها.. انتهت
الرحلة، خرجت أم باسل بروح جديدة وودعتها على
أمل اللقاء بها وهي قد أتمت ما بدأنا به.. وصلتني
رسالتها بعد شهر أو أقل بقليل، وكان هذا نصها: تخيل

أنك تسير وحيداً بلا مشعل في نفق قد امتلأت نوافذه
بحيوط العنكبوت، وأحاط بك البرد صمتاً لدرجة التجمد،
وفي آخر النفق يتکئ بوهـن شابٌ تجعد حتى بات كأنه
شيخٌ كبير ينتظر بنفاذ صبر موعد قصاصه! ذاك

حال أملـي الذي أوشكـت على فقدـه في نـفق الـهمـوم
والـمشـكلـات مـظـلم عـابـسـ، حتـى نـوـافـذ الرـجـاء وـالـطـمـوحـ
غـطـتها شـبـاكـ العـنكـبـوتـ بعدـ أـنـ هـجـرـتـ النـظـرـ مـنـهاـ!ـ كـنـتـ
قدـ فـقـدـتـ بـرـيقـ الحـبـ فـيـ عـيـنـ عـلـاقـتـيـ بـزـوجـيـ وـأـصـبـحـ
الـبـيـتـ بـلـاـ رـوـحـ، أـجـسـادـ يـسـكـنـهـاـ المـلـلـ وـالـبـحـثـ عـنـ عـيـوبـ
الـآـخـرـ وـالـرـكـضـ نـحـوـ إـشـارـةـ ضـوـئـيـةـ تـقـولـ (ـخـرـوجـ)ـ يـرـقـ
عـلـىـ عـتـيـهـ الطـلـاقـ الضـارـيـ..ـ فـرـبـماـ بـعـدـ أـنـ أـنـفـذـ مـنـ بـيـنـ
أـنـيـابـ زـوـجـيـ سـأـجـدـ أـلـفـضـلـ مـنـهـ،ـ لـكـنـ الـفـاتـورـةـ بـالـكـامـلـ
سيـدـفـعـ أـبـنـائـيـ تـكـالـيـفـهـاـ،ـ فـلـنـ يـعـودـ مـسـمـوـحـاـ لـهـمـ

بـرـؤـيـتـيـ،ـ وـرـبـماـ ذـلـكـ الصـارـيـ سـيـمـزـقـهـمـ بـالـحـزـنـ وـالـشـتـاتـ
وـسـيـتـوزـعـ مـحـصـولـ سـنـيـ ذـرـواـ عـلـىـ أـشـوـاـكـ الفـشـلـ !ـ
فـلـمـحـتـ يـوـمـاـ بـلـاـ سـابـقـ تـرـتـيـبـ (ـغـزـلـ).ـ فـحـدـثـتـ نـفـسـيـ أـنـ

أـحـرـبـ التـغـيـرـ مـعـهـاـ،ـ وـلـمـ لـاـ؟ـ اـنـضـمـمـتـ إـلـيـهـاـ فـوـجـدـتـ
نـفـسـيـ فـيـ فـسـحةـ أـمـلـ،ـ وـقـبـسـ دـفـءـ رـبـماـ أـتـمـكـنـ بـهـ مـنـ
إـعادـةـ إـنـعاـشـ فـؤـادـ عـلـاقـتـناـ بـعـدـ أـنـ تـوـقـفـ مـنـذـ سـنـيـنـ..ـ

وـالـآنـ !ـ الـحـمـدـ لـلـهـ أـنـاـ أـعـيـشـ مـعـ زـوـجـيـ نـكـهةـ حـبـ لـذـيـذـةـ
بـرـائـةـ أـغـصـانـ الـلـيـمـونـ،ـ يـيـادـلـنـيـ الشـوـقـ وـالـسـؤـالـ،ـ وـعـادـ
الـمـغـنـاطـيـسـ بـيـنـاـ إـلـىـ وـضـعـيـةـ التـشـغـيلـ !ـ نـتـسـامـحـ،ـ

نـتـغـازـلـ،ـ نـتـعـاقـرـ حـبـاـ بـعـدـ ظـمـاـ سـنـيـنـ..ـ الـقـلـيلـ مـنـ التـغـيـرـ
أـضـافـ الـكـثـيرـ مـنـ وـمـضـاتـ السـعـادـةـ إـلـىـ حـيـاتـيـ..ـ شـكـراـ
غـزـلـ،ـ فـجـرـتـ عـوـاطـفـيـ الـجـوـفـيـةـ فـسـالـ حـبـ بـيـنـاـ مـنـ
جـدـيدـ!ـ مـدـيـنـةـ لـكـ بـلـقاءـ الـمـسـتـحـيلـ بـفـضـلـ اللـهـ ثـمـ تـوـجـيهـاتـكـ

الرائعة.. جئت كالشمس المضيئة أذاب دفوها كل صقيع
غطى مشاعري ورغبي، فتسلىت خيوط
أشعتك بحنان كلماتك ودعمك ونصائحك، فأصاءت كل
زوايا نفسي.. وغادرني الظلام بعيداً عنِي وعن أولادي،
واستعدت نفسي.. شبابي.. أملٍ.. وزوجي!! شمس
حنون تشرق بابتسامة تفاؤل.. فتمسك بيـد من تعرفـهم
لتـعبر بهـم من الـظلمـات إـلـى نـورـ الـحـيـاة! إـنـسـانـةـ الـمـاسـيـةـ
الـلـمـسـاتـ.. صـادـقـةـ الـكـلـمـاتـ منـ عـرـفـهـاـ وـهـوـ عـلـىـ
مـشـارـفـ الـغـرـقـ نـجـاـ وـاـسـتـعـادـ قـوـارـبـ السـعـادـةـ. وـمـنـ غـرـقـ
أـلـقـتـ إـلـيـهـ بـطـوقـ نـجـاهـ يـبـصـرـ بـهـ أـطـرافـ الشـاطـئـ لـيـعـيدـ
بـنـاءـ قـارـبـهـ وـيـعـودـ لـلـإـبـحـارـ كـقـبـطـانـ يـعـرـفـ إـلـىـ أـيـنـ يـتـجـهـ
بـيـوـصـلـتـهـ. وـكـلـ الـكـلـامـ يـبـقـىـ عـنـهـاـ مـجـحـفـاـ فـمـنـ الصـعـبـ أـنـ
تـصـفـهـ بـسـطـورـ أـوـ مـجـمـوعـةـ جـمـلـ. فـقـطـ إـنـ عـرـفـتـهـاـ فـكـنـ
عـلـىـ يـقـيـنـ أـنـكـ دـخـلـتـ الـجـنـةـ قـبـلـ أـنـ تـقـومـ السـاعـةـ!
يـمـرـ عـلـيـ فـيـ قـطـارـيـ الـكـثـيرـ وـالـكـثـيرـ مـنـ أـمـثالـ أـمـ باـسـلـ..
لـاـ أـعـرـفـ مـنـ هـوـ زـوـجـهـ أـوـ مـاـ هـيـ مـشـكـلـتـهـ لـكـنـ أـعـرـفـ
أـنـهـ غـيـرـ سـعـيـدـةـ! وـتـحـتـاجـ إـلـىـ الـأـنـوـثـةـ الـحـقـيقـيـةـ لـتـكـمـلـ
بـقـيـةـ حـيـاتـهـ.. أـعـطـيـهـاـ بـعـضـ التـوـجـيهـاتـ، فـتـتـغـيـرـ وـيـتـغـيـرـ كـلـ
شـيـءـ مـنـ حـولـهـ.. وـتـصـبـحـ حـيـاتـهـ كـمـاـ تـتـمـنـىـ بـلـ وـأـرـوـعـ!
فـقـطـ لـأـنـهـ قـرـرـتـ التـغـيـيرـ..

قبل أن تبدئي بالقراءة! ارتدي أحـمـلـ الـحرـيرـ.. وـرـشـيـ
أـرـوـعـ الـعـطـورـ.. وـأـشـعلـيـ شـمـعـةـ أـنـوـثـكـ.. وـقـرـرـيـ أـنـكـ
سـتـتـغـيـرـيـنـ مـنـ الـآنـ لـلـأـفـضـلـ.. أـنـكـ لـنـ تـيـأسـيـ..
وـسـتـتـقدـمـينـ

للـأـمـامـ دـائـماـًـ. عـاـهـدـيـ نـفـسـكـ أـنـ تـضـعـيـ لـهـاـ خـطـةـ
مـدـرـوـسـةـ. وـأـعـلـمـيـ أـنـ التـغـيـيرـ لـاـ يـحـدـثـ بـيـنـ يـوـمـ وـلـيـلـةـ، بـيـنـ

عشية وضاحها. ربما تظهر النتائج خلال أسبوع، وربما شهر.. وربما أكثر. لكن نتيجة تغييرك ستأتي لا محالة والمهم هو أن تكون نيتك بالتغيير صادقة! تغييري للأفضل لأنك بذلك تضعين قدمك على الطريق الصحيح، الطريق الموصى للنجاح ومن ثم السعادة. وتذكري أنك لن تصلي للنجاح إلا إذا أجبت نفسك على التنفيذ في الأوقات الصعبة. أي تغيير من أي نوع قد يسبب لنا القليل من الضيق والتوتر لذلك الكثير منا لديه خوف من التغيير؛ لكن النتيجة الرائعة تستحق ذلك التوتر البسيط وتجعل النجاح له طعم ونكهة أخرى... وأعدك بأنه سيأتي اليوم الذي تدمع فيه عيناك سعادهً بما وصلت إليه..

لتغيير الأشياء يجب عليك أن تتغير، وإنما فلن يتغير الكثير تحرري منها!

ربما تكون لديك بعض القيود، تقيدك وتمنعت من الحركة والنجاح والتغيير، وفي أغلب الأحيان تكون عوائق التغيير من داخل الإنسان نفسه. ربما تمنع الظروف الخارجية في بعض الأحيان من النجاح والتقدير، لكن الأغلب أن الإنسان هو من يعيق نفسه ويقيدها ويمتنعها من التقدم دون أن يشعر! كوني واعية بتلك القيود وحطميها وتحرري منها..

- منطقة الراحة والاسترخاء:
الوقت الآن غير مناسب، سأبدأ غداً... إلخ.
يمكن لدائرة الراحة أن تمنعك من عيش حياتك بنجاح ومتعة وقت كل شيء جميل فيها.

الحياة ليست مريحة تماماً، لا بد من الاجتهاد للوصول إلى العلاقات الرائعة، والأبناء الرائعين والنجاحات والإنجازات. وكلها تقع بعيداً عن دائرة راحتك ! هناك، في الجهة المقابلة..

لذلك لكي تتغيري يجب أن تنهضي بقوه وتحركي بنشاط وتركضي بعيداً عن منطقة راحتك.

- استعجال النتائج:

أكثر ما يحيط النساء هو انتظار ردة الفعل واستعجال النتائج، إذا كنت قررت التغيير من أجل نفسك ولأجل سعادتك ومصلحتك فلماذا انتظار النتيجة إذا؟

تغيري لأن تغييرك هو الشيء الصحيح، لأنه هو الأفضل لك وهو ما سيقودك إلى النجاح، لأنك بذلك تتركي أثراً عطراً وسحراً..

والنتيجة ستأتي عاجلاً أم آجلاً، فإن الله لا يضيع أجر المحسنين.

- تجارب الماضي:

أحياناً فرص التغيير تأتي متذكرة في تجارب مؤلمة، فلا تسمحي لأخطاء الماضي أن تحكم بمستقبلك، جميعنا لدينا أحداث وظروف سابقة إما أن تدفعنا إلى الأمام أو تعيقنا عالقين في ذاكرة آلامنا !

انظري لتلك التجارب بإيجابية على أنها تجربة مفيدة تستفيدين منها في المستقبل وتقوي قدراتك.

تضييف لك معلومات جديدة، أخطاء تتجنبينها وتتفادينها، وإذا لم تكن كذلك فهي رفعت مكانتك عند الله وأكسيتك المزيد من الأجر..

تسامحي مع كل من حولك، احرقى صفحات الماضي
بنار التسامح، أخرجي كل ما في أعماقك في ورقة أو
رسالة ثم تخلصي منها وابدئي من جديد.. لا تجعلني
الماضي

سجناً يحبسك مدى الحياة، اتركيه خلفك وانطلق !

- تبرير الأفعال ولعب دور الضحية:

**أهلي هم السبب في فشلي، زوجي هو السبب في
تغيري..**

وهكذا، تصيغ حياتك بالتشكي والتمني !

ليس لأي شخص في العالم القدرة على تغييرك
وتشييظك إذا لم تقبلـي أنت بذلك، وإذا كان لديك الإصرار
والطموح فلن تستطيع قوـة في العالم أن تغيـرك، أغلـب
العظماء والناجحين كافـحوا وعـانوا من الاضطـهاد
والعقبـات لكنـهم وصلـوا..
وأنت منهم بـإذن الله..

**لذلك تحـملـي مـسـؤـولـيـة حـيـاتـك، وـلا تـدعـي غـيرـك يـلوـونـ
لوـحةـ حـيـاتـك.**

إذا لـونـها بـالـلـوـنـ الأـسـودـ أـصـبـحـتـ حـيـاتـكـ كـئـيـةـ !

وـإـذـا لـونـها بـالـأـلـوـانـ الـجمـيلـةـ تـلـوـنـتـ حـيـاتـكـ !

**تمـسـكـيـ بـأـلـوـانـكـ وـلـونـيـ حـيـاتـكـ كـمـاـ تـرـغـبـينـ أـنـتـ وـلـيـسـ
كـمـاـ يـرـغـبـ الآـخـرـونـ.**

فالناس مشغولون بحياتهم وبالتقدم إلى الأمام، لا
تتوقعـيـ أـنـ يـكـونـ اـهـتـمـامـهـمـ بـنـجـاحـكـ وـتـغـيـرـكـ لـلـأـفـضـلـ
بـقـدـرـ اـهـتـمـامـكـ أـنـتـ بـتـطـوـيرـ ذـاـتكـ.. إـنـ اللهـ لـاـ يـغـيـرـ مـاـ
بـقـومـ حـتـىـ يـغـيـرـوـاـ مـاـ بـأـنـفـسـهـمـ الرـعـدـ. ثـقـيـ إـذـاـ بـدـأـتـ أـنـتـ

**بالتغيير والنجاح فسرعان ما ستجدين الطريق ممهدًا
أمامك.**

**فالطفل الشقي يحتاج أن تتغير والدته وتكون أكثر هدوءاً
وعطفاً ليتغير!**

**والزوج المتسلط يحتاج أن يشعر برجولته لكي يعطيك
الحرية..**

**لست السبب في كل ذلك، ولكنك يمكنك تغييره.
فأنت تقودين العالم كله إن أردت..**

**فيبدل أن تضيعي وقتك وجهدك في محاولة تغيير
الآخرين، ابدئي بنفسك وسوف تندهشين من النتيجة !
ربما يكون أحد هذه الأسباب - أو غيرها - يعيقك ويمعن
نجاحك في أي مجال، لكن تخيليها سلاسل تقييدك
والمفتاح بيده وأمامك ! إلى متى ستظلين تنظرتين إلى
المفاتيح ؟**

اتخذي خطوة، وابدئي بالتغيير..

**"سفينة الراسية في الميناء آمنة من الرياح والبحار
الهائحة، لكن السفن لم تصنع لكي تبقى في الميناء.
فنجاح السفينة يكمن في خوضها البحار وابتعادها عن
الشاطئ، لا تدعني إغراء الراحة والأمان يسلبك ما
ترغبين به، أعدني شراعك واندفعي إلى المياه
المفتوحة.**

**وأدبري الدفة بشقة بينما تبتعدين عن الشاطئ، وإذا
شعرت بالقلق في البداية فلا تفزعي، اشعرني بالحروف
وقومي بالعمل على أية حال !**

لا تنتظري أن يكون اليأس هو الملاذ الأخير مما أنت فيه،

وبدلاً من ذلك كوني مصدر تحفيز لذاتك من أجل التغيير،
اعثري على الحماس بداخلك، وتخلصي من
التسويف والفتور واللامبالاة من حياتك للأبد، اجعلني من
التغيير صديقك، وهذا القرار سيمكنك من أن تحبي
الحياة بكل ما فيها.."

فران هيويت

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأتغلب
على عوائق تغييري وهي:
(لا يتحقق التغيير بدون عائق، حتى ولو كان من السهل
إلى الأفضل) ريتشارد هوكر
المحطة الأولى
"الأنوثة... ما هي؟!"

الأنثى من أحمل ما خلق الله وأبدع، الأنثى هي ذلك
الكائن الرقيق بكل ما تحمله الكلمة من صفات ومعانٍ..
بعطافها وضعفها، بهدوئها وغضبها، هي سر الوجود
الذي وفيه الله لهذا الكون! وأمام أنوثتها يصبح أقسى
الرجال حنوناً طيباً محباً. الكثير من النساء يتلبس عليهما
معنى الأنوثة الحقيقية ومفهومها، ربما أول ما

يخطر على ذهنك عند سماع كلمة "أنوثة" هو مساحيق
التجميل، والملابس الأنثوية، وامرأة فاتنة شديدة
الجمال! نعم هذا جانب من جوانب الأنوثة لكنها أعمق
وأكبر من هذه الماديات بكثير؛ فالأنوثة الداخلية تعجب
على الجمال الخارجي.. هناك ثلاثة أنواع للنساء ولكل
منها أنوثة ولكن بنساب متفاوتة.

النوع الأول:

المرأة العقلانية: امرأة تميل ناحية العقل والعمل والاستقلال المادي، تقارن بينها وبين الرجل دائماً، وتحاول أن تساوي نفسها به، **تُهمل الجانب العاطفي، وتهمل حسدها وجمالها الخارجي.**

النوع الثاني:

المرأة العاطفية: امرأة شديدة العاطفة، تشعر أنها الضحية دائماً، تعلق حياتها بالرجل وتجعله محور حياتها، **تهتم بجمالها وحسدها، وتهمل عقلها وطموحها وأهدافها.**

النوع الثالث:

الأنثى المتنزنة: التي توازن بين الجمال، والحب، والعقل، والعاطفة، وهذه التي نريد أن تكون مثلها، وهي محور حديثنا وهدفنا من هذا الكتاب..

حب المرأة لنفسه هو بداية الحياة الرومانسية
أوسكار وايلد
" فطرة.."

الأنوثة صفة فطرية في داخل كل امرأة، إلا أن هناك من تخلى عنها بسهولة مما يسبب خسارة كبيرة لها!
الأنوثة ليس لها عمر معين، ولا شكل معين، ولا ملامح محددة.

الأنوثة ليست حكراً على النساء الشابات، أو الجميلات، أو الأنبيقات؛ بل هي حق لكل من تحمل مسمى أنثى، كل امرأة منا بداخلها أنثى صغيرة إما أن تنموها

وتعذيرها بتصرفاتها أو تقتلها..
فجميع النساء بإمكانهن أن يصبحن كاملات الأنوثة !
إذا أردنا أن نعرف الأنوثة بشكل عام فسنقول:
(هي كل تصرف مخالف للذكورة).

خلقنا الله من ذكر وأنثى، ولكل منها تكوين مختلف،
وجعل للأثني مكانة عالية وشرفها بمهام خاصة..
وبحكم طبيعة الرجل القاسية فهو يحب أن يرى أمامه
أنثى كالوردة في رقتها.. وكالحرير في نعومتها..
وكالطفل في براءتها؛ لتتواءن لديه القوى.. فيشبع رغبته
في
رقتها، ويبتعد عن قسوة حياته ليترمي في أحضان
أنوثتها!

لذلك الأنثى هي من تختلف عن الرجل وتكون عكسه
في كل شيء..

في مشيتها، وصوتها، ولغة حسدها، وطريقة لبسها،
وكلامها، وطريقة أكلها، وجميع تصرفاتها.. الأنوثة فن،
الأنوثة أخلاق وأدب، الأنوثة رقة ورقى، الأنوثة
حياة وخجل. لا أحد ينظر إلى امرأة جميلة بلا أخلاق ! لا
أحد يفضل امرأة سليطة اللسان ! الكل يتقدّر من المرأة
الجريئة مع الرجال مهما كانت جميلة. وواقعنا

هذه الأيام أثبتت هذه الحقيقة !! فكم من جميلة منبودة
من الجميع وبعيدة كل البعد عن الأنوثة بسبب همجية
تصرفاتها. وكم رأينا أحساداً جميلاً لكنها حالية
من العواطف الأنثوية. نعم المظاهر له دور كبير جدّاً في
لحظات اللقاء الأولى؛ لكن النصيب الأوفر للتصرفات.
وسرعان ما يزول الانبهار بالشكل ويدأ التطلع إلى

أنتي تمنحك الحياة بأنوثتها الحقيقية. إذاً الأنوثة إحساس داخلي، وروح إيجابية، وكلمات رقيقة، ولغة حسد، وأخلاق، وتصرفات، وسمو بالذات...

"هل نحن متساوون؟"

أصبحت النظرة في الأيام الحالية للرجل والمرأة مشوهة!

حيث إن المرأة تفكر كيف تكون أفضل من الرجل، وكيف يكون لها مميزات أكثر منه، وحقوق متساوية له! أصبحنا ننادي بحرية المرأة، وحقوق المرأة، ونسينا أنوثتها فتحللت ورجعنا إلى الوراء بدلاً من أن نتقدم! أين الأنوثة إذا تساوت المرأة بالرجل؟

نعم نحن متساوون في حقوقنا الإنسانية، متساوون في واجباتنا الدينية، في العقاب والثواب، متساوون في حاجتنا للجنس الآخر ليكملنا.. لكننا مختلفون في أدوارنا في هذه الحياة!

أول شرط لتكويني أنثى من الداخل هو أن تحبي أنوثتك.. تعشقني مميزات وأدوار الأنثى، تنظري لمهامك الأنثوية من زاوية الحب، ولا تقارني بينك وبين مميزات الرجل؛ لأنه لا وجه للمقارنة فكلّ منا مكمل للآخر.. المرأة مكملة للرجل.. والرجل مكمل للمرأة..

لذلك لا بد من احتراف واجباتهما وحقوقهما وهذه واضحة جدّاً في ديننا الحنيف قال الرسول (ص): (النساء شقائق الرجال) أخرجه الإمام أحمد. لو تأملنا ونظرنا من زاوية عقلانية لوجدنا أن حقوق المرأة في الإسلام وكرامتها محفوظة حمايةً لها ولأنوثتها!

لكننا انحرفنا وراء الأفكار الغربية التي تعانى النساء في مجتمعاتهم من الإرهاق والاضطرهاد لقيامها بدور الرجل والمرأة معاً، فبدأنا نخللى عن أنوثتنا تدريجياً.. خلق الرجل لتقديم الأمان والحماية، وتوفير الماديات للأنثى.

بينما خلقت الأنثى لتقديم الحب والحنان، والعطاء العاطفي.

خلق الله المرأة بطريقة إبداعية رائعة، تجعل منها أكثر قدرة على التكيف مع تغيرات الحياة، بعكس الرجل الذي تزعجه كثرة التغيير؛ لذلك نجد المرأة ذكاءها العاطفي أعلى من الرجل بمراحل، فنحدها تغير من نفسها، وتطور من علاقتها للأفضل فيتبعها الرجل في التغيير..

لذلك يقال:

(علم رجلاً تكسب رجلاً، علم امرأة تكسب أسرة)
"لنقف قبل محطتنا التالية ونتفق أنك حمilla.." أنك فاتنة، رائعة، تحظى بالألبصار.. مهمما كان وزنك أو طولك، لون بشرتك، نوع شعرك.. عمرك ! أنت حمilla.. لأنك أنثى ! لا تقارني نفسك بغيرك.. لست مثل أحد، ولا أقل من أحد.. أنت مختلفة، مميزة.. الجمال يكمن في داخلك.. اهتمي بمظهرك واعتنى بجمالك لكن البداية تكون من الداخل أولاً ! أنت نعمة وهبة من الله.. قدرى نفسك، امنحها الحب، وأكرميها ليكرملك من حولك. إذا لم تعتزى بنفسك وتشقي فيها فلا تنتظري أي تقدير ممن حولك ! هكذا هي الحياة ! أنت أنثى يهابها الرجل، بنظراته وഫساتك ورقتك تغيرين أصعب

رجال العالم! أنت أنسى لديها أسلحة فتاكة وجباره !
تستطيع أن تهزم دولاًً فما بالك ب الرجل وأطفال !
استخدمي قدراتك التي وهبها الله لك واستمتعي
بإظهار حمالك الداخلي. مارسي هواياتك.. مارسي
هواياتك.. ومارسي هواياتك.. لا تكوني مجرد آلة،
فالعمل لا

ينتهي سيدتي! ضعي نفسك أولاً، ثم كل شيء بعده
يأتي.. وازني بين نفسك وعائلتك ولا تهملي أياً منهما..
احذرِي من التضحيات المستمرة لأنها إذا تكررت تكون
عادات وليس تضحيات.. تضحيين بيومك كاملاً وتتسرين
نفسك دائماً.. تمر السنوات وأنت على الحال نفسه!
برأيك هل يتوقع من حولك أنك بحاجة إلى وقت
خاص؟ لا، هي متّعوّدة، هي مرتاحه، هي (لم تطلب!).
أنت أنسى بالفطرة، فقط ابحثي في أعماقك. كل أنسى
جميلة، وليس كل جميلة أنسى. مجتمعنا دائماً يركز
على الجمال الخارجي وينسى الجمال الداخلي. لماذا
تحفين حمالك وسحر أنوثتك حلف تلك الأقنعة ! أن
الأوان لكي تظهرى للعالم الأنثى الحقيقية التي
بداخلك..

اخلعي رداء المرأة الحديدية.. واستمتعي بفطرك التي
خلقك الله عليها.. استمتعي بتدليل نفسك.. والعناية
بحمالك.. أنت قادرة على إخراج أفضل ما في داخلك..
قفى أمام المرأة وانظري إلى كل جزء من جسدك
عينيك ، شفتوك ، وجنتيك ، شعرك. انظري إلى عينيك
بشيء من الفتنة.. أتعتقدين أنك ذلت ؟ بل موقنة ؟!
قفى

أرجوك باستقامة وأنصتي لذاتك، لأنوثتك.. اهتمي بك
لأنك وحالقك فاتنة يا سيدتي.

(لا توجد نساء قبيحات، هناك فقط نساء كسالى)

هيلينا روبنشتاين

المحطة الثانية

"الأنوثة... والرجل والحب !"

أحبها قبل أن تُحبّيه! دلليها قبل أن تدلليه ! افهميها قبل
أن تفهميه ! اقرئي لها قبل أن تقرئي عنه ! اهتمي بها
أكثر من اهتمامك به ! حديثها حديثاً إيجابياً قبل أن

تحديثه ! أسعديها قبل أن تُسعدّيه ! احترميها، قدرها،
قبل أن تحترميه وتقدرها! إنها نفسك، ذاتك، روحك.

أعطيها حقها قبل كل شيء.. فوراء كل رجل عظيم
امرأة، ووراء كل عائلة سعيدة أنسى.. ووراء كل شيء
جميل... أنسى.. كل رجل على هذه الأرض لديه القدرة
على أن يكون محبّاً عاشقاً رقيقاً ورومانسيّاً؛ إذا وجد
أنّى توقف هذه المشاعر في داخله.. يظل الرجل تائهةً
في حياته حتى يجد الأنّى التي تكمل رحولته وتمنحه
الأمان، وتغمره بعالمها الساحر، فكوني تلك الأنّى التي
تستطيع احتواء شريكها برقتها ورقّيها حتى لو كان من
أصعب رجال العالم!

عندما تصبح المرأة أفضل صديقة لنفسها تصبح الحياة
أيسير ديان فون فورستنبرج

تحسرين أنوثتك عندما تصبحين متساوية مع الرجل
وتقومين بمسؤولياته وواجباته، عندما تتكلمين

بطريقته، وتأكلين بطريقته، وتمشين بطريقته ! عندما تخلين عن حنانك وقلبك الطيب وتستبدلین بهما العناد والسلطة ! عندما تصارعين وتجاهدين لتكويني أقوى منه، أو بمستوى قوته! فأي تصرف مشابه للرجل يفقدك أنوثتك، فيا سيدتي قوتك في أنوثتك.. يقول أحدهم:

(أريد لها ضعيفة معي قوية مع الآخرين)!
ويقول آخر:

(أتمنى أن تستمد مني القوة والحنان وأن تشعرني أنني مصدر ثقة وأمان بالنسبة لها)! هذه هي الأنثى الحقيقية في نظر الرجل!

ونقصد هنا الضعف الجميل الرقيق، وليس ضعف الإذلال وفقدان الثقة، وإنما ذلك الشعور الذي تمنحه المرأة للرجل بالقوة وباحتياجها له عند وجوده بالرغم من قوتها في غيابه وقدرتها على العيش بدونه وحماية نفسها..

نعم كوني قوية شخصية وذات رأي خاص وكلمة قوية، لكن في الوقت المناسب وبهدوء وعقلانية وحب واحترام وتيقني أنك سوف تحصلين على ما تريدين من الرجل بل وأكثر !

أكثر ما يتمناه الرجل أن يشعر أنه ملك في بيته مع تلك الأنثى الرقيقة التي تحتمي بها.

- كوني رومانسية مليئة بالحب:

الرومانسية من صفات الأنثى الحقيقية، حتى الرجل الحالى من العواطف سيشعر بأنوثتك عندما تفاجئيه

بطاقة حب في حب ثوبه ! - ابتعد عن الحساسية والنكد وكثرة الانتقاد:

أتقني في التغافل ولا تنغصي أيامك الجميلة بتفاهات الحياة، فأكثر ما يعشقه الرجل في الأنثى هو أن تكون مرحة وغفوية وتحب الحياة، أحبني الحياة، ابتسimi

اصحكي من أعماقك وتجاهلي النواقص والعيوب فكلنا مليئون بالعيوب ونعشق من يحبنا كما نحن !

- دموعك سلاح من أسلحتك الأنثوية:

فلا تستهلكيها وتتفقد فيها أهميتها بكثرة البكاء، فكثرة البكاء يجعل دموعك سهلة ورخيصة وليس لها أهمية، المرأة التي لا تبكي كثيراً تصيب الرجل بمقتل عندما تنزل دموعها.

- لسانك أيضاً سلاح:

ومن أقوى أسلحة الأنثى لسانها، فهو قادر على أن يسحر أكثر الرجال قساوة !

فالرجل يكون في أوفي وأروع حالاته عندما يُشبع من الناحية الرجولية والعاطفية، ولسان المرأة المعسول قادر على ذلك ! ناديه بأجمل الألقاب (فارسي، أميري، تاج

رأسي) وبأروع الصفات حتى لو لم تكن تلك صفاته فسوف يكتسبها مع الوقت..

- لا تقمي بدور الرجل في الإنفاق أبداً:

فهذه طبيعة وفطرة في الرجل أن يشعر بالرجولة عندما ينفق على أنثاه، لا مانع من المساعدة والمشاركة أحياناً لكن لا تأخذي الدور بأكمله! - لا تقمي بالسيطرة

أو

التحكم فيه أو في مسار حياتكم فتفقدى نظرته لك
كأنشى:

بل اجعلني حياتك مبنية على التفاهم والحب.
وما أبشع منظر المرأة التي تقود الرجل وتسيطر عليه
فتبتعد عن أنوثتها شيئاً فشيئاً!

- لا تحملني الأشياء الثقيلة بل اتركيه يحملها عنك:
لا تدفعي الأثاث، وتصلحي أعطال المنزل؛ انتظريه
ليقوم بمهامه.

مهما حصل، لا تمارسى مهام الرجال.. حتى قارورة الماء
المغلقة بقوة لا تفتحيها، بل اطلب منه أن يفتحها لأنها
قوية على أنى برقتك! - شاوريه في الأمور التي
تصعب عليك وقولي أنا بحاجة رأيك الحكيم..

احترميه وقدري وجوده ولا تقللي من شأنه.. إذا أمرك
فأطليعه، وبغض النظر عن الأنوثة هذا واجب أيضاً.
ويمكن التفاهم والتشاور في الأمر بعدها لكن طاعة
الرجل تشعره بالأمان والرجولة فيعاود التفكير ويلبي
طلبك.. دائمًا عززي الضعف الأنثوي لديك مع شريك.. لا
تقولي أنا صلبة قوية، ولا تستطيع أن تجرحني

بكلماتك! بل قولي أنا رقيقة، لا أتحمل حتى صوتك
المرتفع أخاف منه، وأخاف من وجهك وهو غاضب! لا
تقولي أنا قادرة على العيش معك أو بدونك، بل قولي
أنت مصدر أمان بالنسبة لي! أنت تقف خلفي، أنت
سندى.. أنت تحميني من مصاعب الحياة بعد الله.. نعم
أنا تحت جناحك ويعجبني هذا المكان.. نعم كوني قوية

وأجعلي الله هو مصدر أمانك الوحيد ولا تعلقي حياتك بأي شخص أياً كان.. لكن أجعلني هذه الحقيقة سراً محبأ في داخلك لا يطلع عليه أي شخص سواك.

- عززي رحولة الرجل دائمًا كما تعززين أنوثتك فهذا بحد ذاته يكسبك حالة من الأنوثة.

أعطي الرجل هيبيته كرجل، واستمتعي أنت بهيبة ورونق الأنثى.

للأنوثة تفسير لدى الرجل.. وللرحولة مفهوم لدى المرأة.. وكلاهما يتآرجح بين الضعف والقوة.. الأنثى تحب فارسها قويًا وشجاعاً.. والرجل يحب في المرأة طفولتها وضعفها الأنثوي ومشاعرها البريئة..

النساء يكن في أقوى حالاتهن عندما يتسلحن بنقاط ضعفهن السيدة ماري دي ديفاند "أنوثة ورحولة ! "

من العلاقات التي أحبها ويتجلى فيها المثل الأعلى للرحولة والأنوثة والعلاقة الجميلة بين الزوجين علاقة الرسول (ص) بعائشة رضي الله عنها فقد كانت مثالاً للأنثى الحقيقية لذلك كان (ص) يحبها كثيراً ويميل إليها أكثر من بقية زوجاته فتقول في حديثها:

(كنت أشرب فأناول النبي (ص) فيضع فاه على موضع فيّ، وأتعرق العرق فيضع فاه على موضع فيّ). رواه مسلم وتقول رضي الله عنها: (كان رسول الله (ص) يتکئ في حجري وأنا حائض). رواه مسلم وتقول رضي الله عنها: (ليدخل عليّ رسول الله (ص) رأسه وهو في المسجد فأرجله). رواه مسلم أي تقص أظافره وتمشط

شعره، يا لها من علاقة ! وكان النبي (ص) إذا كان بالليل
سار مع عائشة يتحدث. رواه البخاري. وعن عائشة
رضي الله عنها قالت: إن رسول الله (ص) قال لي:
(تعالي أسباقك)، فسابقته، فسبقته على رجلي،
وسابقني بعد أن حملت اللحم وبدنت فسبقني وجعل
يضحك وقال: "هذه بتلك" ! حديث صحيح رواه أبو داود.
أنوثة ورحولة، ومشاعر حب صادقة!
مارستك دور الأنوثة متعة لا تضاهيها متعة.. فهذا
الدور ساحر وأسر ومليء بالمفاجآت السعيدة !
وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأغير في
تعاملي مع شريكى:
"أحبك، ولكن!"

قمرٌ ساطعٌ وليلٌ جميلٌ.. ونجومٌ للسائرين دليلٌ.. وهدوءٌ
محيمٌ وصفاء.. ونسيمٌ يهبُ، وهو عليلٌ.. عبد الرحمن
العشماوي نفحة من نفحات هواء ديسمبر الباردة
دخلت إلى نافذة غرفتها.. ففتحت عينيها على ألم في
كتفها.. شعرت ببرودة تتسلل إلى أطرافها فأمسكت
بطرف لحافها الدافئ واحتياط داخله.. سقطت دمعة
سريعة من عينيها فأغلقتها لتتوالى الدموع فقد تذكرت
ليلة البارحة ! آهٍ من تلك الليلة.. كان حبيبي كالوحش
الكسر أمسك بكتفي بقوة وألقى بي على الأرض!
لماذا يفعل بي كل ذلك ؟! نعم صرخت في وجهه
وتلقطت عليه بأ بشع الألفاظ لكنه يستحق ذلك.. أنا
متيقنة من أنه يخونني فكيف لا أفعل ذلك ! لقد رأيت
محادثاته معها في هاتفه، وسمعته يحدّثها بابتسامة

شقت قلبي.. شعرت بذلك وإحساسني لا يخطئ أبداً..
حزمت حقائبِي عدة مرات وقررت أن أتركه بلا عودة،
لكني عدت لأفرغها بعد دقائق.. فقلبي هنا معه، أحبه..
ولا أريد أن أفقده! شقّهت من بين دموعها وهي تفكّر..
ماذا أفعل يا إلهي؟ قامت من سريرها بثاقل

ونظرت إلى مكانه الغارع.. - يا ترى أين هو الآن؟ مررت
في بالها ليالٍ جميلة كانت تنام فيها على صدره وتتكلّم
حتى يغلبها النعاس.. قطع حبل أفكارها صوت عقارب
الساعة، إنها الثانية صباحاً.. فتحت هاتفها لتتصل به
فظهرت أمامها صورة مكتوب فيها: (الوتر جنة القلوب).
كانت دائماً تقرأ هذه العبارة لكنها شعرت أن

الصورة تحدّثها.. - آه كم أحتاج للقرب منك يا رب! رفعت
أكمامها الثقيلة والماء البارد يتسلل إلى كفيها.. أكملت
وضوءها.. وفرشت سجادتها وبكت كما لم تبكِ

من قبل! - كيف أشتكي لغيرك وأنت تستظرنِي كل ليلة يا
ملاذِي وأنسِي؟ يا لسذاحتي، جعلت حياتي كتاباً
مفتوحاً واستكبت لكل من أعرف ولم أستكِ للوحيد
ال قادر على سعادتي ! شعور رائع ينتابني! أشعر أنني
فراشة خفيفة وأن قلبي مغسول بماء بارد!

وأتصل بالله ما خاب فؤاد لاذ بالله، وما خاب صبور أنسدُك
فبدد عن قلبي أحزاني، من غيرك يُنسد؟؟ عبد الرحمن
العشماوي

وقفت أمام المرأة ونظرت لنفسها.. - يااه وجهي كوجه
مسنة أرهقتها الحياة ورسم الحزن ملامحها ! لماذا أفعل
كل هذا بنفسي؟ ! لماذا علقت حياتي ومصيرِي
بشخص لا يقدرنِي؟ ! ما زلت أتذكرة كيف كنت أعيش

**الحياة وأحب القراءة وأتغنى في المطبخ.. اللاعب الأطفال
وأستمع لقصص الكبار وضحكاتي تنشر التفاؤل**

والسعادة في كل مكان.. لماذا تركت كل ذلك وحضرت
سعادتي بشخص واحد، ولبيه كان يُقدر؟! لمعت في
عينها نظرة إصرار وقررت التغيير.. تبعها صوت خربشة

مفاتيحه وخطواته الثابتة نحوها.. نظرت في عينيه
القاسيتين بصمت ولم تسأل كالمعتاد أين كنت ولماذا
تأخرت ولماذا لم تتصل ووو؟... وقفـت بثقة وقوـة وقبلـت
رأسـه ! - آسفـة يا حـبـيـاتـيـ، أـعـدـكـ أـنـ لاـ أـكـرـرـ صـرـخـاتـيـ
وـكـلـمـاتـيـ لأنـ هـذـاـ لاـ يـلـيقـ بـيـ.. آـسـفـةـ عـلـىـ كـلـ لـحـظـةـ
أـزـعـجـتـكـ فـيـهاـ بـمـلاـحـقـتـيـ وـمـحاـوـلـاتـيـ لـتـغـيـرـكـ ! آـسـفـةـ
عـلـىـ

كل يوم تعيس سببـتهـ لـكـ ! آـسـفـةـ عـلـىـ أـيـامـنـاـ الجـمـيلـةـ
الـتـيـ مـضـتـ ! تـرـكـتـهـ وـالـتـعـجـبـ يـمـلـأـ مـلـامـحـهـ.. وـنـظـرـةـ حـزـنـ
وـتـأـيـبـ ضـمـيرـ خـاطـفـةـ لـمـحـتـهـ فـيـ عـيـنـيـهـ.. وـذـهـبـتـ وـهـيـ
رـافـعـةـ رـأـسـهـاـ بـشـمـوـخـ فـهـيـ مـتـيقـنـةـ الـآنـ أـنـ مـاـ تـفـعـلـهـ هـوـ
الـصـحـيـحـ.. وـأـنـهـاـ بـدـأـتـ أـوـلـ خـطـوـةـ نـحـوـ التـغـيـرـ.

**وـشـعـاعـ الـآـمـالـ يـسـتـرـقـ الـحـسـ وـدـرـبـ الـأـوـهـامـ صـعـبـ طـوـيـلـ
وـلـقـلـبـيـ فـيـ جـوـفـهـ، دـقـاتـ تـخـدـشـ الصـمـتـ قـدـ بـرـاهـاـ
الـنـحـولـ وـأـنـاـ مـثـقـلـ الـخـطـاـ أـتـمـلـىـ ذـكـرـيـاتـ، حـزـينـهـنـ**

جمـيلـ عـبـدـ الرـحـمـنـ العـشـماـويـ

يناديـهاـ بـصـوـتـ عـالـٍـ مـنـ خـلـفـ الـبـابـ: - أـمـيـرـةـ سـوـفـ أـخـرـجـ.. -
رـدـتـ بـهـدوـءـ: اـسـتـوـدـعـتـكـ اللـهـ حـبـيـ.. وـقـفـ لـبـرـهـةـ، وـأـغـلـقـ
الـبـابـ بـهـدوـءـ وـمـشـىـ لـلـبـابـ الـخـارـجـيـ بـخـطـوـاتـ
مـتـرـدـدـةـ.. أـغـمـضـتـ عـيـنـيـهـ وـأـخـذـتـ نـفـسـاـًـ عـمـيقـاـًـ.. تـذـكـرـتـ ماـ
قـرـرـتـهـ الـأـسـبـوعـ الـمـاضـيـ!.. لـمـ تـذـهـبـ خـلـفـهـ لـتـسـأـلـهـ إـلـىـ

أين ذاهب؟ ومتى سوف تعود؟ لم تكشر في وجهه
وتبدِّي صيقها وتترجَّه أن يقضى معها وقتاً أطول! شمرت
عن ساعديها وغيرت ترتيب صالتها، ووضعت أبا حورة
حافته للقراءة، وبعض الشموع والفوائح ذات
الروائح الباردة.. وأخذت كتاباً عن الأنوثة كانت تقتنيه قبل
زواجهما بفترة قصيرة لكنها لم تقرأه لأنها لم تكن تملك
الوقت الكافي لتفعل أي شيء! - يا الله! لقد كان
فارس مسيطرًا على تفكيري حتى في وقت فراغي!
بعد أسبوع من القراءة والتطبيق كانت أميرة أنسى
جديدة تتغنى في نظرات الحب ولمسات الإغراء. لا تنظر
للخلف

ولكن انظر للحاضر والآتي الماضي ولن وبعيدُ أن يحيا
من بعد وفاة عبد الرحمن العشماوي
الساعة الثامنة مساءً، فارس يستعد للخروج بأناقة
ويلبس ساعته السوداء الجلدية، أميرة تتكلم في
هاتفها بحماس شديد.. - دعاء اشتقت لك جداً جداً.. -
جميل يوم الأربعاء؟ نريد لها جلسة ممتعة مثل الأسبوع
الماضي. - بإذن الله أنا أولى الحاضرات، استودعتك الله.
نظر إليها بذهول - كيف تعدينها بدون أن
تحبريني! - الآن كنت سأخبرك وأعرف أنك لن تمانع لأن
ما يسعدني يسعدك بالتأكيد. وابتسمت ابتسامة جميلة
و قبلت رأسه بحب، وعادت لتكمل طلاء أظافرها.
يقود سيارته بسرعة وهو يفكر بتلك الغامضة التي
سلبت عقله، ما الذي غيرها هكذا؟!
ولكم سكت الدمع في قربي وبعدى لما رأيت ذوي
الوفاء حفوا مع الأيام عهدي عبد الرحمن العشماوي

صورتها لا تفارق ذهني، أشتاق لها كثيراً لكنها لا تشعر بذلك ولا تهتم بي.. أفتقد سؤالها عنى، أفتقد وجودها بجانبى، أفتقدها حقاً.. هل هي فعلاً لم تعد تحيلى؟ يا لي من غبي أحمق كيف أترك جوهرة ثمينة وأذهب إلى الحثالة ! ارتفع صوت محرك السيارة وعاد بسرعة إلى طريق المنزل.. فتح الباب بهدوء وتسلل إلى غرفة النوم.. كانت تضع قدميها داخل الماء الساخن ورائحة حمilla تملأ المكان.. - لماذا كل هذا، هل لديك مناسبة عدا؟ - لا، مجرد استرخاء، أحببت أن أدلل نفسي

قليلأً، لماذا عدت نسيت شيئاً؟؟ ارتبك وتغير وجهه: نعم نسيت ساعتي - ولكنها بيديك حبيبي ! جلس بجانبها وأمسك بيدها - أريد أن أسألك ما بك؟ هل أنت غاضبة مني؟ - لا، وهل ترى أنني غاضبة؟ لا أعلم، لكنك دائماً متشغله عنى بنفسك لم تعودي كما كنت بالسابق.. - لا شيء، لا تشغلي بالك بي، استمتع مع أصدقائك.. أريد أن أذهب لأغسل أقدامى الآن عن إذنك عزيزي.. طبعت قبلة سريعة على خده وذهبت.. ناداها بصوت عالي وهي ذاهبة: - لن أخرج، أريد أن أ Semester معك اليوم أشتقت لك!.. ياه ما أحمل تلك الكلمة، مرت سنوات لم أسمعها، كم كنت أشتكي وأطلب منه تلك الكلمات، لكنه يحبني بأزها مجرد كلمات سخيفة لا داعي لها ! ارتسمت ابتسامة انتصار على وجهها وهي تدبر له ظهرها !.

مرت شهور وأيام لا أتذكر عددها حقيقةً، لأنني كنت مشغولة فعلاً في إعادة نفسي التي دمرتها بنفسي..

لكن كان هناك شيء عجيب يحدث ولم أكن أتوقعه ؟

حبيبي الغائب أصبح عاشقاً لي من جديد.. أحببت نفسي فأحببني، عشقتها وأكرمتها فأكرمني !

الثامنة مساءً.. دخل عليها بهدوء.. كانت تغلق عينيها مسترخية على أريكة جلدية في غرفتها.. ترتدي "بلوفراً" وردية ناعماً، وبينطالاً رمادياً قطنياً يصف ملامح جسدها.. شعرها مرفوع 'بفيونكة' وردية كبيرة وحصلات ناعمة تلامس وجنتيها اللتين زينتهما 'بلاشر' وردي وشفاهها عليها لمعة وردية حفيفة.. ترفع رجليها على طرف الأريكة وقد دفأتهما بجوارب وردية من الفرو الثقيل.. وتضع سماعات هاتفها في أذنها لذلك لم تسمع صوت احتكاك ثوبه الضيق الناصع البياض.. فتحت عينيها فوجدته أمامها يتأملها بعيني عاشق ! - يا لجمالك، ما هذه الأنوثة الساحرة ؟ - أربعتي، لم أتوقع عودتك ! - لا تغيري الموضوع، ما السر وراء حاذبيتك المفاجئة هذه ؟ ابتسمت أميرة بغرور: أنا حذابة منذ عرفتني.. لفت انتباها هاتف جديد في يده ونظرت إليه، ارتبك وأحاب عن نظراتها المتسائلة بسرعة: - اشتريته قبل قليل، وبعت القديم وغيرت الشريحة، أتصل بك الآن لتسجيلي الرقم، هناك أرقام تزعجني والجهاز القديم تعطل ! خرج من الغرفة بسرعة لكي لا تكتشف

كذبته.. لكنها فهمت معنى تصرفه، وسقطت دمعة فرح من عينيها، وسجدت شكراً لك يا الله، أعطيتني أكثر مما أتمنى.. الساعة الرابعة فجراً - باريس.. أمام

برج إيفل.. تحتبني خلف معطفه بدلال.. - يا لجمال اللحظة كان حلمي دائماً أن أكون معك في هذا المكان !

أعرف أنه حلمك، ولذلك حاولت جاهداً أن أحقه لك،
يا أحمل أحلامي، ونور أيامي، أحبك كثيراً.. أدارت وجهها
بخجل، لكنه أمسكه بيده واقترب منها.. - هل تحبني ؟
فكرت قليلاً ثم ردت: - أحبك ولكن ! ليس أكثر
من أميرة..!

"أنت مستقلة عاطفياً !"

ماذا فعلت أميرة ؟ ! فقط استقلت عاطفياً.. الاستقلال
العاطفي السر السحري للسعادة! الحب الحقيقي لا
يعني أن تكون حياتك كلها متعلقة بشخص واحد أو
عدة أشخاص. ولا يعني أن شريك حياتك يجب أن يتخلص
عن حياته وأصدقائه وعاليه ويترفع لك لأنه يحبك ! جميع
الرجال يتمتعون بالاستقلال العاطفي وهذا ما

يجعلهم سعداء وقدرين على التخلص من هموم الحياة
ومشكلاتها بسهولة.. فكلنا بحاجة إلى مساحة خاصة
بنا أحياناً. لماذا لا تكونين أنت أيضاً مستقلة

عاطفياً ؟ الاستقلال العاطفي أن لا تكون سعادتك
مرتبطة بأحد. إذا غاب غابت سعادتك. وإذا حضر حلقت
في السماء ! لا تنتظري الاهتمام والرعاية من أحد.. ولا
تتسولي كلمات الحب والتثبيط من أحد. أن يكون لك
عالمك الخاص، صديقات، أهل، طموحات، هوايات،
أحلام، إنجازات.. وكل الأشخاص من حولك إضافة

جميلة لهذا العالم. الاستقلال العاطفي أن تزيني
لنفسك.. وتقومي بواجباتك على أكمل وجه لربك.. بدون
أن تنتظري المديح والشكر من أحد ! الاستقلال

عاطفي أن تُعبر عن مشاعرك.. وتعطي كلمات الحب
والتقدير بدون أن تغضبي إذا لم تُبادر بالمثل فأنت

واثقة بنفسك ! الاستقلال العاطفي أن تعطيه كل اهتمامك إذا كان موجوداً، وإذا خرج أو غاب تعطين نفسك حقها وتستمتعين بوقتك .. وعلى عكس ما تعتقدين فالاستقلال العاطفي سوف يقربك ممن حولك و يجعل الجميع يشعرون بالراحة والأنس بقربك.

الاستقلال العاطفي هو التوازن في الحب. الاستقلال العاطفي أن تستمدي السعادة من خالقك، من داخلك، من هواياتك، من كوب قهوة وقطعة حلوى ..

هناك أشياء ترفع المرأة وتسمو بها أكثر من الكعب العالي !

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأستقل عاطفياً وخطواتي التي سأنفذها:

المحطة الثالثة

" الأنوثة في الروح !"

هي كانت جميلة. لكن ليس كفتیات المجلات ! كانت جميلة لأنها ترى الأمور بشكل مختلف .. كانت جميلة بسبب عينيها اللتين تتألقان عندما تتحدث عن شيء تحبه .. كانت جميلة بسبب قدرتها على جعل الآخرين يتسمون حتى وهي حزينة ! لم يكن حمالها ينبع من أي حمال خارجي مؤقت ! كان حمالها ينبع من أعماق روحها !

فرانسيس سكوت فيتزجيرالد

" حضن دافئ ! "

الأنثى هي حضن دافئ يلجأ إليها الكبير قبل الصغير..

يبحث الجميع عن حنانها وعطفرها مهما كان الملتجئ
إليها قويًا فهو يعلم بأنه سيقابل حنية الألم فيها،
فالأنثى الحقيقية تحتوي كل من حولها بحب وحنان،
وتتعاطف مع الجميع؛ خاصةً مع الأطفال، وكبار السن أو
أي مخلوقات ضعيفة، تعطي انطباعاً عالياً
بالأنوثة. لاعبي الأطفال، امسحي على رؤوسهم،
اركضي ببراءة، اضحكي معهم.. ابتسمي لكبار السن
وساعدتهم، وتحذّي معهم.. ابتعدّي عن قسوة القلب
والتصرف بدون مشاعر، كوني رقيقة وحنونةً مع الجميع
فالحنان والحب تاج الأنوثة. تخيلي معي أنك في مجلس
نساء وهناك امرأتان الأولى في قمة الأنوثة
والشياكة، والثانية عادية وبسيطة.. الأولى تغتاب هذه
وتجادل مع الأخرى وتتلفظ بكلمات حارحة وسوقية
وتصرخ بعصبية! أما الثانية فهادئة، قليلة الكلام إن
تكلمت صوتها هادئ، وكلماتها راقية ولطيفة، تعامل من
حولها برقة واحترام! ما رأيك؟ أيتها الأنثى؟! الأولى أم
الثانية؟ بالطبع الجميع سينجذب للراقية
الهادئة القليلة الكلام. لذلك لسانك، ثم لسانك، ثم
لسانك، هو سلاح أنوثتك الفتاك. (علمتني الحياة بأن
الكلمة كالرصاصة إن خرجت لا تعود، لذا سأجعل في
كلماتي أهدافاً إيجابية تبنيّي كما أحب وأود أن أكون)
مروءة عجيز.

أتقني إتيكيت الحديث ولباقة الكلام ليزيدك جمالاً وأنوثة.
- عند دخولك إلى أي مكان ألقى التحية بصوت واضح
للجميع مع ابتسامة ساحرة، وكذلك عند
الخروج.

- لا تتحدى عن نفسك كثيراً أو بتغافر وغرور فهذا ينفر ويبعد الناس عنك.
- تعرفي على الأشخاص الذين تشاهدينهم لأول مرة وتحدي معهم عن اهتماماتهم.
- لا تنظر إلى الساعة أو تثناء بي أمام ضيوفك أو من تزورينهم.
- حولي نظرك بين جميع الحاضرات عند الحديث، فهذا يجعلك أكثر ودًا ورقىًّا.
- لا تشغلي كثيراً بهاتفك وتدخل في عالم آخر !
- لا تتمسكي برأيك بقوة، وتفرضيه على الآخرين وتدخل في الجدلات العقيمة، فإن لم يقنع الطرف الآخر فله الحرية، والرسول (ص) قال: (أنا زعيم بيته في ربض الجنة لمن ترك المرأة وإن كان محقًّا) رواه أبو داود، ومعنى المرأة: الجدال.
- اختاري كلماتك بعناية فالأنثى الراقية من أقوى صفاتها أنها هادئة، قليلة الكلام رزينة وعاقة، كلماتها راقية دائماً لا تعرف السب والشتم واللعن والكلمات البذيئة والجريئة، تحترم الكلمات الرقيقة في حديثها بدون (دفاسة) في الحديث وجرح الآخرين والاستهزاء بهم.
- خذى سن ومستوى ثقافة الشخص الذي أمامك بعين الاعتبار، فالحديث مع كبير السن يختلف عن الحديث مع المراهق مثلاً، والحديث مع المثقف والمتعلم يختلف عن الحديث مع غير المتعلم.
- ابتعد عن التدخل في شؤون الآخرين والسؤال عن أمورهم الخاصة، ولا تكوني فضولية خصوصاً مع الغرباء.

- لا تقاطعي غيرك في الكلام فهذا يخالف إتكيت الحديث واللباقة، وأتقني فن الإنصات، كوني مستمعة حيدة للطرف الآخر وامتحنه الفرصة للتعبير عن رأيه حتى لو اختلف معك في الرأي فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية.
- يوصي خبراء اللباقة بعدم التحدث على طاولة الطعام في موضوعات حادة، بل الأفضل اختيار الموضوعات الممتعة مع عدم التحدث أثناء مضغ الأكل أو وضع اليد على الأقل على الفم عند الاضطرار للتتحدث.
- تجنب الحديث بلغة أجنبية إذا كان أحد الحاضرين لا يفهمها.
- إذا شعرت أن أحد الحاضرين يكذب فتجنبي التشكيك في كلامه أمام الآخرين.
- بتعدي عن انتقاد الآخرين على العلن لأن الانتقاد يعطي انطباعاً سلبياً عن شخصيتك أمام الآخرين وينفرهم منك.
- أفضل طريقة لإبداء رأيك وملحوظاتك هي استخدام طريقة الساندويتش أو المدح المبطن ومعناها: أن تقومي بمدح الشخص أولاً ثم إبداء رأيك أو انتقاده، ثم تعودي لتمدحيه مرة أخرى.
ابتعدي عن الثرثرة الزائدة وكثرة الكلام، لا تكوني ممن تنقل الكلام هنا وهناك وتشعل الفتنة بين الآخرين فهذا يقلل من أوثنك ورقتك كثيراً. ولا تكوني المرأة الصنم، التي تتزين وتتجمل وتجلس بين الحضور بلا كلمة أو تعليق ثم تعود إلى بيتها ووجودها كعدمها، التوازن جميل.

- إذا قدم أحدهم لك شيئاً ولو كان بسيطاً فاسكريه،
فكلمات الشكر والحب تصنع حولك حالة من الجاذبية
والإيجابية.

- إذا أخطأت فاعتذر ولا تنتظري المبادرة من غيرك،
فالاعتذار يعكس قوة شخصيتك.

- ابتعد عن الأسلوب الجاف في الحديث، فمن أحمل
صفات الآنسى أن تكون كلماتها لطيفة، ولسانها معسولاً
صعي نفسك مكان الشخص الذي أمامك وعامله
الناس كما تحبين أن يعاملوك، ابدلي جهداً في مراعاة
مشاعر الآخرين وغيري من أسلوبك واجعليه أكثر ودّا.
- تذكرى أنك كلما أخبرت الأشخاص الآخرين أنك
تحبينهم أحبت نفسك وأحبوك هم أكثر.

- أشعرى من حولك دائماً بامتنانك لوجودهم في
حياتك، ابدئي يومك بابتسامة ورضا وامتنان.

- اتركي ملاحظات صغيرة تعبر عن حبك لطفلك في
صندوق طعامه، ورسالة قصيرة لوالديك، وقبلة لزوجك.
لا تنسى الابتسامة دائماً في وجه كل من يقابلك،
وعند السلام على الآخرين فهي عنوان الجاذبية،
والرقي والأنوثة، وكل شيء جميل.
الابتسامة الودود هي اللغة العالمية للطف ولIAM
آرثر وارد

"أخذ وعطاء"

الدنيا أخذ وعطاء! خذيها كقاعدة أساسية في الحياة.
 شيئاً أم أبداً هذا هو الواقع.. تهتم بي أهتم بها! تزورني
أزورها ! تحبني أحبها ! أعطيهم بقدر ما يعطونني..
أهتم بهم بقدر ما يهتمون بي.. أحبهم بقدر محبتهم لي..

هكذا هي الحياة. لذلك أعطي بقدر ما تريدين أن تحصدى. لا يعني هذا أن تعطى وتنظرى المقابل مباشرة، لأنك بهذه الطريقة ستتوقفين عن العطاء عند أول محطة نكران للجميل. بل أعطى من حولك من الإيجابية والحب، والكلمات الجميلة والاحترام بقدر ما تريدين أن يعطوك. أعطى أطفالك من الحب والحنان بالقدر الذى تريدينه منهم. أعطى زوجك من الاهتمام والاحترام والتغىّم بالقدر الذى تريدين أن تحصلى عليه منه. فنتيجة عطائك سوف تأتى ولو بعد حين..
فإن الله لا يضيع أجر المحسنين . (سورة يوسف: 90).
(من حد وحد ومن زرع حصد). نسمعها

ونقرؤها ونكتبها منذ طفولتنا. لكن لم تتأمل الحكمة العظيمة المقصودة من ورائها ! احتارى دائمًا بذورك التي ستزرعها بعناية فائقة.. احتارى بذور الحب.. والإيجابية.. والاحترام.. والتقدير.. والتفاؤل.. احتارى البذور المميزة التي تُنتج شجرة يستظل الجميع بظلها. أو زهرة ينجذب الجميع لعطرها. لا أتحدث هنا عن العطاء الفطري والواحٍ فهو موجود لدى الجميع ! أتحدث عن الزيادات التي يجعلك مميزة عن غيرك ! لمسات شخصيتك المنفردة.. أتحدث عن العطاء الذي يُقدم

بحب.. بروح جميلة، ونفس راضية، وابتسامة صافية..
أتحدث عن الكيف ، وليس الكم.
عن كيفية العطاء، وليس كميته !
لا تحكم على كل يوم بما حصدته فيه من زرع، وإنما بما
زرعته فيه من بذور

روبرت لويس ستيفنسون "الذكاء الأنثوي "

تروي عائشة رضي الله عنها عن نفسها، فتقول: "إن رسول الله (ص) وسلم خرج من عندها ليلاً، قالت: فغرت عليه فجأة فرأى ما أصنع، فقال: "ما لك يا عائشة أغرت؟" فقلت: وما لي لا يغار مثلي على مثلك". أنوثة وذكاء في الرد! وقالت رضي الله عنها: قال لي رسول الله (ص): إني لأعلم إذا كنت عندي راضية وإذا كنت على غضبى"، قالت: فقلت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: "أما إذا كنت عندي راضية فإنك تقولين لا ورب محمد، وإذا كنت غضبى قلت لا ورب إبراهيم"، قالت: قلت: أجل والله يا رسول الله ما أهجر إلا اسمك). أنوثة وحب حتى في الغضب والانفعال..

كل العلاقات تحتاج إلى الذكاء العاطفي: الزواج، الأملومة، الصدقة، القرابة..

ما هو الذكاء العاطفي؟ أن تكوني ذكية في التعامل مع عواطفك.. أن تكوني أنت قائدبة ومت Hickمة في عواطفك وليس عواطفك تقودك وتسيرك.. العواطف جزء منا نحن النساء، الحزن، الغضب، العصبية، التوتر، القلق.. كلها عواطف تُسirنا ويتأثر بها سلوكنا وتصرفاتنا مع أنفسنا ومع الآخرين.. ويمكن للعواطف أن يجعلك

في أعلى المستويات ويمكنها أن تدمر حياتك! مثال: تخيلي أنك وضعت الغداء على النار وذهبت لستراخي قليلاً ومر الوقت ونسيته واحترق! شعورك هنا: (إحباط وغضب). بعدها عاد طفلك من المدرسة وهو يحمل درجة عالية في امتحان الرياضيات! شعورك هنا: (فخر

وفرح). ثم اتصلت بك إحدى صديقاتك لتبشرك بترقيتها في وظيفتها. ربما شعرت بشيء من الغيرة وتمنيت لو أنك تحصلين على وظيفة. شاهدي كيف تتحكم بك عواطفك؛ فمرة ترفعك للأعلى، ومرة تهبط بك للأسفل.. " لا شيء يحيي القلب ويميته مثل العواطف ". حوزيف روكس

لذلك كوني ذكية مع عواطفك. ربما يكون التعامل مع العواطف والتحكم بها صعباً في البداية، لكن مع الاستمرار سوف تشعرين براحة وسلام عميق.. وتكويني

أنت المسيطرة على جميع العلاقات وكأن لديك ريموت سحريّاً لتحريك الأشخاص.

عندما يغضبك طفلك أو يعاونك أو يخالف أمرك خالفي عواطفك التي تأمرك برفع يدك وضربه واحتضنه وحاوريه.. عندما يرفع زوجك صوته ويتكلم بطريقة هجومية خالفي عواطفك التي تأمرك برفع صوتك والتصرف برحولة وتحدى بأنوثة وبكل هدوء ورقى.. عندما يحدث أمر سيئ أو يتاخر شيء تتمنيه بقوة خالفي

عواطفك التي تأمرك بالإحباط والحزن وابتسمي وقولي: (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم).. عندما تختلفين مع أي شخص وتأمرك عواطفك بالتلليل من شأنه

أو الانتقام لنفسك خالفيها وكوني أقوى منها وقابلني الإساءة بالإحسان.. وقيسي على ذلك كل المواقف في حياتك ابدئي بالأمور البسيطة صعوداً إلى الأكثر تعقيداً.

الذكاء العاطفي أهم من الذكاء العقلي، فالكثير ممن يملكون عقولاً ذكية، فاشلون اجتماعياً! لذلك كوني ذكية مع عواطفك. والأهم تعاملني معها بإيجابية.

الأنوثة ليست مساحيق تجميل وملابس أنيقة، الأنوثة روح!

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، وتكون روحي أنثوية سأغير:

المحطة الرابعة
"انفعالاتك.. سر أنوثتك!"

جميلة، أنيقة، تنتعل كعباً عالياً وتلبس إكسسوارات في قمة الروعة! لطح طفلها ثوبه بالشوكلاته فتحولت إلى وحش كاسر! انتقدتها زوجها بكلمة فتحولت إلى رجل يتجادل بكل قوة! كسرت خادمتها مزهريتها الجديدة فتحولت إلى كائن هائج! نوبات الغضب البشعة تفقدك جزءاً كبيراً من أنوثتك! لا أقول كوني أنشى ضعيفة بلا شخصية وخذلي دور الضحية دائماً؛ بل كوني أنشى راقية حتى في ردود أفعالها. قال (ص): (ليس الشديد بالصرامة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) متفق عليه.

ابتعدي عن العصبية فهي العدو اللدود للأنوثة!
- لا تتكلمي أثناء غضبك، فكري قبل أن تتكلمي، انتظري حتى تهدئي ليتمكن من حولك من فهم وجهة نظرك.. عدي إلى ثلاثة قبل أن تقمي بالرد، خذلي نفساً

عميقاً، استغفرى في داخلك وتذكري أن لا شيء في هذه الدنيا يستحق العصبية والجدال.

- إذا شعرت برغبة في الصراح والجدال أثناء الغضب فتذكري أنك سوف تزيدين الوضع سوءاً وتفاقمين المشكلة أكثر ! تذكري أنك بعد دقائق سوف تندمرين على عصبيتك وعلى صرائك.

- حدثي نفسك من الداخل: (اهدئي، خذى الأمور بهدوء ويسر، استغفرى، تمالكى أعصابك، لا شيء يستحق أن أظهر بمظاهر الأشى العصبية التي لا تتمالك نفسها عند الغضب).

- تخيلي مظهرك من بعيد وأنت تصرخين، أو انظرى إلى نفسك في المرأة وأنت تصرخين على أطفالك أو أي كان، أعدك بأنك بعدها ستتوقفين عن العصبية تماماً.

- لا تستعجلى في الحكم على الشخص الذي أمامك، قدمي حسن الطن دائماً، تحلى بالحلم والصبر والأنانة وابتعدى عن العجلة والتسرع كي لا تخسرى كل من حولك !

- تذكري أن أول من يتضرر من عصبيتك هو أنت، العصبية وسرعة الغضب تسبب الكثير من الأمراض، لذلك لا تدعى توافقه الأمور تصايفك، تقبلى كل شيء بصدر رحب فجميع المواقف ستمر، لكن ردات الفعل تعلق في الأذهان..

الملابس التي تلطخت تغسل، وانتقاد زوجك لن يغير في مستوى جمالك أو أناقتك، والمزهرية المكسورة لن تعود.. لكن ردات فعلك تبقى.. وتبقى طويلاً..

احرصي على أن تكون ردات فعلك هادئة وناعمة
وأنثوية
في استفتاء أقمنته لمجموعة من الأشخاص سألتهم
فيه:

ما هي صفات الأنثى الحقيقية برأيك ؟
كانت جميع الردود تقريرياً تحتوي على جملة:
(صوتها هادئ، صوتها رقيق، صوتها أنثوي).
من أهم صفات الأنثى رقة الصوت وهدوءه، ويعتبر
الصوت العلامه الفارقه بين الذكر والأنثى.. تعتقد بعض
النساء أن حدة الصوت والنعومة المصطنعة المبالغ
فيها هي قمة الأنوثة! فيصبح الصوت مزعجاً ومنفراً،
يكفي أن يكون صوتك ناعماً وهادئاً غير مرتفع ولا
منخفض كثيراً. من أكثر التصرفات الخاطئة التي تدمر
الأنوثة هي الصراخ والصوت العالى المزعج: راقبى
صوتك وعودي نفسك بالتدريج على خفض صوتك
والحديث برقة ونعومة وأنوثة وقاطعى الصراخ نهائياً.
يقول

خبراء التنمية البشرية: إذا أردت أن تبني سلوكاً جديداً
أو هناك عادة تريدين اكتسابها ينبغي أن تستمري عليها
لمدة 21 يوماً وسوف تصبح عادة لديك. راقبى
صوتك، دربى نفسك تدريجياً على خفضه وتنعيمه قليلاً.

- سجلـي صوتك واسمعـيه -أعلم أنها صعبـة على
النفس لكن قوي قلبـك وافعلـيها- وحدـي الحلـل وما
يحتاجـه صوـتك من تطـوير، هل نـبرة صـوتـك حـادة وجـدية ؟
هل طـرـيقـة إخـراجـك للصـوت ذـكورـية ؟ هل صـوتـك مرـتفـع
وعـالـ؟ هل نـطقـك لـلـحـروفـ خـاطـئـ؟

- كرري التسجيل كل 3 أيام ولاحظي التغيرات والتطورات.

- تذكرى أنه كلما علا صوتك نقصت أنوثتك! وأن الأنثى صوتها هادئ ولا تعرف الصراح.. صوت صحتك أياضاً له دور كبير في أنوثتك: الضحكة العالية المزعجة تجعل منظر المرأة مقرضاً ورخيضاً. أما الضحكة الهادئة الرقيقة فتجذب وتفتن، خصوصاً إذا وضعت المرأة يدها على فمها بخفة.

من الطرق الطبيعية لتنعيم الصوت: العسل والياسون، شاهي الزعتر الطبيعي، سكر النبات، الزنجبيل بالليمون؛ تقوم بعمل مميز في الحصول على صوت ناعم

تماماً، وهذا الأمر بسيط وستلاحظين التغيير الكبير في تحول صوتك مع الأيام.

اصبح وسيضحك معك العالم، وأحزن وستحزن وحدك، لأن الأرض الحزينة بحاجة إلى المرح، ويكفيها ما لديها من الحزن. إيلا ويلد ويلكوكس "أنثى... غامضة!"

مها إنسانة محرومة ومحطمة وتكره الناس.. لديها عقدة من العلاقات الاجتماعية وأصبحت انطوائية بعد أن تعرضت لخيانة صديقتها مع زوجها، فهي كانت

تحكي لها كل تفاصيل حياتها معه، وكانت تحب زوجها كثيراً وتعامله بأنه إحدى صديقاتها، وكانت تصف له صديقتها وتحدثه عن ظروفها المادية المتدينة ! خولة

إنسانة منبوذة من صديقاتها، الكل ينفر من الحديث معها بسبب كثرة شكاواها وعدم ثقتها بنفسها! سلوى يعيّرها

زوجها ب الماضيها، وهي تشعر بالندم الشديد لأنها أخبرته بغلطة قديمة لها وهي طفلة ! تحلى بالغموض ! فلا أحد يهتم بألم ظهرك، أو جفاف بشرتك، أو تلك الصحون المتراكمة في منزلك ! إلا إذا كان طبيباً يريد تشخيص حالتك أو خادمتك ! ولا أحد يهتم برصيده في البنك أو حجم ممتلكاتك، إلا إذا كان يريد استغلالك ! وليس الكل سوف يحفظ أسرارك أو يحبك بالرغم من ماضيك السيئ! وليس الكل يتمنى لك الخير ويفرح لفرحك ! ليس من الذكاء أن تتعرى نفسياً وعقلياً أمام كل من هب ودب ! لا تكشفي أسرارك الصغيرة وتفاصيل حياتك ومحاذيفك وماضيك أمام أي إنسان فليس الكل يستحق وليس الكل يهتم.. احتاري الأشخاص الذين يستحقون أن يكونوا مرآة لما في داخلك، احتار لهم بدقة وعناية، فليس الكل يستحق، وليس الكل يملك من الطاقة ما يكفي لسماع مشكلاتك ! كلنا لدينا هموم ومسؤوليات، لكننا نلتقي بعضنا البعض لنحصل على مساحة من الإيجابية والضحك وتغيير أجواءنا الحزينة! الكل ينجذب للأنثى التي تظهر الجانب الإيجابي من حياتها.. التي تحول الوقت معها إلى ساعات من التفاؤل والإيجابية.. تشعر أنها كتلة متحركة من الإيجابية، تنبع بالحياة ! التي تبتسم ومن حولها يعلم بأنها لديها الكثير من الهموم.. لكنها تظهر الجانب الإيجابي من حياتها فقط. يا لجمال تلك الأنثى ! ويا لحظ من وهبها الله تلك الموهبة! لكن الرائع في الأمر أن الغموض الإيجابي موهبة مكتسبة، يمكنك اكتسابها وإنقاذها.. ابدئي بالغموض الإيجابي من

اليوم!

- كوني رسمية مع من يستحق أن تكوني رسمية
معه ..

- وحرصيّة مع من يستحق أن تكوني حرصة معه ..

- احتفظي بأسرارك الخاصة لنفسك ..

- وكوني معتزة بذاتك أمام الجميع ..

**الأنوثة لا تتعارض مع قوة الشخصية ولا تتعارض مع
الحزم ..**

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سارق
انفعالاتي وصوتي وأغير:

المحطة الخامسة

"أنتى ناجحة !"

" Quincy بذاتك "

هل سبق ورأيت امرأة جميلة وعندما تحدثت معها بدأت
بضم حمالها وجسدها والتأفف من النمش الذي لم
تلاحظيه في وجهها ؟ هل تغير رأيك بجاذبيتها بعدها
أم لا ؟ أجزم أنه تغير رأيك تغييرًا جذريًّا ! بالمقابل هل رأيت
امرأة مستوى حمالها عادي، لكن ثقتها في نفسها
عالية ؟ لكنها أصبحت في نظر الجميع في قمة الجمال
والكل يشهد بذلك، لأنها أحبت نفسها، وتقربت نفسها،
واقتنعت بسمائرها . كنت ذات يوم في أحد الأسواق
وأمامي امرأة جميلة وجسدها متناسق نسبيًّا .. أحد
زوجها أحد الفساتين وعرضه عليها بحماس.. نظرت
بتردد وأعادته إلى مكانه: (لا لا بيطلع الزوائد اللي

بحصري). على الغور ولا شعوريًّا نظر الرجل إلى خصرها !

وبالطبع شاهد زوائد أحزم أنه لم يكن يعلم أنها موجودة من قبل ! الأنشى غير الواثقة من نفسها ومن حمالها تفقد بريقها وتآلقها في عيون من حولها. تخيلي لو أن معك ورقة خمسمائة ريال، وقعت منك ودادس أحدهم عليها، هل تغيرت قيمتها ؟ هكذا هي الثقة بالنفس، قسيمة واعتقاد من الداخل لا يغيره أي تأثير خارجي..

- اعلمي أن ثقة الناس بك ونظرتهم لك تنتج من خلال ثقتك بنفسك !

- قدرى ذاتك وأكرميها وعودي أفراد أسرتك على ذلك، مثلاً (ماما طبخت الأكل اليوم نقول لها سلمت يدك، ممنوع نرفع صوتنا على ماما). وستجدين الكل يقدرك إذا بدأت من نفسك.

- لا تستمدى ثقتك بنفسك من الآخرين إذا صفقوا لك زادت ثقتك وإذا رحلوا انعدمت، أنت رائعة بهم أو بدونهم، لذلك اجعلى ثقتك تتبع من داخلك.

- لا تجعلى رضا الناس كل غايتك ما رأيهم بي ؟ ماذا يعتقدون عن تصرفاتي ؟ الأهم أن تكوني راضية أنت عما تفعلينه بعد رضا الله أولاً.

- اهتمامك بجمالك وبظهورك بالشكل الذي يعجبك يزيد من ثقتك بنفسك في الاجتماعات النسائية؛ فاحرصي على أن تهتمي بإطلالتك ورائك وجمال أدق تفاصيلك.

- عند الحديث، انظري مباشرة في أعين الناس، قفي

وتحدى بشقة، ارفعي نبرة صوتك قليلاً وباعتدال حتى يظهر فيها القوة.

- شاركي برأيك الخاص دائماً ولا تكوني تابعة لآراء الآخرين.

- أحاديث النفس السلبية من أول أسباب قلة الثقة في النفس أحذري منها ولا تصفي نفسك بالقاب سلبية حتى ولو لم يسمعك أحد، استبدلي بها الألقاب الإيجابية (أنا جميلة، أنا ناجحة، أنا قادرة على تحقيق أحلامي) ولا تساهلي أبداً في هذه النقطة.

- أحبني نفسك كما أنت بعيوبك ومميزاتك ولا تقسى عليها وتحلديها.

- كل الإناث جميلات ، ولكن أشي جمالها الخاص وليس هناك معايير معينة للجمال، لكن إذا كان هناك ما يزعجك في مظهرك أو حسدك فغيريه فوراً وعدليه ولا تركي نفسك فريسة لأنعدام الثقة.

كوني فخوراً بنفسك فأنت تستحقين ذلك ثقي بنفسك وبجمالك وروعة أنوثتك، وابدئي بتغيير ما يمكن تغييره. كن سعيداً بنفسك وبما لديك، وحد بهما ولن تضطر إلى السعي نحو السعادة. ولIAM اي. جلادستون "ضعى أهدافاً"

الحياة بلا أهداف ليس لها معنى، ولتكوني ناجحة لا بد أن يكون لك هدف، وخطة مرسومة للوصول إلى هذا الهدف.. ولكي تحققي أهدافك لا بد أن تنظمي وقتك !

فالحياة المبعثرة التي ليس لها ضوابط ولا جداول ولا خرائط، لا تُوصل في النهاية إلى شيء ! لا تُوصلك إلا إلى الفراغ.. ابدئي من اليوم بتحديد هدفك في الحياة..

اكتب هدفك على ورقة وعلقها في مكان واضح..
اجعل هذا الهدف تحدياً لك وسوف تحققه عاجلاً أم
آجلاً بإذن الله. نظمي وقتك.. فلا أحد في العالم ينجح

بدون تنظيم وقته، كل الناجحين والعظماء لديهم ٢٤ ساعة في اليوم مثلك تماماً.. وأكثر النساء الناجحات أيضاً كن أمهات وزوجات مثلك تماماً.. ما الفرق بينك وبينهم كي لا تنجحي وتتميزي وتحققي أهدافك ؟ لا يوجد أي فرق.. سوى أنهم ربوا أولوياتهم.. ووضعوا لهم خطة.. واختاروا هدفاً حقيقياً.. ونظموا وقتهم

بترتيب وإصرار وعزم.. فوصلوا إلى أهدافهم.. ولكي تكون أهدافك صحيحة يجب أن تكون:

- واقعية أي أهدافاً معقولة يمكن تحقيقها. مثل حفظ القرآن، إنقاص الوزن، السفر إلى عدة دول، الحصول على شهادة الماجستير... إلخ.

- حدد الأهداف بدقة، ثم حدد الخطوات التي ستقومين بها لتصلين إلى هدفك، ثم دوني النتيجة التي ستغير حياتك بعد تحقيق الهدف. مثال: سوف أنقص وزني، يعد هذا هدفاً خاطئاً وناقصاً !

الهدف الصحيح:

سوف أنقص وزني 3 كيلو غرامات كل شهر إلى أن أصل للوزن.... نتيجة تحقيقى لهدفي سوف أبدو بصورة أجمل وصحى سوف تصبح أفضل وثقى بذاتي سترتفع. مثال آخر: هدفي أن أتخلص من العصبية تماماً.

الإجراءات: سوف أضبط أعصابي لمدة يوم كامل كل أسبوع، ثم أزيد المدة تدريجياً حتى أتخلص من العصبية.

النتيجة: تصبح حياتي أكثر هدوءاً وجمالاً، علاقتي بأفراد عائلتي تتحسن... إلخ.

- قسمى خطة أهدافك إلى أجزاء سهلة كي لا تكون ثقيلة ومرهقة، وقليل مستمر خير من كثير منقطع.

- استخدمي خيالك دائماً، تخيلي أنك وصلت إلى هدفك، علقي صوراً لهدفك في مكان واضح.

- ركزي على هدفك وعلى تحقيقه والالتزام بخطتك.

- اقرئي أهدافك يومياً وعلقيها في مكان واضح فهذا يساعدك على تحقيقها بسهولة.

- خالطي أشخاصاً إيجابيين لهم أهداف نفسها، تابعي الواقع وحسابات التواصل الاجتماعي التي تتحدث عن هدفك، اقرئي الكتب التي تثري معلوماتك في طرق الوصول إلى هدفك.

- والأهم التزمي بخطتك للوصول إلى الهدف وأثق أنك سوف تحققينه وتستمتعين بنتائجك بإذن الله.

وضع مؤلف كتاب: (يبدأ الأمر بالشغف) تحدياً رائعاً و يجعلك تفكرين خارج الصندوق أحبيته كثيراً وغير الكثير في حياتي. الهدف من التحدي أن تسجلي 100 هدف تتمين تحقيقها. وكان أغلب الأشخاص يستطيعون كتابة من 20 إلى 30 هدفاً فقط ! فهل تستطيعين كتابة 100 هدف ؟

للأهداف ثلاثة أنواع:

أهداف قصيرة المدى:

يمكنك تحقيقها في فترة قصيرة من خلال جهد بسيط ومركز مثل: (فرز خزانة ملابسك، دعوة صديقاتك

لزيارتكم) وما إلى ذلك من المهام اليومية. أهداف متوسطة

المدى:

تحتاج من شهر إلى سنة مثل: (إنقاص الوزن، تعديل العلاقات، تطوير الشخصية). أهداف بعيدة المدى: رؤية بعيدة وطموحات وأحلام في المستقبل، تحتاج لتحقيقها من سنة فما فوق، ولكن تصل إلى إليها لا بد أن تضع لها أهدافاً قصيرة المدى، وخطة لتحقيقها مثل: (بناء منزل، توفير مبلغ كبير من المال).

ولكي أسهل عليك مهمة كتابة المائة هدف، قسمت أهدافك إلى أهداف في تطوير شخصيتك، دينية، عائلية، مهنية، أمنيات، مناطق ترغби بزيارتها... تبدأ الحياة عند منتهى منطقة راحتكم نيل دونالد وولش ربما يتواجد إلى ذهنكم أيام بدأت فيها بالنجاح ولم تستمر بل عدت كما كنت بل أسوأ! حسناً تخيلي أنك كنت جائعه جداً ومرهقة بسبب الجوع، ثم تناولت وجبة صحية مليئة بالبروتينات والفيتامينات وشحنت طاقتكم وبدأت بإنجاز أعمالكم بنشاط..

هل ستكتفي تلك الوجبة لممارسة أنشطتك طوال العمر؟ بالطبع لا، لا بد من شحن طاقتكم الجسدية بالغذاء يومياً. هكذا هي العزيمة والإصرار والحماس والطاقة الإيجابية. لا تكتفي بدوره واحدة أو كتاب واحد. الانتكاسات شيء طبيعي جداً أثناء فترة التغيير ولا يوجد شخص ناجح لم يعاني من هذه الانتكاسات والإحباط. لكن الفرق بين الناجح والمستسلم هو: أن الناجح يخرج نفسه من مرحلة الإحباط ومن دائرة الراحة

بسرعة وبأي طريقة. دخول دورة، قراءة كتاب،
قراءة عبارات إيجابية ومحفزة، الاجتماع بأصدقاء
إيجابيين.. أما المسلم للإحباط فيسلم بمسؤولية
ويهدم كل إنجازاته السابقة بلحظة ضعف ويستلقي
في

دائرة الراحة. لذلك حدد مصادرك المحفزة والإيجابية
واستمرى بشحن طاقتك منها باستمرار. ابتعدى عن
الأوساط السلبية والأشخاص السلبيين فهم أكبر أعداء
النجاح. تابعي حسابات محفزة على موقع التواصل
الاجتماعي. بعد مدة من تكرار العادات الصحيحة سوف
تصبح عادات لديك. وسوف تطول المدة الزمنية بين

كل انتكاسة وأخرى حتى تكاد تنعدم. تخيلي نفسك
وأنت ناجحة في تحقيق هدفك. وأنت رشيقه مثلاً، وأنت
سعيدة في حياتك الزوجية. علقي صوراً تحفزك في
أماكن بارزة تشاهديها كل يوم. ربما تسمعين صوتاً
يهمس لك اليوم الوقت غير مناسب ! ابدئي غداً ظروفك
الآن لا تسمح ابدئي الأسبوع القادم.. لا وألف لا. اليوم
هو الوقت المناسب. واليوم ستبدئين وتستمرين للأبد
بإذن الله. قد يكون لكل إنسان في هذه الحياة نسختان:
نسخة ناجحة وأخرى فاشلة أو عادية. أنت فقط من
يختار أيهما تكونين ؟ النسخة الناجحة أم العادية. معظم
الناس يكتفون بالنسخة العادية أو الفاشلة، لأنها مريحة
ولا تحتاج إلى أي مجهد أو عمل أو مقاومة
مثل النسخة الناجحة. مثلاً هناك نسخة منك سمينة
وحسمها غير متناسق، تأكل بلا حدود ولا تهتم بالدهون
والوزن الزائد.. وهناك نسخة حسمها أنثوي

وجميل ومثالى ! تمارس الرياضة بانتظام، وتحافظ على صحتها.. هناك نسخة منك تضيع وقتها في تصفح أخبار الفنانات، وفي الأكل والنوم، والعيش بلا هدف..

وهناك نسخة مهتمة بتطوير ذاتها نشطة اجتماعياً تنضم إلى الدورات باستمرار. هناك نسخة حالية من معالم الأنوثة مشابهة لصفات الرجال. وهناك نسخة مماثلة بالدلائل والأنوثة والإغراء. هناك نسخة منك بعيدة عن ربهها، تؤخر صلواتها غارقة في المعاصي. وهناك نسخة تتلذذ بالصلة، تشعر بحلوة القرب من خالقها. لذا يجب أن يكون هدفك أن تصلي لنفسك الناجحة والمثالية. لا ترضي بالعادية أو بالمتوسطة اسعي إلى النسخة الناجحة واركتضي باتجاهها.. النجاح يعتمد

عليك أنت فقط. وليس لأحد في العالم علاقة بنجاحك أو فشلك. مهما كانت ظروفك فأنت قادرة على النجاح. وكم سمعنا قصصاً واقعية عن أشخاص نجحوا في أصعب الظروف.

ليس النجاح أن تتجنب التجارب الصعبة في الحياة؛ ولكن النجاح أن تخوض تلك التجارب ونواجه هذه الصعوبات، ونشعر بها حقاً، ونصبح أشخاصاً أفضل بذلك.

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأحدد أهدافي وهي:

اسع وسوف تكسب
لا تكن مستعداً للقبول بحياة عادية!
سالي ميريل ريدفيلد

المحطة السابعة "كوني أنت إيجابية!"

الخوف، الإحباط، قلة الثقة بالنفس، كلها ردود أفعال طبيعية لبعض المواقف! لكن غير الطبيعي أن تستمر في تلك المشاعر لفترات طويلة وتجعلها تدمر أنوثتك وحيويتك.. يمكنك أن تتغلب على تلك المشاعر وتزيلها من حياتك تماماً (إذا أردت ذلك!). ردود أفعالنا الأولية عادةً ما تهدأ بسرعة، أما إذا واصلنا التفكير في الموقف بصورة سلبية فسوف نظل غير راضين ويدوم رد فعلنا ذاته ويكرر أكثر من مرة، وربما يتخذ شكلاً أكثر امتداداً مثل تحول الخوف إلى اكتئاب، وتنمو الأفكار السلبية عندما تدوم الأفكار التي تتضمن تمني لو كانت الأمور مختلفة عما هي عليه بالفعل. لذلك لا تقارني، لا تطيلي التفكير بأي شيء سلبي، تقبلي الأمور التي تحدث بإيجابية. أنت تعلمين أن الماضي لن يعود، والأفكار السلبية لن تغير شيئاً من الواقع، وتعلمين أن التفكير الإيجابي وحب الحياة والرضا بالقضاء والقدر سيغير الشيء الكثير في حياتك و يجعلها أكثر متعة ورضا! لكنك لم تتحذى خطوة وتستيقظي من كابوس السلبية، قرري الآن واستمتعي بعالم الإيجابية، عالم الراحة النفسية والسعادة والرضا وحب الحياة..

- ابتعد عن مخالطة الأشخاص السلبيين الكثيري الشكوى، وحالطي الإيجابيين whom تكون نظرتهم للحياة إيجابية ومتفائلة. إذا كان هؤلاء الأشخاص قريبين منك جدّاً فقوى نفسك وأثري عليهم ولا تسمحي لهم أن

يؤثروا بك ! أنت الوحيدة المسئولة عن قراراتك واتجاهاتك في الحياة؛ إما للاتجاه السلبي أو الإيجابي..

نعم الناس من حولنا لهم دور كبير في اتجاهاتنا لكننا لستا مجبرين أن ننجرف مع التيار. إذا كان هناك اجتماع ودخل على الحضور شخص مصاب بالأنفلونزا فهل

الجميع سوف يصابون بالمرض ؟ بالتأكيد لا، فقط أصحاب المناعة الضعيفة سوف ينتقل لهم المرض، وهكذا السلبية والإيجابية. إذا كانت مناعتك قوية فلن يؤثر بك

أحد! اصنع من حولك فقاعة سحرية من الإيجابية لا يستطيع أحد أن يقاوم سحرها وجاذبيتها ولا يستطيع أن يفعلاها!

- على موقع التواصل الاجتماعي أيضاً قومي بحذف الأشخاص السلبيين أو حسابات القصص الكئيبة والحوادث، واستبدل بيها حسابات تحب الحياة.

- إذا راودتك أفكار سلبية فاطرديها فوراً ولا تتفاعل معها وتبدي في التخيلات السلبية، استعذني بالله من الشيطان، غيري مكانك، اشغلني نفسك فوراً بحيث لا يعود هناك مجال للتفكير إلا بما هو في يدك !

- اقرئي العبارات الإيجابية التحفيزية باستمرار ويومياً، علقيرها على سبورة أو على ثلاجتك أو في أي مكان أمامك.

- دائماً انظري للنصف الممتلىء من الكأس، حتى في المصائب والابتلاءات ثقي أن فيها خيراً عظيماً لك، آمني من أعماقك أن كل ما يكتبه الله هو خير لك.

- ابتعد عن الحساسية والزعانف الطويل ومقاطعة

الأشخاص، اجعلني قاعدتك في هذه الحياة: (لا شيء يستحق فالحياة قصيرة، لنعشها بحب وسعادة).

- الابتسامة، الابتسامة، الابتسامة، ابتسمي الآن وأنت تقرئين ابتسامي في كل وقت حتى وأنت حزينة وتحتى أن مزاجك سيتغير !

- ممارسة الهوايات، لقاء الصديقات، يزيدان من طاقتكم الإيجابية..

- كوني مرحة بشوشًاً محبة للحياة، يتمنى أن يصبح مثلها كل من يراها.

ولا تنسى أنه لا إيجابية بدون القرب من الله! نشاهد أحياناً بعض النساء لها قدرة كبيرة على التحمل ! تقع في مشكلات وهموم ومع ذلك مُبتسمة وراضية وتنشر الإيجابية فيمن حولها ! تحدث لها مصائب وابتلاءات ونجدها صامدة وصابرة وقوية! نتعجب من قوتها ولا نعلم ما السر وراء هذه القوة؟! إنها قوة التوكل. ثقة

عميقة بالله، ثقة من الداخل لا يمكن أن يزعزعها شيء! إيمان عميق بأن ما يكتبه الله هو الأفضل لي بلا شك.. يقين قوي بأن كل مشكلة فيها خير.. كل تأخير فيه

خير، كل ما يكتبه الله أنا راضية به ! نتحدث كثيراً عن الإيجابية، ولكن لا إيجابية بدون توكل.. التوكل على الله أساس التفكير الإيجابي. ومن تتوكل على الله من

أعماقها سوف تصبح شخصية إيجابية لا محالة.. دائمًا ضعي التوكل على الله أمام عينيك.. فإذا مرضت فقولي: أحَرْ عظيم.. وإذا تأخر أمر ترغبين به فقولي: كل تأخيره فيها خير.. وإذا حدث لكِ أمر لا تهواه نفسك فقولي: عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم. { فعسى

أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً } الصبر من
صفات الأنثى القوية التي ميزها الله بها. جميـنا لو تأملنا
في الأحداث المؤلمة التي حصلت لنا في حياتنا لوجدنا
أن وراءها خيراً عظيماً أو دفعاً لضرر أو شر، لذلك
كوني دائماً متوكلة على الله، راضية بأقداره، حامدة
وشاكرة على الخير والشر. القلق هو تخيل صورة عن
أمر ما سيئ سيحدث في المستقبل، القلق من
المستقبل لا

يساعدك على تحقيق أي شيء، لأنه يركز على
المشكلة، لكن التفكير الإيجابي يركز على حل
المشكلة. القلق والتفكير السلبي يؤثران على البشرة
والشعر، ويسببان

الاماً في الجسم وإرهاقاً وحمولاً، وبالتالي بالتأكيد
سوف يفقدانك جزءاً كبيراً من أنوثتك! مجرد إدراكك أنك
قادرة على تقبل أي شيء بصورة إيجابية فلن يبقى ما
تشعرين بالقلق حاله!

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأكون
إيجابية وأبتعد عن:

أسوء المصائب لا تقع أبداً، وأكثر تعاستنا تکمن في
التوقع. أونوريه دي بلزارك
المحطة الثامنة

"أشحنني أنوثتك !"

كلنا نحتاج إلى مساحة خاصة بنا بعيداً عن زحام الحياة
الصاحب.. مع مسؤوليات الحياة تنخفض طاقتكم الأنثوية؛
وتحتاجين إلى تجديد مستمر وشحن لتلك

الطاقة حتى تُبقي بريق الأنوثة ولمعانها في عينيك..
رفهي قلبك وعيشني حياتك بأنوثة وإيجابية.. خصصي
يوماً في الأسبوع لك، ولك فقط! لهواياتك، لصديقاتك،
للاسترخاء والاستحمام، للعناية بجمالك في المنزل أو
في صالون التجميل.. هناك بعض الممارسات البسيطة
-وربما تكون لدقائق معدودة أحياناً- لكنها تجدد

نشاطك وتعطي طاقة قوية وجباره، وتبعث روح
الإيجابية والرغبة في العطاء لديك من جديد. أولها
ممارسة الهوايات، خصصي لك ركناً مفضلاً في منزلك
وزينيه

بأنوثة طاغية، بشموع وروائح عطرية حفيفة تبعث
الراحة في النفس، وابدئي بممارسة هوايتك التي
تحببها.. ا رسمي، اقرئي، اصنعي أعمالاً يدوية، اكتبي
شيئاً

من الخواطر، صوري باحتراف. ارقصي، مارسي الرياضة
في المنزل أو التحقي بنادي رياضي للعناية برشاقتك..
استرخي بحوض من الماء الدافئ مع الرغوة والزيوت،
والأملاح العطرية.. اعتنி بجمالك وبشرتك، تسوقي
عبر الإنترنت، جربى تسريحات جديدة لشعرك.. غيري
لونه.. غيري في طريقة لبسك، في عطوراتك، في
إكسسواراتك.. غيري في أماكن الأثاث في غرفتك أو
صالونك وضعى بعض اللمسات الأنثوية.. كوني متتجدة
ومتجدة ومتتجدة، اقتلي الروتين وحاربيه بكل قوتك
فهو قاتل لكل شيء جميل.. شاهدي دروساً على
الإنترنت وتعلمي مهارات جديدة، أو حتى اذهبى إلى
مطبخك وابتكري أطباقاً جديدة إن كنت ممن يحبون
الطبخ..

مارسي هوايتك باستمرار فهي ما تجعلك تشعرين أنك على قيد الحياة! لا تتوقف عنها لمدة أكثر من أسبوع، مارسيها ولو لساعة واحدة.. لا تعيشي حياتك بدون

شغف؛ والشغف هو أن تتولعي بهواية وتعشقها وتشعر بالتحدي من خلالها.. تدخلين في حالة سعادة ولا تلاحظين مرور الوقت ولا تشعرين بالتعب والإرهاق من شدة تركيزك فيما تفعلينه! الشغف هو رحلة بحث وليس توقعاً.. الشغف مكافأة وليس حقاً مكتسباً.. الشغف يأتي من داخلك.. صحيح أن الشغف صعب

المنال لكنه يكون أجمل شيء في الحياة عندما تمتلكينه.. افعلي أشياء مختلفة وجديدة لتكتشفين شغفك.. تحملي وتأنقني وتزييني حتى ولو كنت وحدك.. لا تجعلي

الغد مثل الأمس واليوم، أضيفي ليومك القليل من المتعة.. وهناك عبارة أقولها لنفسي دائماً: "amaris hawayati, idha ana 'ala qid al-haya" ! وأخيراً: لا تنسِي أن تحيطي كل أعمالك هذه بالقرب من الله؛ فهو سر السعادة الأبدية!

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأمارس شغفي وهو ياتي وهي:

لا شيء عظيماً يحدث حتى يصبح شخصٌ ما شغوفاً بشيء ما !

كيث إبراهام

"لمسات أنوثتك"

الأنثى ذات الأنوثة الطاغية لها بصمة في كل مكان تُوجَد فيه؛ في غرفة نومها، في مطبخها، في أثاث بيتها، في

مكان عملها، في طريقة ترتيبها لأغراضها، في تقديمها للطعام.. تعلمي تلك اللمسات البسيطة التي تضفي عليك طابعاً أنثوياً مميزاً ومنفرداً. عذري بصرك بمشاهدة الصور ذات اللمسات الأنثوية وحاولي تطبيقها

وسوف تخرج إبداعاتك الكامنة وتستمتعين بها.. لا تتركي أي شيء يخصك بدون لمساتك المميزة فهي تدل على رقتك ودلالك وأيضاً تشحن طاقتك الأنثوية..
كيف

هي غرفة نومك ؟ هل هي مخصصة للاسترخاء والنوم، أحواوها مريحة للنفس؟ هل من يراها يشعر أنها غرفة أنثى بلمسات أنثوية؟ أم أنها غرفة كباقي غرف

المنزل أو ربما مخزن للأشياء القديمة المتراكمة! هل سمعت من قبل عن مبدأ 80/20 (مبدأ باريتو)؟ يقول المبدأ إن 80% من النتائج يكون سببها 20% من الأسباب.

80% من مقتنياتنا لا نستخدمها إلا للديكور والحفظ ولا نستخدم منها سوى 20% فقط! نستخدم ربما مساحة لا تزيد على 20% من مساحة منزلنا في 80% من

أوقاتنا.. نستخدم 20% من أدوات المطبخ في 80% من الاحتياجات وينطبق الشيء نفسه على الملابس أيضاً..

جزء كبير من وقتك يضيع في تنظيف المنزل والتجمیع وراء الأطفال وفي النهاية النتيجة غير مرضية لماذا ؟ لأن المنزل مليء بالأدوات التي ليس لها أي فائدة ! 80% من خردوات المنزل لا نستخدمها ! خصصي يوماً لكل

غرفة في منزلك، اجعلني غرفة نومك وجميع زوايا منزلك تنطق بالأنوثة والتنظيم..

- أخرجي منها كل الأشياء المخزنة والقديمة، اتركي

**فقط ما تحتاجينه وتستخدميه باستمرار، اجعلها كغرف
الفنادق الفخمة!**

- في غرف أطفالك، اجمعي الجيد من الألعاب في صندوق واحتفظي به في مكان بعيد عن أعينهم، يخرج مرة أو مرتين في الأسبوع لكي لا يملوا منها.

- أبرزي عطوراتك ومكياجك وأدواتك الأنثوية.

- افتحي النوافذ يومياً ليتجدد الهواء، ويدخلها نور الشمس.

- غيري الشرافف والأغطية؛ واحتاري ألواناً فاتحة هادئة رقيقة.

- عند غسيل الستائر ضعي القليل من ملطف الملابس لتمتزج رائحته برائحة نسمات الصباح.

- ضعي الأشياء المتشابهة في صناديق صغيرة معاً لكي يسهل عليك الوصول إليها عند الحاجة.

- إذا مر عام على شيء لم تستخدميه فتخلصي منه فوراً أو تصدقبي به للمحتاجين إذا كان بحالة جيدة.

- المكياج الذي مر على فتحه سنة كاملة تخلصي منه. اجعلي لمساتك تنتشر في كل أنحاء عالمك الذي أنت ملكته..

وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأضع لمساتي الأنثوية على:

الأنوثة فن بإمكانك أن تتقنيه وتبديعي فيه..

المحطة التاسعة

"أنوثتك بجمالك!"

ولما رأيتك.. في يوم "سبت" رأيت الأنوثة.. دنيا.. شفيفة
رأيت الأنوثة.. حلماً.. جميلاً وتشبه رشة عطر.. حفيقة !
رأيت الأنوثة.. عنفاً بريئاً.. بأعماقهِ كبراءٌ عنيفة..
وآمنت آمنت لما رأيتك.. أن الأنوثة... مثل القطيفة !

للشاعر محمد درة

تحدثنا عن الجمال الداخلي كثيراً، والآن حان وقت
الحديث عن الجمال الخارجي، فالجمال هو الغلاف
الجذاب للكنوز الأنثوية التي بداخلك.. تخيلي أن هناك
كتاباً في قمة الإثراء والفائدة، لكن غلافه سيئ ولا
يجدب الأنظار، هل سيكون جماله وصيته مثل الكتاب
صاحب الغلاف الجذاب والمحتوى الرائع ؟ (إن الله جميل
يحب الجمال) أخرجه مسلم في صحيحه. الجمال غلاف
الأنوثة فلا يكتمل جمال الأنوثة الداخلية إلا بجمال
المظهر الخارجي؛ لكن قبل كل شيء يجب أن تكون
نظرتك لنفسك أنثوية، وثقتك بنفسك عالية. انظري إلى
نفسك في المرأة وقولي أنا أنثى، وجمالـي مميز وليس
له مثيل؛ أنثى إذا أرادت أن تسلب عقل من أمامها
تستطيع أن تفعل ذلك! انظري إلى شفتـيك وعينـيك
ويدـيك، وملامح حسدـك الأنثوية بنظرـة الأنثى! عندما
تضعين أحمر الشفاه، استمتعـي بوضـعـه.. عندما ترتدين
ملابسـك الحريرـية استمتعـي بـأنوثـتك.. عندما تترکـين
شعرـك مسدولاً على أكتافـك استمتعـي به وتمـاليـي
بـأنوثـة.. عندما ترتـدين إكسـسوارـاتـك استـشـعـري بـأنوثـة
ولا

تجعلـيها لـلـمنـاسـيات فـقط! فـليس الـذهب يـزيد من الأنـوثـة!
خـصـصـي لكـ قـلـادـة، وـخـاتـماً، وـخـلـخـالـاً حـفـيفـاً، وـارـتـديـها

يُوْمِيًّا. أَسْتَمْتَعِي بِأَنْوَثِكَ وَأَظْهَرِيهَا لِمَنْ حَوْلَكَ
وَافْتَحْرِي بِهَا. فَأَنْتِ أَنْشِى، لَيْسَتْ كَأَيِّ أَنْشِى. بَعْدَ
مَوَاضِعَ الْأَنْوَثَةِ الَّتِي تَحْدَثَنَا عَنْهَا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ الْجَمِيلَةَ
هِيَ الْأَكْثَرُ أَنْوَثَةً، تَمْيِيزِي بِشَكْلِكَ وَأَزِيَائِكَ وَأَظْهَرِي
حَمَالَكَ،

تمتعي بالدلال لأقصى حد، وستملكون الجاذبية حتماً..
وحمال الأنوثة يكمن ببساطة.. بساطة الملابس
والمكياج والإكسسوارات، ومناسبة ملابسك لشكل
جسمك، ومكياجك لملامح وجهك.

- دائمًا احتاري ما يُبرز جمال حسدك وتناسقه، واحتاري الألوان الأنثوية؛ خصوصاً في ملابس المنزل.

- ابتعدي عن المظهر المتكلف والمكياج المبالغ فيه، فالجميع يتذمرون على أن المرأة بلمسات خفيفة من المكياج هي أجمل وأكثر أناقة ورقه؛ فالجمال الطبيعي يغلب دائمًا.

- أيضاً في ملابسك ابتعد عن الملابس ذات القطع الكثيرة، والألوان الصارخة.

- اختاري الحذاء المناسب لكل نوع من الملابس، تكرار مشاهدتك لصور الأزياء وتنسيقات الملابس يعلمك الكثير من فن التنسق والأناقة.

- حضري للمناسبات قبل موعدها بيوم أو يومين، فهذا يكسيك الوقت للتنسيق بهدوء وذوق عالٍ.

- كل مقامٍ مقال، السهرات العائلية لها نوع من الملابس، والمناسبات السعيدة لها نوع، لا تخلطى بينهما واحتارِي الأنسُب.

- رائحتك أهم من كل شيء، اهتمي بالرائحة الجذابة والعطور الراهدة.
 - صفاء البشرة يوحى بالنعومة والرقابة والأنوثة، اهتمي بنعومة بشرتك والمحافظة عليها.
 - نظافة الأسنان ولمعانها مهمان جدًا ويوحيان بالنظافة والرقي.
 - اهتمي بأدق تفاصيل جسدك، الأظافر المرتبة، الأقدام الوردية الناعمة، الرائحة الجميلة الساحرة، لتكويني عند دخولك إلى أي مناسبة تلتفتين الأنظار بأنفاقك وحملك وإطلالتك الخارجية والداخلية..
 - لا تخرجي مرآتك كل خمس دقائق لتحققيني من المكياج أو الشعر، أو تعدلين أحمر شفافهك، فهذا يدل على قلة الثقة بالنفس.
- وقفة مع نفسي لكي تكون أنوثتي طاغية، سأهتم بحملاتي بـ:**
- المحطة العاشرة**
"لغة جسدك"!

أثبتت الدراسات أن التأثير على أي شخص يتحقق من خلال 7% من الكلمات، و38% من نبرات الصوت، و55% من لغة الجسد؛ مما يعني أن لغة جسدك الأنثوية مفعولها أهم من الكلمات المنطقية.

وأن تزييف لغة الجسد أسهل مع الرجال بدلاً من النساء، لأن الرجال لا يقرؤون لغة الجسد جيداً، وأن عضلات

الوجه لدى الإناث أكثر عدداً منها لدى الرجال؛
لذلك لا يستطيع الرجال التعبير بملامحهم بقدر ما
 تستطعهن أنت أيتها الأنثى..

وجميع الرجال يعلمون أن النساء لديهن شراك ووسائل
إغراء ومهارات صيد أكثر مما يحلم أي رجل بامتلاكه، وأن
الأنثى تملك أقوى أنواع الأسلحة في التأثير على
 الآخرين وبحركات بسيطة وسهلة مثل: ملامسة الأنثى
 لجسدها بلمسات أنوثوية وناعمة، لذلك من الضروري أن
 تتعلمك كأنثى لغة الجسد مع الرجل خاصة،

ومع جميع من حولك عموماً؛ لتوافقه مع الآخرين
 وتكوني مقبولة، وتحللي وجودك مريحاً أكثر،
 وتبعدني لغة الجسد السلبية التي قد تعطي رسائل
 خاطئة
 للآخرين!

لن أشرح لك كيف تكونين أنثى بلغة جسدك؛ فهذه يجب
 أن تتبع من داخلك، فيبعد أن تكون روحك الأنوثية عالية،
 وحبك لأنوثتك عميقاً، سوف تعكس هذه
 الرقة على حركات يديك ونبرات صوتك.. لكن هناك بعض
 الأساسيات التي يجب أن تتقنها كل أنثى:
 النظارات:

تعنى الشعراة على مر العصور بعيون النساء،
 ونظاراتهن، وغمزاتهن..

نظرة أنوثية منك لشريكك قد تشير مشاعر داخلية
 عميقة، فالنظرات العميقية بين الزوجين تشير حواً رومانسيّاً
 بينهما إليك بعض النظارات الأنوثية المثيرة:

- النظر إلى شريك حياتك فترة مطولة بإعجاب وبدون

أن يلاحظ فإذا التفت فجأة ووهد نظرات متلصصة منك، يشعر بمشاعر الحب الأولية.

- حفظ الجفون مع رفع الحواجب والنظر إلى أعلى، وفتح الشفاه قليلاً، وتلك النظرة يتقنها عارضات الأزياء، وأولهن (مارلين مونرو) التي اشتهرت بتلك النظرة المميزة.

- نظرات الحب الصادقة لها أثر عميق، فحدقة العين تتسع عند الإثارة وتصبح أكثر جاذبية، أثيري مشاعر الحب بداخلك عن طريق النظر إلى شريك حياتك، وتيقني أن عينيك سوف تنقلان الكثير.

- النظرة الجانبية من فوق الكتف مع إرخاء الجفون قليلاً، تعتبر من الرموز الأنوثية المثيرة. الاتصال المباشر بالعين مع ابتسامة خفيفة جذابة، لن أتحدث عن تلك النظرة، حربيها وشاهدى النتيجة بنفسك!

- حفظ الرأس والنظر إلى أعلى مع ابتسامة بريئة؛ تعطي مظهراً طفوليًّا وأنوثياً، وتشعر الرجل بمشاعر الأبوة وأنه عليه حماية تلك الأنثى، فالأنثى ذات الحركات الطفولية تسبب إطلاق هرمونات في جسم الرجل يجعله يرغب في حمايتها.

وتلك كانت الابتسامة المشهورة للأميرة الراحلة (ديانا) التي أسرت العالم بابتسامتها.

- الغمزات الأنوثية مع ابتسامة خفيفة وقليل من الدلال، من الطرق القديمة الشهيرة لإظهار الأنوثة. من أهم العلامات التي تميز الأنثى هي مشيتها؛ وقد تغنى بها الشعراء من العصور القديمة لما لها من جاذبية: لأن مشيتها من بيت حارتها من السحابة، لا ريث

ولا عجل الأعشى.. يجب أن تكون مشيتك وطريقة جلوسك واثقة وراقية، الأنثى تمشي بخطوات أنوثية؛ ظهرها مشدود إلى الخلف، ورأسها مرفوع إلى الأعلى بدون غرور وكبراء. (الصورة 1).. يتمايل الوركان والخصر بنعومة ورقه مع كل خطوة. لا تبتعد القدمان بعضهما عن بعض، ولا تسرع في خطواتها. (الصورة 3).

ولا ترمي بكمel ثقلها على الأرض، ولا تجر قدميها ببطء وصوت مزعج، وظهر محني ! (الصورة 2).

- الأنثى تجلس بهدوء واعتدال مع شد الظهر والصدر.
(الصورة 1).

- تراعي استقامة ظهرها. (الصورة 2).

- ولا ترمي نفسها بقوة واندفاع؛ بل بهدوء واعتدال مع شد الظهر والصدر.(الصورة 2).

- لا تجلس على حافة المقهـد. (الصورة 3).

- لا تباعد بين رجليها؛ فهذا يعطيها منظراً مضحكاً ومهترئاً. (الصورة 3).

وقفة مع نفسي
لكي تكون أنوثتي طاغية، سأغير في لغة جسدي:
"انتهت رحلتنا وتوقف قطارنا "

* * *

في الختام

كُوني مع الله يكُن معي. عودي نفسك على أن الله هو ملاذك، هو ملحوظ، هو رفيقك الوحيد! لا تشتكي إلا له، لا تبكي إلا بين يديه وعلى أحضان سجادتك.

القرب من الله حنة، وراحة عظيمة لا توازيها راحة! لا يُشترط أن تكوني متشددة وداعية كي تكوني قريبة منه، فالقرب من الله إحساس ينبع من الداخل. اشكري الله على صحتك، زوجك، أطفالك، والديك، حواسك، الأمان والأمان، وعلى نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى! اشكري الله على التغيير والإنجازات التي حققتها..

تذكري دائماً أن الدعاء سحر يمنحك الإرادة بتحقيقها! ولا يفهم سر هذه القوة إلا المداومون على الدعاء. هذه العبارة أذيل بها جميع مقالاتي وكتاباتي.. وسوف أختتم بها كتابي هذا.. انتهت رحلتنا، لكن من هنا ستكون بدايتك.. أتمنى أن تقرأي هذا الكتاب مرات عديدة، اجعليه مرجعاً لك في حياتك.. اسمحي لي أن أكون بجانبك

وأقف معك عندما تحتاجين إلى كلماتي.. أتمنى لك حياة مليئة بالحب.. والسلام.. والامتنان.. والنجاح.. والإنجازات.. والتميز.. والألوهة الطاغية.. الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، ربِّي لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ملء السماوات والأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد..

مع كل الحب..

هالة غبان

المراجع

أزواجنا والإتيكيت. لغة الجسد. لماذا يكذب الرجل وتبكي

المرأة؟ الوعد. صراع مع النفس. كن كما تود أن تكون.
أنت لكن أفضل. توقف عن الكلام وابداً بالعمل
كتاب الجيب للإيجابيات. قوة التركيز للمرأة.

الحمد لله الذي بنعمته تم الصالحات إن شاء الله تقر عينك به، وبنفعه لبنيت حواء المحتاجات فعلاً إلى وقفة صادقة مع النفس، فكلماتك الصادقة والمحبة

ستنير الدرب لكل من أرادت أن تضع قدمها على الطريق الصحيح وتمضي في حياة سعيدة ناجحة.

بوركت بنيتي وبورك عقلك الراوح، وقلمك المعطاء،
ودمت سالمة لأحبتك

المدقق اللغوي:

مريم محمد الحربى

Mmah.70@hotmail.com

للوصول إلى الكاتبة

قالوا عن الكاتبة: hakaya_g@

إنسانة تحمل مجامع الإنسانية كلها، معطاء كنهر لا ينضب، عذباً حلواً. سراج من نور بشري ! دعوة أم لمن يجدها في طريقه.. كما أسمت نفسها (غزل) فقد عزلت

لنا من بين سواد أيامنا نوراً وضياء، أملأاً ووفاء، حباً وسخاء، أراها أمّاً روحية لي، أعطتني بلا كلل أو ملل، كل الحديث يتوقف، عندما أقول (غزل) من شربت من نهر عطائك، العنود عبد الرحمن

هناك شيء انتعش في داخلي من كتاباتك، إحساس كان مفقوداً وبدأت أستعيده، رغبة بأن أكون أقوى

وأتقدم في حياتي، تعلمت منك أن بعض الأشخاص
وجودهم نعمة وخير حتى ولو من بعيدٍ بعيد.. همس
بعد قراءتي لكتاباتك أحببت نفسي أكثر، قدرت ذاتي
وأكرمتها وتغيرت العديد من المفاهيم الخاطئة في
ذهني، أنت رائعة حد الإلهام. سمية الجابری

أسابق دموعي وأنا أشكرك، شكرًا لك فقد كنتِ من بعد
الله سبباً لسعادتي، كنت مصباحاً مضيئاً لي أنوار دربي
وحياتي، عمرتِ منزلِي أسأل الله أن يعمّر لك
صوراً في الجنة. أريح القحطاني

لي الشرف والفخر أن كتاباتي غيرت حياة الكثيرات -
بغضِ الله - وأعلم أنها سوف تغير حياتك..