

# قَرَايَا السَّعَادَةِ

تأليف :  
د. عفاف سعيد زقزوق



# مَرايا السَّعادة

تأليف :  
د. عفاف سعيد زقزوق





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١	- نبذة مختصرة عن الكاتبة
٢	- اسم عفاف
٣	- الإهداء
٤	- المقدمة
٥	- البداية:
٦	• والدي
٧	• والديتي
٨	• مرّ الفراق

٩	- المرآيا الأولى : رحلة في قصص طفولتي
١٠	• قدرة الله
١١	• الحرم
١٢	• ماكينة سنجر (إرث فريدة)
١٣	• أول حفل صرافة
١٤	• الطاولة الخضراء
١٥	• أنا وحبّة الجوافة
١٦	• تيريزا
١٧	• المريبة زهرة
١٨	• الطائف
١٩	• وجهتنا
٢٠	• اللقب الإيجابي
٢١	• العلم سلاح في يد الإنسان
٢٢	• مدرسة صاحبة السمو الملكي
٢٣	• وصدق الوعد (قصّتي مع الملك فيصل رحمه الله وطيبّ ثراه)
٢٤	• زوجة ملك

٤٥	- المرآيا الثانية : الشباب ورحلة تحقيق الحاجات
٤٦	• سبع سنوات خطوبة !! فالخير اليقين
٤٧	■ الخطبة
٤٨	■ التعيين
٤٩	■ الجامعة
٥٠	■ الزواج
٥١	• من جدة الى الطائف
٥٢	■ التخرّج
٥٣	■ إجازة استثنائية
٥٤	■ الهدا
٥٥	■ الولايات المتحدة الأمريكيّة
٥٦	■ الحويّة (قاعة الملك فهد الجويّة)
٥٧	• الى جدّة
٥٨	■ قاعدة الملك فيصل البحريّة

## ٥٩ ..... - المريا الثالثة : رحلة الحكمة وبنى ثمره الإنجازات

- ٦٠ ..... • التقاعد
- ٦١ ..... • زوجنا على مشارف اليبيل الذهبى
- ٦٢ ..... ■ الإختلاف هو أساس التكامل بين الزوجين
- ٦٣ ..... ■ كلمة طارق
- ٦٤ ..... ■ الصناعة المشتركة
- ٦٥ ..... • مشروع العمر
- ٦٦ ..... ■ أبنائى
- ٦٧ ..... ■ سفر الأبناء
- ٦٨ ..... • رحلة الماجستير والدكتوراه
- ٦٩ ..... ■ ملخص الرسالة
- ٧٠ ..... ■ حفل وقصائد

## ٧١ ..... - المريا الرابعة : رحلة تحقيق الحلم ومواجهة التحديات

- ٧٢ ..... • بداية ايلاف
- ٧٣ ..... ■ الفكرة
- ٧٤ ..... ■ التخطيط والتأسيس
- ٧٥ ..... ■ التعريف بالاستشارات
- ٧٦ ..... • الرحمن
- ٧٧ ..... ■ رحلة المرض وايلاف
- ٧٨ ..... ■ كتاب التوافق الأسرى فى الحياة الزوجية
- ٧٩ ..... • خطاب وزارة التعليم
- ٨٠ ..... ■ تنفيذ البرنامج
- ٨١ ..... ■ تأهيل ١٠٠٠ طالبة
- ٨٢ ..... ■ ٥٠٠٠ استشارة
- ٨٣ ..... ■ بعضاً مما حققه ايلاف فى سطور
- ٨٤ ..... • اللقاء (هى)
- ٨٥ ..... • كتاب كيف أتزوج
- ٨٦ ..... • مسيرة اثنتى عشرة
- ٨٧ ..... ■ انتهاء ايلاف
- ٨٨ ..... ■ وسيقى الأثر
- ٨٩ ..... ■ نهضة مواطن
- ٩٠ ..... ■ سفيرة النوايا الحسنة

## ٩١ ..... - المريا الخامسة : رحلتك الى التوازن

- ٩٢ ..... • دائرة حياتى
- ٩٣ ..... • هل حياتك متزنة؟
- ٩٤ ..... • اختبار التوازن
- ٩٥ ..... • دائرة الحياة

## ٩٦ ..... - الخاتمة : وبلغت المرحلة الملكية

### د. عفاف أحمد سعيد زقزوق

#### مستشارة أسرية وعلاقات زوجية:

- مواليد مدينة جدة - المملكة العربية السعودية.
- متزوجة من العميد مهندس ركن "م" / طارق صلاح الغريابوني.
- لديها ٣ أبناء (هانى- علاء- ماجد) و ٤ أحفاد (٣ ذكور و انثى واحدة).
- بكالوريوس تربية علم نفس وعلم اجتماع جامعة الملك عبدالعزيز عام ١٣٩٨هـ.
- حاصلة على ماجستير فى علم النفس و دكتوراه فى العلاج الأسري (٢٠٠٧-٢٠٠٤) (تعليم عن بعد)، بعنوان (تدعيم المفاهيم الأساسية للحياة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الأسري)
- المالكة والمشرف العام على مركز إيلاف للاستشارات الاجتماعية والتربوية والتعليمية، والعلاقات الزوجية والأسرية بجدة، تحت إشراف بيت الخبرة سعودي سيكولوجي بجامعة الملك عبدالعزيز سابقا.

#### الخبرات العملية:

- تدرجت فى العمل الإداري لأكثر من ٤٧ عاماً من تاريخ تعيينها عام ١٣٨٩هـ، فى مدارس تعليم البنات فى مدينتي جدة والطائف والهدا، ما بين (الرئاسة العامة لتعليم البنات وإدارة الثقافة والتعليم بالقوات المسلحة).
- مدارس الأبناء (بنات) إدارة الثقافة والتعليم بالقوات المسلحة بقاعدة الملك فهد الجوية بالطائف.
- مدارس الأبناء (بنات) إدارة الثقافة والتعليم بالقوات المسلحة بقاعدة الملك فيصل البحرية بجدة ١٤١٣-١٤١٧ هـ.
- مشرفة مدرسية فى قاعدة الملك فيصل البحرية بجدة من ١٤١٧-١٤٢٥ هـ.
- المشرف العام على مركز إيلاف للاستشارات الاجتماعية والتعليمية والعلاقات الزوجية والأسرية من ١٤٢٧ هـ إلى ١٤٤٠ هـ.

#### الدورات والمشاركات:

- حاصلة على أكثر من ١٥٠٠ ساعة تدريبية فى المجال النفسى و التربوي والاجتماعي و الإداري.
- لديها العديد من الدروع التكريمية وشهادات الشكر والتقدير على مجهودها

المبذول في إدارة التعليم، وفي القطاعات الخاصة من خلال المشاركة في  
الفعاليات وورش العمل.

- لديها الكثير من المشاركات الإعلامية المقروءة في عديد من المجالات  
والصحف، كما لديها مشاركات ولقاءات تلفزيونية عبر شاشات القنوات  
السعودية والعربية.

#### العضويات والرخص المهنية (سابقاً):

- مستشارة تربوية وتعليمية، حاملة على ترخيص مزاولة مهنة الاستشارات  
من وزارة التجارة والصناعة.
- مستشارة اجتماعية، حاملة على ترخيص مزاولة مهنة الاستشارات من  
وزارة التجارة والصناعة من وزارة التجارة والصناعة.
- عضوة في ورشة عمل ( الحد من الطلاق ) تحت إشراف إمارة مكة المكرمة.  
سابقاً
- عضوة في المجلس السعودي للجودة.
- عضوة في جمعية الطب النفسي السعودي .
- عضوة في الجمعية السعودية للخدمة الصحية الاجتماعية .

#### المؤلفات:

- كتاب التوافق الأسري في الحياة الزوجية نشر في عام ١٤٣٣هـ.
- كتاب كيف أتزوج نشر في عام ١٤٣٧هـ.

#### لديها العديد من الانجازات في البرامج التدريبية:

- برنامج تأهيل الطالبات للزواج، بالتنسيق مع مكتب التوجيه والإرشاد الطلابي  
بجدة.
- برنامج دمج المطلقات في المجتمع ( منطلقات لا مطلقات ) في المدينة  
المنورة.
- برنامج استشارتي سر سعادتي بالغرفة التجارية بجدة.
- برامج متنوعة لإدارة الذات والوقت وبرامج التحفيز وتطوير الذات والإرشاد  
النفسي أقيمت في مركز إيلاف للاستشارات الاجتماعية والتعليمية  
والعلاقات الزوجية والأسرية.

## الإهداء

إلى فرسان حياتي

والدائي

الملك فيصل

زوجتي

إلى كل من رنّخ مفهوم العلم والعطاء في نفسي.

د.محمد الطافر (رحمه الله)	صديقاتي وزميلاتي من أيام الطفولة وحتى يومنا هذا	إلى كل من أثر في مرايا طفولتي	أخوتي، أبنائي
كل من عمل في مركز إيلاف من مستشارين ومتعاونين وإداريين	د.حاتم الغامدي (رحمه الله)	الأستاذ.خالد قرناس	سعادة الأستاذ. صالح التركي

- إلى من انتظرتهم طويلا أحفادي الغاليين  
(طارق - سراج - أحمد - حلا) ومن سيأتي بعدهم إن شاء  
الله، أهدى لكم سنين عمري وتجاربي وخبراتي وكل حكايتي.
- إلى كل راشد يريد أن يتعلم من خبرات الآخرين ..، ويريد أن  
تكون له حياة ذات أثر.
- إلى كل الموظفات من معلمات وإداريات وطالبات في مدارس  
الأبناء بقاعدة الملك فهد الجوية بالحوية في الطائف.
- إلى كل الموظفات من معلمات وإداريات وطالبات في مدارس  
الأبناء بقاعدة الملك فيصل البحرية بجدة.
- إلى كل العاملين والعاملات في مجال التربية والتعليم.

## شكر وتقدير

لكل من ساعدني وعمل وساهم  
معني ولو بالقليل .. لما بذلوه فني  
صياغة هذا الكتاب بشكل مشرف من  
بداية فكرتي وحتى لحظة طباعته

وأخص بالشكر

ابنتي الحبيبة

م/شهد مروان إبراهيم راجحان

الابن

أ/مروان عصام ميرو

اختي

إيمان زقزوق

وكلاً من

منال بهاء - رؤى عثمان رسمة

- مروج عصام ميرو



بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، أما بعد:

قال الله تعالى (لقد كان في قصصهم عبرة لأولئك الألباب) سورة يوسف/ آية ١١١

يستعرض القرآن الكريم سير الأنبياء والمرسلين في قصص تحمل موعظاً وتوجيهاً وهدياً، لتحثنا على سمو الأخلاق والسلوك القويم.

وحيث أن تناقل المعرفة والخبرة هو ديدن البشر، تنتقل التجربة من الآباء إلى الأبناء، من خلال سرد قصص الأجداد فيستمر سرد الحكايا من جيل إلى جيل.

لكل زمان دولة ورجال، ونحن نقرأ في قصص الناجدين والعظماء، نشحن هممنا التي تفتت كثيراً من وهن الحياة، فنستطيع من خلالها أن نستشرف أملاً في المستقبل.

المستقبل الذي إن عملنا عليه سيكون جميلاً باهراً ويستحق كل لحظات التعب والسهر والاجتهاد. دائماً ما كنت أطمح أن أنجح في كل شئ أفعله. فوضعت عنوان النجاح نصب عيني وعاهدت نفسي على العمل الجاد. كبر الطموح وزاد التحدي وتوالت المسؤوليات وتشكلت لدي أهداف أكبر.

في كل مرحلة من مراحل حياتي واجهتني عقبات وتحديات. لكن أتذكر عهدتي لنفستي على العمل حتى النجاح، فتكبر عزيمتي وأبدأ البحث عن المزيد من التحديات لأحقق المزيد من النجاحات.

عند كل محطة ننضج وتتغير أشياء بداخلنا، فما كان بالأمس عادة من الممكن أن تتبدل بأخرى، وما كان يوماً مهماً من الممكن أن يصبح آخر الأولويات، فنسأل أنفسنا ماذا ينقصنا؟ هل أكتفيناه؟ هل حققنا؟ هل نحن راضون؟ ماذا سيكون لو فعلنا كذا أو لم نفعل؟! هذا الحوار الخفيف أحياناً الثقيل دائماً لا يأتي إلا ونحن أمام (المرأة) فإنعكاس صورتك وصوت عقلك سيتحاور معك بصدق وشفافية بدون تزييف ولا مجاملة.

أخذت مرآتي كأداة لتقييم ذاتي لأنني أعرف أنها لن تجاملني. فمرايا الحياة لا تكذب. فلطالما كانت نظرتي لحياتي تتغير وتتطور حسب مراحل النمو الذهني الطبيعي. ومع كل مرحلة ألجأ لمرآتي وأسأل إنعكاسي، هل أنا سعيدة؟

خلال مرايا الحياة تثرينا المواقف والمنعطفات بدروس لا يجب أن تقف عندها فحسب. فمن مسؤوليتنا المجتمعية أن نورث مخزون خبراتنا لأبناءنا بعد طقلها، حتى تتشكل لديهم القدرة المعرفية لمواجهة مراياتهم بدون أقنعة.

مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة، حين أنظر إلى الوراء، أتبسم ويمتلئ قلبي بالقناعة والرضا بإنجازات بدأت بخطوات صغيرة في سن الطفولة ونمت مع تقدم العمر. سعادتي هي ثمرة الإصرار والإجتهد. وكامتداد لأسلوب حياتي، أدركت أن العطاء يخلفه السعادة.

سنوات من الخبرة أخرجت فكرة ستعكس عطاءً إيجابياً على مرايات أبناء المجتمع. أردت أن يصل الناس (أو بعضهم) إلى ما وصلت إليه من توازن وسعادة في حياتي. فقررت أن أخطب المرأة (نصف المجتمع) النصف الذي تركز عليه الأسرة فالأمم.

إن الرضا والإطمئنان اللذان يؤديان إلى السعادة - كما أؤمن بها- ما هي إلا خلاصة تجربة عميقة، تأتي نتيجة توازن نفسي عميق، يساعدها باستراتيجية فعالة في مواجهة المواقف والتي من خلالها نستطيع التحكم في أمور حياتنا حتى أشد المواقف الحياتية صعوبة وعننا.

لذلك أردت أن أنقل لكم من خلال مذكراتي أهم الأحداث والإنجازات في حياتي وما كوّن شخصيتي وقادني إلى أن تكون كل مراياي سعيدة، فعملت على جمع مذكراتي في كتاب أملاً في أن يكون مصدراً لمعلومة أو إلهام فبين يديك عزيزي القارئ، بعض القصص من محطات عمري قد تقدم لك ولو القليل من الفائدة.

**فالسعادة ليست وجهة .. إنما أسلوب حياة ..**

## عفاف

روى أبو داود والدارمي عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنكم تُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَسْمَائِكُمْ وَأَسْمَاءِ آبَائِكُمْ فَأَحْسِنُوا أَسْمَاءَكُمْ».

العَفَافُ: الامْتِنَاعُ، الانْكَفَاءُ عَمَّا لَا يَحِلُّ وَلَا يَجْمَلُ قَوْلًا أَوْ فِعْلًا

اتخذت اسمي مبدأً

وسلكت الاعتدال طريقاً

وكما قالت العرب سابقاً لكل امرئ من اسمه نصيب

## البداية

ولدت من أبوين حجازيين والدي أحمد سعيد زقزوق كان خياطاً رحمه الله (شيخ الخياطين في مدينة جدة)، ووالدتي مريم حسن بغدادي (ربة منزل) كنا تسعة أطفال ٥ بنات و ٤ أولاد وكان والدي يحبنا جميعاً ولكن إيمانه عليّ في مسؤوليات عديدة مثل إهتمامي بأمور إخوتي ومساعدة والدتي رحمه الله في أمور المنزل كان يبعث في نفسي الفخر وجعلني أشعر بمكانتي الخاصة في قلبه.

كان والدي عفيفاً كريماً يتصف بالشجاعة، والقناعة، وبالشدة، والصرامة المغلفة بالصبر، كان لا يصرّح بمشاعر الحب نحونا لفظياً ولكن كنا نلمسها في إهتمامه بحاجاتنا وتلبية لمطالباتنا، ومن الطبيعي أنه ورثني بعضاً من هذه الصفات.

كانت علاقة أبي وأمي علاقة طيبة يسودها المودة، والرحمة، والحب، والتفاهم، والوئام رحمهما الله.

جدتي من أمي (هاجر فتّه)، كنت أول حفيذة لها وكان تواجدتها في بيتنا شبه دائم. كانت تقوم بمساعدة أمي في رعايتنا وتدبير شؤون المنزل، خاصة عند غياب أبي لفترات طويلة في رحلات سفره. كنت شديدة التعلق بها وهي كذلك كانت شديدة التعلق بي. كانت تغمرني بدلالها وإهتمامها مما جعلنا مقربتين جداً من بعضنا. كانت ناعمة الأسلوب، رقيقة الطباع، هادئة السمة وذات صوت منخفض. أشعر بأني اكتسبت منها تلك الصفات ودائماً ما أتذكرها حينما أحلّل ردود أفعالي في مواقف كثيرة.

أما عن علاقتي بإخوتي فتقوم على المحبة والمودة والاحترام المتبادل بيننا، فكنت بمثابة الأم الثانية والحانية لهم أعمل على رعايتهم وتلبية احتياجاتهم اليومية من العناية والرعاية وتلبية متطلباتهم الكمالية .

فهم سندي وعوني بعد الله في هذه الدنيا حفظهم الله ورعاهم وبارك الله لهم في ذريتهم.

## مرايا:

- تعتبر الأخت الكبرى الأم في الظلّ وصاحبة دور جوهري وبارز في المساهمة لإستقرار الوضع الأسري، وذلك بالتأكيد يكون بدعم الوالدين والتعاون من قبل الأشقاء لتحقيق الحب والترابط فيما بينهم. فهي أحيانا تصبح الأم لاختها الصغار تنصت لهم وتحتويهم، تنصح وتوجّه وتضحّي، فهم محط اهتمامها وخوفها.

## والدين (شيخ الخياطين)



سعيد أحمد زقزوق  
شيخ الخياطين

Said Ahmed Zaqzoup  
(Chairman) Sheikh  
of Tailors

ورث والدي رحمه الله الخياطة من جدي سعيد أحمد زقزوق (شيخ الخياطين) وكان يحب هذه المهنة كثيراً مما جعله يجيدها ويتقنها، فعمل بها من عمر مبكر حتى ورث أبي المشيخة بعد وفاة جدي وأصبحت هذه المهنة متوارثة أبا عن جد في عائلتنا. وشيخ المهنة: هو مصطلح قديم كان يطلق على عميد مهنة أو حرفة واحدة لأنه يعتبر أخبرهم وكبيرهم وهو الذي يمثلهم أمام المهن الأخرى ويعين شيوخ المهن من قبل الدولة ولهم ختم رسمي، ويعتبر وجود شيوخ المهن من أساسيات نجاح العمل الصناعي والمهني والتجاري، ومن بعض مهامه أنه يعزز التواصل بين أهل المهنة وينصح ويعلم ويكون بمثابة معلم ومستشار للمهنة.

كان جدي وأبي يعملان معاً ويعتبران هما أول من طرّز الأعلام، وعملوا كموردين للأعلام للدولة من عهد الملك عبدالعزيز طيب الله ثراه، وبعد وفاة جدي فتح أبي محل خياطة يقع في شارع الأشراف بجدة، ويعمل على ماكينة خياطة بلجيكية اسمها (ليبراتو) ورثها عن جدي سعيد -رحمهما الله- وتعتبر هذه الماكينة من الانتيكات الآن، لأن عمرها يقارب ١٤٠ عاماً.

أسس أبي (شيخ الخياطين) احتفالات الأعلام السعودية والزينة، وكان أول احتفال ببيعة الملك فيصل بن عبدالعزيز في ميدان البيعة في فندق جدة بالاس، ومنذ ذلك الحين أصبح المورد الأساسي للأعلام السعودية في المملكة خلال المناسبات والمهرجانات.

لم تنتشر الأزياء الغربية بين الشباب السعودي كثيراً آن ذاك، وتكاد تكون محصورة

على الجاليات من جنسيات أخرى. فكان الثوب هو زي كل رجل وشاب وطفل في كل المناسبات. ومثلت خياطة الثياب الجزء الأكبر من أعمال المحل .

صورته محفورة في ذاكرتي وهو يخيظ الثياب الرجالية.. يتصبب عرقه حتى قدميه من التركيز، و كثرة العمل حتى انحنى ظهره طيب الله ثراه. كانت نزوة العمل لديه في رمضان. فكان الرجال يقبلون على محلات الخياطة لتفصيل ثياب العيد وهي نفسها التي سيرتدونها حتى يهل عليهم الموسم الرمضاني الجديد. وكنا نساعدنا أنا وأختي وصديقة عمري سامية -رحمهما الله- في ذلك الوقت، حيث نقوم بكّي الثياب لتسليمها للزبائن طوال شهر رمضان إلى ليلة العيد.

كان أبي ينخرط في العمل ليل نهار فأصبح خياطاً ماهراً وخبيراً. طوّر وهذّب في شكل الثوب السعودي شيئاً فشيئاً، حتى أصبح هو الزيّ السعودي التقليدي المعروف حالياً . كان للثياب في ذلك الوقت تصميم أكثر بساطة مما نراه اليوم. كان الثوب التقليدي فضفاضاً بدون سمات مميزة. فمن الإضافات الأنيقة التي أضافها على الثوب مثلاً «الياقه القلاب» والتي إستوحاها من القميص. وأضاف أيضا الزبزور(وهو أعلى الثوب لإخفاء أزرار الثوب)، وبعد مدّة قام بتطويره أيضا وأضاف له «الخشتك» وهي قطعة القماش الجانبية والجيوب مما أضاف مظهر أكثر أناقة للثوب. أصبح أبي أهما وأفضل خياط على مستوى المنطقة الغربية.

عاشق للبحر.. لا يطيق صبراً عن البحر فسرعان ما ينهي مسؤولياته وعمله ليذهب مسرعاً إلى قاربه، ويمارس هواية الصيد في منطقة تسمى بـ(الكوكيان) في أبحر الجنوبية بجدة، حيث كان أول مرسى لقوارب الصيد والنزهة هناك.. وكنا كل جمعة نذهب إلى هناك حتى ورثنا منه حب هذا المكان.

جلّ ما أذكره عن أبي رحمة الله عليه أنه كان صارماً حازماً في عمله، شديد في أوامره لا يعبر عن مشاعره، ولكن عندما يجلس مع الآخرين كان يفتخر بي حيث ذكر لي مؤخراً زوج أختي الصغرى وفاء، مروان راجحان فقال لي: «ان والدك كان دائماً ما يقول: هي الكبيرة سنا وعقلا وكانت المعين لي بعد الله سبحانه وتعالى في إدارة شؤون البيت، كتربية الأولاد ومساعدتهم في الدراسة وأيضا في الكماليات المنزلية ولا أنكر ذلك، ويقول دوما «ما شاء الله على عفاف عقلها كبير ومترن»، وقد

كانت الحياة في جدة آنذاك صعبة لكل أبناء البلد، وهذا شيء معروف لأهل البلد، وكان لمساعدتها لي أثر كبير في نفسي».

وكان يدعو لها ويطلب لها التوفيق من الله والسداد ويفتخر بها في مجالس العائلة ويثني عليها عند إخوانه رحمهم الله جميعا. ويكمل مروان في جلسة صفاء أخرى مع والدي - رحمه الله - أخبرني أنه عندما يواجه مشكلة صعبة ويحتاج إلى من يستشيريه من داخل البيت فكان يعتمد على عفاف ويثق فيما تقدمه من استشاره سواء كانت اجتماعية أو أسرية لرجاحة عقلها فهو يعتبرها ذات رأي سديد وصائب.

وكان لهذا الحديث من الأثر الطيب والوقع الكبير على نفسي عندما سمعت إطراء أبي عليّ بعد وفاته بأكثر من ثلاثين عام.

## والدتي جعلت مني شخصية مختلفة

أمي، مريم حسن بغدادي، هي الإبنة الكبرى لجدي هاجر كما أنا كنت الكبرى لأمي. فتحت عينا في هذه الدنيا لأجدها تحيطني بحبها وحنانها. فقد كانت رحمها الله معطاءة صبورة لا تظهر عاطفتها بشكل صريح من خلال الكلمات. ولكن تعبر عن حبها لنا برعايتها وحكمتها وتديرها لشؤوننا بدون كلل أو ملل. كانت كبيرة العائلة ومستشارتها وذلك لما تتصف به من العقلانية والتأني والرشد ولما تُعرف به من استقامة. نظرتها للأمور تنبع من مسؤوليتها إتجاههم كأم. تعرف كيف تتكيف وتتعامل مع مختلف الشخصيات وأصعب المواقف. فاكتسبت من أمي احترام الحياة الأسرية وتقديرها وتحمل المسؤولية.

كانت لها كاريزما خاصة في العائلة وبين صديقاتها. حضورها ملفت ومحبوبة من الجميع فأطلقوا عليها اسم «بيبي». فيفة الظل وتحب الحياة. وأؤمن بأن سبب حب الناس لها يكمن في صدقها وإهتمامها بالجميع. وكانت لا تنشغل بالتدخل في شؤون غيرها إلا نفسها وبيتها. كانت قادرة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة بكل سهولة. تتصرف بحكمة في المواقف الإنسانية.

أنجبت أمي تسعة أبناء لكلا منهم شخصيته وفكره وإحتياجاته. فكانت رحمها الله عادلة في حبها وتعامل كلاً منا حسب طبيعته ومشاعره وإهتماماته.

لم تكن تربية الأبناء بالشيء السهل ولن تكون كذلك أبداً. فكم كانت الحياة صعبية قبل التطور الذي شهده وطننا والمشقة التي تتطلبها عائلة كبيرة.

لم يكن أبي صاحب ثراء أو تجارة كبيرة وكان يعتمد على دخله من الخياطة فقط. لذلك كانت أمي تدير أمور البيت والأسرة بتدبير وإقتصاد. فقد كانت -رحمها الله- تساند أبي بما استطاعت، تعلمت منه الخياطة وكانت تخطط ملابسنا جميعاً بيديها.

فلم تكن الملابس الجاهزة بالسلع المتوفرة في الأسواق، وإن وجدت كانت باهظة الثمن. فأجادت أمي حرفة الخياطة لأنها عرفت قيمتها وكيف يمكن أن تستفيد منها. وامتازت أمي في المطبخ أيضاً. فكل طبق يصنع بإتقان يرسخ لحظات من السعادة الخالدة في أيامنا وأعيادنا، علاقتها معنا علاقة تمزج بين السلطة والتسامح، زرعت فينا احترام وحب بعضنا كأخوة .

امتاز تعاملها معنا بالذكاء فمثلاً عندما كان اخوتي يتشاجرون لم تكن توبخ أحداً ولا تتدخل وإنما كانت «تزعل» وأحياناً تبكي. فما إن يروها اخوتي تبكي، يشعروا بالذنب فيتصالحوا و «يراضوها» حتى تتوقف عن البكاء. فأصبحنا لا نتشاجر حتى لا تتضايق أمي وتحزن.

برفقة فنجان الشاي كنت أسرُّ لها بأخباري كما كانت عادتي أنا وأخواتي. كانت تجيد الإنصات وتجاوزنا بمنطقية. كنت تدير الأحاديث لتجعلنا ن فكر ونحلل وتوجهنا لبناء رؤية وهدف. لم تكن تأخذ القرارات نيابة عني ولكنها كانت تجعلني أقيّم أهدافي وأبني عليها قراراتي بنفسي. دائماً ماتجعلني تطلعيّة وأبحث عن ماهو مفيد لمستقبلي، وهذا ما جعلني منذ كنت صغيرة أعشق حوارها الذي كان يخاطب العقل، أحاول أن أستسقي من حكمتها ولو الشيء البسيط. لها الفضل بعد الله أنها جعلت مني شخص على قدر المسؤولية في الأدوار التي وجدت نفسي فيها، وأن أجد السعادة في العطاء بداية من بيتي وعملي. علمتني الإصرار وكيف أكون ناجحة وإيجابية وأسعى لتحقيق أحلامي.

وكان قوله صلى الله عليه وسلّم: «خيركم خيركم لأهله» دائماً على لسانها. فزرعت في نفسي أن العطاء يبدأ من العائلة.

كانت أمي لاتجيد القراءة والكتابة لكنها إهتمت كثيراً بأن نتعلمها ونتعلم القرآن والدين من مراحل مبكرة. وتواكب نشأتي التعليمية. كما سأحكي لكم قصتي

مع التعليم في وقت لاحق، فكانت أُمي الداعم الأول لي ولم تقل يوماً من إهتمامي بالتعليم والعمل لاحقاً في حياتي المهنية. بل كانت دائماً ماتنصحنني بأن الحياة ليس لها قيمة إذا لم يتسلح الإنسان بالعلم والأخلاق والدين .

كلما أتقدم في العمر وأتعرض لمواقف تجبرني لأخذ قرار حاسم، أدرك وأتذكر طباع أُمي في ردود أفعالها وتصرفاتها وسلوكياتها. فلك أُمي كل الفضل لأنك جعلت مني شخصية مختلفة.

الأم مدرسة إذا اعدتها أعدت شعباً طيب الأعراق

الأم روضٌ إن تعهده الحيا بالريّ أورق أيما ايراق

الأم أستاذُ الأساتذة الألى شغلت مآثرهم مدى الآفاق

(الشاعر محمد حافظ إبراهيم)

## السعادة والبنية الشخصية متوارثة!

«إذا كنت انساناً، فستتأثر شخصيتك ومستواك العام من السعادة بدرجة كبيرة، بخمس سمات أساسية للشخصية، والتي بدورها تتأثر بقوة جيناتك. الخمس الكبار، كما يدعونها غالباً: العصابية، والانبساط، والانفتاح على التجربة، والقبول، والوعي. غالباً ماتحتشد السمات الإيجابية المتفائلة من بين هذه السمات معاً وتعزز بعضها لصنع الشخصية المتفائلة والإيجابية، الظاهرة التي أطلق عليها «وايس» السمات الحيوية الخمس.

إلى حد كبير، نحصل على بنيتنا الشخصية ومستوى السعادة الأساسي من والدينا: إن الرفاهية الشخصية (أي السعادة، فهذا هو التعريف الأشمل)، والبنية الشخصية للإنسان، لاترتبطان ببعضهما على نحو وثيق فقط لكنهما موروثتان بشكل ملحوظ (بنسبة تصل الى ٥٠٪ تقريباً)».

المرجع: كتاب منحنى السعادة للكاتب جوناثان راوتش.

## مرّ الفراق

يكبر المرء بعمره ويشيخ عند فقدّه لوالديه

مرحلة وفاتهما من أصعب ال مراحل التي مررت بها، كل يوم في اشتياق، كل فرحة ناقصة، حزني عليكما لم أتجاوزه حتى الآن، تركتكم في كل مكان فراغ. بعد وفاة والديّ أدركت قيمة الوقت الذي أعيشه، والكلمات التي أنطق بها والأفعال التي أقوم بها، حيث أنها قد تكون الكلمة الأخيرة أو اللحظة الأخيرة مع شخص أحبه للغاية.. أصبحت أكثر وعياً لمشاعري، فأعبر وأقول «أنا أحبك» لمن أحبه، ولا أعبّر بحدّة عن غضبي، ولا أجعله يستمر طويلاً، تعلمت أن أتجاوز الأحداث المزعجة والمواقف السيئة، فقد تكون المحادثة الأخيرة وقد لا يكون هنا غداً. وجعلت جسر عبور ألي.. أمني بأني سألقاهم في جنات النعيم. في بداية كل يوم.. أصبح وكأنما أمني معي.. تجرعت روتين أمني.. وفي ختام كل يوم.. «ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً»

# المرايا الأولى:

رطة في  
قصص طفولتي



## مرايا الطفولة

الطفولة هي مرحلة السنوات الأولى من عمر الإنسان وتسمى المرحلة التكوينية -كما أطلق عليها علماء النفس- فهي فترة حساسة جداً لتشكل الطفل عقلياً وبدنياً، فيكتسب الأطفال خلالها العادات والأطباع والقيم التي ستلازمهم طيلة فترة حياتهم.

تشكّلت شخصيَّتي من مواقف وكلمات، توجيهات ونصائح، توبيخ أحياناً وإطراء أحياناً أخرى، أعمال وألعاب.. فاستمعت لهذا و«ألقط» من هذا وأراقب واتمعن وأكرر الفعل سواءً خطأً كان أو صواباً لأتعلّم.. لأتقن.. لأفكر وأستنتج..

لعبت ألعاباً ومثلت أدواراً.. تخیلات طفلةٍ تحققت شيئاً فشيئاً .

تعلّمت منهم وعلمتهم.. افدتهم واستفدت منهم..

نسجتُ الدُمي وخطتُ فساتين للعرائس، هدايا كثيرة، وجوّافة استحقيتها، وإرث معلمة بقيت حيّة في أعمالي..

استطيع القول بأن طفولتي كانت جميلة جداً..

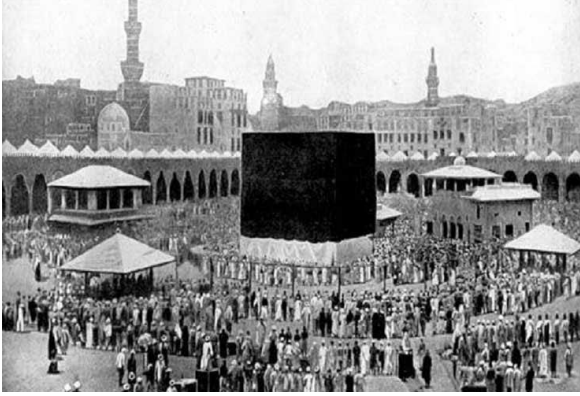
## فك وداعة الله

في الرابعة من عمري كان بيتنا في حارة الشام وكان الجميع يحبني. كنت عندما أريد اللعب تأتي ابنة جارتنا أنيسة - رحمها الله - وتأخذني معها لألعب في بيتهم وفي زيارة من الزيارات عندما انتهينا وأردت العودة للبيت حين نزولي من الدرج زلقت قدمي وسقطت على أرض الشارع.. صوت سيارة قادمة! من خوفي بقيت مستلقية ومرّت السيارة من فوقني.. تجمع الناس حولي ظنّوا بأني فارقت الحياة، ولكن قدرة الله سبحانه وتعالى أحاطتني بالحماية فقامت ولم أصب بأي سوء أو أذى. ومن الطريف أن أمي كانت حينها تنظر من النافذة لترى سبب صراخ الناس واجتماعهم، كانت تظن أن سببه ثعبان من الشجرة الكبيرة عند نافذة صالة بيتنا. عدت إلى البيت مع أنيسة جارتنا التي أخبرت أمي بالحادثة، استاءت أمي من أنيسة ووخبتها لعدم اهتمامها بي. (هذه قدرة الله) قالت أمي وحمدت الله أنها استودعتني قبل خروجي من المنزل وهذه كانت عادتها التي لا تنقطع.

### مرايا:

- عن ابن عمر رضي الله عنه أن رسول صلى الله عليه وسلم قال « إن الله إذا استودع شيئاً حفظه »
- «إن حفظ الله لعباده بلا شك هو من فضله وكرمه عليهم، ومن يحمده الله على ذلك يدوم حفظ الله له فبالشكر تدوم النعم»
- ولا يرى لطف الله به إلا من أحسن النظر إلى حكمته

## الحرم



في أحد الأيام ذهبنا لمكة المكرمة لأداء العمرة وكانت عادتنا أن نبيت في بيت عمه أبي (ستي عباسية) رحمها الله. ذهبنا في صباح اليوم التالي إلى الحرم مع أمي وعمتي مصباح كنت في الخامسة من عمري وقتها وشد انتباهي الحمام في

ساحة الحرم، وذهبت أَلعب معه وأراقبه، لوهلة نظرت عن يميني ويساري فلم أجدهم.. وضعت في الحرم! ولأكثر من ساعتين كنت خائفة جداً، حاولت البحث عنهم دون جدوى (مما أثر عليّ في كبري وتربيتي لأولادي)، وفي تلك الأثناء وبينما أنا تائهة سمعت صوتاً من خلفي: (عفاف ايش بتسوي لوحك هنا؟) التفت ورأيت العم صالح.. أعرفه (الحمد لله) رجل طيب كان يعمل لدى فريدة صديقة جدتي هاجر، هدأت قليلاً وقلت له «ضاعت أمي» فهدأ من روعي وأمسك بيدي وأخذني إلى بيت فريدة وقال لي «أنا أروح أدور عليهم». حضنتني فريدة بشدة ومسحت دموعي وطمأنتني «لا تخافي حيلاقيمهم» فنمت من كثر التعب والبكاء. عاد العم صالح إلى الحرم مرة أخرى لكي يبحث عن أمي وعمتي، حيث كانتا تبحثان عني في ساحات الحرم.. كانت أمي قد فقدت عقلها وظنت بأني خطفت.. وبعد مضي أربع ساعات تقريباً وجدها عم صالح وطمئننا أنني موجودة في بيت فريدة. جاءت أمي وعمتي بكل لهفة وخوف لأخذي، فاستيقظت على صوتها وهي تصيح عليّ توبخني لعدم التزامي بتوجيهاتها، وعند خروجنا من عند فريدة وصّتني بأن لا أترك يدها ولا ابتعد عنها مرة أخرى، والطريف في القصة أن أبي لم يعلم عن هذه الحادثة أبداً طيلة فترة حياته رحمه الله.

## مرايا:

- تساهم التجارب المكتسبة في التعامل مع الأطفال أو التجارب التي مر بها الآخرون في جعل الأم تبالغ في إظهار خوفها وقلقها المفرط على أبنائها.. فالحكمة سيدة الموقف، فكما حوّلت الأم التجربة المؤلمة لخبرة يستفاد منها كلما استطاعت أن تتجاوزها بأقل الخسائر النفسيّة الممكنة فالقلق المعتدل أمر محمود في حياة كل أم.

## ماكينة سنجر (إرث فريدة)

«تتكشف لنا قدرات عقولنا الكامنة حين نتعلم ونمارس ما تعلمناه»



أحببت الأشغال اليدوية والأعمال الفنية، و يظهر ذلك جلياً على ذوقي واهتمامتي في الملابس والبيت..أجدد هنا وهناك و أبتكر في تلك وفي ذلك..بدأ شغفي بتعلّمها منذ التاسعة من عمري.. كنت التصق بجدي حينما تذهب لزيارة جارتنا (فريدة الخياطة

-تركيّة الأصل بيضاء جميلة )، لأشاهدها واتمّن وهي تقوم بالقص والترتيب والخياطة فكان يستهويني هذا الشيء، و من كثرة شغفي لتعلّم الخياطة كنت أفكر كيف سأقنعها بتعليمي وعندما علمت أنها لا تجيد القراءة والكتابة اتفقت معها أن تتعلّمني وأعلّمها (مقايضة) أنا أعلّمها القراءة والكتابة وبعض السور الصغيرة من القرآن الكريم وهي تعلمني الخياطة، حيث كانت لا تستطيع القراءة ولكنها تحفظ بعض سور القرآن غيباً .

بدأت الحصّة الأولى وكلانا معلّمتان.. قالت «أهم شي في الخياطة القصّ» فمرّة أراقبها ومرة أخرى اناولها المعدات وأحياناً أمسك لها طرف القماش عندما تقصّ.. استمرت في تعليمي القصّ لمدة أربع حصص حتى اتقنت مسكة المقصّ، وفي ذات الوقت أردد على مسامعها حروف الهجاء وبعد أن تنتهي معلّمتي من أعمالها نكمل كتابة حرف أو حرفين..

بعد فترة وجيزة..اكتسبت منها المعرفة والمهارة وفن الخياطة حتى أنني تفننت في صنع العرائس القماشية يدوياً وعمل الفساتين للعرائس ببقايا الأقمشة لنلعب بها أنا وأختي سامية -رحمها الله-..

اكتسبت مني فريدة الخياطة كتابة وقراءة الجمل وقراءة القرآن الكريم.. فرحت كثيراً عندما استطاعت لأول مرة قراءة جملة من أربع كلمات صاحت ولمعت عيناها بدموع ضاحكة « أنا اقرأ أنا اقرأ ..» كنت صغيرة ولم أعي وقتها كم هي مؤثرة دوع الفرحة، ولكني أدركت معناها وأحس بها كلما تذكّرت، وأفرح وأهنئ نفسي أنني من علّمتها واكتسبت بها الأجر العظيم.

وبعد سنتين تقريباً مرضت فريدة، وقبل أن تموت أوصت أخاها سالم أن يعطيني ماكينة خياطتها التي أحببتها وصنعت منها أحلى فساتين للأميرات وبنات عوائل المدينة جزاءً لما أحسنته معها و لما لمستة من حبي للخياطة،وصلتني الماكينة فاستقبلتها بعين دامعة على وفاة معلّمتي وفرحة حصولي على ماكينة خياطة إنجليزية من نوع سنجر من الدرجة الأولى والتي لم أتصور ان تكون ملكي يوماً، وما أن أصبحت بحوزتي حتى أمسكت بها وبدأت اتمرّن عليها يومياً.. وبدأت أتخيل كيف سأصنع فستاناً لنفسي سألت أمي فقالت «روحي لعمتك مصباح تعلمك» كانت عمتي مصباح تعطيني القماش وتفككه إلى قطع صغيرة حتى أقوم بجمعه وترشدني بكيفية الخياطة الصحيحة حتى أصبحت أقوم بذلك بمهارة وبعد سنوات من التعليم أتقنت خياطة الفساتين فأصبحت من يخطط لأخواتي في الأعياد والمناسبات كل عام، أيام وأيام وأنا أجمع التصاميم وأشتري من الأقمشة الغريب والنادر وغير المألوف.. لجهازي وأنا عروس.. فحققته ووضعت كل تصاميمي وما أدخرته من أقمشة على أرض الواقع ولبسته بعد زفافي.

وبقيت سنجر معي لأعوام فشهدت مناسبات ومناسبات وأدخلت الفرحة على القريب والبعيد، كان لفريدة النصيب الأكبر من أجر هذه الفرحة.

لم أنساك يوماً.. انت حية في أعمالي، رحمك الله يا فريدة.

## مرايا:

- يطوّر الأطفال عادات التعلم ويتمثّل ذلك في ردود أفعالهم وقرارتهم، وإن أول ما يجب أن يعرفه الأهل أن الهوايات ترسم شخصية الطفل وإذا استطاع اكتشاف الهواية التي تناسبه فسيشعر بالسعادة عند ممارسته لهوايته.
- دائماً ما تبقى في ذاكرتنا صورة المعلم الأول خصوصاً إن علمنا شيء نحبه، فالمعلم العظيم يلهمنا ويجعلنا نتمسك فيما نحبه.
- على المربي أن يقوم بتعزيز هذا النوع من التعلّم. مثل توفير بيئة تعليمية مرنة ومنفتحة وأن يقوم بتوفير المكان والزمان المناسبين للانخراط في تحقيق الأهداف الفردية والمشاركة والتي تقوم على تبادل المنفعة.

## أول حفل صرافة

من الذكريات الجميلة في مرحلة الطفولة التي أثرت في حياتي كثيرا وكان لها انعكاسها الخاص الذي يحفز للنجاح ويدعم الشخصية.. كنت أذهب إلى حلقة تحفيظ المعلّمة سلامة -رحمها الله- تعلّمنا القراءة والكتابة وتحفّظنا القرآن الكريم.

نذهب يوميا ونجلس في حلقة معها على الأرض، وهي تجلس متصدّرة على «الكرويتة».. تحفّظنا بالترديد كلنا بصوت عال.. نبرة واحدة.. وترتيل واحد، سلامة تسمع وتركّز على كل مخرج من مخارج الحروف لكل فتاة في الحلقة.. تذكرنا بالآيات بأطراف أصابعها.. وحين تخطيء إحدانا أو تتردد، ملامحها تتغير ويتشكّل وجهها.. وتقول.. عيدوا من البداية.. من كثر الإعادة ولصرامة طبعها وخوفي منها حفظت جزء تبارك سريعا.

فرحت أمي وطار أبي سعادةً بي وبعد مشاورات بينهما قررت أمي أن تحتفل بي (حفلة صرافة)، (حفل الصرافة يقام بعد الانتهاء من حفظ جزء في القرآن الكريم ويتم فيه اجتماع الأهل والجيران للاحتفال وتشجيع الطفل على مداومة الحفظ).

بدأت تجهيزات الحفل من مأكولات وحلويات حجازية (كاللبنية والدو).. تواصلت أمي مع الجيران والأقارب لإذاعة خبر الحفل.. جهزت لي الفستان الوردي، وطلبت من هند زوجة خالي صالح إعارتنا قبعة الرأس لتكمل طقم الفستان.. وخاطت أمي كيساً أخضر مربوط «بفيونكة» وردية تناسب الفستان لأوزّع به الحلوى على الأطفال.. ووضعت بعض من أكياس الحلوى فوق المعاشر الخشبية لتوزيعها على الضيوف.

من دواعي الحفل أن يقوم صاحب الحفل بتلاوة القرآن.. وبعد اجتماع الناس والأطفال جلست على الكنبه مع الكبار وجلس الأطفال أرضاً.. وبدأت أتلاو القرآن أمامهم بصوت متردد بدايةً لكن ما أن أنهيت آيتين إلا وقد تذكرت سلامة وبدأت أتخيّل يدها، وهي تحركها فارتفع صوتي وبدأت أرتّل وأجوّد وأقرأ بعضاً مما حفظته..

أوقفتني أمي وقالت يكفي يا عفاف، وبعدها سمعت الناس وهي تكبر الله و تبارك لي ولأمي.. لأول مرة أذق طعم النجاح وحلاوته.. وتشجعت كثيراً لأستمر في حفظ باقي الأجزاء.. وفعلاً واطببت على الحفظ حتى حفظت من أجزاء القرآن (جزء قد سمع، جزء سبحان) وفي كل مرة احفظ جزءاً كانت أمي تحفل بي بحفل صرافة .

## مرايا:

- ينطوي الإنسان على إمكانيات هائلة للتعلم، وإن تشجيع الطفل يؤثر في نفسه تأثيراً طيباً ويحثه على بذل قصارى جهده لعمل التصرف المرغوب فيه وإنه كلما كان ضبط سلوك الطفل وتوجيهه قائماً على أساس الحب والثواب كلما أدى ذلك إلى اكتساب السلوك السوي فعلى المربي مساعدته في توجيه هذه الطاقات لتحديد هويتها ومن ثم إطلاقها إلى أعلى مستويات النجاح وبهذا يلعب تشجيع الطفل وإثارة اهتمامه وتحفيزه للإنجاز دوراً مهماً في العملية التربوية.

## الطاولة الخضراء

فريزة جارتنا السودانية، هادئة وحببية كانت دائماً ما تحضر الى بيتنا لتجلس مع أمي عصراً.. يتجادبان أطراف الحديث مع «الشاي والصفصص».. تشاهدني أقوم بواجباتي المدرسية أنسخ قطع المطالعة بالمرتين والثلاث، ليتحسن الخط وأتقن الإملاء، وأنا ممددة على الأرض ووجهي على الدفتر، تارة أتربع وتارة أتمدد.. عموماً الجلسة كانت غير مريحة..

جاءت أمي يوماً تحمل خبراً بعودة فريزة وعائلتها إلى السودان.. فبالطبع لن تستطيع أخذ كل أغراض بيتها معها على الطائرة.. فقررت بيعها على معارفها والجيران.. عاينت أمي «الطبّاخة» (الطبّاخة هي موقد نار) وأقنعت أبي بضرورة شراءها وأنها ستسهّل عليها الطبخ فاشتراه لها، وعندما ذهبت أمي إليها لأخذ «الطبّاخة» نظرت إليها فريزة وقالت «أقولك يا مريم زاتها عفاف شاطرة ومتفوقة وعايضة أهدي التريزة ليها».

دخلت أمي وقالت «روحي عند الباب شوفي الطاولة من أبلتك فريزة» ركضت إلى الباب فرحة ووجدت الطاولة الخضراء تنتظرنني.. طاولتي العزيزة سأكتب عليك من الآن فصاعداً.. أمسكتها وفتحت أدراجها وعاينتها.. فتعلّق قلبي بها.. رافقتني الطاولة الخضراء في مسيرتي التعليمية إلى أن تخرّجت من الجامعة وأحياناً كنت أضع عليها ماكينة الخياطة سنجر التي اهدتني إياها فريدة..

بقيت طاولتي الخضراء في بيت أمي رحمها الله حتى توفيت، وضع عليها كل شيء وكنت أحياناً عندما أذهب إلى أمي أذهب قصداً لمكان الطاولة لأراها وأطمئن أنها مازالت هناك وعليها ماكينة الخياطة.. يأخذني الحنين وأقول «أيام».

## مرايا:

- إن التشجيع الحسي «المعنوي» في التربية عنصر هام لا غنى عنه ولكن دون إفراط لأن للتشجيع دور في تقدم حركة الطفل الإيجابية البناءة، والهدية لها أثر كبير في حياة الفرد صغيرا أو كبيرا وتدخل البهجة إلى قلب المهدي إليه لا سيما إذا جاءت مناسبة لسنه وطبعه وشخصيته وحاجته، والحنان هي الحاجة الأولى للطفل التي تدفعه للنمو فالطفل قد ينسى ما حصل له ولكن لا ينسى ما شعر به.

## أنا وحبّة الجوافة

كبرت قليلاً.. رأيت أمي أنه الآن من الواجب أن أتعلّم-أنا وأختي سامية-رحمها الله طرق العناية بالبيت، وكيفية التنظيف والترتيب فكانت ترسلنا إلى أشهر بيوت التعليم في ذلك الوقت.. فترة لدى بيت هنيّة وفترة لدى نباهة وصفيّة.. كانت أمي تريد تأهيلنا للزواج والأمور المنزليّة وشغلها الشاغل كيف نتعلّم وتردد «ابغاكم أحسن الناس».

أرسلتنا أمي إلى (بيت التعليم) بنات قطب عمّات أمي بالرضاعة وجيراننا في نفس الوقت، منزلهم كبير جداً وبداخله لوحات جماليّة..آيات مطرّزة باللولو والقصب.. لوحات بالترتر واللولو «تأخذ العقل»..وأحياناً ترسلنا أمي معهم للسفر إلى الطائف

ستي هنيّة قطب.. واحد زائد واحد يساوي اثنين.. عشرة ناقص اثنين يساوي كم يا عفاف؟.. (بسرعة كل يوم نقوله).. أحسب بأصابعي أزيد وأنقص ليظهر أخيراً الرقم الصحيح.. ستي هنيّة تعلمنا الحساب والرياضيات.. لا جذور ولا لوغارتيمات، ولكن أسس الرياضيات.. درسها رائع أمثلة عديدة مرة بحبات التفاح ومرة بأسماء محمد أخذ من خالد.. إلى أن تعلمنا الحساب وحفظنا غصباً جدول الضرب.. حقيقي يا محلي الآلة الحاسبة ليتهها من زمان!!

نباهة صايم الدهر وصفيّة نايلة.. منزلهم ذو الفناء الكبير المعروف.. كان بمثابة مركز خاص للصغار للتعليم والتطوير في ذلك الزمان، برسوم رمزيّة.. فناء كبير فيه شجرة جوافة كبيرة نلعب تحتها وقت الغداء، هذا الفناء يجمع بين فصول المعلمة نباهة والمعلمة صفيّة.

نبدأ الدروس أولاً مع ستي نباهة لتعلمنا تطريز السراويل الرجاليّة على وجه الخصوص.. مهارات النسل ومسكة الإبرة والخيط لعمل غرزة رجل الغراب أخذت مني وقتاً وجهداً لإتقانها..

و بعد التطريز نبدأ في الترتيب والتنظيف من دقة المعلّمة نباهة في التنظيف كانت تركز على الواحدة منّا وتراقبها كيف تقوم بتنظيف الطاولة، طول الوقت تختبرنا (مسحت الطاولة من تحت.. مسحت رجول الطاولة؟ رفعت المفرش من الطاولة ورجعته بنفس الطريقة زي ما كان؟) كانت النظرة للواحدة منّا توقفها لكي تعيد التذكر بالذي قامت به.. لتكتشف أنها أخطأت أو أنقصت شيئاً فتعتذر وتتأسف وتقول «حاضر حأعيد».

مكافأة لمن كانت تقوم بالأعمال جيداً سواءً في التطريز أو التنظيف.. «هياً روعي خدي حبة جوافة من الشجرة » يا سلام اليوم كمان حأخذ حبة الجوافة، أخبيء الجوافة في قميصي لأحظى بها في البيت استمتع بها وأعطي لأمي لتأكل معي.. فلم تكن الجوافة متوفرة في السوق في تلك الفترة وكانت أمي تحبها فلا يهون عليّ أكلها وحدي..

ننتهي من المعلّمة نباهة وبعد العصر فصل المعلّمة صفيّة.. كانت معلّمة (متطوّرة ذلك الزمن) لديها تباشير وسبورة وطاولة خشب.. تَعلم الإملاء وقواعد بسيطة من اللغة العربية

## مرايا:

- يجب أن يتاح للطفل الاطلاع على مهارات متنوعة مثل الطهي والزراعة والعناية بالزهور والخياطة فالاطلاع على مثل هذه المهارات يتيح له الفرصة للتعلق بإحداها وسيكون هذا دليلاً على أنه يمكن أن يبرع فيها ويجب أن يلقي التشجيع على المواصلة والمضي قدماً حتى يشعره بقيمته وتفردته.

## تريزا

مرّت الأيام و أنا أتمرّن يومياً على ماكينة الخياطة سينجر حتى أتقنت العمل عليها.. تريزا الألمانية صديقة أمي التي تصمّم وتخيّط فساتين الأعراس.. اشتهرت كثيراً في تلك الفترة بتصاميمها.. طلبتُ من أمي مراراً وتكراراً بأن تطلب منها أن تعلمّني.. وأصررت وتحايّلت عليها، حتى طلبت منها أمي بأن تقوم بإعطائي دروساً في الإجازة الصيفية..

أخيراً انتهى العام الدراسي وسأبدأ مع تريزا !! نزلت إلى محلات (الكلفة) لشراء اللولو الصغير وأشكال الفصوص.. وجاء اليوم المنتظر.. أوصلتني أمي إليها وأوصتها عليّ واتفقنا على تكاليف الحصّة معها.... أول كلمة «ستتعلمين كيف تنظفين الفستان من الداخل أولاً»!!.. ماذا!! لن استخدم الفصوص واللولو الذي اشتريته!

الصدمة بانّت في وجهي رفعت حاجبي ومال طرف فمي.. فقلت في نفسي «طيب مو مشكلة حاستخدم الفصوص بكرة».. مرّت الحصص، وأنا أنظّف فساتين الزبائن وأتدرب عليها حتى جاءتني تريزا وقالت «فين فصوصك جيبيها».. لمعت عيني من الفرحّة وأحضرت الفصوص وبدأت تعلمّني تكنيكات كيف أركّب وأطرّز الورود وأرتّب اللولو على رسمة الفستان.. مرّ الشهر الأول، وحان موعد الدفع.. سلمتني أمي المبلغ المتفق عليه لأسلمه لتريزا.. ذهبّت إليها وقبل أن نبدأ سلمتها المبلغ فردته لي وقالت «يلا نبدأ شغل» ثم في نهاية اليوم وأنا ألملم أغراضي للذهاب نادتني وقالت «عفاف هذه ٧٠ ريال راتبك هذا الشهر مو أنت اشتغلتي معايا»

لدقيقة واحدة أنظر إليها ولم استوعب.. ولكن سرعان ما فهمت وشكرتها وخرجت سريعاً لأذهب وأخبر أمي..

دخلت البيت وصحت «أمي.. تريزا أعطتني راتب» لم تستوعب أمي كذلك لكن شرحت لها فسعدت كثيراً..

أين أخبئ راتبي.. ماذا سأفعل به؟ أفكار أخذتني بشراء أشياء أو أذهب إلى السوق

لأصرفها وأسعد نفسي.. لم تلبث الأفكار ساعتين، حتى جاءت «ستي هاجر» لتأخذ مني الراتب وتقول لي «أنا ارفعك هيا عندي» نظرت للأعلى فتلاشت أفكار السوق والشراء، سلّمتها المبلغ وخبأته في (الصدرة) وقالت «لما تحتاجي شي تعالي اطلبيني»..

وأكملت مع تيريزا لشهرين بعدها ما بين تنظيف وتركيب و تفصيص وترتر.. تشكني إبرة الخياطة لأكثر من مرة في اليوم.. تحولّ عيني من قوة التركيز «في اللضم» ومطالعة حبات اللولو وتجميع الترتير في خيط واحد..

وجاء موعد الراتب الثاني والثالث فكنت ادخره لدى ستي هاجر، والتي اسميتها «بنكي».. بنك سياسته في السحب شديدة !! لكانت تأبى أن تعطيني من مالي حتى تسأل لم؟ ولماذا؟ وما أهميته؟ وهل ضروري و «ايش له داعي» !! فأيقنت أنه لا جدوى من المحاولة إلا لو كان شيء احتجته فعلاً ورأته مهماً فتعطيني منه القليل لأشتري ما في نفسي «لا.. وكمان تسأل فين الباقي هاتيه» فادّخرت لي -رحمها الله- مبلغاً ليس سيئاً في ذلك الوقت ولما كبرت قليلاً أعطتني إياه وقالت «تعلمي تصرفي فلوسك إللي تعبت فيها في مكانها الصّح».

## مرايا:

- يرى خبراء التربية أن تعليم الأطفال على أهمية وكيفية الادخار يكون بمثابة تشجيع لهم على التصرف السليم ويعزز الثقة بالنفس. وبهذا يعرف الطفل أهمية المال ويقدر قيمته ويعتبر التعامل مع الادخار من الأمور الأساسية في حياة الطفل، إن الحديث حول المصروف الشهري أو التوفير والانفاق هي مواضيع يمكن إثارتها مع الأطفال لأنهم سيتعلمون منها الكثير مما يتعلق بعالم المال.
- إن أهمية البدء في تثقيف الأطفال عن مفهوم المال وتطوير الوعي المالي لديهم منذ الصغر يساعدهم على التخطيط الفعال واتخاذ قرارات مالية أفضل عندما يكبرون.

## المربية زهرة

كنت في الثالثة عشرة من عمري عندما جاءتنا شابة يمنية ريفية قوية البنية تبلغ من العمر تسعة وعشرون عاماً اسمها زهرة، قدمت إلى المملكة العربية السعودية مدينة جدة بالتحديد سافراً بقدميها- المدوغة من ثعبان اعترضها في الطريق-، ترتدي الفوطة والجاكيت النصف استأجرها أبي كي تساعد أُمي في أعمال البيت، اعتدنا عليها سريعاً فقد كانت «حبيبة» وجودها في البيت يعني الكثير، تحرس المنزل وتعتني بالحديقة وتزرع فاكهة القشطة، والفَلِّ والورد وأضافت الرونق والبهجة في أرجاء البيت، وكانت تربي في بيتنا الحمام والأرانب بحكم نشأتها الريفية.. حبا للحيوانات وتعاملها معهم كان غريباً! كانت تجمعنا كل يوم عصراً في الحديقة وتقصّ علينا قصص شجاعتها في حماية بيتها من الأسود والدببة والقرود «أعتقد أنها كانت تبالغ في الحكايات».

علاقتها فينا نحن البنات علاقة جميلة علمتها الحساب والأرقام وأُمي علمتها صفة الصلاة الصحيحة كانت تخاف علينا وتحمينا من مشاغبات إخواننا، أما علاقتها بإخوتي الشباب فقد كانت مثيرة، غالباً ما تقوم على المشاكسة والمزاح الدائم، وأذكر مرة أنهم وضعوا زهرة في «كيس خيش» وربطوها وبدأت بالصراخ ونحن نتضاحك وهي تقول «ماتت زهرة».

تلعمنا منها الكثير، وعلمناها الصلاة والحساب.

بقيت زهرة في بيتنا إلى أن تزوجت أنا وانتقلت إلى مدينة الطائف وبقيت معي لمدة ستة سنوات لتساعدني وتهتم بأطفالي.

وبعدها مرضت وذهبت إلى بيت أبنائها وتوفيت رحمها الله تعالى.

## مرايا:

- إن الإحسان للأجير واجب شرعي وتربوي، فهذا الذي سكن البيت معنا لخدمتنا يشاركنا لقمتنا ونومتنا ويتعلم من ثقافتنا لا تكفيه الأجرة المادية وحدها، ولذلك كانت كلمات الشكر والثناء والابتسامه وامتداح العمل والدعاء للأجير بمثابة الأجر المعنوي الذي قد يكون له وقع أكبر من الأجر المادي والمنتفع الأول هو صاحب البيت. إنه إنسان مثلنا لديه عزة نفس وكرامة وحقوق ويحق له تركنا إذا شاء.

## الصيفيّة في الطائف

حياتنا كانت بسيطة جداً، أبسط الأشياء تسعدنا وأبسط الكلمات تدفعنا للأمام.. لا كلفة ولا مجاملات.. لا تكنولوجيا ولا جوالات ولا آيباد.. ألعابنا كلها تمثيلات و تقمّص لشخصيات نتمنى أن نكون عليها يوماً..

الطائف.. عشق أبي، ما أن تأتي أي عطلة مدرسية إلا وترتب الأغراض ونجهّز الشنط «تكونوا كلكم جاهزين بعد صلاة الفجر» توصية أبي لأمي حين السفر للطائف.. حب الطائف بقي معي لأعوام حتى تمنيت أن أسكن بها يوماً..

سيدي رضا (زوج عمتي) رحمهما الله وعائلته يكونوا معنا في كل مرّة.. ينادي علي (دبدوب) «أجيره» كي يساعده في وضع الفرش في البستان، وتنزيل الأغراض وشراء نواقص البيت وتصليح الأشياء.. لا يمتّ له لقه بصلة فقد كان نحيفاً طويلاً قوي البنية.. لطيفاً ومتعاوناً.. ولكن اعتدنا أن نناديه بدبدوب..

فترة الإجازة كنا نقضيها في مساعدة أمي وترتيب المنزل ونقضي باقي اليوم باللعب.. كانت عمتي في بعض الأحيان تستعين بي لكتابة الرسائل لترسلها إلى ولدها في الخارج.. وفي يوم ما جاء دبدوب في يده سبورة وطباشير وقال «عفاف ليش ما تعلمي مدرّسة وتعلمي البنات الكتابة والإملاء».. أيوه ليش لا!!.. فتحدّثت مع بنات أقاربنا وقلت لهم بكرة الصباح سنبدأ المدرسة الساعة ٨ في صالة البيت «المقعد».. تحمسوا للعب.. فكننت المديرية والمعلّمة.. أسألهم وأختبرهم وأفرض عليهم الواجبات وأصححها لهم وأعيّن مساعدة لي منهنّ.. فكان هذا جانباً مهماً لصقل شخصيتي..

فشكرا دبدوب.. أنت من أتحت لي الفرصة.

### مرايا:

- إن العلاقة ما بين التحفيز والعطاء علاقة طردية، فكلما زاد التحفيز زاد العطاء وإن الكل يستحق ذلك إن المطلوب أن نتعلم أولاً ثم نطبق ونعلم ثانياً فالإنسان السعيد حتى ولو كان عطاؤه قليلاً فعطاءه دائم.

## اللقب الايجابي:

لبراعتي في الكتابة كانت والدتي وعمتي تطلبان مني كتابة رسائل للاطمئنان والسؤال على ابن عمّتي المغترب ( سيدي محمد) د. محمد رضا خياط، وهو من كبار أبناء العائلة وكان يسأل عن من يكتب الرسائل التي تصله لأنها مكتوبة بشكل مرتب وصحيح، ولا يوجد بها أخطاء إملائية فيقولوا له عفاف وسمع عن تفوقي بالمدرسة وتعليمي للبنات الصغار في الإجازة فلقبني بـ (أمّ العلم) استهواني اللقب وزادت ثقتي بنفسي.. لقباً لازم مستقبلي وأمام ناظري.. وكان يشجعني مرات كثيرة في كل المراحل الدراسية.. كلمات وإضافات قليلة لا تأخذ من حيز فكرنا شيء ولا من وقتنا الكثير ولكن نتائجها كبيرة وملموسة.

فشكراً للقب سمعته عدة مرات ورسمت عليه طريقي..

### مرايا:

- اللقب الإيجابي: يتمثل ذلك بوصف الطفل بما يحبه من صفات، وتخصيصه بلقب مميز يدعم تطوره وبناءه التكويني بما يتماشى مع ميوله ويعزز مواهبه وقدراته وينمي عنده دوافع التميز والابتكار.

## «العلم سلاح في يد الإنسان»

جملة قالها سيدي جلاله الملك سعود بن عبدالعزيز طيب الله ثراه..جملة واحدة قالها ففتحت لنا أبواب الثقافة والعلم..جملة جعلت نهم التعليم للبنات حدوده السماء..

حقق الملك سعود بن عبدالعزيز طيب الله ثراه حلم الكثيرات في افتتاح مدارس للبنات في المملكة.. بدأت المرحلة الابتدائية في عمر ١٢ عاماً فالتحقت بالصف الرابع الابتدائي مباشرة بمدرسة المجموع الأهلية مع أختي سامية -رحمها الله-..

كان الوضع جديداً عليّ.. زيّ مدرسيّ موحد.. دوام يومي وساعات دراسية.. كتب ومقررات ودفاتر.. طاولات وكراسي..معلمات وطالبات.. أصبح يوجد نظام تعليمي.. اختبارات وعلامات ونجاح ورسوب لم أكن معتادة على ذلك..ولكن حان الوقت لبدأ مسيرة تعليمية مشرّفة كانت فقط في الأحلام.

استلنا الكتب المدرسية..جلست على مقعدي في الصف الثاني في الركن أمسك حقيبتي في يدي خائفة ومتوترة.. دخلت علينا مبتسمة وقالت «السلام عليكم ورحمة الله وبركاته» فوقفت الطالبات ووقفت معهم أردّ السلام..بدأت أول حصة رسمية في مسار تعليمي.. «أنا أبله أسمهان حاعلمكم مادة الجغرافيا»، لم أكن أعني تماماً ما تحتويه المادة وماذا سنتعلم منها ولكن..أعطيت أبله اسمهان الفرصة لتكون مادتها هي المادة التي سأتعلمها بشغف..أول مرة أرى خرائط ولوح ووسائل تعليمية،عرفت شكل الجزيرة العربية سهول وأودية وجبال ومواقع مدن..كانت لا تكتفي بالمقررات ولكن أسئلة الطالبات تجعلها تشرح المواضيع الجانبية بسلاسة،تحفظ الخرائط عن ظهر قلب ترسم الخريطة بتفاصيلها بيدها.. حصص كثيرة تعلمت فيها رسم الخرائط ببراعة،وأتقنت الاتجاهات، حتى كنت في ذلك السن أعرف أين موقعي بالضبط والاتجاهات من حولي بدقة.. وهذا مما جعلني التحق بهذا القسم في الجامعة..ولكن سأروي لكم القصة لاحقاً..

كانت مدرسة المؤسسة السعودية الثقافية (الجمجوم) هي بداية التواصل الاجتماعي وتكوين الصداقات و شحذ الشخصية..قصص وحكايات معهن.. التزام ونظام في المدرسة..احترام وتقدير للمعلمات والمديرة سلوى.

ثلاثة أعوام مرّت سريعاً.. أصبحت في الرابعة عشر من عمري وانتهت الابتدائية.. كان أهلي فرحون جداً بنجاحي.. كان نجاحي سبباً لإقامة حفل عشاء كبير للعائلة فقامت أمي رحمها الله بالتحضير والتجهيز..وأحضر خالي عبدالحميد -رحمه الله- معدات السينما ليعرض فيلماً بعد العشاء.. حتى الآن ما زلت أذكر إحساسي بالفرح.. ولمدة أسبوع أحمل شهادتي يومياً أحدق بها وأريها كل من يأتي لزيارتنا..إلى أن خفت عليها وسلمتها لأمي كي «ترفعها» في مكان آمن.

## مرايا:

- قال بعض البلغاء: تَعَلَّمَ الْعِلْمَ فَإِنَّهُ يُقَوِّمُكَ وَيُسَدِّدُكَ صَغِيرًا، وَيُقَدِّمُكَ وَيُسَوِّدُكَ كَبِيرًا، وَيُصَلِّحُ زَيْفَكَ وَفَاسِدَكَ، وَيَرْغِمُ عَدُوَّكَ وَحَاسِدَكَ، وَيَقْوِمُ عَوَجَكَ وَمَيْلَكَ، وَيُصَحِّحُ هِمَّتَكَ، وَأَمْلَكَ.
- قال بعض الأدباء: الْعِلْمُ أَفْضَلُ خَلْفٍ، وَالْعَمَلُ بِهِ أَكْمَلُ شَرَفٍ.
- إن أهم ما تقضى به الأوقات ويفرغ به العمر وتستنفذ به الجهود والطاقات وتبذل من أجله الأموال هو العلم.. مهما وصلت من مناصب ومهما بلغت من العمر فلا إكتفاء من العلم..

## مدرسة صاحبة السمو الملكي:

إعتدنا على قضاء الإجازات الصيفية في مدينة الطائف لعشق والدي لها كما ذكرت سابقاً. كانت عائلتي تستأجر منزل لبني في منطقة «المثناه» وبالتحديد بستان الرقاب. كان البستان بمثابة منتجعات منطقة الطائف في وقتنا الحاضر. كانت التجربة فريدة وتتميز ببساطتها وبدائيتها. كل المنازل مبنية باللبن وسط الأشجار المثمرة بالفواكه والثمار الموسمية التي يسيل لها اللعاب. أي نزيل له الحق في أن يقطف مايريد. أتذكر أيضاً عين مياه يجري بجوار البستان. لم تتوفر خدمات الكهرباء في نزل البستان وعلى الرغم من ذلك كان المكان بأكمله يبعث الراحة والإسترخاء.

ذات مرة، احتجنا إلى تيار كهربائي وكان هناك منزل مجاور للبستان يتميز عما حوله بالإضاءة الكهربائية والتي مازالت آنذاك غير منتشرة في كل البيوت. لذلك طلبنا المساعدة لإستعارة توصيله تيار الكهربائي فقاموا بذلك. المثير للإهتمام أنه اكتشفنا لاحقاً بأن البيت يعود لصاحبة السمو الملكي الأميرة مشاعل بنت عبد العزيز آل سعود (رحمهم الله تعالى)، وكم شعرنا بطيبة وتواضع هذه العائلة.

في ذلك الوقت كانت المدرسة الوحيدة للمرحلة المتوسطة تضم مرحلتين فقط (أولى وثانية متوسط فقط) وهي مدرسة فتاة الجزيرة بجدة التابعة لصاحبة السمو الأميرة مشاعل رحمها الله وبعدها ذهبت أُمي وعمتي لزيارة الأميرة تقديم الشكر لمساعدتها لنا لمدها بالتيار الكهربائي، وطلبوا منها بأن ألتحق في مدرستها لدراسة المرحلة المتوسطة ووافقت الأميرة والتحقّت بالمدرسة والله الحمد..

ككل الأطفال كنت أفرح من أي شيء بسيط وأنتظر نهاية العام الدراسي لأرتب وأشارك في حفلات النجاح والتخرج التي كانت تقام في ساحة المدرسة، تضاء الأنوار ويزهو المكان وتفرش الأرضيات بـ«الموكيت» لاستقبال الزوار كانت الحفلات تقام على شرف صاحبة السمو الملكي الأميرة مشاعل -رحمها الله-، فنجتمع انا وصديقاتي حولها وكانت تفرح بنا وبإنجازات الطالبات والمعلمات في طيلة العام الدراسي.

وفي نهاية الفصل الدراسي للمرحلة (ثاني متوسط) كانت تعتبر آخر سنة في التحصيل الدراسي حيث لم يكن هناك صفوف لإكمال الصف (الثالث متوسط) قامت الأميرة مشاعل بعمل «رحلة وداعية»، لمنتزه في أبحر الشمالية يسمى منتزه «العطاس» للطالبات المجتازات لمرحلة ثاني متوسط. بالرغم من أنه يعتبر يوم وداع الدراسة ولكنه كان يوماً جميلاً عشته برفقة زميلاتي والمعلمات وسمو الأميرة. وكانت تلك آخر مرة أرى فيها الأميرة مشاعل -طيب الله ثراها-.

### مرايا:

- عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (خير الأصحاب عند الله خيرهم لصاحبه وخير الجيران عند الله خيرهم لجاره)
- إن التواضع خلق إنساني عظيم فهو يجعل الإنسان يعامل الآخرين بلين ويتطلع لهم بنظرة احترام وتقدير ومساواة وإنه من الفضائل والأخلاق الحميدة والقيم السامية الرفيعة، والتي ترجع بالخير على المجتمعات البشرية بشكل عام وعلى الأفراد بشكل خاص.

## وصدق الوعد - قصتي مع (الملك فيصل) طيب الله ثراه

كنت في الخامسة عشر من عمري عندما أنهيت دراسة الصف الأول متوسط وكنت حينها في الصف الثاني المتوسط، وقتها كانت لدينا رغبة كبيرة بوجود الصف الثالث حتى ننهى المرحلة المتوسطة حيث لا يوجد مدرسة بالصف الثالث متوسط في ذلك الوقت.

وفي يوم كنت أنا وأختي سامية -رحمها الله- بصحبة أمي نسير في شارع المدارس بحي البغدادية الغربية كانت الزينة والأضواء تملأ الشوارع والأهازيج تملأ المكان لوجود حفل زفاف ابن أحد الأمراء، وصدفة رأيت الأمير فيصل يمشي من بعيد لحضور الحفل كان بدون حراسة (ولا يزال في ذلك الوقت أميراً)، شعرت برغبة للسلام عليه وخفت أن يصدني، ترددت للحظات ولكن حزمت الأمر وذهبت إليه مرتبكة وأتصّبب عرقاً ويدي ترتجفان وصافحته، وطلبت منه إذناً بسماعي فقال لي « تكلمي أنا أسمعك» فأخبرته أنه لا يوجد في مدرستنا الصف الثالث المتوسط ونحن نريد أن نكمل تعليمنا فقال لي: «ابشري كل شيء حيصير إن شاء الله».

عدت للبيت بفرحه أن لدي أمل بأن الدراسة لن تنتهي على الصف الثاني المتوسط، وذاع خبر أنني تحدثت مع الأمير فيصل بين أقاربي وزميلاتي وكنت سعيدة لذلك.

بعدها بفترة وجيزة أصبح الأمير فيصل ملكاً، واختارت المدرسة عدد من الطالبات لبيعة الملك، وكنت من بينهن وذهبنا إلى قصره رحمه الله في حي البغدادية الغربية وبايعناه.

ثم ذهبنا مرة أخرى مع طالبات زهن لمبايعته رحمه الله فأكون بذلك تشرفت بروية الملك فيصل رحمه الله ثلاث مرات.

وصدق الوعد.. تحقق حلمي وحلم الكثير وتم فتح فصل ثالث متوسط في المدرسة (المتوسطة الأولى) وانتقلت لدراسة الصف الثالث فيها، وشعرت أنني قد ساهمت في ذلك. أحببت ذلك الملك العظيم المتواضع، أحببت الملك الإنسان الذي يتعامل مع طفلة بود واحترام وأشعرتني أن كلامي مهم ومقبول ومستجاب.

## مرايا:

- أمل: لا تتلأأ لتجمع الورود وتحفظ بها لكن سر وستجد الورود على طول دربك لتنعم بها.
- إن المبادرة من الأمور التي تدفع الشخص للتفوق والتميز لأنها تمسك بيديه وتجعل منه أول من يبادر وأول من ينفذ وهذا يجعله شخصا رائدا وصاحب سبق في أداء الفعل وتدفع لأن يشجع الآخرين على أن يخطو خطواته، لذلك على كل شخص أن يعود نفسه على أن يكون مبادرا .
- ندنوا من العظمة بقدر ما ندنوا من التواضع وثق بأن الصوت الهادئ أقوى من الصراخ وأن التهذيب يهزم الوقاحة وأن التواضع يحطم الغرور.

## زوجة ملك

زوجة سيدي صاحب السمو الملكي الملك فيصل بن عبدالعزيز، الملكة عفت بنت محمد بن عبدالله بن عبدالله بن ثنيان بن ابراهيم بن ثنيان بن سعود -رحمهما الله وطيب ثراهما-

لقبت بالملكة عفت وهي الزوجة الأولى التي لقبت بملكة (المرجع ويكيبيديا)، تعتبر الملكة عفت رائدة التعليم النسائي في المملكة فهي من أسست أول مدرسة سعودية لتعليم البنات (دار الحنان) واول من ادخلت الأنشطة الثقافية والتربوية والأنشطة البدنية والرياضية بجانب البرامج التعليمية.

تأسست دار الحنان في مدينة جدة ١٣٧٥هـ الموافق ١٩٥٥م، وقد أنشئت لتكون داراً لرعاية الفتيات اليتيمات والمحتاجات وكانت تخضع للنظام الداخلي المجاني تحت رعاية ونفقة الأميرة عفت، وبعد طلب الأهالي من سكان مدينة جدة تحولت دار الحنان الى مدارس لتعليم البنات عام ١٣٧٧هـ. (المرجع: الموقع الالكتروني لمدارس دار الحنان)

قبل دار الحنان.. مرحلة الثانوية كانت حلمًا.. ولكن دار الحنان من فتح للبنات الأبواب..

بعدما أنهيت المرحلة المتوسطة (كانت قد فتحت دار الحنان ابوابها ) واستلمت شهادتي بيدي، لم أتوقف عن « الزن» يومياً على أمي لتفتاح أبي في موضوع تسجيلي في الثانوية، تردد عليّ « طيب حاضر» ويوم آخر ب نبرة أعلى «أصبري»، ولم أتوقف عن «الزن».. وجاء اليوم! مهّدت أمي الموضوع لأبي ودخلت عليه وحاولت معه.. بكيت قليلاً وترجيت قليلاً.. ردّ عليّ «افكر» وبعد أيام قليلة دخلت عليّ أمي غرفتي وقالت «الحمد لله ابوك اقتنع أخيراً».. وفعلاً سجلتني أمي في ( دار الحنان) في القسم الأدبي..

أصبحت في الثامنة عشرة او التاسعة عشرة.. بدأت الرحلة في الثانوية وغيّرت بعض المواد حياتي وطموحاتي..

في الصف الثاني ثانوي كنا نأخذ مادة علم النفس، وفي الصف الثالث الثانوي

نأخذ علم اجتماع وكانت هاتين المادتين من إختصاص المعلمة اسمها فريال التي لها تأثير كبير في اختياراتي وقراراتي الأكاديمية لاحقاً، فقد أحببت المادة لأسلوبها في الشرح إضافة إلى المادة التي تدخل في صميم الإنسان وتتعرف على نفسيته وتفكيره.

كانت أنشطة ومعارض المدرسة الثقافية كثيرة، فكنت ما ان انتهي من نشاط إلا وتسجلني المعلمات في نشاط آخر حيث يعلمون أنني مبادرة ومتميزة في بعض الأنشطة، فكانت المعلمة (سهام معلمة مادة التربية الفنية) لعلمها بمهارتي في الخياطة والتطريز، كانت تطلب مني أن أطرز المفارش والشراشف وأغطية الطاومات، وكانت تعرض هذه المطرقات للبيع في المعارض السنوية وتحسب لي درجات النشاط عليها، والمسؤوليات عن الحفلات السنوية يطلبن مني تلاوة القرآن لأن قراءتي للقرآن الكريم جيدة والحمد لله. كانت ثلاث أعوام فقط لكني تعلمت خلالها أشياء كثيرة وكوّنت صداقات عديدة استمر بعضها حتى الآن.

## مرايا:

- لتكن فعالا اجتماعياً.. إن التطوع يتيح للفرد تعلم مهارات جديدة أو تحسين مهارات يمتلكها فهو يزيد من قدرة الإنسان على التفاعل والتواصل مع الآخرين
- يجب أن يبتعد المعلم عن الدور التقليدي الإلقائي وأن لا يكون وعاء للمعلومات فقط، فإن دوره الأساسي يكمن في توجيه الطلاب ومساعدتهم.
- إن المعلم يعتبر من العوامل الأساسية التي تجعل الطالب يحب مادته ومدرسته فمن المهم أن يقدر المعلم فروق الطلاب الفردية وعدم ربط التعليم بتحصيل الدرجات فقط .

## مرايا الشباب

هي مرحلة التهيؤ للوضع الجديد، وتعتبر أكثر بطناً في التغيرات البدنية أو السلوكية من مرحلة الطفولة، فهي مرحلة انتقالية من الحرية السابقة والمسؤوليات اللاحقة، فخلالها يتحقق الرشد والوعي بالتزام الانسان بدوره في العمل والأسرة.

كنت أمثل واتخيل أدوار.. وحن الوقت لأعيش الدور في الحقيقة..

أماكن وأيام جديدة، وأناستصفتهم في حياتي وآخرون جعلهم (أو وضعهم) الله في طريقي.. منهم من جاء ورحل في حينه ومنهم من اثبت حضوره وبقي حتى حينه.. وكلاً تعلمت منه شيئاً.. لم تكن أيام عابرة كغيرها.. فأيام غيرتني وأخرى استوقفتني.. وغيرها قوتني وجعلت مدارك فكري تتوسع..

سعي وثبات فإثبات.. لم يكن مشواراً سهلاً.. استحدثت طرقاً ومهدت طرقاً وكل الطرق تؤدي الى مصلحتهن..

أي إحساس تمر به كالتجربة فلا بد أن يقع أول مرة لتعرفه وتشعر به.. فمرات كان وقعه مرّاً، ومرات كان جميلاً.. فهذه الحياة ماهي الا تجارب والأهم انها امتحان..

تغيرت اهتماماتي.. خيارات عديدة ولكن لم تستهويني، لن أجبر نفسي ولن أكمل.. انتظرتة سبعاً.. فاستحق الإنتظار..

بعضنا يمر بمراحل وأنماط عيش مختلفة فيضطر أن يؤدي دوراً جديداً سواء على نطاق الأسرة أو العمل.. والعبرة تكون في اتقان الدور وليس تأديته..



# المرايا الثانية:

رطة الشباب وخطّة  
تحقيق الحاجات



## ثلاثيتي المتوازية

### الدراسة والعمل والأسرة (الزواج)

الدعم الأسري وخاصة دعم شريك الحياة يعتبروا من الأمور الهامة والركيزة الأساسية التي يقوم عليها نجاح هذه «الثلاثية»

فلم تعد الدراسة تشكل عائقاً عن الزواج أو العمل أو العكس، فهناك الكثير ممن تزوجوا و عملوا ودرسوا فكافحوا لإنجاح توازي الأدوار، ويرجع الفضل في ذلك كله لله تعالى أولاً وثانياً بأن يتمتع كل من المحيطين بنا سواء من الأسرة أو من شريك الحياة بالوعي والثقافة والعقلية المتفهمة والمتسامحة لمعاونة شريكه للوصول لهدفه .

لذلك كن شجاعاً ولا تخف من خوض هذه التجربة مهما بدت صعبة أو مستحيلة في بدايتها.

## سبع سنوات خطوبة!! فالخير اليقين

عندما بلغت السابعة عشرة من عمري بدأ الخطاب يطرقون الباب.. ولكن لم يأذن الله بعد.. فقد كنت متعلقة بالتعليم وأريد أن أكمل دراستي.. إلى أن شاء الله وتقدم لخطبتي زوجي طارق صلاح الغرباوي . وجدت فيه من الصفات وحسن السمعة والأخلاق، ما رغبت بأن تكون في زوج المستقبل فوافقت عليه وتمت الخطبة.

من المواقف الجميلة في بداية الخطبة أنني ذهبت مع طارق إلى البحر للتنزه وجلسنا على (فرشة حمراء صغيرة) أمام قصر الملك فيصل رحمه الله (قصر الضيافة الآن في حي الحمراء بمدينة جدة) كان الوقت عصراً تفاجأنا بخروج الملك فيصل من القصر بسيارته (الكاديلاك) البيضاء، فوقفنا أنا وطارق بسرعة احتراماً له وهيبةً منه وفوجئنا برده فعله رحمه الله حيث أشار لنا بيده أن (اقعدوا).

سافر طارق بعد الخطبة مباشرة إلى لندن لإكمال دراسته في الهندسة (كمبتعث) وبقي هناك لمدة على أن تتم الملكة عند عودته... وفعلاً عاد طارق إلى جدة بعد عام ونصف، وتم عقد القران «الملكة»، ثم رجع مرة أخرى إلى لندن على أن يعود بعد عام واحد لإتمام الزواج..ولكن! انتهى العام ومرت شهور وأعوام ولم يعد طارق!

لم يكن بيننا أي اتصال خلال هذه الفترة سواء من خلال الرسائل أو التلفونات إلا نادراً جداً .

وفي يوم من الأيام سمعت صوت طارق من خلال برنامج إذاعي على الراديو (أبنائنا في الخارج) يهديني أغنية! فوجئت بفكرة الإهداء ولكن فرحتي بسماع صوته كانت كبيرة.

طالت مدة غيابه بدون أي تواصل منه أو معرفة بأخباره. وخلال تلك الفترة كنت قد أنهيت الثانوية العامة ولم أرغب في الالتحاق بمعهد المعلمات.

صادفت أيام خطبتي من طارق أن جاء قرار تعييني من الرئاسة العامة لتعليم

البنات كمراقبة في المدرسة الثالثة الابتدائية عام ( ١٣٨٩ هـ الموافق ١٩٦٩ م) - وكانت مديرتها السيدة حزام والمساعدة نجلاء (والتي أصبحت صديقتي المقربة من يومها إلى هذا الوقت)، تعلمت الكثير منهما في العمل الإداري، حيث وكلت بمهام إدارية عديدة أثبتت فيها جدارتي ومن هنا نمى لدي حب العمل الإداري وبدأت مسيرتي الإدارية، وكانت علاقتي بالمعلمات علاقة ود ومحبة.

أذكر منهم معلمة اللغة العربية «رتيبة» التي كانت دائماً تثني على اجتهادي وسرعتي في انجاز العمل، فكانت تطلق عليّ اسم «يعسوب» وهو طائر صغير الحجم خفيف الحركة وكانت من الألقاب التي لا أنساها إلى هذا اليوم.

بعد تعييني بفترة وجيزة التحقت بجامعة الملك عبد العزيز بجدة (الأهلية) حيث كانت جامعة أهلية في ذلك الوقت، ودرست فيها سنة تحضيرية فكنت أذهب في الصباح للمدرسة ومن المدرسة أذهب إلى الجامعة ومنها إلى البيت، وهنا ظهر لي جليا تعاون أهلي معي فقد كان يؤثر غيابي الطويل على أداء دوري والقيام بالمهام التي عليّ في المنزل. بعد السنة التحضيرية تخصصت في الجغرافيا بسبب حبي للمادة من معلمة الجغرافيا أسهمان في المرحلة الابتدائية، فدرست فصل واحد ثم سمعت أن في جامعة أم القرى يوجد تخصص (علم نفس واجتماع وتربية) وكنت أحب هذه المواد جداً في المرحلة الثانوية فاستخرت وقررت أن أترك الجغرافيا وفوراً ذهبت إلى مكة وسجلت في الجامعة.

كانت دراستي بنظام الانتساب وكنت أذهب إلى مكة للدراسة في المكتبة أحيانا أو لمعرفة المقررات الدراسية أو للاختبارات، وكان التنقل في ذلك الحين صعب للغاية فلا توجد مواصلات ميسرة كما هي الآن فأذهب مع أحد إخوتي (حسن أو حسين) أو مع خالي الذي كان خاطبا من مكة ويذهب هناك لرؤية خطيبته ويأخذني معه أو مع زوج أختي سامية (برهان) - رحمهما الله الذي كان يوصلني وينتظرنني حتى أنهى ما أحتاجه من الجامعة وبعض الأوقات أضطر للركوب في سيارات الأجرة مع زميلاتي، وكل ذلك كان يشكل لي صعوبة كبيرة لكن تعاون الجميع من حولي ومساعدتهم لي

كانت دعماً كبيراً لمواصلة تعليمي وتحمل المشاق والعناء.

ومما زاد الوضع سوءاً أنه لم تكن تتوفر الكتب والمراجع فأضطر للذهاب إلى مكتبة الجامعة مع فائقة (خطيبة خالي)، حيث كانت تعمل إدارية هناك وتساعدني كثيراً فاكتب المطلوب مني، أو استعير المحاضرات من الطالبات المنتظمات، ولعدم وجود تواصل بين الجامعة والطلبة المنتسبين لها أحياناً نذهب للجامعة لنتفاجأ بأن الاختبار تم الغاؤه أو أن مواعده قد ذهب.

ليس عليك انتظاره.. ٧ سنوات طويلة!.. هذا ما كان يقوله الناس لي، وكنت صامته ولا أكثرث بقولهم ولكن أكتفي بالفضفضة لصديقتي نجلاء التي كانت مقربة مني تهدئني وتطمئنني وتقول لي أن لا أكثرث لكلام الناس.

في سنة من سنوات الإنتظار وبالصدفة قرر خالي علي رحمه الله أن يسافر مع زوجته إلى المملكة المتحدة «لندن» لعمل فحوصات طبية لزوجته في المستشفى، وقرر زيارة طارق وسأل اباه «عمي صلاح غرباوي» عن عنوان سكن طارق حتى يزوره ويطمئن عليه.

عندما وصل خالي علي «لندن» واطمئن على زوجته وبعدها ذهب الى طارق وفاجئه في منزله، فوجده منكباً على دراسته منهمك في تحصيله العلمي. كان لديه في غرفته مأكولات معلبة حتى لا يضطر للخروج كثيراً. تحدثنا معاً ساعات طويلة (حسب ما قال لي خالي) وعلم بأن ظروفه الدراسية الضاغطة لم تسمح له بالاتصال أو المراسلة، والتي لم تكن في تلك الفترة سهلة ولكنه يود الانتهاء من الدراسة وهو متلهفٌ للرجوع الى بلده وأهله.

عندما عاد خالي ذهب إليهِ وأنا على أحر من الجمر، وجاءني الخبر اليقين (ادعي لخطيبك، بالتوفيق وترجي الله أن يتحلى بالصبر ويرجعه الله إليك بالسلامة فهو في شوق للعودة وإتمام زواجكما أكثر من شوقنا نحن).

إن إيماني الصادق بطارق والحياة الأسرية جعلني على العهد سنوات كانت تتخللها أحاسيس الشرود والتفكير والضجر أحياناً، ولكن الإيمان التام بأن ما عند الله خير وتفاؤلي بالمستقبل والوفاء جعلني انتظره.

وبعد سبعة سنوات من الانتظار...عاد طارق «قسمتي ونصيبي- من بريطانيا، وحدد مع والدي موعد الزفاف مباشرة، وكان لهذا الحدث تأثير كبير على نفسي ففقد شعرت بالثقة التي حاول البعض زعزعتها، وقد حضرت والدة طارق-رحمها الله- من مدينة الظهران وتعاقدت مع ( توحه ) مطربة مشهورة في المنطقة آنذاك لإحياء حفل زفاني وتعاقدن أيضاً مع (خميسة) لتقوم بمراسم الزفة وتم زفاني في عام ( ١٣٩٤ هـ - ١٩٧٤ م) والحمد لله.

## مرايا:

- إن الوفاء خصلة خلقية تتمثل في التفاني من أجل قضية ما عندما يبلغها الإنسان بمشاعره ومحسوسياته فإنه يصل لأحد مراحل بلوغ النفس البشرية لفضائلها، وإن الثقة أفضل من الحب فليس بإمكانك دائماً أن تثق بمن تحب ولكنك دائماً ستحب من تثق به.
- «يدخل الناس في حياتك لسبب من الأسباب أو لمدة فصل من الفصول أو طوال الحياة» (براين إيه-تشوكر).
- إذا من الله عليك بوجود صديق صادق فحافظ عليه وأوثق رابطتك به، إن الصداقة كلمة صغيرة في حجمها لكن مدلولها ومضمونها كبير فهي علاقة إنسانية راقية ورائعة من روائع التكامل والترابط بين البشر.

## من جدة للطائف

عام ١٣٩٥ (بعد زواجي مباشرة) انتقلنا للسكن في الطائف لأنه تم تعيين طارق هناك، عليه تم نقلي إلى مدرسة العزيزية بمنصب وكيلة لمدة ثلاث سنوات، وكنت لازلت وقتها أدرس في الجامعة وبقي لي فصل دراسي واحد حتى أخرج حينها كنت في بداية حملي بابني البكر هاني، هنا ظهر دور طارق الإيجابي في حياتي الذي دعمني وأصر أن أكمل هذا الفصل وأن أحصل على درجات مرتفعة كي أرفع معدلي (الذي كان منخفضاً وقتها) وعرفت ذلك عندما اتصل طارق بقريبه (الدكتور محمد الظافر دكتور في جامعة ام القرى) ليخبره بأنه علي رفع المعدل، وبعدها اجتمعنا معه في بيته وساعدني كثيراً في المواد الأخيرة وقام بتوجيهي بكيفية رفع المعدل وعين لي مشرفة لكي اتدرب في معهد المعلمات حتى أستطيع إكمال المواد التربوية لاستكمال تخرجي من الجامعة.

ولا ننسى صعوبة الوصول للجامعة سواء من الطائف أو من جدة حسب مكان تواجدي، فعند حاجتي للذهاب إلى جدة كان طارق يأخذ إجازة من عمله ليرافقني في سفري إلى جدة، ولم يشعرني يوماً أنه متضجر أو متأفف أو ليس لديه رغبة في إكمال تعليمي الجامعي، كان ما يفعله انطلاقاً من الحب والتفاهم الذي يسود حياتنا وشعرت أنه عوضني عن السنوات التي قضاها في الغربة بعيداً عني.

تخرجت بحمد الله وحصلت على شهادة البكالوريوس تخصص (علم نفس واجتماع وتربية) بتقدير جيد عام ١٣٩٨هـ.

### مرايا:

- إن تعب الإنجاز راحة.. فلا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك، تعلم منها وستجدها أفضل أصدقائك.

- إن الانتصار على العقبات ومغالبة الصعاب ولذة الظفر لا تساويها لذة..  
وهذه سعادة الانتصار
- لا بأس أن تطلب المساعدة من أفراد مجتمعك وخاصة ممن تثق بهم فقد يكون الحل لديهم، وحاول أن تتعلم من تجارب الآخرين وكيف واجهوا صعوباتهم وتمكنوا من التغلب عليها.

## ١٧ عاماً فن الطائف

انتقلنا إلى الهدا وبعدها بفترة وجيزة صدر قرار نقلي الى المدرسة المتوسطة الأولى لمدة سنتين - تحت مظلة الرئاسة العامة لتعليم البنات - عملت فيها كمديرة وأنجبت ابني الثاني ماجد في جدة ١٣٩٩ هـ الموافق ١٩٧٩ م.

وفي عام ١٩٨٠ م أبتعثت زوجي طارق للدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، فذهبت معه وتركت عملي لمدة عامين (كإجازة استثنائية) خلالها رجعت الى جدة لأنجب ابني الثالث علاء عام ١٤٠٢ هـ ١٩٨٢ م.

كنت متفرغة في امريكا فكان شغلي الشاغل الاهتمام بزوجي وتربية الأولاد ومساعدة جاراتي السعوديات، وكنت داعمة ومساندة لزوجي طارق، حتى قامت الجهة نفسها بتكريمي بشهادة دبلوم فخري لجهودي المبذولة مع طارق ومساعدتي للناس.

وبعد العودة للمملكة تم إعادة تعييني كمديرة في الثانوية الأولى في الهدا لمدة ثلاث سنوات.

وبتوفيق من الله لاقت جهودي استحسان المسؤولين وتم ترشيحي لإدارة مدارس القوات الجوية بوزارة الدفاع والطيران (بعد عدة محاولات قامت بها الوزارة). تم ولله الحمد نقل مسار عملي من الرئاسة العامة لتعليم البنات إلى وزارة الدفاع والطيران / القوات الجوية (منطقة الحوية تحديدا)، وتم تعييني كمديرة بالقوات الجوية الملكية السعودية (قاعدة الملك فهد الجوية بالطائف) لمدرسة الأبناء المتوسطة والثانوية من عام ١٤٠٦ هـ بمنطقة الحوية والنادي النسائي.

مرت الأيام في الحوية (قاعدة الملك فهد الجوية) - بهدوء ما بين الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية، كانت الحوية منطقة هادئة جداً وكل الجيران أسرة واحدة، طقس وأجواء جميلة.. شوارع نظيفة ومشجرة.. تتمشي بالأقدام أو بالسيارة وتشم رائحة

المطر والورد الطائفي والفل.. الزهور بأشكالها وألوانها والفاكهة بأنواعها تزرع في حديقة كل بيت.

لا بد ان أسرد لكم اجزاءً مهمة وجميلة معلقة في ذاكرة حواسي. أكد العلماء أن هناك علاقة قوية بين الذكريات وحاسة الشم لدى الإنسان ولن اخوض في ذلك كثيراً ولك حرية القراءة عن هذا الأمر.. على العموم فهو يسمى بتأثير براوست (Proust effect) أو الذاكرة اللاإرادية.

فبطبيعة الحال عندما أشم أشياء معينة كالورد الطائفي أو الجوافة أستشعر نفس الإحساس وارجع لذلك الوقت بكل تفاصيله-وهذا ما يسمى بالذاكرة العرضية- وكلما أشم أو أرى التوت الطائفي تتسابق الذكريات وتصاحبها تنهيدة طويلة لبيتي في الحوية فقد كانت نافذة غرفتي تطل على شجرة التوت. الآن وعندما أرى بائعي الورد الطائفي، فلا بد أن اقف لأشتره «أنا متأكدة ان الصورة التي أتت في خيالك هي نفسها (الصندوق الأبيض الصغير). من منّا لم ترتبط ذاكرته بشيء أو شخص أو أمر معين عندما يشم الورد الطائفي..

،وهنا عزيزي القاريء سأحتاجك أن تنشط ذاكرتك معي.. هل تتذكر قصتي في الطفولة (أنا وحبّة الجوافة!) فناء نباهة صايم الدهر وصبية نايلة ذلك الفناء الذي كان فيه شجرة الجوافة ومكافنتي بحبة الجوافة حين أحسن أو اتقن عمل التنظيف أو التطريز..فسبحان الله ومن باب الصدفة عندما سكنت في بيتي في الحوية وجدنا شجرة جوافة مثمرة قد قام بزراعتها من سكنوا قبلنا، تميز بيتنا بهذه الشجرة فكان من الطبيعي أن أحب الجوافة أكثر فأكثر..

كان عام ١٤٠٨هـ صعباً علينا قليلاً فكننت أمأ وأباً لمدة عام كامل، فقد اضطر زوجي طارق بحكم عمله للسفر إلى الرياض حتى يحصل على شهادة الماجستير في العلوم العسكرية من هيئة الأركان فكانت المسؤولية مابين البيت والأولاد ودراستهم ضعفين، ولكن كآسرة واحدة تعلمنا من هذه التجربة الكثير.

كانت مدارس الأبناء (بقاعدة الملك فهد الجوية) تعتبر مدارس نموذجية، تختلف كثيراً عن المدارس التي كنت قد عملت بها، ملاعب ومسرح وصفوف دراسية واسعة ومطابخ. وبالإضافة الى ذلك قمت بعمل زوايا وأركان جميلة في المدرسة ومفيدة للطالبات.

قبل تعييني في المدرسة كان هناك خلل في بعض الآليات ومشاكل في الاختبارات النهائية، فكان أول يوم عمل لي في فترة اختبارات (الدور الثاني) فعملت أولاً على ضبط وتقييد إجراءات الاختبارات وهذه كانت البداية...

مع بداية العام الدراسي الجديد. أردت أن أعود طالباتي على أن نبدأ يومنا كل صباح بقراءة آيات التحصين وبعض أذكار الصباح على مسرح المدرسة حتى أصبحت لدينا عادة على هذه العبادة.

كنا في الإدارة أنا وكاتبة واحدة فقط، فكان ضغط العمل كبيراً علينا، وأحياناً يتم تعيين بعض المعلمات مؤقتاً من قسم الثقافة والتعليم، كان دوران المعلمات في تلك المدارس كثير وذلك بسبب قلة عدة المعلمات في تلك الفترة، فكن المعلمات يساعدن في عمل نشاطات مختلفة من أنشطة فنيّة ومعارض وغيرها..

وكما كنت وأنا صغيرة اتوق لنهاية العام الدراسي للمشاركة في حفلات النجاح والترتيب والتجهيز لها، لازال حبي لحضورها والتجهيز لها بشكل أكبر مما كنت عليه وأنا صغيرة فالآن أصبحت أستطيع أن أنفذ جميع الأفكار.. كان مسرح المدرسة يمتليء الطالبات واولياء الأمور والزائرات كانوا ينتظرون نهاية كل عام دراسي بحماس.. استعدادات و تجهيزات وترتيبات كثيرة لذلك اليوم.. فكما كانت تدخل هذه الحفلات السعادة الى قلبي أحببت أن تكون للفتيات ذكريات جميلة في المدرسة.

كانت المناسبات والقضايا الاجتماعية والوطنية أو القضايا العالمية والقومية أحياناً تمثل وتصور في مسرح المدرسة.. فكان لابد من إدخال هذا النوع من الثقافة

في المدرسة حيث بعضها يهدف الى زيادة الوطنية وبعضها الآخر تشعل الحرارة للقضايا القومية والإنسانية..

كل من يعمل في المدارس يعرف أن نهاية العام الدراسي لابد وأن تكون حافلة ومليئة بالضغوطات.. فكانت أي معلمة متفرغة تقوم بأعمال إضافية وتكميلية على مهامها الإعتيادية. ولكن بالتعاون فيما بيننا نختم نهاية العام بالإنجاز.

ولا يخفى على جميع العاملين في قطاع التعليم (عبء توثيق نتائج الإختبارات النهائية) فكان فكان من يساعدي فيها معلمة الرياضيات «جزاها الله كل خير».

كان يعجبني جداً زيّ الطالبات في الشتاء، في أحد مجالس الأمهات اقترحت عليهم بأن يلبس الطالبات «جاكيت» ليقيهن من البرد في أيام الشتاء وأن يكون لون -الجاكيتات- موحداً، وبالفعل تم ذلك ولقي قبول من أولياء الأمور.

في ذات الوقت كنت أرعى الأعمال والأنشطة في نوادي السيدات (في قاعدة الملك فهد الجوية) وأحاول جاهدة تطوير المهارات لدى الطالبات والمعلمات وأمهات الطالبات، وكنت أشرف على إقامة المعارض وتعليمهم المبادئ الأولية للخياطة والتطريز والأعمال الفنية كان المعرض الأول من نوعه في مدارس الطائف، ولما شاهده من نجاح تقرر أن يكون المعرض سنويا وكان يحضره عدد من المشرفات وزوار المدارس الأخرى.

ومن فضل الله أن لامست جهودي المسؤولين في قسم الثقافة والتعليم بقاعدة الملك فهد الجوية بالطائف، ففي عام ١٤٠٩هـ وجه رئيس قسم الثقافة والتعليم المقدم طيار/ عبد الله بن حسان الوافي خطاب شكر أثنى فيه على جهودي في حل مشاكل المدرسة والابتكار والتجديد والإبداع، وحسن تجاوبي مع المسؤولين بالقاعدة وبمحافظة على تعليمات الرئاسة العامة لتعليم البنات.

هذه السطور القليلة اختصرت بها رحلة ١٧ عاماً في التعليم بمدينة الطائف. قضيت

ثلاثة منها في مدارس الطائف وخمسة منها بمدارس الهدا تحت مظلة الرئاسة العامة لتعليم البنات وتسعة أعوام بمدارس الأبناء بالحوية (بقاعدة الملك فهد الجوية).

## مرايا:

- «من خلال العمل بإخلاص لمدة ثمانية ساعات يومياً قد تصبح في النهاية رئيساً بالعمل وستعمل حينها لمدة اثنتي عشرة ساعة يومياً» (روبرت فروست).
- تميّز في أداء أي عمل مهما كان صغيراً.. فالتميز يرتبط بضرورة التطوير وتحقيق نجاحات أكبر.. إن تبنيته كتوجه ومن ثم كأسلوب حياة سينعكس على أي عمل تقوم به مهما صغر.
- يقول بوكن واشنطن «التميز هو فن أن تعمل حتى الأشياء العادية بطريقة غير عادية»
- إن عدم الاهتمام بالتميز في العمل «مهما صغر» على جميع المستويات يشجع المتميزين على التغاضي عن الالتزام بمستويات التميز والإتقان لعلمه أن المجتمع لا يميز الفرق.
- كل متميز متقن.. ولكن ليس كل متقن متميز.

## تضحية الوالدين

خلال فترة شبابي حدثت أمور كثيرة لا يمكن ذكرها أو وصفها في كتاب ولكن تستوقفنا أمور وأحداث لا بد وأن نسردها، بعضها مرّ وبعضها جميل.. والعبرة تأتي في النهاية..

لطالما نظرت إلى أبي نظرة القدوة. وككل الآباء يعمل بلا كلل ليوفر لأسرته الحياة الكريمة. كان أبي حريفاً ماهراً، أفنى حياته في العمل وضحي بكل ما يملك لتربية أبناءه. زرع فينا القيم الأصيلة لتساعدنا أن نكون جزء صالح في المجتمع. ربى فينا عزة النفس وأن التعليم والعمل هما درعنا لنواجه به التحديات بعد حماية الله سبحانه وتعالى. لكن، تمر الأيام وتعدوا. وفجأة... علامات الزمن بدأت تظهر وحمل الخياطة بدا ثقيلاً عليه حتى قرر التقاعد.

خلال وجود استشاري عظام ألماني في زيارة لمدينة جدة، زارته والدتي وأشار عليها لإجراء عملية جراحية في الركبة وطلب منها أن يجريها لها في ألمانيا، عليها رافقت أمي لإجراء العملية الجراحية. كان أن أبي يخبي سر ثقيل لم يفصح عنه بعد. اتصل بي هاتفياً ونحن في ألمانيا. اطمئن علينا وعلى مجريات العلاج وطمئنا عن حاله وحال إخوتي في جدة. لكن لم يكن ذهنه صافياً وهو يتحدث. نبرته كانت باهته «وفي صوته غصة».

ومن باب الاطمئنان قاطعته وألحيت في سؤالي «صوتك قلقان عسى خير؟» «لا تقلق» حالة أمي تتحسن بسرعه والحمدلله». قال وهو مترد بأنه زار الطبيب قبل أيام وأجرى بعض التحاليل. قلت بسرعه وقلق، ألف سلامة عليك «إيش نتيجة الفحص؟» لم يستعجل في الرد، وقال بصوت هادئ وعميق «ان شاء الله خير، ماني عارف ايش أقول غير لاحول ولاقوة الا بالله العلي العظيم أدعولي كلكم يا عفاف». ففهمت أنه «المرض الخبيث» سلمنا وسلمكم الله و أعاذنا الله وإياكم والمسلمين أجمعين وشفأ الله

مرضانا ومرضى المسلمين.

قوة الألم كسرت عناد أبي..أعتصر قلبي حزناً..ذرفت عيناى دمعاً على ألمه..قلت له: لما لم تخبرنا؟ ها نحن في ألمانيا ولديهم الرعاية الصحية المتطورة للنظر في حالتك.. لكن كانت كلمته واحدة «لن أذهب» .

استمرت محاولاتي مع إخوتي لإقناعه بالسفر للعلاج وكان الرفض التام هو رده. انخرط أبي في العلاج محلياً لكن المرض لم يرحم جسد أبي حتى فارقنا بعد بضعة سنوات من تاريخ التشخيص.

وفي أحد الأيام من فترة العلاج، جلست مع أبي بمفردنا. بدأ الحوار عن حالته وعن جلسات العلاج وتشعب لأمر أخرى. بطريقة ما، رق قلبي أبي وتحدث عن إيمانه بالقضاء والقدر وأن المرض هو امتحان لصبره في هذه الدنيا. ثم فجأة أفصح لي عن سر رفضه للذهاب للعلاج في الخارج. قال وفي عينيه بريق الفخر في عينيه، لقد عملت جاهداً في حياتي لأمن قوت يومي، ولكن الله رزقني بمال أكثر من إحتجنا والأولاد. فلم أشأ أن يأخذ العلاج ما أعطاني هو الله وأترككم بدون شيء. قفزت في حضنه رحمه الله وأنا أنوح من شدة الحزن على ما قاله وبدأت أعاتبه على ذلك.

فرحمك الله يا أبي ضحيت بنفسك لتترك لنا ما تركت.. لا مال ولا إرث يعوض وجودك معنا ولو لساعة. اللهم إرحمه برحمتك التي وسعت كل شيء وأسكنه فسيح جناتك يارب العالمين.

## مرايا:

- -تختلف أشكال التضحية،نضحي بجزء من وقتنا لأجل سعادة الآخرين،نضحي براحتنا لكي نصنع مستقبل مشرق، وعندما تقيس كل

الأشكال السابقة ستعرف بأن كل الحياة تضحيات، ولكن ما أجمل التضحية عندما تكون عمداً ونابعة من القلب كتضحية الوالدين فهما الوحيدان على وجه الأرض اللذان سيضحيان بكل شيء وأي شيء في سبيل راحتك وسعادتك، والأجمل من ذلك أنها بدون مقابل. فطبيعة تضحية الوالدين مختلفة جداً فهم مندفعون بصفة طبيعية وتلقائية لتقديم كل أنواع الرعاية والعناية لأبنائهم.

## إلى جدة:

في تلك الفترة وصل ابني هاني إلى المرحلة الثانوية وكانت رغبته ملحةً بإكمال دراسة الثانوية العامة (الصف الثالث ثانوي) في جدة، وبما أن مصلحة أبنائنا كانت هدفنا الأول، قام زوجي طارق بطلب نقل عمله إلى جدة في عام ١٤١٣هـ، وعليه انتقلت الأسرة كاملة إلى جدة، وتم نقلي للعمل في قاعدة الملك فيصل البحرية في جدة فعملت بها مدة ثلاث عشرة عاماً كنت مديرة ومشرفة لجميع المراحل الدراسية.

كان هدفي الأول هو أن أكون قدوة صالحة للمعلمات والطالبات، حيث كنت دوماً أقيم سلوكي مع ذاتي أولاً ومن ثم أغرس التربية الصحيحة ومبادئ الدين وتحمل المسؤولية لبناء الوطن وحب العمل لمن حولي عامةً، وأن أحفز وأشجع المعلمات والطالبات نحو الأفضل، واستطعت تحقيق شعار: « المدرسة شعاع الأمل والحب لبناء جيلٍ واعٍ مستنير بحب الله والوطن وأولياء الأمور ».

وبعد عامين على إدارتي لمرحلة المتوسطة والابتدائية وجدت أنه من مصلحة الطالبات أن يتم إنشاء قسم للمرحلة الثانوية، لتجنيبهم مشقة الخروج من القاعدة لإكمال الدراسة، ورفعت طلب فتح قسم الثانوية لمكتب الإشراف التربوي النسوي بالأسطول الغربي (الثقافة والتعليم للقوات المسلحة) وبحمد الله تم قبول الطلب وافتتحت المرحلة الثانوية في قاعدة الملك فيصل البحريّة.

في تلك الفترة تراكمت المسؤوليات وكثر العمل مقارنة بحجم العمل السابق كما كان في (مدارس الهدا بالطائف) من عدد طالبات وعدد فصول دراسية، لذلك قررت أن أدخل الحاسب الآلي وأطور في الأعمال المدرسية لتسهيل العمل وتنظيمه ولضمان الجودة والدقة وسرعة الأداء وخصوصاً وقت الاختبارات وتجهيز الأسئلة، وكان هذا العمل غير مسبوق في المدارس الأخرى على مستوى المملكة في تلك الفترة، حيث كانت المدارس تعتمد على الكشوفات اليدوية فقط.

ان ازدياد حجم العمل والمسؤوليات الإدارية والإشرافية والرقابية أدى الى

ضرورة زيادة الكادر البشري حتى نستطيع السيطرة على العمل بنفس الكفاءة والجودة الإدارية. وبالصدفة في تلك الفترة كانت تصدر قرارات تعيين ونقل لموظفات للعمل معنا في مدارس الأبناء من قبل رئاسة هيئة الأركان العامة -الثقافة والتعليم للقوات المسلحة- مكتب الإشراف التربوي النسوي بالأسطول الغربي. كنّ الموظفات من مناطق مختلفة (من منطقة الرياض والمنطقة الشرقية والطائف وأبها) ومن جميع التخصصات الإدارية كإداريات ومساعدات وكاتبات ومراقبات. وبالتالي كان لا بد لي من القراءة والاطلاع وزيادة مخزون معلوماتي عن الإدارة وكيفية التعامل مع الموظفين وطرق وأساليب تحفيز وتطوير الموظفين.

كنت استغرق ساعات طويلة واستغل عطلة نهاية الأسبوع في قراءة هذه الكتب وأدوّن الملاحظات واضع خطاً بسيطاً وقصيرة المدى. -غالبا ما كانت من شهر الى ثلاثة أشهر- حتى اطبقها على الموظفات واقيس مدى تأثيرها عليهم. فكان من أولوياتي في العمل تطبيق مفهوم إسعاد الموظفين وتحفيزهم. لم يكن مفهوم سعادة الموظفين دارجاً في ذلك الوقت، وبما أنني كنت متخصصة في علم النفس والتربية كنت متأكدة من وجود علاقة طردية بين إسعاد الموظفين والنجاح. ببساطة إن إسعاد الموظفين يكون بتطبيق بعض من البرامج والمبادرات التي تهدف الى تحسين الصحة النفسية وتطوير سلوك الموظفين لتحسين أدائهم ونتاجيتهم ودفعهم الى العمل وبذلك سينعكس ايجابياً على ولائهم وارتياحهم وسعادتهم وانتمائهم الوظيفي مع رؤسائهم وزملائهم.

« نجاحكم نجاحي » كنت أرددها على نفسي وعليهم بداية ونهاية كل عام..

وبحمد الله ومنته وبعد ان وفقني الله لتطبيق بعض مما تعلمته عن الموظفين وطرق تحفيزهم اصبح فريق العمل الإداري يسخر كل ما لديه من طاقة لتحقيق كل الأهداف التي يتم وضعها في بداية العام الدراسي وبطبيعة الحال تنعكس الأهداف المكتملة والإنجازات في التقييم السنوي لجميع الموظفات والعاملات في المدارس وأنا من ضمنهم حيث يتم وضع التقييم من قبل الجهات الإشرافية.

كأى مديرة مدرسة بالتأكيد واجهتني العديد من المشكلات في المدارس منها الاجتماعي والتربوي والتعليمي، والتي حاولت تفهمها والسعي على تذليلها بأسلوب تربوي حديث . فمن أصعب ما واجهني تفاوت مناصب أولياء الأمور في الرتب العسكرية مما أدى إلى عمل مفارقات اجتماعية داخل المدرسة وفي منطقة القاعدة البحرية، حيث كانت الطالبات يلبسن (الأحذية البيضاء أو السوداء -أكرمكم الله- حسب رتبة الوالد عسكري أو فني)، وبعد انتباهي لهذا الأمر قمت بحزم الموضوع وحل المشكلة لإزالة الفروق الاجتماعية بينهم، وذلك بتوحيد لون الحذاء ودمج الطالبات في الفصول مع بعضهم البعض كما قمت بوضع قوانين صارمة للطالبات ومعاقبتهم بكتابة تعهدات في حال عادت المشكلة.

ومن أهم المشاكل التي واجهتني خلال فترة إدارتي لمدارس قاعدة الملك فيصل البحرية أنه ذات مرة كنت أنا وزوجي وأولادي قد هيأنا أنفسنا لقضاء الإجازة الصيفية في لندن، وبعد وصولنا بساعات وصلني خبر أن مجموعة من الطالبات قد قمن بالغش في الاختبار، عليه تم إلغاؤه. بتّ تلك الليلة وإحساس المسؤولية على عاتقي وأنا بين أمرين..واجبّ تجاه المدرسة وواجبّ تجاه عائلتي، خصوصاً أنه قد كلفنا الوصول إلى لندن مبلغاً كبيراً.

وفي الصباح قررت العودة إلى جدة والذهاب إلى المدرسة لنعرف ما حدث ووضع الحل المناسب، كانت المفاجأة أن الموضوع تم حله، وفي طريق عودتي لإكمال إجازتي صادفت مديرة التعليم في الرئاسة العامة لتعليم البنات الدكتورة طريفة الشويعر -رحمها الله- في الطائرة وفتحت معها الموضوع فأجابت «ليس عليك شيء».

ومن ضمن مهامى كمربيةً أولاً ومديرة ثانياً كنت أسعى دائماً لنشر الألفة والمحبة بين الطالبات ومساعدتهم على حل مشاكلهم الأسرية، من خلال التواصل الدائم مع أولياء الأمور مما أدى إلى حبهم الشديد لي واحترامهم، وفي مرّة اقترح عليّ أولياء أن نقوم بتوحيد زيّ مدرسي جديد لكل مرحلة فقمتم بتلبية رغبتهم، فتغيرت نفسية

الطالبات وفرحوا كثيراً.

علاقتي مع المعلمات والإداريات كانت علاقة أخوية وزمالة أكثر منها علاقة مدير بموظفيه.. كان باب مكتبي دائماً مفتوحاً لهم.. نتبادل أطراف الحديث.. نضحك كثيراً ونخفف من حدة التوتر في العمل.. استمع لمشكلاتهم الشخصية أو الوظيفية وأساعدهم على حلها.. أحتويهم وأتعاطف معهم وهذا الأمر لم يلغي الدرجة الوظيفية لكوني المديرية ولم يخلط في كيفية التعامل والاحترام بيننا.

## الثقة أولاً والثقة أخيراً..

الثقة هي أهم أسباب نجاح عملي وإدارتي.. مع تراكم المسؤوليات وكبر الأمانة لم يكن من السهل أن أقوم بكل شيء بنفسى «فالقيادة لا تكون حولك انت» فكان يجب أن اثق بهم ويثقوا بي . فبدأت بنفسى أولاً وأظهرت لهم ثقتي في قدراتهم وآرائهم واقترحاتهم فأعطى ذلك أفضل أداء منهم وتحسن ملحوظ عليهم، لم أكتف بذلك بل وأناى كنت أمنحهم الثقة على المسؤوليات المالية الخاصة بالمدرسة، وبالتالي انعكست هذه الثقة عليّ فاصبحوا يثقون بي . وتعلمنا سوياً بأن أصل القرار الصائب هو «وشاورهم في الأمر».

من أهم المبادرات التي قمت بها لتحفيز وتشجيع المدرّسات والإداريات وإظهار الامتنان لهم، ولتفانيهم في عملهم وأيضاً لتوطيد أواصر الأخوة والمحبة بيني وبينهم كنت في كثير من الأحيان في أيام الاختبارات والأيام المميزة أقوم بدعوتهم لطعام الغداء عن طريق إرسال بطاقات دعوة للغداء أو أفاجئهم بالدعوة في سجل المهام اليومية، فهذه من المبادرات واللفتات الجميلة والتي يفصل أن تكون في أي بيئة عمل فهي تقوي أواصر المحبة والألفة بين طاقم العمل وقائدهم وتعتبر نوعاً من أنواع بناء فرق العمل والتميز المهني ويزيد أيضاً من انتماء الموظفين للجهة ويزيد الولاء الوظيفي لديهم، ويزيد من ثقة الموظفين في قائدهم . وهذه كما تعلم عزيزي القارئ أنها من أساسيات الادارة وصفات القائد الناجح، لأن العمل يركز أساساً على

الموظفين فنجاح القائد من نجاح موظفيه.

في عام ١٤١٧ هـ تمت ترقيتي كمشرفة إدارية على مدارس الأبناء بالقاعدة البحرية بجدة للمرحلتين المتوسطة والثانوية، وأقاموا لي حفلاً بهيجاً بحضور أمي وأخواتي في المدرسة . قامت المعلمة سناء الحربي بإلقاء قصيدة جميلة جداً بخصوص هذه المناسبة وقام بكتابة القصيدة خالها (جزاهما الله خيراً).. أثرت هذه القصيدة أثراً بالغاً في نفسي.. فكانت ومازالت تشعرني بالسعادة حين اقرأ سطورها..

شوفوا الورق يبتسم بين الأطراف

من فرحة بالقلب وصلت للكفوف

ارسم عفاف صورة بلا أي اختلاف

طبق الأصل لكن من إحساس الحروف

مبروك مبروك تستاهل الإشراف

من فرحتوا التعليم معي حاضر يشوف

كان المدرسة اليوم في ليلة زفاف

والكل حاضر يرد لك المعروف

قام مكتب الإشراف التربوي النسوي بنقل الأستاذة نواف الفريخ من حفر الباطن إلى جدة كمديرة لمدرستان للمرحلة الابتدائية، ومن هنا بدأت علاقتنا الأخوية والمهنية فكنا نتشاور ونتعاون ونتبادل الخبرات الإدارية والتربوية فيما يصبّ في مصلحة المدارس، وكان دورنا هورفع المستوى التعليمي والتربوي فكنا نقوم بمتابعة وتبصير الموظفين بأعمالهن للنهوض بمستوى الطالبات في كافة الجوانب، ورفع كفاءة أداء المعلمات، والتخطيط والتنظيم لأعمال الاختبارات، والاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة، فأصبحت علاقتنا قوية في مدة قصيرة واستمرت إلى يومنا هذا.

استمرّ عملي في الإشراف الإداري لمدة تسعة سنوات، وبحمد الله ومنته كان دائماً تقييم الأداء الوظيفي (التقييم السنوي) عالياً خلال سنوات خدمتي الإدارية.

١٢ اثنتي عشرة عاماً في مدارس جدة ما بين إدارة وإشراف.

## مرايا:

- إن التضحية لمصلحة الأبناء هي مشاركة بين الأم والأب فهم مندفعون بصفة تلقائية إلى تقديم كل أصناف الرعاية والاهتمام من أجل توفير الأفضل لأبنائهم.
- يعدّ تحمل الموظف للمسؤولية أمراً طبيعياً فهو مسؤول أمام الله وأمام نفسه عن القيام بها وأدائها على أكمل وجه.. إن تحمل المسؤولية يؤدي للنجاح فيكون المرء مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قرارته.
- بإستثناء مسؤوليتك كأحد الوالدين، سيكون لك دوراً في العمل كمدير أو رئيس وبالطبع ستؤثر جداً على من ترأسهم، وسيفوق تأثيرك على أي شخص آخر قابلوه في حياتهم.. ويا لها من مسؤولية رائعة فتعلم أن تتعامل مع الأمر بجدية وكن الشخص الذي يرفعهم ويدفعهم للأعلى فكن الشخص الذي يدعون له كلما ذكر اسمك.
- إن التضامن والتعاون هو أساس كل نجاح وتقدم ويمكن من تحقيق معنى التعاضد ويوفر البيئة الملائمة للنمو والانجاز.
- «أحد معايير قياس الشخصية القيادية يكمن في تقييم منزلة الأشخاص الذين اختاروا أن يتبعوك» (دينسي أيه بيير)
- المنطق والمشاعر عبارة عن صوتين كلاً منهما يتكلم ونحن نستمع ونقرر، لكن المشاعر صوتها عالٍ وصاحب المنطق منخفض الصوت وعلينا أن نستمع له حتى يعلو في آذاننا. فالمنطق هو الطريق الوحيد المؤدي لمنفعتنا، بينما المشاعر هي الطريق المؤدي للشعور «بالراحة العاجلة».

## دوافعنا

هي بعض أحداثنا الداخلية، وأسبابنا الخفية للتصرف وهي أسبابنا التي تنتج عنها وتصرفاتنا وحاجاتنا التي تحركنا ورغباتنا التي نهدف لها، وطموحنا الذي نريد تحقيقه وأحلامنا التي نطمح بها.

تعريف أتكينسون للدافعية: (J.atkinson، 1976)

أن الدافعية تعني استعداد الكائن الحي لبذل أقصى جهد لديه من أجل تحقيق هدف معين . (ثائر أحمد غباري: ٢٠٠٨، ص. ١٦)

وعرفها عدس وتوق (١٩٨٤): عبارة عن الحالات الداخلية أو الخارجية للإنسان التي تحرك السلوك و توجهه نحو هدف أو غرض معين و تحافظ على استمراريته حتى يتحقق ذلك الهدف. (علي أحمد عبد الرحمان عيا صرة: ٢٠٠٦، ص. ٨٩)

قد ترتبط هذه الدوافع برغباتنا الحاضرة في تحقيق أهدافنا وقد تكون في أعماق انفسنا تخفي الكثير من الأسباب التي تخفي علينا قبل أن تخفى على الآخرين.

إن تحديد ما نجهله من الدوافع هو هدفنا الأول واكتشاف هذه الدوافع الدفينة هو ما يستحق منا البحث والتحري، فدوافعنا تتطلب منا أن نفهم أنفسنا فهماً عميقاً لا سطحياً.

حينما نبحت ونتحرى ونصدق في العثور عما بداخلنا، وبعد مرور الوقت من المراقبة لأنفسنا ومشاعرنا سنتعلم أكثر عن أنفسنا وعن ما يؤثر بنا ويحركنا وسنكون مهيين للوصول لأسباب ما نشعر به، فنحن قد عرفنا مشاعرنا ورغباتنا ودوافعنا وأصبحنا أكثر جاهزية للتعامل معها.

إن المفتاح الحقيقي لإمتلاك الدافعية يكمن في العثور على سبب كافٍ، وستتولد

الدافعية بداخلك تلقائياً وستنجلي لك كل الأسباب عندما تعرف نفسك أولاً.

## أدوار متعددة..

تتعدد أدوار المرأة في اليوم الواحد، مابين بيت وزوج وأبناء . وتتميز شريحة من النساء بوجود دور إضافي كوظيفة أو نشاط في مجالات أخرى، أو أن تلعب دور الأم والأب في آن واحد. إن العبرة هنا ليست بالعدد الأكبر من الأدوار والمهام، لكن بكيفية التوفيق وتحقيق التوازن بينهم دون ارهاق او تقصير أو عجز.

فما بين السعي للقيام بواجباتها الزوجية ولتكون الأم المثالية وربة المنزل المحترفة وتأدية مهامها ومسؤولياتها الوظيفية ستصادف صعوبات وستقدم تضحيات. وسيواجهها الكثير والكثير من الضغوطات، ولكن لنتذكر أن لكل هدف دافع.

«الدافعية هي أن ترتدي أحلامك ملابس العمل» (بنيامين فرانكلين).

فالدافع هو القوة التي تجعل الفرد يتحفز وينشط ويكيف سلوكياته للاتجاه نحو تحقيق الهدف. فالقاعدة النفسية ترى أن كل سلوك يصدر من الفرد يكون وراءه دافع، سواء كان هذا الدافع فطري أم نفسي.

فالحياة الأسرية المستقرّة والمتزنة والأمومة تعتبر أكبر دوافع المرأة. وبذلك ستبذل ما بوسعها لتحقيق السعادة والاستقرار لعائلتها، وهذا دافعها الفطري. أما دورها كعاملة والقيام بمسؤولياتها الوظيفية أو المجتمعية يندرج تحت الدوافع النفسية التي تسعى إلى تحقيقها المرأة طالما وجدت داخلها.

طالما كانت مرحلة الشباب هي مرحلة تكوين الأسرة والمرحلة التي تخللها جميع الدوافع النفسية . تعددت دوافعي وتعددت أهدافي وكنت أراها رؤياً العين. فالأهداف ماهي الا عبارة عن مهام ومسؤوليات وإصرار وبذل وقت وجهد للوصول اليها. أثرت في كلمات عباس العقاد «تذكر دائماً ان تنام على حلم وأن تستيقظ على هدف».

لم تفارق مفكرتي حقيقتي، فكنت ادون وأوقت كل المهام مهما كانت صغيرة أو كبيرة. فكنت أدون المهام لليوم التالي كل ليلة وأضع خططاً واضحة لأسبوعي وشهري وحتى عامي. واعمل على تعديلها وتحسينها وأحياناً تغييرها. مفكرة صغيرة ودفاتر كبيرة تعددت الوانها وأشكالها ولكن كل كلمة بداخلها كانت سبباً بعد الله وراء ما أصبحت عليه الآن..

كان لا بد لي أن استخدم أدوات تعينني وتساعدني بعد الله في القيام بمسؤولياتي كأم وزوجة وتطبيق خططي لتحقيق أهدافي، وبما أن علم النفس هو نهمي، لذا طبقت ما تعلمته وارتكزت على قوانين عدة:

- قانون إدارة الوقت: «خطط لوقتك. لكن تعلم كيف تتأقلم مع الظروف المتغيرة كي يكون تخطيطك فعالاً».
  - 
  - قانون التحدي: «التحدي الأصعب أن ينتصر الإنسان على حدود ذاته».
  - 
  - قانون الأهداف: «إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي، فلن تنال السعادة عند تحقيقه» إبراهيم الفقي.
  - قانون التعلم: قال الإمام الشافعي - رحمه الله -
  - ومن لم يذق مرّ التعلّم ساعة... تجرّع ذلّ الجهل طول حياته
  - ومن فاتته التعلّم وقت شبابه... فكبر عليه أربعاً لوفاته
- فترة شبابي كانت مكتظة بالمسؤوليات بيت وأطفال وزوج ووظيفة لكن كما ذكرت أن الدوافع هي المحرك. مرت أيام كان يجب أن أكون فيها الأم فقط وأخرى أن أكون الأب والأم معاً حيث كان زوجي يسافر وينتدب كثيراً بحكم عمله فتتكالب عليّ المسؤوليات.

كنت ككل أم اتحمل مسؤولية تدريس الأولاد وتربيتهم، لن استطيع الخوض في تفاصيل تربية أبنائي أو حياتي الزوجية لأنني مؤكداً سأحتاج إلى كتاب آخر..

## مرايا:

- يمكن تفسير كثير من سلوك الإنسان في ضوء دافعيته، كما أن أداء الفرد وإقباله على القيام بأعمال معينة مرهون بنوعية الدافعية لديه، ولذلك نجد أن تباين سلوك الأفراد من الناحية الكمية والكيفية في الموقف الواحد أو تباين سلوك الفرد في المواقف المختلفة قد يكون سببه الأساسي هو الدافعية.
- يوجد أمور كثيرة تؤثر وتحرك دوافع الإنسان من أهمها الثقافة والتربية فهما يمثلان دورا هاما في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع.
- أن دافعية الانجاز تعتبر أحد الجوانب المهمة في المنظومة الدوافع الإنسانية في مختلف المجالات نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي وكذلك أيضا في العديد من المجالات والأخرى كالمجال: الرياضي، المجال الاقتصادي، المجال التربوي حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، كما يعتبر مكونا أساسيا يسعى الفرد من خلاله تحقيق ذاته وتأكيد لها .

## مرايا الحكمة

﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ﴾ الأحقاف: ١٥  
كما قال الله جلّ جلاله.. فإن الأربعين هي البداية..

لنقل بشكل مبسّط ويسير بأن الحكمة هي الفهم والإدراك العميق بين المعرفة والخبرة وكيفية التعامل مع الأشخاص وفهم النفس والضبط العاطفي..

«الحكمة متوازنة: تُوازن الحكمة نقاط القوة في نطاقات عديدة بحيث لا يهيمن أي منها على الآخر، بل تدعم بعضها البعض. فلا تستلزم الحكمة دائماً بأن تكون هادئاً وساكناً بأي طريقة. غير أنها تستلزم أن تكون جيداً في الضبط العاطفي.

إن الحكمة ترتبط ارتباطاً غير مباشر بالسعادة والرضا-بجانب أشياء أخرى- كالصحة الجسدية والعقلية، والتفوق والصدور والتسامح وأهمها الانضباط العاطفي».

«بين المؤثر والإستجابة هناك مساحة من الفراغ.. في ذلك الفراغ تكمن خبرتنا وقدرتنا على اختيار الإستجابة.. في الإستجابة يكمن نمونا وسعادتنا».

«لا تعتبر الحكمة ميزة ثابتة وإنما هي ميزة ديناميكية»

لم يكن قراراً سهلاً أبداً.. تعودت أن استيقظ مبكراً لـ ٣٤ عاماً..فهل اكتفيت!!  
استشيرني واستخيري..فما خاب من استخار

أسسنا شراكة استمرت لعقود حتى تتوجت باليوبيل الذهبي..صناعة مشتركة في القيم والعادات والأفكار، فالتوافق هو الأساس والنتيجة هي الإستثمار في مشروع العمر..

تظلّ دائماً تحاول ما بوسعك لاستغلال كل الفرص الممكنة واللاممكنة أحياناً لكي تعطي وتبذل دون تفكير أو تردد أو ملل..كأحد أشكال تجسيد الحب والإهتمام.. باختصار أن تضحّي لأجلهم.

توجّه فاتجاه.. ملأتُ جدولِي مواضيعاً وبرامج شتّى.. حتى أنجلى الوقت وسُحذت  
العزيمة واستفاقت.. وها قد بدأ الحراك  
كنت أراقبهم يومياً وأعلم أن ما سيواجهنه لن يكون سهلاً.. ولكن كيف لي ان  
انببهن!

## المرايا الثالثة:

رطة الحكمة  
وجني ثمرة الإنجازات



## التقاعد

سني بروحي لا بعدد السنين فلاسخرن غداً من التسعين

العمر للستين يركض مسرعاً والروح ثابتة على العشرين

(الشاعر أحمد الصافي النجفي)

هل اكتفيت؟ بعد ما يقارب ٣٤ عاماً من الخدمة الطويلة وسنوات غرس التربية في التعليم، والتي كانت من أحلى سنوات عمري قضيت فيها الشباب والمشيب امتلأت خبرة وفضت عطاء وعاصرت أجيال اثرت وتأثرت فكما علمت ووجهت تعلمت.. حلمي الدائم يلاحقني فأنساه مرة واتناساه مرات

تفكير طويل صراع بين الترك والإكمال.. كيف لي أن أقرر بسهولة وجلّ ما يشغل فكري طالباتي وكيف أنني لن استيقظ مبكراً.. لن أتابع.. لن أوجه أن لا أراقب.. لم اکتف.. واهتديت بأن التقاعد لا يعني نهاية المطاف، بل هو بداية جديدة في مسيرة جديدة، وفي كلاهما سأثمر بإذن الله.

استخرت العليم الخبير واستشرت عائلتي فمنهم من أيدني ومنهم من لم يوافقني الرأي وقررت التقاعد حتى اتفرغ لما أحلم به.. رغما عن الست سنوات الباقية لإحالي رسمياً للتقاعد، ولم يكن قرارني مستساغاً لدى المقربين مني في العمل، وانطلقت وعن قناعة ثابتة وقدمتها إلى مكتب الإشراف التربوي النسوي بالأسطول الغربي، وتم قبول التقاعد وصدر قرار إنهاء الخدمة عام ١٤٢٥هـ.. لا استطيع وصف مشاعري فقد كانت مختلطة ما بين الحزن على فقدهم والتطلع للغد الأجل والمساعدة في إصلاح وبناء المجتمع.

قامت المدرسة بعمل حفل وداع كبير لي تتخلله فقرات رائعة ومنوعة من قصائد ومشاهد تمثيلية وأناشيد ترحيبية وعرض لمسيرتي المتميزة في التعليم.

كانت الوجوه مبتسمة ولكن يسودها الحزن مرت في بالي ثواني من الأعوام الفائتة

بكل ما فيها وأنا أحاول أن أبتعد عن النظر في أعين من حولي لكي لا تفيض بالدمع أمامهم، وأخبي حزن عياني بابتسامة، تمنيت أن يشهد والداي هذا الحدث وأن أهدي نجاحي لهم، شعوري كان غريباً فخر بالإنجازات وحماس للفترة القادمة وحزن على فراق المكان.

لم أستطع الذهاب دون أن أودعهن بكلمة..فكرت ملياً ماذا أقول.. فالكلمات لن تكفي.. حيث كنت مشغولة البال عليهم جميعاً، وخصوصاً على ما أراه من توتر في حياة البعض من الطالبات وهن فتيات اليوم صانعات المجد أمهات المستقبل.

فقلت ما كان يخالج فكري: « إن العطاء الإنساني والمحبة الصادقة والتعاون الفعال لا ينتهي.. والتطلع لطلب العلم والسمو للقمة لا ينضب وعليكم مسؤولية بناء أبناء وبنات هذا الوطن، وألاً تترك العلم والمعرفة وأن تسعين نحو العمل.. وعلى الفتاة أن تكون منتجة وليست مستهلكة، وعليكن محبة العمل والسعي على تطوير أنفسكن دائماً لأن الشخص العامل له مكانته عند الله وفي المجتمع، وذكرتهم بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم: عَنْ الزُّبَيْرِ بْنِ الْعَوَّامِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

«لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ أَحْبَلُهُ، ثُمَّ يَأْتِيَ الْجَبَلَ، فَيَأْتِي بِحُزْمَةٍ مِنْ حَطَبٍ عَلَى ظَهْرِهِ، فَيَبِيعُهَا، فَيَكْفَى اللَّهُ بِهَا وَجْهَهُ، خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ النَّاسَ، أَعْطَوْهُ أَوْ مَنَعُوهُ».

أخرجه البخاري في الصحيح عن الزبير بن العوام .

إن التقدير والتكريم الذي يحصل عليه المعلم أو المربي في التعليم هو نجاح الطلبة وتفوقهم، إنهما المكافأة الحقيقية.

تم إقامة حفل تقاعد آخر في الغرفة التجارية الصناعية بجدة والذي أقامته الجمعية الوطنية للمتقاعدين فرع محافظة جدة لجميع الموظفين المتقاعدين في تلك الفترة.

وخلال مسيرتي الوظيفية أقيمت لي العديد من حفلات التكريم من وزارة التربية والتعليم وإدارات المدارس وحصلت على العديد من شهادات الشكر والتقدير والدروع منها:

- درع شكر وعرفان من الإدارة العامة للتربية والتعليم للبنات بقاعدة الملك فيصل البحرية بالغربية.
- شهادة تقدير من مكتبة الثقافة والتعليم بالغربية للقوات المسلحة مدارس الأبناء والبنات.
- شكر وتقدير من نوادي السيدات بقاعدة الملك فهد الجوية بالطائف.

أما التكريم المميز الذي أثار في نفسي فكان عندما عدت إلى البيت استقبلتني رائحة عطرة ووجدت الزينة تملأ أرجاء المكان وطاولة الطعام قد وضعت عليها الأصناف المختلفة وقالب حلوى كتب عليه « فخورين بك»، وعرض مرئي يحمل جميع الصور والانجازات كانت مفاجأة من زوجي وأولادي حفظهم الله. ذرفت عيناى الدموع فرحاً بأحاسيسهم الصادقة الجميلة وتلك الدموع التي كانت مخبئة من صباح اليوم في الحفل الوداعي.

وقف زوجي طارق قائلاً: شركاء نجاحك في عملك قد كرموك على ما قدمته لأبناء وبنات هذا الوطن وكل فئات المجتمع ممن حولك، وجّهتي ونصحتي وغرست العادات الفاضلة في

نفوس من كنت تشرفين عليهم، لقد كنت مثال المربية الفاضلة والأم الحنون حملت المسؤولية وضحيته بالكثير لأجلنا وأجلهم وخلقت التوازن ما بين حياتك العملية وواجباتك الأسرية فشكراً لك ولكل ما قدمته لنا حفظك الله وجزاك الله عناً خيراً الجزاء.

وأثناء جلستنا ونحن نتناول الطعام قصصت عليهم ما حصل في حفل الوداع وعن مشاعري حينها، ولأول مرة أخبرهم عن حلمي بإكمال الدراسة والحصول على شهادة

الدكتوراه فاستحسن أبنائي الفكرة وتشجعوا لها وقالوا لديك الوقت والعزيمة لتحقيق هدفك ونحن معك فيما ترغبين، ودعوا الله لي بالتوفيق ودعوت لهم بالتوفيق وانتهى حفلنا الجميل وذهب أولادي للنوم وبقيت مع زوجي نتحدث وبادرني قائلاً: إذا كنت ترغبين أن تحققي هدفك فمن الغد عليك أن تبدأي وشد على يدي.

نام طارق وبقيت مستيقظة طوال تلك الليلة وأنا أفكر ماذا سأفعل غداً صباحاً؟ لقد اعتدت الاستيقاظ عند أذان الفجر وأجهز نفسي للذهاب للعمل..الآن ماذا سأفعل؟ حياة جديدة وضع جديد مسؤولياتي ستتغير اهتماماتي ستتغير حتى الأشخاص سيتغيرون، أفكارى متشعبة يجب أن أقوم بوضع خطة للبدء.. الخطة موجودة فعلاً لكن من أين أمسك خط البداية.

## مرايا:

- لكل مرحلة جمالها.. فالتقاعد ماهو إلا انتقال من مرحلة عطاء في العمل الى مرحلة عطاء أخرى.
  - اذا توقفت دورة الدوام الرسمي، فلن تتوقف عجلة النفع والإنتفاع، فصاحب الهمة العالية اذا بلغ هدفاً فسيشغله البحث عن هدف آخر أعلى منه.
  - كلما كانت القناعة بالتعلم وقيمة التجارب هي قناعة راسخة فسنبحث أكثر وأكثر عما نتعلمه.
  - «الخطط السليمة تؤدي لإتخاذ القرارات السليمة ولهذا السبب يساعد التخطيط السليم على تحقيق الأحلام بعيدة المنال.
  - وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام
- ( أبو الطيب المتنبي )

## رحلة الماجستير والدكتوراه

ترددت في أذني حرص وكلمة الملك عبد الله عن التعليم وحثه على أن يتعلم الجميع

قال عز وجل ﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ...﴾

آل عمران: ١٨ وقال تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ...﴾ المجادلة: ١١

مضت الأيام.. كان لابد أن آخذ فترة راحة بعد عمل السنين.. وكأنها استراحة محارب.. أيام جميلة قضيتها برفقة زوجي وأبنائي وأهلي من زيارات عائلية وروية الأصحاب ومشاركتهم مناسباتهم.

ثم قررت أن أبدأ مرحلتي الجديدة في تطوير ذاتي وإعدادها للحلم الكبير، فحضرت عددا كبيرا من البرامج والدورات التدريبية في مجال التربية والعلاقات الأسرية والاجتماعية واكتسبت من هذه الدورات الخبرة الكبيرة، من خلال نقاشي مع المدربين الأفاضل والذي كان كل منهم يعطي في تخصصه وكانت لي مشاركات وإضافات لفتت انتباه المدربين وأتذكر منهم الدكتور حاتم الغامدي -رحمه الله- والذي كان دائما ما يناقشني ويتحاور معي بحكم أن تخصصاتنا في المجال النفسي، فلغتنا العلمية واحدة وهو من شجعني لإكمال الدراسات العليا فزاد عندي شغف التعلم وعزمت أن أقوم بإكمال دراستي بتحضير شهادة الماجستير بعنوان «أثر التأهيل النفسي قبل الزواج على الأفراد في المجتمع» حيث أتت الفكرة من خلال ملاحظتي أثناء إدارتي للمرحلة الثانوية أن الفتيات لم يكن لديهن الوعي اللازم لبناء حياة زوجية صحيحة، وأن المعلومات التي يحصلن عليها في المدارس ليست كافية في ذلك الحين، ولكثرة الطلاق في سنوات الزواج الأولى.

بدأت الرحلة.. رحلة الجِدِّ والقراءة والتعلم.. يخالطها التعب فقرار إكمال دراسة بعد تجاوز الخمسين لم يكن سهلاً، ولكن من كانت همته تواقفة للعلا وصل وكان دائما ما

يحضرنى قول علي رضي الله عنه «كُنْ رُجُلًا رَجُلُهُ فِي الثَّرَى، وَهَامَةٌ هِمَّتِهِ فِي الثَّرِيَّا»  
ومضت الأيام والأشهر مابين قراءة واستيعاب.. تفكير و حفظ ثم كتابة وتدقيق  
وتعديل، وحصلت والله الحمد على درجة الماجستير عام ٢٠٠٤م، وأثناء دراستي  
للماجستير كانت الخطوة التالية واضحة لي تماما بأن أكمل لمرحلة الدكتوراه،  
وانطلاقاً منها وبعد التشجيع الذي لقيته من جميع من حولي بدأت أعدّ للدكتوراه في  
العلاج الأسري مباشرة، وحيث كنت أريد الربط بين رسالة الماجستير وبحث الدكتوراه  
استمرّيت عاكفة على دراسة الدكتوراه ٣ ثلاثة أعوام قرأت فيها كثيراً وتعلّمت كثيراً  
وخرجت منها بمفاهيم أساسية تدعم الحياة الزوجية فكانت رسالتي بعنوان: «تدعيم  
المفاهيم الأساسية للحياة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الأسري» برنامج إرشادي  
مقترح للمقبلين على الزواج».

## ملخص الرسالة

الارتقاء في العلاقة الزوجية إلى أعلى المستويات من الارتواء العاطفي، وأن معرفة  
مدى تأثير التوافق النفسي على التوافق الزواجي، ويعد عاملاً أساسياً في إنجاح الحياة  
الزوجية. والهدف منها هو إرشاد الشباب والشابات المقبلين على الزواج من مختلف  
الأعمار إلى الخطوات الصحيحة في طريق السعادة الزوجية وهو الأمر الذي سيغير  
المفهوم التقليدي للعلاقة بين الرجل والمرأة وبين الأخطاء والتصرفات اليومية غير  
المقصودة التي تؤدي إلى المشكلات، ومن ثم التعاسة والشقاء واستمراريتها ستؤدي  
إلى أبغض الحلال إلى الله وهو الطلاق. ولقد اجتهدت في ان أضع يدي على أهم الأسس  
التي تقيم حياة زوجية سعيدة، موضحة الحقوق والواجبات في هذه المؤسسة التي  
يقوم عليها بناء المجتمعات، مركزة على الطول للمشكلات التي تعترضها، ليحل  
الحب والوئام والاستقرار محل التنافر وصولاً بالأسرة إلى قمة التفاهم، مما يخلق  
جيلاً من الأبناء الذين ينعمون بحياة آمنة ويكونون نواة سليمة للمجتمع وأمة قوية  
مستقرة بإذن الله.

## حفْل وقصائد

وبعد مناقشة البحث مع الدكتور حاتم الغامدي - رحمه الله - قد قامت اللجنة بمنحي شهادة الدكتوراه في العلاج الأسري عام ٢٠٠٧م والله الحمد والمنّة من قبل ومن بعد. واستملت الشهادة.. كان يوماً غير كل الأيام.. لم تسعني الفرحة ولم يكن لطموحي حدّ.. ونشرت الخبر في أقل من ساعة لزوجي وأولادي وإخواني جميعاً..

بعدها بفترة وجيزة قامت زميلتي وأختي مديرة المدارس في قاعدة الملك فيصل البحرية آنذاك الأستاذة / نواف الفريخ متعاونّة مع ابني الأكبر هاني بترتيب حفلاً بهذه المناسبة في مسرح المدرسة.

يوم الحفل الجميل.. تم دعوة أخواتي وجميع المدرّسات والطالبات ومن «يعزّ عليّ».. حفلاً جميلاً منظماً أدخل البهجة إلى قلبي وذكّرني بإنجازاتي وعملي ويوميّاتي..

وقاموا بعمل فقرات جميلة ومنوعة ومنها عرض السيرة الذاتية ومناقشة واستعراض مواضيع البحث..

فشكراً لكل من قام وساهم بالإعداد والتجهيز لهذا الحفل المميز من مديرات ومعلمات وطالبات.

ومما لم أنساه وأحتفظ به إلى يومنا هذا.. قصيدة مهداة من مدرسة الأبناء المتوسطة..

لك احترام بالنفس ويبقى زولك شامخ حسنه سديم

وجهدك واسمك ذابح الصيت ماله خصيم..

تبسمي.. تبسمي يا عفاف عسى سعدك يدوم

أسست بإذن الله جيل على المنهج مستقيم..

خدمت الوطن وذللتني الفكر لخدمة التعليم

يا عسى حلمك يتحقق بقدرة الرحمن الرحيم..

## مرايا:

- الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة. (البرت اينشتاين).
- احرص على أن تكون ثقافتك متوازنة وشاملة لأن التركيز على جانب واحد يضعك في قوقعة الالتزام الفكري وضيق الرؤية وتقديس المصدر.

لَا يَمْتَطِي الْمَجْدَ مَنْ لَمْ يَرْكَبِ الْخَطَرَ

وَلَا يَنَالُ الْعُلَى مَنْ قَدَّمَ الْحَذَرَ

وَمَنْ أَرَادَ الْعُلَى عَضُوا بِأَلِّ تَعَبٍ

قَضَى وَلَمْ يَقْضِ مِنْ إِدْرَاكِهَا وَطَرَ

(صفي الدين الحلي)

## زواجنا على مشارف اليوبيل الذهبي\* ..

طارق.. انتظرتك سبع أعوام في الخطبة لنبداً حياتنا.. وها نحن اليوم وقد اتمنا أكثر من ٤٧ عاماً ونحن سوياً يربطنا الميثاق الغليظ، ميثاق الألفة ميثاق المودة ميثاق الرحمة والحب..لم أندم يوماً على الارتباط بك..ولو عاد بي الزمن مرة أخرى سأشارك أنت.

زوجي العميد مهندس ركن/ طارق صلاح أحمد غرباوي، مواليد مدينة جدة  
١٩٤٨ م

بدأ المرحلة الابتدائية في مدارس الشويفات ببلدان وأتم المرحلة الابتدائية والمتوسطة في مدارس جدة النموذجية، وتحصل على شهادة الثانوية العامة في مدرسة الشاطئ الثانوية، ابتعث لدراسة البكالوريوس في جامعة لندن بالمملكة المتحدة بعد التحاقه بالقوات الجوية الملكية السعودية عام ١٩٧١م وتحصل على شهادة الماجستير في العلوم العسكرية من كلية الأركان في مدينة الرياض عام ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨ م.، تقاعد من القوات الجوية الملكية السعودية برتبة عميد مهندس ركن بعد خبرة دامت حوالي ٢٣ عاماً. بعد ذلك اتجه للقطاع الخاص كمدير عام لأحدى الشركات السعودية لمدة ١٣ عاماً.

\* **اليوبيل:** هو مصطلح يستخدم حديثاً للاحتفال بمرور عدد من السنوات على ذكرى حدث معين، (اليوبيل الذهبي هو الإحتفال بمرور ٥٠ عاماً على حدث معين).

يتصف طارق بالعصاميّة فبدأ حياته العملية مبكراً وقاسى الأمرين في غربته بالمملكة المتحدة. اعتمد على نفسه في تعليمه وفي توفير احتياجاته الأساسيّة، مخلص في عمله

ويضحى أحياناً بساعات راحته لمهمات عمله السريّة، نظامي وصارم جداً يستيقظ مبكراً وينام مبكراً، يحترم المواعيد ودقيق فيها بحكم طبيعة عمله العسكريّة وهذا مما أثار العديد من المشكلات بيننا وخصوصاً في السنوات الأولى من الزواج بطبيعة الحال، ولكن حزمه وصرامته تظلها العطف والحنان.

أثّرت صرامته وحزمه في تربيته لأطفالنا بالإيجاب فقد كنت اعتمد عليه في ثبات وتنفيذ قوانيننا التربوية مع أبنائنا وخصوصاً أنهم ذكور، فتعلّم الأبناء المسؤولية والجديّة واحترام الأنظمة والقوانين منذ صغرهم.

أحببت مزيج طارق لين وقسوة.. شدة وتساهل.. انفعال وهدوء.. عاطفة وعقل.. طبعه «قلق» اهتمامه وخوفه المفرط عليّ وعلى أبنائنا.. كل من في محيطه الخاص يخضع لقوانين حمايته ورعايته وهذه القوانين لا تسري عليّ وعلى أبنائي فقط، فقد كانت تشمل بنات العائلة.. فهو كثير الحرص عليهن ودائم السؤال عنهن، فكان يعتبر أن كل ما هو من شأنهن من شأنه خصوصاً عندما يتقدمن لخطبتهن الرجال وهذا ما جعله محبوباً مقبولاً مطاعاً.

لكل بيت خصوصيته وأسراره، فليس من الصحيح أن يتحدث الزوجان بكل ما يحصل فيه فالمشاكل الزوجيّة البسيطة طبيعيّة هي ملح الحياة.. لم أكن أحكي مشكلاتي الزوجية لوالداي رحمهما الله رافةً بهم ولعلمي بأن الذي يعترضني من مشاكل سيزول «بكلمة أو وردة» فالوالدان لن ينسوا المشكلة بسهولة لكن الزوجان سيعفوان كلاً منهما عن الآخر وتنتهي المشكلة أحياناً في أقل من ساعة.

كنت استشير أمي أحياناً وأحياناً أخرى أحكي لها عن مشاكلي وكأنها لإحدى صديقاتي أو لإحدى المعلمات حتى «ما اخليها تشيل همي» فكان لتوجيهاتها الأثر الكبير في إدارة المشكلات وتقليلها وكنت دائماً ما تردد علينا « الحياة يبغالها صبر وإلي ماتفهميه اليوم تفهميه بكره»..

خذني العفو مني تستديمي مودتي ولا تنطقي في سورتني حين أغضب  
 ولا تنقريني نقرك الدف مرة فإنك لا تدرين كيف المغيب  
 ولا تكثري الشكوى فتذهب بالهوى ويأبأك قلبي والقلوب تقلب  
 فإني وجدت الحب في القلب والأذى إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب  
 أبو الأسود الدؤلي

الاختلاف هو أساس التكامل بين الزوجين:

صناعةٌ مشتركةٌ وحبٌ راقٌ استمر ٤٧ سبعة وأربعون عاماً والله الحمد . جمعنا  
 القيم وجمعنا التوافق والتناغم في الأفكار والعادات وأساليب التربية وتدبير ميزانية  
 المنزل.. «واجهنا كل شيء معاً»

ليس في العالم كله مكان يضاهي البيت والأسرة جمالاً وراحةً، فهو ذلك البيت  
 الذي يملؤه الحبّ. ذلك الشعور النفسي والإحساس القلبي والانبعاث الوجداني، فالميثاق  
 الغليظ يقتضي من الزوجين أن يحمل كلاً منهما هفوات الآخر وأن يصبر عليه ويرضى  
 بما قسم الله تعالى له.

وما زالت حياتنا الزوجية بين مدّ وجزر كطبيعة كل العلاقات الزوجية. أسأل الله  
 أن يتم علينا الصحة والعافية وأن نحتفل بذكرى اليوبيل الذهبي..

## مرايا:

- ينمو الحب بين الزوجين ويتطور مع استمرار العشرة الحسنة، فلا تقتصر  
 السعادة على الصحة والمال والجمال والشهوات، بل يتولد بالعباءة  
 والتضحيات
- إن نجاح الحياة الزوجية واستمراريتها لا يرتبطان بطبيعة مهنة أو وظيفة  
 معينة، إنما يتعلقان بأمر أخرى خاصة بمستوى التفاهم الفكري والثقافي  
 والاجتماعي.

## نصائح لكل امرأة

أن تحب

أحبي نفسك وذاتك أولاً، فكلما أحببت نفسك سينعكس حبك على زوجك وأطفالك ومن حولك.

أن تطبر

وهبك الله من عنده مَلَكة الصبر والقدرة على التحمّل لكل الأمور الحياتية، لعلم الله سبحانه وتعالى التام لكمّ الأمور والمهام التي تقع على عاتق المرأة. فتعلّقي بالأمور التي تعينك على الصبر: كالاستعانة بالله، واليقين التام بحسن الجزاء عند الله ومعرفة أن هذه هي طبيعة الحياة الدنيا فهي دار ابتلاء وتكليف.

أن تتعايش

لنأخذ الأمور ببساطة ونتعلم اتقان هذا الفن، فعندما لا نتمكن من تغيير بعض الظروف في حياتنا.. وحتى بعض الطباع في شخصيات من حولنا، فالإصرار على تغيير الظروف أو طباع من حولنا لن يكون الحل، ولكن الحل سيكون حتماً في «التعايش». فالقاعدة هي أن نتعايش مع ما لا نستطيع تغييره الآن.

فالتعايش لا يعني الاستسلام والتضجّر.. وإنما هو الصبر والمداراة وعدم التعجل في التغيير والاستمتاع والتكيف على الوضع كما هو عليه الآن، ولكن لا بد أن نبدأ بالمحاولة والاستمرار في التفكير والعمل على الطرق الصحيحة للتحسين وبالتالي التغيير للأفضل.

أن تتغافل

قال المتنبي «ذو العقل يشقى في النعيم بعقة أخو الجهالة في الشقاوة ينعم»

يجب على كل فرد منا ان يتقن مهارة التغافل او التجاهل. فالتغافل من الذكاء

ويكون في جميع أمور الحياة سواء في الحياة الأسرية أو الاجتماعية أو في العمل وغيرها.. والتغافل دليل قوي على حسن خلق صاحبه؛ كما قال الإمام أحمد -رحمه الله-: تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل، فمن اتقن التغافل سيكسب راحة في نفسه..

## أن تتسامح

لن تستطيعي أن تعطي بدون حُب، ولن تستطيعي أن تحبي بدون تسامح.

فتسامحي بقناعة، ليس لأن الطرف الآخر هو الأقوى او لايمكن معارضته أو تجنباً للمشاكل فقط، وإنما تسامحي لأن التسامح سيوصلك الى الطمأنينة في النفس وسيخفي على قلبك الراحة.

## أن تتقن ثقافة الشكر

أظهرت الدراسات إن للشكر والإمتنان تأثيراً محفزاً على طاقة الدماغ الإيجابية، حيث يقود الإنسان الى مزيد من العطاء والانجاز. فتعودي على ترديد كلمات الشكر والثناء وإظهار الإمتنان لكل من حولك، فالشكر ثقافة وفن وأسلوب.. فبالرغم من أنها كلمات بسيطة لكنها تبعث في النفس البهجة والإحساس بالتقدير والتحفيز،

## أن تكون مسؤولة

فالمسؤولية شيء عظيم فمسؤوليتك كإبنة وامرأة وزوجة وأم ليست بسيطة، وإنما هي من حق جميع من حولك، فأنت كأم مسؤولة عن اطفالك وكزوجة مسؤولة عن بيتك وكموظفة مسؤولة عن انجازك وأداءك وكأخت مسؤولة عن تقديم النصح.

بإختصار (أعط كل ذي حق حقه).

## أن تعتذر

أتقني فن الاعتذار، لكن دون تفريط، ان الاعتذار ليس مجرد أن تقول كلمة «انا اسف» وإنما هناك أكثر من طريقة للإعتذار، فاجعلي لإعتذارك معنى.. لا تكرري الخطأ وإنما عالجه.

أن تدرك

عليك أن تدركي أن الحياة دين ودنيا فاجعلي نصب عينيك قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها قيل لها ادخلي من أي أبواب الجنة شئت).

### مرايا:

- إن المحيط الاجتماعي للزوجين له تأثير مباشر على حياتهم الأسرية ومدى استقرارها أو فشلها.
- من أهم ما يحقق الاستقرار استحضار المعنى العظيم والمقاصد الكبرى للزواج فليس مجرد عقد بين زوجين للمتعة وإنما له مقاصده العظمى وذكره الله في كتابه في أكثر من موضع وهو تحقق السكن الروحي والنفسي امتثالاً لقوله سبحانه (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة) الروم ٢١

## كلمة طارق

قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الدُّنْيَا مَتَاعٌ ، وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ

كل الحب والتقدير إلى من وهبتني عمرها وحياتها.. اعلمي أن حياتي جميلة بك  
وبسببك.. وأقول من كل قلبي إن الله أكرمني عندما جعلك من نصيبي.. فنعم المرأة  
الصالحة والأم العظيمة أنت.. حفظك الله وأبقاك لي يا غاليتي

## مشروع العمر

استثمر فيهم قبل أن تستثمر لهم.. مقولة قرأتها منذ سنوات وعلقت في ذهني.. كان من واجبنا أن نستثمر في فلذات أكبادنا لإعدادهم للمستقبل وأن نرشدهم ونعينهم ونرسم لهم الخطوط العريضة ونؤهلهم لإعداد الأجيال القادمة.. فغرسنا فيهم أولاً الأسس الدينية لتستقيم حياتهم على الصراط المستقيم وغرسنا فيهم القيم النبيلة وأخيراً حب التعلّم والتعليم..

نعيش يومياً مشاعر متضادة شدة ولين.. عطف وحزم.. تأنيب وحنان.. ناهيك عن فترة مراعاة ومراعاة نفسية المراهق.. وخصوصاً لأنهم أولاد فكان لا بد من تنشئتهم بحزم فكان تركيز طارق منصباً عليهم..

كبروا وكبرنا معهم.. كثرت المسؤوليات وزاد الجهد والاهتمام وتعاقبت المشاكل وتفكير مرهق في الحلول.. هذا يريد وذاك يطلب.. أمور كثيرة في التربية لجئنا لوسائل عدة من كتب ومشورة آبائنا وأقربائنا وكانت دعواتنا أن يعيننا الله في تربيتهم..

حاولت أن أغتنم جميع الفرص ليحذوا حذوي كما كانت تفعل أمي في صغري.. ترسلني إلى بيوت الخبرة وعشاق الصنعة.. فاستغلّيت الإجازات الصيفية من صغرهم، لأرسلهم إلى معاهد ومراكز لتعليم اللغة والكمبيوتر وأنشطة بدنية ورياضية، فنمّيت لديهم حبّ تعلّم كلّ شيء..

كان استثماراً طويلاً الأجل.. ولكن بحمد الله وفضله ومنه حقق عوائده بمرود عالي.. وكفانا فخراً بنجاح هكذا مشروع.... ولا يسعني هنا سوى رفع القبعة لكل أب وأم بذلوا مالهم وجهدهم ووقتهم في مساعدة أبنائهم على التعلّم.

«الحياة ليست سهلة فكونوا أقوياء»

عبارة نردها دوماً أنا وزوجي لأبنائنا.. أن الحياة ليست سهلة ولكن إذا تعلّق بالله وتوكل عليه ورزقه الحكمة والصبر فإن جميع أمور الحياة تنيسر بإذن الله..

فابدلوا جهدكم ووقتكم للدراسة والتعلم واضعين نصب أعينكم الهدف وسيروا نحوه..  
وسيحقق الله مبتغاكم فكونوا أقوياء مهما كانت الأفكار التي تملكها ناضجة فإنها  
بدون تنفيذ ستبقى مجرد أمنية وحلم فإذا طمحت في النمو والتفوق فسيطر على ذاتك  
واحملها على بدء التنفيذ والمسارة إلى العمل.

إن التحصيل العلمي هو المبدأ الأساسي لأشكال النجاح على المستوى الديني  
والمهني والحياة الاجتماعية.. فوضعنا أنا وطارق كل جهودنا من وقت ومال  
للاستثمار في أبنائنا فبدلنا كل ما نملك في سبيل تعليمهم.. حتى أننا قد قمنا بالتنازل  
عن عدة ممتلكات وأصول كُنَّا قد استثمرنا أموالنا فيها لكي نساعدهم لإكمال دراستهم  
خارج المملكة.. ويبدأوا بشق طريق حياة السفر والغربة وتكوين الشخصية والوصول  
إلى الحقيقة الحتمية وهي «الاستقلالية».

لم اعتبر سفر ابنائي غربة لهم.. لكني اعتبرته غربة لي فليس من السهل أن لا يكون  
فلذة كبدي أمام عياني، ولكن ما كان يصبرني أنني أذهب لهم في كل فرصة متاحة  
ونتشارك كثير من الأنشطة والمغامرات، فكان صيفي منتعش بهم. وسفرنا المتكرر  
إليهم عاد علينا بفوائد جمة. وعادوا أخيراً لأرض الوطن وأعادوا لي الحياة.

## أبنائنا:

ابننا البكر هاني:

ولد ابني البكر هاني وأهنألي حياتي.. الفرحة الأولى والابن الأول.. إحساس الأمومة  
الذي استفاض بداخلي، ولدته في مدينة جدة ودرس المرحلة الابتدائية والمتوسطة  
في الطائف وفي بداية حرب الخليج انتقلنا إلى جدة عام ١٤١٣ لنحقق رغبة ابني  
هاني بإكمال دراسته الثانوية بجدة، وبحمد الله أتممها والتحق ببرنامج شركة ارامكو  
السعودية للابتعاث.

لم يكن قرار سفر ابني سهلاً أبداً.. أفكار ومخاوف عديدة لكن كان طارق يطمئنني

ويذكرني بأهدافنا، وأن التعليم أهم فأهدأ قليلاً وأرجع مرة أخرى.. وجاء يوم السفر فبكيت وبكيت وصيته جميع الوصايا، واستودعته عند الله..كنت أدعوا له يومياً واتصل به للاطمئنان عليه أسبوعياً.. تعوّدت شيئاً فشيئاً، وسلمت أمري الى الله بأن يربط على قلبي بعده عن عيني..وأترقّب الإجازات لكي نساfer إليه..

حصل على شهادة بكالوريوس في الهندسة الكيميائية، ودبلوم إدارة اعمال من جامعة ولاية اريجون بالولايات المتحدة الأمريكية.

دكتوراه في القانون من كلية لويس اند كلرك بولاية اريجون بالولايات المتحدة الأمريكية.

عضو في نقابة المحامين بالعاصمة واشنطن.

لديه ثلاثة من الأبناء والله الحمد (طارق،سراج،أحمد)

### ابن: الأوسط ماجد

أتمّ دراسته الثانوية في مدينة جدة، ومن شدة حبة في السيارات قرر أن يفتتح مشروعاً لبيع إكسسوارات للسيارات الفارهة فوافق طارق على ذلك وساعده في البدء، وبعدها بفترة وجيزة جاء الوقت ليلحق بأخيه هاني ليكمل دراسته في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم قبوله في جامعة جنوب كاليفورنيا بالولايات المتحدة و تحصّل منها على شهادة البكالوريوس في إدارة الأعمال، تخصص دقيق (الإدارة المالية وريادة الأعمال) وتدرّب بعد تخرجه من الجامعة في إحدى الشركات الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة عام واحد.

### ابن: الأصغر علاء

أتمّ دراسته الثانوية في مدارس الأندلس بجدة وجاء وقت الفراق ليلتحق بإخوته لإكمال دراسته بالولايات المتحدة الأمريكية، ومرت الأيام كعادتها والعداد يتناقص

وأنا أفكر «حيفضى علينا البيت أنا وطارق» ولكن ما باليد حيلة مستقبله أهم..

في عام ٢٠٠٥ حصل على درجة البكالوريوس من ولاية كاليفورنيا بمدينة سانتا باربارا من جامعة سانتا باربارا بتخصص علوم الحاسب الآلي،

في عام ٢٠٠٨ تحصل على درجة الماجستير من جامعة سان فرانسيسكو بتخصص علوم الحاسب الآلي (تخصص دقيق - إدارة أعمال)

في عام ٢٠١٧ حصل على درجة الماجستير من جامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية تخصص (حاسب آلي - تخصص ذكاء صناعي)

ولديه ابنة واحدة (حفيدتي حلا)

## مرايا:

- حتى تترسّخ وتثبت القيم والمبادئ في عقول ونفوس أبنائنا..عليهم أن يروها فينا واقعاً عملياً.. فيجب أن يكون الوالدين فاعلين وأن يوظّفا طاقتهما بشكل إحتراقي ومقنع لغرس القيم.
- إن مستوى التحصيل العلمي للوالدين يؤثر طردياً على مستوى التحصيل العلمي للأبناء،حيث أن الوالدين المتعلمين أكثر رغبة وأشدّ اهتماماً بمتابعة تحصيل أبنائهم،و تذليل المشكلات التي تعيق مواصلة دراستهم وتقديم الحلول المناسبة لتجاوز العقبات.
- تجربة السفر للأبناء تقوي الشخصية وتفيد الأبناء في شتى المجالات، وتفتّح لهم أبواب تعلم أمور الحياة وتنمي لديهم سوّد الرأي واتخاذ القرارات وتقوّمهم سلوكياً.

## المرايا الرابعة:

رطة تحقيق الحلم  
ومواجهة التحدّيات



## مرايا الحلم

الإصرار هو سمة الحالمين..

أمٌ لثلاثة أولاد..كم حلمت أن أنجب فتاة أيضاً..حتى أني فكرت ان اسميها وئام أو ايلاف..ولكن مشيئة الله فوق كل شيء فله الحمد من قبل ومن بعد..وولدت ايلاف

معقدة هذه الطلبات والاجراءات.. فمنها ما أعلمه..وكثير لا أعلمه ولكن «تسهّل» ان شاء الله.

ليس من السهل ابدأ ان تقوم بتوعية المجتمع على فكر جديد وإدخال ثقافة جديدة عليهم..

حصل ما لم يكن بالحسبان ولكن مشيئة الرحمن فوق كل شيء.. معاناة وألم نفسيّ توقّف الحلم..وأصبح تحقيقه معجزة..

صادفتها في ندوة..وضعها الله في طريقي لأكمل رسالتي على هذه الأرض..

تحققت الأحلام.. خطابٌ فعشرة آلاف.. مسيرة اثنتى عشرة عاماً..وكتابان

## بداية إيلاف

سئلتُ مرةً في أحد المحاضرات قبل سنوات.. ما هدفك؟ كان السؤال غريباً فلم أسأله من قبل! فقلت هدفِي أن أدخل الجنة.. حينها قالت واحدة من الحاضرات جميعنا نريد الجنة.

عبر الموقف ولكن السؤال لم يعبرني.. فدائماً ما كان يتردد في داخلي السؤال بين حين وحين ما هدفك يا عفاف؟ الإجابة معتمة.. سأقرأ أفكارِي بوضوح وبصوتٍ عالٍ فستظهر الإجابة..

الجنة نسعى لها بطاعة الله وإقامة حدوده وأوامره واجتناب نواهيه، ثم بما سيكون استخلافِي في الأرض وعمارتي لها؟ تلك العمارة التي سأسعى أن تكون هي وسيلة أرتجي بها دخول الجنة بعد رحمة الله بي.

فعمارة الأرض تأتي بأشكال وصور شتى فمنها في الصناعة والزراعة والتجارة والتعليم وكلٌ بما فتح الله عليه بما فيه الخير والصلاح والنفعة.

وهنا بدأ ينير في داخلي جانب مظلم!.. بما فتح الله عليك يا عفاف؟

عايشتُ أثناء عملي في المدارس أن البنات بحاجة إلى تأهيل لمساعدتهن على أمور الحياة، كما أنهن بحاجة إلى من يشور عليهن ويوجههن خصوصاً وهن مقبلات على مراحل انتقالية في حياتهن سيتعرضن فيها لمشاعر قلق وخوف.. من المراهقة إلى الرشد ومن المدرسة إلى الجامعة ومن حياة العزوبية إلى الزواج.

كذلك لاحظت من خلال تواصلِي الفعال مع أسر الطالبات الظروف والمشكلات التي تواجههن، وارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع والتي كان يوجد منهن من مرت به. وجدت أن ما أُرغب بتقديم المساعدة فيه كثير ومتعدد واحترت كيف أحوله لمساعدة فعلية.

فكانت فكرة إنشاء مركز اجتماعي تربوي تعليمي متخصص أقدم من خلاله ما يكون نافعا للمجتمع للارتقاء به، حيث يعاني مجتمعنا من كثرة المشكلات الزوجية والتي في الغالب تؤدي إلى التفكك الأسري الذي يقود إلى تفشي الطلاق، مما يساهم بشكل مباشر في التربية ونشوء مشكلات سلوكية ونفسية على الأبناء والتي تحتاج إلى تدخل المتخصصين من أجل إيجاد العلاج اللازم لها.

الفكرة باتت شبه مكتملة في ذهني ولكن كان لابد أن أبدأ بطرحها على من أثق برأيهم حتى أستشير أكثر وتبلور لدي بشكل أوضح . طارق زوجي كان أول من شاركته فكرتي فقال «تقدرني تفتحي لك مركز خاص فيك عندك الشهادة والعلم والخبرة ليش لا» ثم استشرت من سبق لهم فتح مراكز استشارية فكان خلاصة توجيههم « تملكين من العلم والخبرة والدافع الذي يجعلك بقدر هذه المسؤولية بإذن الله»

بدأت تتزاحم المتطلبات.. الطريقة التي يجب أن أتبعها لإصدار التراخيص والاشتراطات والإجراءات الإدارية والنظامية،عمل دراسة جدوى وخطة للمشروع.. وضع رؤية وأهداف ورسالة.. تحديد الخدمات التي سأقدمها.. والمسارات التي سنعمل عليها.. تأسيس هيكل إداري.. اختيار كادر مؤهل.. أمور كثيرة لم أتصور أن كل هذا لابد منه.

الاسم.. «ما فكرت فيه الاسم!»..

أخذ مني مجهود ذهني ووقت طويل وحيرة وكتبت قائمة بأسماء كثيرة منها الطويل ومنها القصير.. كنت لا أعرف كيف اختار اسماً يعبر عن فكرة المركز ويكون مختصراً وسهلاً ليتذكره الآخرون.. شاورت العديد وأحصيت الكثير والكثير..

لمع في ذهني اسمان أحبهما كثيراً يعبران عن ما بداخلي ومناسبان أن يكونا اسم مركز سهل الحفظ والتذكر ويشبع رغبتى القديمة أن تكون لي ابنة تحمل أحد هذين الاسمين.. (وئام وإيلاف)

نعم، هو الاسم المناسب..

وبشكل سريع ومن منطلق خير البر عاجله تعاقدت مع جهة مختصة لعمل دراسة جدوى وقمت بإجراء جميع المتطلبات الإدارية والنظامية، وواجهتني حينها بعض الصعوبة في إصدار التراخيص المهنية، ولا أنسى فضل الأستاذ (خالد قرناس) من غرفة الرياض ومساعدته لي في تسهيل إصداره من هناك عندما هاتفته وتناقشنا في أهمية فتح مركز استشارات وكانت له كلمة جميلة قال لي فيها «خبرتك التي تجاوزت ٣٠ سنة تخليك مستشارة»

بعدها بدأت رحلة البحث عن مكان مناسب يلبي خدمة أهداف المركز وكان لا بد أن أراعي ما بين المكان وتكلفته وما بين ما أملك من مال فقد أنشأت المركز كاملاً ومولته من مالي الخاص الذي أدخرته طوال سنوات عملي.

وتم إنشاء مركزاً يحمل اسم « إيلاف » للاستشارات الاجتماعية والتعليمية والعلاقات الزوجية والأسرية، تحت شعار، ما خاب من استشار »

تحقق الحلم.. وتم افتتاحه برعاية الأستاذ صالح التركي رئيس مجلس إدارة الغرفة التجارية الصناعية بجدة عام ١٤٢٨هـ. الموافق ٢٠٠٨م

## قص الشريط.. بداية الطريق..

أثناء قص شريط افتتاح مركز ايلاف لم أستطع تحديد ماهية شعوري وكأن ما بعد القص رحلة.. سباق..إنجاز.. ولكن ما أعرفه يقيناً حينها أن قلبي يخفق فرحاً!

بارك لي الجميع ودعوا لي بالتوفيق والسداد.. انتهى الاحتفال وبدأ السؤال!

«كيف رح نبداً؟ مين العملاء؟ كيف نقدر نوصل للناس أهمية الاستشارة؟ كيف نعرفهم إنه هذا المكان لهم وعلشانهم!»

بدأنا نفكر بصوت مرتفع أنا و الكادر المهني واجتمعنا في جلسة عصف ذهني لأخذ مقترحات عديدة لنرى ماهي الأفكار القابلة للتنفيذ.

بعد مناقشات وحوارات اتفقنا على أن الاستشارة في الجانب الشخصي أو الأسري أو النفسي والمهني والدراسي ضرورة في الدول المتقدمة، أما في الدول النامية فتعتبر عيباً أو تكميلية. وقتها ذكر احد المستشارين بأن الدراسات تشير بأن الطبقات غير المتعلمة أقل طلباً للاستشارات مقارنةً بالطبقات المتعلمة.

فكان أول هدف من أهدافنا التوعية بأهمية الاستشارة من خلال المحاضرات وبرامج الدعم واتفقنا على إقامة ندوة بعنوان «استشارتي سرّ سعادتني» واخترنا الغرفة التجارية الصناعية بجدة (آنذاك) حتى يستطيع حضورها أكبر عدد ممكن، وبدأنا في التخطيط لذلك من محاور وعناصر ووضع قائمة بأسماء المشاركين وماهي الإجراءات المطلوبة لتنفيذ مثل هذه الندوة. وذلك من أجل تقديم التعريف بالاستشارات وإبراز أهميتها في تكوين الأسرة والمجتمع، وكذلك التعريف بالمعالج الأسري ودوره في الحفاظ على الأسرة وصيانتها من التفكك والمشكلات الأسرية التي تصعق بكيان الأسرة.

عليه قمنا بإرسال دعوة لـ (مدير عام الشؤون الاجتماعية في منطقة مكة المكرمة) حينها، وايضاً الى (مدير عام الإدارة العامة للحماية الاجتماعية في وزارة الشؤون الاجتماعية) و (عضو مجلس جدة للمسؤولية الاجتماعية) حينها، وتم دعوة كبار المتخصصين في مجال الأسرة والعلاقات الأسرية من داخل المملكة وخارجها للمشاركة فيها. وأقيمت الندوة وحضر عدد كبير من النساء والرجال من المتخصصين في مجال الارشاد والمهتمين ومن عامة الناس، واستطعنا بفضل من الله ايصال الفكرة والتشديد على أهميتها وتمت الندوة وكانت بداية الانطلاقة والله الحمد.

بدأ المركز يعمل شيئاً فشيئاً ولكن ليس بالشكل المأمول.. فما زال الإقبال شبه معدوم على الاستشارات وكانت تمرُّ علينا أسابيع عديدة ولا يأتي أي زوّار للمركز، ولكن هذا لم يثنيني عن الاستمرار، فكننت أعطي جميع التكاليف الإدارية والمصاريف التشغيلية من راتبي التقاعدي.. لم أكن أرغب بشيء يعرقل طريق حلمي..

كنا أرسل العديد من الجهات الحكومية والخاصة لإقامة الندوات وورش العمل، وتم تنفيذ العديد منها داخل وخارج جدة والله الحمد، وسارت الأمور على ما يرام بشكل بدأنا نعتاد عليه.

ومن ضمن الأعمال التي بدأت بها في بداية عام ٢٠٠٩م لنشر الوعي والتثقيف حول أهمية التوافق الأسري، فبدأت بتأليف كتاب عن التوافق الأسري في الحياة الزوجية يتناول جملة من الموضوعات المهمة في الحياة الزوجية، مثل التوافق الزوجي.. الحقوق الزوجية.. الاختيار الزوجي.....و فعلاً بدأت في كتابة الصفحات الأولى، ووضعت هيكلًا للكتاب وجمّعت مادة بحثي من بطون المصادر والمراجع.. إلى أن.....!!!

## مرايا:

- اجعل هدفك نصب عينيك.. فالأمنيات تتحقق بالعمل، والإرادة تصنع المعجزات.
- إن بدأ كل فرد بنفسه لدعم حركة الإصلاح في المجتمع سيؤدي ذلك الى صلاح المجتمع كله بالبركة والآثار الطيبة.
- العمل الجماعي يمثل أهمية كبيرة وأساسية لكل بيئة عمل ناجحة، فيعود العمل الجماعي على الفرد بعدة فوائد مثل تنوع الأفكار والإبتكار، وفرصة جيدة لكسب الخبرات والتعلم من أعضاء الفريق.

حسن إضافة صورة الكتب حقت الأطفال و أ ب ت

الرحمن

«قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ نَبِيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ» ١١٠ الكهف.  
إن الرحمة التي نراها في الكون ما هي إلا تجسيد لاسم الله «الرحمن» والرحمة الخاصة  
أن يتجلى الله على قلبك، فتمر عليك ساعة لا تعدلها الدنيا وما فيها.

تركتُ لرحمة الرحمن نفسي فما لي دون رحمته رجاءُ

انا الإنسانُ في ضِعْفِي و عَجْزِي و أنتَ اللهُ تفعلُ ما تشاءُ

(قصيدة)

في شهر أكتوبر عام ٢٠٠٩ م كنت مدعوّة أنا وأخواتي على حفل عشاء أقيم في بيت  
جيران أختي سامية -رحمها الله- وبعد وصولنا وسلامنا على أهل البيت كانت  
الجلسة ممتعة وجميلة وتسير على ما يرام.

رَنّ هاتفي فخرجت من المجلس لأجيب عليه..وفجأة أحسست بالتعب..دارت الدنيا  
من حولي وشعرت بأني سأسقط.. فجلست، أظنه نقص في نسبة السكر في الدم  
-حيث إني مصابة بمرض السكر والضغط عافاني الله وإياكم- ولاحظوا ذلك أخواتي  
والحاضرات، حيث جلست عند مدخل الباب فقاموا فزعين وظنوا أنه أيضا انخفاض  
في السكر فاحضروا لي عصير وحلوى (وهذا مما ضرّني لاحقاً) ولكن لم يجدي ذلك  
نفعاً. تدهور وضعي ولم أكن أستطيع أن أستوعب كلامهم وقاموا بمحاولات عديدة  
لإسعافي.. شمموني عطرا ورشوني بالماء.. ولكن لم أستجب.. قاسوا لي ضغط الدم..  
فكان مرتفعاً جداً ٢٢٠ صاحوا حينها «شغلوا السيارة بسرعة»!! وتم نقلي بسيارة  
الجيران إلى أقرب مستشفى طوارئ (الملك فيصل التخصصي) وهناك بدأ فصل جديد  
من حياتي...

أدخلوني الطوارئ وقاموا بالفحوصات الأولية وجدوا أن نسبة السكر مرتفعة جدا  
مما أثار غضب الطبيب وصرخ « أكيد اسعفتوها خطأ أكلت سكر كثير وهادا غلط

علشانها مريضة سكر» لكن شكرهم على نقلي بسرعة للمستشفى لأن ذلك انقذني، في ذلك الحين حضر زوجي وأبنائي.. كان الموقف عصيب لا أتذكر منه شيئاً وإنما حُكي لي.. قلق زوجي وبكاء أبنائي وخوف إخوتي.

أدخلوني «العناية المركزة» وأخبرهم الطبيب بأني أصبت بنزيف في الدماغ، أدى إلى فقدان القدرة الكلامية واللغوية والاستيعابية نتيجة إصابة مراكز الكلام والاستيعاب في النصف الأيسر للدماغ وتسمى بـ (الحبسة الكلامية).

بعد إفاقتي.. نظرت في كل الوجوه.. لم أعرف أحداً.. ماذا جرى لي! لم استطع فهم أو استيعاب أي شيء حولي.. بعض الوجوه ليست غريبة ولكن ما علاقتهم بي؟ لا أعرف.. تملكنتني مشاعر الخوف والفرع.

حاول الموجودين أن يتحدثوا معي.. كلمة واحدة فقط كنت أنطقها (الرحمن) كنت أفكر أنني أنطق بالكلمات الصحيحة ولكنني لم أكن أنطق سواها. مرت أيام صعبة جداً وأنا على هذه الحال.

خرجت من المستشفى وما زلت لا استوعب أو أدرك أي شيء من حولي.. أسماء الأشياء، أشكال الأشياء لم أكن أعرفها، تغير كل شيء! أثرت هذه الحالة الصحية على نفسياتي وشعرت بالإحباط وسكن الحزن قلبي فلم أعد أعرف معنى لأي شيء..

كانت أيام وساعات ولحظات صعبة علي وعلى من حولي، كنت أرى حزنهم وخوفهم وعجزهم عن مساعدتي.. ورغم ذلك كان قلبي راضياً بقضاء الله مؤمنة بأنه ما ابتلاني إلا لأنه أحبني وأن هذه الفترة العصبية ستمر، ولكن لا بد لها من الصبر والثبات. تقبلت مشاعر الألم والحزن والصدمة.. كنت أشعر بكل ذلك ولكن لا أستطيع التعبير عنه أو به، فكان يظهر على ملامحي وعلى هدوئي. في ذلك الوقت كانت أختي إيمان تلازمني وتساعدني وتشد من أزري.

« هَارُونَ أَخِي ( ) اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي أختي إيمان الرابعة في ترتيب أخواتي

البنات وهي أم لأربعة أبناء ذكور تشبهني في ذلك، هادئة الطبع صبورة وقريبة مني فكانت تساعدني دائماً وترافقني في كثير من أموري وزاد ذلك بعد مرضي، وما زالت هي القريبة والمتواجدة حولي دائماً.

في كل يوم كانوا يطلعوني على صور من حياتي أتذكر بعض منها ولا أتذكر الآخر.. بدأ شريط الأحداث، الأسماء، الأشياء تعود شيئاً فشيئاً.. قررت أن لا استسلم وأن أعود وأنهض بعزيمتي، بادر علاء ولدي الصغير بأخذي إلى المكتبة لشراء الصور والأشكال التعليمية للأطفال حتى تساعدني في الفهم والتذكر وبدأت أحفظ الأسماء والأشكال من جديد وحفظت الحروف الأبجدية من جديد وبدأت أدرك معاني الأشياء. ومن خلال مراجعتي لطبيبي رشح لي مركز عبد اللطيف جميل لإعادة التأهيل والرعاية الصحيّة حتى أعالج عيوب النطق، وفي صباح اليوم التالي ذهبت مباشرة للمركز وجلست مع الطبيب وبعد التشخيص والاطلاع على التقرير الطبي تم وضع خطة علاج تفصيلية.

كتب لي جلسات كلامية وكان المشرف على العلاج يقول لي يا عفاف (العلاج يجب أن يكون بالمد والتلحين ينبّه الدماغ الأيمن علشان يشغل الدماغ الأيسر) (اعتبري أنك زي الكمبيوتر إلي اتمسحت منه بعض الملفات وأنت بتعيدي أدخل البيانات من جديد) وكان دائم التحفيز ويردد (موضوعك سهل يحتاج وقت علشان ترجعي لطبيعتك) وتخفي زي كثير ناس مش بس وقت / وقت + تدريب مكثف وشغل وقت الفراغ واهتمامك بنفسك.) وصّاني المشرف بأن أقوم بتسمية الأشياء وكتابتها وترديدها، ومنع التشويش أثناء الحديث مع الآخرين مثل فتح التلفاز، فكانت عائلتي تراعي ذلك وهذا ساعدني في التحسن والتقدم.

واظبت على حضور الجلسات في مواعيدها، وكانت أختي إيمان تحضر معي الجلسات، فعلمها المشرف وقال « مو شرط تحضروا كل يوم، أنت تعلمت يا إيمان.. تقدري تدريبي أختك ».

صباح كل يوم تحضر إيمان لتدربني على الكتابة والقراءة وتقرأ لي بصوت عال وتحفظني من سور القرآن الكريم.. كان التدريب شاقاً أتحدّث مرة وأفشل مرات..كنت أحبط أحياناً من النتيجة وتراودني أفكار سلبية، ولكن تشجيعها وتشجيع زوجي وأولادي وأختي ودعمهم لي هو ما ثبتني على الاستمرار. وبعد تمكني من القراءة وربط الجمل والكلمات ببعضها بفترة وجيزة قمت بالاتصال

على الأستاذة منيرة الكاتبة في مدرسة الأبناء قسم المرحلة الثانوية، وطلبت منها أن توفر لي كتب المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية، وساعدتني كثيرا هي وبعض زميلاتني حتى أقرأها وأعمل على استرجاع المعلومات شيئا فشيئا، وكانت عبارة المشرف دائما أمامي (اعتبري أنك زي الكمبيوتر إلي اتمسحت منه بعض الملفات وأنت بتعيدي إدخال البيانات من جديد) وعادت ثقفتي بنفسي من جديد. ومنذ ذلك الحين وما زلت الى يومنا هذا أطور من نفسي وأتعلم وأحفظ نفسي يوميا والله الحمد من قبل ومن بعد.

مرايا:

- «وأفوض أمري إلى الله» ارفع شكايك له واعرض حالك عليه، ارضى بحكمه وتوكل عليه واحسن ظنك به واطمئن إلى كفايته.
- إن الإحباط ينشأ من نقص في تحقيق الحاجات و يلعب دوراً مهماً في تحقيق الصحة والتوازن النفسي.
- الإرادة هي خطوة تدفع الإنسان إلى طريق الكفاح، فالجهد المتواصل «العزيمة» هي التي تبقي الإنسان على هذا الطريق حتى النهاية.
- كم من مرض تمكن واستفحل ثم جاء الشفاء وحلت العافية، أليس الإيمان والثقة بالله تستوجب علينا أن نحطم اليأس ونصبر ونستبشر منه بالفرج.

## إيلاف ينتظرا!

كنت كالأم التي تسأل عن وليدها ماذا حصل به!  
 رغم أنني نسيت كثير من الأحداث في حياتي إلا أن مركز إيلاف لم أنساه، كان إصرار أولادي وزوجي بضرورة إغلاق المركز وأن استريح في البيت نظراً لحالتي الصحية يصيبني بالحزن والأسى فهذا حلم حياتي ولكن ما أصابني حتماً سيمنعني من متابعة شؤونه.. لم استسلم.. وإنما وكلت الكادر الذي اخترته من المستشارين والإداريين للاهتمام بشؤون المركز لكي لا يضيع جهدي وحلمي واستمر بخدمة المجتمع. فتكاتف جهودهم لبقاء المركز قائماً في فترة مرضي.  
 مرت تلك الفترة بتغييرات جذرية في نفسياتي وصحتي وفي مركزي فقد تم نقل مقره لمقر آخر حتى يكون أقرب لي... كانت أيام عصيبة لم أتخيل أنني سأتجاوزها من شدة حلكتها ولكنه الله معي الرحمن الرحيم..

سخر الله لي أشخاص يخدمون فكرتي وبدأ اسم المركز يلمع وبدأت نشاطاته تكثر وبدأت أنا أتحسن أكثر.. عدت للمركز والتواجد فيه، ولكن كان من الصعب حينها أن أعود كما كنت باستقبال الاستشارات.. أو أن أقيم الورش والمحاضرات لأقف وأتحدث.. فمشكلة النطق استمرت لوقت طويل، كان الكلام يخرج من فمي معكوساً، ولم يكن أحد يفهم لحديثي، فأبذل أقصى ما لدي من مجهود لإيصال الكلمة وشرحها، ورغم ذلك لا يستطيعون فهمي وهذا ما كان يكسرني.

كل الأحلام التي لم تتحقق ودعتها.. إلا حلمي في تأهيل طالبات الثانوية للزواج (والذين هم كانوا هدف فكرة مركز إيلاف).. وحلمي الآخر بأن يرى كتاب التوافق الأسري في الحياة الزوجية النور والذي كنت أعمل عليه قبل مرضي، ولما كنت عليه من حال، قام كل من حولي بمعاملتي بتحفيز وتشجيع لتخطي صعوبة الوضع، ولما لحرصني واجتهادي في تأليف الكتاب فكان من حولي يريد إدخال السرور على قلبي، فقد قام بمساعدتي المستشار الفخري للمركز الأستاذ الدكتور / محمد بن مسفر القرني في تأليف الكتاب وأضاف به فصلاً عن العلاج الأسري وكلها أشهر..

حتى صدر وطبع الكتاب «الطبعة الأولى في عام ٢٠١٢م-١٤٣٣هـ، وملخصه أن التوافق الزوجي يعدّ ركيزة أساسية في نماء الأسرة، كما أن غياب التوافق يؤدي إلى تفكك العلاقات الأسريّة وانهارها لذلك لا بدّ أن يكون هذا التوافق موضع اهتمام ودراية من قبل الزوجين سواءً المقبلين على الزواج أو المتزوجين حديثاً أو حتى من مرّ على زواجهم عشرات السنين.

حسن ارجو إضافة (باركود كتاب التوافق الأسري في الحياة الزوجية)

مرايا:

- لا تتوقف..اسعّ وحاول.. هناك أهداف تستحق وتريدها أن تتحقق،فالتوقف ليس من ضمن خياراتك وليس أبداً من ضمن الحلول.
- «الحلم هو الذي يجعلك تواصل الحياة، أما التغلّب على التحديات فهو الذي يجعل الحياة تستحق أن تعاش» (ماري تايلر مور).

## أملٌ لتحقيق الحلم

حلمي الآخر.. هو توعية الطالبات بالمرحلة القادمة من حياتهن وهي مرحلة الزواج، والتي عادة ما تكون بعد مرحلة الثانوية لدى أغلب العوائل كان هذا الهدف الأكبر لي، وحتى أحول أحلامي لواقع لا بد أن أفكر بطرق عملية ممكنة تحقق لي هدفي كما رسمته مع مراعاة الظروف الصحية التي أصابتنني، فكان لا بد لي من شخصٍ يحمل عني عاتق هذه المهام ويكون شريكي في نفس الأهداف والطموح حتى نصل لنفس النتيجة.

في يوم من الأيام وبشكل غير مخطط له ولا معهود وهذا من رحمة الله أن يرزقك الفرج من الباب الذي لم تتوقعه.. تم الإعلان عن برنامج تأهيل في مجال الاستشارات الأسرية، وكان يقيمها أحد الزملاء فحضرتها وأخذت معي نسخ من كتابي (التوافق الأسري) لتوزيعه على المتدربين كمادة علمية تثريهم في مجال استشاراتهم لاحقاً، ولكن لأنني فقدت القدرة على الكتابة أيضاً بشكل صحيح فعند كتابة الإهداء والتوقيع لهم كان ترتيب الكلمات والأرقام معكوساً مما جعلني أخرج جداً من الحضور. هنا ظهرت منال بهاء إحدى المتدربات والتي أصبحت لاحقاً ابنتي ومساعدتي وركيزتي في المركز) فعرضت عليها أن تساعدني ورحبت بذلك فوقفت بجواري. كانت تكتب لي التاريخ بشكل صحيح وتحاول أن تهدأ من توترتي وتقلل من ارتباككي فلم تشعرني أن عندي مشكلة، تفهم كلامي بدون أن أعيد كثيراً فشعرت معها بالارتياح، وعرضت عليها أن اقلها لمنزلها، وفي الطريق حدثتها عن إيلاف وعن أهدافي وطموحي وعن رغباتي، التي لم أحققها بعد وعن المصاعب التي واجهتني وكان الحديث معها ثرياً جداً، فكانت تخبرني عن طموحها أيضاً.. رأيت فيها نسخة مني عندما كنت في عمرها وطلبت منها مباشرة أن تساعدني بالمركز وأن تكون معي دائماً.. ولأنها لطيفة وودودة لم تمنع.

أكملنا حديثنا في المركز وشرحت لها هدفي الأكبر، وهو بنات الثانوية رحّبت بجميع أفكارى وأهدافي وأضافت لي من أفكارها وانتهى لقاءنا ونحن متفقتين.. الحمد لله.. كان ذلك في منتصف عام ١٤٣٣هـ الموافق عام ٢٠١٢م.

عدت إلى بيتي وشعرت بالسعادة والأمل والراحة، وكان هذا جلاً ما احتاجه في تلك الفترة فالصعوبة التي مررت بها لم تكن بسيطة ووجود بصيص أمل أعاد لروحي الحياة، وكأن الطريق أظلم فجأة ومن ثم أنار..

قضيت تلك الليلة أفكر كيف أبدأ معها وماذا سأعطيها لأنني كنت أراها هي من ستمثل جميع أفكارى وتحقق أهدافي.. فكرت كثيراً حتى غلبني النوم اللذيذ، فكان له طعم مختلف.. أن يوحد الله شمعة الأمل وأن يرجع لك الشغف من جديد..

## تحقق الحلم

## خطاب وزارة التعليم

كان نهاراً مختلفاً ذهبت للمركز صبيحة يوم السبت ٣/١/١٤٣٤هـ الموافق  
 ١٧/١١/٢٠١٢م واجتمعنا سوياً وعرضت علي منال فكرتها بأن نذهب نحن  
 للمدارس.. ونقدم البرنامج التأهيلي للطالبات بدلاً من أن نحضرهم داخل المركز  
 وذلك لصعوبة حضور الطالبات جميعهم، ولمشقة المواصلات وموافقة أولياء الأمور..  
 أعجبتني الفكرة وشعرت أنها أكثر واقعية وأسرع للتنفيذ فوافقت فوراً!  
 منال متحمسة دائماً سريعة بطبيعتها، تحب إنجاز الشيء في وقته . قالت في نفس  
 اللحظة: «يلا نكتب الخطاب» وفعلاً بدأت بكتابة الخطاب، وعدلنا عليه أكثر من مرة..  
 كنا متوترتين ولكن كنا على درجة عالية من النشاط ف في نفس الوقت فنحن على  
 أعتاب تحقيق حلم كبير..

انتهت من طباعة آخر تعديل على الخطاب وكانت الساعة قاربت على الواحدة  
 ظهراً ودوام مكتب التوجيه والإرشاد ينتهي الساعة الثانية ظهراً، وهي الجهة التي  
 سنرسل لها الخطاب.. سألتني بنبرة سريعة «السواق برا؟» قلت «أيوه» قالت «خلاص  
 أنا حالبس عبايتي وأروح أوديه بنفسي خرينا نكسب الوقت»، فذهبت لتسليم  
 الخطاب.

كنا سعيدتين بهذه الخطوة وكان الحلم قد تحقق مع أننا مازلنا في بدايته، ولا نعرف  
 هل سيتم الموافقة عليه أم لا! لأن البرنامج المطروح يعتبر الأول من نوعه.  
 كل يوم كنت ألتقي بمنال وإن لم ألتقيها أتصل بها وأسألها.. ردوا  
 علينا؟ وتجاوبني لألسه محد كلمني فأسرد على مسامعها  
 قصصي عندما كنت مديرة ورغبتي وطموحي في توعية فتيات المستقبل، وكانت  
 دائماً تسمعني وتشاركني اهتمامي بلهفة وتقول لي «صدقيني راح يتحقق حلمك  
 ونطلع وندرّب في المدارس وتقولني منال قالت!.. يعجبني حماسها كثيراً ونشاطها  
 كنت أغلق منها السماعه وأنا أشعر وكأنه جاءتنا الموافقة.

وفي صباح يوم السبت ٢٠/٤/١٤٣٤هـ الموافق ٢٠١٣/٣/٢ تلقينا اتصال من مكتب الإشراف يفيدنا أنه تمت الموافقة على البرنامج، وأصدر بيان بالمدارس التي تم ترشيحها لتنفيذ الدورة.  
أخيراً..تحقق الحلم الكبير والحمد لله ووصلنا للهدف والآن علينا أن نبدأ بالتنفيذ.

## تنفيذ البرنامج

وصل البيان بعدد المدارس المرشحة ( ٢٠ مدرسة) ولأن التصريح جاءنا متأخر في منتصف الفصل الدراسي الثاني، فقد كان الوقت محدوداً جداً.. تختيم مواد.. مراجعات زرواستعداد للاختبارات.. لكن توكلنا على الله، وبدأنا مباشرة بالتنسيق مع إدارات المدارس.. اتصلنا بأول مرشدة طلابية إيلاف: ألو السلام عليكم مدرسة ١٠١ الثانوية المدرسة: وعليكم السلام نعم حياك الله إيلاف: معكم مركز إيلاف للاستشارات تم ترشيحكم في بيان المدارس التي سنقدم فيها البرنامج التثقيفي للطالبات (التأهيل للزواج) ونريد تحديد اليوم والوقت المناسب لبدء البرنامج. المدرسة: أهلاً وسهلاً.. الموضوع جذاب عندنا طالبات مخطوبات ومنهم متزوجات إيلاف: برنامجنا يستهدف المقبلات على الزواج والمتزوجات حديثاً. المدرسة: ممتاز ممتاز اعتقد أن يوم الاثنين يكون مناسباً عوضاً عن حصة النشاط إيلاف: مناسب جداً إن شاء الله. كانت الاستعدادات لأول محاضرة ستقدمها منال مليئة بالسعادة والنشاط والكثير من القلق..

صباح يوم الاثنين استعدت منال وأخذت صورة من التصريح، ونسخة من كتابي التوافق الأسري وخطاب من المركز.. وتوكلت على الله وذهبت للمدرسة، جمعوا لها طالبات الصف الثالث ثانوي وبدأت المحاضرة.. كانت المحاور تشتمل على فكرة الزواج وأهميته وأهدافه والخطبة والنظرة الشرعية، ثم الاستعداد النفسي والجسدي لمرحلة الزواج، وناقشت معهن أبرز المخاوف والأخطاء التي تقع في الزواج ثم تحدثت عن المشكلات الزوجية والعلاقة مع أهل كلا الزوجين.. بعد الانتهاء من المحاضرة صفق الطالبات بحرارة عالية، وشكرت المرشدة منال على هذه المحاضرة التي فاقت توقعاتها، وقالت لها الطالبات كن منصتات بكل حواسهن وهذا نادر، فغالبا يكن ملولات ولا يحبذن سماع المحاضرات التثقيفية.. ثم أوصتها بأن مثل هذه المحاضرة

ينبغي أن يحضرها جميع طالبات المرحلة الثانوية وأن لا تقتصر على الصف الثالث لأهمية هذا الموضوع.

وفعلاً تم العمل بتوصيتها.. وعليه تم تقديم المحاضرة في كل مدرسة وكانت جميع الصفوف للمرحلة الثانوية تجتمع لحضور المحاضرة.. بفضل الله أستطعنا تغطية (١٦ مدرسة) من خلال تكثيف الجهد، فقد كانت منال تنسق مع مدرستين في اليوم الواحد، تذهب للمدرسة الأولى بعد طابور الصباح وتأخذ منهم الحصتين الأولى، ثم تذهب للمدرسة الثانية وتأخذ حصتين بعد «الفسحة».. رحلة شاقّة بدنياً ممتعةً نفسياً.

من المواقف التي كانت تواجهنا استغراب عدد من الإدارات عن عنوان البرنامج وعن المادة المطروحة، ففي إحدى المرات قالت مديرة الدرس لمنال ( ايش حتجي تقولي لبناتنا!! ما نبغي مشاكل!يجونا أمهاتهم ثاني يوم يقولوا أنتو تفتحوا بناتنا على مواضيع كبيرة). تجاوزت منال مع الاعتراض ببسر وسلاسة، فقالت لها «احضري معانا ولو في شي في الكلام ما عجبك وقفيني وأنا حأتجاوز هذه النقطة». وفعلاً حضرت المديرية ولم تقاطع منال طوال المحاضرة وعندما انتهت وكرموها عادوا سويًا لمكتبها، وعند باب المكتب صافحتها المديرية وقالت لها « أنا حأرجع بيتي أصلح أخطاء ٢٢ سنة».

انتهى العام الدراسي على خير.. وبدأنا عام جديد تلقينا فيه اتصال آخر من مكتب الإشراف يطلبنا بإقامة نفس البرنامج في بقية المدارس، وعليه أصدر بيان جديد يحمل عدداً أكبر من المدارس ( يالفرحتي حلمي يتحقق على مدار عامين!).

كان الانطباع عن البرنامج هائل والتغذية الراجعة ممتازة كنا نتلقى اتصالات عديدة من إدارات المدارس يطلبون إقامة البرنامج لديهم، وهم لم يكن اسمهم متضمناً في البيان.. ولكن يطلبن منّا الحضور لديهم وذلك لما لقيه البرنامج من صدقٍ واسعاً والله الحمد..

كان إنصات الإداريات والمعلمات يوازي انصات الطالبات.. كيف لا وهو موضوع مهم يُبنى عليه مستقبل الحياة الأسريّة.

كانت تتصل عليّ منال يومياً بعد انتهائها من كل محاضرة.. تبلغني تحية الكثير من المديرات والمعلمات وأمّهات الطالبات اللاتي كنّ يعرفنني في السابق وهذا ما كان يسعدني جداً.

في ختام العام الدراسي لعام ١٤٣٧ هـ كنا قد دربنا أكثر من (١٠،٠٠٠) عشرة آلاف طالبة على مستوى مدينة جدة والحمد لله من قبل ومن بعد.  
وتم تكريمنا من قبل وزارة التعليم وكان هذا مما زادني فخراً وفرحاً.

في اثناء تحقيق هدفنا في المدارس كان المركز يقدم خدماته الاستشارية في المجال الاجتماعي والأسري والشخصي.. سعينا لإفادة المجتمع من جميع جوانبه من أجل إيجاد الحلول العلمية والعملية للمشكلات، وذلك عن طريق خبراء ومتخصصين في المجال. تم تقديم أكثر من (خمسة آلاف ٥٠٠٠) استشارة مابين استشارات أسرية وزوجية وتعليمية. وأقمنا برامج توعوية وتثقيفية في المجال ( الاجتماعي التربوي والعلاقات الزوجية والأسرية). للفتيات والنساء والأطفال كخدمة مجتمعية في عدد من:

-المبرّات الخيرية

-مراكز الأحياء

-وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد.

-المكاتب التعاونية للدعوة والإرشاد (مكتب العزيزية مكتب شرق جدة)

-الجمعيات الخيرية ( خيركم - مؤسسة صالح بن غانم السدلان الخيرية جمعية زواج مؤسسة سليمان عبد العزيز الراجحي)

-عدد من المدارس الحكومية (ابتدائي متوسط ثانوي)

-مركز بنات جدة الاجتماعي لجنة التنمية الاجتماعية الأهلية بجدة

-المدارس الأهلية (دار القلم مشاعل الهدى دار البيان دار التربية الحديثة

(

-وزارة الشؤون الاجتماعية ( مركز أم القرى للرعاية النهارية دار الحضانة

الاجتماعية دار الحماية والضيافة الاجتماعية بجدة)

-إدارة الشؤون الأكاديمية بمستشفى جامعة الملك عبد العزيز

وكان لنا مشاركات في الأيام العالمية مثل يوم (المعاق-الطفل-المرأة- الصحة

النفسية) والأحداث الجديرة بالاحتفال.

ومن أهم إنجازات المركز أنه كان لنا السبق الأول في تقديم دورة تأهيل الفتيات

للزواج في شهر صفر عام ١٤٣٥هـ في (الجمعية الخيرية لمساعدة الشباب على الزواج

والتوجيه الأسري بجدة لأول مرة بالقسم النسائي، منذ افتتاح الجمعية عام ١٤٠٩ هـ ودار الحماية والضيافة الاجتماعية بجدة في ذي القعدة عام ١٤٣٥ هـ وتم تأهيل أكثر من ٦٠٠ عروس في البرنامج على مستوى منطقة مكة المكرمة خلال هذه السنوات. كانت هذه بعض من نشاطاتنا داخل وخارج مركز ايلاف وداخل وخارج مدينة جدة، فقد قمنا بتقديم العديد من برامج الدعم في منطقة مكة المكرمة وضواحيها والرياض والقصيم والمدينة المنورة.

ومن أكثر البرامج التي كنا نركز على تقديمها داخل المركز ٤ برامج متضمنة (إدارة الذات وإدارة الوقت والثقة بالنفس والتأهيل للزواج)

## اللقاء «هي»

١٤٣٦ هـ الموافق ٢٠١٤م كان عاماً مليئاً بالإنجازات ولله الحمد، من دورات التأهيل والمحاضرات وورش العمل، وفي شهر ديسمبر تحديداً، تمت استضافتي في البرنامج التلفزيوني «هي» والذي يعرض على القناة الثقافية السعودية، حيث يستعرض قصص نجاح وكفاح المرأة السعودية من خلال عرض مسيرتها الحياتية والعلمية ونشأتها وإنجازاتها، فتحدثت فيه عن مسيرتي الوظيفية وحياتي الأسرية وإنجازاتي في المجتمع وكيف تغلبت على الصعوبات التي واجهتني طوال مسيرة النجاح.. لمشاهدة اللقاء امسح على الباركود التالي..

## كيف أتزوج؟

نظرة الإنسان تتطور وتتوسع والرؤية تختلف من زاوية عن الأخرى..ولكل إنسان طريقة ولكل إنسان بصمة.. فبصمتي رُسخت في «كيف أتزوج»..لم يعد يكفيني أن نقدّم البرنامج فقط.. حضرته أفكار كثيرة، كيف يمكن لهذا المشروع أن (لا ينتهي)... لم أرغب بأن ينتهي حلمي.. فهذا واجبي تجاه وطني وديني ومجتمعي وأهلي.. خصوصاً بعدما سمعت وعاشت الفتيات والشباب، بعد أن استفادوا منه وتغيرت طريقة تفكيرهم ومفهوم الحياة الزوجية لديهم.. نجاح البرنامج كان كبيراً..وأردت أن يستفيد منه شباب وبنات هذا الوطن..

فبعد التغطية الواسعة التي قمنا بها في أنحاء المملكة على البرنامج، تمنيت أن يحضر كل زوجين للبرنامج، وأن تحضر كل المقبلات على الزواج للبرنامج.. ولكن الأمر صعب وليس باليد حيلة.. فلن نستطيع أن نغطي جميع شرائح المجتمع ولن نستطيع أن نصل لكل البيوت.. حاصرتني الفكرة لأيام «لازم يصير هذا البرنامج في كل بيت» فكيف أفعلها؟؟؟» خلاص.. حأجمّع البرنامج كله في كتاب واحد... لم يكن الأمر سهلاً أبداً، فتجميع المادة العلمية والتجارب الحياتية والأمثلة الحية والحكايات والقصص والمشاكل التي عاصرناها خلال فترة إقامة البرنامج نتج عنها إضافات وتعديلات وتعليقات، وعمق في الفكر للحصول على الأصول والجذور للمشاكل، وكيفية عكسها للحصول على التناغم فكانت حصيلة هذا العمل هو «كيف أتزوج».

عامان كاملان ونحن نجمع المادة العلمية كتب ولقاءات.. مراجع كثيرة.. واستندت على التجارب الحية، فكنت أحضر البرنامج..مرات ومرات.. لأقابل الفتيات وأسألهم واستفسر وأدرس الحالات وأجيب على الأسئلة..

واكتمل والله الحمد «كيف أتزوج» وتم تدشين الكتاب في عام ٢٠١٦ م/١٤٣٧هـ.. ليكون هذا الكتاب، دليلاً وخارطة إرشادية ليمشي على ضوءه الزوجين في درب السعادة بإذن الله تعالى..

وهو عبارة عن كتاب إرشادي للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثاً، ويمثّل دليل يمكن أن يسترشد به كل مقبل على الزواج من الجنسين مستندة فيه لشرع الله وهدى النبي صلى الله عليه وسلم، حيث يشتمل الكتاب على أهم المفاهيم والتعريفات والمهارات التي تسهم في خلق التوافق بين الزوجين، وتحقيق الهدف المنشود (استقرار الأسرة) والحد من انتشار الطلاق.

جاء الكتاب في عدد من الفصول، حيث تناول توضيح مفهوم الاختيار والكيفية والأسس السليمة فيه، مستعرضين أهم الحقوق الزوجية لكلا الزوجين بجانب المفهوم الاقتصادي للزواج والجانب الصحي (الكشف الطبي للمقبلين على الزواج) وتوضيح أهميته والتعريف بالتوافق الزوجي والاتزان النفسي والعوامل التي تساعد للوصول إلى مرحلة التوافق، والعوامل التي تؤثر عليه سواءً كانت داخلية أو خارجية، وتحدث الكتاب عن التناغم الأسري وهو درجة أبعد وأعمق من التوافق الزوجي، وأوضح الكتاب أيضاً المهارات التي تساهم في الوصول إلى التناغم الأسري.

حيث أن الحياة الزوجية لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة مهما حرص الطرفان على ذلك، فلا تخلو أسرة أو زواج من خلافات لوجود اختلافات في الأفكار والاحتياجات والرغبات، بالإضافة إلى وجود تباين في اتجاهات الزوجين حول بعض الأمور، مما يؤدي إلى ردود أفعال غير مرغوب بها، فيختل التفاعل الزوجي ويقل التناغم الأسري ويسوء التوافق بسبب تلك المشكلات.

وأخيراً قدمت في هذا الكتاب كل حصيلتي العلمية وخبراتي المهنية والزوجية من أجل بناء أسر يسودها التوافق والتناغم بين الزوجين، والذي يفضي بإذن الله إلى حياة أسرية سعيدة تنعكس على الأبناء في المستقبل.

ولما شهدته برنامج تأهيل الفتيات للزواج من نجاح باهر ولما لقي من صدق واسع في مجتمع المدارس ومجتمع التعليم، والذي تم تجميع موادّه وجميع المراجع به وورش العمل والتغذية الراجعة في كتاب (كيف أتزوج) فقد لاقى الكتاب نفس الصدى من النجاح والله الحمد والمنة، فتمت استضافتنا في لقاء ومحاورة إذاعية مع المستشار

طراد باسنبل على برنامج «أنا أقدر» على المحطة الإذاعيّة (مكس إف إم).

حسن ارجو إضافة باركود لهذا اللقاء الإذاعي  
إضافة باركود كتاب كيف اتزوج

## اللطيف

ما بين عامي ٢٠١٥ م و ٢٠١٦ م كلمة «يا الله يالطيف» لم تفارق لساني، عانيت لفترة طويلة أحس بتعب ووهن شديد والآن في الظهر - عافانا الله وإياكم لم اكن اعرف ماذا اصابني فراجعت كثيراً من الأطباء ولكن كل كان على كلمة واحدة «لا يوجد شيء والحمد لله»، ولكن زاد ما بي من إعياء لدرجة أنني قمت بعمل قسطرة قلبية مرتين (وذلك خلال مسيرة مركز إيلاف)، وفي آخر عام ٢٠١٦ م فجأة «في يوم وليلة» تقرر أن أجرى لي عملية قلب مفتوح (وبلطف الله اللطيف) نجحت العملية، والشكر لله أولاً ثم للدكتور / أحمد عبدالله جمجوم ومساعدته بمستشفى الملك فيصل التخصصي الذي أجرى لي العملية، ومن الصدق الجميلة أن الدكتور أحمد هو ابن زميلة لي في الدراسة في مدرسة الجمجوم في المرحلة الابتدائية.

مرايا:

- قال تعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [المك: ١٤] فلا يلف بك إلا من عرفك وكان خبيراً بمواطن ضعفك وقوتك وبكل أحوالك.
- من مواطن لطف الله بعبده أن يبتليّه بالمصيبة أو المرض، ويوفقه ويفرغ عليه الصبر، فينال بهذا التوفيق الدرجات العالية، التي لا يدركها بعمله، وينزل عليه الرحمة وكشف الضرّ، فيزول ألمه وتطيب نفسه وتهدأ. فالخير كله منه سبحانه وكل الأمر راجع للطفه.

## مسيرة اثنتي عشرة.. ولكن سيبقى الأثر

بعد مسيرة ١٢ عاماً من العطاء في مركز إيلاف قررت الانتقال لخطوة مختلفة من حياتي، وعليه كان لابد من التخلي عن بعض الأمور بسبب الظروف الصحية التي ألمت بي. ولهذا السبب كانت نهاية إيلاف.. فلم يكن باستطاعتي الاستمرار فيه ومتابعته كما كنت في السابق. وكان مما يهون عليّ ذلك أنني كنت أنظر للحياة بأنها

محطات، ولكل محطة بداية ونهاية، وكل فصل من فصول الحياة لابد أن ينتهي ليبدأ فصل جديد بشكل آخر.

إن قرار إغلاق إيلاف لم يكن سهلاً.. ولكن استحضر النفع والأثر الذي تركه في المجتمع سيظلّ باقياً -ان شاء الله-، والذي أسأل الله دوماً أن يحتسب في موازين حسناتي يوم ألقاه.. كعلم نافع وصدقة جارية -بإذن الله-.

نهضة مواطن..

تمضي السنوات.. والمرء يجري وراء رغباته و أهدافه سواء كان مخطئاً لها أم لا..  
عزيزي القارئ لا تتهاون يوماً مهما طال الوقت ستثبت نفسك.. ستحقق هدفك.. فكل  
هدف بدايته رغبة.. سر إلى الأمام وأقدار اللطيف تحتضنك..  
مضت سنوات على الوعد.. الوعد الذي من خلاله وصلت إلى هدف حياتي الأسمى  
الهدف الذي لطالما حلمت بتحقيقه، فلولا وعده -رحمه الله- فلم يكن هناك إيلاف  
ولم تك هذه القصة..

أعيدكم إلى قصتي مع سيدي الملك فيصل بن عبدالعزيز طيب الله ثراه حينما  
رأيتَه صدفة، عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري وطلبت منه السماح بفتح  
مدارس تتضمن الصف الثالث متوسط للبنات، وكان رده «كل شي حيصير إن شاء  
الله» فتحقق ذلك ومنه للثانوية ومن ثم للجامعة فالإدارة فالإشراف فالماجستير  
وبعدها الدكتوراه ومن ثم التقاعد واختتمت بإيلاف .

إيلاف المركز الذي مارست فيه جميع نشاطاتي سواء الإدارية أو الإشرافية أو التربوية  
أو التعليمية أو حتى الزوجية، فقامت من خلال إيلاف بالمساهمة في إصلاح المجتمع  
حتى لو بالقليل - فقد كان إيلاف متعاون مع العديد من المراكز غير الربحية  
والجهات الحكومية كما أسلفت.

أمّا الآن.. القصّة مع مراكز الأحياء بمنطقة مكة المكرمة (أمانة المجلس الفرعي  
بمحافظة جدة، كمركز حي الشاطئ ومركز حي المحمدية وحي الروضة ومركز حي  
النهضة وهو المركز الذي سأخصّ به قصّتي.. حين تمّت دعوتي في حفل بمركز حي  
النهضة بمدينة جدة، برعاية كريمة من صاحبة السمو الملكي الأميرة لولوة الفيصل  
حفظها الله ورعاها.. ما أن جاءني الاتصال من مديرة المركز لدعوتي، إلا وتذكّرت كل

المواقف والصدف التي جمعتني بسيدي الملك فيصل وزوجته الملكة عفت - رحمهما الله - وصاحبة السمو الملكي الأميرة مشاعل، وتشاء الأقدار بأن التقى بابنته رحمه الله.. فقامت من فوري وجهزت نسخاً من كتاب (كيف أتزوج) لأهديه للمركز حتى تستفيد منه الحاضرات.

وجاء اليوم وذهبت إلى المركز حاملة معي الكتب... ووقفت أمام الحضور لأحكي مواقف لصاحبة السمو مع والدها.. وأخذت أقص القصص عليها، وعن وعد ابنيها لي وأن هذا الوعد هو ما أوصلني لهذا المركز وأن أقف هنا وأحكي عن انجازات ومساهمات مركز إيلاف في خدمة المجتمع، وخصوصاً برامج تأهيل الفتيات للزواج، فسعدت بقصتي مع أبيها رحمه الله وأخذت تسألني عن التفاصيل، فحكيت لها واختتمت كلامي معها بـ «نعم وقد صدق الوعد».

ومن باب الصدفة أن مركز حي النهضة هو تبرع من عائلة عمي «الشيخ سليمان بن سعيد زقزوق - رحمه الله-»، حيث قام أولاد عمي بعمل تبرع خيري باسم والدهم لمركز الحي، وبناء هذا المركز لخدمة المجتمع وأهالي الحي، فجزاهم الله خير الجزاء ورحم الله عمي سليمان. ونسأل الله تعالى أن يجعلنا من البارين..

مرايا:

- عن أبي أسيد مالك بن ربيعة الساعدي قال: بينا نحن جلوس عند رسول الله إذ جاءه رجل من بني سلمة فقال: يا رسول الله، هل بقي من بر أبوي شيء أبرهما به بعد موتهما؟ فقال: نعم، الصلاة عليهما، والاستغفار لهما، وإنفاذ عهدهما من بعدهما، وصلة الرحم التي لا توصل إلا بهما، وإكرام صديقهما] [رواه أبو داود.

- عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه، ومن كان يؤمن بالله

واليوم الآخر فليصل رحمه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت»؛ (البخاري).

### اجتماع الشجرة وسفيرة النوايا الحسنة

بحثنا كثيراً في شجرة العائلة عن أحفاد أخوان جدي -رحمهم الله- (إبراهيم وعباسية وسعيد)، فشاءت أقدار الله بعد سنوات طويلة أن تجمعنا الصدفة، والتقىنا ببعضهم في عزاء، لم نعرف بعضنا طبعاً.. لكن كعادات النساء في تجاذب أطراف الحديث عرفنا أننا «أهل» رحبنا وهللنا وقررنا بعمل اجتماع كبير لعائلة الزقزوق، لإحياء صلة الرحم وتوثيق الروابط الأسرية، فعملت ابنة عمي سليمان السيدة/ ماجدة سليمان زقزوق بعمل اجتماع لكل عائلة الزقزوق من مكة وجدة وتعارفنا هناك. بعدها بفترة قمت بتجهيز بيتي (الديوانية) موقعا للقاء آخر لعائلة جدي سعيد زقزوق فقط.. فجمعنا الصور وعرضناها بـ (العرض المرئي) لتوضيح شجرة العائلة لأولادنا وأحفادنا. كان الاجتماع مذهلاً وتعرفنا على أهلنا وأرحامنا وأولادهم، فحكى كلاً منهم قصة ومسيرة أباه وما قصّ علينا من حكايات عن جدنا، فحكيت لهم بدوري حكاية جدي سعيد وكيف سكن مدينة جدة .

جدي سعيد زقزوق نزل من مكة المكرمة إلى مدينة جدة هو وأخته عباسية لغرض العمل والزواج، فعمل جدي وأصبح شيخ الخياطين في مدينة جدة وتزوج وأنجب أربعة من الأبناء (أحمد حسن سليمان مصباح) حكيت لهم حكاياتهم وتعرفنا على أبناء وبنات كلا منهم ودعونا جدّات الأطفال، وعرضنا صوراً لهم ولأزواجهم وعائلاتهم من خلال (العرض المرئي) .

كان يوماً جميلاً الجميع يقول « يا الله » تعليقا على الصور، وكيف اجتمعت هذه العائلة الكبيرة.. فسبحانك ربي من جعلتنا شعوباً وقبائل..

بعد الانتهاء من الاجتماع الكبير ولمّ الشجرة لقبوني بسفيرة النوايا الحسنة لاهتمامي وجهدي في توثيق صلة الرحم وربط الأسرة.

مرايا:

- ما أجمل أن يقال لك من تملك وليس ماذا تملك !
- صلة الأرحام من أفضل شيم الكرام.
- إن العائلة والأصدقاء هم الثروة الحقيقية التي نملكها وأن ثروتك الحقيقية هي أن تملك قلوب الآخرين.
- صلة الرحم عمارة النعم ودفاعة النقم.

## المرايا الخامسة: رحلتك الى التوازن

حسن ارجو عمل فهرس التوازن هنا بالمواضيع الموجودة في هذا الباب

## مقدمة:

كنت مغامرة وأحب التعلم والتطوير وإضافة كل جديد لمخزوني المعرفي والسلوكي.. وهذا ما جعل مني مسرفة في جانب ومقصرة في جانب آخر حيث أن المرحلة العمرية والصفات الشخصية تلعب دوراً كبيراً. ولكن مع تقدم العمر وزيادة المهام والأعمال والأعباء.. كان لابد واجباراً أن أتعلم كيف أوازن بين مجالاتي المختلفة فكانت «الأداة» دائرة الحياة ترافقني في كل مرحلة من مراحل حياتي.. بالطبع لم يكن بالأمر السهل! لكن بذلت فيه وقتاً وجهداً وتعلماً وعملاً وعمراً.

تعثرت قليلاً وجاهدت نفسي كثيراً حتى لا يغلب عليّ جانب أكثر من آخر.. ووقفت وقفة صدق مع كل مرآة من مرايا حياتي (مستعينة - بعد الله - بأداة «دائرة الحياة»)، وكما اسلفت في مقدمة هذا الكتاب أن («انعكاس صورتك وصوت عقلك سيتحاور معك بصدق وشفافية بدون تزييف ولا مجاملة»).

ولأن المرآة ستعكس صورتني وصوت عقلي فكنت أصارح نفسي بكل شيء، مما جعلني أتسامح مع نفسي والومها أحياناً.. أحدثها بقسوة إن اهملت أو أخطأت.. أشكر نفسي وأكفائها إن أحسنت وأنجزت.. فلم تكن مراياي سوى مصارحة صادقة مع النفس من خلالها تعلمت كيف أن الوصول الى مرحلة الاتزان المثالية ليست صعبة كما يبدو..

لذلك أحببت أن يتعلم الفرد من سن مبكرة مهارة الاتزان وانه بأساليب مبسطة يستطيع أن يكون متزناً وألا يؤخر السعادة حتى عمر متأخر، فهو سيتقن ألا تجرّفه الحياة بملهياتها فينسى حق ربه وحق نفسه وحق الآخرين.. فالحياة فانية.. ولكل منا دور لابد أن يؤديه..

ولكي نصل إلى التوازن.. علينا تعلم «سرعة التغيير» وأن نتعلم «المرونة» ونجبر

أنفسنا بالخروج من «مناطق الراحة لدينا» فالتغيير صعب في البداية، وفوضوي في المنتصف، ولكنه رائع في النهاية.

بين يديك هذا الفصل الذي يوضح لك بأبسط الطرق ماهية التوازن وكيف تصل إليه ومنها إلى السعادة والرضا، والالتفات إلى جوانب القصور! وكيف تصححها! وإن كانت جميعها صحيحة فكيف يمكن أن تنميتها وتقويتها.

### مفهوم التوازن:

التوازن هو المقياس الداخلي للفرد ولكنه ليس كبقية المقاييس فلا يجوز أن تطغى كفة على أخرى. ومن جهة أخرى فهو يعتبر المستوى الثالث في الصحة النفسية يأتي بعد السعادة ( التي هي المستوى الأول) وهي غلبة المشاعر الإيجابية والرضا النفسي (المستوى الثاني) الذي هو القناعة التامة بما هو موجود وما تم تحقيقه.

ويعنى أبسط، فإن التوازن هو التوسط بين الأمور، بمعنى أن التوسط بين متطلبات الروح والجسد يعدّ توازن، والتوسط بين الغلو والتفريط توازن أيضاً، لذلك ان مفتاح التوازن هو الاعتدال وذلك بترتيب الأولويات حتى ننعم بالإستقرار في جميع أمور حياتنا.

### الحياة المتوازنة:

إن الإنسان مزدوج التكوين، يحوي ما هو ظاهر وما هو خفي، فيستحيل تحقيق أي توازن دونما تحقيق توازن بين كل من الظاهر والباطن، ففي غياب الاعتدال يضيع التوازن. إذ إن أسوأ ما يحدث، أن يوجه المرء مجهوده واهتمامه لجانب واحد. فإهمال الأمور الأخرى يعني ترك فراغات قد حان وقت العمل عليها في حين أن المرء لم يتنبه إليها أو قل قد غص الطرف عنها. فيأتي الإرهاق الجسدي أو الشهور السلبي أو حتى العناء الذهني نتيجة إهماله لأي من الجوانب التي ستم ذكرها لاحقاً. وتكون النتيجة مضاعفة وتأتي مفاجأة تنغص على المرء أسعد لحظاته

أن التوازن في جميع الجوانب هو عمل دؤوب، متواصل ومستمر دائماً وأبداً. فالتوازن السليم هو ما يتأتى بعد تقييم التوازن في كل مرحلة ومزامنة مع كل جديد وكل معرفة

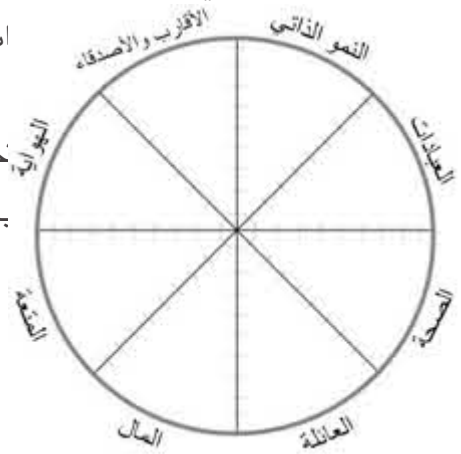
متقدمة والتطورّ والوعي. حيث يختلف تقييم المرء مع توسعه في المعرفة وتعمقه في فهم نفسه وفهم الحياة وكل من حوله

ومم المهم اذا معرفة أن الانقطاع أو الإفراط في تأدية عمل ما، قد يحوّل حتى العمل الإيجابي إلى سلبي وهو ما يسمى باختلال التوازن.

دائرة الحياة أو (عجلة الحياة) «الأداة»:

الحياة المتوازنة ماهي الامجموعة من نقاط التوازن في جميع الجوانب (دائرة الحياة) ات» والأسري والشخصي والاجتماعي والمالي

حسينها ستجعل حياتنا مثل الخط المستقيم  
حة وسليمة ومرنة.



سعادة أم رضا؟

إن مفهوم السعادة يختلف من شخص لآخر، فهو مفهوم من غير الممكن رؤيته وغير

لملموس ولكنه محسوس.. وهو كل ما ينتج عنه ابتهاج وفرح وسرور على النفس تستمر لفترة زمنية محدودة، فالسعادة شعور نسبي يختلف باختلاف الزمن والظروف والأحوال والأشخاص.

والتساؤل هنا هل السعادة هدف يمكن تحقيقه؟ لا أعتقد أن السعادة تعتبر هدفاً يمكن للإنسان أن يحققه ولكن ما يمكننا تحقيقه هو الرضا والطمأنينة وهو الذي يمكننا البحث عنه والوصول إليه.

فالرضا والطمأنينة (الذآن سيقودانك الى السعادة) ماهما إلا نتيجة وصول الفرد لحالة من تحقيق التوازن بين الطاقات الأربعة واشباعها (العقل، الجسد، العاطفة، الروح) فيوجد مسافة بين ما تطلبه الروح والعاطفة وبين ما يطلبه العقل والجسد، وبين ما تريد وما يريدون.

ومن الجدير بالذكر أن التوازن النفسي يعتمد كثيرا على تقدير الذات (بإمكاناتها وقدراتها) ويعتمد على تقدير المشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة في حل المشكلات ومواجهة الأزمات، ويعتمد أيضاً على الاستفادة من وسائل الدعم المتاحة والممكنة، ويعتمد كثيراً على جود الأهداف ومن جهة أخرى، يعتمد على توافقنا مع من حولنا وسائر المجتمع.

إنَّ عدم مقدرتك على التعامل الصحيح مع الظروف المحيطة، عادة ما يكون نتيجة طبيعية للظروف النفسية التي تمر بها والتي تلقي بظلالها على لياقتك الذهنية فيكون ذلك سبباً لإجهادك وتعبك وعدم قدرتك على العطاء، سيما في يومك الوظيفي وبين ثنايا العمل، فعندما يُطلب منك تنفيذ المهام والاعمال المناطة اليك، وقتها تبحث عن الخلاص من الاحباط والملل والحالة النفسية التي فرضت عليك بسبب تلك الظروف الحياتية الصعبة التي انهالت عليك من كل حذب وصوب، لحظتها تبرز حاجتنا

الملحة لتحقيق التوازن الحياتي الذي يجنبنا الوقوع في مثل هذه المواقف، وكلما كان هناك توافق بين الصورة الذهنية والعالم الخارجي، كلما كان الشخص أكثر إنتاجية واستقراراً..

وبما أن الإنسان بحكم تكوينه يسعى دائماً للوصول لحالة التوازن لذا فإن تطبيق عملية التوازن في جميع أمور الحياة ستقودك إلى الرضا ثم تحقق من خلالها السعادة.

## ما الذي يشعُرنا بالسعادة والرضا؟

إن الإحساس بالسعادة والرضا يعني أن يكون لديك ثقة في نفسك وأن يكون شعورك إيجابياً نحو ذاتك ونحو حياتك، وأن تتقبَّل نفسك بكل ما فيها من نواحي القوة والضعف، فعندما تشعر بأنك راضٍ عن نفسك وبأنه لا ينقصك شيء، سوف تبدأ بالاستمتاع بما لديك، وفي نفس الوقت سوف تشعر بأن لديك القدرة على تغيير الأشياء التي تحتاج إلى تغيير، وتتقبَّل الأشياء التي لا يمكن تغييرها.

فإجابة السؤال (ما الذي يشعُرنا بالسعادة والرضا) ستكون بسؤال آخر هو:  
كيف نصل إلى الشعور بالسعادة والرضا؟

حتى نصل إلى السعادة والرضا فإننا نحتاج إلى الشعور بأنفسنا: من نحن؟ ماهي قيمنا؟ وماهي الصلة التي تربطنا بمن حولنا.. ونحتاج أيضاً إلى أن ندرك مشاعرنا وأن نكون على صلة بجميع الجوانب الوجداني والعقلي والمادي وأن ندرك ما هو أعمق وأبعد من ذلك وهو الجانب الروحي.. فعندما تتمازج وتتداخل هذه الجوانب في حياتنا بنجاح، عندئذٍ فقط، نكون قد وصلنا حقاً إلى حالة السعادة والرضا التي نبحث عنها.

وحتى نشعر بالسعادة وبأنه لا ينقصنا شيء، فإننا لا نحتاج فقط إلى وجود صلة بيننا وبين كل مشاعرنا ( بما في ذلك المشاعر الغير سارة)، بل نحتاج أيضاً إلى وجود نوع من التوازن السليم بين هذه المشاعر، ذلك التوازن الذي يمكننا من التفاعل بنجاح مع البيئة الاجتماعية المحيطة بنا. وربما نكون قد تعلمنا من خلال نشئتنا أو من واقع خبراتنا السابقة بأن نقوم بكبت مشاعر معينة أو بتجاهل مشاعر أخرى، وبالتالي تكون إعادة ضبط وتعديل هذه المشاعر بمثابة تحدٍ كبير لنا.. ولكن هذا الأمر يستحق ما بذل فيه من جهد!

فالمشاعر المتوازنة تتيح لعقولنا فرصة لمزيد من التطور والتواصل مع كياننا وأرواحنا.. وهذا التواصل يجعلنا نعيش في سلام وتناغم مع أنفسنا ومع الناس من حولنا.

. هل حياتك متزنة؟

كما أسلفنا سابقاً إن الاتزان هو الاعتدال ولا يعني التوزيع بشكلٍ عادل ولا يعني تعادل الكفتين، بل من الممكن أن ترجح كفة عن الأخرى في وقتٍ ما، وفي مرحلة عمرية معينة يتحتم فيها أن يغلب شيء على آخر، حيث أن الشعور بالرضا عن الذات والتلائم والانسجام والراحة والاطمئنان يأتي نتيجة اشباع حاجات ورغبات نفسية واجتماعية وروحية ومادية فحين يتوازن كل شيء ستطمئن نفوسنا ونرضى.

لذلك اجعل قاعدتك الدائمة نصب عينيك (وازن أولوياتك ستتنزح حياتك)

[إن لنفسك عليك حقاً] أو [إن لبدنك عليك حقاً].

هذا ما قاله سلمان الفارسي لأخيه أبي الدرداء عندما زاره فوجده قد انقطع للعبادة حتى أهمل حق زوجته وحق نفسه. فقال «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا».

إذا أردنا أن نقف على أرض صلبة في قراراتنا واختياراتنا المتزنة في مختلف مجالات حياتنا، فيجب علينا تحديد أولويات عملية ومتسقة، لأن غياب تنظيم الأولويات سيؤثر على تصرفاتنا بصفة عشوائية ومتناقضة وسيؤدي ذلك إلى عدم الاتزان فمثلا لو تجاهلنا حياتنا العائلية وركزنا فقط على حياتنا العملية فسيؤدي لنتيجة لاحقة من «عدم الاستقرار».

وقد صرح النبي صلى الله عليه وسلم بذلك لعبد الله بن عمرو وقد بلغه أنه يقوم الليل كله، ويصوم الدهر كله، ويختم القرآن في كل ليلة فقال: [فَلَا تَفْعَلْ، فَمَنْ وَنَمَ، وَصُمَّ وَأَفْطَرَ، فَإِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا]

أنت مطالب بالتوازن والاعتدال بين حب الأشياء وسعة العلاقات وحياة العمل، لتحيا حياة سوية تقدر فيها على العطاء المستمر وتبدع أكثر وتبتعد عن الصراع.

إن إيجاد قدر عالي من التوازن والاعتدال في أعمالنا ومبادراتنا في جميع مستويات الحياة العملية والاجتماعية والروحية، له دور كبير في تحقيق الاستقرار النفسي والوصول إلى السعادة بحول الله تعالى. لذا علينا أن نبقي التوازن قائماً في حياتنا، لأنه حين تنضبط جميع الجوانب سنحصل على الطمأنينة والرضا وسنكون أكثر استعداداً لإقتناص اللحظات السعيدة.

فخلاصة القول إن الاسراف في أي أمر من الأمور سيؤدي إلى خلل كبير ينعكس على حياتنا وحياة من حولنا، وهذا يوضح أهمية الحاجة إلى التوازن فلا ضرر ولا ضرار مهما كان الجانب حسن وجيد.

## خطوات لتحقيق التوازن:

علينا التركيز والموازنة بين العواطف والرغبات والاحتياجات، باعتبار أن التوازن أداة قياس لتقييم وتقويم الأمور وإعادة ترتيبها، وفي غياب الاعتدال يضيع التوازن فاهتمامك بمنحنى واحد فقط يؤدي إلى نتائج سلبية، رغم النجاح الظاهر عليها مؤقتاً، ولا يعني التوازن أن تكون جوانبك على نفس الدرجة من القياس، فالتوازن السليم يأتي بعد التقييم المتواصل لكل مرحلة، ويتزامن مع كل جديد من أهداف وظروف متغيرة مفاجئة أو الوصول إلى درجة وعي وتمكين.

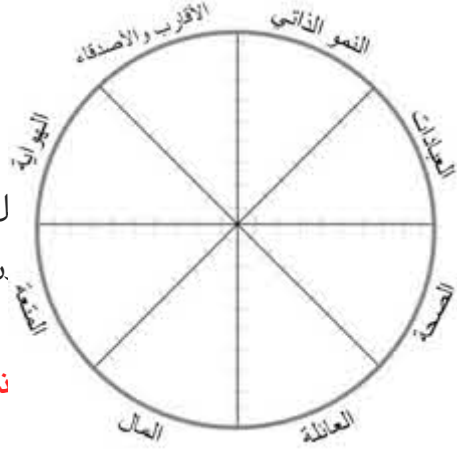
هواء، فإن نقص من إحدى العجلات  
ملئ الهواء في العجلة المعطوبة..



فلو تخيلنا أن جوانب حياتك كعجلة المركبة، فإن عدم التوازن فيها سيؤدي إلى خلل قد لا يكون ظاهراً، ولكنك تلمس أثره في انتاجيتك وفي لياقتك النفسية أو عرقلة أو عدم الوصول لهدفك.

ل الدائرة لموافقتها عن ما تحدثنا عنه، فهي  
بن ومرن أكثر مما لو اخترنا شكلا آخر..

نكورة تحت



**الجانب الروحي:** ويعني مستوى الايمان واليقين والعلاقة بالخالق سبحانه وتعالى  
ومدى التزامي بالطاعات والعبادات.

**الجانب الأسرى:**العلاقة مع الأسرة الأم والأب والإخوة والأبناء و الزوج / الزوجة

قيم نفسك في الجانب الـ

كيف هي؟

**الجانب الشخصي «النمو الذاتي»:** يشمل الجانب النفسي، هل أعاني من اكتئاب أو ملل؟ هل أنا دائم التفكير والحزن واليأس، وما هو مستوى المعرفة والثقافة والتعلم والتطور لدي؟.

**الجانب الاجتماعي «الأقارب والأصدقاء»:** علاقاتي مع أقاربي وصلة أرحامي وأصدقائي أعمال التطوع والخدمة المجتمعية.

قيم نفسك في الجانب الترفيهي

١-لدي أماكن أختلي بها مع

٢-ألعب مع الاطفال واستمتع

٣-أقضي وقت فراغي في

٤-أمارس هوايتي المفضلة

**الجانب المالي** يتعلق بوضعي المالي هل هو جيد أم ضعيف هل لدي دخل ثابت (حتى وان كان المصروف)؟ هل لدي مدخرات أو خطط لمشاريع وأعمال تعتبر كمورد مالي؟ الوقت

**الجانب الجسدي:** يقصد به صحتي وخلوي من الامراض، هواياتي، النمط الصحي الغذائي والنشاط الرياضي .

**الجانب المهني:** يعني طبيعة عملي ووظيفتي ومدى رضاي عن انتاجيتي ومستواي الوظيفي، ورضا المؤسسة أو المديرين عني وعن أدائي، (ولغير العاملين) رضاك عن دورك الذي تقوم به (ربة منزل طالب/ة.. الخ فجميع هذه الأدوار تعتبر مهن.

**الجانب الترفيهي:** يقصد به وسائل الترفيه التي أمارسها للعودة بنشاط لأداء أعمالتي وأدوارتي في الحياة بجودة عالية

بين يديك عدد من العبارات التوضيحية في جميع الجوانب لتستطيع من خلالها أن تقيم نفسك في جميع الجوانب

**قيم نفسك في الجاب الأسرى ( العائلي):**

- ١- أحافظ علي الصلوات في جميع العيالم أفلا أفلا في الختلاف العن الطيب في كل وقت لها بعبارة أفضل وقت كانت مع أهل أو أسرتي بدون مقاطع  
والاهاتف
- ٢- لا استعجل في اداء صلاتي  
١- أطوار أتفبع في الفجاءة الحالك تنخي مني طرستامر او تعلقة بالغذاء والصحة
- ٣- أتعلم ذاتيا في المجال الذي أحبه  
٢- أتعلم ذاتيا في المجال الذي أحبه
- ٤- أقرأ في كتب الايمانيات والدينية  
٣- أحفظ علي كل ضامعا لقيمة عيلة القبول: ( نعم )
- ٥- احافظ على ورد يومي من القران  
٤- عند انشغالي في العمل أعوض أهلي وأسرتي في اخر
- ٦- اتعلم من رئيسي في العمل / أقوم بتعليم الموظفين  
٥- أحب أن أتعلم عن أمور أخرى غير مجال تخصصي
- ٧- أستطيع قيادة فريق عمل  
٦- أهتم بمتطلبات عائلتي
- ٨- أستطيع تحمل ضغوطات العمل وقت الأزمات  
٧- أحضر دورات في تنمية العلاقات
- ٩- أقوم بمساعدة زملائي في العمل / أحب أن اعمل ضمن فريق عمل  
٨- لدينا اجتماع عائلي منتظم
- ١٠- أمتلك مبادئ اخلاقيات العمل  
٩- انقل وأتشارك ماتعلمته من مهارات لعائلتي
- ١٠- أقوى الصداقات لدى من العائلة  
١٠- اقوى الصداقات لدى من العائلة

**ب الروحي:****الترفيهي:**

بها مع نفسي  
استمتع بهذا  
في أمور مفيدة وتسعدني في  
فضلة

3- أصل ارحامي باستمرار او عند عدم تمكني من زيارتهم

او اتصل بهم هاتفيا

4- أقوم بأعمال تطوعية (مجهود شخصي)

5- أشارك في أعمال خيرية باستمرار

6- علاقتي مع أقاربي جيدة

7- احب أن أكوّن علاقات جديدة

8- استمتع في حضور اجتماعات كبيرة

9- اتفقد جبراني والبي احتياجاتهم

10- أقوم بمشاركات في النوادي الاجتماعية

ن عليه العام الماضي

ز انيتي الشهرية والسنوية

تلكاتي

الحاجة والرغبة

## التقييم

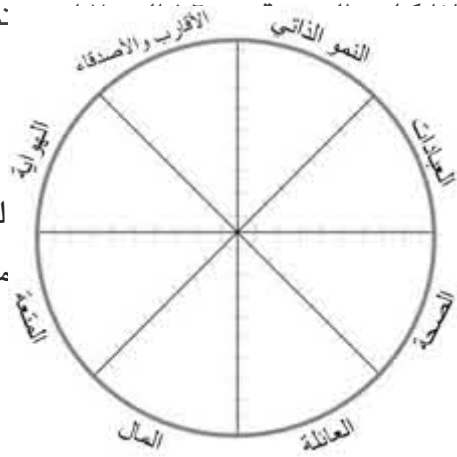
عليك الآن عزيزي القاريء بتقييم اجاباتك على الأسئلة

إذا كانت النتيجة ١٠ او اقل يجب عليك البدء بهذا الجانب وتقويته وتطويره

إذا كانت النتيجة من ١١ الى ١٥ يجب ان تهتم بهذا الجانب اكثر ويمكن ان تكون افضل فيه

نميز في هذا الجانب عليك فقط المحافظة على

لجوانب قم بتوصيلها بقلم في مستوى دوران مربع أم مستطيل أم مثلث.

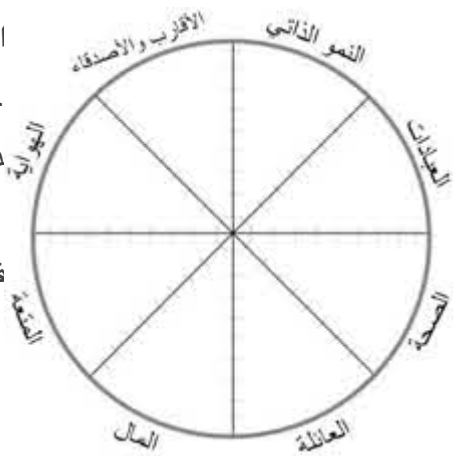


وتسهيلاً للأمر وتقريباً للصورة أكثر، لو افترضنا أن ما رسمته هو إطار لمركبة أو عجلة ما، فهل لهذه المركبة ان تسير بشكل صحيح؟ إن كنت رسمت دائرة فالإجابة بالتأكيد نعم، اما إن أظهرت رسمتك مربعا مثلاً، فيستحيل لتلك العجلة ان تسير بشكل صحيح، ما يعني أن حياتنا بهذا الشكل ليس لها أن تسير إلا حينما نحقق التوازن في مجالاتها التي ذكرناها آنفاً .

حلل وفكر وفسر ممارساتك اليومية على جميع جوانب حياتك، فربما أنك قريب من خطر لا تشعر به الآن أو لعلك تعيش في الخطر وأنت لا تدري أو ربما تكون محظوظاً من المعتدلين السعداء.

وان وجدت خللاً في أي من الجوانب فقم بتقسيمه إلى أجزاء، وإن بدأت بذلك الجزء فواظب عليه حتى تطوره وتحسنه ولا تتركه حتى تنتهي منه مهما كانت الصعاب، فذلك منفذ النجاح والطريق إلى التميز.

أثر الحياة المتزنة (والتي كانت متغيرة دائماً حياتي في كل مرحلة) الى أن وصلت لدائرة دبير، وكما ذكرت سابقاً بأنه مع زيادة المهام أن أتعلم كيف أوزان بين مجالاتي المختلفة في كل مرحلة من مراحل حياتي فبذلت فيها



## دائرة الحياة المثالية د. عفاف

## مرايا:

- احرص على أن تتعلم ما ستعمل به وما يعود عليك بالنفع، ولا تجعل منه سبيلا للتجمل أو مساحة للترف العقلي البعيد عن الواقع، لأن المعرفة التي لا يمارس من خلالها عمل تصبح عبئا ثقيلا لا يجدي نفعاً، فاجعل كل ما تتعلمه يتجسد بك وثق بقدراتك وجودة أدائك وعزز منها لتنبثق لمن حولك.
- «سعادة العيش وهنائه.. وراحة النفس وسكونها.. لا تأتي إلا عن طريق واحد هو الاعتدال». (مصطفى لطفى المنفلوطي)
- تذكر دائما قول الله تعالى: (وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أَنِيبُ) ﴿سورة هود من الآية: ٨٨﴾.
- قد أودع الله في النفس البشرية مهارات عديدة وقدرات جميلة وسلوكيات كثيرة، فقم باستغلالها جيدا حتى تساهم في تطوير نفسك وذاتك وحسن من مواقفك وارقى بمستوى أسلوبك بشكل مستمر فإذا أردت أن تتطور وأن تكن لك بصمة فالزم دينك وقيم مبادئك وحافظ على جوانبك متوازنة لتحظى

بالرضا والطمأنينة ومنها للسعادة إن شاء الله.

### وبلغت المرحلة الملكيّة

ومرت الأعوام بطلوها ومرها، وتأكّد لي أن دوام الحال من المحال ،، وأن الأيام الحالكة يتبعها النور ،، وأن كل مرحلة في حياتك أنت فيها مختلف..وأن نجاح الغير يحفّزك ونجاحك يدفعك خطوات للأمام ،،وأن التجارب تصنعك ،، والابتلاءات تقويك ،،والإخفاقات تصقل شخصيتك.. وأن ما قدره الله لك ستأخذه كاملاً دون نقصان ،، وأن كل ما عليك هو السعي الدائم وأن تكون دائماً مع الله..

ليس من السهل الوصول إلى هذه المرحلة كما يعتقد البعض.. فليست دراسة تدرّس ولا دورات تُحضر ولا ورش عمل وقراءة كتب لتصل اليها..

لتصل.. يجب عليك أن تمارس وتجربّ وتصلق تجارب الحياة، وتجعلها خبرة نافعة لترتكز عليها.. هي مرحلة نضج يمتلك بها المرء حياته ويتسع بها إدراكه، وينعم ببال صافٍ وراحة داخلية..فلا تزعجك التوافه ولا يكدر صفوك سفاسف الأمور، لن يهّمك ماذا تملك وماذا يملكون.. بل أن تكون طاهر القلب والقالب مستعينا ومتوكلاً على الله وأن ما شاء الله كان ومالم يشأ لم يكن.. وأن الله قد أعطى لك ما كتبه لك دون زيادة أو نقصان.. وأن تصل لمرحلة من التصالح والتسامح مع نفسك ومع من حولك، فالمتصالحون مع أنفسهم لا يرون في تميّز ونجاح الآخرين تحدياً، بل إنه إضافة وصلاح وبركة ورقياً للمجتمع، فالمتسامح مع نفسه يساعد المتعثر ويدعم الشغوف ويفرح للإنجاز ويشجّع عليه ويدفع للأمام..

فمرحتي الملكية الآن أفضيها على أريكتي في مكاني الخاص أمام البحر..خلوة أعدتها لنفسي وحدي، استرجع بها ذكرياتي وأرتب عليها أفكارني واستمتع بما بقي من حياتي.. فحب البحر كما أسلفت تعلمته من أبي.. وها أنا وسط زوجي وأبنائي وأحفادي.. وسط أحبائي وأهلي

ودائماً ما يحضرنني حديث الرسول عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله قال: إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له، رواه مسلم  
فرجائي من الله أن يكون كل ما قمت به من علم وعمل صدقة جارية لقيام الساعة وأن أنال به الفردوس الأعلى -إن شاء الله- وأن يجعل أولادي من الصالحين فيذكرونني يوماً بدعائهم بعد رحيلي.

حالياً كل ما أسعى له أن أتعلم استخدام الحاسب الآلي، وأن أحفظ شيئاً من القرآن الكريم وهذا ما بدأت به وهو مشروعني القادم..

هكذا كانت مسيرتي وهذه هي حياتي سطرته في هذا الكتاب البسيط راجية من الله أن يجعل فيها النفع ،، وأن أكون قد استطعت أن أضع بين أيديكم ما ينفعم ولو بالقليل. وأن أنقل لكم تجارب وخبرات السنين وأن أخبركم أن من جدّ واجتهد سيصل بإذن الله. ينضج الناس من خلال الخبرة إذا واجهوا الحياة بشجاعة ومصداقية، فهكذا تكتسب الصفات التي تميّز الإنسان.....فالحمد لله على تمام نعمه.

#### المراجع

- جوناثان راوتش، منحني السعادة، مكتبة جرير، سنة النشر ٢٠٢٠م.
- خالد المنيف، المرحلة الملكية، مكتبة الملك فهد الوطنية، سنة النشر ١٤٤٠هـ - ٢٠١٨م.
- خالد المنيف، ذوقيات لأناقة الروح والسلوك، مكتبة الملك فهد الوطنية، سنة النشر ١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م.

- ساندرا ميريل كوفي، العادات السبع للاسر الاكثر فعالية، مكتبة جرير، سنة النشر، ٢٠٠٤م.
- د.صلاح الراشد، ١٠٠ فكرة للحصول على السعادة، د.صلاح الراشد، قرطبة للنشر والتوزيع، سنة النشر ١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م.
- د.عائض القرني، حتى تكون اسعد الناس، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، سنة النشر ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.
- د.عفاف زقزوق، كيف اتزوج، مكتبة الملك فهد الوطنية، سنة النشر ١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م.
- د.عفاف زقزوق أ.د. محمد القرني، التوافق الاسري في الحياة الزوجية والعلاج الأسري، مكتبة الملك فهد الوطنية، سنة النشر ١٤٣٣هـ - ٢٠١١م.
- عبدالله تلمساني، طريق التوازن، الدار العربية للعلوم، مكتبة جرير، الطبعة الثانية.
- عبداللطيف عبداللطيف الإبراهيم، التوازنات الخمس، الطبعة الثانية، سنة النشر ٢٠١٨م.
- فيرا بيفر، السعادة الداخلية، مكتبة جرير، سنة النشر ٢٠٠٦م.
- مايكل هيبيل، حياة مذهلة (كيف تحيا حياة متوازنة ورائعة)، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، سنة ٢٠٠٩م.
- مجموعة من الكتاب، السعادة والعتاء لتحقيق النجاح، قنديل للطباعة والنشر والتوزيع، سنة النشر ١٤٣٩هـ - ٢٠١٧م.
- الموقع الالكتروني لمدارس دار الحنان.
- بعض المواقع الالكترونية.



## في ظهر الكتاب

مالذي يشعرونا بالسعادة والرضا؟

إن الإحساس بالسعادة والرضا يعني أن يكون لديك ثقة في نفسك وأن يكون شعورك إيجابياً نحو ذاتك ونحو حياتك، وأن تتقبل نفسك بكل ما فيها من نواحي القوة والضعف، فعندما تشعر بأنك راضٍ عن نفسك وبأنه لا ينقصك شيء، سوف تبدأ بالاستمتاع بما لديك، وفي نفس الوقت سوف تشعر بأن لديك القدرة على تغيير الأشياء التي تحتاج إلى تغيير، وتتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها.

فإجابة السؤال (ما الذي يشعرونا بالسعادة والرضا) ستكون بسؤال آخر هو:  
كيف نصل إلى الشعور بالسعادة والرضا؟

حسن

يرجى وضع عنوان التواصل

البريد الإلكتروني للدكتورة عفاف في آخر الكتاب

وأيضاً وضع باركود الكتاب (مرايا السعادة)















































