

بَيْعَةُ الْاَوَّلَى



عَزْرَتِي

سَبْرًا مَعْبُودًا



كَفَاحُ الْجَدَائِدِ



كفاح الحداد من مواليد محافظة واسط عام 1959.
اكملت دراستها الابتدائية والمتوسطة في بغداد ودخلت كلية
الطب جامعة بغداد عام 1976. حصلت على ليسانس في علم
النفوس والتربية ودرست في الحوزة العلمية.
حصلت على جوائز عديدة في كتابة القصة والمقالة اخرها عام
2008 في المسابقات القرآنية الدولية.
عملت مشرفة على البرامج الاجتماعية ومديرة مواقع اليكترونية
ورئيسة تحرير عدة مجلات اخرها مجلة السعادة.
صدرت لها مجاميع قصصية والعديد من الابحاث منها :
1- ازهار البنفسج مجموعة قصصية. / 2- العين الغافية
مجموعة قصصية. / 3- المرأة والعمل السياسي. / 4- النجاح في
عالم المرأة. / 5- نساء الطفوف. / 6- المرأة في كتابات معاصرة .
7- قصص للاحداث. / 8- النهج التربوي في القرآن الكريم .
9- قراءة في السيرة الفاطمية، تحت الطبع.

مراكز التوزيع:

● لبنان: المؤسسة العاملة لإحياء التراث - هاتف : 03747658
● العراق : بغداد - شارع المتنبي - دار الكتاب العربي - هاتف : 07901419375
بغداد - شارع المتنبي - دار السجاد ﷺ - هاتف : 07901814736
بغداد - شارع المتنبي - مكتبة العين - هاتف : 07902321660
النجف الاشرف - شارع الرسول ﷺ - مكتبة دار الهلال - هاتف : 332913 - 371727
كربلاء - شارع قبلة الامام الحسين ﷺ - مكتبة ابن فهد الحلي - هاتف : 07801558942
البصرة - العشار - مكتبة الامام الهادي ﷺ - هاتف : 07801647123
● إيران : قم - مؤسسة الراشد للمطبوعات - هاتف : +989125514426



عزيتي لنبدأ من جديد

كفاح الحداد

بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

إلى كل امرأة حاصرتها الشرائق السود فحبيبك عنما النور وجعلتها تشعر
بدبيبك الموت لكنهما تعلقك بالحياة التي هي فرصتها الوحيدة للانطلاق نحو
مراقيء مفعمة بالخير مشرقة بالأمل صادحة بالنساء الطيبة نحو الغلا
والنجاح.

إلى كل فتاة تنظر الى الأفق البعيد بعين تبتسم بالتفاؤل والتمنى وهي
تبحث عن دليل لها في سماء ضبابية نحو محطات أجمل وأعلى.
إلى كل من تفكر في ان تصح شخصية ناجحة وهي تبحث عن أسرار
النجاح ووسائله.

إلى كل رجل يروم بعك الحياة من جديد في اسرار النساء التائهة في
هذه الحياة وكله أمل ان يرى اخته وابنته وزوجته يعشن حياة أفضل
ويحققن نجاحا اسمى رغم الأزمات الإنسانية المعاصرة.
أهدي هذه الوريقات

كفاح الحداد

المقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد خاتم النبيين وعلى آله الطيبين الطاهرين.

كنت اسير في طريقي وانا ارنو إلى السماء العالية والطيور الصادحة والخمائل تميل يمينا وشمالا كأنها في موكب استعراضى لعرض الرشاقة والقوام النحيل، اذ لفت نظري تجمع النساء في طرف قصي من الشارع وهن في حديث وثرثرة لا تكاد تنقطع ابدا" قلبت طرفي بين صفوف النساء المتجمعات وقد برقت فيهن الألوان والصور والاعمار وساهم حضور الصغار في اضاء بهجة ربيعية على الجمع - وان كان الفصل صيفا - وراودني سؤال في نفسي وهو هل بين هذا الحشد البشري النسوي امرأة ترى انها ظفرت بتحقيق اهدافها في الحياة فكانت بحق امرأة ناجحة؟ فحققت ما أرادت وما كانت تتمنى وعرفت قيمة الحياة من خلال الاستثمار الذكي لهذه الرحلة؟ وكيف اختارت أهدافها وإلى أين وصلت في رحلتها العابرة لاساطيل الزمان والمكان والعنوان؟ ثم اين كانت النهاية؟ وكيف استقبلتها وعاشتها وكثير من الاسئلة التي تدور في ذهني... تقدمت قليلا سمعت إحدى النساء تقول: لم احصد الا الخيبة في حياتي وهكذا كنت فأنا اتعس امرأة في الوجود بل اتعس انسان!.

مشيت قليلا وانا استعيد في ذاكرتي الصوت الذي سمعته مع الصورة
فسمعت اخرى تقول:

كم اتمنى لو كنت طائرا يطير بجناحين فافر من هذا العالم المتعدد
المسؤوليات والحساب والكتاب فارى العالم الواسع واحلق في سماءه بحرية
وثقة دون خوف أو وجل فأتعرف إلى أنهاره وجباله وسهوله وأرى الناس كيف
يعيشون في القفار والجبال وقرب الأنهار واتطلع إلى رؤية معالم الحياة عندهم
لأعرف هل هم سعداء؟ وهل حققوا ما كانوا يرغبون في تحقيقه؟ وما هي
أهدافهم في الحياة؟ وما هو مقدار ما حققوا منها؟، قلتُ في نفسي الحمد لله
وجدت امرأة طردت الخيبة من أفكارها يا له من صيد ثمين!!.. ثم تحيت
جانبا فجاءني صوت احدهن كالابرة التي تؤلم بوخزها حيث قالت: نحن
النساء اشقى الخلائق! وبناتنا يرثن بؤسنا وشقاؤنا يا للكارثة! ثم كانت أخرى
وقفت بين الجموع تقول للنساء: لا بد ان نغير واقعنا وأفكارنا لا بد ان نستشعر
نعمة الحياة التي وهبها الله لنا لا بد وان نفهم اهدافنا في الحياة فنحن لسنا أقل
شأنا من الموجودات الأخرى ان لم نكن الأعظم فنحن النساء مصنع البشر
ومهبط الذاكرة وميقات التاريخ والجنة ذلتت تحت أقدامنا.

اعدت الشريط في ذاكرتي قرأت الكلمات والحروف والمغزى وحروف الجر
والكسر والخط مع حرف الرفع الذي بعث التفاؤل في نفسي ومن هذه الكلمات
ادركت مدى حاجة النساء إلى وعي جديد يعيد برمجة حياتهن وإعادة تنسيق
أفكارهن واحياء الطاقات الكامنة عندهن ولا بد ولا بد و.... وبعبارة اخرى ان
نبدأ من جديد.. فكانت فكرة هذا الكتاب الذي مر على جملة أيادي نسائية
اظهرت الحاجة إلى ان يكون محمولاً قرب القلوب والأيدي وضمن الحقيقية

النسائية لأنهن ادركن مقدار الحاجة إليه في عالم يسوده التوحش والعنف وانخفاض القيم وتطاير الألفاظ وغلبة التوتر والخوف على الحياة.. والله الموفق.

كفاح الحداد

ماذا أريد؟

وبجواب قصير أريد ان أصبح امرأة ناجحة واحقق ما أريد وما اصبو إليه.

فالنجاح هو أمنية كل فرد في هذه الحياة، رجلاً كان أم امرأة، صغيراً كان أو كبيراً، في الشرق كان أم في الغرب. النجاح والفلاح وتحقيق المراد عبارات متعددة تؤدي إلى نهاية واحدة محببة ومرغوبة، والحديث عن الناجحين وسبل نجاحهم ومحطات انطلاقهم وتجاربهم حديث يبعث الأمل ويجدد الحياة ويعيد إلى الذات ثقته بقدرتها على التآسي والافتداء بهؤلاء الذين خلدوا مع خلود التاريخ الإنساني الذي بقي يشيد بعباءهم وتضحياتهم، الحديث اذن ذو شجون طويلة عريضة مغمور بالأمال والاماني والاحلام هو حديث عن القدرات والطاقات وماهو متاح وما هو مطلوب.. حديث عن رغبات ومعوقات واحجار في الطريق ونهاية وضآءة لابد من شق الطريق إليها بوسائل وآليات اهمها الصبر والتحمل ووضوح الرؤية والهدف والغاية.. هو حديث ذو ممرات ومسالك وشعاب كثيرة قد يجهلها حتى اهلهها...

ورغم انه قد لا يوجد الفارق الكبير بين سيماء وسبيل الرجل الناجح والمرأة الناجحة في اصل الفكرة واصل المفهوم ولكننا نجد تذبذب مفهوم النجاح لدى المرأة في عصرنا الحالي.. عصر تبدل القيم وانحرافها عن الصراط مما يضاعف الحاجة إلى تسليط الضوء أكثر على هذا المفهوم الشيق والمثير.. وفي نفس كل امرأة - كما هو في الرجل - رغبة إلى النجاح وأهداف تنو إليها وتصبو إلى تحقيقها، ولكن المرأة المعاصرة ما زالت تبحث في خضم الحياة الطافحة بالمتاهات والالتواءات عن سبل للنجاح المنشود.

النجاح: تلك الكلمة السحرية المحببة إلى النفس والتي ترددها شفاه الصغار والكبار وتعيش امنيتها الصبايا والصبيان ويسعى إليها الرجال والنساء على حد سواء.. أي معنى ترمز إليه لتكون لها كل تلك القوة المسيطرة على القلوب والأحلام؟.

ورد في لسان العرب ان كلمة نجاح أصلها من نجح أي الظفر بالشيء، يقال نجح إذا اصاب طلبته..

وفي المعجم الوسيط نجح .. فاز وظفر بما يطلب.
ويقول ديل كارنيجي ان النجاح هو الوصول إلى ما نبتغيه.^١
وفي دائرة المعارف السيكولوجية ورد ان النجاح هو النهاية المعقولة للتقدم الذي تحققه بعض المؤهلات الشخصية وبعض طرق العمل.^٢
ولما كانت المؤهلات الشخصية مختلفة بين الأفراد، كما ان ما يبتغيه كل واحد منهم يتباين من شخص الى آخر، وتلعب عدة ظروف وعوامل شتى في دعم هذا الاختلاف.. يبدو النجاح مختلفا ايضا فالنجاح ليس حالة جامدة لا تقبل التغيير بل العكس هو الصحيح، فالنجاح في نظر فرد قد يكون في الحصول على الثروة الكبيرة في حين هو عند آخر في الوصول إلى المكانة الاجتماعية اللائقة وعند ثالث في اكتشاف أو اختراع معين (فالنجاح ليس له تعبير ثابت) أو وجه واحد بل وجوه متعددة مختلفة التقاسيم.

ولكن يبقى الهدف الأساسي لدى الجميع من تحقيق النجاح هو الإحساس بالسعادة، فالذي يرى النجاح في الثروة الكبيرة فهو يتصور أن مفتاح سعادته يكمن في هذه الثروة، في حين أن الذي يرى نجاحه في كشف معين أو اصلاح أحوال مجموعة من البشر البائسين فهو يشعر بالسعادة تغمره إذا وصل إلى تحقيق مرامه.. وهذا الإحساس بالسعادة نابع من الشعور بالرغبة الأكيدة في تحقيق الذات والتركيز على طموحاتها.. وعلى هذا فالنجاح أمر نسبي يعتمد على مبلغ طموح الفرد وأهدافه وشخصيته وتطلعاته المستقبلية.^٣

١ - ديل كارنيجي، دليل النجاح، ص٧.

٢ - دائرة المعارف السيكولوجية عرض وتلخيص بهيج شعبان، ص ٣٥٦.

٣ - د. علي ماضي، النفس البشرية تكوينها واضطراباتها وعلاجها، ص ٣٧٦.

وهذا الطموح المتفاوت بين الأفراد يجعل وجه النجاح كأوجه البشر متفاوتة في مظهرها واحدة في غايتها.

فهناك النجاح الاجتماعي الذي يتمثل بشغل مركز اجتماعي معين، وهناك النجاح الاقتصادي المتمثل بالثروة والكسب المادي والتجاري، وهناك النجاح الفكري والذي يتحقق من خلال شغل مكانة ثقافية مرموقة، ولا ننس النجاح الشخصي الذي تعكسه العيشة الهادئة حتى لو كانت خالية من وسائل الرفاهية والحبوحة.¹

وقد قام أحد علماء المدرسة الإنسانية (Humanistic School) في الطب النفسي، وهو العالم «إبراهام ماسلو» بوضع تصور لهرم الدوافع الغريزية الموجودة عند الإنسان، والتي يسعى الناس إلى تحقيقها قدر ما يستطيعون؛ فقال إن هذا الهرم مكون من عدة طبقات، وإن الإنسان يسعى أولاً لتحقيق ما في الطبقة الأولى من هذا الهرم (هرم الدوافع الغريزية) ولا يتجاوز إلى الطبقة الثانية إلا بعد تحقيقه للطبقة الأولى.. وأود أن ألفت النظر هنا إلى كلمة «هرم».. ونلاحظ فيه أن الطبقة الأولى - وهي قاعدة الهرم - تكون متسعة لتشمل جميع الناس. وتقل هذه الطبقات اتساعاً كلما صعدنا إلى أعلى، ومن سمات هذه الطبقات أنه كلما حصل الإنسان على طبقة منها فهو لا يستشعر الرضى عنها ويسعى إلى الوصول إلى ما هو أعلى منها، وإذا ما افتقد الإنسان أحدها ظل يسعى للحصول عليها قبل أن يتطلع لغيرها، وأولى هذه الرغبات أو الطبقات هو أن يسعى الإنسان إلى إشباع الحاجات البيولوجية التي تحافظ على وجوده، وهي الحصول على الغذاء (الطعام والشراب)، وإشباع الرغبة الجنسية، وتجنب الألم، ثم يبغى تحقيق الأمان والحفاظ على نفسه من المخاطر، ثم يسعى بعد ذلك إلى تحقيق ذاته.. وأعلى هذه الرغبات - والتي تمثل هذا الهرم - أن يصبح الإنسان الأفضل والأكثر شهرة وتميزاً عن جميع الناس، وعندما يصل الإنسان إلى قمة هذا الهرم - وقلّ من يصل إليها - تحدث الحيرة؛ إذ يشعر الإنسان أنه قد ملك كل هذه الحياة، ووصل إلى قمة الهرم،

١ - نفس المصدر، ص ٣٧٦ - ٣٧٧.

وحقق جميع رغباته وعلى الرغم من ذلك، فإنه لم يحقق لذاته الاستقرار الذي ينشده، فهوما يزال بحاجة إلى ما هو خير من ذلك؛ ليصل إلى السعادة التي ينشدها، ويكتشف بعد ذلك أن هناك معاني وقيماً أخرى في هذه الحياة كانت غائبة عن ذهنه، وأن أفضل من حقق ذاته وشعر بالسعادة في هذه الحياة هو من سعى إلى تقديم الخير للناس، وإضافة قيمة جديدة في هذه الحياة، وجدد حياة الناس، وهذا النوع الذي عندما يصل الى خريف العمر يرى عمله أمامه كبنيان عالي الجدران، ويرى أنه قضى حياته في شيء نافع ومفيد، وقدم خدمة للإنسانية، وحقق شيئاً ملموساً في هذه الحياة.

ولا شك أن الأنبياء والمصلحين والمربين ومن تبعوهم وساروا على نهجهم هم أفضل من حققوا ذاتهم وشعروا بالسعادة في هذه الحياة.. صحيح أنهم لم يقدموا للناس اختراعات مادية ولكنهم علموهم كيف يكونون سعداء في هذه الحياة. وعلموهم كيف يحققوا انسانياتهم ويتخلصوا مما ابتلى به الانسان الحديث من القلق والتوتر والخوف الى غير ذلك وعلموا الناس الفضائل الانسانية وكيفية التخلص من الانانية والحقده كي يعيشو بسلام. وهذا الطريق على تألقه وقيمته وقمته العالية فهو طريق عزيز وقل من يسلكه اذ ينصرف عنه كثير من الناس بعد ان تطوقهم الانانية ويسقطوا في وحل اللامبالاة والقسوة وقليل من يصل الى القمة.

إن الفرد قد يرسم له أهدافاً في جميع ميادين الحياة وقد يصل إليها ولكنه لا يكون سعيداً أبداً ولعل نظرة عابرة إلى حياة بعض الأثرياء الذين ختموا حياتهم بحماقات واضحة سواء في الانتحار أو في تحويل أموالهم كأرث منقول للقطط والكلاب!!، دليل واضح على أنهم لم يكونوا سعداء أبداً، وما أكثر الذين يهمسون في آذان الآخرين بحكايات نجاحهم ولكنهم لا يستطيعون احتواء ملك النوم إلا بالاقراص المنومة!!.

وتطالعنا صور كثيرة عن أناس نحسبهم نحن من الناجحين أو هكذا علمنا أو ألقى في أفئدتنا.. ولكننا نرتطم بحقيقة أوسع بكثير من الهدف الضيق الذي سعى له هؤلاء.. فهنتر خضعت له الدنيا بركابها.. ولكنه من أجل تدعيم وترويج أفكاره النازية التي أراد بها اشباع نزواته العدوانية وتطلعاته العنصرية قتل الكثير وابدأ الحرث والنسل وخرّب

العمران وكانت الحرب العالمية الثانية مأساة البشرية الكبرى في التاريخ الإنساني الطويل، خلفت من القتلى زهاء ٥٠ مليون ومن المعوقين والجرحى والأرامل والايتم والمشردين أضعاف هذا الرقم بكثير وكثير!! ثرى.. هل نستطيع القول انه كان فرداً ناجحاً لمجرد انه حقق إحدى رغباته الشيطانية في استعباد البشر واذلالهم وبادتهم؟ أو لأن اسمه بقي طافياً على صفحات التاريخ السوداء لأنه اشتعل بحبر الدم الإنساني!؟.

يبدو اننا بحاجة إلى نظرة أوسع في فهم معنى النجاح.. فإذا كان النجاح يقوم على تدعيم الشر فإن الامر يبدو معكوساً لما تتركه كلمة نجاح على النفس الإنسانية من إحياءات وادعة بالخير والبركة.. على هذا لا بد وان يكون هدف النجاح إنسانياً أولاً يعكس الخير ويرسم البركة على وجنات البشرية.. وهناك آخرون كنا نتصورهم ناجحين أو هكذا أوحى لنا ولا أدري هل حقاً نسميه وحيماً أم انه همز خفي تسلط على أفكارنا؟ وحينما نتابع حياة هؤلاء نجد الخيبة والاحباط واكتساح أمواج الاسى لقلوبهم الراكدة، فهذه مارلين مونرو والتي تسمى بـ (ملكة العري) والمجون، وباله من لقب!! ومازالت الأفلام السينمائية التي سجلتها تدر أرباحاً خيالية رغم ان حياتها الجسدية انتهت في الستينات. ونجد كلمات الإطراء والأعجاب لها منشورة واضحة في أوراق كتبنا وصحفنا ولكن مارلين هي نفسها هل كانت تشعر بالنجاح؟.. ثرى ماذا تقول عن حياتها؟! كانت قد كتبت وصية تقول فيها:

- انني امرأة أفضل البيت والحياة العائلية الشريفة على كل شيء، ان سعادة المرأة الحقيقية هي في الحياة العائلية الشريفة بل ان هذه الحياة العائلية رمز لسعادة المرأة بل الإنسانية..

وكانت قد كتبت في موضع آخر:

- انني امرأة اشعر بالفشل...

كلمات تدل على حسرة كبرى.. مارلين التي تزوجت أربع مرات ووصلت إليها من الثروة ما لم تصل إليه امرأة في وقتها وارتقت في سلم الشهرة.. عاشت تتحسر على لحظات سعادة!! وعاشت أمنية قبرت في زوايا نفسها التي ارهقتها الأضواء البراقة، لم

تكن امرأة ناجحة لأنها لم تحقق هدفاً كانت تراه حتماً يرقد في أطراف الحياة العائلية الشريفة كما تقول..

وحدثتنا الصحف عن انتحار كريستينا ابنة المليونير اليوناني جورج اوناسيس والتي انتقلت إليها الثروة العظمى التي ورثتها من ابيها ثم عبرت الثروة إلى ابنتها التي كانت إلى وقت قريب أغنى المراهقات بعد انتحار الأم اثر عدة زيجات فاشلة، صورة واضحة لبؤس إمراة ملكت الثروة العظيمة لكنها لم تستشعر السعادة فما كان منها إلا ان تسدد رميتها إلى نفسها فما طعم الحياة دون إحساس بالسعادة، لقد اخطأت في رسم النهاية كما اخطأت في رسم البداية!!.

ويتساءل كارنيجي عن (الذي يرى النجاح في الحصول على أموال كثيرة ترى ما الذي سيقدمه للناس)؟!.

(فالنجاح إذن ليس بمقدار الأعمال التي تتجزها بل هو بمدى تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي على المحيطين بك).

وعلى هذا فمن الممكن ان تكون الثروة هدف سام إذا ما أحسن انفاقها من أجل الحفاظ على الصحة أو مساعدة الآخرين أو التعلم واكتساب الخبرات وبناء المدارس وغيرها من وجوه الانفاق الحسنة التي تترك آثارها الإيجابية على الفرد والآخرين. وقد يكون النجاح الاجتماعي هدف سام من أجل تدعيم مبادئ الخير والأمن والسلام في المجتمع أما السباق لتحصيل المكانة الاجتماعية لاضلال الناس ودفعهم في طريق الشر فهو الخسران المبين.

وقد يكون النجاح في استئصال العادات السيئة وبناء النفس وتعلم المهارات اللغوية والأخلاقية الفاضلة واكتساب الصفات الحميدة..

وقد يكون النجاح في بناء أسرة سعيدة وفي ان تكون المرأة زوجة ناجحة تسعى لأن تكون محطة سكن ورحمة وتكون عوناً لزوجها على الإرتقاء في سبل الخير والنجاح.. وقد يكون النجاح في أمومة موفقة ومثالية يكون ثمرتها أولاداً ناجحين في الحياة قادرين على مواجهة مصاعب الحياة والصعود في سلم الكمال.

فالنجاح يتضمن هدفاً إنسانياً إيجابياً يمكن ان يصاغ بقوالب إلهية ويترك إحياءاته المباركة على صاحبه والآخرين..

ولنا ان نتصور الصور الإنسانية الناصعة في حياة الأدباء والشعراء والعلماء والقادة والمصلحين والامهات المثاليات والزوجات اللاتي كن سبباً لعظمة أزواجهن وهؤلاء كثرى في التاريخ ولكن تبقى صورة المرأة هي التي بحاجة إلى إظهار وبيان.

الصورة الكاذبة

لا يخفى على أحد أن وسائل الإعلام تعتبر من أقوى وأسرع الوسائل العصرية لنقل الأفكار وتغيير الثقافات في ارجاء المعمورة. ورغم ان الإعلام انطلق من غاية سامية لا يصلح الاخبار وتنقيف الناس إلا أنه تحول فيما بعد إلى وسيلة للكسب المادي ولكسب الثروة على حساب القيم والمعتقدات الإنسانية وبهذا اخذ يلعب دوراً كبيراً في تحريف المفاهيم وزعزعة العقائد..

وقد يكون لتأثير التلفزيون القدر الأول في هذا الشأن ومعه السينما بما في ذلك الأفلام والتمثيلات والبرامج وغيرها فتأثير هذه الوسائل السمعية البصرية يكون أعظم بكثير من تأثير المذياع السمعي فقط.

لقد انتشر التدخين وأصبح عادة منتشرة بين الشباب بسبب تقليد البطل الذي يعرضه الفلم وهو يدخن بنشوة واضحة.. وقد ثبت لدى علماء النفس والاجتماع ان معظم السليبيات التي ليس من اللائق للطفل أو الشاب ان يتعلمها يتم اكتسابها عن طريق التلفزيون! وهذا مؤشر على قدرة الإعلام ليس على ترويح عادات سيئة بل على رسم وتحديد وتشويه معالم البطولة التي يبحث عنها الشباب والأولاد عموماً.. وقد اثبتت

١ - د. إبراهيم امام، الإعلام الإذاعي والتلفزيون، ص ٥١.

الدراسات ان الإعلام يرسخ في ذهن الطفل ان الراقصات والفنانات والممثلات ونجوم الكرة أهم بكثير من العلماء والمهندسين والأطباء.¹

ويعزى شيوع العنف في المدارس الأمريكية إلى التلفزيون عبر عرضه لصورة البطولة في شخصيات القتلة ورعاة البقر الماجنين وشاربي الخمر وكأنهم أمثلة إنسانية خالدة وتقديمهم كأناس ناجحين.. ولهذا ظهر الانحراف السلوكي سريعاً واضحاً في سلوك الأولاد والشباب المغسولة أدمغتهم بهذه الأفكار السيئة.

ان الفرد الناجح في الإعلام هو القاتل.. المنحرف.. شارب الخمر.. الديوث.. العابث.. المخادع للفتيات.. فإذا كانت هذه هي صورة الرجل الناجح فكيف هي صورة المرأة؟!..

نستطيع القول ان الإعلام شوّه صورة المرأة إلى حد سلب منها إنسانيتها وجعلها متاعاً وجسداً رخيصاً ووسيلة جاهزة لترويج الإعلانات التسويقية والأفكار المنحطة وهمّة في ذلك كله الريح الرخيص والسريع على حساب مكانة المرأة أولاً وعلى عقول شبابنا ونساءنا ثانياً..

الإعلام المعاصر يعزز مكانة الرجل عبر تصويره دائماً بأنه الأقوى، الأفضل، الأحسن، الذي لا مثيل له أما المرأة فهي ضعيفة، سلبية، رخيصة، وهذا العرض السيء قد حرك المرأة في الاتجاه المعاكس للحقيقة والاصالة وفي الطريق الذي رسمه تجار الإعلام..

وإذا أردنا أن نستجلي صورة المرأة الناجحة في الإعلام عرفنا انه يراها في:

١ - صورة المرأة السلبية التي ترضخ لأفكار واهواء ونزوات واطماع الرجل حتى لو كانت خاطئة أو كانت على حساب انسانيتها.. انها تؤيد كل ما يفرض عليها ولو على حساب انوثتها.. وهي كائن ضعيف محطم الإرادة.

١ - نفس المصدر، ص ٢٣٨ - ٢٣٩.

إن الصحافة تركز على الجوانب السلبية للمرأة العربية.. وحتى الغربية أكثر مما تركز على الجوانب الإيجابية وتركيز الصحافة على الجوانب السلبية يظهر في تصوير المرأة بصورة من يحتاج إلى سند وعون تبحث عنهما خارج الذات (وليس بداخلها) بل ان البحث يكشف عن ان الصحافة العربية والغربية لعبت دوراً كبيراً في افقاد المرأة ثقنتها بنفسها، والأمر ليس مقصوراً على الصحافة العربية بل ان الإعلام الغربي له دور سبق في ذلك وابتسط مثال لذلك هي النماذج البطولية التي تصور عظمة الرجل الغربي في طرزان مثلاً وغيره، ان طرزان يسعى في كل بطولاته لإنقاذ حبيبته الخائفة المذعورة التي لا تعرف سبيل الخلاص من المشكلة والمأزق إلا بمجيء طرزان البطل الاسطورة، فهي تجيد الصراخ والتعري لا غير ذلك! وما أكثر النماذج الرجالية التي يعرضها الإعلام على أنها القوى الاسطورية والنموذج الأمثل ولكن إذا أردنا ان نبحث عن المرأة الشجاعة في هذه الأوساط المحمومة فهي حتماً امرأة مسترجلة تتخذ طريقها عبر أسلوب الرجل وهويته!!.

٢ - صورة المرأة الشيء التي هي ليست أكثر من جسد يجذب الانظار، ووسيلة رخيصة للدعاية والأعلان وإذا علمنا ان ٧٠% من دخل الصحيفة المعاصرة (وكذلك الإذاعة والتلفاز وغيره) يأتي من الاعلان فمعنى هذا ان الصحف لا يمكن ان تعيش أو تستمر دون اعلان وخاصة الاعلان التسويقي الذي يعتمد على ترويج السلع والذي يشكل أكثر من ٧٠% من حصيلة الصحف.. وإذا كان الاعلان بحاجة إلى جسد المرأة المعروض (حتى لو كان الاعلان لمبيد الحشرات) فلا بد وان تكون فتاة الاعلان على قدر من العري المناسب لعملية الجذب.. ونموذج فتاة الاعلان هي صورة الإنسان المسحوق الإرادة تماماً والذي يتحرك كشيء وفق ما يريده المنظرون له!!.

وقد نشرت صحيفة البيان في عددها الصادر في ١٧ فبراير ٢٠٠١ ما يلي:
«نشر في بريطانيا قرار يقضي بعدم عرض صور العارضات النحيفات على أغلفة المجلات على السوق الاعلانية وجاء القرار ضمن حملة وطنية للقضاء على ما يسمى هزال العارضات خاصة وان أغلب المراهقات يحاولن تقليد العارضات على شكل

اجسامهن النحيفة وقد ناقش رؤساء تحرير مجلات الموضة النسائية كيفية تقديم صورة مغايرة للقارئ وتوقيع مذكرة سلوك طوعية يتقرر من خلالها الغاء صورة العارضات النحيفات الممشوقات القامة من المجلات النسائية وكذلك منع أي اعلانات للترويج للمرأة الهزيلة».

وتلعب المرأة العاهرة دور البطولة والإثارة فهي تُصور وكأنها امرأة فاضلة ذات قيم رفيعة!! وكثيرمن الأفلام والروايات تمجد الخيانات الزوجية وتسبغ على المرأة الخائنة طابع القداسة وكأنها هي التي تتخذ الحل الأحسن أمام مشكلاتها الزوجية!! وإذا كان التلفزيون والصحف يتابع بشغف أخبار الراقصات وحياتهن وأدوارهن افلا تمثل هذه دعوة للاقتداء بهؤلاء!؟.

٣ - صورة المرأة المسترجلة التي تحاول تقليد دور الرجل عبر حركاتها وثيابها وسلوكها.. وهؤلاء سماهن الإعلام الغربي نفسه باسم الجنس الثالث الذي يضم جسد المرأة وسلوكيات الرجل!! انها تريد ان تكون رجلاً بكل ما اوتيت، وحتى في الإعلام فهي ترفض دور الأم والزوجة الصامته فهي مصارعة شرطية مقاتلة، منتقمة من جنسها ومن جنس الرجال، هذه المرأة هي في ذاتها تعيش عقدة نبذ الذات الانثوية ولكنها لا تستطيع الانفلات منها.. وكثير من الفتيات اللاتي يتعرضن لكبت شديد وضغط من خلال الأسرة والمجتمع يحاولن تقليد هذا النموذج الغريب والشاذ أيضاً.. وهي بهذا تحاول التمرد على أنوثتها عبر صورة الرجل.

ويضم هذا التيار نماذج أخرى متطرفة في عرض صورة المرأة الناجحة بانها المرأة التي تحارب وجود الرجل بل تعتبره غاصباً سارقاً لحقوقها عدواً لها فهو نموذج لتفوق جسدي ظالم سحق حريتها ووجودها الحي عبر التاريخ، وقد انعكست آثاره على الحركة النسائية العالمية المتطرفة فلم تعد المرأة تطالب بحقوق مسلوبة انما تطالب بسحب البساط تماماً من الرجل باعتباره المخلوق المعادي لها، وبذلك تغيرت الفكرة الأصلية التي حملتها المرأة طوال التاريخ من انها شريكة الرجل في حياته وفي خلافته في الأرض وفي اعباء رسالته.. وبانه مكمل لوجودها وشخصيتها..

على هذا فهناك صور مشوهة واخرى سلبية وثالثة متطرفة حول المرأة الناجحة.. فالاعلام إذاً يلعب دوراً كبيراً في الاعداد لهذه النماذج بما يملكه من تقنيات عالية وأساليب فنية دقيقة فسيطرت المادة الإعلامية على مشاعر الآخرين واستقطبت احاسيسهم واصبحت هي المرجع الأساس لافكارنا ومعاييرنا وقيمنا، والمشكلة العظمى ان الشباب والفتيات هم أكثر من غيرهم متأثراً بالشخصيات الإعلامية المطروحة ولما كان التقليد عند الفتيات أكثر منه عند الفتيان¹ فان محاولة تقمص الأدوار السلبية والمشوهة يترك آثاراً سيئة على الفتاة نفسها وبالتالي المجتمع كله..

ففي دراسة اجريت على ٢٥٢ فتاة منحرفة بين سن ١٤ - ١٨ سنة تبين ان ٢٥% منهن مارسن العلاقة الجنسية نتيجة مشاهدتهن لمشاهد جنسية مثيرة في السينما و ٤١% منهن قادتتهن المشاهد إلى الحفلات الصاخبة والمسارح الليلية و ٤% منهن هربن من المدرسة لمشاهدة الأفلام و ١٧% تركز المنزل لخلاف مع الأهل حول ذهابهن إلى السينما!!.

إن الإعلام لا يكتفي فقط بتشويه صورة النجاح بل انه يعرض الوسائل الملتوية للوصول إليه أو في حل المشكلات، ولنأخذ مثلاً قصة سندرلا التي حظيت باعجاب ورواج ليس له مثيل، كيف تحل سندرلا مشكلتها مع زوجة أبيها؟ ان ذلك يتم عبر الخيال المحض وعبر تسخير الجنية لمساعدتها وبهذا يتعود الأولاد على مواجهة المشكلات عن طريق الخيال والجنية لا عن طريق الواقعية والتأمل والبحث عن الحلول.

بين الجنسين

تبقى جدلية النجاح بين المرأة والرجل في اشكالها وصورها وأساليبها من أهم الجدليات المعاصرة. وإذا كان النجاح أمراً نسبياً من الصعب تحديد الإطار العام له فهل هو واحد بين المرأة والرجل؟ وهل الأساليب التي تتخذها المرأة في تحقيق أهدافها هي

١ - هنري ماريون، خلق المرأة، تعريب اميل زيدان، ص ٣٩.

عينها أساليب الرجل؟ وقبل هذا وذاك هل تعيش المرأة آفاق النجاح وتأملاته كما يعيشها الرجل؟ أم ان بين الجنسين محاور عديدة من الاختلاف والتباين صنعتها الظروف الاجتماعية والبنية التكوينية الجسدية والنفسية؟.

ترى (هل في المرأة طموح إلى العلا والرفعة والعظمة وهل الطمع من طبائعها؟ تتعذر الإجابة عن هذا السؤال لأنه لم يتح للمرأة بعد ان تبدي ميلها من هذا القبيل إذ لا تزال أبواب السعي ضيقة في وجهها، على ان ذلك الطموح مشاهد في المدرسة بين الفتيات والفتيان على السواء^١ وعلى هذا فالطموح واحد بين الجنسين ولكن اختلاف الأهداف يؤدي إلى اختلاف سبيل وشكل النجاح.. وإذا كان النجاح في الوصول إلى الهدف.. والهدف لا بد وان يكون هدفاً سامياً إنسانياً ذو آثار حسنة على الآخرين.. فالمرأة تنطلق من رسم أهدافها من محاور ثلاثة؛ فهي أولاً الإنسان ذلك المخلوق العظيم الذي خلقه الله باحسن تقويم واسجد له الملائكة وهي الانثى التي تتصنع الإنسان وتحمله في جوفها وترضعه وتعهده للحياة وهي المواطن العادي أو العضو في المجتمع ايأ كانت هوية هذا المجتمع وبعبارة أخرى ان هوية المرأة ليست أحادية بل ذات ثلاثة ابعاد أو (هويات ثلاث وليس هوية واحدة.. تكمن الهوية الأولى في اعتبارنا كائنات جنسية، اما الهوية الثانية فهي تعبر عن وجودنا كأمهات فنحن مختلفات أيضاً على مستوى الانجاب لأن جنسنا هو الذي يمنح الحياة ويرضع ولهذا الأمر تأثيرات عميقة في حياتنا.. وتشير الهوية الثالثة إلى انتمائنا إلى المجتمع كعاملات وكمواطنات).^٢

وربما ينطلق الرجل أيضاً في تحديد أهدافه ضمن المحاور نفسها والهويات نفسها أيضاً، فقد يكون هدفه الحصول على الفتاة المناسبة والزواج منها وتشكيل الأسرة والفوز بابناء ناجحين ولكن هذه الأهداف عند الرجل محدودة مؤقتة (فالنجاح في نظر الرجال في الحصول على المكانة الاجتماعية المرموقة وان يكون شخصية محترمة بين كل

١ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ٥٩.

٢ - ايليا نور ماكوبي، النساء نصف الحكم، ص ٦٩.

اصناف المجتمع.. والنجاح بالنسبة للمرأة يكون في امتلاك قلب رجل والاحتفاظ به طول العمر).^١ وقد نشرت صحيفة الاهرام مقالاً عن أستاذة انجليزية وصلت إلى مراتب متقدمة من النجاح ولكنها بعد هذا الشوط الطويل وقفت أمام طلبتها لتقول انها كانت امرأة فاشلة لأنها لم تفكر في تكوين أسرة وبأن يكون لديها أطفال!!... وكثير من النساء العاملات يتركن العمل بعد الزواج والولادة.

وقد ورد في أحد الأخبار ان إحدى عضوات مجلس العموم البريطاني قد تفرغت لأسرتها وتركت عملها الوظيفي، وقد استقالت الكاتبة الأمريكية آن كريبتندن مؤلفة كتاب (نحن الأمومة) بعد ولادة ابنها البكر، ومن النادر سماع مثل هذه الأخبار في محيط الرجال بل أن الرجل يوالي مسيرته الوظيفية والاجتماعية غير متعثر بمجيء الزوجة أو الأولاد أبداً بل ربما يجهد نفسه أكثر باعتباره المسؤول عن تأمين القوت.

إن هناك اختلاف في مجالات المرأة والرجل، فمجالاته تطوير الذات ومجالاتها إنكار الذات وان طبيعة المرأة بحكم وظيفتها الحياتية في انشاء الأسرة في المجتمع وتوطيد دعائمها قد جعلها تميل إلى الاستقرار بكل معانيه من حيث تحقيق المأوى وترسيخ العلاقات.. وأي شيء يهدد أحد أفراد الأسرة معناها تهديد لكيانها.^٢

ولهذا فنجاح المرأة يكون عالقاً بنجاح زوجها وابناءها ومهمتها الأسرية والأمومية هي المهمة الأولى التي تعزز شعورها بالكمال والتسامي ولهذا تكون أقرب إلى الواقعية، وحينما تكبر المرأة لا تشعر بالانكسار وفقدان القيمة الذي يتعرض له الرجل نتيجة التقاعد مثلاً بل انها ترى نفسها في القمة حيث حققت أهدافها الماثلة أمامها في أولادها وأحفادها ولعلها لهذا تكون أكثر تواصلًا وتفاءلاً بالحياة. فرغم ان (الطموح إلى المراكز الرفيعة بين الناس هو بلا ريب من أشهر مبتغيات المرأة لأنه يؤدي إلى الظهور والتفوق على ان العاطفة فيها تمتاز بكونها تتناول الأسرة جميعاً، فالمرأة تود ان ترى زوجها

١ - مرتضى مطهري، مفكر إسلامي إيراني، كتاب نظام حقوق المرأة في الإسلام، ص ١٥٤.

٢ - عباس مهدي البلداوي، الشخصية بين النجاح والفشل.

وأولادها في تقدم مستديم فتلك مفخرتها العظمى.. فطموح المرأة في الغالب متعلق بزوجها على انها تحفل بكرامة مركزه عند الناس أكثر مما تحفل بأهمية ذلك المركز في الواقع.^١

هذه إحدى ميادين نجاح المرأة وهي ميادين متاحة لكل النساء وبهذا تحقق النساء الغلبة من خلال هذا الشعور بانها قدمت شيئاً واعطت شيئاً وتبقى الحياة كلها مفتوحة أمامها لكن المرأة كانت دوماً خلف الستار فهي التي تعد الناجحين للحياة وهي التي تقف سنداً لنجاح زوجها في مسيرة الإنسانية ومقولة (وراء كل عظيم امرأة) تتطلق من هذه الزاوية التي تعيش فيها المرأة الانشداد العميق لأسرتها بصورة تركت آثارها جلية على حياة كثير من النابغين، فهذا اديسون الذي اتهم بالغباء والعبث طُرد من المدرسة فاعانته أمه على مواصلة طريق العلم والاختراع تراه يقول: أمي صنعتني! انه لم ينسَ أبداً تلك الروح التي كانت تؤزره في مسيرته رغم كل منغصات الحياة، والفيلسوف ستيوارت مل كان لزوجته الأثر الواضح على أفكاره فقد وفق إلى امرأة نادرة المثال كان لها أعظم الأثر في نفسه وهي التي أوحى إليه بما جاهر به من المطالبة بحقوق النساء والمدافعة عن قضاياهن^٢.. وقد لعبت أفكار مل دوراً رئيسياً بارزاً في تغيير القوانين الدولية بحق المرأة خاصة في انكلترا..

وإذا عدنا أدرجنا إلى الوراء قليلاً لوجدنا ان المرأة لعبت اسمى الأدوار في حياة الأنبياء، فهذا موسى عليه السلام كليم الله تبادلت النساء الأدوار المهمة في حياته فأمه التي كانت حجراً أمنياً فياضاً بمحبة الله وطاعته والتي أوحى إليها بالقاءه في اليم ليكون هذا سبيل النجاة لنبي الله في الزمن الصعب، واخته التي تابعت رحلته في اليم إلى قصر فرعون لتتولى عملية إعادته إلى أمه دون خوف أو تردد، وآسية زوجة فرعون كانت هي السند الواضح له في حمايته ودعمه..

١ - هنري ماريون، خلق المرأة، تعريب أميل زيدان، ص ١٦٠.

٢ - نفس المصدر، ص ١٠٥.

ولرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم حديث آخر، فهذا اليتيم الذي كان حجر أمه محطة الانطلاق الأولى نحو فهم الحياة وإدراكها ثم اشترقت خديجة في مسار حياته الصعبة فكانت بلسماً وشفاءً وأملاً حتى إذا ما أطلت الزهراء السلام عليها كانت هي أم أبيها وكانت بضعته المسارعة الى كل خير ومنها كان امتداد نسله في هذه الارض. كانت الزهراء ابنة ناجحة..

وزوجة ناجحة..

وأماً ناجحة..

وامراً ناجحة..

ومسلمة ناجحة..

عرض القرآن نماذج من نجاحاتها في آيات بينات بقيت خالدة لتُعرف بعظمة امرأة وهي سيدة نساء العالمين وقدوة النساء في كل حين. انها سلسلة متواصلة من رموز الحياة التي تسطع فيها صورة المرأة التي تقف وراء نجاح أعظم العظماء.

ومن منا لم يسمع عن حاتم الطائي كريم العرب وجوادها.. والذي خلد اسمه في التاريخ العربي بفضل خلقه الكريم وتناقل الناس روايات النار الباردة عليه يوم القيامة.. من أين استمد سبيل خلوده في القلوب والتاريخ؟، يحدثنا التاريخ عن أمه وهي عتبة بن عفيف انها كانت لا تدخر شيئاً ولا يسألها أحد شيئاً فتمنعه حتى حجر عليها اخوتها ومنعوها مالها فمكتنت دهرًا لا يدفع إليها شيء منه، حتى إذا ظنوا انها قد وجدت الم ذلك اعطوها صرمة من ابلها (أي قطعة من الأبل ما بين العشر إلى الثلاثين، أو إلى الخمسين والأربعين) فجاءتها امرأة من هوازن كانت تأتيها في كل سنة تسألها، فقالت لها دونك هذه الصرمة فخذها، فو الله لقد عضني من الجوع ما لا امنع معه سائلاً أبداً).^١

١ - مجلة العربي، العدد ٤٨٦، ص ١٦٨.

كانت المرأة دائماً خلف الستار وربما لأن التاريخ كان ذكورياً في تدوينه، ذكورياً في بناءه فقد اقصيت المرأة عن الواجهة العامة لكي تبقى أسماء الرجال فقط في المقدمة!!.

وربما يقول قائل ان أسماء النساء كانت قليلة قياساً للرجال ولعل الأمر يعود إلى نظرة المجتمع إلى المرأة والتراث التاريخي التعس الذي أقصى المرأة عن زوايا الحياة واعتبرها منصة لإرتقاء الرجل فحسب.. والأمر أيضاً يعود إلى ان التاريخ لا يدون الجزئيات وان كانت ذات تأثير عميق فهو سجل أسماء أعظم الناس نجاحاً وأكثرهم كفاءة وتغافل عن صورة الآخرين، وما نجاح اديسون إلا ثمرة لجهود سابقة قام بها آخرون للوصول إلى ما وصل اليه وكان فشلهم سبب نجاحه هو ولمع اديسون في التاريخ وزاغت الأبصار عن غيره!.

أدوار كثيرة لكنها غائبة

رغم إن إبداع المرأة قد تمثل في (إيجاد كائنات حية جديدة)^١ ورغم ان المرأة قد انشغلت بتكرار الحياة الجديدة في صورة أفراد جدد.^٢ الا انها مع ذلك فقد اقتحمت ميادين الحياة المتعددة واثبتت كفاءتها فيها.. وقد اكتسبت العلم والمعرفة وساهمت في بناء الحضارة الإنسانية، فما زالت الصناعات اليدوية والفنون المنزلية مدينة إلى إبداع جداتنا ومهارتهن في هذا الباب - وان كنا لا نعرف اسم جدة واحدة من جداتنا هؤلاء !!- ولكن التاريخ دون هذه الإبداعات.

يقول هنري ماريون: انه من الخطأ عد المدنية كأنها من صنع معشر الرجال وحدهم فالنساء حتى متى يخضعن لنا وفي حين نحكمهن ونتحكم فيهن صاحبات تأثير شديد في الهيئة الاجتماعية.^٣ وظهرت النساء الشاعرات والأديبات والعالمات والطبيبات رغم النظرة الضيقة التي عانتها المرأة عبر التاريخ واختزال هويتها في إطار الجسد الانثوي الضيق.

لقد عاشت المرأة أزمة داخلية عاصفة جعلتها تنظر إلى نفسها على انها المخلوق الأدنى والأحقر والأضعف فقد كتبت إحدى بنات الطبقة العليا في الصين: «نشغل نحن النساء آخر مكان في الجنس البشري ونحن اضعف قسم من بني الإنسان، ويجب ان يكون نصيبنا احقر الأعمال». وعانت المرأة من الوأدين المعنوي والمادي الكثير سواء في العصور السابقة أو اللاحقة ولعل لـ (سيمون دي بوفوار) الحق في ان تقول: «لا يولد الإنسان امرأة بل يصبح كذلك».^٤

رغم ذلك كله بقيت المرأة تنظر إلى الرجل على انه العنصر المتفوق وتحاول اللحاق به وتمثيل أدواره من خلال هويته هو لا هي!! فجورج ساندد لما عرضت مقالاتها

١ - سامية خشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة.

٢ - المصدر السابق.

٣ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ١٥.

٤ - بشرى القبيسي، المرأة في التاريخ والمجتمع، ص ٥٩..

جوبهت بالرفض حينما قدمتها بالثوب النسائي ولكنها لما ارتدت البدلة الرجالية نجحت! ونفس الأمر يقال عن جان دارك التي حاربت وانتصرت بثياب الفرسان فلما عُلِمَ انها امرأة أحرقت لأنهم وسموها بالساحرة التي يسكن جسدها الشيطان!! وفي حقيقة الأمر فهم لم يتقبلوا مجيء المرأة المحاربة معهم وانتصارها فالمرأة عندهم موسومة بالضعف والجبن والحقارة!!.. على هذا «كيف نتوقع من المرأة المنزوية في دارها ان تكون لها نفس القدرة العقلية التي نالها الرجل من جراء احتكاكه بالعالم واهتمامه بالمسائل الخطيرة العمومية والخصوصية فانها ما برحت تعامل اما بالازدراء أو بالتملق وكلاهما مضر على السواء وقد نجم عن ذلك انها عاشت في عزلة وجهل واكتفت بانماء مواهب سطحية تبهر أكثر مما تفيد والرجال غالباً ما يكرهون النساء العالمات صاحبات الخلق القوي والعقل الراجح»^١!!.. وقد يكون الرأي الرجالي مؤلماً وقاسياً في وقت واحد! فهذه هي النظرة الضيقة التي حاصرت المرأة إلى عصرنا الراهن ولنا ان نتساءل عن النساء الموهوبات اين هن وكيف وصلن الى هذه الصورة؟.

والواقع ان البنات بالرغم من تساوي ذكائهن مع ذكاء الصبيان في كل مراحل الدراسة التي تتراوح بين المدرسة الابتدائية والجامعة فان نسبة ضئيلة منهن تختار منافسة الرجال في عالم المهنة والأعمال وحتى في مجتمع كالمجتمع الأمريكي فان ثمة تنازعاً يقوم في نفوسهن بين تحقيق انوثتهن وسلوك مسلك النساء وبين امتهان مهنة ما.. تقول إحدى المربيات الأمريكيات ما معناه: ان الرجال قلما يتطلعون إلى النساء اللواتي يضعن النظارات على عيونهن مشيرة بذلك إلى ان الرجال لا يتطلعون إلى النساء العالمات!!.

والفتاة الذكية التي تخاطر في إظهار ذكائها جهاراً تحد من فرصتها في ان تصبح زوجة!!، ولذلك نرى بعض الفتيات الموهوبات - شأنهن في ذلك شأن بنات جنسهن - يملن إلى الزواج ويصرفن جهودهن في تكوين عائلة والعناية بها...

١ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ٢٥.

وكثير من النساء بما في ذلك المتفوقات، يتخلين عن مطامهن المهنية ليفرغن لأزواجهن وأطفالهن وبيوتهن وفي هذا كما هو واضح حرمان للعلوم والآداب والفنون من كثير من المواهب المختارة.^١

ورغم انه لا يجوز التغاضي عن الدور الأمومي والأسري باعتبار ان الأسرة الناجحة هي انطلاقة المجتمع الناجح وعماد نجاحها المرأة، ولكن يا ترى إلا يمكن ان يتم النجاح الأسري دون قتل المواهب التي وهبها الله تعالى لها!.

وتلعب التربية الأسرية والخلقية الاجتماعية دوراً كبيراً في تحديد صورة المرأة الناجحة ضمن هوية واحدة أو هويتين وتقصي الهوية الإنسانية الجامعة.. (فان أسلوب التربية لا يغذي في المرأة روح التفوق)، وكانت الفتاة في الأسر العريقة تدرّب على النجاح في الحصول على الزوج الثري والاحتفاظ به، وكان هذا التدريب هو أهم مادة في منهج تعليمها.^٢

والأمر لا يستثنى المرأة الغربية أو العربية، وقد عاشت المرأة المسلمة الانفتاح العقلي والإبداعي في عصر الرسالة وجعلها تنطلق إلى آفاق أوسع بكثير من المرأة الغربية نفسها وحققت إبداعات مثالية.. والأمر الجدير بالذكر ان نشاط المرأة المسلمة كانت عبر هويتها النسائية فلم تحاول ارتداء زي الرجال أبداً بل شاركن في الحروب كنساء، وكن خطيبات بزي النساء ولكن الواد المعنوي القاسي الذي تعرضت له المرأة المسلمة عبر تشويه معاني ومباني القرآن الكريم الذي جاء ليسمو بالمرأة إلى علا إنسانيتها العظيمة وصوّر الناجحات في مواقف المبايعات والمهاجرات والمؤمنات والصابرات.. هذا الواد الأسود عطل المرأة المسلمة قروناً عديدة ووقع عقلها في إطار الاستعباد والانغلاق حتى إذا ما غزانا الاستعمار الثقافي عجزت عن الدفاع عن عقيدتها فضلاً عن تحديد هويتها.

١ - د. فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ص ٣٨٣ - ٣٨٤.

٢ - بشرى القبيسي، المرأة في التاريخ والمجتمع، ص ٤٦.

(لقد عاشت المرأة دائماً وفق مقاييس ليست هي مقاييسها وهي تعيش هذه الحال في أيامنا هذه أكثر مما كانت تعيش بالأمس)^١ ولهذا فالأزمة المعاصرة تبدو نفسها أزمة جورج ساند وجان دارك وان لم تعد هناك ضرورة لارتداء أزياء الرجال، فالمرأة ما زالت تظن ان نجاحها في الحياة عبر هوية الرجل وعبر طريقه ف«المرأة العصرية أكثر ميلاً للذكورة فهي تعتقد ان هذا الأمر هو وسيلتها للاستقلال والحياة والحرية، وما دام المجتمع حتى الآن ينكر عليها الحق في ان تعيش حياة مكتملة وفق طبيعتها فهي مضطرة للتتكبر لهذه الطبيعة»^٢.

لا بد إذاً من عودة إلى وعي المرأة وإنسانيتها ولا بد من فهم وتقدير للأدوار الناطقة لكلا الجنسين دون افراط أو تفريط.

لقد اشتركت زينب (عليها السلام) في ثورة الإمام الحسين (عليه السلام) ومارست أدوارها بنجاح منقطع النظير كان له الأثر الأكبر في بيان أفق الثورة وخلودها ولكنها انطلقت من زاوية المرأة العظيمة وليس من زاوية الرجل العظيم.

المحظوظة

حينما نرى فرداً ناجحاً - رجلاً كان أو امرأة - فاننا سرعان ما نعلل نجاحه بالحظ الذي حالفه، انه حقاً إنسان محظوظ، ولولا انه كان محظوظاً لما وصل الى هذا النجاح!!، ونرى لكلمة الحظ صدى خاصاً في أذهان الكثير، والكثيرون والكثيرات حينما يفتحون عيونهم للعالم يسمعون مقولات أمهاتهم.. ما عندي حظ.. أو ما عندي بخت أو هذا نصيبي وهذا حظي!!.. وفي أمثالنا الشعبية وفلسفاتنا الاجتماعية نضع للحظ دوراً غير متناهياً في رسم ابعاد الحياة فنحن نقول ونردد «ان المرأة التي ليس لها حظ مع زوجها ليس لها حظ مع أولادها»، ولا نقول الكلام نفسه عن الرجل أبداً!. وحينما يتوارى

١ - الببير داکور، سيكولوجية المرأة، ص ٥٤.

٢ - مجلة العربي، د. سهير السيد.

الخطابون عن طرق باب فتاة تتعالى في الأفق مقولة عُقد حظها!، أي ان هناك من أراد بها سوءاً فشد حبل زواجها كي تتعثر خطاها للوصول إلى الزوج المناسب!، والغريب ان الرجل حينما يخطب عدة فتيات ولا يحظ بالقبول لا يقول له أحد انه معقود الحظ بل ان كلمات التبشير تتزادف «ألف إمراة بدل هذه»!، حقاً مسكينة هي المرأة، ولكن يا ترى هل هناك حظ بالمعنى الشائع؟!.

إن الحظ هو النصيب.. ومن البديهي ان الناس متباينون فيما يملكون من مواهب وفيما ورثوا من قدرات واكتسبوا من مهارات فالفتاة التي حصلت على حظ كامل من الجمال تكون على ثقة أكبر بنفسها بوصول فارس الأحلام إليها.. بينما الأقل حظاً من الجمال تكون أقل ثقة بنفسها وبتواري أملها في الزوج المثالي، وربما آخر ولد في بيت من بيوت الأثرياء، و يجد لذة في اللهو بالمال كيفما يشتهي.. وهو لم يكدح في حياته أو يشقى كما حال ذلك (السيء الحظ) الذي ولد فقيراً - على الرغم من ان أغلب الناجحين من العلماء والادباء والقادة كانوا فقراء - وهناك من عاش باحترام لحيازة أسرته على مكانة اجتماعية محترمة وبديهي انه يشعر بالثقة العالية بالنفس والاعتزاز بالأسرة والسعي للحفاظ على تقدير الناس له وانحنائهم أمامه.. اين هذا من ذاك الذي ولد في بيت حقير ومن نسب لئيم يعيره به الداني والقاصي وهو مسلوب الاختيار في لحوق هذا الاسم به .. وهذه هي أفكار الناس وتصوراتهم عن المحظوظين .. وهي تعتمد على تراث وأفكار معشعشة في الأوساط الاجتماعية .. رغم ان تصاريف الأيام قد تثبت العكس..

فهذه أم سعد لها أربعة بنات أكبرهن أكثرهن دمامة وهذا مما دفع الأم إلى تعويض الشعور بفقدان الجمال بأن تمنح ثقة أكبر بنفسها بأعطائها مكانة أعلى في البيت.. وتتقدم قوافل الخطابين إلى البنات الاخريات ولكن أم سعد تصر على زواج البنت الكبرى، ولهذا تأخر قطار الزواج بعض الشيء المهم ان الفتاة الكبرى كانت أحسن اخواتها نصيباً من حيث حسن خلق زوجها ووفرة ماله وتشجيعه لها لاكمال دراستها

حتى حصلت على الدكتوراه في الأدب أما الفتاة الوسطى التي كانت أعظم اخواتها
جمالاً فقد كانت أكثرهن تعاسة!، ترى اين الحظ هنا؟.

لعل مثل هذه الأحداث جعلت الدكتور علي الوردي وكثير غيره يرون «انه ليس
هناك حظ بالمعنى الذي يفهمه الناس»^١ وربما يعود الأمر إلى ان فكرة الحظ قد تؤخذ
من جانب واحد، ففكرة الجمال والقبح متغايرة عند الناس فربما ما نراه جميلاً يراه غيرنا
على العكس وتساهم الدعوات الإعلامية على تحريف المفاهيم كثيراً.. ان الناس
متباينون في تحديدهم للمقاييس العامة فهناك من يرى الجسم الجميل هو الغارق في
النحافة والآخر يراه في شيء من الاكتناز وثالث في الطول الفارع ورابع في القامة
المربوعة ولا يمكن بأي حال إيجاد تعميم واحد على الجميع..

يقول الشهيد مرتضى مطهري:

«إذا ما رجعنا إلى أدبنا وآثارنا الأدبية وأفكار شعرائنا المبرزين نجد انهم في الوقت
الذي كانوا فيه قد ادركوا الحقائق وعرفوا الحكم وحملوا أفكار لطيفة، فقد ظهرت عليهم
حالات برزت فيهم آراء فكرية عجيبة، فمثلاً نجد انهم قد اولوا عناية كبيرة للحظ وقالوا
نم أنت وليكن حظك يقظاً، انهم إذا سمعوا باسم الحظ فقدت الأمور الأخرى قيمتها
عندهم من العلم والعقل والسعي..»

ولكننا لو سألنا هؤلاء الفضلاء المبرزين أنفسهم ما هو الحظ عرفوه لنا فلا بد انكم
تعرفونه ما دمتم لا تتعبون من ذكره لما حاروا جواباً!^٢

وكثير من الفتيات تنسب عنوستها إلى تعثر الحظ ولكنها لو استعادت رزمة
الخاطبين لوجدت انها دفعتهم عن بابها بشروطها الصعبة .. تقول ميادة:

١ - د. علي الوردي، خوارق اللاشعور، ص ١١١.

٢ - مرتضى مطهري، احترام الحقوق وتحقير الدنيا، ص ١٤ - ١٥.

«كنت أريد زوجاً بمواصفات خاصة.. وقد تقدم لي الكثير من الخاطبين ذوي المواصفات الحسنة ولكني بقيت اعلل نفسي بانتظار الأمل الموهوم حتى فات القطار..».

ونحن قد نؤمن بوجود حظ وهب لفلانة الجمال وأخرى لدت في أسرة ثرية ولكن هل الأبواب موصدة أمام الآخرين لتحصيل الأسباب المكملّة لما افتقدوه؟ أم ان الحياة واسعة رحبة بما فيها؟. فالتى ترى نفسها أقل حظاً وجمالاً من الاخريات يمكنها تعويض النقص الذي تشعر به عبر تنمية شخصيتها وصقل مواهبها وثقافتها واكتساب المهارات الخلقية والأدبية والاجتماعية.. ان الجميلة ذات العقل الفارغ كالأرض القفرة من الثقافة والمهارة وهي صورة مؤقتة فسرعان ما يأتي الزمن على مسح آثارها الجمالية ولا يبقى إلا رتوش تحكي عن جمال أقل.

والمحظوظ الذي ولد في أسرة مناسبة اهّلته للحصول على الثقافة والمهارة فاستطاع ان ينمي نفسه، لا يسد الباب أمام غيره الذي يستطيع اكتساب الأمر المماثل عبر إيجاد السبل الملائمة كالعمل الدؤوب والهجرة كما فعلت نساء صدر الإسلام في الهجرة إلى المدينة التي كانت البيئة المناسبة لتنمية الآفاق العقيدية وبناء شخصيات متكاملة واضحة..

فأبواب السعي مفتوحة وحتى بالنسبة للفقير فانه يستطيع الحصول على ما يريد عبر الجد والجهد والمثابرة، لقد كان اوناسيس رجلاً فقيراً هاجر إلى أمريكا وكان يعمل عشرين ساعة لا يتناول فيها إلا القليل من الطعام وجمع الثروة وأصبح اغنى الاغنياء ولكنه اعلن عن استعداده للتنازل عن نصف ثروته لمن يهبه العافية!! لقد ادرك أن هناك ما هو أسمى من المال مما لا يعوضه المال نفسه ولكنه نسي هذه المفردات المعنوية طيلة حياته وتذكرها في لحظة الأقول الأبدي!.

ومن الأساليب الخاطئة التي تلجأ إليها النساء لتحسين الحظوظ هو اللجوء إلى السحرة والمشعوذين وفتح الفال وكثيراً ما نطالعنا الصحف عن حوادث مؤسفة لهؤلاء مع النساء، وأقل ما يمكن ان يوحيه لنا الاستعانة بهؤلاء هو قلة الثقة بالله عزّ وجلّ فما

الذي يستطيع ان يقدمه هؤلاء البشر ذوي القدرة المحددة أمام قدرة الله اللامتناهية؟ ثم لماذا لا تستعين بالله أمام ما تراه من منغصات؟.

تقول وداد: لا أحد يتقدم لخطبتي؟ ولا أعرف لماذا؟ كنت في البيت فسمعت نداء قارئ الفال!. استدعيته إلى البيت وقام بوضع أقداح الشاي وجلب الخيوط وعقدتها عقداً كثيراً وقال لي أن هناك من عقد ذيلي أي حظي واني لا أستطيع الزواج إلا بعد ان اتخلص من هذه العقد التي سيحلها بكذا وكذا من العزائم والأموال!!.. حينما تُسأل وداد لماذا لجأت إلى قارئ البخت هذا تقول انه يمنحها أملاً حينما يخبرها بحل عقدها!!.. وداد لم تتزوج حتى الآن... ترى هل كان الأمر بسبب الحظ؟.. لقد كان أبوها مثقلاً على الخاطبين فهو يرفض من كان أبوه ميتاً!! ومن كان لا يملك شهادة جامعية وان كان ثرياً! وهو لا يعطي لأبناء هذه المدينة وتلك!! وهكذا توارى الخاطبون لعدم توفر كل الشروط المطلوبة.. ترى هل معنى هذا اننا نرسم حظوظنا بأيدينا وسلوكنا؟ يبدو ان الأمر يحتاج إلى تأمل..

تقول رنا: ذهبت إلى قارئ البخت فرأيت الكثير من النساء بما في ذلك النساء الجامعيات والمدرسات والمتفقات وهن يحملن قوارير الماء التي طلب منهن المشعوذ جلبها لتحسين حظهن مع أزواجهن ولمعرفة من يكيد لبناتهن!!..

أليست هذه حالة يؤسف عليها وهي ان دلت على شيء فانما تدل على تخلف المرأة وجهلها، وضعف ارتباطها بالله القادر على كل شيء، ان مسألة الاقبال على المشعوذين والعرافين ترتبط بشكل قوي بسمات الشخصية لدى البعض حيث تبين ان معظم من يلجأون للعرافين يتسمون بالقابلية للتأثر بالايحاء أي سهولة التأثير في افكارهم وعواطفهم إلى درجة السذاجة وميلهم إلى الوصول إلى النتائج السريعة بطرق مختصرة دون ان يتكفوا عناء التفكير أو جهد العمل بالاضافة إلى انخفاض ثقتهم بانفسهم كعامل

أساسي في أحداث التغيير في حياتهم أو حياة الآخرين بل لديهم بدلاً من ذلك ثقة بالآخرين تفوق بكثير ثقتهم بأنفسهم.^١

والذي يريد النجاح لا بد وان يكون على ثقة عالية بنفسه وقدراته ولا بد أيضاً ان يكون واسع الصدر صبوراً كي يصل إلى النتائج بصورة مثمرة.. ولكن الذي يريد القفز من الجدار سرعان ما يسقط إلى الأرض متألماً!!.

من هي المرأة الناجحة:

إذا كان النجاح حاجة أساسية ذاتية لا بد من تحقيقها ، وإذا كانت هذه الحاجة الغريزية موجودة لدى كل إنسان دون فرق على أساس الجنس أو اللون ف (ان الإنسان يشعر بالحاجة إلى الانجاز والنجاح والتفوق وتحقيق طموحاته في الحياة مما يكسبه الثقة بالنفس ويحقق له الشعور بالرضا النفسي والسعادة).^٢

فالمرأة الناجحة تريد تحقيق النجاح عبر أهداف إنسانية وسامية وإيجابية، وهي تسعى من أجل الوصول إلى الهدف المنشود بكل ما لديها من وسع، وقد يكون نجاحها في أسرتها الصغيرة والأسرة الناجحة هي مهد الأبناء الناجحين وقد يكون في تنمية موهبة في الكتابة أو الرسم أو الخطابة وقد تكون في بناء شخصية اجتماعية ناجحة تشارك الآخرين.. ولا بد لنجاحها من وسائل وهي الابواب السبعة التي سنتناولها في الفصول القادمة.

١ - مجلة سيدتي، ص ٥٩.

٢ - د. محمد عثمان نجاتي، علم النفس.

الأبواب السبعة

الباب الأول: وعي الهوية الذاتية

هناك حقيقة ثابتة لا يمكن التغاضي عنها أبداً وهي ان مسيرة النجاح تبدأ من الذات.. من داخل الفرد نفسه - رجلاً كان أو امرأة - إذ لا يمكن تغيير الأحوال الخارجية قبل تغيير وتحسين الأحوال الداخلية وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم بقوله تعالى: «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...» (الرعد، ١١).

فالتحول الإيجابي يتأتى من تغيير المحتوى الداخلي ايجابياً وأول تغيير وأول علاقة هي النظرة إلى الذات وفهمها وتقديرها ف (إحدى النعم القلائل للعيش في عصر يسوده القلق هي اننا مضطرون إلى ان نعي حقيقة أنفسنا.. وذلك لأن شعور الإنسان بذاته يعد مصدر مؤهلاته^١...

وفكرة الفرد عن نفسه هي الصورة التي يكونها المرء لنفسه عن نفسه من حيث ما يتسم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وخلقية يحبها ويرضى عنها أو يكرهها ولا يستبغها وما يراه في نفسه من جوانب للقوة وللضعف وما يجب على المرء عمله أو الامتناع عن عمله.. هي حكم يصدره الفرد عن نفسه^٢. وهذه الصورة هي التي تحدد علاقته مع نفسه فان كانت الصورة ايجابية مشرقة فان الفرد يحترم نفسه ويتقبلها ويقدرها وتكون انطلاقة نحو الحياة أكثر رحابة وأعظم طاقة والعكس صحيح أيضاً، ففكرة الفرد

١ - رولوماي، البحث عن الذات، تعريف د. عبد علي الجسماني، ص ١٣.

٢ - د. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ص ١٢٥.

عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما انها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي. والذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها.^١

وفكرة المرء عن نفسه عامل بالغ الأثر في تعيين سلوك الفرد ومستوى طموحه، فالطفل الذي يعتقد انه شجاع يتصرف وفق هذه الفكرة حتى ان كان يشعر بالخوف. والفتى أو الرجل الذي لا يثق بنفسه تغشى أعماله حالة التردد والاحجام وانعدام المبادأة، وفكرة المرء عن نفسه هي التي توجهه في اختيار أعماله وأصدقائه وزوجته ومهنته وملابسه والكتب التي يقرأها والأماكن التي يرتادها كما تسهم في رسم طموحه وهي التي تبين له ضروب السلوك التي هو جدير بها وتكفه عن فعل ما يمس احترامه لنفسه.^٢

فمن هذا يتبين ان كل شيء ينطلق من نظرتنا لذاتنا والصورة التي نحملها عن أنفسنا - ولعلها صورة حقيقية أو مشوهة - هي صورة مؤثرة لأنها تترك أثراً على سلوك صاحبها شاء أم أبى، ومن خلال تقييمنا الأولي لأنفسنا نحدد نظرة الآخرين لنا، فالطفل الذي يرى نفسه شجاعاً يجعل الآخرين يتعاملون معه عبر هذا المفهوم، والمرأة التي تعرض ضعفها وتخفي قدراتها تعكس صورتها السلبية عميقة عند الغير، وقد تكون الصورة التي نحملها لذاتنا تجعلنا نرضى عن أنفسنا ومقدار رضانا عن ذاتنا يجعلنا نتقبل ذاتنا وواقعنا وحياتنا والعكس لا يولد إلا السخط الذي لا يثمر إلا اليأس والتشاؤم.

وإذا أردنا أن نتقدم في تحقيق أهدافنا فأول ما علينا ان نعرف أنفسنا ونكتشفها لنرى ما عندنا من قدرات وقابليات ونقاط ضعف أو نقص يحول دون الوصول.

من انت؟

١ - د. رشا علي عبد العزيز موسى، أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص ١٥.

٢ - أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ص ١٢٥.

تقول ليندا فيلد^١ في كتابها النساء والاعتزاز بالنفس:

«إنّ التي تمنحين القدرة لنفسك أو تحرمي نفسك منها، هل تشعرين بالإبداع والذكاء أم بالضعف وعدم القدرة؟ وفي هذه الحالة فانتِ لستِ وحيدة بل أكثر النساء هكذا لا يشعرن بقدراتهن، نحن النساء نحجم قدراتنا ونتعلم أساليب كثيرة لهذا التحجيم ونحن في أكثر أوقاتنا نشعر بالضعف وعدم القيمة وعدم النجاح، اغلبنا له هذا الاحساس لأننا صدقنا ضعفنا في حين اننا جميعاً مملوون بهذه القدرات ونستطيع تغيير طراز حياتنا...».

تُرى هل نحن النساء ركام من نقاط الضعف والسلبية أم اننا كما تقول مغمورون بالقدرة والقابليات المجهولة؟. ان كل عمل يقوم به فرد ما فلا بد ان تسبقه معرفة بما هو موجود لديه من طاقات وقدرات وسلبيات ونقاط ضعف كي يعرف هل ان العمل الذي سينطلق لأدائه يتناسب مع ما لديه من امكانيات أم لا انه بحاجة إلى سعي أكثر واجراء تعديلات أطول وأعظم؟، لا بد إذاً أولاً من معرفة ما عندنا عن وعي وعن فهم لا عن تلقين قادم من الخارج ومعنى هذا ان المرحلة الأولى تبدأ من معرفة النفس واكتشاف الذات.

وقد كانت توصية سقراط الدائمة لتلاميذه أعرف نفسك.

وجاء الإسلام فدعا إلى وقفات تأمل مع الذات ومحاسبتها ومعرفة ما لها وما عليها ونواقصها وإيجابياتها.

ولقد اهتم الإسلام بصورة خاصة بان يعرف الإنسان - رجلاً أو امرأة - ذاته التي تشعر بالشرف والكرامة والسمو، ليدرك الإنسان منزلته الرفيعة في عالم الوجود ويعلم أنه لم يكن مجرد تراب، وانما توجد فيه أشعة من روح إلهية، فهو يمكن أن يتقدم على

١ - كاتبة أمريكية وإحدى رائدات الحركة النسائية العالمية.

الملائكة، وهو حر ومختار ومسؤول عن نفسه وعن الأشخاص والآخرين وعن اعمار الأرض.. وهو أمين الله.^١

يقول الإمام علي بن أبي طالب (ع): «هلك امرؤ لم يعرف قدره»^٢، ويقول (ع) أيضاً: «من عرف نفسه كان لغيره أعرف»^٣. ولكن ما هو الأمر الذي يجب أن يعرف في النفس؟ هل هو فقط ان يعرف الفرد من هو؟ وكيف هو؟ وإلى أين؟ أم ان المطلوب أعمق بكثير مما نتصوره..

إذا كان اكتشاف الذات مرهوناً بالتقدم فمعنى هذا اننا بحاجة إلى فهم جديد يعين صاحبه على الاحساس بمعاني الحياة (الذي يعرف نفسه حقاً هو إنسان سعيد)^٤ وذلك لأنه سيحدد مسيره في الحياة بصورة واقعية وصحيحة ولهذا يرى رولوماي ان إعادة اكتشاف الذات تعد حاسمة في حياة الفرد.^٥

وأمام هذه الضروريات الواضحة يبدو انه من اللائق بنا كبشر يمثل كل واحد منا الإنسان في صورة الخليفة في الأرض، من اللائق ان ينظر إلى نفسه ككتاب ويقلب صفحاته واحدة بعد أخرى ويعيد النظر في محطات الفشل والنجاح ويرى نقاط الضعف والقوة.

وعلى هذا فمعرفة النفس تعني:

- ١ - معرفة القابليات والاستعدادات المطمورة في الذات واكتشاف المواهب.
- ٢ - التعرف على نقاط الضعف التي هي السبب وراء تجارب الفشل السابقة وهي سبب أيضاً لمواقع الحرج الحاضرة.
- ٣ - التعرف على نقاط القوة التي هي سبب النجاح السابق والمواقف الجديرة بالتقدير.

١ - مرتضى مطهري، مقالات إسلامية، ص ١٧.

٢ - قصار الحكم، صبحي الصالحي، ص ١٤٩.

٣ - ميزان الحكمة، ح ٦، ص ١٤١.

٤ - كارنيجي، النجاح، ص ٢٢١.

٥ - رولو ماي، البحث عن الذات، ص ٧٧.

٤ - التعرف على الأهداف المتلائمة مع القابليات والقدرات الموجودة.
٥ - التعرف على آيات النفس وكيف انها كنز عظيم لكن لم تستخرج معادنه، ومعرفة ما ابدع الله فيها من قدرات على التعلم والإبداع والإدراك والحفظ مضافاً إلى القدرات الجسدية الظاهرية والنفسية والروحية الفاعلة في توجيه حياتنا.
يقول وين داير:

«يأتي إلي عدد من الشباب ويسألونني هل نحن ناجحون في الحياة أم منكسرون؟ فأقول انتم في أصل الخلقة ناجحون وفي اللحظة التي جئتم بها إلى الدنيا كنتم أبطالاً، والسبب يعود إلى اشتراك ١٠٠ مليار اسبرم في مسابقة الوصول إلى البويضة فانتم حاصل هذا النجاح في هذه المسابقة والتي هي الأولى التي دخلتم بها»^١.
فكل امرأة ورجل وصبية وصبي انطلقوا إلى الحياة بنجاح ولكن لماذا انكسرت مراكب النساء فبقيت لا ترى إلا صورة ضعفها في حين انها طاقة كبرى في الفكر والروح؟.

رغم ان جواب هذا التساؤل يلقي باللوم على جهات كثيرة كالمجتمع، الأسرة، التربية، لكن المرأة نفسها عاشت التقصير بحق ذاتها حين لم تعي قدراتها ولم تكتشف مواهبها وما خلق الله فرداً ذكراً كان ام انثى_ الا وأودع فيه شيئاً من لطائفه وآياته ولكن مواهب النساء تكسرت وبقيت صورة المرأة الضعيفة أمام نفسها هي الصورة التقليدية في حين انها من عناصر القوة فعوامل (الزمن، الصبر، الجرأة والوضوح، هي من خصائص الأنوثة)^٢.

الهوية الذاتية

١ - وين داير، أعرف عظمتك، ص ٢٤.

٢ - البير داکو، سيكولوجيا المرأة، ص ٥١.

لكل فرد في هذا الوجود هويتين أساسيتين.. الأولى مشتركة بين الجنسين وتقوم على أساس الاشتراك الأول في الإنسانية والثانية مختصة بكل جنس وتقوم على الهوية الذكورية أو الانثوية التي تطبع آثارها على السلوك الخاص بكل جنس حسب الدور المناط به في هذا العالم.

ومن خلال معرفة الهوية الذاتية يمكن رسم برنامج التحرك ضمن هذين المسارين ولكي يكون هناك وضوح في الفهم والتحرك ربما نحتاج إلى وقفة قصيرة مع كلتا الهويتين:

١ - الهوية الإنسانية: فكل فرد سواء كان صغيراً أم كبيراً رجلاً أو امرأة فهو إنسان قبل كل شيء، وإنسانيته هذه سبب ارتقاء وارتفاع شأنه في هذا العالم.. فلقد كرمه الله «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (التين/ ٤)، وإنسانيته تأصلت من نفخة إلهية مقدسة «... وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي...» (الحجر/ ٢٩).

وبذلك فالإنسانية صفة مقدسة مكرمة.. وهي ميزة الإنسان عن باقي المخلوقات وسبباً لتسخير الكون وما فيه له «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً...» (البقرة/ ٢٩). وهي من وسائل اعانة الفرد على ممارسة حق الانتخاب والاختيار فهو حر وله ان يتخذ سبل الكمال الإنساني فيسمو حتى على الملائكة العابدين الطائعين لله تعالى، والإنسانية واحدة عند الجميع «... الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً...» (النساء/ ١)، وأساس التفاضل بين البشر هي التقوى سواء بين أفراد الجنسين أو أفراد الجنس الواحد «... إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ...» (الحجرات/ ١٣).

والمرأة إنسان وهي خليفة الله في أرضه، وقد ظلت المرأة طوال التاريخ ضحية الابتزاز الإنساني لوجودها، وكان ينظر إليها دوماً على انها من الجنس الأدنى في حين انها والرجل من نفس واحدة، وحينما اشرق فجر الإسلام فانه سعى إلى إعادة الاعتبار الإنساني المفقود للمرأة والذي كان ماثلاًً بوأدها المادي والمعنوي.. وجعلها في صف واحد مع الرجل سواء في التكاليف أو الواجبات أو الحقوق.

(النسا/٣٢)

«... لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا...».

«فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّمَّنْ ذَكَرَ أَوْ أَنثَى
بِعُضُكُم مِّنْ بَعْضِ الَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأُودُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا
وَقُتِلُوا لَأَكْفِرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ثَوَابًا
مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ...».

(آل عمران/١٩٥)

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً

(النحل/٩٧)

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ».

ودعا الإسلام المرأة للانطلاق لممارسة النشاطات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية في المجتمع عبر هوية المرأة الانسان ورسم لها برنامجاً خاصاً لضمان حركتها في المجتمع بعيداً عن الإثارة، وقد ابرز نساء عظيمات لعبن دوراً بالغ الأهمية في صدر الرسالة ولعل الناظر المتأمل لحياة المرأة في الجاهلية والإسلام يدرك التغيير الواضح الذي احدثه الإسلام بشأنها بشكل لم يسبق إليه ولم يلحق به أحد.

٢ - الهوية الانثوية: وهي الهوية الخاصة بكل امرأة ومن البديهي ان الله عز وجل جعل الفارق الجنسي صفة واضحة بين الجنسين ليكون هذا التمايز من العوامل المساعدة على إبقاء الجنس البشري واستمراره على وجه الأرض.. وجعل الله تعالى في كل جنس شغفاً وجذباً للجنس الآخر ولا يستطيع تحقيق تكامله وسكنه النفسي والروحي واشباع غرائزه إلا بالارتباط المشروع بالجنس الآخر فحدد الزواج كوسيلة شرعية للتقارب والتعايش بين الجنسين.. ولم يجعل لجنس على آخر فضيلة أو رفعة إلا بالتقوى والعلم والعمل الصالح أي في باب الفضائل المكتسبة وليست الخلقة الجسدية أو الوراثية، فليس هناك جنس أعلى وآخر أدنى انما هو اختلاف الصور في سبيل التكامل، وهنا تبدأ أزمة المرأة في كثير من مجتمعاتنا .. ونسمع دوماً عتاب: لماذا خُلقتُ أنثى؟. والأمر من هذا ان المرأة تستحي من انوثتها ومن متعلقات هذه الأنوثة سواء في النمو الجسدي أو النفسي أو الامور الطبيعية التي جعلها الله في ذات كل امرأة لمنافع أكبر وأعظم..

والمشكلة الكبرى ان مجتمعاتنا تربي الابناء على ان الذكورة تكامل والانوثة نقص وان المرأة كلها عيب والرجل كله رفعة، هذا الإرث التقليدي هو الذي دفع المرأة إلى

تقمص أدوار الرجل كي تثبت كفاءتها في بعض الميادين أو تميل إلى القيام بأدوار ذكورية في محاولة للتخلص من السيماء الانثوي..

إن من أهم سمات الشخصية السوية هو تقبل الذات ومعناه ان أرضى عن ذاتي - باني انثى -، فانا خلقتني الله هكذا ولن استطيع ان أغير هويتي الانثوية أبداً، وحينما نعود إلى نساء صدر الإسلام نرى انهن نجحن في أدوارهن دون الحاجة إلى التمرد على الانوثة كما يحدث في عصرنا الحالي، فاعتزاز المرأة بكونها امرأة لم يكن مفقوداً في نساء ذلك العصر كما نشعر به نحن بفقدانه في عصرنا الحالي، وهذا الخلط في الفهم يؤدي إلى حرف مسيرة النجاح عبر اتخاذ أهداف ووسائل لا تليق أصلاً بشخصية المرأة!!.

تقبل الذات

يبدو اننا بحاجة إلى وقفة قصيرة مع هذا المفهوم الذي تردد في صفحاتنا، والذي سيدفعنا فيما بعد إلى التساؤل.. لماذا لا أتقبل انثويتي كهوية ذاتية تخصني؟.

ان تقبل الذات معناه الرضا عن الذات كما هي أو كما يقول كارنيجي كن ذاتك أنت، ومن البديهي انه لا يوجد إنسان يشعر بالرضا الكامل عن ذاته وهذا فيه صلاح أيضاً لأنه حينما يشعر بوجود نقائص في شخصيته فانه يسعى لاصلاحها وتحسينها وهذه قمة النجاح، كما ان هذا يختلف تماماً عما طرحناه في رفض الانوثة والذي يعني نبذها و التمرد عليها..

وتقبل الذات يكون بعد معرفة الذات وما فيها وحينئذ قد نرى وقائع عديدة تروقنا أو لا تروقنا فما العمل؟..

ان لتقبل الذات معان عديدة أهمها أثنان:

١ - المعنى الأول ان أويد الواقع الموجود كحقيقة ماثلة لا يمكن التغاضي عنها.. وحينما نتقبل الحقائق فذلك يدعم تنمية المواهب والخبرات الصالحة واصلاح العيوب والنقائص ومعنى هذا ان تقبل الذات لا يقوم على الرضا عن أمور غير مرغوب فيها

فالفكرة لا تكون تحميلية أبداً وإنما معرفة الواقع بهدف التحسين والتنمية والإصلاح وفي هذه الحالة لن تكون هناك أزمة نفسية بين الحقائق الحاضرة والرغبات الموجودة لأن طريق الرغبات هو في صلاح الوقائع ولكي نوضح ذلك نرى ابتسام، انها سريعة الغضب وهي تعرف ذلك وتتقبل الأمر كحقيقة موجودة ينزعج الآخرون منها بل حتى هي، ورغم كل هذا فهي تؤمن ايضاً ان هذه الصفة السيئة لا تناسب شخصها أبداً ولذا تسعى لازالتها عبر مطالعة اضرار الغضب على صحتها ونفسها وعبر تعويد نفسها على الهدوء.

ونفس الشيء يقال عن ليلي.. انها أقل حظاً من الجمال بالنسبة لآخواتها وقد ترك هذا الحال علامات سيئة على احوالها النفسية، فقد مرت بأزمة نفسية خاصة عندما ازدادت قوافل الخاطبين لآخواتها الجميلات دونها.. لكنها الآن أفضل حالاً، إنها ما زالت تتقبل كونها أقل جمالاً من آخواتها.. ومافي الامر غضاضة فهذا خلق الله.. وقد واصلت دراستها دون آخواتها.. وتعرفت على أحد أطباء التجميل الذي سيجري عملية جراحية لانفها وهي الآن أكثر تفاؤلاً بالحياة احساساً بقيمتها..

لو كانت كل من ابتسام ويلي تنظران إلى نفسيهما بانهما متكاملتان لما استطاعتا اصلاح العيوب الشخصية عندهما من جهة، ومن جهة أخرى إذا كانت ليلي قد خدعت نفسها بانها اجمل الجميلات فانها ستعيش أمانى زائفة وأحلاماً كاذبة وربما سترتطم بحقائق أو أحداث مرة مع الآخرين الأمر الذي قد يسبب لها أزمة نفسية حادة.

٢ - المعنى الآخر لتقبل الذات يكون عبر الرضا عن الحال وتقبل الواقع حتى لو كان لا يروقنا كما هو، فليلى خلقها الله هكذا.. وهكذا جاءت إلى الحياة ولا سبيل للتغيير أبداً وللناس أذواق مختلفة في الجمال، انها خلقت هكذا.. فما باليد حيلة ونفس الشيء يقال عن المرأة القصيرة أو الطويلة.. انها إذا عاشت سخطاً على حالها أدى بها إلى عقد نفسية ومتاهاات تزعجها قد تحرفها عن مسيرها في حين انها إذا رضيت عن الواقع كأمر لا خيار لها فيه فان رضاها عن حالها هذا يؤدي إلى توجيه الطاقات في سبيل النجاح المنشود.

ونفس الشيء يقال عن المرأة التي لم ترزق أولاد أي المرأة العقيم، فحتما هي عاشت أزمة أمومية طوال حياتها ولعلها تعيش آلاماً مكبوتة كلما رأت طفلاً تحتضنه أمه، ومن جهة أخرى فان عدم وجود طفل في حياة هذه المرأة يولد عندها فراغاً كبيراً ربما تستثمره في امور الإصلاح الاجتماعي وعمل الخيرات أو الدراسة ومتابعة العلوم.. وبدل ان يحبها طفل أو أكثر سيحبها الجميع فالنجاح الاجتماعي قد يكون حليفها.. ولا ننسى أبداً ان الله يعوضها عن صبرها على الحرمان أجراً عظيماً، ونرى كثيراً من العظماء حرموا من مواهب عادية ونعم تمتع بها كثيرون وهؤلاء أصحاب (الحظوظ) لم نر لهم حضوراً في حلبة النجاح وهؤلاء الفاقدون لهذه النعم خلدوا في الوجود كشخصيات لامعة!!.. كان طه حسين ضريراً ولكنه كان أديباً بارعاً وكانت هيلين كيلر عمياء صماء بكماء لكنها ترى نفسها (قد استمتعت بكل مباحج الحياة)!!.

ونفس الشيء يقال عن الانوثة التي هي من سيماء قوة المرأة وشخصيتها الواضحة.. فالمرأة العاقلة تتقبل هذه الانوثة الموجودة فيها وتتصرف في الحياة حسب ما هو موجود فيها في حين ان المرأة التي لا تتقبل انوثتها فانها تنمرد عليها عبر واحد من طريقين:

١ - السلبية والانزواء.

٢ - اتخاذ السلوك الذكوري كهوية جديدة للتخلص من الشعور بالنقص، وهذه هي التعاسة الكبرى، فما من تعيس أكثر من الذي يتوق ليكون شخصاً آخر مختلفاً عن شخصه جسداً وعقلاً!!.

فالانوثة إذا قوة وتكامل وامتياز وليست نقص أو حقارة كما نتوهم نحن.

ان واحدة من اهم مشكلات الفتيات في عصرنا هو عدم تقبل الذات فهن غير راضيات عن الانوثة اولا ومشمئزات من القوام والصورة واتعبتهن الموضة كثيرة وزرع الاعلام عندهن لهاثا خلف الصورة الامر الذي يعني انفاق المال والوقت والجهد والطاقات من

١ - كارنيجي، كيف تتعامل مع الناس، ص ١٣.

اجل الوصول الى صورة حديثة!!، اين هي اذن حركة الفكر والعقل والموهبة والابداع
واذا كانت بداية الطريق عوجاء فكيف تكون النهاية؟، ثم اذا كنا نعيش طول الوقت ازمة
النفور من الذات فكيف سنشعر بالراحة او السعادة؟.

انا اكره انوثتي!

أمور كثيرة عصفت بالمرأة على مر التاريخ جعلتها تنفر من ذاتها الانثوية،¹ عكس
الرجل الذي مهدت له الظروف ولأكثر من مداها بالصورة التي جعلت الذكورة شيئاً
مقدساً لا يعلو عليه شيء!! وحاولت المرأة مراراً ان تفر من انوثتها وان توحى لنفسها
انها كالذكر قوة وادراكاً وعقلاً وجسماً وعظاماً وهيكلًا!!، رغم أن الله تعالى خلق الزوجين
- الذكر والانثى - بهذه الصورة لايجاد التكامل والتمايل والتقارب والشوق إلى بعضهما
تمهيداً لإيجاد العلاقات الإنسانية بينهما القائمة على الرحمة والمحبة والألفة.. فالانوثة
حاجة الذكورة والذكورة حاجة الانوثة وكلا من الانوثة والذكورة يكمل بعضهما بعض
فليس في احدهما حقارة وخساسة، اوفي الآخر علواً وإرتقاءً وانما هي صورة إنسانية
خلقها الله وابدعها.. ولكن لماذا تعيش المرأة ساخطة على انوثتها!! ولماذا كل هذا النفور
الذي يجعل المرأة تتخذ لها سبيلاً معاكساً لهويتها ورغبتها؟ وترسم لها أهدافاً قد تحارب
أصول هويتها الانثوية؟ لا شك ان هذا يعود إلى ترسبات كثيرة أهمها:

١ - التربية الأسرية

التي تقوم على التفاضل بين الذكر والأنثى فاللذكر الحق والحرية في ان يفعل ما
يشاء والأنثى ما عليها إلا الانصياع والحرمان والسكوت!! وللأولاد الذكور الحق في
فرض هيمنتهم وسيطرتهم حتى على اخواتهم الاكبر سناً ولا يحق لأي اخت ابداء

١ - في احدى الاحصاءات ذكر ان عدد النساء اللاتي تمنين ان يكن من الجنس الآخر قد بلغ اثني عشر
ضعفا عن عدد الرجال الذين تمنوا ان يكونوا من الجنس اللطيف!!.

الشكوى أبدأ!!! وكل شيء في البيوت مهياً بالدرجة الأولى للذكور فالطعام الجيد والرداء الفاخر والترفيه الحلو كله للذكور وليس للانثى إلا البقايا والفضلات!!.

تقول (س).. «كان أبي حينما يجلس إلى المائدة يقصي البنات كلهن في طرف قصي وكان يجلس أخي الصغير إلى جواره باعتباره ولي العرش ولأخي الحق في ان يفعل ما يشاء اما نحن فما علينا إلا السكوت حتى لو اهاننا اخونا!!!..»

فالتربية الأسرية تقول للانثى انت بنت وهذا عيب، ولا يطرح نفس التذكر إلى الأولاد الذكور فهؤلاء (مستثنى بإلا) (فالبنات يربين تربية مختلفة عن الأولاد، إذ تجري تربيتهم لكي يكن أكثر اعتماداً وليصبحن أكثر استجابة للاحباط بطريقة تكشف عن العجز لا بتأكيد الذات»^١.

ودوما نحن نقول للبنات أنت لا تستطيعين ذلك ولكن من العيب جداً ان لا يستطيع الولد الذكر ذلك في حين ان الرغبات والقابليات في بداية الطفولة تكون متشابهة .. وغالباً ما تؤثر العلاقة بين الأبوين على نفسية الأولاد وعلى نمو شخصياتهم فالبنت التي ترى في ابيها احتقاراً للجنس الأنثوي من خلال احتقاره لأهمهم أو ترديده لكلمات من قبيل النساء ناقصات العقول، مجنونات، حمقاوات، كل هذا يؤدي إلى نفور البنت من انوثتها وطغيان العتاب لماذا انا انثى؟ أو يفتح التمني بالمستحيل .. يا ليتني كنت ذكراً!!!.

تقول لمياء: حينما ولد اخي الثالث الذي يصغرنى بأعوام امتلأت الدنيا ضجيجاً فقد علت الزغاريد ونثرت النقود والحلوى .. حينها اخبرتني عمتي (بكلمة السر العجيبة) قالت لي: لما ولدتِ أنتِ علمت انك بنت قلت بغضب بنت!! انبنت في البنيان!!!.. وضحكت عمتي وبقيت كلمتها ترن في اذني، انهم يريدون موتي ولا أحد فرح لمولدي!.. إن الطفل الذي يستقبله أهله بامتعاض أو بتضرر كما هو الحال في بعض الأسر التي لديها بنات فان الرذل أو عدم التقبل من جانب المحيطين ينعكس على الشخص

١ - مايكل ارجايل، سيكولوجيا السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، ص ٢٢١.

نفسه فيرفض نفسه ولا يتقبلها ويكون نبذه لنفسه بمثابة رد فعل أو ترديد أو صدى لموقف المحيطين به تجاهه.^١

ويذكر د. فاخر عاقل عن سيدة فاضلة قد ألم بها مرض وهي الثالثة من عمرها فسمعت زائرة تقول لأمها وقد علمت ان حياة الطفلة في خطر، الحمد لله .. انها بنت وليست صبياً!! وقد راع البنت ان جواب الأم كان بالموافقة!! .. وقد تحدثت السيدة عن مشكلاتها حين كانت تتكلم بمرارة وهي في الأربعين كانت تؤكد انها لا تغفر لأمها هذه الموافقة فليس من ذنبها ان لا يرغب فيها الأهل.^٢

وحتى الفشل في الدراسة فان تعامل الأهل مع الجنسين يختلف تماماً فالفتاة تزوج بسرعة إذا فشلت، اما الفتى فانه يعاتب بانه يجب ان يفكر بمستقبله (وكان المستقبل للذكور فقط) وبهذا تجهض كل الآمال والامنيات وتكون صفة الاحباط ملازمة لها، في حين ان تعلم البنات لمهارة ما أوسعها لتحسين مستقبلها هو في صالح ذاتها أولاً وصالح أسرته ومجتمعها كله، وأقل ما فيه انها تشعر بكيانها .. وبانها شخص مستقل وليس تابع فقط.

أمام الأنثى المنبوذة في أسرتها والتي اشار القرآن إلى صورة من صور النبذ «وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ * يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ» (النحل، ٥٨ و ٥٩).

هذه الأنثى هل نتوقع لها النجاح أياً كان سواء في أسرتها القادمة أو حياتها الزوجية أو في روابطها الاجتماعية؟ .. ان الإنسان المنبوذ في أسرته قد يحاول التخلص من هذا الشعور إما بالطاعة والخضوع والسلبية وإما بالتمرد الذي قد يكون أكثر وضوحاً في المجتمعات الغربية!!.

وهذه السلبية تعني العجز التام عن اتخاذ موقف أو قرار أو عرض فكرة أو إبداع شيء لأنها تعني موت العقل البشري! ولنا ان نتساءل .. هذه الأنثى المنبوذة التي هي

١ - يوسف ميخائيل اسعد، شخصيتك بين يديك، ص ٦.

٢ - فاخر عاقل، معالم التربية، ص ٧٨.

صورة سلبية جامدة، الآن وقد أصبحت أمّاً لأنثى مثلها كيف تكون مشاعرها؟ .. ان علاقة الأم بالأبنة علاقة ازدواجية مريكة تختلط فيها مشاعر الحب والرفض، والأم ترى ان دورها الرئيسي هو اعداد ابنتها لتقوم بنفس الدور الذي قامت هي به برغم عدم تقبلها هي أحياناً لهذا الدور أو كرهها لبعض جوانبه، فالأولوية بالنسبة للأم هي ان تجعل ابنتها تلتزم بما يراه المجتمع طبيعياً أو صواباً حتى لا تكون ابنتها مختلفة أو شاذة، فالأم التقليدية آخر من يشجع الاختلاف أو التفرد في الأبنة عكس الأب تماماً ولهذا اوضحت الدراسات أهمية الدور الذي يلعبه الأب في حياة المرأة الناجحة.

ومن الملاحظ حالياً رد الفعل السلبي للأم التقليدية تجاه نجاح ابنتها الذي ترى صعوبة كبيرة في الاعتراف والفرحة به وربما لا تعرف حتى كيف تتعامل معه إلا بالتجاهل لأن صورة ابنتها الجديدة تهدد الكيان والبناء المتعارف عليه والذي عاشت الأم به وتحملت ربما الكثير للبقاء عليه.^١

وتبدو مشكلة الأم النافرة لجنسها في صورة السخط على أوضاع الحمل والارضاع وهموم الطفولة التي تنتقل إلى البنت على ان المرأة حقاً هي سلسلة عذاب وخير لها لو انها لم تكن!!.

إن النظرة التقليدية في التعامل مع الانثى تعارض تماماً ما عرفه الإسلام في تكريمها واحترامها .. وقد جاء الاحتجاج الإلهي على الواد الذي طال البنات مع بداية ظهور الإسلام في قوله تعالى «وَإِذَا الْمَوْؤُودَةُ سُئِلَتْ * بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ» (عبس، ٧ و٨).

وفي الأحاديث الكريمة اشارات واضحة لتكريم الأنثى فقد جاء في الحديث عن حذيفة بن اليمان قال: قال رسول الله (ص): «خير أولادكم البنات».^٢

١ - د. ميرفت عبد الناصر، هموم المرأة، ص ٥١.

٢ - الحر العاملي، وسائل الشيعة، ح ١٥، ص ١٠٢.

وعن محمد بن علي بن الحسين (ع) قال: بشر النبي (ص) بابنة فنظر إلى وجوه أصحابه فرأى الكراهة فيهم. فقال: «مالكم؟ ريحانة اشمها. ورزقها على الله عز وجل» وكان (ص) ابا بنات.^١

وروي عن النبي (ص) قوله: «ان الله تبارك وتعالى على الأناث أرأف منه على الذكور، وما من رجل يدخل فرحة على امرأة بينه وبينها حرمة إلا فرحه الله تعالى يوم القيامة».^٢
وورد عن الإمام الصادق (ع): «البنات حسنات والبنون نعمة، فانما يثاب على الحسنات ويسأل عن النعمة».^٣

٢ - الأحوال البيولوجية:

ما هي صورة الأنثى في العرف العام؟ .. مراهقة مؤلمة ومخيفة ومرعبة .. نزيه متواصل، حمل وأوجاع وولادة وعناء ورضاعة وسهر .. وحينما يرد ذكر الأنثى في مجتمعاتنا فإن كل هذه الصور (البغيضة) ترد معها وترى الرجل يذكر زوجته وشريكة حياته بالقول (تكرم..!!) وكأنها قذارة أو نجاسة. يستحي من التذكير بها أمام الطرف المقابل!! والمرأة نفسها قد تعيش هذا التقزز من الذات الأنثوية، في حين يرى الكثيرون ان الحمل والولادة وغيرها هي التي منحت المرأة الصبر وعلمتها التحمل بشكل لا يطيقه الرجل أبداً وكرمتها بالأمومة التي جعلت الجنة تحت أقدامها..
تقول بثينة: لما ولدت بكت أُمي كثيراً لأنني أنثى وسأكرر ألم الولادة الذي مرت به!!.

هل يا ترى ان الأنوثة هي فقط هذه الآلام والدماء؟ إذا كانت كذلك فهل يا ترى ان الله كان حقا في منتهى العدالة حينما خلقها مع كل هذه الأوضاع المؤلمة التي رفعت عن الرجل تكريماً له كما يرى الكثيرون؟.

١ - الكليني، ح ٦، ص ٦.

٢ - الكليني، ح ٦، ص ٦.

٣ - الحر العاملي، وسائل الشيعة، ح ١٥، ص ١٠٤.

ورغم انه لا ينكر أحد ألم الولادة ومخاضها بل ان الحمل كله ثقل وهم وهو اضافة على ذلك وهن على وهن ولكن لم يكن الأمر بلا نتيجة أبداً فان من أسباب قوة العلاقة بين الأم وولدها هو هذا الحمل الطويل والانتظار وألم الولادة المؤلم، وذلك الرجل الذي جاء إلى رسول الله (ص) يقول له انه حمل أمه على ظهره واخذها إلى الحج فهل وقى حق الأمومة؟ فاجابه (ص): لا والله ما وفيت حق طلبة واحدة من طلقاتها!!.. ونرى التوصيات الكثيرة بالأم وأعلاء شأنها..

عن أبي عبد الله (ع) قال: جاء رجل إلى النبي (ص) فقال يا رسول الله من ابر؟ قال: امك؟ قال: ثم من؟ قال: أمك، قال: ثم من قال: أمك.. قال ثم من؟ قال: أباك.^١ وفي رواية أخرى عن رسول الله (ص) انه اعتبر عمل شاب يعمل لأجل اعادة أمه نوعاً من أنواع العمل في سبيل الله المؤدي إلى الجنة وعندما سأله الرسول (ص) يا شاب: هل لك من تعول؟ قال نعم، قال (ص): من؟ قال: أمي، بادره الرسول (ص) بالقول: الزمها فان عند رجليها الجنة.^٢

أمّا إذا نظرنا إلى المحيض (الذي هو اذى) فهو من ناحية صحية عملية تنظيف داخلي شهري للمرأة حيث يتم تخليص باطن الرحم من كل انواع التلوث وكل الخلايا الميتة والمريضة وعملية التطهير الشهري هذه هي من أهم عوامل الحفاظ على صحة المرأة نفسها من أخطار أكبر.. وقد يكون الحيض اشبه بحالة مرضية تتعرض لها الأنثى شهريا وتؤثر على نفسياتها وحالتها الصحية ولكنها أيضاً من علامات الصحة فالخاطبة حينما تتقدم لخطبة فتاة تسأل عن حيضها لأنها تخشى ان تكون مصابة بحالة الذكر^٣ والتي معناها العقم..

ونجد الشرع يتسامح مع المرأة فلا قضاء لصلاتها ولها ان تجلس في محرابها وتدعو، ولها قضاء صومها متى تشاء..

١ - الوافي، ح ٣، ص ٩٢ عن الكافي.

٢ - كنز العمال، ح ١١٧٦٠.

٣ - Amenowhea.

وقد نشر الاعلام مؤخراً خبراً عن ازدياد حالات الانتحار عند الذكور أكثر من الإناث والحق الخبر بتعليق جاء فيه:

إن الشخص الذي يدرك العلاقات العاطفية للعالم هو الأذكى ولأن النساء هكذا فهن الأذكى والأشد تأثيراً، الكل يعلم ان الرجال عاجزون عن حمل شيء يسير من حمل الولادة ولكن هذا التحمل يؤهل المرأة لتحمل المشاكل الحياتية .. وان تواجد المرأة إلى جانب الرجل في سنين الشباب تجعل مقاومته وتحمله للمشاكل أكثر ويمكن ادراك ذلك من لحاظ مقدار تحمل نفس المشكلة بين الرجال المتزوجين والعزاب في نفس العمر. البعض يرى الانوثة اعاقه في حين انها استطاعة في حد ذاتها وبالتأكيد .. ولكن ماذا تفعل المرأة إذا كانوا يظهرون لها العكس من ذلك.¹

وإذا كنا نؤمن بعظمة الله في خلقه وبعدالته بين عباده فاننا نؤمن أيضاً ان كل ما جعله الله في الذات الأنثوية هو لفائدة ولحكمة وليس من الصحيح التمرد عليها أبداً.. لقد رفع الله عن المرأة الجهاد والانفاق وخفف عنها الكثير من الاعباء كل ذلك لأنه خلقها بالصورة التي تساعد على أدامة النسل الإنساني وتكامل العواطف البشرية.

٣ - الظروف الاجتماعية:

ليس من السهل إزالة تراكمات عقود وقرون طويلة من الزمن .. وما زالت صورة المرأة التقليدية في ان تكون سلبية ومستكينة وتعتمد على الغير في أمورها ولا تستطيع اتخاذ المبادرة وهي تنور وتنفل لأقل الأسباب وعلى ذلك فهي أقل عدوانية وطموحاً من الرجل، ولا تبغي المنافسة أو تسعى إلى النجاح، كل ما يهملها هو مظهرها فهي سطحية غير قادرة على الرؤية الموضوعية.

٢ - البيير داکو، سيكولوجية المرأة، ص ٢٥.

والغريب ان هذه السمات تتعارض مع ما هو مطلوب في أي إنسان - امرأة كان أو رجل - لتحقيق النضج النفسي والعاطفي فالنضج في أساسه يعني التخلص من السلبية والاعتمادية.^١

وكثير من اعرافنا تهاجم المرأة وتحارب انطلاقتها الحياتية كإنسان (ومن مصلحة الرجل ان يعمل على الحد من مشاركة المرأة له في فرص العمل حتى يفوز بفوائد العمل وتعود عليه).^٢

إن الخاصية الأساسية التي تميزت بها المجتمعات الحديثة هي القول بان الموجودات البشرية لم تعد تولد في أوضاع محددة سلفاً وانما تولد حرة في استخدام ملكاتها وما يتاح لها من فرص في تحقيق المصير الذي تريده. لكن لا يزال تقييد النساء هو الحالة الوحيدة في البلاد المتقدمة في العصر الحاضر الذي تحدد فيه القوانين والأنظمة لشخص منذ مولده انه ممنوع طوال حياته من الدخول في منافسة من أجل أشياء معينة ومن ثم فان التحريم الذي تخضع له النساء بمجرد واقعة مولدهن هو المثل الوحيد من نوعه في التشريع الحديث. وليس هناك حالة أخرى غير هذه الحالة التي تشمل نصف الجنس البشري فتحرم عليها وظائف وأعمال وأنشطة معينة بسبب صدف المولد التي لا يستطيع أحد ان يتغلب عليها.^٣

والمشكلة ان العرف الاجتماعي يستهجن الفتيات المستقلات صاحبات الذاتية البارزة^٤ وهو يرى مشاركة المرأة في السياسة والاجتماع ضرب من التحدي، ومن جهة أخرى فهو يدعو المرأة إلى الانزواء والسلبية عبر فرض مقاييس أخرى قد لا تمت إلى شخصيتها الطامحة فمثلاً العمل السكرتاري لا يبحث عن الفتاة الكفوءة بل عن الفتاة

١ - د. ميرفت عبد الناصر، هموم المرأة، ص ٥٠.

٢ - د. سامية الخشاب، النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة، ص ١٤٤.

٣ - ستيوارت مل، استعباد النساء، ص ١٤.

٤ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ٩٥.

الجميلة التي تجيد فنون تصفيف الشعر والمكياج!، هو ضرب من الاستعباد ولكن بصورة حضارية.

ويحدثنا التاريخ عن زرقاء اليمامة التي كانت تتمتع بقدرة الابصار البعيد لكنها حينما اخبرت قومها انها ترى شجراً يمشي لم يصدقها أحد واتهموها بالخرف وجاءهم الجيش مصباحاً فافناهم وقتل الزرقاء.. ولو ان رجلاً ادلى بدلوه وقال مقولة الزرقاء لصدقه قومه واطاعوه!!.

ومن المؤسف حقاً ان عرض الوقائع والأحداث التاريخية قد سيطرت عليه العقلية الذكورية التي ارادت للمرأة ان تتوارى في الساحة العامة ولنا ان نتساءل عن حياة الشاعرات والعالمات والأديبات ولكننا لا نجد وضوحاً أبداً!، إذ أن مؤرخي العرب القدماء حرصوا على وضع المرأة وانجازاتها وآثارها في منطقة الظل!!، والسبب في ذلك ان حركة الجمع والتدوين التي بدأت في العصر الأموي وبلغت اوجها في العصر العباسي قد تمت على أيدي رجال آمنوا بعقلية مجتمع كان قد حكم على المرأة بالوأة المعنوي بعد ان تم له عزلها عن الحياة العامة في سراديب الحياة.¹

ومن الصعب جداً إلغاء التراكمات السابقة وقد كان الوأة الجسدي ظاهرة موجودة في العصر الجاهلي ولكن الوأة المعنوي كان اخطر وكان أيضاً أكثر استمراراً حتى وقتنا الحالي.² وتلعب وسائل الإعلام دوراً هاماً في تشويه صورة الأنوثة عبر طرحها لصورة المرأة اللعوب والفاجرة والعاهرة والسحاقية كنماذج للبطولات السينمائية مما تجعل المرأة والرجل والمجتمع كله يتقزز من هذه النماذج، ومن الانوثة والأناث عموماً!!.

وإذا حاولت المرأة ان تتحدى وتتجح فكيف ينظر إليها الآخرون؟حتما ستحاصرهما الاسطورة الشائعة ان المرأة الناجحة امرأة ناقصة او مفقودة الأنوثة (التمثلة في السلبية والانقياد الأعمى) والنجاح ما هو الا وسيلة دفاعية لتغطية هذا الشعور بالنقص، ومما

١ - خديجة صبار، المرأة بين الميثولوجيا والحداثة، نقلاً عن بنت الشاطي.

٢ - عن كاري كارت، هذا العالم لا يعلم المرأة مهارة ثم يقول ان عملها غير محكم .. لقد منعها الكلام الجماهيري ثم قال ان جنسها لا يجيد الخطابة!!.

لا شك فيه ان هذه الاسطورة هي الدافع وراء خوف المرأة من النجاح والتي تظن انه بدوره سوف يفقدها جاذبيتها كامرأة وأنثى حقيقية كما يعرفها المجتمع وبالتالي تفقد حقها في الحب والارتباط.¹

تقول إحدى النساء (في أميركا تحمل الأعاصير والزوابع والقنابل اسماء نساء فهل نحن على هذه الدرجة من الحظ والتخريب؟ صحيح انني لا أحب المرأة!!) .. هذه مقولة امرأة فماذا يقول الرجل؟.

٤ - التأويلات الدينية:

التاريخ يظهر لنا بوضوح كيف تم حجز المرأة عن أدوارها الاجتماعية ووقوعها ومنعها من كثير من الشؤون النافعة لها والتي اوصت بها الشريعة السمحاء ومنها طلب العلم، وذلك عبر تأويل الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة بالشكل الذي يسمح بالهيمنة الذكورية ويدحر المرأة إلى زوايا ضيقة لا تتناسب مع وجودها الإنساني الفياض!! هذا التأويل للآيات القرآنية قد خلق اهتزازاً عقائدياً ذاتياً سرعان ما اتاح للمرأة التمرد على التاريخ والتراث والعقيدة مع هبوب رياح تحرير المرأة ومساواتها مع الرجل، في حين ان الإسلام كان أول من حرر المرأة ولم يحررها أحد بعده! واول من ساوى حقوقها وواجباتها وذاتها مع الرجل. فالمرأة في الغرب عاشت صراعاً مريراً من أجل الحصول على حقوق ماضية منحها الإسلام للمرأة المسلمة وصادرها العُرف باسم الإسلام أيضاً!!.. ومن التحريفات التي استعملت في هذا الجانب التفسير المعاكس لكثير من الآيات ومنها انهم قالوا:

- ان المرأة نصف إنسان لأنها تأخذ نصف الأثر.. وعضوا الطرف عن آية «النفس الواحدة» وآية «لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ»، ولم يفهموا ان

١ - ميرفت عبد الناصر، هموم المرأة، ص ٥٠.

الأثر بهذا الشكل ابقى وجوب انفاق الرجل على المرأة بالصورة التي ينتقل بها نصف الأثر إليها مع احتفاظها بارثها الأول!!.

- و(قالوا ان المرأة أدنى والرجل أعلى لأنه قوام عليها! «الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ» (النساء/٣٤)، والقوامية إدارة وليست استملاك واسترقاق واستعباد كما انها تشمل الحياة الزوجية فقط كما واضح من الآية. - وقالوا ان المرأة هي التي اخرجت آدم من الجنة فهي المخطئة الولي التي لا تستحق الاكرام!!

وهذه الروايات الإسرائيلية المزروعة في كتبنا تخالف القرآن الكريم الذي يقول:

«فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْءَاتِهَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَينِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ * * وَقَاسَمَهُمَا إِنِّي لَكُمَا لَمِنَ النَّاصِحِينَ * * فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكَ الشَّجَرَةِ وَأَقُلْ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ»

(الأعراف/٢٠-٢٢)

وقالوا انها ذات الكيد العظيم الذي يفوق كيد الشيطان الضعيف وهذا ايحاء واشارة إلى خطورة بنات جنسها!! والكيد ليس (خسة أو ثلثة في شخصية المرأة بل ان دلالته على الضد من ذلك، ذلك ان المرأة اوتيت فعالية كبيرة وحيوية عظيمة وذكاءاً قادراً وصبراً مرابطاً وثباتاً واصراراً كبيرين في التوصل إلى الهدف الذي تحدده لنفسها لا يصرفها منه شيء ويبقى منهاج استخدام هذه الطاقة الهائلة لدى كل امرأة تابعاً لنمط تربيتها ولمجموعة الرؤى والتصورات التي تعمر فؤادها.^١

وكيد الشيطان كان ضعيفاً لأنه يتوارى بالذكر وكيد المرأة عظيماً لوجود حاجة إليه في تدابير الحياة الأسرية والاجتماعية.

وما أولوه من الآيات أولوه في الأحاديث وعضوا الطرف عن آيات وأحاديث كريمة تجل المرأة وترفع شأنها بل ان اعادة دراسة هذه الآيات والأحاديث قد جعل كثير من

١ - الشيخ راشد الغنوشي، المرأة بين القرآن وواقع المسلمين، ص ٤٥.

الباحثين يقع في حيرة بين واقع الدين والتأويل المسيطر على عقولنا كما اشار إلى ذلك عبد الحليم ابو شقة في موسوعته «تحرير المرأة في عصر الرسالة».

ولقد ضرب الله المرأة مثلاً للذين آمنوا على مر التاريخ رجالاً ونساء قال تعالى: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَةٌ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * * وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقْتَ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا إِحْسَانٌ» (التحریم/۱۱-۱۲).

ودعا القرآن إلى معاشرتهن بالمعروف أو تسريحهن باحسان وابعض العضل والإيذاء.

«... فَاْمَسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ اَوْ تَسْرِيْحٌ بِاِحْسَانٍ...» (البقرة/۲۲۹)

«... فَاْمَسِكُوْهُنَّ بِمَعْرُوفٍ اَوْ سَرِّحُوْهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوْهُنَّ ضِرَارًا

(البقرة/۲۳۱)

لَتَعْتَدُوْا».

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ

(النساء/۱۹)

لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْنَهُنَّ...».

والله تعالى قبل عملها كالرجل تماماً:

(النحل/۹۷)

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ اَوْ اُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً...».

واظهر الله استجابته لها كما استجاب للذكر:

«إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ

وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ

وَالْمُتَّصِدِّقِينَ وَالْمُتَّصِدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ

وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا».

(الاحزاب/۳۵)

وتصدع عرش الله لشكايتها فنزلت الآيات في سورة المجادلة تحارب عرفاً أذى

المرأة دهرًا طويلاً:

(البقرة/۲۲۹)

«قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ

تَحَاوُرِكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ».

واعلن القرآن الحرب على من آذاها:

«وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا
وَإِثْمًا مُّبِينًا»

وذلل الجنة تحت أقدامها «الجنة تحت أقدام الأمهات».

وجعل الرسول (ص) خيرية احدهم مرتبطة بسلوكه مع أهله «خيركم خيركم لأهله وانا
خيركم لأهله».^١

وجعل الرسول (ص):

* «اكرام النساء شيمة الكرماء».^٢

* «ما أكرم النساء إلا كريم وما اهانهن إلا لئيم».^٣

وسلوك الرسول (ص) مع زوجاته ومع المرأة عموماً يوحي بعظم المكانة التي
منحها الإسلام للمرأة .. ومما ينقل عنه انه كان يقبل عند أم حرام فاستيقظ مرة وهو
يضحك قالت: فقلت: ما يضحكك يا رسول الله؟ قال: ناس من أمتي عرضوا علي غزاة
في سبيل الله يركبون ثبج هذا البحر، ملوكاً على الأسرة أو مثل الملوك على الأسرة
قالت: فقلت يا رسول الله ادع الله ان يجعلني منهم قال انت من الأولين..

يلق جودت سعيد: ان مجرد قول ام حرام ادع الله لي ان أكون منهم، يدل على
ان الأرضية الثقافية والرؤية النوعية التي كانت سائدة في زمن رسول الله (ص) كانت
مختلفة كل الاختلاف عن رؤيتنا وثقافتنا في هذه الأيام، ولعله لا يخطر في بال أحد منّا
ان يقول مثل هذا القول أو ان يجيب بمثل جواب رسول الله (ص) والعجيب ان هذه
المرأة ركبت البحر في زمن عثمان وكانت مع الجيش المسلم المتوجه إلى قبرص وهناك
توفيت.^٤

١ - عن مجلة التوحيد، العدد ٣٢، ص ٤١ - ٤٤، عن نهج الفصاحة.

٢ - المصدر السابق.

٣ - المصدر السابق.

٤ - جودت سعيد، رياح التغيير، ص ٥٦.

لقد نجحت أم حرام.. ولو انها قالت مقولتها تلك امام شخص آخر غير الرسول لتناولها بالسخرية أو الاهمال كما حدث مع الزرقاء ومجرد دعوة الرسول لها تأكيد على قدراتها وعلى ان الباب مفتوح لنون النسوة.. نعم نجحت ولكن عبر هويتها الانثوية التي بقيت تعتر بوجودها غير متمردة عليها وغير منكوسة عنها. ان التفريط بانوثة المرأة فاجعة كبيرة على الحياة النفسية للمجتمع.

يقول داکو: يجب تطهير كلمة الانوثة من كل بقع الدونية.

ان النفور من الانوثة يولد النفور من الذات والذي هو سبب الفشل الأول في حياتنا، إذ إن كفر الشخص بنفسه لمن المواقف النفسية الخطيرة التي تؤدي بحاضر ومستقبل الشخصية بل انه يورد الشخص موارد الهلكة وإذا لم يثب الشخص إلى نفسه ويرتد إلى الإيمان بنفسه ودعم ثقته بنفسه من جديد فان حالة الكفر بالذات سرعان ما تصير مرضاً نفسياً مستفحلاً قد يصعب أو يستحيل علاجه.^١

وصدق الشاعر الذي يقول:

إذا أنت لم تعرف لنفسك حقها هوانا بها كانت على الناس أهون
إن اعتقاد الفرد بقابلياته وقدرته على الوصول إلى ما يريد يحقق أكبر خطوة نحو الهدف.^٢

ومن هنا فلا بد أولاً من اكتشاف الذات والإيمان بقدراتها وتقبلها على ما هي عليه ومن ثم اصلاح ما يمكن اصلاحه من السلبيات والاطفاء.

ان الفرد في لحظات الأمل يحب ذاته ويتقبلها ويحب الحياة ويتمنى لو تدوم وهذه كلها ترسم صوراً إيجابية في ذهن الفرد وهذه الصور هي محركات الطاقة الداخلية للفرد نحو النجاح في حين ان نبذ الذات والنفور منها يُبقي هذه الصور والأفكار السلبية التي تعمل على تشنيت وقمع الطاقة الداخلية وبهذا تُصاب بالفشل.

١ - يوسف ميخائيل اسعد، الثقة بالنفس، ص ٢٦.

٢ - عباس مهدي البلداوي، الشخصية بين النجاح والفشل، ص ٨٦.

ولهذا يرى داکو ان على علم النفس الحديث ان يحدد لنفسه هدفاً أول وهو مساعدة المرأة على ان تكتشف نفسها بنفسها أي:

١ - إن تصبح مراقبة صاحبة ومنتبهة وثاقبة النظر.

٢ - إن تصبح مشاهدة لذاتها وللعالم بدل من ان تكون ممثلة تطيع الأوامر القديمة والجديدة.

٣ - إن تعيد تنظيم انوثتها.

٤ - ان تتخذ بعداً معيناً يتيح لها ان تكتشف الأخطاء الحالية وان تصلحها.^١

لا تسيء إلى من تحب

كتب رجل إلى أبي ذر رضي الله عنه يا ابا ذر اطرفني .. فكتب إليه ان العلم كثير ولكن ان قدرت على ان لا تسيء إلى من تحبه فافعل، فقال له الرجل: وهل رأيت أحداً يسيء إلى من يحبه؟ فقال: نعم .. نفسك .. احب الأنفس إليك فان أنت عصيت الله فقد أسأت إليها.^٢

ولعل احتقار الذات واهانتها والنفور منها هي من أوجه الإساءة إلى النفس الإنسانية والذي سيدخلها في متاهات شائكة بعيدة عما رسمه الله تعالى لعباده حينما أراد لهم العزة وعدم اذلال المؤمن لنفسه، وفي الحديث الشريف عن الإمام الصادق (ع): «ان الله تبارك وتعالى فوّض إلى المؤمن كل شيء إلا اذلاله لنفسه».^٣

تقول هدى وهي ساخطة: لماذا خلق الله الانثى .. إذا كانت هي شيء تافه، مكروه ينفر منه الآخرون .. إذا كانت هي للإيجاب فالله تعالى قادر على ان يجعل كل رجل خنثى وبهذا تنتفي الحاجة إلى وجود المرأة!!.

وينقل داکو عن فتيات .. يقول:

١ - الببير داکو، سيكولوجيا المرأة، ص ٢٥٦.

٢ - اعيان الشيعة، المجلد الرابع، ص ٢٣٦.

٣ - ميزان الحكمة، ح ٣، الذلة.

«قالت لي صبية .. الأناث تافهات .. ان هذا واقع لا بد من قبوله!!» وقالت امرأة كانت تلاحظ رجلاً متردداً ذاك الرجل انه إمراة!!.

يعلق داکو: ان هذه حقيقة نكتشف من خلالها احتقار جنسها الخاص!، الانثى ليست مخلوق تافه، وما هي للانجاب فقط، ان من قدرة الله تعالى وإبداعه وظهور جماله في كائناته انه خلق المرأة صورة من صور جماله ورحمته وقدرته، وهي ليست آلة تفريخ كما ينظر اليها أبداً بل هي سكن ورحمة، وهي جنة وارفة الظلال للترويح عن أزمت الحياة وهي قدرة عظمى في التحمل والصبر والتضحية والفداء وانكار الذات .. وتكاد تكون صفات الانوثة من أسباب تساميتها وتذليل الجنة لأقدامها وجعل جهادها الكبير حسن تبعلها وجعل مواهبها عطايا لأسرتها ومجتمعها، وجعل المرأة الصالحة خير نعمة بعد نعمة الإسلام .. مزايا شموخ إنساني تتغافل عنها المرأة باختيار أو بغيره.

وقد يكون من أسوأ ما يبئلى به المرء ان يصاب بعقدة النقص فيشعر انه غير مؤهل للتأثير وصناعة الحياة وانه ناقص ولا يمكن له استكمال نقصه وسد ثغراته فيشعر بالدونية ويتبادر إلى ذهنه دائماً ان غيره أكمل منه واقدر على قيادة الحياة ولذا تراه منطوياً على نفسه منكسراً في ذاته مكبلاً باوهامه عاجزاً عن فعل أي شيء حتى لو كان بإمكانه فعله.^١

وليس هناك أي مبرر لأن يحتقر أحدنا بني جنسه أو ينظر إلى النساء على انهن مخلوقات تافهات أبداً، ان كل شيء خلقه تعالى عظيم فكيف بهذا الإنسان وهذه المرأة الخليفة في الأرض وهي أم البشرية ومستودعها!!.

وقد تكون هذه النظرات الضيقة للمرأة وانتقاص شأنها ظلماً لها وظلم النفس أقوى خاصة إذا لم يبين على أساس منطقي فليس هناك مبرر لأن تحتقر المرأة ذاتها كأنثى أو تحاول الهروب من انوثتها أو تتخذ لها أدواراً معاكسة.. وهناك صور أخرى لظلم النفس منها:

١ - مجلة المجتمع، العدد ١٤٠٧، د. علي حمادي.

- ١ - طمس المواهب وقتل القابليات والقدرات الكامنة.
- ٢ - احتقار الذات أمام الآخرين، وكنت دوماً اسمع حديث (ن) أمام الأخريات، انا حمقاء لأنني فعلت هذا، هي مسكينة إذاً.
- ٣ - الحياة بلا هدف .. مجرد أيام تمضي .. وبالتالي لا نشعر بحلاوتها وقيمتها أبداً.
- ٤ - عدم السعي لتكامل الذات والرقى بها في مجالات الخير.
- ٥ - افاضة الإهتمام على الآخرين ونسيان العناية بالنفس كما تفعل كثير من الأمهات في صرف العمر كله على العلاقات الهامشية أوحى مع أولادهن وفي زوايا لا تحتاج إلى وجودهن بعد ان يتزوجوا مثلاً .. لكن عدم وجود الهدفية ونسيان الإهتمام بالنفس يدفع المرأة إلى تضخيم بعض الإهتمامات على حساب الباقي.
- ٦ - السير نحو الهاوية سواء بارتكاب المحرمات أو تزييف الهوية أو سحق الأنوثة.
- ٧ - وأخيراً وأولاً شن الحرب على الذات وهي وديعة الله إلينا وبالتالي نحطم أنفسنا بأنفسنا!!.

من المهم ان تفهم كل امرأة انها إذا لم تحب ذاتها وتحترمها فانها لا تستطيع منح الحب للآخرين ولن تستطيع الإرتقاء أبداً.

ف (حب الذات ليس فقط ضرورة لازمة وانه خير كله ولكنه في الوقت عينه يُعد من المتطلبات الأساسية لحب الآخرين).^١

و(كلما احس المرء بانه خاو في داخله كما هي الحالة بالنسبة لكثير من المعاصرين فانه يحس بان الطبيعة من حوله خاوية جافة أيضاً وهذا من شأنه ان يجعل علاقة الفرد بالطبيعة علاقة مقفرة للحياة).^٢

وحب الذات هنا بان ابعدها عن الجحيم «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * * فَذَٰلِكَ مَن زَكَّاهَا * * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا» (الشمس/ ٧ - ١٠) واسوقها نحو

١ - رولوماي، البحث عن الذات، ص ١١٣.

٢ - نفس المصدر.

المكارم واتسابق الى فعل الخير «يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحَضَّرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران، الآية ٣٠) واعيش التنافس من اجل الامور العظيمة وهو لا يعني الانانية ابدأ بل هو انطلاق من محورية الداخل نحو الخارج تحت صورة تقبل الذات والسعي لاصلاحها لتخليصها من النار.

ماذا أفعل؟

إذا أردت النجاح في الحياة فيجب أن تكون هناك علاقة جيدة مع نفسك.^١ فالبدائية إذن هو محطة تأمل مع الذات وكما قال الإمام علي (ع): «ما أحق بالإنسان ان تكون له ساعة لا يشغله عنها شاغل».

ومحطة التأمل هذه تقوي الذاكرة لأن فيها استرجاع لتجارب الحياة الناجحة التي مرت بها كل امرأة وهذه تبعث الأمل في النفوس المتعبة، ومنها نستطيع ان نعرف اين نحن وإلى أين نسير؟ ، وضمن محطة التأمل هذه سندرك ما هي حاجاتنا الأولية.. حتماً اننا نحتاج إلى ثقافة نسائية واعية ودراسة لحياة الناجحات في التاريخ والإهتمام بالوقت وملاً الفراغ بما هو إيجابي ونافع.

ولعل أهم ما يجب اتباعه هو الابتعاد عن الحديث السلبي مع النفس واستبداله بالحديث الإيجابي .. ولندع مقولة انا أنثى وأنا لا أستطيع ودنيا الرجال وتستبدلها بأنا إنسان، أنا أستطيع ودنيا الله الرحبة التي تتسع للرجل والمرأة على حد سواء.

وحيثما نتذكر تجاربنا الفاشلة لا نعزوها إلى ذاتنا الأنثوية أبداً .. بل هي تجارب مرت بنا كما تمر في حياة الرجال بلا فرق وعلينا التزود منها للانطلاق إلى المحطة التالية من محطات النجاح. ان فهم الذات وتقبلها وتحقيق أهدافها هي بداية المسير .. وقد لخص ماسلو الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذواتهم انهم يتقبلون ذواتهم كما هي والآخرين كما هم .. فتقبل الذات يدعم الشعور بعزة النفس وهذا الشعور له الأثر

١ - انتوني روبينز، القدرة اللامتناهية، ص ٢١.

الكبير في تعامل الفرد مع نفسه والآخرين وقد لوحظ ان الذين ينفرون من ذواتهم يكون
اعتزازهم بأنفسهم ضعيف وبالتالي فهم أقل جرأة وأقل تجاوباً في شؤون الصداقة والنجاح
يحتاج إلى جرأة الإقدام فلا بد إذن من ان نعيد فهم الذات ولتكن كل واحدة منا هي
وليست هو أو تلك!

وحيثما نعيد فهم الأنوثة بأنها كنز من كنوز المرأة ووديعة من ودائع الجمال
الإلهي نفهم مركزيتنا في التحرك ويتجدد الشعور حينئذ بأن المرأة ليست ناقصة لأنها
أنثى بل انها تستطيع ان تتكامل في سلم التكامل البشري اسوة بالسابقات من النساء
ولن تكون الأنوثة حاجزاً أبداً بل هي من أسباب الرقي فجيشان العواطف هي مصدر
عواطف الإنسانية كلها وهي التي تلبي حاجة الإنسان النفسية والمعنوية(خاصة في
عصرنا) وتمنحه القوة والصبر .. فالحياة بلا أنثى وأنوثة هي صحراء خاوية ليس فيها
إلا رمال وجفاف وافول.

الباب الثاني: زادك.. هو إيمانك بالله

المتأمل لحياة الناجحين والناجحات سواء في التاريخ القديم أو الحديث يلمس بوضوح بصمات الإيمان في حياتهم وعملهم وأهدافهم، فهذا اينشتاين يقول: إن الإيمان هو أقوى وأنبى نتائج البحوث العلمية، إن الإيمان بلا علم ليمشي مشية الاعرج، وإن العلم بلا إيمان ليتلمس تلمس الأعمى. وتقول بنت الهدى.. الإيمان هو ذلك المعين الذي لا ينضب أبداً والذي يبقى للإنسان زاداً في الدنيا وذخراً في الآخرة.

إن نظرة عابرة إلى تاريخنا الإسلامي الطويل تكشف أثر العقيدة الدينية في تفجير طاقات الناس وتوجيهها إلى الأهداف العظمى.

لقد انبثق الإسلام في ظلمات الجاهلية الدكناء وفي وسط تعصف فيه الأهواء وتقوده الشهوات وتموت فيه القيم وتحتضر فيه المبادئ السامية ولكن عقيدة التوحيد استطاعت خلال وقت قصير من عمر التغيير الاجتماعي والإنساني أن تحدث ثورة كبرى انتشلت هذه الأمة الضائعة من ظلمة الجاهلية وأغوار الفجور والانانية إلى فضاء المعرفة والعلم وأوج الحضارة، هؤلاء الذين وصفهم جعفر بن أبي طالب للنجاشي حينما هاجر إلى الحبشة بقوله:

«أيها الملك كنا أهل جاهلية نعبد الأصنام ونأكل الميتة ونأتي الفواحش ونقطع الأرحام ونسيء الجوار ويأكل القوي منا الضعيف فكنا على ذلك حتى بعث الله إلينا رسولاً منا نعرف نسبه وصدقه وأمانته وعفافه فدعانا إلى الله لنوحده ونعبده ونخلع ما كنا نعبد نحن وآبائنا من دونه من الحجارة والأوثان وأمرنا بصدق الحديث وأداء الأمانة

وصلة الرحم وحسن الجوار والكف عن المحارم والدماء ونهانا عن الفواحش وقول الزور وأكل مال اليتيم وقذف المحصنة وأمرنا ان نعبد الله وحده ولا نشرك به شيئاً»^١.
بهذه الكلمات يتضح دور الإيمان في حياة الأمة الناجحة.. لقد انطلق المسلمون الأوائل حاملين قرآنهم إلى الناس جميعاً ليشيّدوا أعظم الحضارات الإنسانية على الإطلاق، هذه الأمة الهامدة الميتة التي لا يطوف خيالها بعيداً عن البيداء والخيام والصيد والنساء تتسامى إلى العلياء والعلاء ومعرفة الأسراء الكونية لتكون خير أمة أخرجت للناس!! ثرى:

«كيف تمكن المسلمون الأوائل من تحقيق تلك الإنجازات الرهيبة بامكانياتهم البسيطة؟ فهم قد عرفوا قبل تطور العلوم كيف يفجرون الطاقات الكامنة فيهم بطاعة ربهم والافتداء بنبيهم وتقديس قرآنهم، وكل تلك العوامل ساعدتهم على التزود بأنوار إيمانية متعددة ترجمت بمفهوم العلوم العصرية إلى طاقات هائلة انطلقت مع انطلاقتهم في الدعوة إلى ربهم فكانت قوة عظيمة تفوق كل القوى المادية وهذا سر نجاحهم»^٢.
لقد عمل الإسلام على تغيير نظرتهم للحياة من نظرة سطحية عبثية إلى نظرة هدفية واستطاع ان يعيد للإنسان مكانته الإنسانية التي تنازعتها مظالم شتى في الربا والرق والاستعباد وغيرها ليجدد فيه دوره الغائب المغيب إلا وهو خلافته على وجه الأرض. لقد كان الدين على طول التاريخ محركاً للملايين من الناس وفيه طاقات كبرى غير قابلة للتصور.^٣

١ - ابن هشام، السيرة النبوية أ، ص ٣٤٩، دار الفكر، القاهرة.

٢ - د. حسن زكي عباس، الإنسان والوجود، ص ٨.

٣ - انتوني روبينز، القدرات اللامتناهية، ص ٨٨.

الإيمان بالله وانعكاساته على النفس

«إن أزمة الإنسان المعاصر ترجع أساساً إلى افتقار الإنسان إلى الدين والقيم الروحية، وقد أشار المؤرخ ارنولد توينبي إلى ان الأزمة التي يعاني منها الأوروبيون في العصر الحديث إنما ترجع أساساً إلى الفقر الروحي وان العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعانون منه هو الرجوع إلى الدين»^١.

ومن استقرار الأوضاع العالمية وارتفاع نسبة الانتحار والأمراض النفسية وجرائم السرقة والاعتصاب، نشعر بأهمية الإيمان بالله في حياة الفرد، فالإيمان بالله يعمل على انتشار الفرد من الكثير من العقد النفسية، ومن حالات القلق والاهتزاز النفسي وتجعله يتقبل ذاته بواقعية ويشعر بمعية الله التي تمنحه الإحساس بالقوة، وهذه من عوامل اكتساب الصحة النفسية التي هي أهم عوامل النجاح.

كما انه من أهم عوامل تربية الضمير الإنساني والذي هو الرقيب الذاتي على الفرد والذي يحول بينه وبين اقتراف المعاصي والانحراف، ولهذا عجزت القوانين والمبادئ الوضعية عن إصلاح حياة البشر مما أعطى صورة واضحة عن الحضارة المعاصرة التي تتآكل من الداخل وليس من الخارج عكس الحضارات الأخرى!! والإيمان بالله يعرف الإنسان بقيمته، وبمعنى الحياة منتزعاً هذا الفهم من إيمانه بعَدل الله وحكمته الذي يوصل الإنسان إلى الاعتقاد بانه لا ظلم ولا عبث ولا ضياع في هذه الحياة.^٢ ولهذا يعزز الشعور بالمسؤولية والاندفاع إلى العمل ويتعزز هذا الإحساس عبر تعزيز معاني حياتية كثيرة كمعنى الحياة الآخرة والوقت وقدرات الفرد.

كما أن الإيمان بالله يمد صاحبه بطاقة روحية عظيمة تعينه على تحمل مشاكل الحياة وصعوباتها وعموم العقائد (تساعد على الاستفادة من الطاقات الداخلية وتعين على تقوية الآمال).^٣

١- د. محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص ٢٧٠.

٢ - مؤسسة البلاغ، الإسلام دين البشرية، ص ٣١.

٣ - انتوني روبينز، القدرة اللامتناهية، ص ٨٨.

يروى ديل كارنجي قصة أمه حيث يقول: كان أبي يئن تحت ثقل الديون والفقر والتعاسة والشقاء بحيث فقد صحته وسلامته لذلك، وقال الطبيب لأمه: لم يبق من عمر أبي سوى ستة أشهر وحاول أبي تكراراً ان ينهي حياته بتعليق نفسه بالحبال أو باغراق نفسه في الأنهار، ثم قص أبي عليّ بعد سنين يقول: ان العامل الوحيد الذي منعتني إذ ذاك من الانتحار إنما هو الإيمان الثابت والراسخ لأمك، فانها كانت ترى اننا لو احببنا ربنا واتبعنا أوامره وأطعناه صلحت جميع أمورنا، وكان الحق معها فقد صلحت جميع أمورنا وعاش أبي بعد ذلك اثنتين وأربعين عاماً عيشة هائلة وطوال تلك السنين المليئة بالآلام والمشاكل لم تقلق أمي، كانت ترجع شكواها عن المشاكل والمصائب إلى ربها وتدعو ربها في بيتها الصغير في القرية كي لا يحرمننا من حبه وعونه لنا.

ان العقيدة الدينية وعبر زرع الأفكار الإيجابية تخلص الفرد من الوسوس والأفكار السلبية التي تحطم راحته واطمئنانه النفسي ولهذا نرى أن علماء الدين يكونون أعظم صبراً وشكراً وتطول أعمارهم لأنهم يوكلون أمورهم إلى الله تعالى ويرضون بقضائه وقدره ويعيشون الثقة الكبرى به تعالى انهم بعينه وانه رازقهم وراحمهم. والإيمان يهدف إلى بعث تلك الطاقات الكامنة في الإنسان حيث يمزج تعاليمه بين الروح والعقل والجسد في وحدة رائعة تحقق الهدف الاسمي من خلق ذلك الإنسان وهو الخلافة في الارض حيث مطلوب من المؤمن استخدام الطاقة التي تصل إليه في التعبير الإيجابي الخلاق.¹

وعبر تحرير العقل ظهرت حضارة المسلمين زاخرة بعلمائها وعباقتها بحيث عجز التاريخ الإنساني عن إعادة تلك الصور الزاخرات للمسلمين والمسلمات، ونرى ان علماء المسلمين رغم كل علومهم كانوا دائماً في حضرة الله تبارك وتعالى وينظرون بعينه ويلجأون إليه فهذا ابن سينا كلما اشكل عليه أمر كان يقوم إلى الصلاة فيصلّي ركعتين وبعدها يجد علاج حالته التي كان يفكر بها..

١ - حسن زكي، الإنسان والوجود، ص ١٠٣.

ومما ينقل عن العالم البيروني انه كان يبحث عن حل لمسألة ما وهو على فراش الموت إذ غشيه زهول.. ثم استفاق ليعطي جواب المسألة وهو في تلك الحالة.
ومن الطريف الذي يذكر ان صحيفة البيان الإماراتية كانت قد نشرت في ١ يناير ١٩٩٩ عن استطلاع كانت قد نشرته صحيفة التايمز البريطانية حول أكثر الشخصيات تأثيراً في القرن العشرين فكانت الأم تيريزا الراهبة الألبانية في المقدمة حيث كانت نسبة ترشيحها ٢٥% في حين جاء القس مارتن لوثر كنج في المرتبة الثالثة بنسبة ١٧%.
ومعنى هذا أن انعكاس العقيدة الدينية تجعل المؤمنين بهذه العقيدة يتفاعلون مع أصحابها ويكونون لهم كل احترام ويعتبرونهم من الشخصيات الناجحة والمؤثرة.

حواء المؤمنة بالله

في دراسة أمريكية عن المرأة جاء فيها ان المرأة باتت تتمنى دخول الدين أكثر وأكثر في العلاقات بين الناس بحيث يصبح هو المرجع الذي يحتكم إليه الناس في تقييم علاقاتهم ببعضهم البعض، وكانت النساء المشاركات في الاستفتاء قد ذكرن ان الالتزام بالتعاليم الدينية يمنحهن شعوراً بالأمان والقدرة على حل المشكلات التي تعترضهن كما يزودهن بمخزون أخلاقي كبير.

هذه فكرة المرأة عن الإيمان ونحن في الالفية الثالثة بعد ان بقيت النظرة الضيقة تحاصر إيمان المرأة وتعتبرها بؤرة للحيل الشيطانية ومحطة للضلال!!..

إن الإسلام ينظر إلى المرأة والرجل على انهما من (نفس واحدة) فالاستعداد النفسي والجسمي لقبول الإيمان وأداء مقتضياته واحد عند الطرفين والتغيرات أو الاختلافات البيولوجية لا تمس الجوهر الأساسي للفكرة، فالمرأة بإمكانها ان تسمو إلى أعلى مراتب الكمال الإنساني عن طريق الإيمان كما حصل لمريم (س) والتي ضربها الله مثلاً للذين آمنوا على مر التاريخ «وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَةٌ فِرْعَوْنُ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * وَمَرْيَمَ ابْنَتْ

عَمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَقْتَ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا مِنَ الْقَوَاتِينِ». (التحریم/ ۱۱ - ۱۲)

ونفس الشيء يقال عن الزهراء (س) والتي نزلت فيها سورة الدهر كاملة «وَإِذَا رَأَيْتَ
ثُمَّ رَأَيْتَ نَعِيمًا وَمُلْكًا كَبِيرًا * * * عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَخُلُوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ
رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا * * * إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُمْ مَشْكُورًا». (الدهر / الآيات ۲۰ - ۲۲)

ونفس الشيء يقال عن المسلمات الأوائل اللاتي سطرن أعظم الأمثلة للمرأة
المؤمنة بالله والتي يكون إيمانها سبب نجاحها وارتقائها في سلم الكمال.

فالإيمان لا ينطلق من الذكورة أو الأنوثة وإنما ينطلق من الروح التي هي مجردة،
لا هي ذكر ولا أنثى بل هي نفخة من الله: «... وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي...».

فالمراة متدينة بفطرتها ولا بد لها من التمسك بإيمان مهما كان نوعه، والمراة في
الغالب تتقبل قضايا الإيمان من غير شك أو تردد بل تتعلق فيها بكل جوارحها مدفوعة
بغريزة البقاء. والدين ملجأ المراة الأمين الذي تجنح إليه ساعة الضيق بما فيها من
ضعف وخوف وقلق.^۱

ولعلنا نلمس شيئاً من التوافق مع هذه المعاني في عتاب قوم مريم (س) لها لما
جاءت بعيسى (ع) قالوا لها متعجبين بعد ان ظنوا بها سواً «يَا أُخْتُ هَارُونَ...»^۲ ...
والاخوة هنا نسبة فبين مريم وهارون الذي كان عبداً صالحاً - كما تقول الروايات -
زمناً ليس بقصير ولا أدري لماذا اختاروا هذا اللاحق النسبي؟ هل لأنه لم يكن في زمان
مريم رجل بصلاحها وإيمانها فالحقها بهارون؟ أم أن مريم(ع) كانت أكثر قومها عبادة
وتسكاً وكذلك كان هارون (وشبه الشيء منجذب إليه) فألحقت به كناية، وأياً كان فهذا
اللاحق النسبي ليعطينا دلالة واضحة على ان الإيمان حتى في مراتبه العليا والكمالية
تستقبله المراة وتصل إليه ولا فرق بينها وبين الرجل وحتى (الحواجر) الطبيعية فهي

۱ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ۷۷، تعريب أميل زيدان.

۲ - «يَا أُخْتُ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكَ امْرَأً سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَغِيًّا»، (مريم/ ۲۸).

ليست حجب تحول دون ولوج أنوار الإيمان الى النفس الانسانية بقدر ما هي مكيفات للأدوار المناطة بكل منهما.

والإيمان بعقيدة تساوي بين الجنسين في الإنسانية والواجبات والتكاليف يمنح المرأة اعتزازاً بذاتها أكثر.. ويعزز لديها الشعور بقدرتها على الاستعانة بالإيمان كوسيلة للنجاح.. والاهتداء بأنوار الإيمان يزيد من قابلية تكيف الفرد مع المحيط والظروف الصعبة، ويمكن عبر إطلالة عابرة على حال المرأة بين عصرين أن نصل إلى قناعة تامة بعظم تأثير الإيمان على المرأة وعظم تفاعل المرأة مع الإيمان ووعيها به، فقد كانت المرأة في الجاهلية أدنى من متاع يباع ويشترى وكان للرجل الحق في بيعها ووأدها وقتلها وإبقاءها معلقة، ولا أحد يحاسب الرجل على كل ظلم بشأنها فهي لم تكن تعد إنساناً من البشر!! هذه النظرة الظالمة التي جمدت إبداعات المرأة قرناً طويلاً وحجرت عقلها فبقيت تعيش النبذ والنفور من قبل الرجل_ أياً كانت منزلته منها_ ومن المجتمع كله.. كانت تزوج باكره وتجبر على البغاء ولا حق لها في العلم أو الارث أو اكتساب المال وغيرها، هذه المخلوق الجامد البائس المتحجر نجده ينطلق يلبي نداء الدعوة الأولى في الإيمان بالله فكانت خديجة أول امرأة مسلمة، وفي الشهادة لله كانت سمية أول شهيد في الإسلام وفي الهجرة والبيعة. نرى هناك سرعة عجيبة في تقبل الأدوار الإيجابية، الإيمانية.. وكأن الظلم الذي حجر عليها قد جعلها تتطلق في أفق عال يتسامى في موارده، قال لها الإسلام أنك إنسان.. فعادت إليها هويتها البشرية وأعطى لها أدواراً سياسية واجتماعية واقتصادية وثقافية ولنساء صدر الإسلام دور واضح في الذود عن حياض الإسلام ونشر دعوته، فقد كانت المرأة محاربة وممرضة ومساعدة وكانت معلمة وناصرة وداعية، وكانت للزهراء (س) مجالسها في تعليم النساء، وكانت عبادتها مضرب المثل لكل الرجال والنساء فكانت تقوم الليل وتدعو للجيران والأصدقاء وحينما يسألها ابنها الحسن (ع) تقول: الجار ثم الدار.

ولما منحها (ص) فدكا جعلت ريعها عوناً لفقراء المسلمين وأهل الصفة.

ونفس الشيء يقال عن زينب وخديجة وزنيرة وسمية ونسيبة وأم سليم وأم حرام وغيرهن..

كانت المرأة المسلمة تتسابق مع أخيها الرجل في الوصول إلى ميادين متقدمة في الحياة العامة فهذه ربيعة بنت الحارث الاسلمية اقامت أول مستشفى في الإسلام وكان الرسول (ص) يأمر بنقل الجرحى إلى ربيعة، وشاركت في غالبية المعارك،.. ذهب إليها أحد المشركين وقد اصيب أصابة بالغة وطلب منها ان تعالجه وبذلت كل جهدها لإنقاذ الجريح المشرك وعاملته بكل رحمة وإنسانية وقد سألتها المشرك الجريح ان كان رسول الله (ص) سيعاقبها على علاجها له فقالت له: ان رسول الله (ص) لو كان هنا لعالجك بنفسه فدخل بعدها في الإسلام!.. كانت ربيعة أول من ابدع فن التمريض واحسن استعماله في الحروب وبذلك تكون المرأة المسلمة هي التي وضعت أساس علم التمريض قبل فلورنس نايتنجيل بقرون طويلة.

ونجد التنافس بين النساء في أعمال الخير وفي التعلم وطلب المعرفة حتى لقد أتى (ص) على النساء الانصاريات لرغبتهن في طلب العلم.. هذا في الوقت الذي بقيت فيه المرأة المسيحية واليهودية ممنوعة من الإمساك بالكتاب المقدس ومعرفة ما فيه!!، إن الإيمان بالإسلام جعل للمرأة هدفاً تسعى إليه هو هدف الرجل نفسه وجعل لها ثواباً هو ثواب الرجل نفسه وبذلك اشرفت صور النساء الناجحات.

إيمانك سبيل نجاحك

إذا كان للإيمان، ولإيمان المرأة بالذات باعتبار حديثنا عنه كل تلك الجوانب الإيجابية المشرقة في حياة الفرد، فما هي علاقة الإيمان بالنجاح؟ يمكننا بعد العرض البسيط الذي طرحناه حول الحضارة الإسلامية والصور الوضاعة للنساء المسلمات القول ان الإيمان بالله ثمرته النجاح والموفقية.. فالإيمان بالله يهيء الأرضية الصالحة لوضوح

١ - عبد الحليم ابو شقة، موسوعة تحرير المرأة في عصر الرسالة، ح١، بتصرف، ص ١٩١.

مستلزمات النجاح من الهدف، الوسائل، الإمكانيات وغيرها، فالذي يؤمن بالإسلام وكان هدفه الثروة مثلاً فإنه يسعى إليها بالطريق المشروع عبر الكسب الحلال والاستثمار والتنمية والتجارة في حين ان الذي لا يرتبط بعقيدة إلهية تحدد له كيفية تعامله مع ما هو موجود من الأشياء والأفراد فإنه لا يهتم ان يصل إلى ما يريد عن طريق السرقة والاحتيال والغش وغيرها من السبل الخاطئة والملتوية، والذي لا يحقق هدفه في الفكر المادي ربما يلجأ إلى الانتحار لأنه يرى الحياة ضيقة بما فيها وليس له هدف محدد ولكن الذي يؤمن بالله فحتى حينما تتكسر سفينة حياته فإنه يتوجه إلى الله تعالى فكل شيء تحت نظر لطفه وعنايته.

والمرأة التي تبغي الشهرة أو المال قد لا يكون لديها رادع ذاتي يمنعها من تحقيق ما تريد عن طريق البغاء أو الرقص!!.. في حين ان الإيمان بالله- وبالإسلام بالذات - فإنه يمنع المرأة من ان تتحول إلى جسد رخيص ومتاع ذليل فالإيمان يحافظ على هويتها ويمنعها من ابتغاء السبل المعوجة..

ويلعب الإيمان دوراً مهماً في تحديد الأهداف في الحياة ويرسم للفرد أهدافاً بعيدة تتعلق في بناء الحياة الآخرة وتحصيل رضا الله.. بل انه يجعل من الأهداف الدنيوية أهدافاً تتعكس أثارها الخيرة والمباركة في تلك الحياة.. فالثروة في الإسلام ليست هدفاً بحد ذاته وإنما تحصيل الثروة يكون وسيلة لهدف أكبر كأن يكون لطلب العلم أو اعانة الفقراء أو بناء المستشفيات بهدف نيل رضا الله، وبهذا يكون سعي الإنسان ربانياً مباركاً.. ونفس الشيء يقال عن الزوجة التي تكون لزوجها سكناً وتسعى لنشر أفياء السعادة الزوجية في جنتها الصغيرة، ان هذا الهدف حينما تدخل فيه نية القربى إلى الله يكون هدفاً إلهياً سامياً.

ونفس الشيء يقال عن الأم التي تربي أولادها، ان الإيمان بالله يقول «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهُنَا عَلَىٰ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ...» (لقمان/١٤). تقول الشهيدة بنت الهدى رضوان الله عليها:

«إن المرأة وكيفما تكون سيدة أو أنسة، تتمكن أن تكون دائماً وأبداً ذاكرة لله تعالى خاضعة لأوامره متبعة لتعاليمه، فكل يد معونة تسديها المرأة - ولو لأقربائها الاقربين - إذا كانت خالصة لله تكون ذكراً لله تبارك وتعالى.. وكل لفتة طيبة تبديها تجاه الغير بدون أية غاية دنيوية تكون ذكراً لله، وكل سحابة ضيق تتحملها بصبر لا مجبرة ولا مغصوبة على ذلك تكون ذكراً لله فأنتِ مثلاً إذا كنت زوجة صالحة وربة بيت خيرة، تكونين بذلك دائماً وأبداً ذاكرة لله مطيعة لأوامره»^١.

والإيمان بالله يكون مشجعاً على اكتشاف المواهب وتنميتها فهناك فرق كبير بين من يعرف ان الله أنعم عليه بمواهب كالشعر مثلاً ثم ينمي موهبته وبين من يهملها لأنه لا يرى فيها فائدة أو لا يريد أن يتعب نفسه ف (قتل المواهب ليس أقل اجراماً من قتل الأفراد وزهق الأرواح وكذلك فان احياء المواهب هو الآخر ليس أقل ثواباً من أحياء النفوس)^٢.

فالإسلام يحثه على اكتشاف كنوزه ويذكره دوماً بأن الله سائله عنها غداً ومحاسبه عليها، وهذه الاستفادة من المواهب تكون بمثابة شكر لله عليها.. وكثر من النساء وبسبب أزمة الثقة بالنفس وتثبيطات الآخرين تموت مواهبهن وإبداعاتهن!!، ولكن الإيمان يدعوهم إلى تجديد النظر.. فالإيمان بالله النابع من الإيمان بعقيدة إلهية واضحة بينه قادرة على منحنا صورة مفضلة عن الحسن والقيح والضرار والنافع والجيد والرديء وتساعد على عملية الفرز هذه في طول طريق النجاح ابتداءً من تحديد الهدف وحتى قطف الثمار.. هذا الايمان هوزادنا في رحلة النجاح. وطريق النجاح فيه العقبات والعوائق ويفضل الإيمان تذلل الصعاب، وهذا له أثره لا على نفسية الفرد وحده بل في أن يبقى مثلاً للآخرين في الصبر والمصابرة. تقول الشهيدة بنت الهدى:

١ - الشهيدة بنت الهدى، كلمة ودعوة، ص ٤٤ - ٤٥.

٢ - هادي المدرسي، الصداقة والأصدقاء، ص ١٧١.

أنا كنت أعلم أن درب الحق بالأشواك حافل
خال من الريحان يملأ عطره بين الجداول
لكنني أقدمت أقفو السير في خطو الأوائل
فلطالما كان المجاهد مفردا بين الجحافل
ولطالما نصر الإله جنوده وهم القلائل

ولعل هذا يسלט الضوء أكثر على حياة هذه الداعية التي تقدمت إلى ساحة الشهادة دون تردد.. فهذه النهاية كانت تتصورها منذ ان اتخذت هدفاً كبيراً لها في الحياة إلا وهو التصدي للظلم والجهل وإثراء الحياة بنماذج عصرية للمرأة الرسالية ومواصلة سبيل الدعوة إلى الله رغم كل الصعاب والتحديات.

وقد يتغير الهدف بفعل الإيمان وتتحول أهداف المرحلة الماضية إلى وسائل للحياة الحاضرة، كانت خديجة (س) أول النساء إسلاماً وأول من انفقت أموالها في سبيل الله وقد أشاد الرسول (ص) بها إذ قال: «أمنت إذ كفر بي الناس وصدقنتني إذ كذبتني الناس، وواستني في مالها إذ حرمني الناس، ورزقني الله منها أولاداً إذ حرمني أولاد غيرها من النساء»^١.

وهي المرأة الوحيدة التي بعث لها الجليل سلاماً فقد أتى جبرئيل (ع) النبي (ص) فقال «هذه خديجة قد انتك معها اناء مغطى فيه ادام فإذا هي انتك فاقراً عليها السلام من ربها ومني السلام وبشرها ببيت في الجنة من قصب لا صخب فيه ولا نصب»^٢.
لقد كان لخديجة (س) المال الوفير والتجارة الرابحة وقد سعت إلى تنمية هذا المال عبر تجارتها المشهورة والتي كانت تنافس تجارة كبار رجال قريش في رحلتي الشتاء والصيف وظلت في بحث طويل عن المساعد الأمين الذي يكون عوناً لها على تنمية تلك التجارة، ومن هنا كانت محطة الوصل مع الرسول (ص) فقد سمعت عنه الكثير،

١ - البخاري، ح٤، ص ٢٣١.

٢ - محمد صادق شمس الواعظين، ضالة الخطيب، ص ١٠.

وبعد عودته من التجارة مصحوباً بسيل من الكرامات التي تحدث بها ميسرة خادمها فكرت في الزواج منه رغم فقره ورغم انه لم يزد على كونه واحد من العاملين عندها!!.. وهي التي ردت الكثير من كبراء قريش وساداتها!!..

وتزوجت وسعدت حتى إذا ما بعث الرسول (ص) نبياً كانت أول المصدقين بدعوته من النساء.. فكانت بهذا هي المسلمة الأولى والتي بقيت أيضاً المواسية الأولى والسند الحميم لرسول الله (ص).. ولما أعلن الرسول (ص) دعوته وتصدى سادة قريش الخائفين على مراكزهم لمحق الدعوة الإسلامية عبر وسائل قاسية ومؤلمة، نجد خديجة (س) تجود بما جمعته في سنين طوال لتبته في زمن قصر لتحرير المسلمين من أنياب قريش الحادة!! فكان الرسول (ص) يشتريهم بمال خديجة ثم يحررهم.

وبقيت خديجة (س) تنفق المال حتى انتهى وانتهت معه حياتها كباقي فقراء المسلمين الذين حوصروا في شعب أبي طالب. سيدة الأمس الثرية ماتت على الرضاء بعد ان كان ورق الشجر زادها الأخير!!.. لقد تغير الهدف نفسه فهدف الأمس الذي كان جمع المال والتجارة أصبح وسيلة اليوم لتحقيق هدف أكبر واسمى الا وهو رضا الله تعالى وتحصيل درجات الخلود الآخروي في جنان واسعة، وكرمها الله تعالى بعطاءها الفذ هذا فكانت سيدة نساء العالمين، ولم تعد مجرد سيدة قريش الثرية، وبهذا اللقب الجديد أعلنت نجاحها أمام الذين سخروا منها بالأمس واصبحت قدوة لكل امرأة على مر العصور.

ونموذج آخر يتجلى في هاجر (س)، أم إسماعيل، هذه المرأة الصابرة التي لم تبدِ احتجاجها أمام الأمر الإلهي بنقلها إلى وادٍ غير ذي زرع حيث لا ناس ولا طعام، ولا ظلال تقي حر الشمس!! وما ان ترك الخليل مكة وفيها زوجته وابنه الذي انتظره طويلاً حتى تجلت الغربة والوحشة والوحدة وتصاعد صراخ الصغير الباحث عن الماء في تلك القفار الموحشة. ماذا فعلت ازاء هذه المحنة الصعبة وهي المرأة الوحيدة في ذلك الوادِ الخالي من الزرع؟ لو كانت امرأة أخرى محلها لأخذت تصب العتاب والشكوى على الزوج والزمان ولقضمتها الحيرة أمام حال الصغير الباكي!!..

ولكنها بثقة عالية بالله واطمئنان بقضائه ورضا بقدره تتسلق الصخور في جبل الصفا لتلقي بنظرها في الأفق البعيد لكن البصر يرتد إليها خائباً وهو حسير فما كان منها إلا العودة إلى صغيرها ثم السعي إلى جبل المروة واستطلاع البيداء ثانية للبحث عن الماء ولم تهتدِ إلى وميض من أمل!!.. وتكرر السعي بين الجبلين دون كلل أو تردد حتى يتفجر الماء من تحت قدمي الصغير.. فكانت عين زمزم.. الإيمان بالله جعل صبرها يفجر الماء لولدها الباكي فهي لم تفقد الأمل بالنجاة وكان إيمانها يقول لها ان الله معك فتثبتي واصبري وتحركي فالحركة بركة والسكون موت وجمود.. والعجيب الأعجب ان سعي هاجر بين الصفا والمروة يتحول إلى شعيرة من أهم شعائر الحج بعد الطواف الذي طافه إبراهيم (ع) حول البيت!! وتستوقفني هذه الشعيرة طويلاً.. فلعله تذكير بالعلاقة السامية بين الطواف والسعي وبين الرجل والمرأة وانشادهما إلى الله تعالى واطاعتها لأوامره في عمل خالد. وهاجر مثال لإمرأة ربما لم تكتسب علماً كافياً ومهارات طويلة وخبرات واسعة ولكن الإيمان بالله تعالى كان هو ما اكتسبته في حياتها مع خليل الله وكان هو سلاحها وزادها وسبب نجاحها وخلودها، أيضاً.

تأثير العبادات والزي

تعتبر العبادات - بكل أشكالها - هي البرنامج العملي لتغيير الذات وهي من علامات المؤمن ومن عوامل تقوية الإيمان وهي بكل صورها وبما فيها من أمور واجبة ومستحبة تساهم مساهمة كبيرة في التخلص من كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية. وهي بمجملها تساهم في تعويد الأفراد على خصال حميدة ومهارات مطلوبة كمهارة تنظيم الوقت والاهتمام بالنظافة واحترام حقوق الآخرين الى غير ذلك. كما انها وسيلة لتفريغ الانفعال بما فيها من حركات وكلمات ذكر تخفف من وقع الصدمات، وهي أيضاً ملاجئ لتقوية الإرادة وتعود الصبر ومعرفة أساليب التعامل مع الآخرين ، ولو اخذنا الصلاة كاحدى العبادات الواجبة وفيها انماط مستحبة فان قيام الفرد للصلاة بين

يدي خالقه يساهم في توفير الاشباع الذاتي لحاجة الانتماء الاجتماعي من خلال احساسه بالانتماء الى العقيدة الدينية ومشاركته ملايين المسلمين في اداء الفريضة. ومن خلال العبودية يستشعر الفرد مدى حاجته الى المطلق ويدرك أيضاً نقصه الذاتي وعدم قدرته على مقاومة الشيطان والاهواء دون الالتجاء إلى حصن الله الحصين بمعنى ان تتحول الصلاة من مجرد طقوس وحركات جوفاء لا فائدة منها إلى عملية تطهير وغسل للقلب الداخلي من الخطايا والذنوب المتركمة.

وتعتبر الصلاة مدرسة سلوكية مهمة تعالج السلوك وتتفرد بنظامها الحركي والتعبدية لتصل الى غاية اهدافها من اطمئنان النفس واستقرار العاطفة والوجدان والابتعاد عن الفحشاء والمنكر.. والصلاة هي الطريق نحو فقه التدين وهي الحافز نحو تعلم السلوكيات الصحيحة والفضائل المرغوبة، والابتعاد عن الاخلاق السيئة والتمسك بالخلق الحسن.

ثم ان الصلاة تعتبر واحدة من العلاجات السلوكية والمعرفية لانماط كثيرة من الامراض النفسية فهي تزيل الاكتئاب عن طريق تلاوة القرآن الكريم فيها وماتبعته هذه التلاوة من الطمأنينة، ثم هي تخفف حدة التوتر بأسلوب ايجابي عن طريق تغيير الحركات من ركوع وسجود وغيره، ثم هي متكررة ٥ مرات في اليوم فهي في اوقات تصاعد الضغوط النفسية عبر محطات عديدة في اليوم وهذا مما يخفف من الازمات القلبية والعصبية التي قد تهاجم المريض بسبب ضغوط نفسية شديدة.

هذا ويرى الكثيرون ان الصلاة تعد تدريباً على امور كثيرة تنفع الانسان في حياته.. ومنها:

- ١ - التنظيم والتوقيت.. فهي ٥ اوقات طرف النهار وأوله وآخره ووسطه.
- ٢ - في صلاة الجماعة يتم انتخاب الإمام وفق شروط وصفات خاصة وقد يرفض الفرد إمامة اخيه الذي قد يفتقد الى الشروط ويرضى بإمامة الأحسن والأفضل وبالتالي فهي ترتيب وتدريب على اختيار الكفاءة السياسية والاجتماعية والحقوقية.

٣ - كما ان الصلاة فريضة على الرجل والمرأة على حد سواء والشروط العامة تقريبا واحدة ومثلما يكون الرجل اماما للرجل والمرأة فالمرأة أيضاً بإمكانها ان تكون إماماً لمجموعة النساء وهذا تدريب على أمور:

١ - الاختيار السليم للقيادة واهمية الحفاظ على سماتها.

٢ - المسؤولية واحدة على كلا الجنسين عند تولي الكفاءة.

٣ - تساوي التكاليف والواجبات بين الجنسين وبالتالي تساوي الثواب والعقاب دليلاً على تساوي المقام الانساني لكلا الجنسين فالرجل ليس اعلى من المرأة انسانيا بهيئته البشرية ونوعه الذكوري انما الاثنتين يتفاضلان بالتقوى «... إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ...» (الحجرات/١٣).

٤ - طرح المفهوم الصحيح للتحرر بانه تحرر ذاتي من كل أشكال الرق والاستعباد فالفرد اذا قام للصلاة بين يدي واحد مطلق وكذلك فعل الكثيرون فهم أحرار لأن العبودية لله تعني الارتقاء عن كل اشكال الاستغلال والرق والعبودية الدنيوية وهذا الارتقاء يشكل عاملا مهما من عوامل البناء النفسي للفرد فهو يدفعه نحو الابداع بكل اشكاله ونحو المطالبة بحقوق الاخرين والدفاع عن المظلومين.

٥ - الصلاة تدريب على الديمقراطية.

والديمقراطية كنظام تمنح الفرد حرية الرأي والاختيار وفي الصلاة وخاصة صلاة الجماعة فللمسلم الحق في ان يبدي رأيه في القبول بامامة فلان أو لا، وفي الصلاة في المكان الذي يختاره وربما يرفض مكاناً عاماً ويؤثر آخر لأسباب كثيرة ثم ان هذه الديمقراطية تتضح من خلال ترك الأمور الدنيوية والذهاب للصلاة كحرية اختيار وحرية رأي ولهذا تلجأ الحكومات الظالمة الى كبح هذه المفاهيم وتمنع الفرد من ترك العمل والتفرغ للصلاة كي تجرده من شعوره بالحرية الفردية التي هي مؤشراً واضحاً من مؤشرات الديمقراطية.

٦ - بعض الصلوات تعرّف بحقوق الآخرين وكيفية احترامها مثل الصلاة على الميت التي تعلمنا حقوق الموتى فليست نهاية الإنسان بترك الجسد مسجى على الارض

بل لابد من اداء حقوق الميت كاملة في التغليف والتكفين والتحنيط والدفن والصلاة وغيرها وهي بالتالي تربية للاخرين على احترام حقوق الموتى.

٧ - هناك من الصلوات ما يزيد من التعرف بحقوق الجماعة مثل صلاة الاستسقاء والتي توجب على الأفراد المصلين التوجه بالدعاء والرجاء كي ينزل المطر.. وهذا مما يساعد في زوال امراض الشعور بالحقارة والنقص والتي قد تتولد لدى الفرد نتيجة مهنة حقيرة او طبقة متدنية وغيرها، وهذا يساهم في رقد الشعور بالمساواة لدى الفرد الامر الذي يزيد من تقبله لذاته ورضاه عن واقعة ويشجعه على البحث عن أسلوب التفاضل الواضح بين الناس الا وهو التقوى، فبالتالي تكون للصلاة شرف عظيم لأنها تساهم في تحريره من الطواغيت والرؤساء والحكام ومن اسباغ نير العبودية لهؤلاء الذين هم دائما في مقام النقص الواضح.

أما فرض الزي على المرأة المسلمة والمتمثل بالحجاب فان الأهداف الإلهية واضحة في صيانة المرأة واطهار هويتها الانسانية واطاحة الحراك الاجتماعي لها من خلال عملية الضبط الاجتماعي التي تظهر في هذا الزي، واما فيما يرتبط بأمر النجاح فانه من المعلوم ان للازياء والملابس اثراً على صاحبها فالرياضي حينما يرتدي الملابس الرياضية يشعر بالنشاط والرغبة في تحقيق المزيد من الأهداف على خصمه ونفس الشيء يقال عن المقاتل الذي يدخل إلى أرض المعركة وهو بلباس الحرب.. ولهذا سعت الأمم منذ القدم إلى تحديد ملابس القتال بما يحمي المقاتل ويساهم في تسديد أكثر عدد من الضربات الى العدو، ونفس الشيء يقال عن عالم الدين الذي لا بد ان تتميز هويته من خلال مظهره الخارجي كي يعرفه الناس وهذا يساهم في زيادة نسبة الشعور بالقداسة عند الناس كما انه يضاعف الشعور لدى الشخص نفسه بأنه مختلف عن الآخرين وهو يمثل كلمة الله التي لا بد ان تُصان كما انها تؤثر على روحية الشخص نفسه وشعوره بالرقابة الإلهية والمجتمعية.

ونجد ان الغايات يرغبن في ارتداء ملابس فيها الاثارة والاغراء والفتنة بشكل يزيد من عامل الجذب الى الجسد والصورة قبل الامور الاخرى كصوت المغنية مثلا.

بعد هذا نكون قد ادركنا قيمة الحجاب بالنسبة إلى الفتاة فالاسلام يريدنا ان تبدوا في المجتمع كأنسان مسلم وليس كأنثى وهي صورة عليا في التسامي عن النواقص والرزائل وهذا يؤثر على مسيرتها نحو النجاح من خلال تحديد الهدف والشعور برغبة داخلية في انتخاب أهداف إلهية او على الأقل أهداف ترضي الله وتنفع ليس في الحياة الدنيا وانما الحياتين الدنيا والآخرة.

المفلحون والناجحون

لقد أنزل القرآن الكريم لانتشال الإنسان - الرجل والمرأة - من الظلمات - بكل أنواعها - إلى النور ولهدايته لسبل النجاح في الحياة الدنيا والآخرة فهو كتاب لتربية الإنسان وتعريفه بطريق نجاحه وموفقيته وقد عرض القرآن الكريم صوراً للناجحين ولكنه لم يسميهم بهذا الاسم بل سماهم باسم المفلحين :

(المؤمنون/١)

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ».

«الم * * ذَلِكِ الْكِتَابُ لَأَرْبَبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ * * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * * وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ * * أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ»

(البقرة/١ - ٥)

(المجادلة/١٢)

«إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ»

«وَلَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ»

(آل عمران/١٠٤)

«وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ»

وكلمة النجاح لم ترد في القرآن الكريم، وأنا أرى ان كلمة الفلاح انسب كثيراً في هذا المقام، فالنجاح هو الظفر بالشيء ليس أكثر اما الفلاح فأصله من الشق، وهو مأخوذ من الفلاحة أي حراثة الأرض وزراعتها، وهذه تحتاج إلى تأمل، فالفلاحة هي جهد جهيد يصب على الأرض لكي تعطي ثمراً، وهدف الفلاح هو الحصول على نتاج جيد من الثمار، ولذا فعليه ان يحرت ويزرع ويراقب الزرع ويمنع وصول الطفيليات والحشرات إلى النبات، وكل شيء يضعه بميزان وقدر فالسقاية بقدر والرعاية دائمة..

وهو يعيش شوقاً ورغبة طوال وقت الزرع متخيلاً صورة الثمار الجديدة.. وهذا المفهوم يعطي وصفاً رائعاً لحركة النجاح التي نتحدث عنها في هذا الكتاب فالهدف الثمر والزرع والوسيلة هي الفلاحة والزراعة والعناية بالحرث والمراقبة، وقد يكون نتاج الزرع فصلياً كما في زراعة الخضار والبقول وقد يكون نتاج آخر طويل الأمد كما في زراعة الأشجار والنخيل.

يقول الراغب الفلح: الشق وقيل الحديد بالحديد يفلح أي يُشَق والفلاح الأكار لذلك والفلاح الظفر وادراك البغية وذلك ضربان دنيوي وآخروي، فالدنيوي الظفر بالسعادات التي تطيب بها الحياة الدنيا وهو البقاء والغنى والعز.. وفلاح آخروي وذلك أربعة أشياء: بقاء بلا فناء، وغنى بلا فقر، وعز بلا ذل، وعلم بلا جهل.

وقولهم حي على الفلاح أي على الظفر الذي جعله الله لنا بالصلاة.^١

وقد سعى المسلمون الأوائل إلى تحويل القرآن الكريم إلى كتاب عملي كي يفلحو وليس مجرد كتاب نظري تقرأ آياته للثواب فقط أو يهمش للفواتح ومراسم العزاء.. كانوا يأخذون بالآية الواحدة والآيات العشرة فلا يتعدوها إلى غيرها حتى يكونوا قد طبقوا ما فيها وكان همهم العمل به - رجالاً ونساءً -.

لقد اعتمد القرآن على منهجية خاصة في طرح سبل ووسائل متعددة للفلاح وعرض صور الناجحين والناجحات والفاشلين والفاشلات في قصص كثيرة متعددة وأحياناً متكررة. وعرض أيضاً نماذج متعددة للشخصية الناجحة لعل اجملها - وهذا رأيي الخاص - في سورة الفرقان (الآيات ٦٣ - ٦٥) في وصف عباد الرحمن «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا * وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا * وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا»، وأهم صفاتهم:

١ - الراغب الاصفهاني، معجم مفردات ألفاظ القرآن، ص ٣٩٩، كلمة فلح.

- ١ - انهم شخصيات اجتماعية ناجحة وليست منعزلة عن المجتمع وهذا واضح من تعاملهم الصحيح مع الآخرين ومن خلال تواضعهم ورفقهم وأيضاً من أسلوبهم الناجح مع الجهال في رد كلماتهم وآرائهم بكلمة السلام.
- ٢ - هم شخصيات ايمانية تتمتع بروحية عالية وعلاقة دائمة مع الله وهي تعيش ذكر الله في الليل والنهار بمختلف انواع الذكر والعبادة وهم يتوسلون لدرء العذاب عنهم.
- ٣ - هم أيضاً شخصيات متوازنة ضمن الحد الأوسط فهم بين الاسراف والتقتير في كل الأمور وبهذا يكونو نموذج للشخصية الوسطية في الاسلام .
- ٤ - وهم يعيشون مفهوم التوحيد الخالص لله بعيداً عن المعاصي الكبيرة بكل أنواعها كشهادة الزور ويمرون على موقف العبث مرور الكرام.
- ٥ - وهم شخصيات واقعية تعيش مع أزواجهم وأبنائهم في دعاء متواصل بأن يكون هؤلاء منسجمون مع الرجاء الذي ينشدونه في الإيمان والطاعة وتقبل المسؤولية.

وفقك الله

كثيراً ما نردد عبارة هذه وفقها الله وتلك لم يكتب لها التوفيق.. عبارات نردها ونسمعها بكثرة.. فيا ترى ما هو هذا التوفيق؟.

عن الراغب ان التوفيق من الوفق وهو المطابقة بين الشئيين، قال «جَزَاءٌ وَفَاقًا» يقال وافقت فلاناً ووافقت الأمر صادفته والاتفاق مطابقة فعل الإنسان القدر ويقال ذلك في الخير والشر والتوفيق نحوه لكنه يختص في التعارف بالخير دون الشر.^١

وقد ورد في سورة هود «... وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ...».

ويقول أمير المؤمنين الإمام علي (ع) «التوفيق عناية الرحمن»^٢.

١ - الراغب الاصفهاني، معجم مفردات ألفاظ القرآن، ص ٥٦٥، مادة وفق.

٢ - غرر الحكم، الأمدي، سفينة البحار، ٦٧٥/٢، مادة وفق.

كثيراً ما يحاول الفرد ابتغاء النجاح والوصول إليه، ولكن العراقيل قد تقف في طريقه، وقد تكون أسباب نجاحه حاضرة بين يديه ولكنه لا يشعر بها، وقد تكون أهدافه عادية بسيطة ولكنه يملك الكفاءة لأهداف أعظم وأكبر وهنا (فان الله عز وجل يأخذ بيد عبده إلى هذه الأسباب التي تقوده إلى السعادة والخير).^١

ولقد تملكني عجب شديد حينما سمعت ان إحدى صديقاتي اللاتي تركزن الدراسة المتوسطة بسبب الزواج قد اصبحت محررة في إحدى المجالات!! وعلمت بعدها أن زوجها كان له الفضل الأكبر في ذلك حيث سعى سعياً حثيثاً لتعليمها أصول الكتابة واعانها على زيادة ثقافتها عبر المطالعة والمتابعة اليومية للمجلات والصحف..

وأحياناً قد يحدث العكس فقد تكون ذات مواهب جيدة ولكن زواجها من رجل لا يؤمن بقدراتها يذيب هذه المواهب ويحطمها بالضرية القاضية وهذا هو الخذلان.

يقول أمير المؤمنين الإمام علي (ع): «التوفيق أشرف الحظين»^٢.

ويقصد (حظ الإنسان من أسباب السعادة والخير التي ينالها بجهده وعقله وإمكاناته التي أعطاها الله تعالى أياه وهو أحد الحظين وأقلهما شأنًا، والحظ الآخر هو ان يهدي الله تعالى لما يغيب عنه من أسباب الخير أو لما لا تتاله يده من أسباب الخير ويضعه في موضع أسباب السعادة والخير وهذا هو الحظ الثاني).^٣

ويظهر التوفيق الإلهي في موارد كثيرة من القصص القرآني فقد ذهب موسى (ع) ليأتي بقبس من نار في ليلة ظلماء فإذا به يأتي بالنبوة ويصبح كليماً لله!!.

«فَلَمَّا قَضَى مُوسَى الْأَجَلَ وَسَارَ بِأَهْلِهِ آنَسَ مِنْ جَانِبِ الطُّورِ نَارًا قَالَ (القصص/ ٢٩ - ٣٠) لَأَهْلِهِ امْكُثُوا إِنِّي آنَسْتُ نَارًا لَعَلِّي آتِيكُمْ مِنْهَا بِخَبَرٍ أَوْ جَذْوَةٍ مِنَ النَّارِ لَعَلَّكُمْ تَصْطَلُونَ»

١ - محمد مهدي الأصفى، سلسلة في رحاب القرآن ٦، ص ٣٩.

٢ - غرر الحكم، الأمدي.

٣ - محمد مهدي الأصفى، سلسلة في رحاب القرآن ٦، ص ٤٠.

والتوفيقات الإلهية كثيرة وهنا يطرح سؤال: لماذا اقتصر التوفيق الإلهي على نماذج محددة من الناس؟ إذا كنا قد قبلنا ان هؤلاء وفقهم الله فلماذا لم يوفق غيرهم؟ ترى هل هناك تمايزاً واختلافاً والله هو العدل المطلق الذي يهب نعمه وعطاياه للجميع دون فرق بين فرد وآخر.

إن التوفيق الإلهي سنة إلهية عامة مع كل الناس بدرجات مختلفة إلا الذين يسلبهم الله التوفيق.. ومن دون هذا الأصل لا يمكن ان تستقيم حياة الناس. ولكن قليلين من الناس من يلمسون يد الله في حياتهم ويحسون بها ويعرفونها وهم ذوو البصائر من عباد الله وتلك خسارة كبرى في عالم المعرفة أن ينعم الله على عبد بالتوفيق في حياته في السراء والضراء عند كل خطر ومزلق من مزلق الحياة وفي المعاناة والراحة والرخاء والشدة ثم لا يعرف يد الله في حياته ولا يعرف رعايته له ولا يشعر بمعية الله تعالى في حياته.^١

وعلى هذا فالعبد رجلاً أو امرأة هو الذي يسد أمامه باب التوفيق الإلهي.. وهو أيضاً الذي ينزل التوفيق الإلهي عليه.. ومن البديهي ان الذنوب والمعاصي وقسوة القلب والصد عن سبيل الله كلها حواجز في طريق التوفيق وعلى العكس فالإيمان بالله والطاعة ورقّة القلب والرحمة من عوامل التوفيق الإلهي، وكثير يلمس التوفيق الإلهي في بدء حياته ولكنه ينكره بقوله «... إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَى عِلْمٍ...» مقولة قارون التي انكر فيها توفيق الله له وبذلك سد عليه منافذ الخير والبركة، في حين ان العبد الذي يشعر بمعية الله ويرى ان كل ما عنده من عطاؤه وفضله فان هذا الشعور هو الدافع لاحتراز هذا التوفيق الذي يبدو أحياناً في مدد غيبي مادي متمثلاً في أشخاص أو أموال أو معنوي في تقوية الإيمان والرضا. (لقد طرد اديسون من مدرسته ولكن توفيق الله له كان في وجود أم متفهمة له وكانت على ثقة بكفاءته، ولولا هذا التوفيق لتعثر اديسون في مسيرته، ونفس الشيء يقال عن بنت الهدى التي لم تدخل جامعة أو مدرسة ولكن الله رزقها اخاً سهر

١ - نفس المصدر، ص ٤٨.

على تعليمها وتربيتها حتى تكون كاتبة وشاعرة وداعية، وهذا الاخ الذي هو آية الله الشهيد السيد محمد باقر الصدر رضوان الله تعالى عليه كان على وعي وادراك بدور المرأة في المجتمع ولهذا فقد كان رفده لها ودعمه لمسيرتها من عوامل انتشار المد الإسلامي في صفوف النساء، ولكن هناك جانب آخر في هذا الطرح فان بنت الهدى كانت تملك هي نفسها مواهب وقدرات فجاء الاخ المعلم ليبعث هذه المواهب في الاتجاه السليم.. والذي ربما يكون السبب الثالث لهذا التوفيق.

ونفس الشيء يقال عن اديسون الذي كان يُظن بانه غبي وهو غني بالمواهب فهنا التوفيق يأتي من جوانب عدة من جانب العبد نفسه وما عنده وما تسعفه به قدراته من غايات سامية وهناك جانب آخر في التسديد الخارجي الذي نسميه بالتوفيق.. (وكل فرد هو غني في مواهبه وقابلياته ولكنه بحاجة إلى اكتشاف وتبني الأهداف الخافية وراء هذه المواهب من عوامل التوفيق).

ان المدد الغيبي تارة يظهر بصورة توفير الشروط والظروف لتحقيق النجاح والتوفيق وأخرى بصورة الهامات وتوجيهات كما في ارخميدس وأم موسى^١. وامتحان أم موسى كان قاسياً وصعباً إذ كيف تصغي لنداء قلبها وتعرف انه وحي إلهي وأمر لا بد من إطاعته فنلقي بوليدها الخائفة عليه من عيون جنود فرعون في اليم وفي التابوت وليأخذه الماء إلى قصر فرعون ثم يعود إلى أمه!! تبدو الرحلة صعبة للغاية! ولكن ام موسى المؤمنة بالله كانت تدرك ان هذا الوحي الإلهي والذي تمثل في المدد الغيبي الذي احاط بموسى (ع) ورعاه حتى وهو في حجر الطاغية.. وبهذا تبدو العلاقة بين الإيمان والتوفيق الإلهي يقول الإمام علي (ع):

«كما ان الجسم والظل لا يفترقان كذلك التوفيق والدين لا يفترقان»^٢.

وكلما ازداد الفرد اقترباً من الله ازداد الله قرباً له وتوفيقاً.

١ - مرتضى مطهري، مقالات إسلامية، ص ٤٠.

٢ - غرر الحكم.

والقرب من الله ليس معناه أداء العبادات فحسب بل ان يكون القلب نفسه مع الله ودوماً يحيا بذكر الله القلبي واللساني..

وفي بداية سورة البقرة يأتي الحديث عن المفلحين وعن القرآن الذي هو سبب لهدى المتقين «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ».

والتقوى درع حصينة للإيمان وهي المحافظ على علاقة الفرد الخالصة مع ربه والتقوى تكون سبباً لإنزال الكثير من البركات والخيرات :

«... وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...»
(الطلاق/ ٢ - ٣)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا...»
(الانفال/ ٢٩)

«... وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا»
(الطلاق/ ٤)

«... إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ...»
(الحجرات/ ١٣)

ومن كل هذا يتبين ان هناك حاجة ماسة وضرورية لإيجاد علاقة طيبة ومتواصلة مع كتاب الله تعالى وهناك حاجة ماسة أيضاً لزيادة الوعي والثقافة الدينية، كي تكون القلوب عروشاً للرحمن وسبباً لنزول فيضه المبارك.

«وَأَلِّوْا سِنْتَكُمْ عَلَى الطَّرِيقَةِ لِأَسْقِيَنَاهُمْ مَّاءً غَدَقًا». (الجن/ ١٦)

الباب الثالث: وقتك اغلى ما عندك

الوقت هو الفرصة الوحيدة التي نملكها كي نحقق ما نريده في حياتنا القصيرة على هذه الأرض.. ولهذا جاءت آيات القرآن الكريم عارضة لتقسيم أجزاء الوقت المختلفة في سور كثيرة كي ينتبه إليها الإنسان ويعلم كيف يتزود وينتفع من وقته.. قال تعالى:

«وَالْفَجْرِ * * * وَلَيَالٍ عَشْرٍ * * * وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ * * * وَاللَّيْلِ إِذَا يَسْرِ» (الفجر/ ١-٤)

«وَالْعَصْرِ * * * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (العصر/ ١-٢)

«وَالضُّحَى * * * وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى» (الضحى/ ١-٢)

كما أنه تعالى عرض العلاقة الكبرى بين بعض الطاعات وأجزاء الزمن..

...«إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا» (الأسراء/ ٧٨)

...«مَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ...» (البقرة/ ١٨٥)

«أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ...» (الأسراء/ ٧٨)

وهذا التناسب الزمني والعملي يبصرنا بأهمية بعض الأوقات وأهمية بعض العبادات في ذلك الوقت ونظراً لهذا التعدد والتنوع في الأوقات والأعمال فإن الشارع المقدس قد جعل لكل جزء من الوقت عملاً يناسبه وبهذا يربي الفرد على الاستغلال الأمثل للوقت عبر احساسه بقيمته فلا يصبح من الهادرين والعابثين به.

والأمة الناجحة كالفرد الناجح وكالمرأة الناجحة التي تحسن استثمار الوقت لما فيه النفع والصلاح وتعمل على تطوير نفسها أحسن وأحسن عبر تفهم رحلة الحياة الآخذة بالتطور نحو الأحسن، والتاريخ يسجل لحظاته المهمة التي حركت عجلة الزمن، انه لا يكتب عن الغافلين عن هذه القيمة الكبرى أو عن القائلين للزمن بل يسجل انطلاقات الذين اجادوا فهم هذه المفردة العظيمة.

المرأة في رحلة الزمن

لا ننكر أبداً أن الوقت يمثل قيمة حياتية ذاتية كبرى، وان المرأة تتعامل مع أقسامه وأجزائه بتعامل واضح وبيّن.. فحركة الزمن الزاحفة تتابعها المرأة في رحلتها العمرية منذ البلوغ حيث يبدأ العد والحساب لأيام الدورة ولأيام الحمل والولادة والنفاس، وتحسب أيام العرس واليوم السابع منه لإقامة مراسيم خاصة، إضافة إلى حساب أيام العدة سواء للمطلقة أو الأرملة.. بل ان حساب الأيام مرتبط مع ذاتية المرأة ومهنتها الأسرية بالدرجة الأولى فهي تعيش الحساب لأيام شهر رمضان للاستعداد لهذا الشهر بما فيه على أحسن صورة ونفس الشيء يقال عن باقي المناسبات الأخرى .. وبهذا تكون المرأة أكثر ادراكاً للوقت والأيام.

ولكن هناك من يقول ان المرأة لا تستشعر أهمية الوقت وبدل على ذلك باسراف المرأة في استعمال جهاز الهاتف للعبث وقتل الوقت أو في قتل المرأة وقتها في مجالس النساء (التي بلا فائدة).. ويبدو ان هذا التعميم هو بحد ذاته مجحف بحق المرأة نفسها، وفي الوقت الذي لا ينكر ان قتلة الوقت (من الجنسين) موجودون في كل وقت وزمان ولكن لا يصح أبداً ان يلقي اللوم على جنس دون آخر، والبعض يحاول تعليل هذه الظاهرة (بخس النساء لأوقاتهن) بقلة الإبداعات النسائية في حركة التاريخ وينسى أو يتناسى ان مهام الأمومة تأخذ من وقت المرأة وعافيتها وصحتها أضعافاً كثيرة مما تأخذ الأبوة من الرجل.

فإذا قلنا ان مجالس النساء نوع من قتل الوقت فإن ارتياد المقاهي واللعب والدرشة الغير هادفة هي أيضاً نوع من قتل الوقت ويتساوى الجنسان في ذلك غير ان الفرق في - المكان - يجعل الناظر يتصور هدفية المقهى وغياب هدفية لقاءات الناس والعلاقات الاجتماعية التي ربما تأخذ وقتاً أطول مما تأخذه من الرجل ولكن من قال ان العلاقات الاجتماعية النسائية كلها ليست هادفة وهي نوع من العبث؟! ان هذه هي قسمة ضيزى!.

نفس الشيء يقال عن الهاتف، فربما تعزى علاقة المرأة بالهاتف إلى وجودها الطويل في البيت (عكس الرجل) وبحثها عن موارد لتغيير الجمود الزمني، ويمثل الهاتف وسيلة اتصال سريعة فإذا كانت المرأة بحكم علاقاتها الاجتماعية التي جعلتها انجح من الرجل فإن استعمال الهاتف كوسيلة لتعميق هذه الأواصر أمر لا غبار عليه ولكن الإشكال في اسراف استعمال هذا الجهاز بدون هدف، ومع وجود المحمول في زماننا ازدادات وأصبحت أكثر وضوحاً وطولاً من قبل، الأمر الذي جعل كثير من الدوائر والمعامل والمؤسسات توجب على رجالها اغلاق المحمول أثناء العمل، ومعنى هذا ان وجود الجهاز قرب أي إنسان ليس لديه عمل يشغله، يكون عاملاً مشجعاً على استعماله.

ولكننا لا ننكر ان هناك ضياع للوقت - لكلا الجنسين - وهناك هدر مؤلم والمشكلة في البلاد العربية والإسلامية ان مسألة الإهتمام بالوقت قدلا تجد عناية حتى من الحكومات أنفسها وما أكثر الساعات المهدورة في حياة الإنسان المسلم والعربي المعاصر سواء في انتظار الحافلة أو البحث عن وسيلة نقل أو الوقوف في صف طويل لدفع فاتورة الكهرباء أو الحصول على بضع ليرات من الوقود، في حين يظهر ضياع الوقت أكثر في الغرب في الملاهي العامة والنوادي ومتابعة القنوات العابثة وغيرها.. وهنا قد يبدو في الأمر شيء من العبث الذي يختاره الفرد في البحث عن وسائل قتل الوقت، اما في الحالة الأولى فهناك نوع من الاضطرار الى هذه الأحوال.. وعلى العموم فزيادة وعي المرأة والرجل، بأهمية الوقت وسبيل استثماره الأحسن، وإيجاد البرامج الهادفة والمثمرة كفيل بتحسين صورة التعامل مع الوقت نحو الأفضل.

ثلاثية الزمن

ان الوقت الذي نقضيه على هذه الأرض في هذه الحياة الدنيا هو العمر.. عمر الإنسان الذي هو في تناقص مع تقدم الأيام والسنين وهذا الزحف إلى الامام يترك مخلفات وتجارب سابقة في ذاكرة الماضي ويتحرك حالياً في موقع الحاضر ثم هو

يزحف نحو المستقبل الذي هو ما زال حياة مبهمة لا ندري مقدارها وما فيها.. وعلى هذا فالأزمة ثلاث:

الماضي والحاضر والمستقبل، والناس في تعاملهم مع هذه الأزمنة متفاوتون في النظرة والسلوك والتأملات وأحياناً يبدو التطرف في التعامل مع أحد الأزمنة أو ربما كلها وأحياناً باللامبالاة .

١ - الزمن الماضي

يمثل الزمن الماضي العمر الذي انقضى ولا عودة له ولا سبيل إلى استرجاعه أبداً، وهو يمثل لدى البعض الحياة كلها ربما لما فيه من أفراح أو أمجاد أو أحزان، وهؤلاء الذين يعيشون الماضي في أقوالهم وأفكارهم يمثلون إحدى المحطات السلبية في التعامل مع الزمن.. فربما نذكر الماضي ونتذكر تجاربنا فيه ونحاول الاستفادة منها ولكنها لا تمثل كل زمن حياتنا فما زال هناك الحاضر والمستقبل.

وتلعب مخيلة الفرد دوراً كبيراً في تحجيم الاستفادة من الزمن الآتي عبر الحياة الماضية.. فالكثير منا حينما يصمم على أمر ما أو يهمل القيام بعمل تصرفهم التجارب الفاشلة السابقة أو كلمات الإحباط الماضية من عملهم.

وأحياناً يعيش الأفراد ضمن إطار (نحن كنا) في حين ان الماضي صورة ضخ للحاضر فتذكر الامجاد ربما يحيي ميت العزائم لدى الأسر ولكن تذكر الامجاد بشكل يبعث على الغرور يحجم الفرد نحو الانطلاق لبناء المستقبل وهذا ما يحدث لدى كثير من الأسر التي تتباهى بالعراقة والأصالة وإذا حاضرها لا يحمل إلا تداعيات الفشل!!.

وقد حث القرآن الكريم على الاعتبار بالماضي ودراسة التجارب السابقة ولهذا فمحنة التاريخ للفرد والأمة محطة اعتبار وتجديد الخبرات للتمسك بعوامل النهوض من جديد.. يقول تعالى «قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ». (آل عمران/١٣٧)

ويقول الإمام أمير المؤمنين (ع): «لا تشغل قلبك الهم على ما فات فيشغلك عن الاستعداد بما هو آت».

وتلعب الصور الذهنية دوراً كبيراً في تحجيم النساء عن كثير من الأعمال المفيدة.. وربما يعود السبب إلى كون خيال المرأة أكثر اتساعاً من خيال الرجل الأمر الذي يجعلها تطوف في رحلات الماضي البعيد كثيراً وليس هذا فحسب بل ان المرأة لها قابلية تذكر الجزئيات الصغيرة التي مضت عليها عقود من الزمن!! وتلعب المشاعر الجياشة والعواطف العميقة دوراً كبيراً في إثارة الماضي.

تقول بيادر بقيت مع زوجي ثلاثين عاماً وطيلة هذه المدة لم أشعر بالأمان معه أبداً كنت اتخيل انه سيتركني في أي لحظة!! وهذا ما سبب لي عذاباً أليماً، ولم أفهم زوجي ولم اشعر بحبه لي إلا في اخريات العمر، لقد حكمت على نفسي بالإعدام طيلة هذه العقود لأنه قال لي مرة في أول زواجنا، ساتركك، فأنا لا أقيد نفسي بامرأة!، وكررها أخرى وبقيت في ذاكرتي!.

يقول نهاد دوريش في كتابه الحيل الشيطانية بما معناه ان من الحيل الشيطانية الحائلة لانطلاق الإنسان تضخيم حالة ما لتسويغ حالة أخرى.. وهذا التضخيم للماضي السيء والحزين يحجم انطلاقنا نحو المستقبل.. ونفس الشيء يقال عن الذين يحيون مع أمجاد الماضي ولا يعتبرون بتقلبات الحياة ولا باعتبارات التكريم على أساس التقوى أو الأخلاق السامية..

تقول محاسن.. حرمني أبي من أكمال دراستي العلمية لأن الأسرة كلها (أسرة أدب عريق).

٢ - الزمن المستقبل

وهو الغائب المجهول الذي لا نعلم مقداره ولا صورته ولا دورنا فيه ولا ندري بما سيقع علينا من الخارج لرسم تفاصيله فهو حلقة مفرغة ندخل فيها شيئاً فشيئاً مع تقدم الأيام.

والبعض يحيا بالأمني وهو يتصور المستقبل له!، وتلعب أحلام اليقظة الكاذبة دوراً كبيراً في رسم أماني زاهرات للمستقبل بعيداً عن الواقعية والإمكانات الموجودة، وما

أكثر الذين يعيشون مع الأمانى، وخاصة أولئك الذين يشعرون بالانتكاس في الحياة الماضية، لذا قد يصاب بصدمة وخيبة أمل حين الفشل.

يقول تعالى في وصفه لليهود: «وَمِنْهُمْ أُمِّيُونَ لَا يَعْلَمُونَ الْكِتَابَ إِلَّا أَمَانِي وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ». (البقرة/٧٨)

ويختلف المنى عن الرجاء.. فالمؤمن يرجو ولا يتمنى ويستند الرجاء على أرض صلبة أو محطة حقيقية، في حين ان المنى يستمد وجوده من أرض مهزوزة مغمورة بأووال الأكاذيب والأوهام الزائفة أي على سراب ليس له دور سوى الخداع، وهذه مصيبة كبرى..

كان أبو زيد.. بخيلاً إلى حد كبير.. وهو يجمع نقوده بحجة الادخار للمستقبل الذي يخافه، وكانت زوجته تشتكي الفقر والبخل ودوام الشجار في البيت من أجل حذاء الصغير أو ثوب الطفلة، ان هذا ليس تعاملًا صحيحاً مع المستقبل أبداً، نعم ربما يكون من المناسب ان يفكر الفرد لغده «أعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً وأعمل لآخرتك كأنك تموت غداً»؛ ولكن ليس من الصحيح تحطيم الحاضر على أساس المستقبل، ونفس الشيء حدث مع ميادة التي عمد أبوها إلى تزويجها باكراً (لأنه يخاف الموت مبكراً)، ولكنه حطم حياتها بتسرع هذا.. وبهذا يكون المستقبل، لإبهامه وغموضه، من عوامل التشاؤم والخوف والقلق الذي يدفع صاحبه إلى اتخاذ مواقف قد تكون سبباً لتدمير الحياة الباقية من العمر!! في حين ان المستقبل هو الرصيد الذي سيضاف إلى ما عندنا ونحن ننتظر مجيئه السريع وزيادته وبركاته.

ونرى البعض يخشَ الدخول في مشروع أو المباشرة إلى هدف معين أو السعي لتنمية بعض مواهبه لأنه يقول (لا أدري كم أعيش) أما المتفاعل بالحياة فانه يسارع إلى ذلك.. ويقول الحديث الشريف: «لو كانت بيد أحدكم فسيلة وأراد ان يغرستها فقامت القيامة فليغرستها»، فان على الإنسان السعي والباقي على الله.

٣ - الزمن الحاضر

وهو الوحيد الذي نملكه ولا نملك غيره، وساعاته هي الأمل الوحيد في أيدينا، وهو الذي يحتم علينا استثماره بما هو أحسن بعيداً عن الذوبان في الماضي أو الفرار من المستقبل، فكل رصيدنا العملي منه.. يقول الإمام علي (ع):

ما مضى فات وما يأتي فأين قم واغتنم الفرصة بين العدمين ان حصر اهتمامك باللحظة الراهنة ليس فقط يضاعف إنتاجك ويوفر عليك الوقت الكثير، ولكنه بالإضافة إلى ذلك يخلصك من الكثير من أنواع القلق والاضطراب، لأن الكثير من الاضطرابات النفسية تنشأ من تذكر الماضي والتحسر عليه، اننا نستطيع ان نتخلص من ٩٠% من قلقنا إذا استطعنا ان نشعر بأن كل يوم يمر علينا هو يوم جديد وان كل لحظة في هذا اليوم إنما هي لحظة جديدة منقطعة عن الماضي والمستقبل.

والتحرك الصحيح عبر الاستفادة من الماضي وتجاربه والتهيؤ لبناء مستقبل أفضل وأحسن عبر الاستثمار النافع للزمن الحاضر الذي هو الرصيد الذي بين أيدينا.

(وهناك أناس لا ينظرون إلى الماضي ولا يتطلعون إلى المستقبل.. هؤلاء قد الهامم الاستغراق في يومهم عن التطلع إلى غدهم، كما الهامم عن الاستفادة من الزمن، انهم لا يهتمون بالآخرة، لأنها مستقبل.. ولا يشغلون أنفسهم بالتاريخ والتراث، لأنه ماضي انتهى).

وللأسف الشديد فإن دعوة المدنية الغربية كانت إلى هذا السبيل الذي لا يدل على وعي وفهم لحركة الزمن، فنجد الدعاوى الصادرة من الغرب إلينا، لنحيا لذاتنا الحاضرة، ولنعيش حياتنا الحاضرة، عبر العبث والعهر والمجون وكأن الدنيا خلقت لهذا فقط!.

ويبتلى الزمن الحاضر بأمراض كثيرة تحول دون الاستفادة النافعة منه عبر التأجيل والتسويف، وقد نجد ذلك واضحاً في حياة المرأة والرجل على حد سواء، وبمقدار وضوح النظرة الصحيحة للزمن عبر الاستفادة من الماضي كتاريخ وتجارب والاستعداد لمستقبل أحسن يتم الاستثمار الامثل للحظة الراهنة التي هي الملاك الذي بين أيدينا.

إن «الوقت كالسيف إذا لم تقطعه قطعك» فلا بد من الاستثمار النافع للحظة الحاضرة، يقول الحديث الشريف:

«ما من يوم يمر على ابن آدم إلا قال له ذلك اليوم: يا ابن آدم انا يوم جديد وغداً عليك شهيد فافعل فيّ خيراً، وقل فيّ خيراً، اشهد لك به يوم القيامة فانك لن تراني بعده أبداً».

قتلة الوقت

عوامل كثيرة تؤدي إلى ضياع الوقت وهدره وهناك فئة من الناس لا يهتمها الصورة التي تقضي بها الوقت وإنما المهم هو قضاؤه ولو عبر قتله كي تمر الساعات والأيام بسرعة.. وهؤلاء هم الذين لا يعيرون أهمية للوقت ولا يشعرون بقدسية هذه النعمة الكبرى وانهم محاسبون غداً عن كل لحظة من لحظاته، وتأتي عوامل كثيرة لتكون سبباً لضياع الوقت واهداره بلا فائدة، وربما تختلف من شخص لآخر ولكن تبقى النهاية واحدة وهي التلف، وهذه مأساة كبرى، وأهم أوجه قتل الوقت هو الادمان بكل أشكاله، والادمان قد يكون في استمرار عادة سيئة تسبب ضياع الوقت، وأخطر أنواع الادمان:

١ - ادمان العلاقات غير الهادفة

ويبدو من خلال الاسراف في العلاقات الاجتماعية اللا هادفة ويظهر هذا الادمان بوضوح في زيارة الجيران والأصدقاء المتكررة والطويلة مثلاً لا لسبب إلا لقضاء الوقت.

٢ - ادمان التلفاز

ويزداد تعلق المرأة بهذا الجهاز ربما لبقاءها مدة طويلة في البيت، ولا بأس بالبرامج النافعة ولكن الدراسات الحديثة اثبتت ان التعلق بهذا الجهاز قد حرمت أسراً بكاملها من ممارسة الرياضة في الهواء الطلق ومن الحوارات الأسرية داخل المنزل بالإضافة إلى الإضرار الصحية والبصرية.

٣ - ادمان العمل المنزلي

العمل المنزلي هو وسيلة لغاية أكبر هو الحصول على جو أسري ملائم للأفراد، اما ان يتحول إلى هدف تقتل المرأة كل وقتها من أجله فهذا غبن للمرأة نفسها ويعد نوع

من التطرف. ان العناية بالبيت مهمة جداً ولكن العناية بتنمية القدرات الذاتية قد يكون أهم.

٤ - ادمان العلاقة مع لصوص الطاقة وهم:

النوم غير الكافي، والتغذية غير الجيدة، والمواقف السلبية، والأدوية والكحول.

٥ - ادمان التسويف والتأجيل

والذي يؤدي إلى تكديس الأعمال بعضها على بعض وبالتالي عدم وجود الفرصة

المناسبة لتحقيق المشاريع المطلوبة.

٦ - ادمان الكسل والنوم (الزائد عن حده).

٧ - ادمان الفوضى

والذي يتضح في البيوت الغيرمرتبة والعديمة النظام مما يؤدي إلى استنزاف وقتك

طويل للوقت للعثور على فزدة جوارب ضائعة!!.

٨ - ادمان اللهو المفرط

الترفيه بحد ذاته لا بأس به وهو ضرورة حياتية ولا بد من تهيئة الوقت المناسب له

ولكن الإفراط فيه يؤدي إلى بعثرة وقت نحتاجه في أمور أهم، وكل شيء بمقدار.

٩ - ادمان الارهاق

وكثير من النساء قد لا يعطين لأنفسهن راحة أبداً، هن مثل المكوك الذي يعمل بلا

توقف حتى إذا استنزفت الطاقة سقطن تحت معاول الارهاق الشديد الحائل دون أي

عمل نافع آخر.

١٠ - ادمان الشكوى

وفي أوصاف النساء ان العرب لا يحبون المرأة (الانانة) الكثيرة الأنين والشكوى

والتي تمثل وقتاً ضائعاً وطاقة مبعثرة وهي خسارة بحثة ليس فيها أي فائدة ولا بأس

بالشكوى لمن يستطيع تقديم العون ولكن الشكوى لمن لا يستطيع ان يقدم دعماً دليل

على السخط وعدم الرضا وهي تجميع ونشر للأفكار والأمواج السلبية.

١١ - ادمان الثثرة

سواء عبر الهاتف أو في الزيارات الاجتماعية أو اللقاءات العابرة، وقد يكون في مجالس النساء الكثير من هذه السلبيات التي تلجأ إليها المرأة بهدف قتل الوقت لا للفائدة.

١٢ - ادمان الأدوية والمخدرات

فأمام أدنى مشكلة أو أزمة نجد البعض يلجأ إلى الأقراص المنومة والتي قد تمنح الهدوء المؤقت أمام مواجهة الحقيقة المائلة ونفس الشيء يقال عن المخدرات والكحول والقات، وفي كثير من البلاد تعقد النساء مجالس خاصة لتناول القات أو المواد المخدرة الأخرى.

١٣ - ادمان النسيان والغفلة

وإذا كان الفرد ينسى حاله وما عليه فلم لا يدون أموره في دفتر صغير كي يتخلص من هذه الحالة؟. والنسيان سبب لضياع أوقات كثيرة وتراكم الأعمال فوق بعضها.

١٤ - ادمان الكماليات

وكثير من النساء يتصورن أن الحياة مجرد سعي وراء الزينة والثياب وأدوات الطبخ الحديثة، وهذا السعي المادي يحجم عقل المرأة وقدراتها فالحياة أوسع من الكماليات المحدودة، كما انه من الظلم حقاً حجب العقل الإنساني الذي منحه الله للمرأة وللرجل في إطار السعي وراء الملذات المادية.

١٥ - ادمان القيام بأعمال الغير

ولا بأس من مساعدة الآخرين وتقديم بعض الأعانة لهم ولكن الاستمرار على هذه الحالة أمر مرفوض، فإذا كانت انتصار تقوم دوماً بأخذ ثياب صديقتها للخياطة فمن الأفضل أن تقدم لها العنوان وتعودها الذهاب إليها، والبعض يفرط في علاقته مع الآخرين إلى حد الاستغلال فمن الأفضل ان يكون لكل شيء حد، وهذا ينفع الآخرين أنفسهم إذ يعودهم على متابعة شؤونهم بمفردهم.

١٦ - ادمان الوسواس

وهذه مشكلة كثير من النساء حيث ان مسألة الطهارة والنجاسة تأخذ آفاقاً بعيدة عن واقعها بعيدة عن واقعها الحقيقي الأمر الذي يجعل وقت المرأة وطاقاتها يستنزف في هذه الأمور التي أصلها فقدان الثقة بالنفس والتعويل على الوسائل الشيطانية.

١٧ - ادمان الأفكار القديمة في عدم الاستفادة من التقنيات الحديثة والوسائل المتطورة.

الاستفادة المثلى من الوقت

وجد في الدراسات ان المرأة العاملة أكثر استثماراً للوقت من ربة البيت!!، وربما يعود السبب إلى كثرة واجبات المرأة العاملة الأمر الذي يستوجب وضع برنامج منظم للإيفاء بكل الشؤون وربما يكون السبب أيضاً انها أكثر إحساساً بضيق الوقت من ربة البيت التي ترى وجود فائض ومنتع من الوقت. والاستثمار المنظم للوقت يساعد على تقسيم الوقت تقسيماً مناسباً يلبي الحاجات المهمة جميعها دون افراط أو تفريط وهذا معناه:

- ١ - الوفاء بكل المتطلبات الحياتية سواء الأسرية أو الاجتماعية أو الثقافية وغيرها.
- ٢ - تحسين الإنتاج والجودة بعيداً عن النكوص والإهمال.
- ٣ - الشعور بقيمة الحياة بنسبة أكبر.
- ٤ - عدم اهمال الذات لأن الإهتمام بها يدخل ضمن الإهتمام بالمتطلبات الحياتية.
- ٥ - الابتعاد عن التوتر والإرهاق والضغوط العملية والنفسية.
- ٦ - تحقيق الأهداف.

يقول بنيامين فرانكلين: «هل تحب الحياة، إذا لا تضيع الوقت لأنه المادة التي تصنع منها الحياة».

ولكي تكون المرأة ناجحة فلا بد وان يكون يومها ناجحاً، ونجاح الأيام في انها تسير مع الأهداف القصيرة والبعيدة المدى وانها أيضاً تحقق الخلود الأبدي في الحياة الباقية.. «ان العظماء هم أولئك الذين احسنوا قضاء وقتهم وان التفاهين هم الذي اختاروا لأنفسهم تضييع الوقت سدى أو في أشياء ضارة».

والاستفادة من الوقت تحدد الفارق بين الناجحين والفاشلين إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هو قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات.

ولأجل تحقيق استثمار نافع للوقت قد يكون جميلاً مراعاة أمور عديدة.

- ١ - استئصال العادات السيئة القاتلة للوقت مثل الكسل والتسويف والنوم الزائد والرغبة الزائدة إلى اللعب وهذا ليس بالأمر الصعب أبداً والمسلمون الأوائل قاموا بتغيير ما هو أخطر من هذه العادات، وكثير من النساء اللاتي يعشن شغف الموضة والتفكير المفرط بها حينما يجدن مجالاً آخر للتفكير والحركة مثل المطالعة أو العمل أو الزيارات الهادفة يقل اهتمامهن المفرط بالموضة والكماليات.
- ٢ - اعتماد القواعد الناجحة في العمل من حيث تقديم الأهم ثم المهم والابتداء بالأمور الصعبة ثم السهلة، اعتماد التقنيات السريعة، اختيار الوقت المناسب للعمل المناسب.

٣ - قطع كل رابطة أو علاقة تضعع الوقت وتخفيف ما لا يمكن قطعه مثل العلاقة مع التلفاز ولو انني رأيت أكثر من مقال يتحدث فيه عن استعباد التلفزيون للإنسان ويدعو إلى غلقه ولكن الأصح هو التخفيف من ساعات المشاهدة وقطع الروابط مع الطفيليات ومع المبذرين للوقت.

٤ - وضوح الهدف وتذكره يحث دوماً على العمل المتواصل والسعي لاستثماره كل لحظة، ويمكن عبر متابعة نشاط العظماء ان نرى هذه الحالة فلويس باستور نسي حتى موعد زفافه لانشغاله في مختبره!!.

٥ - الحديث الشريف المتمثل في وصيلة الرسول الأكرم (ص) إلى أبي ذر يقول فيها: «اغتنم خمساً قبل خمس، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وغناك قبل فقرك، وحياتك قبل موتك»؛ فالشباب والصحة والفراغ والغنى كلها أمور بحاجة إلى استثمار نافع، وكثير من النساء يعمدن إلى الاستفادة القصوى من أوقات الفراغ في تهيئة متطلبات الأسرة الغذائية والبيئية وبذلك

يحصلن على وقت آخر مناسب لمسائل أخرى.. والعمل بهذه الصورة يهين لنا استثماراً مفيداً لأعمارنا.

٦ - البرمجة والتنسيق والتخطيط ضروري لاستثمار الوقت وهو يعين على عدم ضياع لحظات وأوقات في أمور لا تنفع أو أمور ثانوية

٧ - التعود على عدم الاستجابة للآخرين في كل أمر.. فمن الخطأ قول (نعم) كلما كانت هناك دعوة إلى حفل أو سفر أو زيارة أو حتى كلام طويل بالهاتف.. قول لا عند عدم الضرورة يشعر الآخرين أيضاً بأهمية الوقت لذا (قل لا عندما يجب ان تقول ذلك).

٨ - التزود للطاقة عبر محطات الاستراحة، فالنفس تمل كما يمل البدن ولا بد من الترويح، وان (قاطعي الاخشاب الأذكياء لا يقومون بقطع الأخشاب طيلة النهار فهم يتوقفون قليلاً لشحذ ما لديهم من أدوات قطع).

٩ - عند البدء بعمل ما من الخطأ تركه في منتصف الطريق فاكمال العمل يساعد على عدم تكدر الأعمال.. وهذا مهم في شؤون البيت خاصة، فعند البدء بتنظيف الجدران من الخطأ العدول إلى تنظيف السجاد، العمل تلو الآخر يمهد لاتمام الأعمال بصورة أحسن مع مراعاة القابلية الجسمية فالبدء بالعمل الصعب ثم الأسهل والعمل على قدر السعة «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...» (البقرة/٢٨٦)، ويقول روبرت هنري أنت لا تستطيع ان تفعل أكثر مما أنت مستعد له.

١٠ - معالجة مرض التأجيل إلى الغد عبر المبادرة إلى العمل في الحال.. ولا ننسى ان صباح أهل النار من سوف.. ومن يقدم الضمان على انه سيبقى حياً غداً ليقوم بعمل اليوم؟.. أو انه سيكون بعافية وفراغ وصحة؟.. وقد قيل لعمر بن عبد العزيز وقد بدا عليه الارهاق من كثرة العمل: أخر هذا إلى الغد، فقال: لقد أعيانني عمل يوم الأحد، فكيف إذا اجتمع علي عمل يومين.

ربة البيت الناجحة

المرأة الناجحة هي ربة المنزل الناجحة وبقدر حكمتها في تدبير شؤون المنزل يكون نجاحها، ونجاح المرأة في تدبيرها المنزلي يلقي بانعكاساته على الأسرة كلها حيث ان من عوامل الطمأنينة والراحة والسكن في الأسرة هو نظافة المنزل وترتيبه، والتدبير المنزلي يلقي أيضاً بانعكاساته على موقع المرأة الاجتماعي، فربة البيت القديرة تحظى باحترام وتقدير، أما صاحبة البيت الفوضوي والقدر والغير منظم فإن معارفها يتوارون عنها! فالنفس الإنسانية تميل إلى النظافة والنظام ومن هنا كانت دعوة الإسلام إلى النظافة «النظافة من الإيمان» و«تتظفوا فان الإسلام نظيف».

وليس القصد من ذلك ان تجعل المرأة وقتها متواصلاً في تنظيف البيت وتنظيمه فهذا شيء صعب وغير يسير ثم ان هذه العملية تमित إبداعات المرأة، ولكن ربة البيت الناجحة تعتمد إلى اتخاذ الوسائل التي تتيح لها الامساك بكلا الدفتين دفعة البيت ودفة مواهبها ولا تमित واحدة منها على حساب الأخرى ويات ذلك بالمران وبعُد النظر.

ويلعب الترتيب دوراً كبيراً في ذلك، فما لا شك فيه ان من العوامل المضيفة للوقت والمنتشرة في بيوتنا بكثرة هو إضاعة الأشياء، وكثير من الأمهات والأفراد يضيع وقتهم في البحث عن قلم أو فردة جوراب أو مفتاح وهذه العملية تتكرر أحياناً عدة مرات في البيت الواحد نفسه، وإذا كانت ربة البيت تعي المسؤولية فانها تحرص على وضع كل شيء في محله وبالتالي يسهل الوصول إلى ما هو مطلوب، وقد يتذرع البعض بضيق المكان وربما يجد هذا العذر مقبولاً، ولكن المرأة الناجحة تستطيع ان تنظم لوازم المنزل حتى ولو بالاستفادة من الوسائل البسيطة والتي لا تأخذ مكاناً كبيراً.

ومتابعة شؤون المنزل أمر مهم، فكثير من النساء قد يصرفن أياماً في تنظيف وتنظيم البيت ولكن بعد ذلك يبدأ الإهمال والبعثرة الأمر الذي يتطلب إعادة الدورة من جديد، في حين ان متابعة لوازم البيت ووضع كل شيء في محله وباستمرار وفي حالة سقوطه على الأرض اعادته فوراً يوفر على المرأة الكثير من الوقت والجهد الذي يمكن ان ينفعها في امور أخرى..

ومن شكايات النساء المتكررة (ما عندي وقت). انها تعطل فرارها من المطالعة أو سماع الأخبار أو تعلم المهارات بشؤون المنزل في حين ان هناك كثير من النساء الناجحات اللاتي يعمدن إلى إقامة الموازنة بين الأعمال ويحققن نجاحات باهرة، وأعرف إحدى المعلمات اللاتي كان عدد أفراد أسرتهن ١٠ أفراد وهي تذهب كل يوم إلى المدرسة ومع هذا فبيتهن من أنظف البيوت وهي تكتب في الصحف والمجلات وحفظت القرآن حتى اتمته ثم شرعت في قراءة تفسيره.. وأقول لماذا لا نتخذ من هؤلاء قدوة ونتعلم كيف يقوم هؤلاء النساء بتدبير كل هذه الأمور.

وتبقى ربة البيت الناجحة هي ذات الإرادة القوية التي تنظر إلى ذاتها لتطویرها وإلى أسرتهن لتحسينها، وهي بهذا ذات ثقة عالية بالنفس.

ومن الأمور المفيدة لكل ربة بيت ناجحة تعويد الأطفال وهم صغار على الاهتمام بشؤونهم ووضع حاجياتهم في أماكنهم المخصصة وهذا يخفف العبء عن المرأة نفسها. إن البيت المرتب والنظيف من عوامل الانشراح النفسي المساعد على إيجاد ساعات من الوقت تنفع في أمور أخرى ولا ننسى ان البيت جنة المرأة التي تشعر بها بالانس وكلما اقترب البيت من الجنة كان الارتياح النفسي أعم وأشمل.

اغتنمي الفرص

جاء في الحديث المروي عن الإمام علي (ع): «انتهزوا فرص الخير فانها تمر مر السحاب».

والفرصة هي الوقت المناسب الذي يمكن ان يتيح القيام بعمل ما وتطلق الفرصة على العمل المشروع الممكن للإنسان، واغتنام الفرصة (انتهازها وعدم تضييعها وجعلها تقوت بلا فائدة)، والفرصة ومضة في الحياة ومضة أمل ونور ودعوة للتزود من علم أو القيام بعمل تجاري وقد يكون في وجود فتاة ضالة فرصة طيبة لهدايتها.. وربما في السكن القريب من مجموعة أسر تتولد فرصة طيبة للتزود بمهارات أو تعليم خبرات.

والمرأة الناجحة تستفيد من كل فرصة متاحة لها ولو كانت بقدر ضئيل، والذي يتابع حياة المشاهير يجد ان الفرص أمامهم كانت ضئيلة ولكنهم اغتنموها بأحسن وجه وحققوا ما حققوا.

وكلنا نعرف زهير بن القين الذي استشهد مع الإمام الحسين (ع) في كربلاء، وكتب لنفسه الخلود الأبدي في جنة ونعيم، وكان الفضل الأكبر في ذلك لزوجته دلهم التي رأت في نصرة الإمام الحسين (ع) فرصة كبرى لنيل نعيم الجنة، ولكن زهير نفسه كان يصد عن هذه الفرصة فقد بقي يتحاشى الإمام الحسين (ع) وزوجته تلومه وتحته على الذهاب إلى الإمام .. وكانت النتيجة فوز عظيم وكرامة وخلود لهذه المرأة في سجل التاريخ العظيم، ولو انها اشاحت عن هذه الفرصة الحاضرة لبقيت طوال العمر في عتاب لنفسها.

والشيء نفسه يقال عن بنت شعيب التي رأت في شمائل موسى (ع) النبيلة نعم صفات الزوج المنتظر فنجدها تدعو أباه ان يستأجره وتعرض عليه صفاتها.

«فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقِصَصَ قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ * * قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ * * قَالَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَنْكِحَكَ إِحْدَى ابْنَتَيَّ هَاتَيْنِ...».

(القصص/٢٥-٢٧)

فُتحت دورة لتعليم القرآن الكريم وكانت عفاف مترددة في الذهاب لولا تشجيع جارتها.. المهم انه بعد ان تعلمت عفاف سافرت إلى بلد بعيد فيه قلة من المسلمين الذين لا ينطقون اللغة العربية بوضوح، وهناك حمدت الله على ما تعلمته ففتحت جلسة صغيرة لتعليم النساء قراءة القرآن، وقد انتشلتها هذه من الإحساس بالكآبة والوحدة والغربة.

على كل حال في حياة كل فرد وميض من فرصة.. و(الفرصة تمر مر السحاب) ولهذا فاضاعتها غصة ولا بد اغتنامها فرما لا تعود أبداً.

الترفيه مطلوب

يظن البعض أن الراحة والترفيه مضيعة للوقت، وأن هذه الأمور لا تليق بالمرأة التي تبتغي النجاح، ومن مساوئ الأعراف الاجتماعية أنها ترى في الترفيه حقاً من حقوق الرجل لأنه يتعب كثيراً في عمله لكنها لا ترى لذلك أية أهمية أو أثر نفسي للمرأة ولهذا لا يهتم أبداً أن حرمت من هذه السويغات المجددة للطاقة!، وربما أيضاً لأن المرأة تعايش الأسرة والأطفال والبيت وتعيش نكران الذات فهي غالباً ما تنسى نفسها ويبقى تفكيرها دائماً وأبداً في أمور عملها المعتاد.

إن مسألة الترفيه لا فرق فيها بين الرجل والمرأة ولعل قسطاً من الراحة يخفف عن الجسم عطل كثيرة، إضافة إلى كون هذه الأوقات محطات ترويح داخلي نفسي من ضغوط الحياة، ومحطة لقاء أسري مع الزوج والأبناء، ومحطة تجديد الطاقة والتفكير في تنمية المستقبل، وآلة البدن لا بد وأن يصيبها العطب جراء العمل المستمر، ولهذا فالترهيح والترفيه عن النفس أمر ضروري ولا بد من تحديد وقت للترهيح بنفس القدر من الأهمية كما يتم تخصيص وقتاً للعمل فإن الكثير جداً من العمل والقليل جداً من اللهو والترفيه ضار بالإنسان.

ووسائل الراحة والترفيه متفاوتة ومختلفة ولعل السفر مع أفراد العائلة من أجمل وأحسن وسائل الترفيه فهو بالإضافة إلى أنه يمثل نقطة ابتعاد عن المحيط المحدود، فهو رحلة تجديد الأماكن في الهواء الطلق وإقامة علاقة طيبة مع أفراد الأسرة الذين تعزلهم المدارس وأماكن العمل عن لقاء بعضهم البعض.. والسفر محطة تأمل في آيات الكون بعيداً عن هواء المدينة الملوثة.

حياتك الخالدة

المرأة الناجحة لها أهداف قصيرة الأمد وأهداف أخرى طويلة الأمد وفوق كل ذلك فهي لا بد وأن ترسم لها أعمالاً خالدة إذا كانت تؤمن حقاً بحياة خالدة باقية أبد الدهر.. والعاقل يرى أن هذه هي الحياة التي تستحق العمل والسعي باعتبار أنها خالدة، وهذه

الحياة الخالدة تعمر بالعمر القصير الذي يقضيه الفرد في هذه الحياة الدنيا.. فالدنيا مزرعة الآخرة.. وإذا كان كل واحد يفكر بمستقبله فيدخر القرش الأبيض لليوم الأسود ويتزود بالخبرات والمعارف ويزيد من أصدقائه وجلسائه كي لا يشعر بالوحشة والوحدة في خريف العمر فأن المستقبل الكبير هو في الآخرة باعتبارها نقطة الخلود وهي الحياة الحقيقية.

يقول الإمام الحسن (ع):

«يا معاشر الشباب عليكم بطلب الآخرة فقد والله رأينا أقواماً طلبوا الآخرة فاصابوا الدنيا والآخرة، ووالله ما رأينا من طلب الدنيا فأصاب الآخرة».

ويقول لقمان مخاطباً ابنه:

«يا بني بع دنياك بآخرتك تريحهما جميعاً ولا تبع آخرتك بدنياك تخسرهما جميعاً». وإذا كنا دائماً مع أهداف فإن الهدف الآخروي يبقى مسائراً لرحلة الفرد في هذه الدنيا وهو الذي يشد أزره في النكبات ويقدم له المدد والعون المعنوي كلما ضاقت الأمور.

وأياً كان فاننا لا نملك إلا هذه الرحلة القصيرة التي نمسك بزمامها كي نعد الزاد والعدة اللازمة إلى الرحلة الطويلة الباقية والخالدة والتي امتازت عن هذه الرحلة القصيرة بأن فيها (ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر).

وأعمال الآخرة ليست بمعزل عن أعمال الدنيا، ويمكن عبر النية الطيبة والخالصة زراعة بذور الكثير من أعمال الخير.. ويمكن أيضاً الاستفادة من الزمن المحدود في هذه الدنيا في تنمية الفكر والإيمان والمهارات.. جاء في الحديث الشريف عن الإمام الصادق (ع):

«من استوى يوماه فهو مغبون».

«ومن كان آخر يوميه شرهما فهو ملعون».

«ومن لم ير الزيادة في نفسه فهو إلى النقصان».

«ومن كان إلى النقصان فالموت خير له من الحياة».

وهذه دعوة إلى تطوير المستقبل نحو الأحسن والابتعاد عن المنغصات أياً كان شكلها، وفيه إشارة إلى ان الذي لا يطور نفسه ولا يحسن أيامه بما هو أحسن، فهو في عد تنازلي قد يكون فيه الموت أفضل لأنه ليس فيه أي استعداد لا لبناء الدنيا ولا لتعمير الآخرة.

وكل الأعمال والأهداف يمكن جعلها مفاتيح للخلود في الحياة الآخرة، وكل السعي الإنساني يبقى مشدوداً لتعمير هذه الحياة وتبقى دعوة القرآن الكريم «... وَتَنْتَظِرُ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ...» (الحشر/١٨) هي المنبه لكل فرد يروم النجاح ولكل امرأة تتمنى ان تصبح امرأة ناجحة.. لقد نجحت بنت الهدى عبر تضحياتها الكثيرة وعبر شهادتها المؤلمة وهي في اريج عمرها لأنها لم تفكر بدنياها بقدر ما سعت إلى آخرها فحصلت على الخلود والنعيم.. بل حصلت على الخلود والأكرام في الدارين وهو قمة النجاح.

الباب الرابع: ما هي أهدافك؟

إذا كان النجاح هو الوصول إلى هدف ما، ولكل فرد هدف يسعى إليه، فالهدف إذاً هو الذي يحدد مفهوم النجاح وطريقه، ويرسم آثاره الإيجابية ويبين وسائله.. فالهدف هو النقطة التي تضيء كلما ادلهمت الطرق وارتبكت السبل، انه كالشعاع المشرق الذي يدعو السائر إليه في الليل كي يستتير بنوره، فهو الذي يقضي على مواقع التردد والضعف، وهو أيضاً المحرك المزود للوقود والطاقة.

والله تعالى ما خلق الناس عبثاً بل رسم لهم أهدافاً واضحة كي يعبدوه ويكونوا خلفاء ويستثمروا الأرض وما فيها من خيرات وكنوز.. وكثير من الناس - مع الأسف - يعيشون بلا أهداف محددة وهذه الفئة التي تعيش خواءً هدفيًا هي اما:

١ - أناس مشغولون ولكثرة مشاغلهم فهم لا يجدون الوقت الكافي للتفكير في اتخاذ هدف، وهؤلاء هم الذين تستغرقهم الحياة اليومية فهم يحومون في دائرتها وليس لهم وقت أو _ هكذا يتصورون_ للانطلاق إلى آفاق أوسع.

وهؤلاء قد تكون فيهم المرأة المشغولة بشؤون المنزل والتي يأخذ البيت منها كل وقتها وحياتها وتفكيرها أيضاً، فهي لا تجد فرصة للتفكير في رحاب اوسع!! ونفس الشيء يقال عن الآباء المشغولون بأعمالهم ، انهم ربما يتحولون إلى مكائن لا تجد متسعاً من الوقت اوالرغبة للتفكير في أهداف واضحة.

٢ - أصحاب الخواء الفكري الذين يعيشون اللابالية في حياتهم وهؤلاء لديهم الوقت والفراغ ولكنهم بسبب خواءهم الفكري يصبحون كسالى فاقدين لاحساسهم بالحياة .. وهؤلاء يعيشون حياة لاهية عابثة ليس فيها هم سوى قضاء الوقت او بالاحرى قتله، وكثير من النساء - للأسف - يدخلن ضمن هذه القائمة!!، فكل امرأة وبفعل وسائل الحضارة الحديثة تنهي عمل بيتها بوقت أقل بكثير مما كانت عليه جداتنا، ولكن ماذا تفعل بالوقت الآخر؟ انها لا تفكر في الاستثمار النافع ضمن أهداف

مفيدة لها ولغيرها، فالمهم ان ينقضي الوقت بسرعة وربما في أمور تضر ولا تنفع!! وتظهر أيضاً هذه الحالة عند العابثين في المقاهي العامة ومقاهي الانترنت والموظبين على مجالس البطالين والمتجولات في الأسواق وغير ذلك.

أمّا الإنسان الهادف فهو (الذي آمن بفكرة اجتماعية معينة ولم يخرج بتصرفاته واتجاهاته عن اطاره العام ويسعى في مجموع أعماله لتحقيق الوضع الأفضل لهذه الفكرة، في حين ان الإنسان اللاهادف هو الذي يهمله قبل كل شيء ان يعيش بالشكل الذي يحلو له دون ان يهتم بتحقيق فكرة أو تدعيم رسالة).

لقد ولدنا مع أهداف وفي كل يوم تتجدد الأهداف وربما يكون هدف الصغير في لعبه بالمكعبات لبناء بيت منها وهدف الكبير هو بناء بيت لسكنه فكل له أهدافه وغاياته، والطالب يكون هدفه النجاح في المدرسة والدخول إلى الجامعة، وبعدها يكون هدفه الحصول على عمل ويبدأ البحث عن الشريك المناسب لحياته المستقبلية وتتوالى اهتماماته الأسرية، حتى إذا ما كبر الأولاد يبدأ الفرد الهادف باتخاذ أهداف اجتماعية أو ثقافية حياتية تساعد على تعزيز الشعور بذاته.

والناس أيضاً في تعاملهم مع أهدافهم صنفان:

١ - فئة تسعى للوصول إلى أهدافها بكل ما لديها من قدرات وطاقات وامكانيات فحياتهم وسعيهم وتفكيرهم كله لذلك الهدف ومن أجله، وهم لا يكونون ولا يملون رغم الصعوبات والمشاكل والفشل، وفي هذه الطائفة تدخل الشخصيات الناجحة في التاريخ، ومعهم كثير من الذين نجحوا دون اسماء مجلجلة، فالأم التي تعيش أهداف تربية أولادها تربية ناجحة تبذل كل جهدها ووقتها من أجلهم ولعلنا رأينا صوراً سامية لأمهات نجحن مع أولادهن وكن مثلاً يُقتدى.

٢ - فئة أخرى تعين لها أهدافاً ولكنها لا تسعى إليها بالقدر الكافي ولا تبذل الجهد المناسب، وهؤلاء رغم اشتياقهم للوصول إلى أهدافهم فأنهم يتعبون بسرعة ويصابون بالاحباط أمام أول مشكلة وأول مواجهة.

وكثير من الفتيات يتمنين ان يكن كاتبات أو خطاطات أو رسامات أو خياطات أو يبدعن في أي مجال آخر ولكن كلمة واحدة قد تكون سبباً لسحق الأهداف، وتلعب الحساسية والمشاعر المفرطة دوراً في ذلك.. ومع الأسف فهؤلاء يحرقون أهدافهم بقتلهم القابليات التي أودعها الله في أنفسهم وربما يندمو حينما يرو غيرهم قد حققوا أهدافهم.. ولات ساعة مندم.. انهم ينسون قول الشاعر:

وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

أنواع الأهداف

الأهداف على أنواع كثيرة ومختلفة أيضاً. وأهداف الفتاة المراهقة قد تكون متفاوتة عن أهداف ربة البيت، وهناك تقسيمات مختلفة للأهداف منها ما له علاقة بالزمن كأن تكون:

١ - أهداف قصيرة الأمد: كالتفكير في تعلم مهارة ما كاستخدام الكمبيوتر والانترنت أو في الاستفادة من العطلة الصيفية في فتح دورات الفتيات، أو في إقامة مشروع خيري محدود.

٢ - أهداف طويلة الأمد: كإقامة معمل للخياطة أو الأمومة الناجحة أو في تحقيق هدف كبير كأن تفكر المرأة في أن تكون كاتبة أو أديبة أو داعية. وهناك تقسيم آخر للأهداف يعتمد على مساحة تأثير الهدف فقد يكون هدف خاص بالفرد مثل تعلم مهارة خاصة أو الاقلاع عن التدخين أو هدف عام ينعكس إيجابياً على الآخرين مثل المشاريع الاجتماعية والخيرية.

وهناك تقسيم آخر يعتمد على نوعية الهدف نفسه ويشمل:

١ - أهداف شخصية يعود أثرها على الفرد نفسه مثل ترك العادات السيئة كالتدخين والثرثرة أو اكتساب عادات حسنة كتعلم القرآن أو تنمية الثقافة.

٢ - أهداف عائلية، تدور في إطار تحسين أوضاع الأسرة في جميع المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، كأن يتطلب الأمر تغيير مكان سكن الأسرة أو تدارس أمور زواج الأولاد وعملهم.

٣ - أهداف اقتصادية عبر تطوير الموارد المالية للفرد أو الأسرة، فقد تفكر المرأة في إيجاد عمل ما أو ان يكون لها معملاً صغيراً أو الاشتراك في شراء أسهم الشركات وغيرها.

أو ربما كانت المرأة تمتلك مهارة ما وتفكر في استثمارها اقتصادياً، فالمرأة الرسامة يمكنها ان تفتح معرضاً لرسومها.

٤ - أهداف اجتماعية تتمثل في إقامة علاقات طيبة مع الآخرين والاستفادة منها في توسيع دائرة البر والخير وإصلاح ذات البين واعانة النساء في حل مشاكلهن ومساعدة المعوزات منهن.

٥ - أهداف سياسية عبر المشاركة السياسية في المحافل العامة وتحصيل المناصب السياسية المهمة والتي تحتاج إلى خبرة سياسية بشؤون الأوضاع المعاصرة، وتلعب المرأة دوراً مهماً في قضايا السياسة من حيث مشاركتها في القرارات المهمة التي تساعد على تحسين أوضاع النساء.

٦ - أهداف دينية تتمثل في نشر الوعي في صفوف النساء وإيجاد السبل الناجحة للدعوة إلى الله وتلقى هذه الأهداف انعكاسات واضحة على الصعيد العام وتزداد أهميتها الحاضرة أمام الهجمات الشرسة التي يتعرض لها الإسلام وأمام تصاعد مد الموجات التبشيرية والإلحادية.

٧ - أهداف ثقافية تتمثل في اكتساب المعارف والعلوم وتكوين ثقافة عامة والتعرف على الخبرات الثقافية في كتابة المقالة والقصة والنقد الأدبي والتحرير الخبري وغيره..

كيف نختار اهدافنا؟

إذا كانت أهداف كل فرد تتغير من وقت لآخر فربما يعيش في الوقت الواحد هدفان أحدهما طويل الأمد وآخر قصير الأمد، ولكن تبقى مسألة الاختيار مهمة للغاية لأن الاختيار الصحيح يساعدنا على النجاح من جهة ومن جهة أخرى فإن الاختيار المناسب يبيصرنا على ما نحن بحاجة إليه الآن أو مستقبلاً.. وإذا أردنا ان نطلع على سبل تعييننا على الانتخاب المناسب فلا بد ان نتبع عدة وسائل منها:

١ - لحظة تأمل .. نحتاج فيها إلى ان نخلو بأنفسنا مع توفير راحة لكامل قوانا العصبية والنفسية والجسمية، وأفضل حالة لذلك هو لحظة الاسترخاء، ولنضع إلى جانبنا ورقة وقلم ونكتب كل ما يتبادر إلى أذهاننا من أفكار حول الأهداف القادمة بكل أنواعها الماضية والحاضرة، ولا بأس ان نرسم صوراً ذهنية لما سنكون عليه فربما لا تلائم الاهداف الجديدة شخصياتنا أبداً، وربما تفكر امرأة وهي في الخمسين ان تجدد موهبة الرسم أو المهارة اليدوية التي تعلمتها في صناعة الزهور فتحاول الإبداع من جديد بعد ان تفرغت من أمور حياتية كثيرة، والهدف هنا مناسب.

وفي لحظة التأمل هذه نكتب أهدافنا الحاضرة والمستقبلية وقد تفكر واحدة منا ان يكون هدفها الحالي هو أن تصبح امّا ناجحة، والهدف منطلق من أعماقها ورغباتها الأمومية الطبيعية، وهو مناسب لها أيضاً باعتبار الأم مربية الشعوب كما ان بناء شخص واحد ينفع المجتمع كله أمر لا يقدر في الميزان ولكن إلى جوار الأمومة الحاضرة التي نراها متناسبة مع قدراتنا ونرى أنفسنا قادرين على رفدها بمقومات النجاح عبر مطالعة كتب التربية وغيرها.. إلى جوار ذلك قد يكون هناك هدف مستقبلي في أن يكون لها دور سياسي او ثقافي.. فيا ترى هل يتناسب الدور مع شخصية صاحبها؟.. هل هناك المقومات والإمكانات؟.. نحتاج إلى لحظة تأمل.

٢ - الآخرون.. أحياناً يرسم الفرد لنفسه أهدافاً ولكنها اما ان لا تكون متناسبة مع قدراته ومع شخصيته أصلاً، واما أنه لا يُمكن تحقيقها على المدى القريب على الأقل. وفي البعيد هناك الغموض.

الاستعانة بالآخرين حول الأهداف المستقبلية قد يكون عاملاً من عوامل النجاح.. ولكن حتماً ان هؤلاء (الآخرين) هم أناس إيجابيون منفتحة عقولهم على مجريات الحياة ومن الخطأ جداً اللجوء إلى السلبين أو المتشائمين أو ذوي الأفكار الضحلة،، ومشاورة الناس التي تعني مشاركتهم في عقولهم قد يوضح لنا أبعاد خفية عنا في طريق الهدف. واذكر ان فائزة كانت دوماً تحب كتابة القصة القصيرة وكان أخوها يحثها أيضاً على تعلم كتابة المقالة وفي البدء تمردت فائزة ولكن بعد ان مرت السنين حصلت على عمل وظيفي يتطلب منها كتابة مقالة قصيرة، فلعل الحاجة العامة في مجتمع ما إلى المقالة أكثر من القصة القصيرة والقابلية تحدد ذلك.

٣ - الدليل.. ما هو الدليل المقنع لاختيار هذا الهدف أو ذاك؟ فكلما كان الدليل مقنعاً كلما كان التفاعل مع الهدف أعظم وأقوى وبالتالي يزداد الشوق إليه وتعظم الرغبة.. وعملية البحث عن الدليل المقنع المناسب تزيح الستار عن الكثير من الأمور المبهمة أو الغامضة، وبالإضافة إلى ذلك تعرفنا على قدراتنا.

كانت (بان) تحب الأطفال حباً جما منذ ان كانت صبية صغيرة وكان هدفها في الحياة أن تكون أماً لعدد أكبر من الأطفال، وبعد زواجها عاشت احلامها الوردية حول الأطفال المنتظرين.. تجاربها مع زوجها، واطلاعها على وسائل التربية وعوامل نجاحها جعلتها تبتعد بعض الشيء عن هدفها فليس المهم ان يكون لديها أطفال حلوين كثيرين بل المهم ان تتجح في تربيتهم بعيداً عن العقد النفسية والأخلاق السيئة وهذه هي المهمة الشاقة كان دليلها الأول حب الأطفال فقط ولم يكن دليلاً مقنعاً أبداً اما دليلها الثاني فانطلق من عمق المفاهيم التربوية..

أما فجر فقد كان هدفها ان تصبح مبرمجة كومبيوتر.. وكان دليلها لاختيار الهدف أمرين الأول هو ضعف ساقها الذي يحول دون حركتها السريعة والذي يتطلب منها الجلوس اكثر والثاني ان عصرنا هو عصر الكومبيوتر ولا بد لكل فتاة وخاصة المسلمات منهن الاطلاع على هذه الوسيلة ومعرفة فنونها المختلفة ولما كانت الفتيات المطلعات على هذا الجهاز قليلات، كانت فجر ترى ان الحاجة إلى هدفها ماسة أيضاً..

أما ورقاء فقد كان هدفها الحصول على الثروة والسبب الكامن وراء هذا الاختيار هو فقرها الشديد الذي عانت منه كثيراً حتى حصلت على عمل تستدر منه رغيها.. وتبدو ورقاء على استعداد كبير للتضحية بوقتها وعافيتها لأنها عاشت ألم الفقر الذي عضها عضاً، لكن شقيقة ورقاء التي عاشت مثلها تماماً لا تعتبر الفقر دليلاً على طلب الغنى ولا ترى الغنى في حد ذاته هدفاً وتقول لورقاء؛ اتمنى ان تكوني غنية جداً كي تساعد الفقراء، ولكل رأيه وكل رأي محترم في حد ذاته.

وكلما كانت الأدلة حول الهدف أكثر اقناعاً ازدادت الرغبة إلى السعي نحو الهدف بقوة وشوق ولهذا نجد المصلحين والداعين والداعيات والمتصددين للاستعمار والاستكبار هم أكثر الناس سعياً وحركة نحو أهدافهم لأن الأدلة مقنعة للغاية ولأن انعكاسات أهدافهم لا تمس ذواتهم فحسب بل تمس المجتمع كله.. كما وضحتة الشهيدة بنت الهدى في شعرها الخالد:

لن انثني عما أروم وان غدت قدماي تدمى

كلا ولن أدع الجهاد فغايتي أعلى واسمى

٤ - القدرات المحدودة.. فأحياناً نملك موهبة ما واضحة لنا ولا نستطيع استبدالها بأخرى مهما كانت الوسائل، فهذه التي تملك أصابع سحرية تبده آيات في النحت أو صناعة الأزهار أو نماذج المهارات الأخرى تجد من الصعوبة تبديل الأصابع السحرية إلى مجال آخر.

وأذكر أم ياسر كانت تمتلك إبداعات في الفنون البيئية والذي يدخل بيتها يدخل معرضاً فيه كل شيء من التصانيف والتلاوين ابتداءً من المواد الغذائية وانتهاء بديكور السقوف وقد حاولت ان تكتسب مهارات أخرى في الرياضيات لتكون محاسبة ولكنها لم توفق فإبداعها البيئي حدد لها مواهبها.

ومن الصعب التحميل .. أي ان يحمل الفرد نفسه مهارة أو قابلية لا يستطيع تحملها لأنه سينكسر حتماً، وأذكر حكاية ذلك الأديب الإنجليزي واظنه سوسمرت موم والذي كان طبيبياً فلما أراد أن يطلع المريض على حاله تلعثم فاضطر الى ان يكتب

أسباب المرض وطرق علاجه في ورقة ولما قرأها المريض قال له انك تستحق ان تكون أديباً.. فاتجه نحو الأدب. لقد كانت موهبته الأدبية موجودة عنده منذ البداية ولكنه لم يهتد إليها!!.

وقد يكون التحميل خارجاً عن الطاقة كأن يرسم ويحدد الاباء أهدافاً لابناءهم، يقول أحدهم لولده هدفك ان تكون طبيياً ناجحاً وهدفك معلمة ناجحة، هذا التحديد يخدم العلاقة مع الهدف، والمشكلة في المجتمعات المتخلفة ان نظرتها إلى كثير من الأمور غير منطقية فالأديب قد يُحتقر!! والطبيب قد يؤله في حين أن المجتمع الناجح هو بحاجة إلى قلم الأديب وفكره وإلى علاج الطبيب ودواءه.

أو قد يكلف الاباء أولادهم بأهداف فوق طاقاتهم، وربما لا يجبروهم على ذلك ولكن عبر تحقيق أهداف معينة وتعظيم أخرى يحاول الوصول إلى الأهداف العظيمة التي قد لا تتناسب قدراته أبداً، وبالتالي ينكسر الأولاد ويشعروا بالخيبة.

ومن المهم معرفة ان تحميل أهداف عالية أو خيالية فوق طاقة الفرد نفسه يلحق الضرر بصاحبه أكثر بكثير مما لو اقدم على هدف مناسب ولم يصل إليه.. لأنه سيبقى يعيش أفق الخيال المزيف عن قدرات كاذبة .. فربما ترغب البنت لأن تكون رياضية لكنها تفتقد إلى القوام الرياضي وإلى الرغبة الرياضية وهي لم تشوق إلى هذا الهدف كي تصبح رياضية بالدرجة الأولى وانما كي تصبح مشهورة تحمل بيدها ميدالية النجاح ولكن الزمن يقول لنا ليس كل رياضي ناجح هو صاحب الميدالية..

٥ - المحيط.. وهذا العامل يلعب دوراً كبيراً في تحديد الهدف وقد اشرنا إلى الجانب التحميلي المرفوض منه، ويؤثر المحيط على حركة المرأة وفعاليتها بصورة اوضح واشد من الرجل.. وما أكثر النساء اللاتي تخلين عن أهداف وطموحات كانت مناسبة وملائمة لهن ولكن المحيط كان يرفضها، ولهذا فمن الأفضل قبل ان نحدد الهدف ونتكل على الله في السعي إليه ان ندرس عوامل المحيط مثلاً هل ترضى الأسرة في دخول ابنتها دورة كومبيوتر مع كثير من الشباب لتتعلم طرق الاستفادة من هذا الجهاز؟ أو مثلاً تفكر الزوجة في تقديم اطروحة الماجستير، ولكن الزوج يأنف لأنه لا

يريد ان تكون زوجته في رتبة أعلى منه وربما هو لا يقول هذا بلسانه ولكنه يبدي من الاعذار المانعة الكثير الكثير كأن يقول لزوجته: الأطفال، مشاغل البيت، لا تساعدك، أو رسالة الماجستير صعبة وليس من السهل اعطاؤها لك!! والزوجة الذكية تفهم ما يفكر به زوجها وبالتالي ترى نفسها أمام نفسها، تُرى هل تستطيع الموازنة بين ما تريده هي وما يريده هو؟ وهل تستطيع الحفاظ على بيتها الأسري أمام اهدافها المستقبلية واين هي الميادين التي هي مستعدة للتضحية من أجلها؟.

ويذكرني هذا المورد بفتاة مسيحية كان أبوها يريدها ان تكون عاهرة في منتداه الليلي!!، وقد أوتيت الفتاة من الحسن والجمال مما لا اطيق وصفه، ولكنها كانت عفيفة في ذاتها .. وإحدى صديقاتي كانت جارتها، حاورتها في أمر الزواج .. قبلت بأن تصبح مسلمة وتدين بالإسلام كي تتخلص من هذا (الهدف النجس) الذي كانت تسميه، وقد نجحت واصبحت مسلمة بكل معنى الكلمة.

فحينما لا تتجاوز أهدافنا مع أهداف ما حولنا فلا بد هنا من اتباع الحكمة والجدال بالتي هي أحسن واتباع سبيل الحوار الهادئ.. فقد يصل الفرد إلى ما يريد لكن ما يخسره أعظم ولن يستطيع إعادة ما فقد!!.

٦ - الوسائل .. كل هدف يحتاج إلى وسائل.. فيا ترى حينما أفكر ان أكون خبيرة كومبيوتر هل أملك الوسائل المناسبة، الجهاز، الكتب، الانترنت، الاقراص المرنة وغيرها؟ وربما انا الآن لا أملكها ولكني استطيع الحصول عليها وربما لا يوجد في محلنتنا من يهتم بهذه الأمور ويعلمها فما العمل حينذاك؟.

وربما فكرت إحدى النساء ان تقيم مشغلاً للفتيات ولكن المال عند زوجها أو أبيها وهو غير مستعد إطلاقاً لاعطائها شيء منه فهنا افتقد المشروع إلى أهم أسباب نجاحه الا وهو رأس المال.

ومن الخطأ تسليط الضوء فقط على الوسائل المادية لأن النجاح لن يكون في المادة فقط بل ان كل عمل ولو كان صغيراً بحاجة إلى وجود الوسائل المعنوية من

الخلق الحسن والأدب العالي ولعل ابتسامة وادعة على الشفتين تحقق نجاحاً لا يصل إليه من كان غارقاً في المال.

وأذكر رديئة التي كانت امنيتها ان يكون لديها صالون حلاقة للنساء وقد رزقت هذا الصالون وهو مجهز بكل شيء ويقع في مكان يستقطب الزبائن، ولكن لم تمضي شهرين عديدة إلا واغلق!!، بعدها انتقلت رديئة إلى محلة أخرى لإعادة فتح الصالون، ترى ما الذي حصل؟ لقد كان صدرها ضيقاً فهي تتفعل بسرعة وتثور الامر الذي تلافته حينما فتحت الصالون الثاني بعد ان تعلمت التحمل والصبر وغض الطرف عن الصغائر والتغافل عن الدنيا، ان فشلها في إدارة الصالون الأول قد مهد لنجاحها الثاني.

٧ - استقرار حياة الناجحين .. ولماذا اختاروا أهدافاً دون أخرى؟ وهل أهدافهم تتناسب مع ما ترغب فيه؟ ان دراسة حياة نماذج بشرية حية في الضمائر - حتى لو كان أصحابها ميتون - ينبهنا إلى اختيارات جديدة في الأهداف ربما هي غافلة عنا، وعموم الناجحين والناجحات هم الذي اختاروا أهدافهم بتقديرهم الصحيح لقابلياتهم فبنت الهدى وماري كوري نماذج حية لشخصيات وصلت إلى ما تريد وقد نظن أن الناجحين هم الذين خطت أسماءهم في التاريخ فقط فهؤلاء في القمة والناجحون في الحياة كثيرون وهم حولنا وقد لا نشعر بهم.

كانت ياسمين تقول ان أمها انجح الزوجات في العالم، ورغم انه مضى على زواجها ٤٠ عاماً فعلاقتها طيبة مع أبيها وكأنهما عروسان في أول زواجهما، وكانت ياسمين تحاول خلسة سرقة أسباب نجاح أمها.. ومن البديهي ان الأم اطلعت ابنتها على بعض الأسرار عند زواجها، ولكنها كانت لا تكفي كما تتصور ياسمين، الجميل الحلو ان ياسمين أيضاً ناجحة في حياتها الزوجية، حياة يغمرها الهدوء مفعمة بالحب طافحة بالأمل، ماذا يتمنى الفرد بعدها؟.

في حين ان رؤى التي ماتت أمها وعاشت مع أبيها وهي تهتم بأمره وأمر اشقائها الصغار كانت ترى فيه رجلاً عظيماً حقاً.. لقد أصبح مدير الشركة التي كان يعمل فيها بعد سنوات قصار من موت زوجته.. كان صبوراً طيباً ولكن الذي اثر على رؤى هو

سعيه المحموم للوصول إلى ما يريد.. لقد كان دوماً يعلن هدفه أمامها ويتحدث معها عن العوائق والسبل والمشاريع المساعدة.. ولما وصل إلى ما يريد شعرت رؤى انه رجل عظيم حقاً رغم انه كان لا يتوانى عن مساعدتها في شؤون البيت بعد وفاة أمها.. رؤى دوماً تتساءل: هل تستطيع إعادة دور أبيها في موفقيته؟ ونقول نحن وما المانع من ذلك إذا كانت هي قد رافقت أباهما واطلعت على مؤهلات نجاحه.

٨ - العوائق.. لا يمكن ان يكون هناك هدف بلا عوائق تعترض سبيله.. وهذه العوائق على أنواع عديدة منها اقتصادية اوثقافية واجتماعية ونفسية، ومن البديهي ان غياب رأس المال من مشروع تجاري يعتبر عائقاً كبيراً في حين ان عدم امتلاك الفرد لمؤهلات ثقافية يحول دون صيرورته كاتباً على الأقل على المدى القريب، والاعراف والتقاليد والقيم الاجتماعية أحياناً تشكل عوائق أمام الفرد وخاصة أمام النساء في الانطلاق إلى أهداف أوسع وأكبر من محيط الأسرة نفسها، وعموماً فالمعوقات تدور في طائفتين:

١ - عوائق لا يمكن تجاوزها بسهولة أبداً.. كالنظام السياسي الذي يحكم بقبضة من حديد فهو يقتل كل إبداع وموهبة كي يحطم الشعب ويجعله مشغولاً في أموره الحياتية المضطربة. وازاء انتشار حالة اللأمن من البديهي أن يتم حجر الفكر الإنساني وتعطيل طاقاته.. وربما يفكر أحد في الهجرة من ذلك المكان كما فعل المسلمون والمسلمات في عصر صدر الإسلام.. ولكن في أحيابن لا يستطيع الهجرة أبداً فالعائق السياسي هنا يمنع النجاح ويخنقه. ونفس الشيء يقال عن الزوجة التي يتحكم في أمرها زوج مستبد يلوح لها بالعصا مع كل نفس.. وللأسف يزداد العنف في كل المجتمعات العالمية - بما في ذلك المتحضرة - ضد المرأة.

وازاء هذه الحالة وغيرها قد يكون الطلاق أمراً مطروحاً ولكن متعلقته - الأبناء - تكون شديدة التأثير ومع ادراك الزوجة ان زوجها لن يسمح لأولادها برؤيتها إذا ما طلبت الطلاق فانها تؤثر التنازل عن أهدافها وطموحاتها وأفكارها من أجل البقاء إلى جوار

أولادها.. وهذه المرأة التي ينظر إليها البعض نظرة فشل لأنها لم تبدع شيئاً أنظرُ إليها باجلال واعظام وهي من الصابرات.. فحينما تعيش المرأة حياة قاسية هي بمثابة تضحية من أجل ان تبني إنساناً ناجحاً أو على أقل مرتبة إنسان يعيش المشاعر الإنسانية.. هي امرأة في قمة التضحية وقد ورد في الحديث عن رسول الله (ص):

«ثلاث نساء يرفع عنهن عذاب القبر وحشرهن مع فاطمة: امرأة صبرت على عسر زوجها، وامرأة صبرت على عسر اخلاق زوجها، وامرأة وهبت له صداقها»^١.
وتدخل الأعراف الاجتماعية القاهرة في هذا السياق وكثيراً ما تكون مجحفة بحق المرأة كالحصار الاجتماعي للمرأة الأرملة.

٢ - عوائق يمكن إزاحتها عن الطريق عبر الإرادة والسعي ويمكن تذليلها وأحياناً يمكن التكيف مع بقاءها موجودة فالتى لا تملك رأسمال يمكنها الاستقراض او الابتداء بمشروع صغير، والتي يمنعها زوجها من مواصلة تعليمها يمكنها الحصول على الثقافة اما عبر الدراسة بالمراسلة والانترنت مثلاً أو عبر قراءة الكتب ومطالعتها.

٩ - تذكر تجربة سابقة مع الهدف: فعلل هذه هي ليست المرة الأولى التي نختار فيها هذا الهدف فقد اخترناه سابقاً ولكنه فشل!! لا بد من إعادة النظر في التجربة الفاشلة ودراستها جيداً، لقد اعادت ماري كوري تجاربها عشرات المرات حتى وصلت إلى النجاح، وأية تجربة حتى لو كانت في نظرنا صغيرة أو بسيطة تحتاج إلى تجديد الوقوف معها لدراستها.

ونفس الشيء يقال عن التجارب الناجحة في السابق.. فعبر دراستنا لأسباب نجاحنا الماضي نستطيع التزود للنجاح الحاضر، ولا بد ان يقوم التقويم على الواقع الموجود، والمبالغة تحطم قدرات الفرد فيما بعد.

١ - محمد صادق شمس الواعظين، ضالة الخطيب، ص ١٧٦، عن روح السعادة.

فقد اكلت جميلة دراستها الجامعية ثم تقدم إليها أحد الشباب فتزوجا وانتقلا إلى بيت مستقل ولكن بعد الزواج ادركت جميلة وجود عيوب خلقية واضحة في سلوك زوجها وحينما تباحثت مع أمها اشارت عليها ان هذه العيوب من الصعب إصلاحها لأنها متأصلة وعميقة، وكانت فكرة الأم التريث في انجاب طفل حتى يستبين مسار حياتهما الزوجية!!

لكن جميلة التي كانت دائماً هي الطالبة المتفوقة في صفها قالت لها انها تستطيع ان تغير زوجها (وتقلبه رأساً على عقب)!! التقدير المبالغ به قياساً لتجارب ناجحة مختلفة في الفكرة والهدف جعل جميلة تبدأ حملة (التغيير الزوجي).. ولما كانت نفساء بطفلها الثاني الذي جاء سريعاً تعجبت لأن زوجها لم يأت لزيارتها في بيت أهلها.. قال لها أنه مسافر وسيعود عند ولادتها لكنه سافر سافراً زواجياً مع عروس جديدة لا تتحرك يميناً أو شمالاً إلا بأذنه!!.

وكنا دوماً نعاتب بلقيس سيدة المدخنات.. على تدخينها السكائر وعبر محاولات الترغيب والترهيب فشلت كل الوسائل لاقناعها بترك التدخين ومراراً اخبرها الطبيب بانها ستصبح عجوز بسرعة وترحف التجاعيد إلى وجهها مبكراً إذا ما بقيت تدخن وكانت ترد ساخرة.. المكياج موجود.. وقد حاولت في الخفاء في مرات عديدة ترك التدخين ولكنها فشلت والسبب انها لا تريد ان (تمشي برأي أحد) كما تقول.. المهم انها عبرت الخامسة والخمسين وصحتها في تدهور شديد والتحدي السافر سيؤدي إلى اصابتها بالسرطان.. الطبيب المعالج قام بأعطاها اللبان وسكائر شكولاتية كي تترك هذه العادة، كانت ضعيفة الإرادة ولكن فشلها الذي تحدثت عنه فيما بعد (لا تمشي برأي أحد) جعلها ترضخ (لآراء الكثيرين).

لنعيش مع أهدافنا

المسير نحو الأهداف المنشودة لا بد وان يكون متواصلًا.. وفي كثير من الأحيان يتألق الهدف في البداية ثم يخبو ويجمد وتتهشم الحركة قبل تحقيقه، وهناك عوامل كثيرة تساعد على إبقاء الشوق إلى الهدف منها:

١ - التذكر:

دائماً نتذكر أهدافنا القصيرة الأمد والطويلة الأمد وهذا التذكر يجعل سعينا متواصلًا جامعاً للطاقة في اتجاه واحد، ولكن كيف السبيل إلى هذا التذكر؟ قد تضطر المرأة مثلاً لأن تعلق أهدافها على ورقة أمام ناظرها في المكتب أو على باب الدولاب، المهم انها في المكان الذي يساعد على تذكرها وكانت نورة قد رسمت لها هدفاً في حفظ القرآن الكريم في ثلاث سنوات عبر الاستماع إلى التسجيل الصوتي لقراء القرآن، وقد وضعت المسجل نفسه في زاوية من زوايا المطبخ.

وأحياناً تكون هناك امرأة أخرى لها نفس الهدف فإذا كانت العلاقة جيدة ووطيدة فانها أيضاً تعين على ذلك ولهذا نرى التفاف الأطباء حول الأطباء والراغبين في الأدب حول الادباء وهكذا.

٢ - تخيل الهدف:

فلو نجحت واحدة في أن تكون داعية ناجحة أو كاتبة مرموقة فما أجمل هذا النجاح.. الداعية الناجحة تكون سبباً لنجاة كثير من النساء من النار وسبباً لهدايتهن إلى الطريق الصواب .. وكذلك الكاتبة الناجحة..

وهذا ما كان يحصل للمسلمين الأوائل حينما يدخلون المعارك.. كانوا يتخيلون الجنة وما فيها ولهذا تذوب أمامهم كل الصعاب.. يقول أحدهم لما دخل المعركة:

يا نفس ان لا تقتلي تموتي هذا حِمَام الموت قد صليت

وما تمنيتِ فقد اعطيت ان تفعلي فعلاه ما هديت

ونفس الشيء يقال عن الأم التي تعيش أمنيات النجاح لأولادها وتسعى لتكون أمّاً ناجحة معهم انها دوماً تتذكر هذه الصور الجميلة التي تصبح بلسماً أمام كل الجراح والعقبات.

٣ - متابعة جدول الأعمال:

فما هو العمل الذي قُدم من أجل الوصول إلى الهدف.. كم حققت المرأة من البرنامج المخطط له وإلى أين وصلت؟ هذا التقسيم للعمل يساعد على بقاء الشوق وكنس الحشرات الضارة التي تحاول تجميد الأعمال.. وقد التقيت مرة بهالة التي تحب أن تكون أديبة ناجحة في كتابة القصة القصيرة، كانت قد وضعت جدولاً زمنياً لقراءة مجموعة من كتب الأدب كما أنها كانت على دأب بأن تكتب كل مدة قصة قصيرة.

٤ - هجر المحبطين:

كثير من الناس لا يؤمن بكل ما كُتب في هذا الكتاب وذلك لأنهم لا يعيشون أهدافاً في الحياة يتحركون خلالها!! وهؤلاء المحبطين يبدأون عملهم (الاحباطي وليس التشجيعي) باللسان أولاً عبر ضخ الأفكار السلبية وتحطيم الرغبة بالهدف، أنهم يقولون للمرأة المشغولة ببيتها والتي تفكر حينما يكبر أولادها أن تعلم النساء القرآن الكريم يقولون أين الوقت؟ وأين من يستمع؟ وهل عندك طاقة فائقة؟ أو يحاولون بخس قيمة الهدف، يقولون مثلاً وإذا أصبحت كاتبة أو خبيرة كومبيوتر فماذا بعدها؟ أنتِ ستبقيين في البيت؟ يقولون للكاتبة مثلاً لا أحد يقرأ لك لأن لا أحد يعرفك ويقولون لخبيرة الكومبيوتر من أجل من كل هذا التعب؟ وهناك مثل بالعامية يقول (المالينوش العنب بيده يقول حامض ما أريده) أي الذي لا يستطيع قطف ثمار العنب لأنه لا يريد أن يتعب يقول هذا العنب حامض أنا لا أريد تناوله!! في حين أن يده لا تصل إليه، وهكذا يبرر للآخرين تفاهة أهدافهم لأنه لا يطبق رؤية إنسان ناجح.

والحالة بين النساء قد تتخذ عمقاً أوسع فما أكثر الأدباء والعلماء والخبراء من الرجال وما اندر ذلك بين النساء والتي ترى امرأة ناجحة حتى لو في حياتها الزوجية تحاول الاستهزاء بما هي عليه من نعيم كي لا يقال عنها انها امرأة فاشلة وتلك ناجحة. ومن الأفضل تجنب هؤلاء وان كانوا من المقربين كالزوج الذي يرى في المرأة مخلوقاً ناقصاً لا يستحق أن يتعلم أي مهارة ومكانها مطبخها فقط، فهنا من الأفضل عدم الدخول معه في أحاديث حول النجاح والناجحين اللهم إلا في دائرة الموافقة بالنسبة

للزوج في الحدود المرسومة ولنتعود أيضاً أن لا نلقي بالاً لما يقوم به الآخرون من محاولات الاحباط، فهذا يجعلنا أقوى إرادة، وهذا ما حصل مع رسول الله (ص) والمهاجرات والمبايعات لرسول الله (ص) اللائي لم يغير الرأي العام حينذاك أفكارهن حول الإسلام.

كانت انديرا غاندي ترتدي ما تحوكة باصابعها من ثياب قطنية بالضبط كما كان يفعل المهاتما غاندي نفسه وكانت الفتيات يسخرن من حياكتها لهذا الثوب الذي ترتديه ولكن انديرا من كلمات السخرية هذه اكتسبت الإرادة القوية التي أوصلتها إلى زعامة الهند.

لنتحرك صوب أهدافنا

كثيرون وكثيرات يؤخرن البدء في سعيهن نحو الهدف وهذا يؤدي إلى التردد والتلكؤ والصحيح ان المرأة الناجحة حينما تختار الهدف المناسب لها تتوكل على الله وتبدأ بالعمل، ويتصور البعض بان غداً قد يكون أفضل من اليوم، ولهذا تؤخر كثير من النساء مشاريع عديدة ريثما يكبر الأولاد وهنا يبدأ الزحف الصحي المعاكس الذي قد لا يشجع أبداً، ويبدأ الندم على ساعات مضت في فراغ وعبث فإذا وُجد الهدف المناسب فليكن السعي سريعاً.

«... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ...».

أي ابدأي بالعمل ما دمت قد نويت على ذلك. لا بأس بأن يفكر البعض في انتخاب الساعة الملائمة للبدء من باب البركة كساعة مولد امام مثلاً ولكنها ساعة قريبة وقريبة جداً.

في حرب البوسنة كانت الصحف قد نشرت خبراً عن فتاتين كانتا بنات عم لبعضهما بعمر ١٥ عاماً تعيشان في منطقة زرعها الصرب بالأغام قبل رحيلهم وكانت الفتاتان قد شاهدتا قتل ١٢ شخصاً بالأغام هذه وجرح ٥٠ فرداً من مدينتهما وقد بادرت الفتاتان إلى تطهير المنطقة من الألغام وابطال مفعول ٢٠٠ لغم دون ان يترددا في

عملهما بل انهما لم تنتظرا مجيء منظمة الأمم المتحدة أو الجيش أو قوات الحرس بل بادرا الى العمل.

وفي الانتفاضة العراقية ١٩٩١ حاصرت القوات البعثية منطقة البصرة وصدرت الأوامر بهجوم الدبابات على الأحياء السكنية فيها والتي تفيض بالنساء والأطفال، وكانت زينب البصرية البالغة من العمر ١٤ سنة تفكر في السبيل الأحسن الذي يساعد على تفريغ المدينة قبل هجوم الدبابات والذي يعني الموت والاعتقال والتشويه!! ومن الصعب في ظروف محمومة أخبار الأهالي.. فلا كهرباء، ولا هاتف ولا حتى مكبرات صوت، وهنا يبدو الجسد البشري هو وسيلة الانقاذ لحياة آلاف من الناس، فما كان من الصبية إلا ان حملت قنبلة بيدها والقت نفسها على سرب الدبابات فانفجرت ودوى صوت مرعب في المدينة أعلم الأهالي بحضور الأعداء!!..

أحياناً نحتاج إلى سرعة العمل خاصة ونحن نعيش في عصر السرعة..

وأخيراً وصلنا الى أهدافنا

يصاب البعض بحالات من الكآبة أو الهستيريا عند الوصول إلى الهدف.. أنهم يشعرون أن الحياة انتهت أمامهم.. وليس هناك ما يدعم الحياة ويُرغّب فيها. وهذه الحالة قد تصاب بها الأمهات اللاتي كبر أولادهن وتزوجوا!! انهن يشعرن بانتهاء أهداف الأمومة، واصبحن بلا فائدة، وقد حدث مثل هذا لرائد الفضاء نيل ارمسترونغ حينما عاد من القمر، كان هدفه القمر فلما وصله وجد ان الحياة انتهت مما ادى الى حدوث خواء ادى الى اضطرابات نفسية وكانت الحالة تترك انعكاساً واضحاً عليه مما دفعه إلى ان ينهال على زوجته ضرباً!! .

إن الحياة نفسها مجموعة أهداف وكل هدف يتصل بآخر.. والفرد الناجح يبقى في سعي طويل نحو أهداف طويلة الأمد فتحقيق الخلافة الريانية واكتساب العلوم والدعوة إلى الله وأعمال البر والكتابة وغيرها كلها أهداف شبه دائمية لا تعيش عمراً قصيراً أبداً، اما الأهداف الحاضرة كتحصيل الثروة أو إقامة مشروع تجاري أو النجاح في الدراسة

فهي مقدمة لأهداف أخرى، فالحياة لا تخلو من أهداف أبداً. ولهذا فالفرد العاقل حينما يصل إلى هدفه ويحقق طموحه فإنه يشكر الله تعالى على هذا التوفيق ويبدأ السعي نحو هدف آخر.

وبعضهم يدخل في طريق للوصول إلى هدف ما ولكنه لا يصل إليه ويحقق بعض ما فيه فقد تفكر المرأة في ان تكون ثرية ولكنها لا تصل إلى الثراء المطلوب وتصبح صاحبة متجر جيد، وقد تعيش ألم (الفشل) الذي تتصوره، وهنا لا بد وأن نتذكر شيئاً اننا قد لا نصل إلى ما نريده نحن ولعل في ذلك مصلحة كبرى أو نجاة من سوء وبه فائدة عظيمة.. ولا داعي للاسى أبداً انما نعود إلى دورة الأهداف مع أهداف أخرى أكثر واقعية وفائدة..

المهم اننا دائماً مع أهداف وهذا ما يضمن لنا السلامة النفسية الضرورية للنجاح.

الباب الخامس: صحتك النفسية..اهتمي بها

ان الصحة النفسية هي احد عوامل الحفاظ على الصحة الجسمية وهي أيضاً من عوامل صيانة الصحة العامة والتي تلعب دوراً مهماً في اطالة الاعمار والعيش بسلام، والصحة النفسية للفرد تؤثر على نظرتة للحياة وفاعليته واختياره لأهدافه لذا لا يمكن لإنسان مريض نفسياً أو مصاب بعاهات نفسية ان يحقق نجاحاً متميزاً في حين ان المريض جسماً والصحيح نفسياً قد يحقق نجاحاً حقيقياً في جانب معين، ولذا إذا أردنا ان نحدد هوية النجاح في صحة الفرد فنقول انها على علاقة وطيدة بصحته النفسية!.

بيد أن الحياة المعاصرة امتازت بتعدد أنواع الضغوطات النفسية الحادة والخائفة، الأمر الذي أدى إلى ازدياد نسبة الأمراض النفسية بصورة جلية للعيان، ولقد سمي القرن العشرون بعصر القلق في حين أن:

القرن السابع عشر كان عصر النور.

والثامن عشر هو عصر العقل.

والتاسع عشر هو عصر التقدم!!.

ومن هذه التسميات التي ما منحت اعتباراً ندرك أن مسيرة الإنسانية في انحطاط وتردي نفسي واضح، ولعل لذلك أسباباً كثيرة منها تعقّد الحياة المعاصرة وإبادة الروح العاطفية والمحبة بين الأفراد إضافة إلى طغيان نزعة العنف والتسابق إلى التسلح والتهديد الدائم بالأسلحة المتطورة ولعل متابعة صغيرة لنشرة أخبار يومية تعطينا صورة واضحة عن شدة الدمار الإنساني والعنف ضد البشر.

إن الشعور بتعاسة الحياة والرغبة في الابتعاد عن الناس وعدم الإحساس بقيمة الحياة نفسها حيث يعيش كثير من الأفراد اللاهذنية والضياع بسبب طغيان الفكر المادي وأماتة الروح المعنوية وتحول الإنسان إلى آلة مُسيرة تطحنها الضغوط المتعددة الجوانب

والاتجاهات، كل هذا أدى إلى تدمير الإنسان من واقعه ونمط حياته وعدم تقبله لذاته ودخوله - راجباً أو مرغماً - في ميادين المنافسة المادية الحادة.

فالحضارة الغربية الحديثة - كما يصفها كثير من علماء النفس - حضارة تُشعر الفرد انه منبوذ مهجور في عالم يستغله ويغشه ويخدعه، حضارة تشعره بالعزلة والعجز وقلة الحيلة في عالم عدائي يغشاه من كل جانب فهي في جملتها حضارة مادة وهوس وسرعة توتر وضجيج.^١

بل أن العثور على محطات الأمن أصبح أمراً صعباً فحتى المدارس الابتدائية التي كانت رمزاً للوداعة والحب أصبحت مسرحاً للجرائم التي يرتكبها الصغار مسيطرة لموجة العنف التي تجتاح العالم.

المرأة وعالمها النفسي

وإذا كان هذا هو الوضع العام فمن البديهي أن المرأة تعيش انعكاسات هذا الوضع المضطرب.. وفي دراسة وجد ان أكثر المراجعين للعيادات النفسية هن من النساء!!.. فمقابل كل رجل يصاب بالمرض النفسي تصاب امرأتان أو ثلاث بأمراض عصبية ونفسية مثل الكآبة والقلق والعصاب!!.

ونجد ان عدد النساء المصابات بالقلق في العالم يزيد على ٢٤٠ مليوناً من النساء! في حين تعاني ١٦٠ مليون امرأة من اضطرابات نفسية مزاجية و ١٢٥ مليوناً من اضطرابات سلوكية! وهذه نسبة عالية ومخيفة أيضاً. وتزداد نسبة الاصابة بالأمراض النفسية في السيدات عن الرجال ب ٢٠ - ٢٥% ويعزي الأطباء ذلك إلى زيادة الإحباط لدى النساء وعدم القدرة على إيداء رأيها في المسائل الحيوية المهمة في حياتها مما يؤدي إلى حدوث قلق نفسي شديد وإحباط وكبت يتبعه ظهور التحول الهستيري.

١ - د. ديانا هيلز وروبرت هيلز، العناية بالعقل والنفس، تعريب د. عبد علي الجسماني، ص ١٥.

وبهذا تكون النساء أكثر من الرجال معاناة من الاضطرابات النفسية وان كانت (المرأة أكثر قدرة على اخفاء هذه الاضطرابات وسبب هذه الظاهرة هو ان المرأة لا تتمتع بنفس القدر من الثقة بالنفس واحترام الذات).^١

بالإضافة لكل هذا فان حياة المرأة الشرقية تتضح فيها معاناة القهر والكبت بصورة واضحة حيث (تعاني المرأة الشرقية من الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية بسبب قيامها باعباء البيت وتحملها مسؤولية إدارة شؤون البيت بمفردها، إلى جانب قيامها بإداء عملها الخارجي، حيث تعاني من التوتر والإحباط في صراعها بين متطلبات عملها في البيت وفي المجتمع خصوصاً إذا لم يستطع الزوج ان يمد لها يد العون ويخفف عنها بعض أعباء العمل المنزلي).^٢

وفي الوقت الحاضر تقدر نسبة النساء اللاتي يعانين من اضطرابات الشخصية المفككة بـ ٧٥% إلى ٩٠%. ولعل من الأسباب المساعدة على ظهور هذه الحالات هو ان الرجال يحاولون حل مشكلاتهم بأساليبهم الخاصة وغالباً ما يرافقها التوتر والعنف وينتهي المطاف بهم إلى السجون^٣، أما النساء اللاتي يعشن السلبية في الشخصية والسلوك فانهن يلجأن إلى الكبت أو التوقع على الذات أو الادمان (بأي نوع كان).

وقد ترد عبارات قاسية في كثير من الكتب من قبيل (الرجل العربي يعوض عن قهره النفسي وانسحاقه الاجتماعي بتفريغ قهره وهوماته ومهانتة على زوجته من خلال لعب دور السيد الذي يُخضع المرأة. انه يستبدها ويستغلها ويحولها بالتالي إلى أداة تخدمه وتتجب له الذرية التي تعزز قوته الذكورية أي تتحول إلى وعاء لمتعته بشكل أناني لا يراعي حاجاتها ورغباتها، تموت نفسياً كي يستمد هو من هذا الموت وهم

١ - مجلة زهرة الخليج.

٢ - صحيفة الرياض، العدد ١١٦٩٠.

٣ - ديانا هيلز وروبرت هيلز، العناية بالعقل والنفس، ص ١٥٤.

الحياة، تسحق هي كي يستمد هو من هذا الانسحاق تحقيق الذات).^١ وربما ليس الرجل العربي وحده بهذه السمات بل نماذج كثيرة من الرجال بما في ذلك الرجل الغربي . هذه هي أحوال النساء.. فقد حولتهن ظروف (الاستعباد) وقوانين المجتمعات الذكورية وأزمات الحياة المعاصرة إلى كائنات سلبية تعيش الكبت والإحساس بالعجز ولا تشعر بلذة الحياة.. ترى ما الذي يحققه كائن مسحوق كهذا من نجاح؟ اي نجاح وفي أي سعيد كان؟.

العنف ضد المرأة .. الكابوس الأسود

يمثل العنف مؤشراً على انتكاسة الحضارة المعاصرة!!.. ونجد سماته ضاربة للاطناب في كل الواجهات الإعلامية والسياسات الحاكمة.. ويشكل العنف ضد المرأة - في كافة المجتمعات - أزمة دولية عاصفة بالمجتمعات ولم تتجح كل الوسائل التي طرحت لتخفيف النسب لا لازاحته تماماً، وقد أكدت الدراسات الحديثة المنشورة في وسائل الاعلام العالمي ذلك وظهرت النتائج أرقاماً خيالية ففي الولايات المتحدة وحدها تُقتل سنوياً ٤٠٠٠ امرأة يقضين نحبهن بالضرب من قبل الاحبة كالزوج او العشيق!! وفي الهند تتعرض الأناث للوَأد بصورة واضحة حيث تعين أجهزة تشخيص هوية الجنين على اجهاض الأجنة الأناث والحالة مؤلمة حيث ان الهند هو البلد الوحيد في العالم الذي تزداد فيه نسبة الذكور على الأناث بصورة واضحة!.

وتشكل النساء ٧٤% من الطاعنين في السن اللائي يعشن فقراً مدقماً.

كما أن ٨٠% من جرائم الاغتصاب تتم في محيط الأسرة!!.

وفي دراسة عامة وجد ان ٤٢% من النساء لديهن رهبة مخيفة من الشارع و١٨% يخفن من الضرب و١١% يخشين من الإهانات والمعاكسات و٥٠% من النساء والأطفال يهربون من أسرهم بسبب العنف المنزلي.

١ - مركز الدراسات الوحدة العربية، المرأة العربية بين ثقل الواقع وتطلعات التحرر، ص ٣١.

وفي تركيا وحدها تتعرض ٣/١ النساء إلى العنف وتصل النسبة إلى الربع في فرنسا - البلد المتحضر-!!.

وفي بنجلاديش وحدها تتعرض ٦٠% من السيدات المتزوجات إلى الضرب من قبل أزواجهن.

وهناك ما يقارب من ملايين النساء اللاجئات المسلمات في بلدان العالم وأضعاف هذا الرقم من الديانات الأخرى يهددهن ثلاثي الجوع والموت والاعتصاب. وتمثل الحروب مؤشراً من مؤشرات العنف والتعامل الوحشي مع النساء في حوادث الاغتصاب والقتل وقتل الأقارب أمام أعينهن ومأساة نساء البوسنة وفلسطين ليست بعيدة عن الذاكرة.

بعد كل هذا هل يستطيع هذا الكائن الذي يعيش الاهتزاز النفسي بعيداً عن الشعور بالراحة والأمان.. هل يستطيع الإبداع أو الانطلاق في أفق الحياة الواسعة وان يحيا حياة ناجحة ويؤدي المهام الموكلة إليه بنجاح واقتدار؟!.

إن التهديد النفسي والخوف من الشارع ومن المجهول ومن تحرشات الآخرين بالإضافة إلى الاعراف الكاتمة لأفكار المرأة كلها من عوامل الاخفاق الواضح لدى عموم النساء.

ويأتي الأمل والتفاؤل والتوكل على الله كعوامل مساعدة على تخفيف الضغوط المعاصرة وتقليل حدة التوترات..

ان الله تعالى حينما يصف أحوال أهل الجنة فانه دائماً يصفهم بانهم «فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (البقرة/٣٨)، ونرى تكرار هذا الآية المباركة في موارد عديدة (١٣) مرة) وكأن الآية توحى لنا بشيء نفتقده في حياتنا المعاصرة الا وهو شبح الخوف والحزن.. وفي الآخرة تكون هناك حياة الأمن والسلام ولا أسى فيها على ماضي ولّى ولا خوف من شيء قادم، هو تعبير عن الحالة النفسية الحسنة لاولئك الناجحين المفلحين الذين حققوا فوز الحياة الآخرة، وهو أيضاً إشارة إلى ان جلّ الأمراض النفسية مصدرها الخوف والحزن وهذا ما يؤكد العلم الحديث.. ونرى تكدس الخوف في صورة

قلق واضح وطغيان الحزن في اكتئاب عميق والقلق والاكتئاب هما في صدر قائمة الأمراض النفسية المعاصرة!!.. ومن أهم عوامل تدمير الراحة النفسية للفرد والتي هي أهم عامل لنجاحه.

الخوف .. لماذا؟

لعل الخوف هو أول حالة نفسية عرفها الإنسان في الأرض، وفي البدء كان خوفه من الظواهر الطبيعية ومن صوت الرياح والعواصف ومن الظلام والحيوانات المفترسة، وخاف من الموت لأنه عجز عن فهمه وتفسيره، وخاف من المرض الذي يجبره على البقاء في الفراش، وشيئاً فشيئاً بدأ يجد العلاج المناسب لدرء مخاوفه فبدد الظلام بالضياء وتغلب على كثير من الأمراض بالدواء.

ورغم كل ما حققه من تقدم فقد بقي الخوف ملازماً للإنسان، فما زال خوفه من المستقبل ومن المرض والفقر وخوفه من الآخرين الذين ربما يكيدوا له كيداً، وما زال البعض يخاف الظلام والوحدة!!.

والخوف قد يكون عاملاً إيجابياً في حياة الكثير فالخوف من الحيوانات المفترسة يشجعه على الهرب منها والخوف من الأمراض يدعوه للاحتماء منها.. وهذا هو الخوف الطبيعي، وهناك الخوف غير الطبيعي كما في خوف الفتاة من الزواج لتصور فشلها أو خوف القيام بعمل ما لتصور الإحباط، والخوف يؤدي إلى القلق، فأساس القلق وجود مخاوف تراود الفرد من أمر ما فالذي يخاف الحيوان المفترس يعيش قلقاً واضحاً حينما يمر بالقرب من غابة لأنه يتصور ظهور الحيوان المفترس في كل لحظة..

(والمرأة الغارقة في مخاوف السمعة تعيش قلقاً واضحاً ازاء كل ما يمكن ان يمس سمعتها.. فالقلق هو حالة من الخوف المنتشر والمبالغ في الإهتمام به).^٢

١ - وجد ان ٧٥% من المراجعين للعيادات يتوهمون المرض ويتصورون وجوده (نقلاً عن دائرة المعارف السيكولوجية ص ١٧٣).

٢ - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ص ١٨٧.

(والقلق أيضاً حالة ذهنية تبني جذورها على الخوف.. والقلق نوع من الخوف الناتج من كثرة التردد و التعامل بوجهين أو قلبين)^١ و(يعتبر الخوف هو أصل كل مرض عصبي)^٢.

فالمراة التي تخاف فقدان زوجها عن طريق الهجر أو لزواجه من أخرى فانها تعيش قلقاً واضحاً ازاء كل تحركات الزوج وقد يتوسع الحال إلى اضطرابات عصبية شديدة.

ويرى كارنيجي ان الخوف يتسبب بالقلق وان رجال الأعمال وريبات البيوت الذين لا يعرفون مجابهة القلق يموتون باكراً.^٣

هو وهي في دوائر الخوف

المراة والرجل كلاهما أسير الخوف.. ولكن مخاوف المراة تبدو أكثر وضوحاً وبيانا، ونستطيع القول ان التربية الأسرية تلعب دوراً كبيراً في تربية البنت على الخوف، وربما من أمور طبيعية للغاية!!، فإذا مر الصرصار بالقرب من ولد صغير وبكى فاننا نوبّخه بانه رجل ويجب - من منطق الرجولة - ان لا يظهر خوفه من الصرصار أو غيره، أما الصرصار نفسه فانه إذا مر بالقرب من البنت التي ستبكي وتصرخ حتماً فان الأم تهب لتكفكف دموع ابنتها مع تغليظ الوعود والإيمان بان الصرصار اللعين سوف لن يسمح له ثانية بتجاوز الحدود وقد تنادي الأم ولدها ليقوم بإعدامه أمامها!!.

وتزرع الأسرة مخاوف كثيرة في نفس البنت منذ طفولتها باعتبارها انها تمثل شرف العائلة - لوحدها - في حين ان الكل مسؤول عن ذنبه. فالبنت تعيش هاجس هذا الشرف المتعلق بها وحدها.

١ - نابليون هيل، فكر واصبح غنياً، ص ٢٣٥.

٢ - بهيج شعبان، دائرة المعارف السيكولوجية، ص ١٣٢.

٣ - كارنيجي، النجاح، ص ٢٧ - ٢٨.

تقول داليا.. الأفلام عادة تزخر بحالات الاغتصاب والاعتداء على البنات وكلما جلست أمام التلفاز لأشاهد فيلماً - ولا أدري طبعاً انه سيحوي أحداثاً من هذا القبيل-، فانا أجبر على سماع موعظة طويلة عريضة عن شرف العائلة والوعيد بالقتل إذا ما فعلت كذا وكذا، وقد سبب لي الأمر خوفاً رهيباً فقد كنت لا أستطيع النوم أبداً وصرت اسيرة أرق شديد وعشت الخوف المفزع من المجهول!!.

وتعيش كثير من الفتيات خوف الشارع.. والخوف من الانتقاد يقصي الكثير من الفتيات الى البيوت!!.

ولكن السؤال يطرح نفسه لماذا نستعمل أسلوب زرع الخوف كضمان للحصول على الفضيلة: ولماذا لا تكون التربية الصحيحة التي تُشعر المرأة بشخصها وثقتها بنفسها هي الضمان لذلك؟.

يقول فتون (الخوف اضمن حافظ لفضيلة النساء فينبغي غدا ان يحسب حساب هذا الشعور وان يستخدم في صيانة المرأة من الاخطار المحدقة بها، فلئن تمكن الرجل أحياناً من خلع نير العادات المألوفة والتحرر من قيود الرأي العام فليس بمستحسن من المرأة - في حالتها الحاضرة - ان تتحى هذا النحو وتضرب عرض الحائط بما يقال وما يعمل^١).

أليس من الاجدر ان نربي بناتنا على حماية أنفسهن وسمعتهن بعيدا عن محطات الخوف من الآخرين ومن محطات التوجس بل عبر زرع القيم السامية وبناء حصانة داخلية للمرأة تكون ستاراً واقياً لها من كثير من المخاوف العامة والاطار الكثيرة..

م مخافين؟

قد تكون هناك مخاوف مشتركة بين الجنسين وهناك أيضاً مخاوف خاصة.. وقد اشارت الأبحاث ان المرأة أكثر عرضة من الرجل لمخاوف الأماكن المغلقة أو المزدحمة

١ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ٤٥.

مثل السوبر ماركت وهذا يمثل مشكلة رئيسية لدى كثير من السيدات والتي تتعكس حدثها على الأسرة كلها لأن المرأة هي المسؤولة غالباً عن شراء متطلبات الأسرة من غذاء وملبس وغير ذلك وكثيراً ما يظهر هذا الخوف بصورة حادة بعد حدث هام يخص المرأة والأسرة مثل وفاة عزيز أو غير ذلك.^١

ويمكن أجمالاً تحديد أنواع كثيرة من المخاوف وأكثرها تهديداً لحياة المرأة اثنان:

١ - الخوف من فقدان الشريك.

فالمراة عموماً ترى نجاحها في الاحتفاظ بزوجها طيلة حياتها وعدم السماح لأخرى بسرقة منها أو ترك الفرصة له كي يهجرها أو يطلقها.. وربما يكون الشريك إلى جوارها ولكن البعد النفسي واسع بين الاثنين.. والمرأة التي تعيش خوفاً يهدد حصونها تبدأ في شن غارات هجومية وتشديد الرقابة على الزوج.. وهي تفكر في كل شاردة وواردة.. وتعيش الشك والقلق ازاء أمور ربما هي طبيعية للغاية.

وتساعد التربية الأسرية والاجتماعية على تعزيز هذه المخاوف.. فمثلاً توصى البنت حينما تتزوج بأن تكون (شاطرة) وتثقل في عدد الأولاد!! لأن هذه الزيادة هي الضمان لبقاء الشريك إلى جوارها!! ولكن هذه (النظرية التقليدية) خاطئة في فكرتها ومضمونها، إذ ما فائدة وجود أطفال في محيط أسري مشحون بالبغض والكرهية وغير قادر على توفير الأمن والطمأنينة والمحبة في أرجائه، وقد يكون العكس هو الصحيح فالأطفال والزوجين هم ضحية سوء التدبير.. ولا أدري لماذا يسارع الأهل الأعزاء لتقديم هذه النصائح القيمة للبنت مع بداية حياتها الزوجية؟ انهم بهذا يزرعون في نفس ابنتهم منذ البداية الخوف من تصدع علاقتها الزوجية وانهارها.

ومما يضاعف من حدة هذا الخوف هو أحاديث النساء في المجالس العامة والتي تدور حول طلاق فلانة واكتشاف فلانة لمخبأ زوجها السري مع مجموعة صور نسائية!! الأمر الذي يعزز مخاوف المرأة وشكوكها.

١ - ميرفت عبد الناصر، هموم المرأة، ص ٢٤.

وتعامل المرأة مع سن اليأس يزيد من حدة هذه المخاوف.. فهي تتصوره سن النبذ للمرأة وهي تعيش تخيلات متطرفة حول زوجها الذي سيهجرها حتماً! إلى أحضان أخرى!! في حين ان سن اليأس ما هو إلا تحديد زمني لتوقف قابلية المرأة على الإنجاب، فهو سن الخلاص من التبعات الأنثوية التي عاشت مع المرأة عقوداً من السنين وهو سن النضج، ان خوف الفراق هو السبب النفسي الحقيقي للقلق.^١

٢ - الخوف من انتقاد الآخرين

ويدخل ضمن هذه الدائرة الخوف على السمعة أيضاً.. والذي يلعب دوراً كبيراً ومؤثراً على نفسية المرأة وشخصيتها وكثيراً ما تحطمت أسر بسبب تأويلات وتهويلات ما انزل الله بها من سلطان.

ويعلل ماريون مخاوف المرأة هذه بأن الخوف من الرأي العام يحكم عليها أكثر مما يحكم على الرجل لكونها أقل استقلالاً ودونه عملاً بنفسها لنفسها فهذا العامل خطير الشأن في حياتها.^٢

ان تردد مريم (س) في الاخبار بأمر عيسى (ع) كان سببه الرئيسي هو الخوف على سمعتها والذي يبدو واضحاً من تمنيتها الموت بقولها «... يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا» (مريم/٢٣).

والخوف من هجوم الآخرين يدمر كل رغبة إبداع لدى المرأة ويحجم عقلها ويجمدها في إطار بعيد عن ذاتها اسمه الآخرون.

تقول أسرار، لا أريد الخروج مع أمي لزيارة أي من الأقارب والأصدقاء، لقد كانت زيارتي الأخيرة مؤلمة للغاية، كان الجميع (!!) يسخر من ثيابي ويحرقني باحتقار!!.

١ - د. عدنان الشريف، علم النفس القرآني، ص ١٣٩.

٢ - هنري ماريون، خلق المرأة، ص ٤٥

وتقول مودة: لن أكتب بعد اليوم سطرًا واحداً!! فقصتي الأخيرة التي نشرت في مجلة (....) وقرأتها واستحسنتها صديقاتي كان حظها مزيداً من السخرية من قبل فلان وفلان.....!.

ولو كانت ثقة أسرار ومودة بنفسيهما عالية لما سمحت لمخاوفهما تلك ان تدمر المواهب الشخصية والإبداعات الخاصة بهما ومشكلة النساء وخاصة الفتيات ان مشاعرهن واحاسيسهن هي الحاكمة على الكثير من سلوكهن..! كما انه من أسباب مسايرة النساء للموضة المنقلبة هو الخوف من انتقاد الآخرين ووسمهن بالتخلف وعدم العصرية!.

وانتقاد الآخرين هي سمة الفرد الضعيف الذي لا يستطيع تحقيق النجاح في جوانب الحياة فيكون انتقاد الآخرين وانتقاصهم وسيلته لتحقيق الشعور بالنصر والاكتفاء الذاتي. ومن المؤسف ان قابلية البنت لكبت احاسيسها عالية ولهذا فهي لا تبوح بما يدور في خلدتها كي لا ينتقدها أخوها الصغير وبعده زوجها في المستقبل!! ولعل في قصة زرقاء اليمامة دليل واضح على نظرة المجتمع للمرأة التي تبوح بأفكارها وان كانت صادقة..

وقد لوحظ في المدارس المختلطة الأولاد ان الذكور أكثر اظهاراً لأفكارهم من البنات اللاتي يترددن في البوح بأفكارهن خوف السخرية والانتقادات والمتتبع لحياة المبدعات الحائزات على جائزة نوبل يرى ان اغلبهن كن من مدارس غير مختلطة. تقول نبراس:

تقدم لي رجل ثري ولكنه كبير السن ولهذا رفضته ولكن هجوم الآخرين كان عنيفاً لقد صوروني بأني المرأة الكافرة بالنعمة واني لا استحق رزقاً كبيراً وان هذا الرجل العجوز أمنية الصبايا لثرائه!! واشتد الهجوم على والدي الذي يمشي بأمر بنت!! المهم اني تزوجت بعدها فراراً من كلمات الناس وانيابهم الحادة وكلفني ذلك غالياً فقد اصبحت ممرضة لا زوجة!!.

وتقول سحر... كنت ناشزاً أربعة سنوات وحينما طلب مني زوجي العودة إليه رفضت... لقد كان خمّاراً ولم يترك خمره فلماذا أحكم على نفسي الإعدام؟. غير أن والديّ وقفا لي بالمرصاد، لقد سئما كلام الناس، وقد زادت الأقاويل والناشز التي لا تعود لزوجها توحى للآخرين بوجود رجل آخر تسعى إليه!!، الكلام الكثير اجبرني، حفاظاً على سمعتي وسمعة أسرتي ان أعود مع تنفيذ حكم الإعدام!.

والمخاوف الأخرى تكون مشتركة بين الجنسين فهناك الخوف من الفقر والذي يؤثر على أفكار الرجل والمرأة ولكن المرأة وبحكم كونها تعيش خوف فقدان الشريك فانها تحس بالتهديد اكثر خاصة إذا لم يكن هناك مورد للعمل أو لكسب المال.

والخوف من الفشل والاحباط يجعل المرأة تعيش التردد والتراجع عن الكثير من طموحاتها وربما يكون الرجل أكثر جرأة وجسارة.. ولهذا فنسبة الخوف عنده أقل والخوف بحد ذاته حاجز عن النجاح الذي يتطلب الإقدام.. وبهذا يكون عاملاً لتحجيم انطلاقة المرأة نحو أهدافها.. فهي تتردد في تقديم أي نوع من الإبداع لخوفها من انتقاد الآخرين وهي تخاف ان تدلي برأيها في كثير من الشؤون لكي لا تكون - في نظر الآخرين - مسترجلة!!.

وربما تحجم عن الزواج خوف فشلها في ان لا تكون زوجة ناجحة أو ربما لأنها رأت تجارب فاشلة عن الزواج عند المحيطين بها فتؤثر البقاء عائساً وهذا خوف آخر.. ويؤثر فقدان الثقة بالنفس وضعف الإرادة على زيادة مشاعر الخوف والتردد.. ولهذا لا بد من تجميع الطاقة أمام احساسات الخوف القامعة لكل رغبة في النجاح في الحياة.. ولهذا يوصي الإمام علي بن أبي طالب(ع) بالمجازفة في الأمور التي يحوطها الخوف حيث يقول(ع): «إذا خفت أمراً فقع فيه».. فهذه المبادرة تقوي الإرادة وتضاعف الثقة بالنفس.

لِمَ أَنْتِ حَزِينَةٌ؟

هل المرأة كائن حزين؟. إذا كان الجواب بالنفي فكيف نفسر ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الكآبة والذي منشؤه الحزن؟! وإذا كان الجواب بالإيجاب فما هو سبب هذه الحالة؟

وفي أمريكا وحدها هناك ١٧ مليون مصابون بمرض الكآبة تشكل النساء ٣/٢ منهم و ٣/٢ أيضاً لا يعالجون أنفسهم!!، وحسب تقرير منظمة الصحة العالمية فإن الاكتئاب وتغيير المزاج ومشكلات القلق ستكون أهم أسباب الإعاقة في الدول النامية بحلول عام ٢٠٢٠.

والمرأة بصفة عامة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل وقد أشارت الدراسات الى أن هناك عوامل خاصة بالمرأة تكثر من استعدادها لهذه الحالات أهمها صورة المرأة الضعيفة عند نفسها والتي تعكس الصورة التي يراها الآخرون عنها وترتبط أما بجمالها وأنوثتها أو بالدور الذي يراه المجتمع الخارجي مناسباً لها وأيضاً من السهل إلقاء اللوم على المرأة في حالة تواجد أي ظروف سلبية في الاسرة فإذا كانت هذه الظروف اقتصادية مثلاً يكون إسرافها وسوء تصرفها هو السبب لذلك.. وإذا كانت هناك مشاكل متعلقة بالأطفال يكون الخطأ أيضاً في أسلوب تربيتها وهكذا.. وهذا الإحساس التراكمي بالاختفاء حتى لو كان غير صحيح يجعل الإحباط حالة مزمنة في حياتها مما يقلل من شأنها ويزيد من اقتناعها بأنه لا حيلة لها وهذا يجعلها تشعر -في نظر نفسها - بأنها مجرد لعبة في يد الظروف. كما ان المرأة الغير عاملة ومحدودة الدخل والأم لأكثر من طفلين دون العاشرة أكثر استعداداً لحالات الاكتئاب من غيرها. وأشارت البحوث إلى أن وجود صديقة ترتاح لها المرأة وتحكي لها مشاكلها يقلل كثيراً من تعرضها لهذا الاكتئاب، وغالباً ما يكون الزوج آخر من يستطيع القيام بهذه المهمة!.

وبجانب العوامل الاجتماعية فالمرأة بحكم بيولوجيتها والتغيرات الهرمونية التي تحدث لها قبل وبعد الدورة الشهرية يجعلها أكثر عرضة للاكتئاب الاكلينيكي الذي يرجع

في هذه الحالات إلى نقص أو عدم توازن في كيميائيات المخ^١، ووجد أيضاً ان نسبة نساء الطبقة العاملة وعاملات المصانع أكثر تعرضاً للأصابة بالاكتئاب وغيره من المشكلات النفسية والعقلية بالمقارنة مع نساء الطبقة المتوسطة.

وهناك حالات من الكآبة المؤقتة التي تصيب المرأة في فترات خاصة كما عند الفتاة المقبلة على الزواج والمرأة الحامل.. وهناك أيضاً كآبة النساء التي تصيب المرأة بعد الولادة لعدم تأكدها من قدرتها على العناية بطفلها، أو ربما تعيش وهماً حاضراً ان زوجها لم يعد يفكر فيها بل انصب اهتمامه بولده فقط!! أما كآبة سن اليأس فانها تصيب الجنسين لشعورهما بفقدان قيمتهما الاجتماعية.

يا فتاتي!

وإذا كانت الكآبة هي حزن شديد ينتاب المرأة فتشعر بالرغبة الشديدة في البكاء والانطواء أو الكلام مع أخرى، فان الفتاة أيضاً تمر بحالات كآبة واضحة تبدأ مع سن البلوغ حيث تتأزم الأحوال النفسية وقد تفضل العزلة بسبب التغيرات الجسمية الواضحة. وتنتابها رغبة عارمة في البكاء ويزيد الرغبة ويشعلها حدة الانفعالات والهيجانات النفسية الواضحة، ويسبب هذه الأحوال المتوترة فان أي أزمة فشل حتى لو كانت صغيرة فانها تصيب الفتاة بكآبة واضحة مع سحب إحساسها بكفاءة مواهبها.

ولأن الفتيات أكثر ميلاً لتقليد الآخرين والأخريات فان الحرص على الرشاقة يؤدي إلى ظهور موجة كآبة مع ظهور السمنة أو ازدياد الوزن ولو بنسبة قليلة!. وتلعب الأعراف الاجتماعية دوراً واضحاً في مضاعفة كآبة النساء فهي ممنوعة من الخروج مع صديقاتها ومحرومة من ممارسة كثير من النشاطات الاجتماعية..

١ - ميرفت عبد الناصر، هموم المرأة، ٣٦ - ٣٧.

وعلاقة الأم بالفتاة تؤثر كثيراً على حالتها النفسية وإذا كانت هذه العلاقة مفقودة أو سلبية فإن الفتاة تلجأ إلى الصديقات لتفريغ أحزانها وهذا قد يوجه الفتاة توجيهاً خاطئاً الى أساليب التعامل مع أزمات الحياة.

وزواج البنت أكثر راحة للآباء كلما كانت صغيرة كي يتخلصوا من الاعباء التي تلقى في أعناقهم!!، ولهذا تزوج الفتاة في سن صغيرة وفي وقت لا تفكر في الزواج فيه. تقول لينا.. رسبت في المدرسة ولم يمهلني أبي عاماً آخر لاجرب حظي، وكنت أتمنى ان أدخل دورة لاتعلم الخياطة.. ولكن أبي سرعان ما وافق على زواجي من أحد أقاربي الذي كان في الـ ٤٥ وأنا في الـ ١٨ عاماً!! ورفضت وبكيت ولكن أبي قال ما فائدة بقاء فتاة غبية معه في البيت!! وتزوجت رغم أنفي، ودخلت دورة الخياطة بعد الزواج، وأصبح لي أولاد، ولكن أبي ظلمني، نعم ظلمني، ورغم انه مات إلا أنني ما زلت أقول أنه ظلمني!!.

أمّا رؤيا التي دخلت سجل العانسات فهي تعلل هذا الدخول بظروفها الصعبة.. مانت أمي وأنا صغيرة وأصبح الهم كله علي.. وقد قضيت عمري في رعاية اخوتي الصغار حتى تزوجوا وهرمت أنا ثم عاد أبي مرهقاً يبحث عن زوجة والتي اختارها لا تريدني في البيت!!.

الاعراف الاجتماعية .. قد تكون ظالمة

تلعب الاعراف والتقاليد دوراً كبيراً في حصار المرأة في حبال الكآبة.. ومن وصايا الأمهات للبنات ان لا تبوح بمكنونات قلبها لزوجها لكيلا يضجر منها!!، وان ترضى بقدرها ولو كان زوجها ظالماً سيئاً!، فالطلاق عيب والمرأة التي تطلب الطلاق - حتى لو كان زوجها سيئاً - فهي تفكر بأخر!! ولذا عليها ان تتحمل زوجها حفاظاً على سمعتها. وهذا معناه كبت الأحزان والمشاعر طوال حياتها!، وهو نوع من الضغط النفسي الذي تذهب المرأة ضحيته بلا ذنب إلا لأنها امرأة!!.

والمجتمع يعتبر المرأة المطلقة امرأة فاشلة!، رغم انها قد تكون امرأة ناجحة السمات وربما أيضاً كان زوجها كذلك ولكن انعدام الانسجام النفسي كان مانعاً من استمرار حياتهما الزوجية، فالمطلقة محاصرة في دائرة الفشل والخيبة.. وتبدأ للأسف الحرب النفسية من بيوت الصديقات.. خوف القنص!.

تقول رباح .. لا أدري لماذا كلما دخلت بيت صديقتي القديمة أم نور تدمرت وضجرت!! رباح امرأة عقيم طلقها زوجها لهذا السبب كي يتزوج بأخرى وأم نور ترى ان المرأة العقيم صيد لذيد لكثير من الرجال، وهي تخاف على زوجها منها رغم ان رباح لا تفكر حالياً بالزواج أبداً!.

وبهذا يحاصر المجتمع المرأة المطلقة وكذلك الأرملة بان تبقى بين جدرانها الأربعة.. ويشن عليها حملة شديدة إذا ما ابدت عناية بهندامها وثيابها، وربما تحاول اللجوء إلى هذه الاهتمامات كنوع من اللهو والشعور بالحياة، وغالباً ما تتعرض المرأة لضغوط متزايدة من الأسرة للزواج مرة أخرى في مرحلة حرجة قد لا تستطيع فيها بأي حال من الأحوال اتخاذ قرار صائب يتعلق بمشاعرها ومستقبلها!.

واما الأرملة فحدث بلا حرج، فان أقسى ما تتعرض إليه المرأة من حرب نفسية حينما يموت الزوج، فان الحرب تشتعل إذا ابدت إهتماماً بشعرها أو ثيابها أو وضعت شيئاً من الطيب أو خرجت لعيادة الطبيب.. وهم يفرضون عليها ضغوطاً لا أدري من أين جاءت، فهي ممنوعة من وضع الشامبو على رأسها أو الاغتسال بالابريق أو وضع الطيب أو النظر في المرأة!!.

والطامة الكبرى ان هذه التقاهات نسبت للإسلام وهو منها براء فهو لم يطلب من الأرملة غير أمرين: الأول عدم زواجها لنهاية عدتها لمعرفة ما إذا كانت حاملاً أو لا والثاني اعطاء حرمة للميت بعدم لبس الثياب المفرحة ذات الالوان البهيجة وهذا أيضاً لأمد قصيرهو مدة العدة فقط اربعة اشهر وعشرا لا اكثر.

وقد تعرضت إحدى جاراتي لهجوم عنيف من قبل الاخريات بعد موت زوجها رغم انها امرأة كبيرة في السن وكانت تتلقى علاجاً أسبوعياً اضطررها للخروج من البيت اثناء العدة مما أدى إلى استهجان الاخريات لخروجها واعتبروه كفراً، وهذه بدعة ابتدعوها. ورغم أن المرأة الفاقدة لزوجها تعيش الشعور بالذنب والتقصير ازاء العزيز الراحل وهي بحاجة إلى عملية ترميم معنوي ولكن العرف الاجتماعي يزيد الطين بلة وفي الوقت نفسه فانه سرعان ما يحاول انتشار الأرملة - الرجل - من أحزانه عبر (المساعي الحميدة) للبحث عن زوجة أخرى، و باكثر من سرعة الضوء!.

وتساعد الأجواء النسائية على الهاب أمواج الحزن وقد حضرت مجلساً نسائياً فوجدت التفاخر بلبس السواد فهذه لبسته ٣٠ عاماً وتلك ٢٠ عاماً ولا أدري ماذا اكتسب الميت من هذه الثياب السود وهو بأمس الحاجة إلى الأعمال الصالحات التي تنير قبره!؟!

ان الحزن يحد من رغبتنا للنجاح لأنه يحيطنا بموجة من الأفكار السلبية التشاؤمية التي تطرد الأمل وتغير نظرتنا إلى الحياة ولا نحصل من ذلك كله على ثمار نافعة أبداً بل قد نخسر عافيتنا وصحتنا الجسمية كما فقدنا صحتنا النفسية.

اهتمي براحتك النفسية

راحتك النفسية مدخل لراحتك الجسمية وهي الحجر الاساس في تحقيق نجاحك في الحياة، ف (الارتياح النفسي والذي هو مؤشر السلامة النفسية لا يضمن النجاح للمرأة وحدها فحسب بل انه سبب لشيوع السكينة والطمأنينة والراحة إلى الأطراف المجاورة

حسب الدور الذي تمثله المرأة، فصحة المرأة النفسية هي مؤشر لصحة الأسرة نفسها وهي (ضمانة مهمة لاستقرار أحوال الأسرة وضرورة لتنشئة الأطفال تنشئة صحيحة).^١ والفرد الصحيح نفسياً هو القادر على تحمل المسؤولية بينما المتردد في حملها يعتبر مريض نفسياً.. و من مظاهر الصحة النفسية هي القدرة على التضحية وخدمة الآخرين وهي تظهر في تعاون الفرد مع غيره من أجل مجتمعه وضمن شروط قدراته كما تظهر في جهده نحو تحسين انتاجه تحسناً يكون الفرد فيه منطلقاً باتجاه التعاون والمشاركة^٢، لا بد إذاً من ردم المستنقعات التي تحدث خلا ووهناً وتدهوراً في الأوضاع النفسية وفي مقدمتها المستنقعات الاجتماعية التي افرزت تلك الأمراض.^٣

ويرى الباحثون ان من أهم عوامل الحفاظ على الصحة النفسية هو التمسك بالعقيدة الدينية حيث ان الدراسات والبحوث التي اجريت في كبرى المعاهد والمراكز العلمية الدولية توصلت إلى نتيجة شرطية وهي (من يرد صحة نفسية جيدة فعليه التمسك بالقيم الخلقية التي توفر الاستقرار النفسي والشعور بالأمان الداخلي وتزود الفرد بالقدرة على مواجهة وتحمل ضغوط الحياة المعاصرة).^٤

وعلى هذا فالإيمان بالله والثقة به والإيمان بالقضاء والقدر يمكن تحسين الأحوال النفسية، اما الاعراف والتقاليد الاجتماعية فان الواجب يحتم علينا إعادة النظر فيها وحذف كل ما لا يتناسب مع العقيدة الدينية ويمكن عبر تحسين نظرة المجتمع إلى المرأة وبالعكس إيجاد نوع من التواصل والفهم في المسؤوليات والأدوار المناطة.. فالقوامة مثلا ليست اجهاض لأفكار المرأة وقتل لطموحاتها ورغباتها انما هي نوع من التنسيق والإدارة بين الاثنين.

١ - صحيفة الرياض، العدد ١١٦٩٠.

٢ - د. رشاد علي عبد العزيز موسى، أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص ٢٣.

٣ - صحيفة الرياض، العدد ١١١٦٩٠.

٤ - نفس المصدر.

وهذه الإصلاحات العامة تتطلب تضافر الجهود ونشر الوعي الفكري بين أبناء الجنسين وعرض القدوة الحسنة في النماذج الإيجابية الفاعلة..

وبالإضافة إلى هذه الأمور فهناك قضايا أخرى يجب ان لا تغيب عن بالنا منها:

١- النظرة الطيبة للحياة:

الحياة قيمة كبرى بل هي أعظم قيمة وهبت للإنسان وهي الفرصة الوحيدة لنيل الخلود في جنة السلام عبر تحقيق الذات والوصول إلى الأهداف المنشودة.

اننا أحياء لأن الله تعالى نفخ فينا من روحه، فالحياة هبة إلهية ونسمة مقدسة وهي فرصة لاستشعار قيمة النعم الإلهية الكبرى.. وبفعل الحياة تحول الإنسان الذي (لم يكن شيئاً مذكوراً) إلى (شيئاً مذكوراً) واستحق التكريم والتعظيم وسجود الملائكة له.

ان أحداث الحياة ليست على وتيرة واحدة، فهناك أجواء الفرح والحزن والسرور والألم، وهذا التقلب لتحسس قيمة الأجواء الغائبة في تلك اللحظة، وكل شيء في هذه الحياة وضع سلفاً من أجل سعادة الإنسان ورفعته إلى درجة التكامل الإنساني المنشود، ولكن قد تسير الحياة بما لا تشتهي السفن وبما لا يريده الأفراد انفسهم، ومن البديهي ان الظروف الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية العامة والخاصة والدولية والاقليمية تلعب دوراً في صناعة الحدث نفسه.

وقد نسمع مقولات حائرة.. يا للحياة المزعجة.. الموت خير من الحياة، الحياة محطة ضجر وعناء، وهؤلاء القائلين بهذه الكلمات يرمقون الحياة من زاوية واحدة هي زاوية الألم والشقاء ويتركون المساحات الواسعة الباسمة فيها، وكان الرسول (ص) يقول الحمد لله رب العالمين عند الرخاء وعند البلاء يقول الحمد لله على كل حال، فحتماً هناك طرف خفي لا نستشعره في ظهور هذه الأحوال، ثم ان لفظة الحمد ككلمة إيجابية تحافظ على الشعور بالعلاقة بالحياة والأمل فيها.

ومن الغبن حقاً ان تُصرف هذه الحياة المحدودة في حزن وكآبة وألم لا ينتهي..

و لماذا نقوقع حياتنا في دائرة القلق والحزن؟ واذا كان للحزن وجوده فهو ليس كل الحياة بل لحظات الفرح فيها أوسع وأوسع بل واكبر.. ونحن نحياها لما نحقق نجاحات

لنا أو نجاحات لغيرنا وعندما تمر الاوقات السعيدة بالزواج والحصول على طفل والتخرج من الجامعة والسكن في البيت الجديد والعودة من الديار المقدسة الى غير ذلك.. وقد نسمع من هنا وهناك عن انتحار البعض!.. مساكين، هؤلاء لا يرون حلاً لأحوالهم أمام تحديات الزمن المعاصر والضغوط والظروف الحاضرة إلا إزهاق نعمة الحياة في أنفسهم وبذلك يتمردوا على من منحهم هذه الحياة لكي يستفيدوا من كل ما أعده تعالى لهم، وكم هو مؤسف حقاً ان نسمع ان فلانة انتحرت لمشكلة مع زوجها أو لفشلها في الامتحان، أو لعدم قدرتها على تحمل حياتها، هؤلاء لم يفهموا معنى الحياة وان فيها التلون والتقلب، فتاجر الأمس ربما هو فقير اليوم، ولعله راضٍ بما نزل به من مصاب اطاح بماله ولم يطح بعافيته أو أسرته وقد يعوض المال ولا يستطيع إسترجاع العافية.

وإذا كانت في كل لحظة تتولد لدى الكائن الإنساني ٨ ملايين خلية.. لتهب آمالاً جديدة وصحة أحسن وتفكيراً أسمى بهذه النعمة الكبرى.. فاننا معاشر النساء نهب الحياة ونبني الحياة وان الطفل في حياتنا صورة حية لذاتنا وقدراتنا.. فما أجمل ان نتعامل مع الحياة كطفل بريء حرام ان نقتله بالهموم والاحزان فهو يبحث عن الأمل والحب ولهذا تأتي الوصايا إلى المصابين بالأمراض النفسية باللعب مع الأطفال وتجديد الطفولة التي هي صورة لحياة مفرحة مشرقة بالأمل.

٢ - الأمل والتفاؤل:

استوقفتني كلمة العمياء الصماء البكماء هيلين كيلر مرات ومرات وجعلتني أعيد النظر في كثير من الأمور، تقول فيها هذه الفاقدة لثلاث من أهم الحواس التي تعين على التعامل مع الحياة والتوافق معها تقول لقد استمتعت بكل مباهج الحياة!!.. وقد سئلت مرة عن الحواس التي افتقدتها وأيها تركت أثراً سيئاً أكثر من غيرها فاجابت حاسة السمع لأنها تجعل الفرد مقطوعاً عن الحياة وما حوله. هذه المرأة التي حصلت على الشهادة الجامعية كان الأمل هو رائدها في أيام الحياة الصعبة.. وهي حينما تتكلم عن استمتاعها بمباهج الحياة فهي تنظر إلى ما

عندها لا إلى ما افتقدته وهذا هو الإنسان المتفائل فانه ينظر إلى ما عنده ولو نظر إلى قذح ماء نصفه فارغ لقال نصفه ملآن، لأنه يرى ما هو موجود اما الذي يرى النصف الفارغ فهو يرى ما يفتقده وينسى ما عنده!.. وبهذا تكون نظرتة للحياة سوداء قاتمة.. وهو يعيش الشعور بالغيب لأنه يرى ان ما افتقده كثير! ولعل الذي عنده أضعاف ما عند غيره..

وفي مجتمعاتنا تردد كثير من النساء أنا مظلومة، أنا بلا نصيب، نحن أسرة شقية بائسة، ان هؤلاء ينظرون إلى الحياة بنظارات سوداء لا تسمح لهم برؤية الصور الطبيعية، وربما تكون المرأة قد عانت من ظلم أو تكون الأسرة قد تعرضت لشقاء ولكن حتماً هناك محطات مشرقة وأيام مفرحة، والمؤسف حقاً ان ترديد الأم لهذه الكلمات أمام البنت يكون عاملاً لنقل الشعور بالمرارة والحزن إليها وهذه تدخل بيتها الزوجي محملة بالأفكار السود وأمام أول مشكلة تواجهها تتذكر ما غرسته الأم في الذاكرة فتعيش التأييد الباطني لهذه الأفكار الخاطئة.

وإذا كان سلوكنا نتاج أفكارنا فالمتشائمون يكون سلوكهم بلا أمل ولا إحساس بجمال الحياة بل ان الأهداف التي ينتخبوها تكون إما خيالية وإما تشاؤمية وقد نسأله ماذا تتمنى يقول: اتمنى أن أموت!، أو أتمنى ان تنتهي الحياة!، وهؤلاء ينحرفون عادة في سلوكهم الحياتي إلى تطرف وشذوذ ولو كان المليونير الذي يهب ثروته لكلب على إحساس بجمال الحياة وقيمة الإنسان وأمل بالبشرية وانقاذها لما جنح إلى هذا السلوك الشائن الذي ان دل على شيء فانه يدل على تفاهة عقله.

والمتفاؤل يكون تعامله مع مشاكل الحياة من موقع كونها أموراً عادية فأديسون لما احترق مختبره سأله عامله ما تفعل؟ قال لا شيء ساعيد ببناءه من جديد، وقد اعاد بناءه وأكمل تجاربه لمدة ٢٠٠٠ مرة حتى وصل إلى ما يريد دون تردد.

أمّا مارجريت مينشل فقد كتبت قصة واحدة ولكنها من روائع الأدب العالمي هي قصة (ذهب مع الريح) والتي أعيد طبعها عشرات المرات وترجمت إلى لغات شتى، كيف كتبت قصتها؟، لقد كانت طريحة الفراش نتيجة حادث طريق عادي حيث اجتاحتها

سيارة مسرعة اقعدها عن الحركة لمدة ٣ سنوات كانت أثناءها مقيدة الحركة.. وحتى تقضي على المعاناة التي لازمتها وكذلك للتخفيف عن زوجها داومت على القراءة إلى ان جاء الوقت الذي لم يستطع فيه زوجها ان يجلب لها كتباً جديدة من مكتبة الحي فاقترح عليها ان تكتب بدلاً من ان تقرأ.. وبدأت بالفعل محاولة كتابة رواية طويلة تستطيع ان تسليها مدة أطول، ولكن كيف تبدأ؟ وبدأت من الفصل الأخير لتبدأ بالفصل الذي قبله وهكذا تعافت الكاتبة قبل ان تكتب الفصل الأول ولم تكن واثقة ان ما كتبه صالح للنشر حتى قرأها ناشر فأعجب بما كتبت فطلب منها كتابة الفصل الأول من الرواية ثم نشرها.

حقاً ما يقول الشاعر:

أعلل النفس بالآمال ارقبها ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

والزوجة المتقابلة تكون صوتاً لزوجها من الهزائن وباعثاً على ظهور إبداعات أولادها، في حين الزوجة المتشائمة تكون سبباً لتتغيص حياة زوجها وكذلك أولادها وقتل مواهبهم.

ونفس الشيء يقال عن الأمم فهذه اليابان وبعد ان ضربت بقنبلتين ذريتين ما زالت آثارهما الفجيعة حتى الآن لكنها هبتت بأمل بالحياة كبير لإعادة بناء ما خربته الحروب.

٣ - الإيجابية:

ان من أهم أسباب العلل النفسية هي الأفكار والصور السلبية التي تعشعش في أذهاننا وهذه تؤثر على سلوكنا وعلى نظرتنا للحياة، والأفكار السلبية عموماً هي وساوس شيطانية ونوعاً من الحيل التي يلجأ إليها الشيطان لتثبيط العباد عن القيام بكثير من الأعمال الإيجابية النافعة، وقد وصف تعالى المتقين من عباده بانهم يعرفون ان هذه الأفكار السلبية هي من سنخ الشيطان فهم يتذكرون ويستعيذون منها «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ». (الاعراف/٢٠١)

ان الإسلام دعا إلى الإيجابية وحارب كل مظاهر السلب في الحياة، أما دعوته إلى الإيجابية فعبر تنمية روح المبادرة وتوسيع دائرة إهتمام الفرد إلى الإهتمام بالأمة

«من أصبح ولم يهتم بأمر المسلمين فليس بمسلم» وأمر المسلم بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ودرء الظلم وإصلاح ذات البين وغيرها. وحارب مظاهر السلبية في الإنانية والكسل والضجر واليأس والانغماس بالملذات واللامبالاة.¹

ومن ادراك هذه الملامح العامة نستطيع ان نرسم صورة واضحة للإنسان الإيجابي الفعال النشط الذي يطور نفسه ويتحمل المسؤوليات الملقاة على عاتقه وهو يعيش النظرة الواعية للحياة والأمل والتفاؤل عكس الفرد السلبي الذي يفر من المسؤولية ولا يطور نفسه بل يقف متحجراً في زاوية بالإضافة إلى سيطرة اليأس والكسل عليه.

وفي إحصائية تذكرها جيل ليندن تقول فيها ان نسبة النساء السلبيات في العالم كثيرات وفي انجلترا وحدها يصل العدد إلى الملايين.. فكيف بباقي البلاد؟.

وهؤلاء أسيرات الأفكار السلبية المعشعشة في أذهانهم.. ونقطة التغيير في شخصية هؤلاء تبدأ من تبديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية. وقد تكون الأفكار السلبية صوراً وتجارب مرّة عاشتها المرأة، وهذه الفكرة السلبية تقود إلى سلوك واضح يبدو في النفور والحقد والتعميم، والفرد السلبي يكون محاطاً بأموج سلبية تنتشر حوله إلى الأناص الموجودين بالقرب منه ولهذا تتأثر أفكارهم بأفكاره فنرى مقولة الأم تسري إلى البنت وهذه أيضاً تعممها أو نرى مثلاً في المرأة التي تعيش أجواء الحرب الشرسة ضد الإسلام وضد أفكاره السامية، ان اليأس يكاد يطبق على عقلها فتدعو إلى السكوت والإنطواء حيث ترى ان لا فائدة من استمرار الدعوة إلى الله، وهذه الأفكار السلبية لا تفوقها وحدها بل تجمد كل من حولها، والعكس صحيح أيضاً فالإنسان الإيجابي ينشر أمواجه الإيجابية في المحيط الذي حوله وهذا يساعد على ضخ أفكاره بصورة سريعة وواسعة.

ولعل هذا من أسباب نجاح الشهيدة بنت الهدى فهي من جهة تتلقّ الدعم والتأييد من الشهيد السيد آية الله محمد باقر الصدر، وكان بالنسبة لها، ولكل الحرة الإسلامية

١ - يقول الرسول (ص) «ان ضجرت لم تصبر على حق.. وان كسلت لم تؤد حقاً».

محطة ضخ للأمواج الإيجابية.. وهي كانت أيضاً محطة اشعاع للكثيرات، ولهذا فمن أهم وسائل التطور الإيجابي هو الإحاطة بأشخاص إيجابيين ومتحمسين ومتفائلين ولعلنا ندرك الفارق ان وجودنا مع واحد من هؤلاء يعظم رغبتنا في العمل والاندفاع في حين ان الفرد السلبي يमित كل رغبة، ونرى في نموذج المدمنين - بكل أنواعه - نموذج للفرد السلبي الذي يهرب من الحياة بمسكنات وقتية.

فإذاً وجود الأصدقاء الإيجابيين يعتبر عاملاً من عوامل الارتياح النفسي ومن عوامل الحفاظ على الصحة النفسية الجيدة.. وإذا كانت لدينا أفكار سلبية سابقة تتمثل في تجارب فشل أو ذكريات مؤلمة أو حوادث حزينة يمكن استبدال هذه الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.. فمحطات الفشل هي تجارب وليست نقاط فشل، والذكريات الحزينة قد انتهت فلماذا نبقى معها؟ حتى في حوادث الموت والفرق، هي أمور طبيعية فمن منا لا يموت؟ ولا بد ان نستفيد من الموعظة لا ان نحطم ذاتنا بذاتنا، وأحياناً يُنظر إلى الأمر من زاوية أخرى خاصة في تجارب الخسارة، فالخسارة المادية مثلاً قد تؤدي إلى نتائج أخرى طيبة مثل الخلاص من شرور الآخرين ومكائدهم.

(ب) طلقها زوجها بعد شهر واحد من زواجها، كان ثرياً للغاية ولم يقعه المهر العالي عن طلاقها وادعى انه طلقها لأنها سليطة اللسان والغريب انها قريبته فكيف لم يعرف هذا؟ ثم ان العقوبة كانت سريعة ومباغته وسبحان الصبور على عباده، المهم ان (ب) عانت ما عانت وتزوجت بعدما أصر الوالدان على ذلك من رجل بسيط وهي تشعر بالسعادة، وتحاول ان تنسى ذكريات الماضي الحزينة فالفات مات..

والتذكير الإيجابي يساعد على تجميع الطاقات الداخلية وتحريكها باتجاه الهدف، اما التفكير السلبي فيبعثر الطاقة أولاً كما انه يؤدي إلى احباط الشعور بالقدرات ولهذا تنتكس القابلية نحو الحركة المطلوبة.

ولهذا فمن المستحسن ان نقوم بما يلي:

١ - نتذكر التجارب الناجحة والخبرات السارة.. ونحن نسمع انه يقال للزوجة التي تمر بأزمة (زل) مع زوجها تذكري أيام عرسك!.

٢ - تهيئة البيئة الإيجابية فالألوان الجدران والثياب تترك أثراً على نفسية حواء ومن المستحسن ارتداء الثياب ذات الألوان البهيجة والتي تبعث على الهدوء النفسي ولعل هذا هو سبب دعوة الإسلام للمرأة بالذات إلى التزين والتطيب والإهتمام بمظهرها الخارجي وارتداء الحلي.. وكذلك العناية بديكور المنزل عبر وضع التزيينات المناسبة كالزهور والصور الباعثة على التفاؤل، بل ان ترتيب البيت نفسه يؤثر على نفسية المرأة فالأثاث المتراكم والوساخة والوسائل المبعثرة من عوامل زيادة الإحساس السلبي.

٣ - الابتعاد عن الصخب والضجيج وللأسف فان أكثر تعلقات شبابنا ونساءنا بالموسيقى الصاخبة والأغاني الحزينة.

وكانت لي جارة كلما فتحت لي الباب وجدت آثار الأحمرار في عينيها من البكاء الكثير لتعلقها بأغاني فريد الاطرش وكنت أمازحها بان زوجها سيبحث عن الحور الحسان الضاحكات الباسمات ويتركها.. وربما لو انها لجأت إلى الأوردة والآيات القصار «ألم نَشْرُحْ لَكَ صَدْرَكَ» لكان خيراً وأعظم فائدة.

٤ - العناية بالأغذية.. فتناول الأغذية المهيجة والتوابل يزيد من حدة التوتر والهيجان وعدم القدرة على التحمل في حين ان استعمال الهيل والمطيبات الأخرى له أثر نفسي واضح على صحة الفرد.

والتمارين الرياضية مفيدة أيضاً، وقد وجد في دراسة ان المشي يقلل من الشعور بالاكنتاب ويخفف القلق كما ان الرياضة تساهم في رفع الروح المعنوية وتمتص الانفعالات وتصرف الشخص بعيداً عن التفكير في متاعبه، والمشي أيضاً ينفع لنساء لأنه يساعد على تخفيف الأزمات القلبية وكثيراً ما توصى المرأة - و كذلك الرجل - اللذين يعيشان أزمة أسرية أو وظيفية في المشي في الهواء الطلق مع تمتيع البصر بالمناظر الخلابة.

٥ - الإيحاء الإيجابي أو الحوار المثبت مع الذات عبر تركيز الأفكار الإيجابية من قبيل .. أنا بخير.. أنا أستطيع.. أنا امرأة ناجحة.. انا امرأة فعّالة في المجتمع..

وتذكر النعم الإلهية يساعد على تعزيز الشعور الإيجابي كما ان رسم الأهداف وتحديدتها يساهم في رسم دور الفرد في المجتمع، فالمرأة تعيش مشاكل وهموم تنساها إذا ما تذكرت هدفها في تربية أولادها، والمرأة التي تريد ان يكون لها حظاً في دائرة المجتمع تغض الطرف عن كل ما يسبب البعد عما تريد وتقول دوماً أنا في تقدم.

إن الأشخاص الذي يكافحون لابعاد الجوانب السلبية عن أنفسهم هم أفضل بكثير من أولئك الذين يحصون أخطاءهم ويستسلمون للمسائل الصغيرة أو هم يعتمدون على غيرهم لتحسين أوضاعهم.^١

٤ - السعي لحل المشكلات

الحياة لا تخلو من المشاكل والمصائب .. وربما لا ندرك قيمة ما كان عندنا إلا بعد ان نفنقده ولو للحظات، وكل عقبة تمنح الإنسان قوة وخبرة جديدة وتبني شخصيته وتجعله يدرك الواقع ادراكاً كافياً ويعرف إمكاناته وقصوره وهذا ما يساعده على التكيف مع البيئة وعلى التنازل عن بعض حقوقه وانانيته في سبيل خير المجتمع وسعادته.^٢

ومن البديهي ان الإنسان السلبي والمتشاؤم يرى ان الحياة انتهت مع هذه المشكلة أو المصيبة ولا يمتلك قدرة الاعتراف بنقاط ضعفه التي كانت من أسباب ظهور المشكلة بل انه ينفي أي مسؤولية له مع حصول هذه المشكلة، إما الإنسان المتفاعل والإيجابي فانه يعترف ان الحياة لا تخلو من مشاكل وهو يتقبل اخطائه ويتحمل مسؤوليته تجاه الخطأ.. وكثيراً يلجأ - لحل المشكلات - إلى اتباع المسكنات المؤقتة التي تُنسي المشكلة دون حلها سواء في تناول الأقرص المنومة أو الادمان على المخدرات أو التواري عن ساحة المشكلة دون السعي لإيجاد حل لها .

وهناك نوعين من الوسائل في التعامل:

١ - هيلز، العناية بالعقل والنفس، ص ٢٣١.

٢ - الياس ديب، عالم الولد، ص ٢١١.

١ - ايجاد الحلول والعلاج.

٢ - تحمل المشكلة.

وتحمل المشكلة - حينما يغيب الحل - يترك آثاره السيئة على نفسية الفرد ولكن تحمل المشكلة نفسه لا يعني الاستسلام لها بل معناه إيجاد نوع من التكيف والملائمة مع هذه المشكلة، فمثلاً في ظروف الضغط السياسي قد تكون الهجرة خارج البلد هو الحل الأنجح ولكن ليس بمقدور الكل ذلك لذا يجب التكيف مع الأوضاع السياسية السيئة مع تعميق الإيمان بالله والمواظبة على الأوردة والدعاء وتقوية الذات عبر استرجاع صور المسلمين الأوائل وجهادهم واشغال النفس بأفكار إيجابية، وأيضاً حينما يكون الأب حاد المراس يمنع ابنته من اتمام الدراسة فليس معنى هذا ان الحياة انتهت إذ يمكن تحصيل الثقافة بوسائل عديدة وعصرنا هو عصر الانترنت والمعلوماتية.

والزوجة التي تعيش مشاكل حادة مع زوجها ولكن لا سبيل لها إلى الانفصال يمكنها ان تخفف حدة هذه الأزمات عن طريق التفكير الجدي في توفير أمن الأسرة واشغال الفكر بأمر تنفع كالمهارات مثلاً، هنا هي تبقى تتحمل زوجها ولكنها تبدأ البحث عن مكيفات للحال أو مرطبات كي لا تدوم المشاكل بهذه الحدية..

وللأسف فان البعض يأخذ حل مشكلته مماثلاً لحل مشكلة فلان الذي مر بنفس الحال وهذا خطأ كبير فما ينطبق على زيد لا ينطبق على عمرو كما ان الأحوال لا تكون ١٠٠% من حيث التشابه لذا فالأفضل أخذ فكرة عن الحلول المطروحة ودراسة الحل الأنسب بما يلي:

١ - الحفاظ على الهدوء أولاً.. فالانفعال والغضب الشديد لا ينفع بأي حال من

الأحوال سوى انه يؤدي الى تآزيم المشكلة.. وربما يضاعف الآثار السيئة للمشكلة في التدهور الصحي أو دمار العلاقات الاجتماعية.

الهدوء إذن هو المعين على التفكير الجيد وهو بداية صحيحة لاتخاذ القرار الجيد، ولا بأس من الاسترخاء فهو يعتبر عقار طارد للغضب ويسمح لنا بدراسة المشكلة بصورة أفضل.

٢ - دراسة المشكلة من كل أبعادها وتأثيراتها السلبية والإيجابية ومن جميع النواحي بما فيها جميع الأفراد المتعلقين بها.. ولهذا قد يكون من المناسب كتابة المشكلة وكتابة ابعادها ولو بخلاصة مختصرة.

٣ - إستقراء كل الحلول المساعدة على حل المشكلة.. وهذا يتم بعد معرفة الأسباب الباعثة لها.. وأحياناً تكون الحلول طويلة الأمد أو قصيرة الأمد ومن الأفضل دراسة الحلول مع دراسة اثارها.

٤ - مشاوره الآخرين لحل الأزمة. فمن شاور الناس شاركها في عقولها.. ولكل تجاربه التي تعينه على وضع الحل الأنسب وبتخاذ محصلة عامة عن الحلول والآثار والمقترحات يمكن الوصول إلى حل جذري لها.

وأحياناً قد تكون المشكلة مجرد أوهام ويمكن معرفة هذا النوع عن الطريق التفريغ فلو تكلمت امرأة عن مشكلتها مع صاحبة لها او شقيقة اوباحثة ثم شعرت بعدها ان المشكلة انتهت فلترجع أفكارها السلبية التي زرعت هذه الهموم.

ومن الأفضل عدم الحديث عن المتاعب والهموم هنا وهناك أو جعلها مداراً للأحاديث المعتادة لأن هذا يضاعف من تصور وجود أزمة أو مشكلة وكانت عندي صديقة حينما تمر عليها أزمة زوجية أو عائلية تشرع بكتابتها على الورق كي تفرغ أحزانها ثم تبدأ بدراسة الآلام المتبقية لمعرفة حدود المشكلة.

الباب السادس: رأسمالك. هي ثقتك بنفسك

العلاقة الوطيدة بين النجاح والثقة بالنفس تعكس أهمية الثقة في طريق النجاح.. والثقة بالنفس تمثل الأرض الصلبة التي تمنح صاحبها قدرة التحمل والمقاومة وتمنحه الثبات والاستمرار رغم كل صعوبات العمل وتقلبات الظروف. والنجاح الذي هو تحقيق الأهداف المنشودة يتطلب الجرأة والاقدام وأحياناً المجازفة وهذه كلها لا تكون واضحة إذا لم يكن صاحب الأمر على ثقة عالية بنفسه.. ومن البديهي ان الثقة بالنفس تأتي من المعرفة الواعية للهوية الذاتية فكلما شعر الفرد بانه إنسان مغمور بالطاقات، ايجابي، قادر على القيام بالأعمال المناطة به ازدادت ثقته بنفسه والعكس صحيح أيضاً.

والتردد - الذي هو سيماء الفاقد لثقته لنفسه - هو من أهم عوامل الفشل والاحباط، والفرد المتردد لا يفقد ثقته بنفسه فحسب بل ان ثقة الآخرين به تكون متزعزعة ولهذا يحظى الشخص الواثق بنفسه باحترام وتقدير الناس لأنه يمثل الشخصية القوية التي يعشقها الناس اما المتردد فهو نموذج للشخصية الضعيفة المهزوزة وهذا النمط لا يشجع الآخرين على التعامل معه أو اناطة المسؤوليات به.. بل ان التردد الذي يعيشه ينغرس شكاً في نفس المقابل ولا يشجع على اقامة العلاقات أو توقيع العقود والمواثيق، ولعلنا نلمس هذا بوضوح فأفضل الخياطات ترفض خياطة ثوب امرأة مترددة حتى لو كانت ذات مكانة اجتماعية معروفة لما تسببه لها من تذمر وتردد قد يضطرها إلى إعادة الخياطة مرات ومرات.

وحتى في المسؤوليات العامة نجد الفرد المتردد غالباً ما يلجأ إلى التماس الاعذار ولذا لا يمكن ان يحقق نجاحاً حياتياً في أي باب يلججه وهو لا يريد تحمل المسؤولية لتزلزل قناعته بذاته!!.. ولعل هذا ما نجده واضحاً في سلوك الكثير.

جاء في الروايات ان الإمام الحسين (ع) لما أراد المسير إلى العراق وحمل النساء والأطفال اشار عليه ابن عباس ان يذهب وحده ويدع نساءه وعياله فقال له الإمام (ع): «شاء الله ان يراهنَّ سبايا» .. وكانت زينب (س) تسمع حوارهما فقالت (س): «يا ابن

عباس، تشير على سيدنا بأن يخلفنا ها هنا، ويمضي وحده لا والله بل نحيا معه، أو نموت.. وهل أبقى الزمان لنا غيره.. لا نفارقه أبداً حتى يقضي الله ما هو كائن».

لو كانت زينب(س) شخصية مترددة لرحبت بمن يمنح لها العذر في التخلص من المسؤولية لكنها كانت على ثقة عالية بنفسها وبهدفها أيضاً، كانت تعلم انها قادرة على أداء الدور المناط بها كاملاً، وكانت تعلم أيضاً ان المسؤولية الثقيلة لا تقوم بها غيرها ولهذا بادرت الى اللحاق بركب الحسين لأداء مهمة كبرى سجلها التاريخ وحفظ فيها شخص زينب (س) كمثال ونموذج لإمرأة مقتدرة على ثقة عالية بنفسها وإيمان عظيم برسالتها ومعرفة تامة بهويتها فكلنا يعلم انها تحركت في المعركة من خلال كونها امرأة وكانت هويتها النسائية سبباً لشموخ مثالها كقدوة خالدة.

والثقة بالنفس تجعل الفرد يواصل مسيره في الحياة الصعبة لتحقيق أهدافه.. وحينما نقرأ عن حياة الناجحين نجد ان الطريق لم يكن سهلاً أمامهم أبداً فهذا اديسون اعاد تجربته ١٩٩٩ لكنه نجح في التجربة التي بعدها، وتلك ماري كوري كانت تسمى بجامعة النفايات حيث كانت تواصل جمع نفايات المعامل لكي تحصل على ذلك القدر الضئيل من الراديوم المشع.. ولولا ان ثقة هؤلاء كانت عالية بأنفسهم لا نتكسوا في أول محاولة وخنقوا أهدافهم في صناديق مقفلة.

والثقة بالنفس من مؤشرات الصحة النفسية الجيدة ونرى ان الفاقد لثقتة بنفسه يكون عرضة للكآبة والاحباط والوسوسة والسلبية وهذه هي مدمرات الشخصية ومبيدات النجاح..

وتبدو أيضاً أهمية الثقة في تعلم المهارات واكتساب الخبرات وإذا كان الفرد لا يملك ثقة بنفسه بانه قادر على تعلم هذه المهارات فلن ينجح أبداً.

نقصان الثقة بالنفس .. لماذا؟

إذا كان النجاح ينطلق من داخل الفرد وكانت الثقة هي أيضاً انبعاث داخلي له اثاره الكبرى على مسيرة النجاح .. كان لا بد لكل فرد - رجل أو امرأة - يبغى النجاح ان يكون على ثقة كاملة وعالية بنفسه وبانه سينجح وبانه يستطيع تحقيق أهدافه. وحينما

نعود إلى المرأة لنرى مقدار ثقتها بنفسها فاننا قد نصاب بالخيبة!! حيث لا زالت تعاني من السلبية وعدم الثقة بالنفس.^١ وينقل البيير داکو عن امرأة كانت تلاحظ رجلاً متردداً انها قالت ذاك الرجل انه امرأة!!.

هذه المرأة كانت تؤمن بأن النساء مترددات قليلات الثقة بأنفسهن وهي قد رفعت هذه الصفة عن جنس الرجال ولهذا لما رأت رجلاً متردداً الحقته بقائمة النساء!! تری هل هذا صحيح؟! .. وهل ان المرأة على هذا القدر من ضعف الثقة بالنفس بحيث اصبحت موسومة بهذه الصفة؟ ولكن لماذا تقل الثقة بالنفس يا تری؟ لو عرفنا ان أصل الثقة بالنفس يعود إلى الاعتزاز بالذات وتقبلها وتقديرها ادركنا ان السبب الأول لضعف ثقة المرأة بنفسها هو قلة اعتزازها بنفسها وبهويتها النسائية.

وتلعب التربية الأسرية دوراً كبيراً في تحطيم الثقة بالنفس. ومن الصور المألوفة لتعامل الأم مع ابنتها انها تقول لها لا أحبك ما دمتِ قمتِ بهذا، أو بشكل تهديد: سوف لن أحبك إذا فعلت كذا، وقد يكون العمل الذي ترغب الطفلة في القيام به وتأباه الأم مفيداً كأن ترغب في تبديل ثوب دميته ولكن مزاج الأم لا يرغب بذلك، أو ان تقوم برسم صور في دفترها ولكن الأم تريدها ان تحمل اخاها الصغير، هنا تبدأ مسرحية سحق الإرادة فتتلعثم بأنها إذا كانت تريد ان تكون محبوبة فان عليها أن تكون مطيعة.. سلبية.. خاضعة.. وبهذا سوف لن تعيش نفسها هي بل تعيش فكرة الغير وتعيش شخصية الأم وذاتها. انها تطيع لأنها تخشى ان تفقد حب أمها!!، والأم بالنسبة لكل طفل وطفلة هي كل شيء في حياته. ستتلعثم الطفلة ان تكتم مشاعرهما، رغباتها، إبداعاتها كي لا تخسر أمها.. انها تصبح مترددة فهي تخاف مثلاً ان تقول لأمها: أريد ان أكمل صورتی التي رسمتها لأن أمها سوف لا تحبها، ان التربية الحديثة توصي الاباء والأمهات بزرع الأمن والامان بالنسبة للطفل ونعلمه باننا نحبه لذاته وليس لعمله فلو اخطأ مثلاً فالحب هو نفسه موجود ولكن من الأفضل إصلاح الخطأ لفائدته هو لأننا نحبه.

١ - مركز دراسات الوحدة العربية، المرأة العربية بين ثقل الواقع وتطلعات التحرير، ص ٦٥.

نفس الشيء يقال عن الزوجة التي تخاف هجر زوجها لها أو افتقاده، انها تذوب في ذاته هو وتصبح ظله وتتحرك وكأنها قالب صبّه هو لتكون مثله في أفكاره ورغباته فمقولة لا أحبك، تصدق هنا أيضاً، ولهذا فقد تكون هناك ظاهرة عامة في مجتمعاتنا العربية ان المرأة التي تخش هذه الحالة تتعود على السلبية وتعيش التردد حيال أهدافها وطموحاتها، وما أكثر النساء اللاتي كن على رغبة كبرى في التعلم واكتساب المهارات وزيادة الخبرات الاجتماعية ولكن الخوف من فقدان الزوج جعل كل واحدة منهن تسحق كل رغباتها وشيئاً فشيئاً تنكسر ثقتها بنفسها فتصل إلى مرحلة (لا أستطيع ذلك أبداً).. ولعل العكس هو الصحيح!. وتظهر هذه الحالة بشدة ووضوح إذا كان الزوج مستبداً برأيه يوحي لزوجته دائماً بنقصها وبعدم وجود أي اعتبار لها وان مكانتها في مطبخها فحسب! وللأسف فهذا النموذج شائع في كثير من المجتمعات.

ومن مساوئ التربية الخاطئة هو التفاضل بين الجنسين في الأسرة الواحدة والإيحاء دوماً للبنات بانها لا تقدر على عمل شيء واخوها فقط هو القادر ودوماً يُنظر إلى البنات ككائن ضعيف يستحق الرثاء والشفقة وتُربى البنت على طلب الاعانة من الآخرين وايكال المهام إليهم.. وهذه من صور السلبية.. ويعزز الإعلام ذلك فالمرأة في المواقف الحرجة تصاب بالعجز التام عن مواجهة الحدث وهي تطلب الاعانة عبر الصراخ ومحاولة الهرب ويأتي الرجل إليها لمساعدتها لأنها عاجزة لا تقدر.. ومن النادر ان يعرض التلفاز مثلاً فلماً عن امرأة تمر في محنة قاسية ولكنها صلبة وذات ثقة عالية بنفسها تجعلها تختار أفضل الوسائل للتخلص من الأزمة.

وتعتبر حالة الوسواس التي تصيب النساء بكثرة إحدى مظاهر فقدان الثقة بالنفس.. فقد تعيد المرأة غسل ثوبها مرات ومرات لأنها ما زالت تشك في طهارته ورغم ان الشرع قد نظر إلى هذه الأمور نظرة واقعية وبين اساليب العلاج ولكن الفرد الوسواسي يعيش التطرف، وقد يصل به الأمر إلى رؤية شريك الحياة وكأنه كتلة من النجاسة وهذه حالة وخيمة اصيب بها الكثير!.

ويلعب المظهر دوراً كبيراً في تعزيز شعور الثقة بالنفس ولما كانت الرشاقة والجمال هي أمور حياتية في حياة كل بنت وفتاة فإن أزمة الثقة تظهر حينما لا تحصل الفتاة على المواصفات المطلوبة كأن تكون بدينة والرشاقة أملها ولا تستطيع تحصيلها .. انها شيئاً فشيئاً تبدأ تشعر بقلّة الاعتزاز بذاتها وبالتالي تشعر بالتردد حتى في مجال الزيارات العامة، ونفس الشيء يقال عن ذوي العاهات الخفيفة والثقيلة.

فقدان الثقة المؤقت

هناك حالات عديدة من فقدان الثقة بالنفس ولكن ليس دائماً بل مرحلياً أو بسبب طارئ فمثلاً التي تجيد تدريس اللغة العربية ولكن يطلب منها تدريس مادة اخرى فانها في البدء تعيش تردداً واضحاً وأزمة ثقة بالنفس لكنها تزول بعد الممارسة .. ونفس الشيء يقال عن العروس التي لا تجيد المهارات البيئية أو المرأة التي تعتمد على خادمة في إدارة شؤون المنزل.

وعند المراهقة تصاب الفتاة، وكذلك الفتى - ولكن عند البنات اقوى - بحالة من عدم الثقة وتزداد الحالة عند البنات بسبب التغييرات الجسمية السريعة التي تظهر مبكرة على البنت قبل الفتى، وقد تخجل الفتاة من التحرك أو الظهور في المساحات الاجتماعية لتردها من عدم اللياقة فهي بين المرأة والطفلة، وتزداد الحالة عند الأسر التي ليس فيها انفتاح بين الأم وابنتها والتي تكون فيها التوعية بالمسائل الجنسية مفقودة، وتصاب المرأة في سن اليأس بفقدان الثقة المؤقت حيث تشعر انها اصبحت شخصية لا مرغوب فيها بسبب شعورها بانتهاء دورها الأمومي بعد أن كبر الأولاد وتزوجوا واستقلوا بحياتهم، فإذا ما وجدت لها مجالات لتحقيق الذات في الأعمال الاجتماعية أو في ايجاد أهداف مرحلية مناسبة فان الأزمة تنتهي.

والمجتمع - دوماً - ينظر إلى المرأة بانها الآثمة والمقصرة ولهذا فالهجوم الذي يشنه على المرأة المطلقة يكون عنيفاً بحيث يحطم كل اعتزاز لها بنفسها رغم انها قد لا

تكون هي المقصرة أبداً!!.. انه يرى فيها كل عيب ونقص وعدم القدرة على متابعة الحياة الزوجية حتى لو كان الزوج سيئاً ولكن السنة الآخرين طويلة وحادة أيضاً!.
والمرأة العانس قد تعيش أزمة الثقة بالنفس فهي ترى انها فاقدة لمؤهلات الجاذبية الزوجية!! ونظرتها السيئة إلى نفسها تجعلها تعيش هذه الأزمة بصورة واضحة، والغريب ان بعض المجتمعات ترى عنوسة البنت وهي في سن العشرين وأخرى وهي في سن الثلاثين وهذه النظرات المتفاوتة لها أثر نفسي سيء.. وتصاب المرأة عند الولادة وأحياناً أثناء الحمل بفقدان الثقة المرحلي بسبب خوفها من فشلها في تربية الطفل الجديد. وإذا أضفنا حالات فقدان الثقة المرحلي إلى الدائم ادركنا سبب أزمة الثقة بالذات عند النساء .. وقد وجد في الدراسات ان اللاتي يتعرضن للتحرشات الجنسية وكثير منهم من البنات الصغيرات، يعيشون أزمة احساس بالذنب وفقدان الثقة. كما ان أولاد المطلقين والمطلقات والذين يتعرضون لعقوبات بدنية أو نفسية هم أيضاً قليلوا الثقة بأنفسهم.

الفشل طريق النجاح

الفشل والنجاح يتداولان في الحياة .. والفشل طريق النجاح .. وفي محطات الفشل قد يلجأ الفرد إلى أحد المواقف الآتية:

- ١ - الانتقاد الشديد للذات واتهام نفسه بالتقصير وقد يصل إلى تعنيف ذاته بصورة قاسية وإلقاء اللوم كله عليها.
- ٢ - انتقاد الآخرين وإلقاء أسباب الفشل عليهم.
- ٣ - دراسة الموقف دراسة جيدة والبحث عن أسباب الفشل وعوامله.

ومن البديهي ان الموقف الأول إذا ما تجاوز عن حده فإنه يصل بصاحبه إلى مرحلة نبذ الذات.. وبالتالي فهو لا يرى نفسه قادراً على ان يكون فرداً ناجحاً ودليله هو فشله هذا الذي يعزیه إلى نفسه .. وإذا كان يرى انه ليس من أهل النجاح فمعنى هذا انه قد أحرق كل اعتزاز له بذاته وبالتالي يفقد ثقته بنفسه ويعيش الاحجام أمام الأدوار

والمسؤوليات الجديدة .. وقد ينصرف نهائياً عن أهدافه الأولى وقد يعيش بلا هدف يسعى إليه.

وفي الموقف الثاني .. قد يكون هناك بعض التقصير من الآخرين ولكن من الغبن حقاً ان نلقي باللوم كله عليهم ازاء فشلنا في أمر ما ونرى هذا بوضوح عند الطالبة التي رسبت في الامتحان وتعزي فشلها إلى المعلمة السيئة في حين نجح في الصف نفسه عدد من الطالبات، ونفس الشيء يقال عن الأم الفاشلة في تربية أولادها وتلقي تبعة ذلك كله على زوجها وقد يكون زوجها مقصراً حقاً ولكن ليس السبب كله منه فهي أيضاً كانت تروم اداء مهامها التربوية ولكن الصعوبات كانت كثيرة.

إن إلقاء اللوم كله على الآخرين ليس في صالح الفرد نفسه أبداً إذ انه يقوم بتفريغها من المسؤولية التي انيطت به، وفي المستقبل سيضطر الآخرون إلى اتخاذ سبيل خاص في التعامل معه وربما انهم لا يسلموه أية مسؤولية لانهم يعلمون النتائج مسبقاً، وربما ان الطالبة الفاشلة ستعيش منبوذة من قبل كل معلمة تقوم بتدريسها بسبب البعد النفسي، فهي تعلم - أي المعلمة - انها ستلقي باللوم كله عليها إذا ما فشلت أو تكاسلت وهذا يؤثر على سمعة المعلمة .. ونفس الشيء يقال عن الام انها تتذرع بالمسؤوليات الكثيرة ناسية ان اهم مسؤولياتها هي التربية.

ولكن ليكن الفرد منطقياً فأسباب الفشل حتماً تعود إلى تقصير من الفرد وتقصير من الآخرين وأسباب أخرى .. ولهذا يكون الموقف الثالث هو الاصوب والأحسن .. ترى لماذا فشلت؟ ما هي الأسباب. وما هي نقاط الضعف التي ساعدت على ذلك؟ ولماذا لم تعالج قبل بدء السعي في خط النجاح .. وفي هذه الحالة إذا كان الفرد على قناعة تامة بأن فشله سيكون انطلاقاً لنجاحه فانه حتماً سينجح ولن تهتز ثقته بذاته.

وإذا تأملنا كتاب الله الذي عرض صوراً للناجحين والفاشلين وحكايات أمم نجحت واخرى فشلت ودعا إلى استلهام الدروس والعبر الوقوف عند أسباب الفشل والنجاح، ومن صور الفشل التي عرضها القرآن الكريم هو انكسار المسلمين في معركة أحد، ورغم الآثار المؤلمة التي تركها هذا الفشل الذي كان سببه عدم إطاعة أوامر الرسول

(ص) ولكن القرآن الكريم عرض الواقعة الصعبة دون لوم أو تقريع عنيف، لنتأمل الآية
١٣٩ - ١٤٠ في سورة آل عمران:

«وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ * * إِنْ يَمَسُّكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ
الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ
وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ».

إنه يُبين سنة الحياة .. فأن مسهم قرح فقد مس القوم قرح مثله وهذا هو تداول
الأيام .. ولكن القرآن رغم كل هذا الفشل الواضح والخسارة الكبرى يقول لهم "وَأَنْتُمْ
الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"، انه لا يريد ان يطيح بصرح ثقتهم بذواتهم أبداً بل يعلمهم
انهم في علو ما داموا محافظين على إيمانهم.

والحالة نفسها نجدها عندما يذنب العبد .. فالعبد المذنب قد اخطأ وتجراً على ربه
وخالفه وحتى لو كان ذنبه صغيراً فهو قد ارتكب خطيئة وتجاوز الحدود ولكن القرآن
يأتي ليخاطب هؤلاء العباد الخاطئين بانهم ما زالوا عباده بقوله: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ
أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ". (الزمر/٥٣)

انه ما زال ينظر إليهم بقرب ورحمة .. فالتعنيف الشديد قد يفقدهم ثقتهم بأنفسهم
وأملهم في العودة ثانية إلى الله عز وجل .. والغريب انه تعالى يناديهم بلفظ الاختصاص
بقوله يا عبادي مع حرف النداء .. وهو كأنه يحاول ان يجعلهم مترددين في ساحة
العبودية عبر الفهم المطروح بأن الذنب والخطأ - وهذه من محطات الفشل - هي
تجارب للانطلاق في رحاب العبودية نحو نجاح أفضل.

لقد آن الآوان

تقول عزيزة: عمري الآن في الخمسين، لقد انتهى العمر لا فائدة من البحث عن
سبل النجاح، أو عن أهداف جديدة، لقد عشت قلقاً، مترددة لا اشعر بالثقة بنفسى أبداً،
فهل يعقل أن أبداً الآن بمحاولات جديدة يقوى عليها الفتية والفتيات، لقد فات الآوان!!.

وهذه هي الخدعة .. من قال ان الاوان قد فات؟ إذا كنا لا ندري حتى ما هو عمرنا الباقي، ان للإنسان في كل يوم أهداف متجددة وهو يسعى للوصول إلى ما يريد ولن يعيش الإحساس بالتأخر والتخلف ما دام يعيش سويًا مدركاً لعظمة الحياة وما دام يحيا بأمل بعث الحياة ليس في نفسه فحسب بل في نفوس الكثيرين من أمثال عزيزة..

إن أغلب الذين حققوا أهدافهم لم يصلوا إلى ما يريدون لما كانوا في شبابهم بل في العقود المتأخرة من أعمارهم.. فمارجريت تاتشر رئيسة وزراء بريطانيا السابقة والتي عرفت باسم المرأة الحديدية.. كانت مجرد بائعة مغمورة ليس لها هم إلا الزبائن والسلع ولكنها كانت ذات طموح بعيد في السياسة فانصرفت إليها لتعتلي أعلى منصب يمنح في الدولة العظمى.. ولا أدري لماذا لا نعيش بهذا الافق المنفتح بعيداً إلى أعماق السنين؟ ان واحدة منا لتشعر بالعجز والتهاي عندما تطرق أبواب الأربعين في حين يرى الكثيرون ان سن الأربعين للمرأة هو سن الحيوية والنضج لأنه يعني الانصراف إلى ذاتها ونفسها بعدما تكون قد أكملت الكثير من أدوارها التي تأخذ منها الوقت الطويل والصحة سواء في الحمل والارضاع والتربية وغيرها.

وزينب (س) قادت ثورتها بعد ان تجاوزت الخمسين من العمر وخديجة (س) كانت قد تخطت هذا العمر عندما اتخذت لها سبيلاً لنصرة عقيدة التوحيد فانفقت كل ما لديها.. ونفس الشيء يقال عن الأم تيريزا التي نجحت في خريف العمر في تثبيت موقعية التبشيرات المسيحية في الهند.. فكيف فات الآوان؟

جارتى أم علي رحمها الله أبعدت عن الوطن بعد سجن ولدها وزوجها المتهمين بنشاطات دينية في العراق.. لم تكن تعرف القراءة أبداً، كانت في الستين حينما التقيت بها، امرأة كثيرة النوح والبكاء على احبتها حتى طار بصرها وكانت تحضر مجالس الذكر وتمسك بالقرآن وتردد آياته مع النساء.. وأخيراً قررت ان تتعلم القراءة كي تستطيع قراءة القرآن وذهبت إلى مدارس محو الأمية غير العربية.. فهذا هو الموجود والمتاح.. ولكنها استطاعت ان تقرأ الآيات!!.. وان تخطم القرآن.. لقد نجحت لأن هدف نجاحها

خلد معها إلى تلك الدار الثانية وهذه قدوة لكثير من نساءنا اللاتي يتقاعسن عن إيجاد تغيير في حياتهن باعذار شتى.

الإيحاءات السلبية

لماذا نوحى لأنفسنا بإيحاءات قامعة لقدراتنا؟.. لقد فات الاوان، انا لا أستطيع.. هذه قدرات الشباب .. وللأسف فاننا حتى حينما نكون لوحدها مع أنفسنا نستعرض هذه الإيحاءات السلبية.. و نتذكر مواقع الفشل والانكسار في حياتنا .. ولكن لماذا يا ترى؟ إن المشكلة الكبرى هي ان حديثنا مع أنفسنا يؤثر علينا كما يؤثر كلام الناس فينا، فهذا الحديث هو ترجمة للأفكار والصور الذهنية التي تطوف في وعينا، ولو بقينا نقول لن نستطيع فلن نستطيع أحد منا الوصول الى اهدافه ولو قالت احدانا أنا أستطيع فانها حتماً ستستطيع ذلك..

لماذا لا نتذكر المواقع الإيجابية كي يكون حديثنا مع أنفسنا إيجابياً أكثر ودافعاً نحو العمل مع الأمل؟.

إن تكرار الحوار مع الذات مرة ومرات يوصلنا إلى القناعة بالأمر حتى لو كان كاذباً ونحن نمارس في عملنا التربوي نفس الأسلوب مع أطفالنا .. حينما نذكرهم دائماً بفشلهم فالنتيجة حتماً قناعة الطفل بانه إنسان فاشل ولكن حينما نُشعرهم بطاقتهم وقدرتهم على النجاح سينجحوا، ونفس الشيء عند المرض الموهوم الذي تزخر به عيادات الأطباء، فتكرار الإيحاء الذاتي بالاصابة بالمرض يجعل صاحبه يصل إلى قناعة حقيقية انه مريض ولهذا فالمصابين بالمرض الموهوم كثيرون وتزداد نسبتهم بين النساء لأنهن أكثر تردداً على عيادات الأطباء!!.

فنحن الآن نتيجة افكارنا وما ترسخ في عقولنا، ولكن لنسأل أنفسنا ان لو كانت لنا صديقة كثيرة النقد والشكوى وأحاديثها سلبية تبعث على اليأس والقنوط.. فهل سنبقى

١ - ديل كارنيجي، النجاح، ص ٧٩.

معها أصدقاء؟ إذا كنا نود أن نتحول إلى صورة مثلها في السلب والنفور من الحياة فلتبقى علاقتنا مستمرة على حساب شخصياتنا وذواتنا ولكننا حتماً سنكون أناس فاشلين مثلها تماماً!.

إن الكلام مع الذات حول الأمور السلبية أو أمور انتهت ولا رجعة لها قد يكون عاملاً لتعزيز الشعور بالحقارة والنقص وعدم الكفاءة وهذا معناه فقدان الثقة بالنفس يقول افلاطون «إذا أردت شفاء نفسك فأبدأ بالكلام من قلبك.. كلام جميل.. أو عدد من الاوردة التي تسبب نوع من الصفا والهدوء وتمركز الفكر العالي مع راحة النفس». ويرى افلاطون انه بهذه الكلمات الطيبة يستطيع الفرد أن يسخر روحه فهذا العمل يترك أثراً نفسياً على الجسم ويفتح السبيل للسلامة..

وهذا هو نفسه أسلوب القرآن الكريم الذي يكرر عبر إحياءات متواصلة ذكر الله وتوطيد العلاقة معه تعالى ويظهر سبحانه مصاديق محبته في آيات كثيرة:
«فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»، «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» ان الله يحب المحسنين ... والتوابين
وياعبادي والى غير ذلك.

وما اكثر الادعية التي تزخر بها كتبنا والتي تحاول الانطلاق لبناء ثقة عالية بالخالق والتي تؤدي الى زيادة الثقة بالنفس وتقوية الشعور بالقوة .

وأما بنعمة ربك فحدث

هذه الآية المباركة هي دعوة واضحة للحديث عن النعم.. سواء كان هذا الحديث مع الناس أو مع الذات فان فوائده الإيجابية اجلّ من ان تحصى.. الحديث عن النعم هو نوع من الشكر لله عز وجل، والنعم كثيرة وأعظم من ان نحصيها «وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا..» وقبل الحديث عن النعم لا بد وان نعرف هذه النعم، وهنا تمتزج

المعرفة مع الشكر مع التوحيد المطلق لله عز وجل الفياض بالنعم والذي طيب فؤاد عباده بزيادة النعم عليهم لو شكروا «لئن شكرتم لأزيدنكم» (إبراهيم/١٤).

ويعتبر الحديث عن النعم من مصادر الترويح عن النفس فكل فرد حينما يتذكر ما عنده من نعم كثيرة فانه يشعر بالقوة وبانه فرد مفعم بالطاقة وقادر على القيام بالكثير من الأعمال، والحديث عن النعم يمنح الفرد تفاؤلاً أكثر بالحياة وقدرة على تجاوز الصعاب والمحن.. ورصيده الكبير يؤهله لذلك، وحينما يتحدث الفرد عن نعمه هو فان هذا الحديث يدعوه لاكتشاف النعم الظاهرة والباطنة.. فالنعم لا تحصر نفسها بنعمة البصر والسمع والعافية فقط بل هناك نعمة الحياة والقناعة والإيمان والحلم وكثير غيرها نجهله.. وأذكر اني مرة كنت احمل كتباً قد استعرتها من بعضهم لاقراها - وهذا دأبي للحصول على المعرفة - فرأيتي إحدى صديقاتي اللاتي كانت معي أثناء دراستي في كلية الطب ولكن الله وفقها لاتمام دراستها ولها عيادة قالت لي بالحرف الواحد: لكم اغبطك على هذه النعمة الكبرى! وسألتها: أي نعمة تقصدين؟ قالت لي: مطالعتك للكتب.. فأنا محرومة منها.. ووقتها شكرت الله كثيراً.. لقد احسست بما تعانيه من حرمانها من هذه النعمة الكبرى.

إن شكر النعم هو بحد ذاته نوع من الإيحاء الإيجابي المفيد الذي يساعد على تعزيز الشعور بالثقة بالنفس.. فما عندنا كثير وما عندنا ينتظر سعيها لاجراجه إلى النور وأداء حقه وربما أنا أملك موهبة الكتابة ولكني أجهل ذلك وحينما أمسك بالقلم ساتذكر هذه الموهبة الكبرى والتي هي نعمة مجهولة، ليس هذا فحسب بل ان الحديث عن النعم يعزز أيضاً الشعور بالقناعة والفرد القنوع يشعر بكفاية ما لديه فهو راضي عن رزقه ويتقبل ذاته وواقعه عكس الساخط على ما عنده والمتمرد الذي يعيش دوماً أزمة الرفض لما لديه. وأذكر أن إحدى صديقاتي سخطت على حالها كله فطلب منها ان تكتب في ورقة بعض النعم التي عندها وبعض الصور الإيجابية فكتبت بما الخص بعضه:

- زوجي يسمح لي بالخروج لزيارة الأهل والصديقات.. وهو أيضاً راضٍ عني..
- أولادي يحبونني كثيراً وهم يبادلونني مشاعر الحب والاحترام.

- بيتنا إيجار ولكن مرتب زوجي يكفي والآن هو يبحث عن أرض ليشتريها كي يبني بيتاً.

واذكر انه الطيبة المعالجة كتبت أمام الجملة الأولى، زواج ناجح، والثانية أم ناجحة، والثالثة وضع اقتصادي حسن، كل هذه النعم وما زلت ساخطة!! ما الذي تريده بعد؟ وقد تغيرت صديقتي بعدها كثيراً.

وتذكر النعم الكثيرة يجعل مواقع الفشل زوايا تافهة أمام ما هو موجود فالذي يفشل في عمل تجاري ربما يخسر فيه الكثير ولكن ما يخسره كله لا يعادل وجود نعمة ما زال يملكها كنعمة البصر وهذا يخفف عن الفرد الكثير ليس هذا فحسب بل ان المرأة التي يخسر زوجها في التجارة رغم كل المصاعب التي تمر بها فانها ترى في بقاء زوجها وأولادها - وكلها نعم - رحمة كبرى تخفف من ألم المصيبة.

والقناعة كنز لا يفنى وبين النساء تبدو مشكلة التطلع إلى ما عند الغير واضحة وربما يظهر هذا في أحاديثهن التي تدور غالباً عن المشتريات والحلي والثياب، وأذكر ان زوج هند قد منعها من حضور هذه المجالس لأن زوجته تعود ساخطة على حياتها متذمرة لافتقادها لما عند غيرها!! وكان يقول لها (واما بنعمة ربك فدرِّم) (والدرمة) هي العتاب والشكوى، وكان زوجها ينظر الى ان حياتهم متناسبة مع دخله ولا داعي للمقارنة مع الأخريات، ان الحديث عن النعم ينسي أمثال هند حالة (الدرمة) ويجعلها تعيش أفق الشكر الذي يعني حالة صحية نفسية جيدة تكون سبباً لإنزال النعم وكان من الخطأ بالنسبة لهند ان تقارن ما عندها بما عند غيرها فربما هي لديها زوج رحيم وأخرى غارقة في أكوام من الذهب لكنها تحت رحمة زوج قاسي، ونحن ايضا قدلا نشعر بقيمة سعادتنا ومنتصور انها في الممتلكات الظاهرية وهذا خطأ كبير.

لنتذكر ما عندنا وهو كثير وُهَب لنا بغير مَنْ ولا سؤال ونشكر الله تعالى .. ولنتذكر حال المحرومين من هذه النعم التي لا نشعر بقيمتها نحن، فما أكثر الذين يتحسرون على نعمة الأمان وراحة البال، وما أكثر النساء اللاتي يعانين من سوء خلق أزواجهن ولو نظرنا الى من دوننا لادركنا نعماً أخرى منسية.

أنا أستطيع

بدل التردد الذي يسيطر على أقوالنا لنغير كلامنا مع أنفسنا والحديث الإيجابي له أثر في تعزيز الثقة، لتقل كل واحدة منا أنا أستطيع. وقد يرى البعض ان هذا كذب على الذات! ولكن السؤال الذي يطفو على السطح هو لماذا لا أستطيع؟ خاصة وان كل واحد منا مفعم بالقدرات والقابليات ولكنه غافل عنها!!.

لقد كانت تربية القرآن الكريم للمسلمين على مفهوم (أنا أستطيع) فقصة موسى تتكرر في القرآن الكريم في محاور عديدة.. وكأن هذا تأكيد على فهم (أنا أستطيع) لدى كل فرد من المسلمين فكل واحد منهم يستطيع مواجهة فرعون بما أوتي من قوة عقيدة وإيمان وقدرة.. ويحدثنا القرآن الكريم عن قصة أخت موسى (ع) حيث كان فرعون يترصص بالمواليد الذكور ليقتلهم وما كان لأم موسى من حيلة إلا الاستجابة للوحي الذي دعاها إلى إلقاءه في التابوت ليتقلب الصغير بين الأمواج والشجر والحرس الذين انتظموا في صفوف على الجانبين!.

«وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ فَبَصَّرَتْ بِهِ عَنْ جُنْبٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ * * وَحَرَمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِعَ مِنْ قَبْلُ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَهُ لَكُمْ وَهُمْ لَهُ نَاصِحُونَ * * فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ...» (القصص/ ١١ - ١٢)، ان متابعة التابوت نفسه لم يكن أمراً هيناً مع وجود الحرس والاحطار المحدقة بالوليد الصغير!!.. ولكن اخت موسى التي استجابت لنداء أمها دون تردد أو مراوغة في اختيار الاعذار كانت على ثقة عالية بنفسها بأنها تستطيع أداء هذه المهمة الصعبة والخطيرة.. ويبدو الخطر أكثر عند دخولها قصر فرعون فهي في مواجهة مع الطاغية!! وعليها انتخاب الأساليب التي تبعد عنها الظنون والشكوك، ويبدو التصريح الأخير ثقيلاً فهي تبرعت بمرضعة تكون كفيلاً له.. وتصريحها ومن قبل خروجها مع التابوت كلها علامات على ثقة عالية بالنفس.. ولكن يا ترى كيف وصلت إلى هذا؟

انها كانت تعلم انها (تستطيع) مراقبة التابوت، وكانت تعلم انها (تستطيع) العودة به إلى أمها، وكانت حقاً فتاة ناجحة، وهي مثال للفتاة المبادرة إلى العمل حتى في مواقع التردد والخطر والشدة.

إن الآيات القرآنية تحت على الإيمان والعمل الصالح .. ونرى حضور المرأة مع الرجل «فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّمَّنْ ذَكَرَ أَوْ أُنْثِيَ...» (آل عمران/ الآية ١٩٥).

إن في كل آية تصريح ضماني ان المرأة تستطيع القيام بالعمل الصالح كالرجل تماماً وانها تستحق أجر هذا العمل...

«وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأةَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ». (التحریم/١١).

إن الآية التي ضربت امرأة فرعون مثلاً فكأنما تريد ان تقول انك أيتها المرأة تستطيعين إعادة الدور الذي قامت به آسية أو الزهراء (ع) في سورة الدهر حيث اطعمت الطعام على حبه مسكيناً ويتيماً وأسيراً. وللايحاء الذاتي قدرة عظمى في تحريك أفكار الفرد وسلوكه كما ان تكرار الكلمة يؤدي إلى رسوخها في الذهن وبالتالي تحولها إلى حقيقة ثابتة ومقنعة.

وفي عملية الإيحاء الذاتي ينصح علماء النفس ان لا تستعمل كلمة سوف.. حتى لو كان المحتوى رفض الامور السلبية كأن يقول الفرد سوف أترك التدخين.. بل الصحيح ان يقول أنا الآن في طريقي إلى ترك التدخين وانا أستطيع ذلك، فالكلمات المثبتة أعظم إيجابية في التأثير على الذات، ولهذا فمن الأفضل أن ادون (أنا أستطيع) في ورقة أمامي أراها كل يوم في الحائط أو دفتر التليفونات كي اعزز شعوري بنفسى أكثر..

يقال ان أحدهم احتقر ليوناردوا دافنشي وهو في عمر ١٢ سنة فعاهد نفسه على ان يكون واحداً من فناني العالم.. وبقي يكرر قوله هذا حتى وصل..

والشخصية المترددة التي تعيش أفق (أنا لا أستطيع) كي تتهرب من المسؤوليات
المناطة بها أو التي تخشى التقدم نحو تحقيق أهدافها بحجة (أنا لا أستطيع) تستطيع
تغيير الحال عبر هذا الإيحاء البسيط.. يقول الإمام علي (ع): «إذا خفت أمراً فقع
فيه».

فالذي يتردد ويخاف ان يقدم على أمر فمن الأفضل ان يوحي لنفسه بانه يستطيع
ذلك ويقتحم الأمر..

كانت سعاد محاطة (بجمعية) من الزيجات الفاشلات.. أو هكذا هي تتصور فهي
تعتبر أمها فاشلة لأنها رأت الكثير من المشاكل والمشاحنات مع أبيها وشقيقتها الكبرى
مطلقة بعد ان عاشت حُمى معارك زوجية دامت سنوات طويلة واختها ما زالت تعاني
الكثير من المشاكل مع زوجها وسعاد ترفض الخاطبين لأنها لا ترى النجاح في حياتها
المقبلة أبداً.. ولا تملك مقدار ذرة من الثقة بالنفس بان حياتها ربما تختلف عن
الآخرين!! اما الأم فلا تدري لم ترفض ابنتها الخاطبين؟. المهم ان صديقة سعاد، أمل،
اكتشفت السبب وحاولت إعادة الثقة إليها واصلاح نفسياتها المريضة عبر عرض صور
لزيجات ناجحة وقريبة في خالاتها وبناتهم وجاراتهم، وبعد ان جددت ثقتها بنفسها تم
قرانها مع شاب حسن الخلق، وذو عمل جيد، وفي بداية حياتها الزوجية ولمدة أشهر
كانت هناك مشاكل متراكمة، انها لم تستطع محو الذكريات السيئة السابقة!! وبعد فترة
ألم قررت إعادة النظر فهي لا تريد ان تفقد الشيء الجديد الذي حصلت عليه وهو
بيتها!! كل ما عليها ان تفهمه ان الحياة الزوجية لا تخلو من مشاكل ولكن الحب بين
الزوجين أقوى منها، وهذا ما بدأت تستشعره في رحلتها الثانية.

لتكن إرادتك قوية

بين الثقة بالنفس والإرادة علاقة واضحة فالوائق من نفسه هو صاحب الإرادة
القوية، كما ان ذو الإرادة القوية عادة ما يكون واثقاً بنفسه وإذا كان النجاح يتطلب الجرأة

والإقدام وأحياناً المجازفة والتحدي فلا بد ان يكون طالب النجاح ذو إرادة قوية.. والإرادة هي (القوة المتكاملة للشخصية الإنسانية).

وكلما كانت الإرادة انضج كانت الثمار أفضل.. ومقولة سيد البشر (ص) «والله يا عم لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على ان أترك هذا الأمر ما تركته حتى يظهره الله أو أهلك دونه». تبين هذا المفهوم.

ولذا يكون ضرورياً تربية الإرادة كي نستطيع تحقيق أهدافنا. فقد يبدو الاقلاع عن بعض العادات السيئة المتأصلة في أنفسنا كالتدخين أو عدم أداء الصلاة في وقتها أو اللغو وحضور مجالس البطالين، قد يبدو صعباً للغاية ويراها آخرون ضرب من المستحيل ولكن عبر الإرادة الحكيمة يمكن إزالة كثير من صفات السلب وتقوية صفات الإيجاب.

وفي تاريخنا الماضي والمعاصر امثلة حية على قدرات نساء كن نوات إرادة فاعلة في بناء التاريخ. فلقد وقفت خديجة (س) إلى جنب الرسول (ص) رغم سخريه واعتزال نساء قريش منها.. ووقفت آسية بصمود تدافع عن عقيدة التوحيد رغم ان ذلك كلفها حياتها فقد عذبها فرعون عذاباً شديداً انتهى بشهادتها، وفي تاريخنا المعاصر تتألق الشهيدة بنت الهدى كنموذجاً واضحاً لإمرأة ذات إرادة قوية تحدث اعرفاً بالية وقيم مستوردة غريبة عن الإسلام وثبتت مواقف جهادية واضحة. نشأت بنت الهدى (آمنة الصدر) يتيمة وفقيرة أيضاً وكانت تجمع ما يُعطى لها من مال لتشتري به كتباً تقرأها!! وهذا بالنسبة لعمرها الصغير يمثل صورة عن إرادتها فهي لم تجمع المال لتشتري به ما تبغيه الصبايا، وولعل مرجع هذه الصورة الى أنها عاشت أهدافاً كبرى منذ طفولتها، وقررت ان تتصدى للمد الإلحادي الذي غزا العراق في الستينات وابتدأت بالكلمة وهي أول من تحدثت مع المرأة وأول من كتب إليها وعنها، ثم بدأت بتشكيل الندوات النسائية واستقطاب الفتيات الجامعيات وفي الستينات كانت المرأة المسلمة في العراق تعيش على هامش الجهل والساحة خاوية تماماً من النساء الرساليات ولكن العقد الذي يليه زخر بكواكب مثقفة من النساء المسلمات الواعيات، والفضل كله يعود الى جهادها الدؤوب،

وكلمتها الشهيرة: (أريد ان أترك آثار بصماتي على الزمن) تدل على إرادة متحدية وقد حققت ما ارادت وبصمت أصابع جهادها على مدى التاريخ لتبقى مثلاً لكل امرأة مسلمة.

فالإرادة إذن ضرورة ملحة في كل هدف حتى وان كان يبدو أمامنا صغيراً. وأذكر هيفاء التي تزوجت من رجل سامي الخلق غير انه كان أقل شأناً منها في ما له، فقد كانت هيفاء من أسرة ارستقراطية قديمة واحد اجدادها وزيراً معروفاً أبان الحكم العثماني، وقد تحدثت هيفاء بزواجها هذا عرفاً اجتماعياً طبقياً، وواجهت نساء كثيرات من أمها إلى أبعد جارة لهم، لكنها نجحت ليس في زواجها فحسب بل في تثبيت مفهوم الكفاءة الزوجية القائمة على الخلق والتقارب المعنوي في عصر عصفت به المادة المزيفة..

الإرادة إذن سلاح من الأسلحة لاستمرار المسير نحو الهدف ويمكن تربية الإرادة عبر أمور كثيرة منها:

١- العناية بصحة الجسم: فالجسم السليم يهب لصاحبه القدرة على مواجهة الصعاب وعلى تحمل المسؤوليات الكبرى، والإرادة القوية لا تكون إلا في الجسم السليم، فالعناية بالجسم وممارسة الرياضة كالمشي في الهواء الطلق، والابتعاد عن الكسل الذي هو عدو الإرادة اللدود، والابتعاد عن الأطعمة الثقيلة التي تشعر صاحبها بالتكؤ كلها تساعد على تقوية الإرادة..

٢- تربية الفكر عبر الحصول على الثقافة اللازمة القادرة على رفع المعنويات ودعم الأفكار الإيجابية، ويمكن عبر قراءة ومطالعة حياة الناجحين والناجحات زيادة الكفاءة الفكرية والتي تساعد على توضيح الأهداف وتحريكها.

٣- الصوم وأداء الصلاة في وقتها ومجمل الشعائر الدينية إذا ما أوديت بطريقة صحيحة ومتواترة كانت مثمرة.

وأذكر انه حضرت وفاء في مجلس عرس ولما حان موعد الاذان ترددت الفتيات في أداء الصلاة.. ولكن وفاء قامت إلى الصلاة قائلة انها دقائق قليلة تؤدي فيها الفريضة ونكمل السهر بعدها..وبهذا كشفت للآخرين عن قوة إرادتها.

٤- الأفكار والإحياءات السلبية من مدمرات الإرادة.. وكلما نجح الفرد في تغيير هذه الأفكار كان أقوى إرادة وأصلب عوداً.

وعموماً فالأفكار السلبية توزع الطاقة الداخلية في موارد متعددة وغير نافعة أيضاً بل تزيد التشاؤم، ونحن لا نستطيع التحرك بدون طاقات وتبدو الحالة واضحة مع المرأة التي تعيش احزان الماضي وآلامه كما هو حال الأرملة التي لا تستطيع التجاوب مع الحياة الحاضرة وتقضم حياتها بالحزن الغير منتج.

٥- التصدي لاهواء النفس.. فكثير من النساء يكن ضعيفات ازاء تقلبات الموضة مثلاً وهن يدخلن نزاعاً مع أزواجهن المحدودو الدخل من أجل الحصول على كل ما هو جديد لا لرغبة أحياناً بل هو مجرد احساس بالعصرنة وعدم التخلف أو هو نوع من محاولة تثبيت الذات عبر الاستفادة من الأزياء - للأسف - لا الفكر والمحتوى الإنساني، وهؤلاء هن نمط النساء الضعيفات الإرادة العاجزات عن التصدي للاهواء.. ومن الجميل ان تكون المرأة أنيقة مرتبة، ولكن الاسراف مذموم وربما ترتدي المرأة ثياباً ليست غالية ولكنها تكشف عن ذوق رفيع، وهؤلاء النساء العابدات لهوس الموضة بحاجة إلى تهذيب الإرادة عبر مقاومة الهوى، فهي لن تشتري كل ما تطرحه الموضة، انما تشتري ما هي بحاجة إليه.

ويجب ان لا يفوتنا أبداً ان تربية الإرادة أمر لا يتم في يوم أو يومين بل يحتاج إلى زمن وصبر طويل وتحمل لكثير من الطوارئ ولكن النتيجة في صالح آمالنا ان شاء الله.

لندعم ثقتنا بانفسنا

(الثقة بالنفس تأتي من احرازنا لنوعين من النمو، النمو الأول هو الطبيعي والثاني هو النمو الحضاري.. ولكن من المؤكد ان نموك الحضاري يمكن ان يعوضك عما فاتك من نمو طبيعي، فلقد نجد شخصاً ضعيف البنية لأنه لم يحرز نمواً طبيعياً مناسباً ولكنه قد يكون احرز من جهة أخرى نمواً حضارياً عوضه عما نقص لديه من نمو طبيعي).^١ ولعل هذا يبدو في مسيرة الناجحين من الذين حُرِّموا من مواهب حياتية ولكن ذلك لم يُربك ثقتهم بأنفسهم ولم يزلزل إرادتهم أبداً!!، ومما يذكر عن الخطاطات في الزمن العباسي انهن برعن في الخط فلما اراد الخليفة العباسي تكريمهن حضرت واحدة ليس لها يدين!! فتعجب الخليفة سائلاً أياها: وكيف تكتبين فانت بلا يدين فردت: ولكن لدي قدمين!! وربما لو كانت هناك امرأة (بل وحتى الرجل) غيرها لبقيت أسيرة نظرات الاشفاق والترحم التي تزيد همومها كما انها تحبط قدراتها وطاقاتها..

ومن البديهي ان الفرد كلما تمتع بمواهب وخبرات تعينه على مسايرة الحياة كانت ثقته بنفسه أعلى فلذا يكون التزود من هذه المهارات أمراً ضرورياً لبناء الشخصية القوية الناجحة.. والثقة بالنفس هي فيض من ثقة الفرد بخالقه وكلما قويت العلاقة مع الله تعالى كلما كانت الثقة أكبر.. وشعور الفرد بان الله معه يشد من ازره ويقف إلى جواره يعزز ارادته أمام الخطوب..

وثقة هاجر(ع) العظيمة بالله بعد ان تركها زوجها في تلك البيداء المقفرة مع صغيرها إسماعيل كانت سبباً لهبوط الرحمة وجُعلت استغاثتها به شعيرة من شعائر الحج.. ولولا ثقتها بالله وبمعيته لها لما كانت تطيق البقاء في تلك البيداء لحظة واحدة، ولكنه الامتثال والخضوع والاستناد إلى الله تعالى.

ولما كانت الصور والإيحاءات السلبية من أهم أسباب تدهور الثقة بالنفس فإنه يمكن عكس صورة السلب إلى الإيجاب فعلائم الفشل ما هي إلا تجارب نافعة للمستقبل،

١ - يوسف ميخائيل أسعد، الشخصية الناجحة، ص ٩.

وهذا ما قاله أديسون حينما عوتب على تكرار تجاربه التي باءت بالفشل، قال انه عرف
١٩٩٩ طريق لا يوصله إلى بغيته..

ونفس الشيء بالنسبة لتجارب الحزن والأسى، وقد بقيت (اميمة) تعيش اسى عميقاً
لزواجها المبكر وكانت تريد اكمال دراستها ولكن والدها علل موافقته على الزواج بقلة
ذات اليد وبأن ما يقدمه من قوت لا يكفي لاشباعها مع أخواتها.. فلا بد من
التخفيف!!!..

لم أرَ أميمة فرحة لا في ساعة عرسها ولا بعده أبداً!! ولكنها وبعد مجيء طفلها
الأول اذعنت للحياة، لقد سامحت اباهَا وغفرت له خاصة وقد نجح أحد اشقائها في
الحصول على عمل جيد لاعانة والدها. كما انها اصبحت فرحة بالحياة، وتردد ما تقوله
أمها هذا هو النصيب، زوج يحبها وطفل تحنو عليه وبيت يسجد لها، وهناك آفاق أخرى
تلوح في المستقبل لإكمال دراستها.

الباب السابع: نجاحك رهين بنجاحك الاجتماعي

إذا أراد كل واحد منا ان يكون شخصية ناجحة فهل ان نجاحه يتم بمعزل عن الآخرين أو معهم؟ وإذا كان النجاح يتمثل في تحقيق هدف سام يترك أثراً إيجابية على الفرد نفسه وعلى الآخرين.. فان حلقة الآخرين لا بد وان تكون متصلة مع حلقة الفرد، وحينما ندرس حياة الناجحين من الأنبياء والعلماء والمصلحين والدعاة نجد ان انطلاقتهم كانت من وإلى مجتمعاتهم، وقد تتصور الام أنها قادرة على تربية أولاداً ناجحين بمعزل عن المجتمع لكن هذا التصور خاطئ للغاية فهؤلاء سيدخلون المجتمع - شاءوا أم ابو - ولكن بيد مبتورة! إذ انهم يعيشون خلافاً واضحاً في التعامل الاجتماعي ابتداء من رياض الاطفال وحتى العمل.

والتجارب التي اجريت على القردة حينما تم عزلها اجتماعياً عن غيرها تؤكد ذلك حيث وجد انها اصبحت أكثر احساساً بالغيرة وتكره حتى أطفالها وتشعر انها مخلوقات بغیضة، بل انها لم تستطع ان تتعامل طبيعياً حتى مع الحاجات الحياتية اللازمة لها. ولهذا يخطئ من يعتقد انه يحقق سعادته في انفصال عن سعادة غيره، فالسعادة كل لا يتجزأ وإذا كان الأعداء أكثر من الأصدقاء فهذا هو الشقاء بل اشقى الشقاء والناس أهم عامل للتقدم^٢، فنجاح الفرد عبر علاقته الناجحة مع الآخرين.. كما ان الشخصية الناجحة هي التي توفق لإقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، وعموماً تكون العلاقات الاجتماعية على نوعين:

١ - يوسف ميخائيل اسعد، شخصيتك بين يديك، ص ١١٥.

٢ - انتوني روبينز، القدرة اللامتناهية، ص ٩٩.

١ - علاقات سطحية عابرة قد يتم فيها اللقاء مرة أو مرات قصيرة للغاية لكنها لا تتجاوز السطح كما هي العلاقة مع البائع في محطة البنزين ولقاء أم الطالب مع مستخدم المدرسة أو مع بائع الكتب.

٢ - علاقات صميمية تكون أقوى بكثير من سابقتها وتتميز بأن لها دواماً معيناً وربما تستمر طوال العمر أو لعقود طويلة من السنين ومن البديهي ان هذا النوع من العلاقات يترك أثراً متواصلة وعميقة على حياة الفرد وسلوكه وقد تتمثل في علاقات قريبة جداً كالعلاقة الزوجية وعلاقة الآباء والأبناء والإخوة والأخوات والأقارب والأصدقاء.

وقد يكون التقارب الفكري والاجتماعي والثقافي والوجداني هو السبب لإقامة علاقات قوية مع البعض ويظهر هذا بوضوح في علاقات الأصدقاء أو العلاقة مع الجيران.

ومن المؤكد أن النجاح الاجتماعي الذي هو أحد معالم الشخصية الناجحة والذي يدل على ان للفرد قيمة اجتماعية متميزة بسبب ما يملكه من سجايا أخلاقية أو ثقافية أو اجتماعية محببة يعتمد على القدرة على التكيف الاجتماعي والذي يعني (قدرة الفرد على ان يعقد صلات اجتماعية راضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس، صلات لا يغشاها الاحتكاك والتشكي والشعور بالاضطهاد ودون ان يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة والعدوان على من يقترب منه.^١

وقد يحقق الفرد نجاحاً فردياً لكنه يبقى نجاحاً محدوداً ما لم يعزز بنجاح اجتماعي وإذا كانت الأم تيريزا قد اعتبرت من أكثر الشخصيات تأثيراً في القرن العشرين فان نجاحها كان اجتماعياً بالدرجة الأولى حيث نجحت في إقامة علاقات واسعة مع الفقراء الهنود وادخالهم في التبشيريّات المسيحية ويشابه الحال نجاح الشهيدة بنت الهدى والتي كانت تحظى بعلاقات اجتماعية واسعة مع الشرائح النسوية في ارجاء العراق..

١ - مجلة المجتمع، العدد ١٤٠٩، عن عبد العليم غزي.

علاقاتك الاجتماعية

يا ترى هل تملك المرأة كفاءة لإقامة علاقات اجتماعية جيدة تكون سبباً لتحقيق النجاح الاجتماعي الذي هو سمة من سمات الشخصية الناجحة؟ ويا ترى هل هناك فارق في العلاقات الاجتماعية بين المرأة والرجل؟

ربما يكشف واقعنا الحاضر ان النساء في العلاقات الاجتماعية هن أكثر صميمية من الرجال. وفي دراسة أحوال النساء في العمل وجد انهن يفضلن الجلوس متقاربات اما الرجال فيفضلون العكس!! فالمرأة لها علاقة بمحيطها أوسع من الرجل، وهي جُعلت للحياة الاجتماعية أكثر من الرجل ولعل لهذا أسباب نفسية واجتماعية وبيئية كثيرة ومن أهمها التفوق في المهارات اللغوية والذي يظهر منذ الطفولة عند البنات مبكراً، حيث تبدأ البنت الصغيرة بالكلام قبل الذكر.. كما ان البنات يتفوقن على الأولاد في عدد الكلمات التي يستخدمنها أو يفهمنها.¹

وهذه مؤهلات تجعلها أكثر نجاحاً في العلاقات الاجتماعية، والنساء أيضاً يتقاسمن همومهن مع الآخرين.

فالنساء تتحدث عن مشاكل الأولاد والهموم الزوجية وأحوال البيت، أما الرجال فيكبتون آلامهم ولهذا يتعرضون للإصابة بالأمراض القلبية بصورة أعلى من النساء وعادة يكون حديث الرجال عن السياسة والتطورات العلمية والفيزيائية وأغلبها مواضيع لا تمت إلى الذات أو إلى واقعية حياتهم بل هي أمور عامة، اما أحاديث النساء فهي تمس أصل حياتهن مسيساً واضحاً.

والمرأة أيضاً بحكم عاطفتها أقدر على الاتصال بالناس عن طريق إقامة المشاريع الخيرية وتفقد الأرامل والايتام والنساء المعوزات ولهذا تكون حركتها (خلف السواتر) في أزمات الحروب والزلازل.. وهذه هي الأمور التي تنفرغ لها الكثير من النساء بعد اتمام

١ - احمد عزت راجح، أصول علم النفس.

الأدوار الأمومية الخاصة وقد نجد لهذه الحالة ظهوراً بيناً حتى عند الأميرات والفنانات والممثلات وغيرهن.

وأحياناً تلعب الظروف الأسرية والتربوية دوراً في إيجاد وتقوية العلاقات الاجتماعية فكثير من الأسر ترفض ذهاب ابنتها بمفردها إلى أماكن كثيرة ومنها بيوت الأقارب والأصدقاء والمكتبات والدروس الإضافية وتفضل وجود صديقة تعرفها في حين ان هذا القانون ليس مفروضاً على الولد الذكر وأحياناً تفرض قوانين مشابهة حتى على الزوجات فيمنع الزوج خروج أمه أو اخته أو زوجته بمفردها إلى أي مكان! وهذا معناه البحث عن الرفيقة.

ولأن العلاقات الاجتماعية النسائية وثيقة الصلة بالمشاعر العاطفية وسمات الحب فانها أكثر رسوخاً ويظهر الأمر جلياً واضحاً في صداقة الفتيات والعلاقات مع الجيران، ورغم ان المرأة مجموعة مشاعر واحاسيس مرهفة - وهذا ما يؤثر على مسار العلاقة نفسه خاصة عند الفتيات - لكنها من جهة أخرى أكثر تحملاً وتمتلك سعة صدر كبيرة ازاء الآخرين وهذا ما يجعلها تحتمل الكثير من تبعات هذه العلاقات، ويلعب الفراغ دوراً كبيراً في اتجاه المرأة لإقامة علاقات اجتماعية واسعة ويبدو الحال عند المرأة غير العاملة أكثر وضوحاً، اما عند المرأة العاملة فالبحث عن العلاقة يكون مرتبطاً بالبحث عن السند الذي تعتمد عليه في إيكال أمر أسرتها إليه عند غيابها من جهة وهي ايضا في دائرة العمل مرغمة على ان تكون لها علاقات مع العاملين معها.. اذاً مؤشرات النجاح الاجتماعي عند المرأة تبدو واضحة وقوية.

مقومات نجاحك الاجتماعي

هناك وسائل عديدة تمهد للنجاح في المجتمع وهي كثيرة ومنوعة أيضاً، ولعل أهمها أربعة:

١ - الخلق الحسن.

٢ - الإحسان.

٣- القدرة اللغوية.

٤ - الثقافة النافعة.

١ - الخلق الحسن

لو قلبنا طرفنا فيما حولنا هل سنجد دائرة من دوائر الحياة غنية عن التعامل الخلقي الذي هو أهم رأسمال للنجاح مع الآخرين؟ وهذا ما اشار إليه د. الكسيس كاريل بقوله: (ان نجاح الحياة الفردية أمر ممكن مع وجود نقص في بعض نواحي الحياة كانهدام الحس الجمالي مثلاً ولكنه يتتافى مع انعدام الشخصية الأخلاقية).^١ والحاجة إلى الأخلاق هي حاجة حياتية وأول تجلياتها في تعامل الفرد مع نفسه ومع ذاته فيتعلم كيف يحترم نفسه وكيف يسمو بها ويحافظ عليها بعيداً عن كل منغصة.

والأخلاق من أهم دعائم النجاح في الحياة الأسرية.. وأهم أسباب انهيار الأسر في عالمنا المعاصر هو افتقاد الأخلاق الحسنة في التعامل بين الافرادولهذا فمؤشرات العنف الزوجي والأسري في تصاعد وحالات الطلاق وصلت إلى أرقام مخيفة!! ومن مآسي شعوبنا المسلمة ان الرجل يهب أخلاقه للغرباء والأصدقاء ولكنه يحرّمها على أسرته فتراه بين الأصدقاء ضاحكاً مبتسماً فإذا ما دخل بيته اكفهر وعبس في حين أن أسرته هي أولى بالتعامل الحسن والأخلاق الحلوة!! ونجد أيضاً نساءونا في مجالس النساء بابهي زينة وابتسامة في حين هي في بيتها رثة الثياب لا تبالي بابداء كلمة حلوة

١ - الكسيس كاريل، تأملات في سلوك الإنسان، ص ٢٢٧.

إلى زوج أو ولد!!.. وكل هذا سببه ضعف وغياب الوعي الأخلاقي أو فنون التعامل وكل عمل لا ينجح بلا خلق حسن، ان المدير الناجح والمعلم الناجح والأم الناجحة والزوجة الناجحة والاستاذة الناجحة وصلت إلى ما وصلت إليه بما ملكته من دماثة خلق وشمائل حسنة.

لقد كان الهدف الاسمي من بعثة الرسول(ص) هو مكارم الأخلاق «إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق» وقد امتدحه القرآن الكريم بالقول: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (القم/٤) وامتدح القرآن أيضاً لئن رسول الله (ص) مع قومه ورحمته بهم وحرصه عليهم: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ».

«فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...».

ويقول الإمام علي بن أبي طالب (ع): «من حسنت خليقته طابت عشرته»^١.
ويقول أيضاً: «من ساء خلقه اعوزه الصديق والرفيق»^٢.
وعن الإمام الصادق (ع): «إن شئت أن تكرم فلن وإن شئت أن تهان فاخشن»^٣.
والدعوة إلى الخلق السامي ضرورة في كل الميادين فقد جاء رجل إلى رسول الله (ص) فقال ان لي زوجة إذا دخلت تلتقتني وإذا خرجت شيعتني وإذا رأيتني مهموماً قالت ما يهملك ان كنت تهتم لرزقك فقد تكفل به غيرك وان كنت تهتم بأمر آخرتك فزادك الله همًا فقال (ص): (بشرها بالجنة وقل لها انك عاملة من عمال الله ولك في كل يوم أجر سبعين شهيداً)^٤.

١ - شرح الغرور والدرر.

٢ - نفس المصدر، ح٧.

٣ - مهدي الصدر، أخلاق أهل البيت، ص ١١.

٤ - محمد صادق شمس الواعظين، ضالة الخطيب، ص ١٧٦، عن مكارم الأخلاق.

والأم الناجحة يكون تعاملها مع أولادها على أساس الأخلاق الحسنة واللين والتواضع والمودة وكلما كان العكس كلما ضاقت الدنيا في عيون الصغار، وقد عشت مع صديقتي سيما مأساة بنت معذبة فقد كانت أمها قاسية خشنة التعامل معها وكثيراً ما تشتمها وتضربها وتسخر منها وكان الكل يعرف ان أم سيما سيئة الخلق في حين كانت سيما على العكس ولعل الخشونة والضرب في التعامل معها قد وُلدَ عندها انكساراً داخلياً جعلها صامتة، مترددة. وعاشت أزمة محبة.. كانت لا تصدق ان هذه أمها وتتألم أكثر لَمَّا تسمع مدح البنات لأمهاتهن والاحترام والتقدير الذي يحظين به. ونفس الشيء يقال عن كثير من الأولاد الذين تمردوا على أسرهم بسبب تعاملهم الفظ واللاأخلاقي معهم.

وكان زوج حليلة أنانياً إلى أبعد الحدود يتناول ما طاب له من الغذاء بكل أصنافه (فالمال ماله) ولكنه كان يحرم صغاره ويزيد حرمان زوجته أكثر فأكثر فحقد عليه أولاده وما ان بدأ الولد الأكبر بالعمل الحر حتى بدأ يتصدى لوالده فأخذ الأسرة بعيداً عنه.. ومرت السنين وإذا بالوالد يصاب الشلل النصفي وإذا بجيبه الذي كان مغموراً بالنقود يصبح خاوياً إلا بما يكفي لرغيف واحد من الخبز.. تُرى هل هو انتقام القدر؟.

وكانت عندي معلمة في الصف الأول الابتدائي، دوماً متجهمة لا تعرف البشاشة إليها سبباً!! تصرخ بعنف وأحياناً تضرب وكانت سميحة طويلة فإذا ما دخلت الصف أُصبت بالذعر من الغول الرهيب الذي يقف أمامي!! فتبذل عقلي ولم أكن أستطيع استيعاب الدرس وازاء حالتي هذه قررت والدتي نقلي إلى مدرسة أخرى.. وحظيت بمعلمة جميلة رشيقة ذات صوت هادئ ووجه بشوش.. وقد أبدت لي حباً عظيماً وكانت تحترمني كثيراً وتداعبني وأنا في أول كرسي في الصف وأقول انها سبب موفقيتي ونجاحي الذي جعلني أدخل كلية الطب بجامعة بغداد.

والعاملة الناجحة يحبها من معها ويحترمها لأخلاقها وتواضعها.. ان المؤمن ألف يؤلف ولا خير في من لا يألف ولا يؤلف. والبشاشة حبل المودة وحسن الخلق مفتاح غزو القلوب وهذه شمائل سامية تقرنا من صفات الرسول (ص) والذي عرفنا القرآن

بصفاته كي نأخذ منها ونكتسبها وهو القائل: «أمرني ربي بمداراة الناس كما أمرني بأداء الفرائض»^١.

٢ - الإحسان

«قد يصلح هذا الركن ان يكون ضمن الأخلاق ولكني اثرت ان أسلط عليه الأضواء أكثر وخاصة ان هذا الركن يؤثر على مشاعر النساء وهو من أسباب جيشان العاطفة لديهن، وقلت سابقاً ان النساء أكثر إهتماماً بشؤون وأعمال البر والخير ومتابعة الأرامل واليتامى لما لهذا الدور من علاقة وثيقة بصفة العواطف الإنسانية التي تحملها المرأة والتي هي من أسباب قوتها ونجاحها أيضاً فالمرأة في الغالب مصدر معظم عواطف الرجل الطيبة»^٢.

ويقول فولتير:

«إن كل فلسفة الرجال لا تعادل عاطفة واحدة من عوطف المرأة، فحرارة العاطفة تتخلل أقوالها وأعمالها جميعاً»^٣.

وفي حيناً الذي اقيم فيه امرأة لم تؤت من الحكمة والثراء باعاً واسعاً ولكن لها في القلوب مكانة لا يدانيها أحد أبداً فهي محطة كل امرأة بحاجة إلى إعانة فمع الفقيرة تقدم لها الإعانة وتجمع لها مايسكت بطنها من مصادر شتى، ومع المريضة تذهب إلى المستشفى، تعين النفساء وتداوي العليلة، والتي تبحث عن زوجة لولدها تساعد في البحث.. والتي تعيش مشكلة مع زوجها تساعد في حلها وهذه هي مفاتيح الجنة..، ولذا وجه القرآن الكريم الدعوة إلى العمل الصالح في ٣٥٩ موضعاً في القرآن. والعمل الصالح هو العمل الذي يراد منه رضا الله تعالى عبر تقديم الخير للآخرين وأحد وجوه الإحسان ومنازله وأشكاله شتى ولا يكاد يخلو باب من أبواب الحياة من محطة لتقديم

١ - مهدي الصدر، أخلاق أهل البيت، ص ٤٥٥.

٢ - هنري ماريون، خلق المرأة، تعريب أميل زيدان، ص ١٩.

٣ - نفس المصدر، ص ٨١.

العمل الصالح.. وأمام مثالنا السابق ربما يجد الفرد من يعينه في ساعة العسرة من خادم يخدمه او صديق يقدم له المال اللازم ولكن يا ترى كيف الحال مع الذي يقدم دون انتظار سوى رضا الله تعالى؟ هنا يتسامى المثل الأعلى بعيداً عن الأنانية والاثرة ويكون سبباً للإيثار والمودة والرفعة وكان المسلمون الأوائل يتنافسون لتقديم الأعمال الصالحة لنيل الأجر والثواب من الله تعالى.. ويعتبر العمل الصالح من أهم أوجه التقارب والمحبة بين الأفراد وتعلو هذه الصورة على العلاقات المادية البائدة في عصرنا.

ومن سمة الشخص الذي يقدم عملاً صالحاً انه شخص إيجابي والإيجابية سمة الناجحين والناجحات.. ان الذي يطرق باب مسكين فيرده خائباً ولا يحرك ساكناً لإعانتته لا نستطيع ان نصفه بانه فرد إيجابي لأنه لا يعيش مع الآخرين مشاعرهم في حين نرى ان المسكين لما طرق باب الزهراء (ع) حظي بطعام أهل البيت جميعهم وفي اليوم الثاني جاء اليتيم وفي الثالث جاء أسير، ومن شيمة الفرد المحسن العطاء.. انه لا يستطيع ان يرد سائلاً، وقد يكون الأمر سهلاً على الفرد نفسه إذا جاد بطعامه هو فهو يتحمل تبعات عمله ولكن الأم التي ترى أولادها قد باتوا ثلاثة ليالي جياً يتراجفون من الجوع بعد ان قدموا طعامهم لمسكين ویتيم وأسير لا نستطيع أن نصفها إلا بأنها أم نبيلة تزرع شمائل الخير في أولادها وتجعلهم يشعرون بمعاناة الآخرين وان كانوا صغاراً، و لقد نزلت سورة الدهر مباركة لعطاء هذه الأسرة الكريمة التي جادت بطعامها لتسد حاجة ٣ محتاجين.. وهذا العطاء قد كرمه تعالى وخلّده وبيّن أسبابه «نُطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا» (الدهر/٩)، وكان من أسباب اغداق النعيم عليهم «عَالِيَهُمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَخُلُوعٌ أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَامُهُمْ رَبَّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا * * * إِنَّ هَذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيِكُمْ مَشْكُورًا». (الدهر/٢١ - ٢٢).

وبهذا كان العطاء الذي قدم سبباً لنيل مراتب أعلى «... وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ...» (البقرة/١١٠)، وهو لا يضيع سواء في الدنيا أو في الآخرة بل ان الاحسان إلى الآخرين يكون سبباً لتحسين أحوال الفرد نفسه ودفع الضرر عنه «هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ» (الرحمن/٦٠)، وتقديم الإحسان والمبادرة إلى الأعمال الصالحة تربي

عند الفرد الثقة العالية بالله وبالنفس وتقتل عنده التردد والتلكؤ والإحساس بالعجز والإنانية وهو من عوامل تقوية الإرادة الذاتية .. وقد استغربت كثيراً حينما وجدت الكتب الأجنبية المتحدثة عن النجاح تدعو إلى العمل الصالح وإلى (الادخار في بنك الخيرات) غير انهم لا يسمونه بهذا الاسم وانما يكتفون بتعبير الإحسان .. يقول الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم
فطالما استعبد الإنسان إحسان

والناس دوماً تبحث عن (المحسنين) ولهم في القلوب مكانة ولعل هذا من ثمار الإحسان لأن الله تعالى يلقي بالمحبة في قلوب الآخرين والمحبة بحد ذاتها هبة من الله تعالى، يعطيها لمن هو أهل لها.. إن المتأمل في سورة الدهر يجد ان الاسرة الكريمة لم تعش التردد أمام السائل الذي سئل بل بادرت إلى العطاء.. وهذا يكشف لنا عن ذاتية أهل البيت (ع) - فالمتأمل للآيات القرآنية التي تتحدث عن وصف الجنة تجد انها تذكر الحور العين كمعلم من معالم الجنة ولكن آيات سورة الدهر غضت الطرف عن ذلك اكراماً للمرأة التي أعطت المال على حبه مسكيناً وبيتماً وأسيراً.. اكراماً للزهراء (ع).. ما أعظمك ياالله فأنت تراعي مشاعر المرأة - كل امرأة - في كل زمان ومكان.

إن العمل الصالح عموماً يتحرك في أحد محورين:

١- في دفع المضار وإزاحة المكروه.

٢- في جلب الخير والمنافع.

وبهذا يكون العمل الصالح - ومن أنواعه الإحسان - عمل إيجابي ناجح فانعكاسه الإيجابي على الفرد وعلى الآخرين دليل نجاحه.. وهو أيضاً عمل خالد الآثار وبهذا يستتبع فيوض الرحمة الإلهية على الفرد وذريته «... وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا...» (الكهف/٨٢).. فإذا كان العمل الصالح عمل ناجح فالقائم به هو شخص ناجح والله تعالى «يجب المحسنين» فهو إذاً سبب للقرب منه تعالى.. ولا يكاد يكون هناك باب من أبواب الحياة

١ - وين داير، ادرك عظمتك، ص ٥٥.

يستثني الحاجة إلى الأعمال الصالحات سواء في إعانة الفقراء أو في إصلاح ذات البين أو مواساة الثكالي وغيرهم.

وقد يكون ظاهر العمل الصالح مخرباً أمام الآخرين أي يعاكس داخله خارجه كما حصل مع موسى (ع) والعبد الصالح في قصة السفينة «فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكِبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا قَالَ أَخَرَقْتَهَا لِتُغْرِقَ أَهْلَهَا لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا إِمْرًا * * قَالَ أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا». (الكهف/ ٧١ - ٧٢).

«أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينَ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ فَأَرَدْتُ أَنْ أَعِيبَهَا وَكَانَ وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا». (الكهف/ ٧٩)

وقد يكون العمل الصالح في صورة مبسطة في تقديم الزوجة لزوجها قدح ماء بنية التقرب إلى الله وفي مواساته في أموره الحياتية وفي رعاية الأم لأطفالها الصغار ولو على حساب الكثير مما تشتهي.. ان شيئاً لا يضيع أبداً فكل شيء مدخر عند الله تعالى.

ومما جاء في روايات الماضين ان رجلاً سمع هاتفاً في المنام يقول له سيأتيك رزق كثير ولكن هل تريد رزقك هذا في النصف الأول من حياتك أم في الثاني؟ فقال الرجل عندي زوجة صالحة سأسألها.. ومن البديهي أن كلنا يفكر في أن تكون الحال أيسر في خريف العمر حيث تبدأ مراحل الانتكاسة، ولكن الزوجة الصالحة قالت لزوجها أطلب المال في النصف الأول من العمر.. فكان ما أراد فقالت المرأة لزوجها انفق المال وأعطه الفقراء والمساكين وصل به رحمك وهكذا فعل الرجل وبادر لعمل الخيرات فاعطى الأموال للفقراء والمحتاجين، فلما انتهى النصف الأول جاءه نفس الهاتف يقول له: لأنك وهبت المال في النصف الأول لأعمال الخير والبر فسيكون النصف الثاني من العمر موصولاً بأوله في الثراء.. وهذه هي قمة النجاح.

لقد دعا القرآن الكريم المرأة والرجل إلى الأعمال الصالحات؟

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً...» (النحل/ ٩٧)

«... وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ

(غافر/٤٠)

الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ».

وليس هناك ذو فطرة سليمة لا يقدر على العمل الصالح.. إن كلمة مواساة من زوجة وأم وجارة وصديقة لتثقل موازين الدنيا والآخرة لصاحبها وما أوسع الحياة بما فيها من أعمال.

إن المشكلة المعاصرة والتي اطاحت بالصرح الاجتماعي كان من أهم أسبابها طغيان المادة في التعامل الإنساني بين البشر.. فكل شيء قيمة مادية وأما القيم المعنوية فقد اختفت ولهذا أصبحت الحياة الإنسانية جذباء خالية من الحس الإنساني والشعور البشري الذي يظهر في التواصل بين أبناء البشر لإعانة بعضهم بعضاً.. حتى المعونات المادية التي تقدم للمكوبين في الدول الأخرى تحمل هوية استعباد واسترقاق.. ولهذا يبحث الإنسان المعاصر - الرجل والمرأة - عن الرحمة والحنان ولكنه لا يجدهما.

٣ - القدرة اللغوية

لا يخفى ان البنات أقدر من البنين في استعمال مفردات اللغة وكذلك أسرع في استخدامها ويعزي الصينيون ظهور اللغة إلى النساء، يقول لين يونانغ:
«أميل إلى الاعتقاد بان الحضارات البشرية بدأت مع المرأة لا مع الرجل. وان المرأة لعبت دوراً أعظم من دور الرجل في انشاء الثثرة التي تطلق عليها اليوم لفظ اللغة، والواقع أن غريزة الثثرة عميقة الجذور عند النساء إلى درجة تحملني على الاعتقاد بانهن ساعدن على خلق اللغة الإنسانية بأكثر مما ساعد الرجال، والذي يخيل إلي ان اسلافنا كانوا كائنات عبوسة صامتة وان اللغة البشرية بدأت عندما كان الذكور من القردة الشبيهة بالإنسان قد خرجوا للقنص بعيداً عن كهوفهم وانبرت امرأتان جارتان للبحث أمام كهفيهما في أي أفضل زيد أم عمرو وكيف كان عمرواً شديد الكلف

بصاحبته في الليلة الماضية فهو يستغضب بسهولة ويسر. وعلى مثل هذا الشاكلة بدأت اللغة البشرية»^١.

المهم ان الكلام يلعب دوراً هاماً وفاعلاً في التقريب والتباعد بين الأفراد والكلمات الجميلة والسلام الحسن واستعمال المفردات المناسبة له أثر كبير في تعزيز الروابط الاجتماعية.. ولذا يبدو مهماً تنمية الحصيلة اللغوية، وهذا لا يتأتى من قراءة كتاب بل تلعب الأوضاع الاجتماعية دوراً في تحديده وبلورته ...

إن الناس عادة ما تتجذب إلى أصحاب اللباقة في الكلام ولهذا فالخطيب الناجح يمتلك لباقة خطابية إضافة إلى ثقافة تؤهله لإلقاء الخطبة، وعبر اللباقة يستطيع استهواء القلوب وشد الأفتدة.

عن الإمام علي (ع)

«من حسن كلامه كان النجح أمامه»^٢.

والحصيلة اللغوية تكون مثمرة إذا اضيفت إليها طريقة استعمال مناسبة فالسلام مع وجه كئيب لا يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية في حين ان البشاشة مع كلمات مناسبة تعتبر من عوامل الجذب العام. والأمر نفسه يقال بالنسبة إلى الزوجة القادرة على إزالة ركام تعب زوجها بكلمة وابتسامة وكذلك الأم التي عن طريق حوارها مع ولدها تربي فيه الملكات اللغوية وتعلمه أدب الكلام، والكلمة الطيبة صدقة في كل موضع توضع فيه، ومع هذا فالرقابة الكلامية مهمة لأن كلمة واحدة قد تطيح بعلاقة كاملة وتهدمها!!.

وفي بعض المجتمعات تستعمل كلمة الحيوان للطفل! وأحياناً يقال له انت كذا.. أمامه!! وقد تكون الكلمة شائعة ولكن ينبغي الوقوف عند هذا الشيوخ الخاطئ وإزالته من صفوف التعامل، عن الإمام علي (ع):

١ - لين يونانغ، فلسفة من الصين، دار العلم للملايين، ص ٩٠.

٢ - شرح الغرر والدرر، ح ٧، ص ٣٣٦.

ويمكن تنمية المهارات الكلامية عن طريق المطالعة والاستماع إلى البرامج المفيدة في الإذاعة والتلفزيون ومتابعة الصحف ومخالطة أصحاب الكلام الحسن.. وعموماً تعتبر أحاديث الشكوى والأحاديث الحزينة عاملاً لنفور الطرف الآخر فالناس عموماً تحب الأحاديث المفرحة وأحاديث الشكر، اما أحاديث الشكوى فهي تختص بطرف خاص هو الذي يُبثُّ له الأحران.. وللأسف ففي مجالس النساء تجري الأحاديث أحياناً عبر اقتناص فرص الكلام عن الناس وهذا لا ينفع أبداً، إلا في حالة الإصلاح ثم ان هذه لا تحتل الشيع، وهي أيضاً تقلل من شأن صاحبها لأن الناس إذا استمعت اليوم للفرد المغتاب فانها لا تحب الاستماع له غداً. ومن المهم جداً تعلم أدب الاستماع أيضاً إضافة إلى أدب الكلام فالناس تحب من يستمع إليها وهذا يدل على التقدير، اما الذي لا يصغي لحديث الآخر فانه يوحي له بقلة الشأن وهذا من عوامل فقدان القيمة الاجتماعية.

والحصيلة اللغوية مع فن الاستماع من عوامل نجاح الحوار الهادف.. وحياة الفرد حوار دائم فالحياة الزوجية حوار وحياة الأم مع أولادها حوار، والعلاقة مع المجتمع تبدأ بشكل سلام وحوار، بل ان الله تعالى عرض في القرآن الكريم مجموعة حوارات منها حوار الله تعالى مع الملائكة ومع ابليس ومع آدم (ع). والحوار الناجح يعتمد على الاختيار المناسب للشخص المحاور وكذلك اختيار المكان المناسب والوضع الصحي والنفسي المناسب أيضاً وكلما كان الحوار هادئاً وليناً كانت النتائج أثمر وأحسن.

والمرأة بحاجة إلى تعلم هذه المهارة المهمة فأن حوارها مع أولادها يعلمهم على المهارات اللغوية وعلى سبل إيجاد الحلول لمشكلاتهم وأيضاً يكون من عوامل تقوية الصلة بين الاثنين وإذا كان الحوار قائماً على الشدة والصياح والعنت فان النتائج تكون عكسية.

ونفس الشيء يقال عن حوار الزوجة مع زوجها والذي يترك اثاراً نفسية طيبة تكون من أسباب التقارب الزوجي، فالكلمة الطيبة لها فاعليتها واثرها.

وحتى مع المعاندين والمعادنات يكون الحوار الهادئ اللين من أسباب الهداية وطالما سمعنا عن اهتداء هؤلاء بكلمة طيبة. وأذكر حوار لداعية مسلمة التقت فيها مع أخرى مسيحية وحينما بدأ الحوار أخذت تسرد نقاط الالتقاء بين الديانتين الإسلامية والمسيحية مما شجع المرأة المسيحية على الاستماع وانتهى الأمر بحوارات متواصلة جاءت بثمرة ناجحة.

٤ - الثقافة النافعة

هل يمكن لأيِّ سواء كان رجلاً أو امرأة في عصر العولمة والانترنت ان يكون بلا ثقافة؟ أو يكون بعيداً عن الأجواء الثقافية العامة والغزو الثقافي المتواصل. يبدو الأمر مغالطة كبرى وخداع لمن يرغب في الإنزواء الثقافي، فانا ومنذ قرون نشهد صراع الثقافة والكلمة ذلك الصراع المحموم الذي تكون اثاره أحدّ من السيف والرصاص لأنه يغسل العقول ويمسح الأدمغة ويغير الصور البشرية مع بقاء الحياة الإنسانية متعثرة يميناً وشمالاً!.

فإذا كان هذا هو الواقع الحاضر فهل تستطيع أن تكون المرأة بعيداً عن إرتشاق كأس الثقافة؟! وهل من المعقول أن يبقى فكرها متفوقاً عارياً من ثياب ثقافة؟!.

إن الثقافة التي هي (مجموعة المعارف الإنسانية التي يكتسبها الإنسان وتؤثر في تفكيره وفي فهمه للأشياء وفي سلوكه وأخلاقه وعلاقته بالله والمجتمع والحياة)^١ تعتبر ماء الحياة بالنسبة للإنسان المسلم المعاصر أمام الغزو الثقافي والفكري الذي يشهده العالم الإسلامي منذ أكثر من قرن من الزمن وأهمية الثقافة انها تساعد على فهم الحياة الاجتماعية وأمور الدين والعقيدة وتساعد على تشكيل نظرة واقعية حول ما يجري حولنا من أمور وقضايا وأحداث ساخنة، وعبر مقايسة شخصيتين أحدهما مثقفة والأخرى بلا

١ - ثقافة الشباب، دار التوحيد، ص ٤.

ثقافة أو قليلة الثقافة يمكننا ادراك عمق تأثير الثقافة على صاحبها وبالتالي على المجتمع.

إن تأثير الثقافة لا ينحصر فقط على كلام الفرد بل انه يشمل سلوكه وطرز ثوبه وعاداته، ولهذا نرى الحجاب الإسلامي يمثل هوية ثقافية إسلامية. وهذا التأثير الواسع للثقافة يجعل الشخصية في حالة توازن سليم بين الفكر والعقيدة، اما الفاقد للثقافة أو الذي أخذ القليل منها فانه يكون مشتتاً فهو لا يستطيع ان يرسم فكرة صائبة عن الأحداث التي تجري حوله ولا يستطيع ان يقيم الأمور حسب موازينها كما انه يكون مقلداً للآخرين أو تحت نظارتهم. وهذه تؤثر على حالة الفرد نفسه وعلى نفسيته ومعنويته وربما تكون من عوامل تعثر النجاح لأن أصل النجاح هو التحرك بما يفكر فيه الشخص إيجابياً عبر الاستناد إلى معايير خاصة.. ولهذا لا نستطيع القول أبداً أن الإنسان الجاهل هو شخصية ناجحة لأنه متقلب الآراء والأفكار.. ولا يمكن ان يكون شخصية جذابة اجتماعية في عصر العولمة والمعلوماتية.

وتبدو الثقافة للمرأة في عصرنا ضرورة ملحة أمام الهجوم الشرس للأفكار المضادة لمبادئنا. فلا بد لكل امرأة، وخاصة التي تروم أن تكون امرأة ناجحة ان تكون لها ثقافتها الخاصة بها والتي تعكس هويتها من خلالها.. والثقافة النافعة تقدم للمرأة أدوات العمل ومنهاج النجاح عبر الأفكار المثمرة التي تتصبغ بها.

ومن المؤسف حقاً أن معظم ثقافة النساء في عصرنا الحاضر هي ثقافة قشرية تعمل على إيجاد مجانسة بين الصورة الخارجية للمرأة والموضة والإعلام وهي لا تعد المرأة أبداً بأي سند فكري أو عقلي ولهذا فهي ثقافة هامشية لا تحرك المرأة نحو الإبداع والتفوق بقدر ما تحركها على إظهار الصورة الأنثوية بمنظار الثقافة الغربية التي تدعم النمط الاستهلاكي الغربي.

ورغم أنه ظهرت اصداء واسعة للمرأة المثقفة في الحياة الحاضرة في دفاعها عن حقوقها وعن هويتها والتمسك بالحجاب إلا أنه ما زال الطريق أمامها طويلاً فما زالت الساحة النسائية الإسلامية تفتقر إلى وجود الكوادر المثقفة الواعية لدورها المطلوب.

وإذا كانت الثقافة ضرورية لازمة لكل إنسان سواء كان رجلاً أو امرأة فما هو نوع الثقافة المطلوبة للمرأة؟ هل هي ثقافة ذكورية بحتة أم أنثوية بحتة؟ أم أنها مع هذا وذاك وبين هذا وذاك.. ولما كانت أدوار المرأة متعددة في الساحة الحياتية وهي تعيش الطموح لكي تحقق أهدافها بنجاح سواء على الصعيد الأسري أو الاجتماعي أو الديني فإنها بحاجة إلى عدة ثقافات وليست واحدة وأهمها:

١ - ثقافة نسائية.

تشمل الأقسام التالية:

أ - ثقافة زوجية: لكون الزوجة لها دور كبير في تهيئة السكن الأسري وفي التمهيد لأسباب السعادة الزوجية فلا بد وأن تكون لها ثقافة واسعة في التعامل الصحيح مع زوجها وأن تعي مسؤولياتها كزوجة.

ب - ثقافة أمومية: تعينها على أداء المسؤولية الشاقة والمهمة ذات الأثر الكبير على حياتها وحيات أسرتها الا وهي مسؤولية التربية.. وأساليب التربية مختلفة من زمن لآخر. والأم التي لا تملك حصانة تربية صحيحة تقع أسيرة تجارب الاخريات وأفكارهن التي ربما تكون خاطئة وغير ملائمة أصلاً.

والأم الناجحة ذات ثقافة نافعة ومفيدة تمكنها من تربية أولادها تربية ناجحة، ولا ننسى أبداً أن الأم المثقفة عوناً لأبنائها في دراستهم وتحصيلهم العلمي وهذا مما يقوي أواصر العلاقة بينهما.

ح - ثقافة جمالية: فالمرأة هي مصدر الجمال الإنساني ومحطته التي تتجذب لها القلوب ولمساتها الجمالية سواء في ثيابها أو بيتها ومحيطها تترك أثراً واضحاً على نفسيتها هي بالدرجة الأولى وعلى الآخرين من حولها.. وما أكثر ما تكون بضع دغدغات جمالية كافية بفك حصار طويل حول قلوب مصدوعة. فالذوق السليم يتأتى من الفهم السليم للجمال الصحيح، والشخصية الناجحة صاحبة ذوق رفيع ومظهر جميل.

واهتمام المرأة بشعرها وثيابها لهو من واجباتها ومسئولياتها وعناية البنات بهذه الأمور تدل على ثقافة صاحبها ولكن بشرط ان تكون بعيدة عن الإسراف.

د - ثقافة نسائية عامة: تتعلق بالوعي بقضايا المرأة المعاصرة والتحديات التي تواجهها وسبل معالجتها وكيفية التصدي للغزو الثقافي الخطر.. ولا بد لكل امرأة أن تعي دورها في المجتمع وما هي الحقوق والواجبات المناطة بها في الإسلام.. وان تكون قادرة على الدفاع عن عقيدتها عند التحديات.

٢ - ثقافة دينية وتشمل:

أ - ثقافة فقهية متميزة، فأول ما نعلمه لأولادنا هو أحكام النجاسة والطهارة والحرام والحلال، وإذا لم تكون المرأة عالمة ببعض هذه الأمور - ان لم يكن كلها - فكيف تعالجها؟ ولأن الفقه يكاد يدخل في كل مجالات حياتنا من الطبخ والتغذية والعلاقات الاجتماعية والعمل الاقتصادي فتكاد تكون هذه الثقافة حاجة ذاتية ملحة.

لقد كان عصام يخرج في الصباح الباكر ويعود في المساء وزوجته تهمل أمور النجاسة والطهارة وهي لا تتصور أبداً أن النجاسة تطرد البركة من البيت وهي أيضاً لا تبالي بولدها الصغير يتناول الطعام المبلل على الأرض النجسة!!.. الأمر الذي سبب نفور زوجها واحتدام الصراع بينهما.

ب - ثقافة قرآنية ميسرة.. فالقرآن هو الثقل الأكبر والكل مسؤول عنه كما أنه أحد الشاكين يوم القيامة «... إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا»، والثقافة القرآنية تبدأ بقراءة الآيات المباركة بصورة صحيحة، وقد عجبت كثيرا لما وفقني الله للذهاب إلى الحج حيث رأيت المسلمات الماليزيات يقرآن القرآن دون خطأ أو تلعثم.. وبعد القراءة نحتاج إلى المام بسيط بالمعاني القرآنية ويمكن الاستعانة بتفسير ميسر يعيننا على الفهم ثم التطبيق.

ح - ثقافة إسلامية عامة، حول تاريخنا العظيم وسيرة الرسول الأكرم (ص) والأئمة الأطهار (ع) وسيدات النساء (س) وغيرهم.. والعلاقة مع التاريخ مطلوبة والأم الناجحة هي التي تفلح في تقوية روابط الأولاد مع التاريخ بصورة واضحة وبينه..

٣ - ثقافة عامة وتشتمل على:

- ١ - ثقافة اجتماعية: تكون عوناً لنا على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.
- ٢ - ثقافة سياسية: تجعلنا نعيش الإدراك والوعي لما يجري حولنا.
- ٣ - ثقافة صحية: هي ضرورية لكل امرأة وأم وعلى الأقل يكون لها المام ببعض مبادئ الأسعافات الأولية كتضميد الجروح والاستفادة من المواد الغذائية في الحالات الطارئة.

كيف نتعامل مع الخطأ

ان الكمال لله وحده ولا يوجد فرد بلا أخطاء باستثناء المعصوم، وعادة ما تحصل بعض التوترات والتشنجات في العلاقات الاجتماعية ومرجع الكثير إلى خطأ ما، مما يلقي بظلاله على التعامل بين الأفراد، فيا ترى ما هي ردود الفعل ازاء أخطاء الآخرين؟. لو عدنا إلى أنفسنا لوجدنا اننا حينما نخطئ فأننا نحاول التكتم على أخطاءنا وإيجاد المبررات والأعذار، ولكن هل نستطيع ان نتبع الأسلوب نفسه مع الآخرين؟ انه من المؤكد ان هناك اختلافات وفروق واضحة بين الأفراد في الميول والرغبات والاتجاهات فقد أفكر ان أمشي إلى الشمال ولكن التي معي تريد ان تسير إلى الجنوب ولكل مبرراته وأهدافه، وقد تسبب الاختلافات أخطاءً كبرى ومشاكل كثيرة. ولا يغيب عن بالنا أن الأخطاء درجات فهناك:

- ١- أخطاء كبرى ذات اثار واسعة وربما تؤدي إلى اضرار اجتماعية وصحية أيضاً.
- ٢- أخطاء وسطى ذات أثار سلبية أقل من سابقتها.
- ٣- أخطاء صغيرة يمكن المرور عليها مر الكرام مع التنبيه إلى اضرارها في مرات أخرى.

وهناك تقسيم آخر للأخطاء يعتمد على انعكاس الخطأ على الآخرين فهناك:

- ١- أخطاء فردية لا تؤثر إلا على صاحبها.
 - ٢- أخطاء جماعية تؤثر على الفرد والجماعة وقد تؤدي إلى تمزق الجماعة.
- فمساحة الأخطاء واسعة ومتعددة ومتنوعة وقد يرى الرجل في أخطاء زوجته نقاط محدودة يمكن اصلاحها وكذلك الزوجة وقد يكون المنظار أشد عتمة وبالتالي فالأثر النفسي يكون أسوأ...

وكذلك الأم فهي قد ترى أخطاء أولادها أمراً طبيعياً وتحاول اصلاحه بما هو أحسن ولكن الأم المستبدة أو الأنانية وكذلك المتكبرة ترى في أخطاء صغارها تجاوز هائل على صورتها الاجتماعية ولهذا لا تستطيع أن تتغاضى أو تتعامل بما هو أنسب!!.

وأخطاء الآخرين إذا قولت بسعة صدر وتحمل كان من الممكن تخفيفها ، اما الهيجان والغضب والانفعال فانه يوصل الأطراف إلى نقاط مسدودة كما حصل مع راجحة لما ذهبت الى المدرسة لتسأل من معلمة ولدها عن سبب رسوبه في درس العلوم، العتاب والتشنج أدى إلى تزايد الصخب وهو ليس في صالح جميع الأطراف بما في ذلك الطالب نفسه.

وكانت مع مها في القسم الداخلي فتاة متعبة اتكالية، لا ابالية وقد كلمتها مها حول الكثير من أخطائها فما حصلت على نتيجة لأن لا أحد يتقبل أن يقال له أنك أخطأت إلا من كان في قمة سامية!.

فالحوار الهادئ اللين الذي تكلمنا عنه سابقاً ينفع في اصلاح الأخطاء احيانا ولكن الحاجة إلى أسلوب العمل تبدو واضحة ولهذا فهناك عدة سبل تبدو ناجحة لتجاوز

أخطاء الآخرين واصلاحها وهي أيضاً - إذا ما طبقت فانها من علامات الشخصية الناجحة التي تجيد أسلوب التعامل والمرأة، في كل علاقاتها الاجتماعية الواسعة لا بد وأن تفكر في الحفاظ على العلاقة من الخراب فقد يكون من السهل ابتداء علاقة جيدة ولكن الصعب الأصعب هو المحافظة على هذه العلاقة والشقاء الأكبر تهشيم هذه العلاقة وتحطيمها بسبب أخطاء هذه أو تلك أو مقولات أو تصورات ليست صحيحة.

وقد كانت ساهرة قد قررت قطع علاقتها مع نادبة لأنها دخلت المحفل ولم تسلم عليها.. ولكن نادبة كانت قد أقت التحية على الجميع. وساهرة فسرت موقف نادبة بأنه دليل على اللااحترام، اما نادبة فقد قالت عن ساهرة بأنها شديدة الحساسية وتحب الرسميات كثيراً!! ومع تدخل الأمهات ظهر ان ساهرة لن تجد صديقة أفضل من نادبة وكذلك نادبة لن تجد أفضل من ساهرة!!.

إزاء مواقف الخطأ علينا:

- ١- في البدء تطويق الخطأ.. أياً كان شكله وصاحبه. اذ لا بد من استجلاء الحقائق حوله لمعرفة لماذا حصل وكيف حصل؟.
- ٢- من المخطأ؟ لا بد من تحديده كي نعرف أسلوب التعامل الصحيح معه. وليس من الصحيح الدوران في حلقة الشبهات.
- كان من المقرر أن ينزل مقال افتخار في المجلة. وبذلك ستحصل على عدة جنيهاً لشراء حقيبة لابنتها.. لكن المقال لم ينزل بسبب وصوله إلى المجلة متأخراً الأمر الذي دعا افتخار إلى مهاجمة وسن بالتليفون واتهامها بالإنانية والتكبر.. والسبب الأصلي لما حدث هو نوبة الألم المفاجئة لشقيقة وسن الحامل التي تقيم معها في البيت والذي حال دون ذهاب وسن في الموعد المقرر، غير ان المقال سينزل في العدد الآخر، ولكن العلاقة تعكرت بين الطرفين بسبب سوء التقدير.
- ٣- لكل فرد احساسه العميق بكرامته وليس هناك من يقبل ان يقال له انك أخطأت. ولكن يمكن تصوير الخطأ في تجربة سابقة وقعت لأحد ما كما حصل مع

الإمامين الحسن والحسين (ع) وهما صغيران وكان هناك رجل كبير لا يحسن
الوضوء ومن البديهي انه لا يتقبل ان يقول له طفل صغير انك أخطأت فقال له
الحسان: سنتوضأ كلانا وقل من أحسننا وضوءاً، فلما توضأ الاثنان قال لهما
كلاكما أحسنتما الوضوء ولكن عمكما (مشيراً إلى نفسه) هو الذي لا يحسن
ذلك!.

ونفس الشيء حصل مع شذى الكثيرة الجدل والتي لا تتقبل النصح أبداً.. فبدأت
معها هيام بالكلام حول مساوئ الجدل الصحية فقط فالحال لا يتحمل الكلام عن تبعات
أكثر، ورغم أن الحال لم يلقَ استحساناً منها لكن هيام عرضت لها تجربة عاشتها إحدى
أخواتها بسبب الجدل العقيم الذي اطاح بصحتها.

٤- ليس من الضروري الوقوف عند كل خطأ.. هناك من الأخطاء ما يمكن تجاوزه
ثم الإشارة بآثاره السلبية في حديث عام في المستقبل وهناك ما لا يمكن السكوت
عنه فالزوجة التي تنال من زوجها هي مخطئة ولعل الزوج لا يدري وعلاج
خطئها هو التذكير المباشر بحرمة هذا العمل باعتبار ان الزوجة أقرب فرد إلى
الزوج وهي لا بد وان تكون كاتمة لاسراره لا مفشياً لها..

وكانت عادة كلما اخطأت في البيت واجهتها أمها بسخرية وانتقاد لاذع الأمر الذي
أفقد البنت ثقتها بنفسها، في حين ان كلمة محبة مع الإشادة بالخطأ قد تؤدي إلى نتيجة
حاسمة، وهناك مواقع تتعثر فيها الكلمة اللسانية فنحتاج فيها إلى الكلمة المكتوبة لكي
ينتبه الآخر إلى اخطائه.

٥- من الأمور الخاطئة إعطاء مساحة واسعة للخطأ في حين أنه قد لا يستحق
ذلك.. فالزوجة مثلاً قد تجد في عدم جلب الزوج لبعض المواد إلى البيت طامة
كبرى في حين ان المسئلة ليست بهذا الحجم.

والأم ترى في تقصير أبناءها في آداب الضيافة هدماً كبيراً لسمة العائلة في حين
أن كل الأولاد قد يقصرون ولا داعي لهذا التهويل، والتضخيم في الأمور قد يجعل
إمكانية اصلاح الخطأ صعبة للغاية كما انه قد يهدم العلاقة بين الأطراف.

هل انتِ صديقة ناجحة؟

ان المحيط الاجتماعي يعرفنا على كثير من الناس ولكن ليس هؤلاء كلهم أصدقاءنا، بل ان مسألة الصداقة أعمق وأوسع من ذلك، لقد اهتمت الشريعة الإسلامية بهذه المسئلة باعتبار ان الصداقة عملية تبادل وتأثير في الأفكار والمعتقدات والآراء (فالمرء على دين خليله).. وكم ضل أناس بسبب أصدقاء السوء وكم اهتدى وإرتقى آخرون متأثرون بمن معهم..

والصداقة الناجحة تبدو في ساعات العسرة، وكم من امرأة وضعت طفلها في ساعة ضيق فكان الأصدقاء نعم العون لها خاصة حينما يتعذر حضور الاهل او تواجدهم.. وكذلك في حالات الضغط السياسي، كان للصداقة الحقة دوراً ريادياً في درء المخاطر عن الكثير.. وفي مجمل امور الحياة تلعب الصداقة دورا كبيرا في تغيير مساحات الحياة وفتح الأبواب لإيجاد الحلول أمام مشاكل الكثير.. يقول الإمام الصادق (ع): «اكثروا من الأصدقاء فانهم ينفعون في الدنيا والآخرة، أما الدنيا فحوائج يقومون بها، وأما الآخرة فأهل جهنم قالوا فما لنا من شافعين ولا صديق حميم».

وعموماً تكون صداقات النساء أقوى عاطفة وأكثر صميمية من صداقات الرجال وتكون صداقة الفتيات أشد تأثيراً من صداقات الفتيان لكنها قابلة للتصدع بشكل أسرع كما أنها أكثر خطورة فالانفتاح بين الأطراف يكون واسعاً ومتواصلاً والحساسية البالغة تؤثر عليه.

ولأهمية الصداقة في تغيير عقائد الفرد فإن اختيار الأصدقاء من الضروريات.. ويظهر الاختيار في ساعة العسرة حيث تبدو الحاجة إلى ابداء العون.. وفي أوقات السفر والذهاب إلى السوق.. ودراسة أحوال الصديق في البيت والمجتمع. يقول الإمام الصادق (ع): «لا تكون الصداقة إلا بحدودها، فمن كانت فيه هذه الحدود أو شيء منها فانسبه إلى الصداقة، ومن لم يكن فيه شيء منها فلا تنسبه إلى شيء من الصداقة:

فأولها: ان تكون سريرته وعلانيته لك واحدة.
والثانية: ان يرى زينك زينه وشينك شينه.
والثالثة: ان لا تغيره عليك ولاية ولا مال.
والرابعة: ان لا يمنعك شيئاً تتاله مقدرته.
والخامسة: وهي تجمع هذه الخصال ان لا يسلمك عند النكبات»^١.
وأهم من بدء الصداقة هو الحفاظ على الأصدقاء فعن الإمام علي (ع): «اعجز
الناس من عجز عن اكتساب الاخوان واعجز منه من ضيع من ظفر منهم». ولهذا لا بد من رعاية الصداقة .. وهناك مداخل كثيرة لهذا الأمر منها:
١- مراعاة الصديقة ببناء اسمها أو كنيته مع اتباع الآداب العامة في السلام
والتحية والزيارة والحوار والمداراة.
٢- الثناء على الصديقة إذا قامت بعمل ما أو أدت خدمة لغيرها.
٣- عدم اعطاء الأسرار كلها للصديق.. فالأيام لا تدور على وتيرة واحدة وقد
تحصل أزمة في المستقبل فتشكل هذه الأسرار خطراً.
فعن الإمام الصادق (ع) لبعض أصحابه: «لا تطلع صديقك عن سرّك إلا على
ما لو اطلع عليه عدوك لم يضرّك فان الصديق قد يكون عدوك يوماً ما»^٢.

١ - الوافي، ح ٣، ص ١٠٤ ان عن الكافي..

٢ - المجلسي، بحار الأنوار، كتاب العشرة، ص ٤٩، عن أمالي الصدوق.

لا تخلو الحياة من ظروف قاسية ومحطات متعبة وصور حزينة لكنها لا تمثل
كل الحياة ولهذا علينا ان نعيد النظر الى واقعنا وافكارنا ونجدد اختيار اهدافنا
ونبدأ من جديد

المصادر

- خوارق اللاشعور - علي الوردي.
علم النفس التربوي - فاخر عاقل.
المرأة في التاريخ والمجتمع - بشرى القبسي.
خلق المرأة - هنري ماريون - تعريب أميل زيدان.
نظام حقوق المرأة في الإسلام - مرتضى مطهري.
المرأة بين الميثولوجيا والحداثة - خديجة صبار.
دائرة المعارف السيكولوجية - عرض وتلخيص بهيج شعبان.
النساء نصف الحكم - مجموعة كتّاب.
النفس البشرية تكوينها، اضطراباتها، علاجها - د. علي ماضي.
سيكولوجيا المرأة - البير داکو - ترجمة وجيه أسعد.
النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة - سامية خشاب.
احترام الحقوق وتحقير الدنيا - مرتضى مطهري.
البحث عن الذات - رولوماي.
معالم التربية - د. فاخر عاقل.
أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي - د. رشاد علي عبد العزيز موسى.
هموم المرأة - د. ميرفت عبد الناصر.
سيكولوجيا السعادة - مايكل ارجايل - ترجمة فيصل عبد القادر يونس.
شخصيتك بين يديك - يوسف ميخائيل أسعد.
الثقة بالنفس - يوسف ميخائيل أسعد.
الشخصية الناجحة - يوسف ميخائيل أسعد.
أعيان الشيعة.
ميزان الحكمة - ري شهري.

- المرآة بين القرآن وواقع المسلمين - راشد الغنوشي.
- استعباد النساء - ستيوارت مل.
- محمد صادق شمس الواعظين - ضالة الخطيب.
- كلمة ودعوة - بنت الهدى.
- أخلاق أهل البيت - مهدي الصدر.
- رياح التغيير - جودت سعيد.
- سيرة ابن هشام - دار الفكر - القاهرة.
- الصداقة والأصدقاء - هادي المدرسي.
- القرآن وعلم النفس - محمد عثمان نجاتي.
- الإسلام دين البشرية - مؤسسة البلاغ.
- معجم مفردات ألفاظ القرآن - الراغب الاصفهاني.
- سلسلة في رحاب القرآن - محمد مهدي الآصفي.
- العناية بالعقل والنفس - ديانا هيلز وروبرت هيلز - ترجمة علي الجسماني.
- علم النفس القرآني - د. عدنان الشريف.
- المرأة العربية إلى أين؟ - صلاح الدين جوهر.
- عالم الولد - الياس ديب.
- الوقت في حياة المسلم - يوسف القرضاوي.
- كيف تريح الحياة - عباس المدرسي.
- الاستغلال الأمثل للوقت - فريق بيت الأفكار الدولية (د. ميريل دوجلاس).
- كيف تستثمر أوقاتك - رضا علوي سيد أحمد.
- عذراء العقيدة والمبدأ (الشهيدة بنت الهدى) - جعفر حسين نزار.
- مقومات الشخصية المسلمة - ماجد عرسان الكيلاني.
- معالم التربية - د. فاخر عاقل.
- الشخصية بين النجاح والفشل - عباس مهدي البلداوي.

المرأة العربية بين ثقل الواقع وتطلعات التحرر - مركز دراسات الوحدة العربية.

المجلات والصحف:

سيدتي - العربي - زهرة الخليج - الاهرام - البيان - المجتمع.

ليندا فيلد - النساء والاعتزاز بالنفس - عن الانجليزية

انتوني روبينز - القدرة اللامتناهية - Unlimited power.

الفهرس

.....	الاهداء
.....	المقدمة
.....	ماذا أريد؟
.....	النجاح
.....	الصورة الكاذبة
.....	بين الجنسين
.....	أدوار كثيرة ولكنها غائبة
.....	المحظوظة
.....	من هي المرأة الناجحة
.....	الأبواب السبعة
.....	الباب الأول : وعي الهوية الذاتية
.....	من أنت؟
.....	الهوية الذاتية
.....	تقبل الذات
.....	أنا أكره أنوثتي!
.....	١ - التربية الأسرية
.....	٢ - الأحوال البيولوجية
.....	٣ - الظروف الاجتماعية
.....	٤ - التأويلات الدينية
.....	لا تسيء إلى من تحب

..... ماذا أفعل؟

..... **الباب الثاني : زادك .. هو إيمانك بالله**

..... الإيمان بالله وانعكاساته على النفس

..... حواء المؤمنة بالله

..... إيمانك سبيل نجاحك

..... تأثير العبادات والزي

..... المفلحون والناجحون

..... وفقك الله

..... **الباب الثالث : وقتك أعلى ما عندك**

..... المرأة في رحلة الزمن

..... ثلاثية الزمن

..... ١ - الزمن الماضي

..... ٢ - الزمن المستقبل

..... ٣ - الزمن الحاضر

..... قتله الوقت

..... ١ - ادمان العلاقات غير الهادفة

..... ٢ - ادمان التلفاز

..... ٣ - ادمان العمل المنزلي

..... ٤ - ادمان العلاقة مع لصوص الطاقة

..... ٥ - ادمان التسويف والتأجيل

..... ٦ - ادمان الكسل والنوم

..... ٧ - ادمان الفوضى

- ٨ - ادمان اللهو المفرط
- ٩ - ادمان الارهاق
- ١٠ - ادمان الشكوى
- ١١ - ادمان الثرثرة
- ١٢ - ادمان الأدوية والمخدرات
- ١٣ - ادمان النسيان والغفلة
- ١٤ - ادمان الكماليات
- ١٥ - ادمان القيام بأعمال الغير
- ١٦ - ادمان الوسواس
- ١٧ - ادمان الأفكار القديمة
- الاستفادة المثلى من الوقت
- ربة البيت الناجحة
- اغتنامي الفرص
- الترفيه مطلوب
- حياتك الخالدة

- **الباب الرابع : ما هي أهدافك**
- أنواع الأهداف
- كيف نختار أهدافنا
- لنعيش مع أهدافنا
- ١ - التذكر
- ٢ - تخيل الهدف
- ٣ - متابعة جدول الأعمال
- ٤ - هجر المحبطين

لنتحرك صوب أهدافنا
وأخيراً وصلنا إلى أهدافنا

الباب الخامس : صحتك النفسية .. اهتمي بها

- المرأة وعالمها النفسي
- العنف ضد المرأة .. الكابوس الأسود
- الخوف .. لماذا؟
- هو وهي في دوائر الخوف
- مم تخافين
- ١ - الخوف من فقدان الشريك
- ٢ - الخوف من انتقاد الآخرين
- لمَ أنت حزينة؟
- يا فتاتي!
- الاعراف الاجتماعية قد تكون ظالمة
- اهتمي براحتك النفسية
- ١ - النظرة الطيبة للحياة
- ٢ - الأمل والتفاؤل
- ٣ - الإيجابية
- ٤ - السعي لحل المشكلات

الباب السادس : رأسمال.. هي ثقتك بنفسك

- نقصان الثقة بالنفس.. لماذا؟
- فقدان الثقة المؤقت
- الفشل طريق النجاح

..... لقد آن الآوان
..... الإيحاءات السلبية
..... وأما بنعمة ربك فحدث
..... أنا أستطيع
..... لتكن إرادتك قوية
..... لندعم ثقتنا بأنفسنا

..... **الباب السابع : نجاحك رهين بنجاحك الاجتماعي**

..... علاقاتك الاجتماعية
..... مقومات نجاحك الاجتماعي

..... ١ - الخلق الحسن

..... ٢ - الإحسان

..... ٣ - القدرة اللغوية

..... ٤ - الثقافة النافعة

..... ١ - ثقافة نسائية

..... ٢ - ثقافة دينية

..... ٣ - ثقافة عامة

..... كيف نتعامل مع الخطأ

..... وإزاء مواقف الخطأ

..... هل أنت صديقة ناجحة؟

..... **المصادر**

..... **الفهرس**