

# لبنى الحو بيت أنيق ودفتر تخطيط

الدليل العصري للحصول  
على بيت مرتب ومتخطيط  
فناطلي كله هدفك



## إهداه

إلى أمي، التي علّمتني معنى النظافة، دون أن تتكلم.  
إلى فراشتي، التي كانت وما زالت تحلق في سمائي  
برشاشة..

وتدبّر في الوقت، وإحسان في العمل.  
إلى د. سمية علي حماد القلشي، أهديكِ أولى كتّاباتي.

## شكر خاص

إلى زوجي الحبيب، الذي تعرّضت أمامه كثيراً في عملية الترتيب بالبيت، والذي لم يتردد ولم يتأنّف من مساعدتي حتى وجدت طريقي، ولم يتذرّع يوماً حين تعرّضت قدماه في فوضى البيت، بل مد يده لمساعدتي في كل وقت. أشكّره لكونه السند الحقيقي لي في هذه الحياة.

إلى صديقتي الحبيبة جيهان غالى، التي أنارت لي الطريق في التنظيم والعمل بجد في مجال الترتيب والتنظيم. كنت وما زلت الأخت الصديقة التي تعين صديقتها، كل الكلمات لا تفي قدرك. جزاكم الله خيراً حبيبي!

إلى أبنائي: جنى، ومحمود، وياسين. ساعدتموني في العمل كثيراً، شكرأ لكم يا قرة عيني، أتمنى أن تستمروا في العمل والتنظيم من أجل مستقبل أفضل لكم.

## تلویه

في مجتمع لا يعترف بمساعدة الرجال لزوجاتهم في أعمال المنزل كلها، ويعتبرونه تفضلاً منهم إن رفع كوبه ووضعه بجوار المطبخ. اضطررت لكتابه هذا الكتاب بصيغة التأنيث، وأتمنى أن أتمكن يوماً من طباعته بصيغة التذكير، ليشمل كل رجل وكل امرأة.

ملحوظة:

ترددت قبل تقديم هذا الكتاب، حيث راودتني أفكار متعددة إن كان بالفعل سيكون مفيداً، فاستجمعت شتات أمري، وخضت الكتابة، متمنية أن ينفع هذا الكتاب كل امرأة وكل فتاة تشعر بالتحبط في حياتها. فإن جرى النفع بهذا الكتاب، ولو على عدد قليل، فيكفيه هذا. أعلم أنه بعد بعض سنوات، وبعد تقدم واختلاف وسائل التنظيف، قد تصبح بعض نصائحني عديمة القيمة. ولكن يكفيه أن يمتد أثره لبعضة أعوام؛ لينقد أمهات وزوجات ونساء من التعرّف في حياتهن، ويريحهن من عذاب التقصير، ويمد يد العون لكل امرأة تزيد أن تحسن حياتها.

وسأحاول جاهدة العمل على تطوير الكتاب، ليتناسب مع كل عصر وكل زمان.

بعض الأمور قد تشعرن عند قراءتها بالبساطة، غير أنها قد تكون معلومة جديدة لغيرك، والعكس صحيح؛ لذلك أرجو أن يكون الله - عز وجل - قد وفقني لأوصل النفع لكل الفتيات.

## المقدمة

لن أدعُ نفراً أثني من هؤلاء السيدات المهووسات بالنظافة، لن أدعُ فضلاً ليس لي. أعرف بأني لم أفك في هذا الكتاب، بل وفي عملية التنظيم والترتيب ككل، إلا عندما بدأت أرتكز فيما أحب أن أعمل وأحقق ذاتي. فقط عندما بدأت في محاولة ممارسة ما أحب، اصطدمت بواقع مهامي كأم لثلاثة أبناء، وزوجة، ومديرة لمنزل يستوجب مني النظافة التامة يومياً. هذا بالإضافة إلى محاولي الحفاظ على صحي ومارسة تماريني الرياضية بالنادي الصحي، ومارسة هواياتي التي كنت أطمح إلى تطويرها، لتصبح عملي الذي أتكتسب منه، ولكنني لم أنجح في الجمع بين كل ذلك. نجحت يوماً وتعرّفت عشرة. وبعد محاولات كثيرة، وقراءات كثيرة، طورت حالي، وبذلت بعض الجهد الذي أعاذه ب توفيق من الله - عز وجل - في ترتيب حياتي. وبعد أن كان «شغل البيت» وترتيبه أمراً مزعجاً يستهلك طاقتني ويؤرقني، أصبح روتيناً خفيفاً في حياتي، أنجزه سريعاً، ثم أتفرغ تارة لتحقيق أهدافي، وتارة أخرى لتدليل نفسي. نعم تدليلها، ولماذا لا أدلل نفسي وأحبها وأحب صفاتي؟! أنت تستحقين الأفضل، وتعumin بكثير من الصفات التي حببك الله بها، تجعلك جديرة بحب نفسك وحب الآخرين لك. ولن يحبك الآخرون إلا إذا أحببت نفسك أولاً. لا تنتظري منهم تقديرك وأنت لا تقدرين نفسك وتشعرين بعزائدها

لقد خلق الله كل إنسان في هذا الكون وجاه

بصفات وقدرات ومميزات، يختلف بها عن بقية البشر. إنها بصمتها التي تفرق بينه وبين أي إنسان آخر. لا بد أن لك مفتاحاً مختلفاً وقدرة خارقة لم تُوت لأحد غيرك، فلا تفقدي ثقتك بنفسك. وما إن تجدي ذاتك وما يميزك، حتى تفتح الدنيا أبوابها أمامك، لتدعلي منها إلى عالمك الخاص، الذي سيجبر الجميع على احترامك. سيرفع لك الجميع قبعته وهو يشاهدك تبنين المجد بما تتقنين من عمل. فلا تفقدي طريقك وأبدئي بالبحث عن ذاتك وقدراتك وإمكاناتك، وسوف تتحققين الكثير مع الجد والاجتهد والتوفيق من الله - عز وجل.

فلنتساءل: ما سر سعادة المرأة؟ أن تكون جميلة؟ أن تتمنى بالقرب من الله؟ أن تسعد بزوج يحبها وتحبه؟ أن تربى أبناءها تربية قوية؟ أن تحرز تقدماً في تحقيق أهدافها؟ أن تحافظ على ترتيب بيتها وتحظى ببيت آنيق؟... إلخ.

أليست هذه كلها أهدافاً لكل امرأة، سواء أكانت فتاة غير متزوجة، أم زوجة، أم مطلقة، أم أرملة، أم كبيرة أم صغيرة في السن؟ ربما تختلف أهمية وأولوية كل نقطة باختلاف المرأة، وباختلاف المرحلة العمرية والنفسية التي تمر بها، ولكن تبقى كلها أهدافاً ثابتة، تسعى كل امرأة إلى إحراز أعلى تقدم ممكن فيها.

أما آن الأوان لترتني ورقةك سيدتي؟ افتحي الغرف المغلقة بعقلك، وقومي بتحقيق أعلى إنتاجية في كل مجالات حياتك.

سوف أقسم الكتاب إلى عدة أقسام:

القسم الأول يتحدث عن العادات والروتين، وكيفية تخلص البيت من «الكراكيب» والأشياء عديمة القيمة.

القسم الثاني يتناول أكبر مشكلة تقابل كل امرأة هي ربة منزلها وملكته المتوجة، سواء أكانت متزوجة أم غير متزوجة، ألا وهي المحافظة على الترتيب بالمنزل، وتخلصه من الأتربة، بالمواضبة على روتين خفيف يومي. سوف أساعدك ليصبح بيتك لاماً مرتباً.

القسم الثالث: أركان السعادة، كيف تصبحين سعيدة في كل جوانب حياتك بتحقيق التوازن فيها؟

القسم الرابع: كيف تنظمين أعمالك اليومية، وتخططين لإنجازاتك الشهرية والأسبوعية؟

فإن كنتِ من هؤلاء المتعثرات في تحقيق أحلامهن، بسبب أعمال المنزل التي لا تنتهي، فلا تخزعيني وطبقي معى بخطوات عملية ما سيعينك على ترتيب فوضى حياتك وتنظيمها. وعندما تقل الفوضى ستواجهين بتغير مزاجك وتحسن طباعك مع نفسك ومع من حولك؛ فالفوضى هي التي تشعل ناراً خفية في حياتنا تحرق من أعصابنا شيئاً فشيئاً فتسهلكا، فإذا قضينا عليها تحسن كل شيء آخر.

نلدي نفساً عميقاً، واستعدني لعملية ترتيب فوضى حياتك دون رجعة!

لبني مصطفى الحو

ديسمبر ٢٠٢٠

نصيحة:

قبل أن تقرئي الكتاب..

هذا الكتاب كتاب تفاعلي، أي أن قراءته من باب التسلية غير مجديّة، ولن تشعري بالاستفادة الحقيقية منه إلا إذا تفاعلت معه وطبقت ما فيه خطوةً بخطوةً، لذلك قبل قراءته أعقدّي العزم، وشّحّري عن سعادتك، لتبدئي حياة جديدة كلها نظام ونظافة وأمل.

# البيت

لماذا تنظف بيتك؟

أعمال البيت لا تنتهي.. هي أمر مرهق يستهلك وقتاً كثيراً وطاقة أكبر. انهمس لأنظف، ثم أفتر، ثم انهمس.. وهكذا.

في بداية الأمر، يجحب أن نعرف لماذا أنظف بيتي. والجواب بنظرية سطحية: «لكي يكون نظيفاً!» حسناً، دعني أعيد صياغة السؤال بصورة أوضح: «ما الذي يدفع المرء إلى المراقبة على ترتيب/ تنظيم البيت بصورة مستمرة دون ملل، ودون شعور بالكسل، وبأقل جهود؟». يدفعني إلى ذلك: الإدراك والإرادة.

## الإدراك

هل رأيت ذلك الرجل؟ استمر بالتدخين عشرين عاماً، وفي هذا العام فقط أقلع عن التدخين. لماذا في اعتقادك تخلى عن عادته المحببة إلى نفسه؟ ألم يعرف خلال الأعوام العشرين الماضية آثار التدخين السيئة، وأضرارها على جسده وعلى المحبيطين به؟ بلي علم، لكنه لم يتخلى عن سيجارته. ولكن ما الذي جعله يقلع اليوم عنها؟ إنه «الإدراك». الإدراك درجة أعمق من العلم بالشيء، أنا أعلم درجة ضرر التدخين بالصحة، لكنني لم أدرك بعد درجة ضرره بحياتي، وعندما أدركتها تخليت عن التدخين!

أنا أعلم أن ترتيب البيت وتنظيمه أمر مهم. ماذا لو فاجأني ضيف أو جاء زوجي من العمل؟ أما الإدراك، فأنا «أدرك أن نظافة البيت لن تكون إلا خطوة أولى تساعدني على تحقيق أهدافي في تلك الحياة، وبدل مجهد أقل يجعلني أتفرغ لنفسي التي نسيتها منذ الزواج، أو منذ العمل، أو منذ دخول الجامعة.. فكم امرأة تعاني كركبة البيت سريعاً. أنظف البيت وأجعله لاماً، ولا يلبث أن ينقلب بعد ساعة». أليست تلك كلمات كل أم وزوجة، وقد تكون فتاة؟<sup>١٤</sup>

إن إيجاد وسيلة تساعدك على إتمام ترتيب بيتك في أقل وقت ممكن، يتبع لك الوقت والطاقة لمساعدة أبنائك في دروسهم، والجلوس مع زوجك، والذهاب إلى ناديك لمارسة تمارينك والخروج مع صديقاتك، والعمل فيما تحبين. يظن البعض أن الأم يرهقها

أبناؤها، وهذا قد يكون صحيحاً. ولكن ما يرهقها بالفعل هو كثرة العمل بالبيت، الذي يجعلها مرهقة بالدرجة التي لا تعينها على أداء باقي مهامها في تلك الحياة. مسكينة هي المرأة، مطالبة بأداء عشرات بل مئات المهام الزوجية، والتربيّة، والعائلية، والاجتماعية، والعملية، كل يوم وكل وقت، بلا كلل وبلا راحة، وأن تؤدي وظائفها بصورة تامة ومتكاملة، وتجلس بانتهاء اليوم لتحاسب نفسها على تقصيرها مع أبنائها، أو بيتها، أو زوجها، أو حتى نفسها!

لذلك سيدتي، يجب أن تدركي أن تعلم ترتيب بيتك مجرد ارتفاع لأول درجة من درجات سلم طموحك، ورغبتك في تحقيق ذاتك في هذه الدنيا. ليس فقط الترتيب المعتاد، بل أيضاً كيفية الحصول على بيت نظيف بأقل وقت، وأقل مجهود، والحفاظ على ذلك النظام لأطول فترة ممكنة.

السعادة التي تشعرين بها بمجرد فتح دولاب غرفة نومك، أو دولاب أبنائك، أو درفة خزن المطبخ، كفيلة بأن تشعرك بالفخر بنفسك. لقد كنت أتوجه أحياناً عن قصد لأفتح الدولاب، وأقف أمامه أتأمله، وكأنني أقول لنفسي: «انظري! أنت فعلت هذا، أنت امرأة منتظمة، يمكنك فعل المزيد، يمكنك تحقيق ما تريدين».

ماذا يزيد ثقة المرأة بنفسها؟ ليس جمالها أو رأي الآخرين فيها، إنما إحساسها بقدرتها على تحقيق أهدافها. أول الأمور التي يجب أن تتحققها المرأة هو ترتيب بيتها،

لذلك تأتي أهمية هذا الكتاب في اكتساب عادات ثابتة،  
ثم الشروع في تحقيق أهدافك.

لا تستمعي إلى نبرات وسائل التواصل الاجتماعي،  
التي تُدعى أن الفوضى سر الابتكارات والذكاء، أو أن  
ترك الفوضى أمام الأبناء يزيد من ذكائهم وقدراتهم  
تلك أصوات مستهترة لا يهمها غير توفير الأسباب التي  
سُكت ضميرها عن محاسبتها كل يوم.

النظام والترتيب هما طريق الراحة والطمأنينة  
والسكينة، سبيلك نحو النجاح. نجتهد لتحقيق الأهداف،  
فتتحسن الحالة المزاجية، وترتفع الطاقة الإيجابية  
للنفس، وتزداد السعادة، ونرى أنفسنا بقدرتها الهائلة  
على العمل وتحقيق ما نريد بسهولة ويسر.

يدعون أن الفوضى تساعد على الإبداع، وهي لا تمت  
بصلة إلى الإبداع؛ فالإبداع الحقيقي هو جلوسك في  
بيت نظيف هادئ، قليل الفوضى، سهل فيه الوصول  
إلى كل ما تريدين بلا ازدحام، تعرفين مكان كل  
قطعة فيه، تنظفينه دون وقت طويل أو مجهود.

## الإرادة

يُعرف المؤلفان «روي باوميسنر» و«جون تيرتي» قوة الإرادة في كتاب «قوة الإرادة» بأنها القدرة على فعل ما هو غير محبٌ للنفس، لتحقيق مصلحة أو هدف.

لذلك، فلا نتعجب من أن عملية تنظيم البيت غير محببة إلى نفسك، هذا الأمر لا يمنع نجاحك فيه بل وتفوقك أيضاً.

«ماري كوندو»، امرأة يابانية مهوسّة بالترتيب، باتت هذا عملها الخالص، تذهب إلى الناس في بيوتهم لتربيهم كيف يرتبون أشياءهم. أنا لست مثلها لأعطيك ثوذاً جاً مثاليًّا قد تعتقدين بصعوبة تطبيقه. أنا امرأة عادية، أشعر بالكسل وأتعثر أحياناً، ولكنني تمكنت من تقوية «عضلة الإرادة» لدىِّي. نعم، فالإرادة مثل عضلة الجسم، بحاجة إلى تقويتها، حتى يسهل أداء الوظيفة دون تعب وبلا كلل.

في السبعينيات من القرن السابق، عكف مجموعة من العلماء على القيام باختبار سموه «اختبار المارشيلو»، على مجموعة من الأطفال المحبين لتناول «المارشيلو»، فأدخلوا كل طفل منفرداً في غرفة مع قطعة «مارشيلو»، ووعدهم إنَّه يحتفظ بقطعة «المارشيلو» خاصة له دون أن يأكلها لمدة زمنية معينة، فسوف يقدمون له قطعة إضافية بعد عودتهم. وبالفعل تركوا كل طفل مع قطعته، بعض الأطفال صبر على عدم تناول قطعته من «المارشيلو»، طمعاً في الحصول على قطعتين، والبعض

الآخر لم يصبر على ذلك وتناول القطعة.

الطريف أن مؤلأء العلماء ظلوا على تواصل مع أطفال «المارشيلو» لمدة ثلاثين عاماً، وأخذوا يراقبون حياتهم بصورة عامة في باقي الأوجه، فوجدوا أن الأطفال الذين تمكّنوا من الصبر على عدم تناول قطعة «المارشيلو»، كانت لهم قوة إرادة أكبر بصورة عامة في تحقيق أهدافهم في باقي أوجه الحياة.

إن قوة الإرادة مؤشر أدق على النجاح من مستوى الذكاء.

اعلمي أن قوة إرادتك في تنظيم بيتك وحياتك سوف تكون مفتاح نجاحك في بقية أمور حياتك، حتى إن كنت تخبطين في إيجاد هواياتك، فسوف تظهر بوضوح نصب عينيك عندما تنقضين التراب عن الفوضى حولك.

يقول ابن الجوزي: «شجر المكاره يثُر المكارم». تخيلي إذا تمكنت من إجبار نفسك على فعل ما لا تخبين، حتى وإن كان ثقيلاً على قلبك. تخيلي كيف سيساعدك الأمر على تحقيق أهدافك التي تخبينها. إن كانت إرادتك قوية للقيام بهما مثقيلة على قلبك، فالآن بالك بذلك الإرادة في تحقيق ما تخبين؟

المهارات التي لم تكتسبها منذ الصغر، يمكنك الآن اكتسابها بسهولة ويسر.

## العادات

عندما نستيقظ صباحاً من النوم، ندخل الحمام بصورة تلقائية ودون تفكير.. نغسل، نتوضاً، نصلّي. الأمر يتم في بضع دقائق سريعة دون مجهود، ودون الشعور بالشاقل، لماذا؟ لأنها عادة تربينا عليها منذ الصغر، فبات العمل بها أمراً روتينياً سريعاً. هدفنا في هذا الكتاب «ترسيخ العادات» مع «التنظيم». إذا وصلنا بالأمر إلى جعل عملية ترتيب البيت وتنظيمه عادة مثل الصلاة، أو غسل الأسنان، أو غيرهما من عادات يومك، فلن نتاقل عن أدائها، ولن تستغرق في عملها وقتاً طويلاً.

منذ حوالي عامين، حاولتُ كثيراً أن أواكب على حفظ القرآن الكريم، لكنني كنت أتعثر، حتى عرّفتني صديقة على مجموعة لحفظ القرآن الكريم على «واتساب». «في غضون ٣ سنوات فقط، تختمين كتاب الله عز وجل. سوف تحفظين يومياً وجهًا واحدًا فقط مع المراجعة». هذا ما قالت لي صديقتي! تحسست واستعنت بالله وفكت وقلت: لماذا لا؟ فلأجرب.

في أول ٦ أشهر، كان الأمر شاقاً علىّ. كدت أترك المجموعة عدة مرات، فلقد كان الأمر يستهلك مني ٣ ساعات يومياً، وقد تصل إلى ٥ ساعات، ولوح لي الشيطان أنه يعيقني عن تحقيق أهدافي، التي أتعثر في تحقيقها منذ سنوات عدة دون ارتباط بحفظ القرآن ولكن في كل مرة أهُم بترك المجموعة، أخاف من الفشل، أكرهه، أكره أن أقول لنفسي: «فشلت في

الأمر». فأخذت أنظم حالي، وأرتب وقتي بأفضل  
جهود وأفضل ترتيب للوقت؛ كي أتم عملي اليومي دون  
أن يؤثر في باقي أعمالي اليومية، والآن بعد انتهاء ثلاثة  
أعوام، مرت كل يوم بالبصر، أجد نفسي خاتمة كتاب  
الله الكريم!

استوقفني الأمر، لقد مر الوقت سريعاً، وسألت نفسي:  
لم يستحق الأمر كل هذا العناء؟ بضعة أشهر وحققت  
نتائج جيدة. لماذا لمجحت؟

أولاً: توفيق من الله عز وجل، ونعمة من نعمه على  
التي لا تعد ولا تحصى.

ثانياً: المثابرة.

ثالثاً: التنظيم.

المثابرة خلقت العادة، والتنظيم خلق الإتقان  
والإحسان في العمل، وجميعها أسهمت في نجاح العمل.  
المثابرة على عادة يومية، وجه واحد يومياً بانتظام،  
جاءت بالنتيجة الرائعة. لم يقل رسولنا الكريم - صلى  
الله عليه وسلم -: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن  
قل»؟

داومي يومياً على مهام منزلية بسيطة، تحصل على نتيجة  
رائعة

تساءلت حينها: هل النجاح سهل؟ بالفعل سهل،  
ينقصني فقط الاستعانة بالله، ثم المثابرة والتنظيم، ويأتي  
من بعدها حصاد العمل والجد، والنتيجة المذهلة للعمل.  
إذاً فأنما أفتقد تلك الجداول فقط، التي إن واظبت

عليها دون تفكير فسيتحول ترتيب المنزل إلى عادة خفيفة وسريعة، جداول أقسم فيها المنزل إلى مهام يومية، وأسبوعية وشهرية، أنهى ما فيها، ثم انطلق لتحقيق ما أريد.

كثيراً ما نفتح صورة من صور العائلة، ونفاجأ أنه مرّ عليها عامان أو ثلاثة! وننظر باندهاش! عامان مرّا هكذا سريعاً؟! نعم سيدتي، تمر الأعوام سراغاً ويبقى الأثر، أثر العمل الذي أنجزته، أثر الكلمة الطيبة، أثر تعاملاتك مع زوجك وأبنائك، يختطفك العمر ويبقى ما قدمت أنت في تلك الحياة، فلا تتركي حياتك فارغة دون أثراً أجعلك للك خطوة وعملاً وهدفاً تسعين إلى تحقيقها. ثقتك بذاتك تتبع من تحقيقك أهدافاً قُتِّبَت بالعمل عليها. ولكن أن نفيق وننام، وندفع الأيام تحركاً دون هدف، فهذا لا شك عبث وضياع هدف الحياة على تلك الأرض، إنه الإعمار، مطلوب منك إعمار ذاتك وريها بما يُقللها في الميزان، حينما تزهرين أنت يزهر كل من حولك. الأم والزوجة والفتاة جنة، إن كانت مزهرة تفتح كل فرد في بيتها ومن هم حولها، حتى الجمادات تتأثر بها. عندما تزيّن بيتها بتناسق من الورد أو الأواني المزخرفة، كل تلك الجمادات تشعر الآخرين بروح المرأة التي جمعت تلك القطع عديمة القيمة، ولكن مع لمساتها جعلتها لوحة فنية. ألم تقوّي من قبل بزيارة منزل لشرين فيه بالراحة بمفرد دخوله؟ إنها الراحة النفسية لربة المنزل التي انعكست لمساتها في أرجائه، فنشرت تلك العطمانينة.

# أدومها وإن قل

سوف أقسم العمل بالمنزل إلى ثلاثة أجزاء: الجزء الأول عن التنظيف العميق، ثم الجزء الثاني عن الروتين الصباحي والمسائي، والجزء الثالث عن كيفية خلق العادات اليومية والأسبوعية والشهرية، وترسيخها حتى تصبح جزءاً من حياتك تؤديه دون مجهود يذكر.

دعينا أولاً نقسم الأعمال المنزلية إلى قسمين:

• الترتيب والتنظيم (التنظيف العميق): وهو يتضمن التخلص من «الكراكيب» التي لا تحتاجين إليها، وتصنيف كل قطعة في البيت ووضعها في مكانها الصحيح.

• إزالة الأتربة: عملية التنظيف اليومية من على الأسطح والأرضيات، إزالة بقايا الطعام أو غيرها من على الأرضيات، وهذه تأتي في المرحلة الثانية بعد «الترتيب والتنظيم».

إلام ستحتاجين في رحلتك؟

• دفتر كبير.

• قلم.

إن عملية كتابة ما تنوين فعله، سواء نكطة شهرية أو يومية، من أهم الخطوات التي تساعدك على ترتيب أفكارك. بعض السيدات يقلن إنهن يرتبن أفكارهن بعقولهن ولا حاجة إلى ورقة وقلم! نعم قد تنتفع كثيرات بذلك الخاصية، ومع ذلك فإن الكتابة تجعلك أكثر دقة، وتساعدك على عملية «brain storming» أو العصف.

الذهني لكتير من الأفكار بعقلك، وتغريغها على الورق، ومن ثم إعادة ترتيبها، ووضع كل أمر في مكانه الصحيح، بالإضافة إلى أنه مهما بلغت قوة ذاكرتك في تذكر الأمور وترتيبها، فلا بد من تفلت بعض الأفكار لديك. الكتابة تزيد من تدفق الأفكار، وترسل إشارة إلى المخ بأن تلك المهام واجبة التنفيذ، فتزيد الإرادة لديك، فيصبح أداء المهام أكثر سهولة.

اجعل دفترًا كبيرًا رفيقك بالمنزل، وسأعلمك ماذا تدونين فيه، وكيف ترتيبين بيتك بناء عليه.

# الباب الأول

## التنظيف العميق

التنظيف العميق هو: عملية التخلص من «الكراكيب» التي تملأ ثيابك بيتك دون وعي منك.

بعض الطرق تدعوك إلى قلب البيت رأساً على عقب، وتخلصه من كل «الكراكيب» الذي يحتويها مرة واحدة. بالفعل تعد تلك العملية من أهم الخطوات في ترتيب بيتك، لكنها ليست بالبساطة بالنسبة لبيت تراكت به «الكراكيب» على مدار كثير من السنوات. كم غرفة لديك بالمنزل؟ كم دولاً؟ كم درجات؟ كل غرض من هؤلاء يحوي كثيراً من الأشياء المهمة، وأيضاً الكراكيب غير المهمة.

إن عملية قلب البيت رأساً على عقب عملية استهلاكية للوقت والجهود، وأنت امرأة وأم وزوجة، وقد تكونين عاملة أيضاً، مطلوب منك بيت نظيف، وأطفال ترعينهم وتربيتهم تربية قوية، وزوج تهتمين به، وعمل تحرزين فيه تقدماً، وهوادة تريدين إشباعها!

فهل يعقل أن أطلب منك قلب البيت، فأقول لك لن تهتمي إلا بترتيب البيت ولمعانه، وأهلي زوجك، وأبناءك، وعملك، ونفسك، وهوایاتك؟! بالطبع لا يجوز، ولعله لذلك السبب خلق الله المرأة وهي قادرة على أداء عدة مهام في وقت واحد، في حين يعجز أغلب الرجال عن ذلك؛ لذلك كل ما هو مطلوب منها فقط تنظيم حياتها اليومية، بأن تدرب نفسها رويداً رويداً.

وعلى مهل، من أجل اكتساب عادات ثابتة، تعينها على ممارسة حياتها بصورة أسهل، دون أن تهمل أي طرف فيها.

نعم، سنواكب على المهام الأساسية، التي دونها سوف تنهار حياتي وحياة من حولي، وخطوة بخطوة ومهلاً على مهل أدخل أهدافي التي أتمنى تحقيقها بخطوة واحدة على ورق وجداول. إن انتظمت عاداتي في ترتيب بيتي، وتمكنت من ترسير عادات ثابتة، خلا الوقت لي لتحقيق ما أود تحقيقه من أهداف.

لذلك فإن من أفضل الطرق للعمل على التنظيف العميق: «أدومها وإن قل». أحضرني دفترك، وقسمي البيت إلى مناطق: غرفة النوم، غرفة الأطفال، غرفة المعيشة، الصالون، السفرة، المطبخ، الحمام... ثم قسمّي كل غرفة إلى مناطق، على سبيل المثال:

• المطبخ قسميه إلى:

- دولاب الخزين.

- دولاب تحت الحوض.

- دولاب الأواني.

- دولاب التوابل.

.....

وهكذا إلى أن تنتهي من المطبخ بالكامل.

ثم خصصي لكل منطقة من المطبخ مثلاً يوماً واحداً فقط، عليك فيه تنظيف تلك المنطقة تنظيفاً عميقاً

من ترتيب وتنظيم، والخلص من كل ما لا تحتاجين إليه ولم تستخدموه لمدة سنوات، وتلميع الدولاب من الداخل والخارج بالأركان والأحرف والأسقف تلميغاً عميقاً دقيقاً.

إن عملية إفراد منطقة واحدة يومياً سوف يجعلك تنتهي منها في نصف ساعة فقط، فلن تحملها، ولن تعوقك عن أداء باقي مهامك كأم وزوجة وامرأة لها وقتها الخاص لمارسة ما تحب، بالإضافة إلى أن صغر المهمة سوف يجعلك تؤديها إلى حد الإتقان، وتنظفين الزوايا بإتقان، وتركتين في كل جانب وكل ركن، فتحسندين في عملك الذي لن يستهلك طاقتكم.

لن أكون سعيدة بمحاسك إن استمر يومين أو ثلاثة ثم انقطع، ولكن قمة الإنجاز وقمة الإبداع هي المداومة على أعمال صغيرة لفترات زمنية طويلة، فستحصلين حينها نتائج رائعة، وستلمسين تأثير هذا العمل عندما تدخلين اليوم التالي لمنطقة التنظيف، فتتأملين المنطقة التي تم تنظيفها جنباً إلى جنب للتي لم تُطفيها بعد، لتشعرى كم أن ما تفعلينه هو أمر سامي وعمل ذو قيمة. ستتاح نفسك بمفرد رؤية النظام والترتيب، وبمفرد قدرتك على استخراج ما تبحثن عنه بسهولة.

لقد كنت أذهب إلى ذلك الرف الذي نظمته صباحاً لأنامله فقط أفتح الدولاب وأظل أحدق فيه، وعلى ثغري بسمة وسعادة بما حفقت. قد يكون ما تحقق فيه صغيراً، ولكن بعد بضعة أسابيع سوف يكون كبيراً، اصبري ولا تملّ، وتدكري دائماً «أدومها وإن قل».

أضيفي إلى ذلك - سيدتي - إحساسك بالإنجاز، الذي سوف يعزز من ثقتك بنفسك، و يجعلك تشعرين بقدرتك على إحداث فارق في نظافة بيتك. إنجاز صغير تجزيه صباحاً في نصف ساعة يومياً سيكون كفيراً بإشراق باقي يومك، وسيشعل الحماس لإنجاز باقي مهامك داخل البيت وخارجه.

عندما تقسيمين البيت كله إلى أجزاء، وكل جزء إلى مناطق، ثم تقومين بحصر مجموع المناطق في البيت كله، سوف تجدينها في حدود ٣٥ إلى ٤٥ جزءاً، تؤدين كلّاً منها في يوم. أي أنك في خلال شهر ونصف الشهر، أو أقل، تكونين قد انتهيت من ترتيب بيتك ترتيباً عميقاً. وقد تشعر بعض السيدات بطول المدة. صدقيني سيدتي، تمر الأيام سراغاً ويفقد الأثر الذي قدمته.

«أدومها وإن قل».. لا تضغطي على نفسك حرصك على مهامك اليومية القليلة وإنجازها، خير لك من مهمة عظيمة كبيرة، تؤدي إلى خلل باقي مهامك. احرصي على نفسیتك السليمة، لأن إنقاذه بالمهام لن يضر إلا بك، وإشعارك بالعجز عن استكمال مهامك سوف يصيبك بالإحباط، ونحن لا نريد منك غير الإنجاز والعمل بنفسية سليمة غير مرهقة وغير مضغوطة، لأن ذلك سوف ينعكس على البيت كله وأفراده جميعهم.

### المطبخ:

- تجفف الموزع.
- فوق المايكرويف + فوق الثلاثية.
- درفلة المذيبين.
- درفلة الحال.
- الانداج.
- متروالي الشاي والمكرونة + سبب المطهروات.
- درفلة التوابل.
- الثلاثية والفرizer + فوق الدواجن.

### غرفة نوم:

- التمبريج.
- الدواجن الكبير - الهاوب الأيمن.
- الدواجن الصغير - الهاوب الأيسر.
- الدواجن الجانبي.
- الكرمونيلو.
- تنظيف النجفة + أعلى الدواجن.

### التنظيف العميق

#### غرفة نوم الأولاد:

- دواجن جندي.
- دواجن محمود.
- دواجن ياسين.
- الانداج.
- تنظيف خلط الغرفة + النجفة.

#### غرفة المعيشة:

- التنظيف المكثبة.
- تنظيف وحدة ادراج المنسدلة.
- التنظيف جانب الغرفة.

## الكراكيب:

ما الكراكيب؟ هي أشياء اشتريتها منذ أعوام كثيرة، وقت تخزينها، ثم تركتها، إما بسبب نسيانها، وإما لعدم حاجتك إليها.

وسيقوم «التنظيف العميق» بمهمة تذكر أن لديك هذا الشيء الذي نسيته، فتنبهين إليه، وتستعملينه في حياتك كما كنت تحفظين وقت شرائه، أو ستدركين أن هذا الشيء لم تستفيدي منه، ولن تستفيدي منه في حياتك، وحينها أنصحك بالتخلص منه فوراً مهما كان ثميناً.

أما إن كان لديك غرض تستخدمنيه ولو مرة واحدة سنوياً، فيمكنك بالطبع الاحتفاظ به. فإن كان لديك بعض الأغراض القديمة التي تحفظين بها، على سبيل «الذكرار» من أيام طفولتك أو شبابك، مثل شهادات التقدير أو ما يشابهها، فتأملها، فإن شعرت بعاطفة

وسعادة ونخر بها عند رؤيتها، فلا تخلصي منها. أما إذا لم تشعري بذلك فتخلصي منها فوراً. فما دامت لم تحتل جزءاً من قلبك، فلا داعي أن تحتل جزءاً من منزلك.

نحن كمجتمع شرقي وعربي - للأسف - لا نملك شجاعة التخلّي عن بعض الأشياء التي لا نحتاج إليها، نظل ثميني أنفسنا بأننا قد نحتاج إليها يوماً ما في المستقبل. غير أن هذا اليوم لا يأتي أبداً! فنظل محتفظين بها من باب الأمان! ولكن إن كان ذلك سيعوقنا عن أداء مهامنا، وسيمثل عبئا علينا في الحياة، فليذهب مثل هذا الأمان بعيداً إلى غير رجعة!

العجب في الأمر، أنك بعد تخليلك عن بعض الأشياء بضعة أيام تذكرinya بفأة، ويظهر لك احتياج ملحوظ إليها! كيف ذلك وأنا أحافظ بها منذ سنوات كثيرة ولم أستخدمها بتاتاً؟ الحقيقة أن عقلك الباطن يلعب معك لعبة طريفة، فلقد حدثتك نفسك كثيراً في أثناء التخلص من كل غرض: «هل سأحتاج إليه؟ هل سأستخدمه؟»؛ لذا فتفكر في الكثير بهذا الشأن يخزنـه عقلك الباطن، كالذي يفكر في شيء فترة طويلة ثم ما يلبث أن يحملـ به، لذا فعندما تستخدمنـ أغراضك يقفـ إلى ذهنـك ذلك الغرض الذي تخلصـت منه، بل ويـلعب العـقل البـاطـن لـعبـته الـذـكـيـة، فـلا يـتوـانـي عن إيجـاد كـثـير من الاستـخدـامـات لـهـذا الغـرضـ، ربما لم تـفكـريـ فيـ مثلـ تلكـ الاستـخدـامـاتـ منـ قـبـلـ خـلالـ تلكـ السـنـواتـ الطـوـيـلةـ؛ لـذـكـ سـأـرـيـعـ عـقـلـكـ البـاطـنـ سـيـدـيـ وـلـنـ أـرـهـقـهـ، فـبـعـدـ عمـلـيـةـ «ـالـتـنـظـيفـ الـعـمـيقـ»ـ، اـحـتـفـظـ

فقط بعض تلك الأغراض التي ترددت في التخلص منها في غرفة غير مستخدمة لديك، لمدة شهر واحد فقط، ولنسِمها «فترة الاختبار». خلال هذا الشهر قد يلعب عقلك الباطن تلك اللعبة، فاستجبي له وجربي استخدام الغرض كما اقترح عليك، وإنْلا فتخلصي بعد مرور الشهر من كل تلك «الكراكيب» بدم بارد، ودون أدنى إحساس بالذنب، حتى إن راودك الشعور بالحاجة إلى أحد تلك الأغراض بعد التخلص منها، فلا تحزني، ولا تندمي، وتذكرِي أنه مجرد غرض واحد ندمت على التخلي عنه، في مقابل المئات من الأغراض التي لم تفكري فيها أبداً، والتي كانت تماماً بيتك صحيحاً وضوضاءً وقبحاً

ولكن هل يعقل أن نرمي كل ما لا يلزمـنا في سلة المهمـلات؟! بالطبع لا، فمن بين الأغراض التي ستفرزـينها، ستتجـدين ما هو جـيد، وما هو مـقطـوع، وما هو ثـمين، وما هو رـديء.. والغـرض الذي لا يـفعـك قد يـفعـ غيرـك. والأغـراض ذاتـ الحـالة الجـيدة يمكنـك مـحاـولة بـيعـها مـرة أـخـرى عـلـى أحدـ المـوـاقـع المـخصـصة لـذلك، لـتـستـفـيدـي مـنـ ثـمنـها فـي شـراء مـا تـرغـبـينـ، أو يمكنـك دـعـوة أـقـرـبـائـك وأـهـلـك لـرؤـية الأـغـراضـ، وانتـقاءـ ما قد تـحتاجـ إـلـيـه إـحـدـاهـنـ فـي بـيـتهاـ، كـما يمكنـك تـوزـيعـ تلكـ الأـغـراضـ عـلـى الفـقـراءـ وـالمـحـاجـينـ.

وبعد التخلص من كل الكراكيـبـ، كـمـ حـقـيقـيةـ مـلـثـتـ؟! اـثـنتـينـ، ثـلـاثـاـ، عـشـرـاـ! ستـفـاجـئـينـ بـكـمـ الـحـقـائـقـ الـتـمـلـثـيـنـهاـ وـتـوـدـينـ التـخلـصـ مـنـهاـ هـلـ كانـ بـيـقـيـ مـتـكـدـساـ

هكذا بكل هذا القبح! أزيل القبح من حياتك للأبد، وتنعم بالرؤى الواضحة للجمال في حياتك، جمال طمسه يدك دون قصد، وأن الأوان لأن تُظهر به وتنعم به. العجيب في الأمر أنك سوف تُفاجئين بتغير نفسك، وسعادتك، وهدوئك، بعد التخلص من تلك الكراكيب. سوف تُفاجئين بتغيرك أنت إلى الأفضل. إحساسك بالإنجاز وتخلصك مما لا ينفعك سيشعرانك كم كنت ناجحة في إزالة الفوضى من حياتك، ستتجدين نفسك تقصين إنجازاتك على كل من حولك في سعادة. من فعل ذلك؟ إنه أنت! أنت امرأة متميزة قادرة على فعل الكثير. أنت أم مهتمة بأسرتك، مهتمة بتنظيم حياتهم، مهتمة بإحاطتهم بكل ما هو جميل. أنت قادرة على فعل المزيد من أجل نفسك. لا تهملي ذاتك ولا توخيها. انفضي التراب عن حياتك القديمة، وفكري فيما تحبين، خططي له في بيئه نظيفة تجعلك أكثر إبداعاً. هذا العمل الذي قت به ليس بسيطاً، لذلك يمكنك تقديم المزيد لنفسك. حقيقي ما تحبين، واكتشفي قدراتك، ودعك من أي شخص يحاول التقليل من عملك هذا، ابتعدي عنها لا تستمعي إلى نصيحته ولا تقصي عليه إنجازاتك. تحدثي مع من يشجعك، ويقدرك، ويرى الخير فيك. صدقيني عزيزي، إذا وافقت على عملك في تؤدة وإصرار، فإن هذا الذي كان يقلل منك بالأمس سوف يقف احتراماً وتقديراً لك اليوم، وسيرفع لك قبعته بل وسوف يحاول تقليلك، لا تُفاجئني أبتسمي واستمر في عملك بهدوء وثقة.

ملحوظة: احدري أن تسرعي في رمي الأشياء التي

تخص زوجك، حتى إن لم يكن قد استخدمها منذ سنوات، ستتجدينه يسألك عنها، وقد يثور لتخليصك منها دون أخذ إذنه، لذا فارضي على استئذانه في رمي أشيائه. أما أشياؤك أنت الخاصة فأنصحك ألا تتبعوي بقمع كل ما قتي بالخلص منه من أشيائك الخاصة على زوجك، لأن ذلك يعطيه انطباعاً بعدم المسؤولية، ولن يجاوب مع فرحتك بالخلص من الأشياء، لذا فاحتفظي بسعادتك لنفسك، ودعيه ليرى ترتيب البيت وتنظيمه، فهو أفضل دليل على نجاحك كزوجة أمامه.

عودة للدفتر:

الصفحة الأولى: تقسمين فيها البيت إلى أجزاء ومناطق كما شرحنا.

الصفحة الثانية: اكتبي اسمك أعلى الصفحة، تتضمن هذه الصفحة المهام المطلوب منك أداؤها في كل منطقة، على سبيل المثال:

المطبخ:

ذلك الجهاز الذي لا يعمل وبحاجة إلى الذهاب للتوكيل لإصلاحه، قطعة المغناطيس التي تزن الثلاجة وبحاجة إلى لصق المغناطيس بجسمها عن طريق مسدس الشمع... إلخ.

غرفة النوم:

اصطحبجي الملابس التي تحتاج إلى خياطة إلى الترزي، أو شراء علبة مجوهرات جديدة... إلخ.

وهكذا، بجل على صفحتك المهام المطلوب منك

أداؤها في كل غرفة.

وتدكري:

مع مرور الأعوام، واعتيادنا بيوتنا، نعتاد أيضاً وجود ذلك المصباح المكسور، وذلك الباب الذي لا يغلق. نعتاد المشكلات ونساها، فلا تلفت أنظارنا، لذا يجب عليك ملاحظة كل غرض بدقة وملاحظة ما يحتاج إليه، وحاولي إصلاح كل ركن في بيتك وإعادته جديداً مرة أخرى لستمتعي به.

### مهامي

- \* صيانة المطبخ والحمام
- \* إضمار وتنمية الثروة الحية
- \* توزيع مياه الشرب بالمنزل
- \* الدهان والطلاء للبيت
- \* الدهان إلى سطح المطبخ وأجهزة المطبخ

الصفحة الثالثة: هذه الصفحة خاصة بزوجك العزيز، اكتبي اسم زوجك أعلى الصفحة بأجمل الكنيات المحببة إلى قلبك، ثم ابدئي في تقسيم الصفحة كما فعلت في صفحاتك، واكتبي كل منطقة، والجزء المطلوب العمل عليه. وعلى سبيل المثال:

- المطبخ - إصلاح المصباح.

- غرفة النوم - إصلاح درج الكومودينو.

- وهكذا...

وتذكرني - سيدتي - أن الرجال لا يحبون المرأة المتذمرة واللحوح، والأزواج أعنهم الله في أعمالهم المرهقة، فلا تلتحي كثيراً عليه في الإسراع بتنفيذ العمل في كل البيت، بل ذكريه بعمل تلو عمل في أوقات إجازته، ولا تنسى الاهتمام به بالتقدير والمدح؛ حتى يسعد بكلماتك، ويؤدي عمله بطمأنينة وسعادة ورضا عنك.

تقول «شيري أرجوف» في كتاب «لماذا يحب الرجال الساقطات؟»: «التقدير وسيلة فعالة لتحميله على تنفيذ جميع رغباتك دون أن يشعر، كفي عن الشكوى! عندما تعاملينه بطريقة ناعمة وأنوثية، فأنت بذلك تحركين فيه غريزة حمايتك. أما إذا عاملته بعدواية، فأنت تحركين فيه غريزة المنافسة معك؛ لذا توخي الخدر من طريقة طلب العمل بإصلاح ما تحتاجين، ويمكنك أن تقولي له بعض العبارات المشجعة مثل: «كنت متأكدة ألا أحد غيرك كان بوسعه إنجاز هذا العمل»، «كم أنت دقيق في عملك وتحرجه في أفضل صورة!»، «أنت أفضل من رأيت في إصلاح ذلك»... وغيرها من عبارات التقدير، لا سيما إن ذكرتها أمام الآخرين. ويمكنك الإشادة بدوره في مساعدتك في تنظيم البيت وإصلاح ما به».

أما إذا لم يؤدى العمل بإتقان، فليا لك أن تنتقديه أو توبحيه لذلك. وتستطرد «أرجوف»: «عندما تطلبين منه أن يعلق لك صورة، فعندما يحمل معداته الثقيلة لتعليقها

سيشعر كأنه رامبو، حتى لو علقها مائة، لا تلفت نظره لذلك العيب، بعد أن يغادر الغرفة، صحي الوضع بنفسك».

لذا، كوني ذكية أيتها الزوجة، وتعلمي كيف تستمرين زوجك ليؤدي لك ما تحتاجين إليه من خدمات عن طيب خاطرا!

وإياكِ أن تتطوعي بأداء مهام زوجك بحسن نية، في محاولة منك لتسريع الأمر، والحفاظ على بيت مت كامل، حتى إن تألف من الحاكم عليه. لا تخومي وتقومي بدور الزوج والزوجة في آن واحد، فلكل منا مهامه. وإن أنتِ تعجلت بعمل مهام زوجك، فلا تشتكِ في المستقبل إن تراني هو عن أداء عمله بداخل البيت، وألقى على عاتقكِ كل مهمة تخصه، فـ«كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته». تناولي جزءك الخاص، وبكل الرفق والحب أو كلي المهمة إلى زوجك!

## مهام «اسم الزوج»

\* الطبخ:

- إصلاح درفة التواجل.

- تركيب المبة الداخلية للتلائحة.

\* غرفة نومي:

- تصلیح الأباجوره.

\* غرفة الأولاد:

- تصلیح المرح الأخير.

## لا تكسرى الحلقة!

قبل أن تبدئي في العمل، تذكري أنك ما اشتريت هذا الكتاب إلا لمساعدة نفسك في تخليص البيت من الفوضى؛ لذلك أنا أتوقع منك العمل بجدية، فليس هذا مجرد كتاب للقراءة، تقرئينه ثم تضعينه على رف مكتبتك جنباً إلى جنب مع باقي الكتب الأخرى.

إن كنت تتوين تمام الاستفادة من الكتاب، فيجب عليك العمل بجدية وإرادة في تطوير حياتك للأفضل. يجب ألا تترانخي يوماً عن العمل في التنظيف العميق. لا تكسرى حلقة العمل، وتذكري دائماً «أدومها وإن قل». حتى لو انشغلتِ في يوم، وتراءكت لديك المهام، أو شعرت بالكسل، فلا تخلي عن عادتك اليومية من التنظيف العميق، حتى إن اضطررتِ للعمل لبعض دقائق فقط، حتى وإن قتِ بترتيب رف واحد، حتى إن

اضطررت للعمل دون إحسان وإتقان، نظراً لتراخيك وعدم حماسك أو شعورك بالكسل، فلا تكسرني الحلقة، وتابع المراجعة على هذا العمل الذي لم يتم بإتقان في اليوم الذي يليه، قبل بداية عمل التنظيف العميق لهذا اليوم، فإن كسر حلقة العمل سيزيدك كسلاً وتراخيًا، وهذا ما لا نرجوه، فثبيت عادات صغيرة يومياً يساعدك في اكتساب عادات كبيرة، ونجاحات وإنجازات عظيمة في المستقبل، فلا تخافي من العمل شيئاً حتى إن كان بسيطاً!

# الفصل الأول

## التنظيف العميق للمطبخ

• إن كنت تعتمدين على سيدة تساعدك في المنزل، فأنصحك ألا تعتمدي عليها الاعتماد الكلي؛ إذ يجب عليك الاهتمام بكل ركن في الشقة، لا سيما المطبخ، وترتيبه بنفسك، ثم أوكليه إليها بعض الأعمال مع المتابعة من جهتك. فهما بلغت درجة وفائها بالعمل، فلا أحد سيهم ببيتك ونظافته وترتيبه كاهتمامك به، لا سيما إن كانت تساعدك مرة واحدة شهرياً أو أسبوعياً، فسيكون من غير المنصف أن تطالبيها بأعمال كثيرة ودقيقة لا يتسع يوم واحد لأدائها.

• لا تنسِي استخدام قفازات خلال عملية التنظيف العميق، للحفاظ على يديك نظيفتين وناعمتين.

• خزين المطبخ: تأملي عدد المرات التي تذهبين فيها إلى السوق لشراء احتياجاتك، وسوف تفاجئين أنك تذهبين إلى السوق على الأقل مرّة واحدة أسبوعياً. إذاً فاذا تفعل كل تلك العلب والأكياس بخزانتك التي قد تحتاج إلى بضعة أشهر في المستقبل لاستهلاكه؟

• إن تراكم مثل تلك الكبيات سيجعل الدواب مكتطاً، ولن تتمكني من متابعة ما عندك وما ليس عندك، وربما تنسين بعض الأغراض حتى ينتهي تاريخ صلاحيتها. وهكذا الأمر بخصوص الخضراء والفاكه، لذا فإن الخطوة الأولى أن تقوي بشراء احتياجاتك لمدة أسبوع واحد فقط، لأنك ولا بد

ستذهبين إلى السوق في الأسبوع الذي يليه، وبالتالي سوف تصبح متابعة «خزن المطبخ» عملية سهلة.

• شفاط المطبخ: تراكم فوقه الزيوت، ولا سبيل لتنظيفه بالصابون. لا تتبعجي إن علمت أن أفضل طريقة لتنظيفه تكون بالزيت المستخدم المتبقى لديك من القلي. البسي قفازاتك، ثم ادهني سطح الشفاط بالزيت، وافركي سطح الشفاط بواسطة سكين، وفي النهاية أغسليه بالماء والصابون، وسيعود جديداً.

• سطح المطبخ: قومي بتلميع سطح المطبخ عاليًا، وتخلصه من الأتربة والزيوت المتراكمة، ثم افرشي ورق جرائد فوقه حتى تجتمع عليه الأتربة. وإذا احتجت إلى أن تنظفي السطح، فليس عليك إلا تغيير ورق الجرائد بسهولة.

• المطابخ الصغيرة: هناك فكرة رائعة لتوفير المساحة فيها، ألا وهي تعليق الطاسات على حائط المطبخ. ولا تقلقي من تراكم الأتربة عليها طالما تداومين على استخدامها.

• الأكياس البلاستيكية: لماذا تحفظين بهذا الكم الهائل من الأكياس المتراكمة تحت حوض المطبخ؟ حدي علبة واحدة للأكياس تستوعب عدداً كافياً يليبي احتياجاتك من الأكياس، وحين تمتلئ هذه العلبة، ارمي جزءاً من الأكياس. أحلم باليوم الذي يختلص فيه العالم من البلاستيك، لأضراره على البيئة، ولكن العمل منفرداً على ذلك الأمر يجعله شاقاً، لذا أتفق أن تهم الدولة بهذا الأمر، ونعود إلى الأكياس الورقية.

• البرطمانات: كما فعلنا مع الأكياس البلاستيكية، سنفعل مع البرطمانات. حددyi رفًا واحدًا خاصًا لحفظ البرطمانات الفارغة، وحين يمتئن تخليصي مما عداها.

• الأدوات الكهربائية: قومي بتلميع كل أدواتك الكهربائية بالقليل من الصابون، حتى تلمع أجهزتك مرة أخرى، واحذر من غمرها في الماء! استخدمي فوطة وامسحي عليها فقط.

• مادة التلميع: من المنتجات الممتازة والمتوافرة بالأسواق: «كلور جيل»، اشتريه وضعيه فوق المحوظ، وكلما احتجت إلى تلميع سطح المطبخ، ضعي قليلاً من «الجيل» على السطح وعقميه، كما ستعقم فوطة تلميع السطح ولن تصدر منها أي رائحة كريهة، واحذر من استخدام الكلور العادي.

• من أهم الأمور التي تعطي الانطباع عن نظافة المطبخ: خلو سطحه من أي أغراض، فهذا الأمر يجعله صافياً وهادئاً، لذلك اعملي على إخفاء كل ما فوق سطح المطبخ بالدواليب، إلا القليل جداً مما تحتاجين إليه بشدة فوق السطح.

• تلميع الأخشاب: بعض الدواليب تراكمت فوقها الدهون على مدار الأعوام السابقة، لذلك قبل أن تستخدمي ملمع الخشب، فلا ضرر من تنظيفه مرة بفوطة ناعمة وصابون لإزالة بعض الدهون المتراكمة. واحذر من الضغط، كي لا ينحرّ سطحها الخشبي.

٠ فوط المطبخ: طريقة تطبيق الفوط في المطبخ أن تترافق متعامدة بجوار بعضها البعض، فتلك الطريقة تجعلها أجمل ترتيباً وواضحة للك، لتخاري منها بسهولة.

٠ مشاركة الأبناء في التنظيف: هل تصدقين أن عملية التنظيف العميق بالمطبخ من أمتع اللعب المسلية لأبنائك؟! إنها تشغلهن عن التلفاز واللعب الإلكترونية بأمور تمني لهم كثيراً من المهارات. فعل سبيل المثال، عند ترتيب خزين المطبخ، فإن عملية وضع البقويلات في أووعية زجاجية بدلاً من الأكاس ستكون مسلية لهم. وعملية فرز الأكاس المتشابهة وتجميعها معًا تمني لديهم كثيراً من المهارات. وعملية تلميع الأسطح تعليمهم كيفية التنظيف الصحيح بإتقان وإحسان في العمل. العملية ككل تضيف لهم مهارة رائعة في التنظيم والترتيب.

٠ التوابل والبقويلات: خصصي لها مكاناً في الثلاجة حتى لا تفسد أو تذهب رائحتها القوية. وإن كانت ثلاجتك صغيرة، ضعيها في الفريزر، وكذلك الشوفان والدقيق. احتفظي بعلبة صغيرة من كل نوع على قدر استخدامك اليومي، وفيما عداها قومي بخزينه في الثلاجة أو الفريزر.

٠ في رحلتك لترتيب المطبخ، ستجدين أنك كنت تحتفظين بكثير من الفوارغ، مثل: علب كرتونية متبقية من شراء حداًء جديد، وعلب جبن بلاستيكية نظيفة، وبرطمانات زجاجية، وغيرها. وعلى الرغم من أن كثيرين يعتبرون مثل تلك الفوارغ «كراكيب»، فأنا

لا أنصحك بالخلص التام منها، جمعها كلها واحفظيها في مكان مؤقت لحين انتهائك من التنظيف العميق للبيت ككل، فستُفاجئين بحجم الاستفادة بذلك الفوارغ! يمكنك استخدام البرطمانات في تقسيم أقلام الكُحْل الخاصة بك، وفي تقسيم دباییس الشعر. وعلب الأُحدية الفارغة يمكنك وضع الجوارب فيها. وإن كان يسوؤك شكلها، فيمكنك بخطوات بسيطة وإمكانات سهلة تغليفها بورق ملون من المكتبة، ويمكن لأبنائك معاونتك في الأمر.

• حفظ الخضراوات بالثلاجة: ضعي كل صنف من الخضراوات في فوطة من فوط المطبخ القديمة؛ بهذه الطريقة سوف تدوم الخضراوات طازجة في ثلاجتك مدة تزيد على أسبوعين، لأن الفوط تتصبّر الرطوبة منها دوماً، فتساعد على إبقاءها جافة وبعيدة عن أي تعفن. يمكنك أيضاً شراء علب بلاستيكية بالغطاء، بطيء العلبة بمناديل ورقية أو فوط قديمة، ورشي فيها الخضراوات، وستقوم الفوط بامتصاص الرطوبة باستمرار، وبالتالي تظل الخضراوات يانعة لمدة أسبوع أو عشرة أيام على الأقل.

• تخزين الخضراوات الورقية: اغسلها كلها، ثم ضعيها في مصفاة حتى تجف قليلاً، ثم افرديها على فوطة نظيفة جافة، وقلبيها من آن لآخر حتى يجف ماؤها، ثم قطعيها كلها، وأحضرى علبة كبيرة وبطيئتها بمناديل المطبخ، ثم رضي الخضرة فيها ثم غطيها بمناديل مرة أخرى، سوف تدوم معك فترة لا تقل عن أسبوعين نضرة دون أن

تفسد.

• تخزين النعناع الطازج: اغسليه، ثم أحضرى زجاجة واملئها بالماء، وضعي النعناع فيها، ثم غطي الزجاجة والنعناع بكيس بلاستيكي، وضعي الزجاجة في باب الثلاجة. سوف يبقى النعناع يانعاً لمدة أسبوعين. يمكنك غسل ورقاته ولفها بورق مناديل وحفظها بالثلاجة، أو وضع عيدان النعناع بأوراقه دون غسل في برطمان حكم الغلق بالثلاجة. اختارى أي الطرق تناسبك.

• السلطة: إن كنتِ من يحرص على تناول السلطة يومياً، فأنصحك بتقديع كمية كبيرة من السلطة تكفي ثلاثة أو أربعة أيام (دون خلطة البصل الخاصة بالسلطة)، وضعيها في علبة ثلاجة محكمة الغلق، واستخدمي منها يومياً. وأيضاً حضرى خلطة البصل منفصلة (بتقطيع بصل وعليه ملح، وفلفل، وكون، وخل، وزيت زيتون، وبعض النعناع الناشف، والمستردة، والليمون، ثم ضعي هذا الخليط في برطمان حكم الغلق بالثلاجة)، لذلك عمل السلطة يومياً لن يكون مهمة ثقيلة على قلبك، كل ما عليك فعله أن تأخذى الخضراوات المقطعة وعليها بعض الخضرة من علبة الخضرة، وعليها ملعقتان من خلطة البصل، وتحصلين على طبق سلطة سريع.

• ضعي ملعقه صغيرة ثابتة بكل علبة من علب التوابل، لكي تحافظي على نظافة علبة التوابل من الخارج، وتوفري في استخدام الملاعق.

• الحليب المسكون: إن انسكب بعض الحليب، ولو قطرات بسيطة، على منضدة المطبخ، إياك أن تجففيه بفوطة التلبيع الخاصة بالمنضدة، استخدمي مناديل ورقية ثم أرميهما، لأن الحليب سريع التخثر، فتنمو الميكروبات سريعاً بالفوطة، وتجعل رائحتها كريهة.

• التيفال: زارتني والدتي يوماً، وأرادت غسل الطنجرة التيفال، فسألتني: بم تغسلينها؟ فأعطيتها الليفة التي أغسل بها باقي الأوعية وليس السلك، لعلني أنه ضار بالتيفال، لكن أمي اندھشت وقالت لي إن الليفة العاديّة أيضاً تسبب ضرراً بالتيفال، لا تصيبه بالخدش، غير أنها بمرور الوقت تزيل الطبقة غير الاصقة بأكلها، فتجدين الأواني غير مخدوشة، لكن طبقة التيفال أخف، ويبدأ الطعام في الالتصاق بها، لذلك أفضل شيء في تنظيف التيفال الإسفنجنة الناعمة (لا تستخدمي الوجه الجاف منها)، وبذلك تحافظين على التيفال قطرات طويلة، والأمر نفسه بالنسبة للسيراميك والجرانيت، أتمنى في المستقبل أن نستخدم للطاسات والطناجر مواد غير لاصقة وأيضاً غير ضارة بالصحة.

• المايكرويف: نظفيه مرة أسبوعياً بالإسفنجنة والصابون. لا تغمريه بالماء إسفنجنة فقط لتنظيف أركانه بعد غسل القاعدة الزجاجية منفصلة، ثم استخدمي فوطة لإزالة الصابون. واحرصي على تسخين الخبز به على طبق زجاجي، لا تضعي الخبز مباشرة على القرص الزجاجي لأن ذلك سيؤدي إلى سرعة اتساخه، مما سيرهقك بكثرة تنظيفه.

٠ لا يمكنني تفهم استخدام بعض السيدات ورق الألومنيوم لتغليف سطح البوتاجاز! هل يعني ذلك عن تنظيف سطح البوتاجاز لعدة أيام؟ تقول إحداهن: بل أقوم بتنظيف سطح الألومنيوم يومياً إذا فلتقوبي بتنظيف سطح البوتاجاز نفسه، ودعه يلمع ويصبح نظيفاً وأنيقاً. وإن كنت تركينه بضعة أيام ثم تخلي عن الألومنيوم وتضعين غيره، فبئس المظهر الذي تركين به البوتاجاز لبضعة أيام! يجب أيضاً أن تعلمي أنه إن تسقطت قطعة صغيرة من الألومنيوم عبر فتحات البوتاجاز، فإنها قد تسبب كارثة حقيقية، فتخلي عن الأمر فوراً، واحرصي على تنظيف البوتاجاز يومياً ولو مرة واحدة!

٠ كل يوم قبل النوم، اجعلي فوط المطبخ وضعها مع الغسيل المتسع (سوف أتحدث عن الغسيل في موضع آخر)، ولا تنسِي معالجة البقع عليها قبل وضعها في الغسالة، وأخرجي فوطة جديدة، وبذلك تحافظين على فوط المطبخ لفترة طويلة بألوان زاهية دون بقع.

٠ تخزين العلب البلاستيكية (علب الثلاجة): إن كان مطببك صغيراً، فيجب وضع العلب البلاستيكية بداخل بعضها البعض دون تغطيتها بالأغطية، وفي وعاء جانبي رصي الأغطية بصورة عمودية، وبذلك توفرين أكبر قدر من المساحة. وعلى الرغم من أن تلك الطريقة عملية لمن تمتلك مساحة ضيقة من المطبخ، فإنها لم تتناسب لي لأنني أحتاج إلى العلب كثيراً في أثناء عملي بالمطبخ، لذلك قمت بشراء بعض المخوامل، التي

يكون تحتها فراغاً يسمح بوضع علبة أسفله بعطاياها، وعلبة أو عدة علب فوقه وكل علبة بعطاياها، هذا الحامل سهل على عملية أخذ العلب وإعادتها مكانها.

• تحت الحوض: استغلي المساحة أسفل حوض المطبخ، قومي بشراء وحدة أدراج بلاستيكية تساعدك في ترتيب المنظفات أسفل الحوض. وعند تثبيت أسفل الحوض تكون العملية سهلة برفع وحدة الأدراج ثم إعادةتها مكانها.

• دولاب الخزين: ذلك المكان الذي تخزنين فيه الزيت، والسكر، والدقيق، والمكرونة، والأرز.. وغيرها، احرصي على وضع «ورق مشمع» فوق الرف تحسباً لاتساخه من المخزونات. ولا تضعي الخزين مباشرة على الخشب؛ ضعي كلاً من الدقيق والأرز في علبة بلاستيكية كبيرة تسمح بسهولة الاستخدام. أحضرى علبة كرتونية أو منظماً بلاستيكياً خاصاً للمكرونة ولسان العصفور والشعرية.

• قومي بتجميع مجموعة من الورق ودبسيها معاً بالدبابسة، ثم الصق «مغناطيس» بظهورها، وضعيها على الثلاجة، وكلما تذكري غرضاً أو طعاماً أنت بحاجة إلى شرائه أكتبيه على الورقة، حتى تأخذي تلك الورقة معك في السوبر ماركت لكي لا تنسى ما تحتاجين إليه.

• بمجرد فتحك آخر زجاجة من أي غرض لديك، قومي بكتابة هذا الغرض في ورقة المشتريات، التي تسجلين فيها ما تحتاجين إليه من السوبر ماركت، لأنه شارف على الانتهاء.

٠ كم مرة دخلت المطبخ لتجديه في حالة فوضى عارمة، فتتافق نفسك لرؤيته، ويسرك الأمر بأن جبلاً على عاتقك بحاجة إلى إزالة؟! هناك طريقة لتقليل هذا الجبل في دقيقتين إن كنت في سجلة من أمرك، أو لا تملkin الوقت الكافي لتنظيف المطبخ كاملاً، أو تنتظرين ضيوفاً وتخشين من رؤية أحدهم المطبخ متسخاً هكذا، قومي بجمع كل ما هو متناثر في المطبخ من أوان متتسخة وأكواب إلى الحوض، ثم نظفي منضدة المطبخ سريعاً، وبذلك يedo المطبخ للقادم ليس بهذا الاتساخ الشديد. حتى لك أنت، فتلك الخطوة تشعرك نفسياً بأن عملية التنظيف بسيطة، ولن تستغرق منك وقتاً طويلاً. والمنطق نفسه استخدميه لكل شقتك، فإن كانت الشقة كلها بحاجة إلى ترتيب، فأسرععي إلى غرفة المعيشة، لأنها مركز البيت وقومي سريعاً بوضع كل شيء مكانه. لا تفعلي الأمر بدقة شديدة، بل يكفيك تجميع الملابس التي بحاجة إلى تطبيق معاً في ركن ما بالغرفة وترتيب السرير سريعاً، وهكذا. وبينما أنت تفعلين ذلك، رددي بينك وبين نفسك: «أدوها وإن قل». نعم تلك الخطوات البسيطة تسبب فارقاً كبيراً في نفسية كل امرأة حريصة على مظهر بيتها، وكذلك إذا جاء الزوج أو غيره فلن يشعر بالفوضى في البيت، ويمكنك بعد ذلك الترتيب على مهل بنظام وروية وإتقان.

### تحضير وجبات الغداء الأسبوعية:

٠ سواء أكنت امرأة عاملة أم غير عاملة، فأننا أنصحك

بكتابة جدول أسبوعي لوجبات الغداء التي سوف تقدميها لعائلتك. اجلس معهم، وناقشي مع أطفالك الوجبات التي يودون الحصول عليها خلال الأسبوع. احرصي على أن تكون غنية بجميع العناصر الغذائية، فسيساعدك هذا الأمر على توفير الوقت، كما سيجعل أبناءك أكثر تقبلاً لوجبات الغداء التي تُعدّينها.

• لقد قت بتحضير هذا الجدول للوجبات، وناقشه مع أبنائي، وطلبت منهم الاقتراحات، كما أفردت في نهاية الجدول مجموعة مختلفة من الوجبات، التي قد يرغبون في تغييرها بين الأيام.

العنوان	الأيام
حمى	الأربعاء
لذوق حلو مموجع	الثلاثاء
لذوق حلو مموجع + خبز	الإثنين
لذوق حلو مموجع بالدقيق من الألبان ودجاج مسلق من المدون	السبت
لذوق حلو مموجع	الإثناء
لذوق حلو مموجع	الخميس
لذوق حلو مموجع	الجمعة
لذوق حلو مموجع	السبت

لله الحمد ، أصلحناه بخط يدنا ، نعم ، نعم ، نعم ، مصر

• قومي بتحضير كيكات من وجبات الغداء الجاهزة للطهي دفعة واحدة، ونخزنها بالفريزر، حتى تكون عملية تحضير الغداء كل يوم خفيفة، وتنفرغني لباقي أعمالك بالمنزل أو خارج المنزل، مثل برهطمانات

الملوخية الجاهزة، البانية الجاهز للقلي، كفته مشوية، مكرونة باشاميل غير مطهوة، خلطة محشى من خضرة وبصل وطماطم وبهارات جاهزة للخلط بالأرز ثم الحشو مباشرة. وغيرها من الأفكار (يوجد على صفحتي «عالم لبني المو Lobna Elhaw's World» ملف اسمه «Frozen» به كثير من الأفكار).

### غسالة الأطباق:

٠ قد يعتبرها البعض رفاهية، كم أمّا نصحـت ابنتها ألا تشتريها لأنـها نفسها تمتلكـها ولا تستـخدمـها منـذ سـنوات؟! فيـ الحقيقة أنا أـشجـع كلـ امرأـة عـلـى شـرـاء غـسـالـة الأـطـبـاق واستـخدـامـها، كلـ ما يـوـفر وقتـك وـجهـودـك فـأنـت بـحـاجـة إـلـيـهـ، الـحـيـاة سـرـيعـة جـدـاـ، لـيـسـتـ حـيـاةـ آـبـائـاـ وـأـجـدـادـاـ، لـذـكـ أـنـا أـوصـيـ بـشـرـاءـ هـذـاـ جـهاـزـ العـظـيمـ، ولـكـيـ تـحـقـقـيـ أعلىـ استـفادـةـ مـنـهـ أـنـصـحـكـ بالـآـتـيـ:

١- اشتريـ الغـسـالـةـ الـكـبـيرـةـ أوـ الـوـسـطـ الـتـيـ تـسـعـ كـلـ الأـوـانـيـ بماـ فـيـهاـ الطـنـاجـرـ.

٢- اـحرـضـيـ عـلـىـ اـسـتـخـدـامـ الـزـيـتـ وـالـمـلـحـ الـخـاصـ بـهـ بـجـانـبـ الـمـسـحـوقـ، لـكـيـ تـحـافـظـيـ عـلـىـ مـسـتـوىـ النـقاـءـ وـالـلـمـعـانـ الـذـيـ تـطـمـحـينـ إـلـيـهـ.

٣- قـومـيـ بـشـرـاءـ فـرـشـاةـ ذـاتـ يـدـ طـوـيـلـةـ، حقـ تـخلـصـيـ منـ بـقـاياـ الطـعـامـ مـنـ عـلـىـ الـأـطـبـاقـ بـسـهـولةـ، وـدونـ أنـ تـنسـخـ يـدـاكـ وـتـبـتـلـاـ، وـبـصـورـةـ سـرـيعـةـ. فـسـحـةـ سـرـيعـةـ بـالـفـرـشـاةـ تـحـتـ المـاءـ لـلـطـبـقـ أـوـ الـكـوبـ تـضـمـنـ لـكـ أـوـانـيـ نـظـيفـةـ بـعـدـ غـسلـهـاـ، وـلـاـ أـتـفـقـ مـعـ مـنـ يـقـولـ: «وـمـاـ فـائـدةـ الغـسـالـةـ إـذـاـ؟»ـ، إـنـ عمـلـيـةـ مـسـحـ الـأـوـانـيـ سـرـيعـاـ لـنـ تـسـتـغـرقـ مـنـكـ

الوقت الذي تستغرقينه في غسل الأواني كلها بالماء والصابون وشطفها وتجفيفها، فحكومة كبيرة من الأواني يمكنك رصها بصورة جيدة في الغسالة في أقل من خمس دقائق.

٤- تدربى جيداً على رص الأواني والأطباق بالغسالة، ولا تفقدى الصبر سريعاً وتحكمي على الغسالة بأنها عديمة الفائدة إذا أخرجت الأواني متسخة بسبب سوء رصك لها، تعلي ووضع كل غرض بحيث يتدفق الماء من فوقه وأسفله ليخرج نظيفاً، يمكنك وضع كوب تحت طنجرة ويخرج كلامها نظيفاً، يمكنك وضع أطباق الجبلي والأرز بلبن ووعاء السمن دون أن تغسليه تماماً ويخرج لك نظيفاً، لكن طبق الملوخية قد يحتاج إلى مسح جيد بالفرشاة تحت الماء قبل وضعه، وغيرها من الخبرة التي تكتسبينها مع كثرة استخدامك للغسالة.

٥- تجنبى وضع التيفال والألومنيوم والجرانيت بالغسالة، لن تخرج نظيفة، وسينطفع لونها، ولكن يمكنك وضع الصاج والاستainless والبايركس والفحار.

٦- احرصى على إفراغ غسالة الأطباق بمجرد انتهاء برنامجها (اتركيها تهدأ ربع ساعة ولا تفتحيها ساخنة)، وبمجرد أن تنسخ أي أوان لديك، اشطفيها وضعها بالغسالة حتى تمتلئ مرة أخرى، وذلك لعدم تراكم الأواني بالمحوض، ثم إن ملء الغسالة مرة واحدة يُشعرك بشغل العمل وأنه قد يستهلك وقتاً طويلاً، أما إذا قمت بملئها تدريجياً فذلك سوف يشعرك أن المطبخ نظيف طوال الوقت.

٧- قومي كل شهر بعمل دورة غسيل فارغة بالخل، واحرصي كل أسبوع على تنظيف المصفاة الداخلية للغسالة.

٨- بعض الناس ينتقد الغسالة لطول برنامج عملها، ويرى أنها تستهلك كثيراً من الكهرباء، وأنها غير موفرة.. أما بالنسبة لطول برنامجها، فصدقيني لن تشعري بهذا الوقت، فأنتِ تملئينها وتتركينها لقضاء باقي مهامك، فهما طال وقت التشغيل فلن تجدي نفسك في فراغ وبحاجة إلى سرعة إنتهاء عملها، يكفي أنها تقوم عنك بالعمل دون أن تلقي له بالأ. وأما بالنسبة لاستهلاك الكهرباء، فاحرصي قبل شرائها على اختيار النوع الذي يستهلك مقداراً منخفضاً من الكهرباء. فتحن نخرج مع أطفالنا، ونبدر تدريباً طائلاً ولا نكتثر، حفاظاً على مُتعتنا، ألا تستحق سلامتك النفسية والبدنية والذهنية بضعة جنيهات زائدة لترى حك من عناء كل يوم؟ بالطبع تستحق، فإن كان ولا بد من إنفاق المال فيما يجب، فلتنتفعه لراحة أجسادنا.

٩- يمكنك غسل قضبان البوتاجاز (لا تغسل العيون في غسالة الأطباق)، ويمكنك أيضاً غسل شفاط المطبخ في دورة غسيل منفصلة.

١٠- بعض الأواني المتسخة قد لا تحتاج إلى أن تُغسل بغسالة الأطباق، وذلك لعدم اتساخها الشديد، مثل طبق أكلت فيه بعض الفاكهة، أو بعض المقرمشات والتسمالي، وكذلك الخلط بعد أن قمت بعمل عصير الطماطم أو عصير طبيعي... وغير ذلك.

لا تراكميها، بل أسرع بغسلها يدك سريعاً وتركها لتجف، تلك الخطوة مهمة لتقليل حجم الأواني المتسخة، الذي يبعث على ضيق النفس.

١١- السكاكين: مما يُفقد السكاكين حدتها: تركها تجف وحدها بعد غسلها. بعد انتهاء الغسالة من العمل امسحي السكاكين بالمنشفة فور خروجها من الغسالة، وضعها مكانها.

١٢- عندما تنتهي غسالة الأطباق من عملها، اجعل معك دائماً منشفة (فوطة). بعض الأكواب أو الأطباق المقرفة من قاعتها قد يتربس فوقها بعض الماء، امسحيها قبل وضعها في الدوّلاب.

١٣- إن كانت غسالتك متوسطة أو كبيرة، فاعلم أن النصف الأسفل من الغسالة أكثر دقة في غسل الأغراض المتسخة من النصف العلوي؛ لذلك عندما ترصين الأواني والأكواب في الغسالة، اجعل النصف الأسفل للأغراض شديدة الاتساخ.

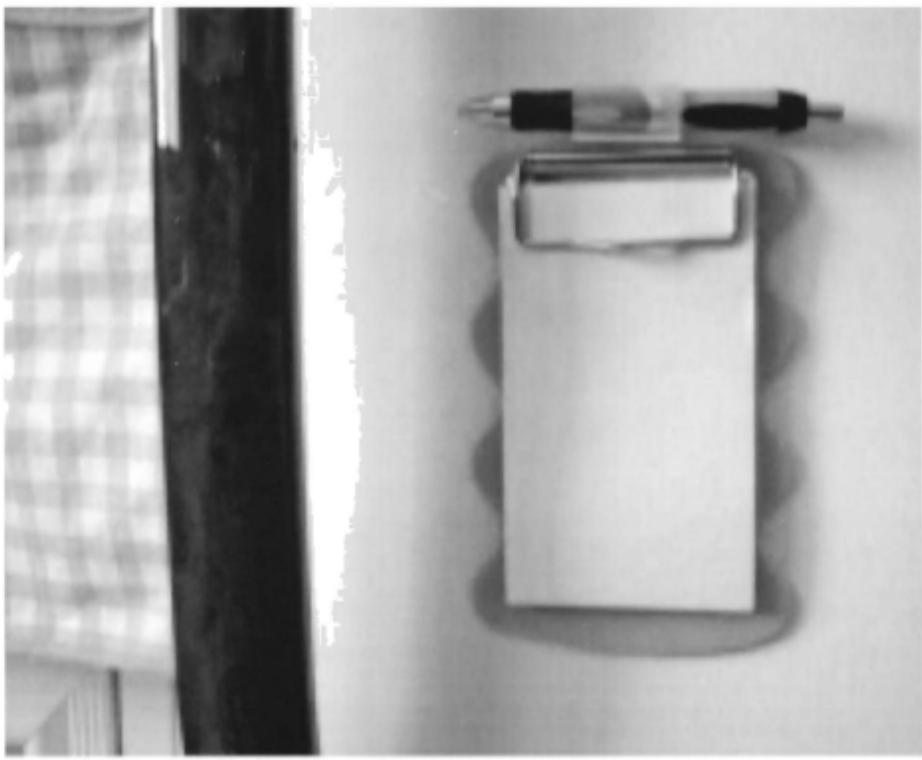
١٤- الملاعق الخشبية تلتتصق بها بعض الأطعمة، لذلك نظفيها بالسلك الاستانلس قبل وضعها في الغسالة، ولا تعتمدي على الغسالة في إزالة ما التتصق بها.

١٥- أعلم أنه في بعض الأحيان تتنفس المرأة لو تخفي الأواني المتسخة من أمامها، ولكن لا تدفعك تلك الرغبة إلى تكديس غسالتك، لأن الأواني سوف تخرج لك متسخة، وسيصييك الأمر بالإحباط الشديد، لذلك ضعي كل شيء مكانه في الغسالة، وإن تبقيت بعض الأواني المتسخة، يمكنك تركها للدورة التي تليها، أو

غسلها سريعاً يدلك إن كنتِ في بخلة من أمرك.

١٦- هل يمكنني وضع الأواني داخل بعضها عند رصها في الغسالة، بمعنى أن أقوم بوضع طبق مقلوب صغير وفوقه حلة كبيرة مقلوبة؟ نعم، يمكنك ذلك بشرط التأكد أن الماء يصل إلى كلٍ منها في أثناء عمل الغسالة. الغسالة بها رشاشات ماء، تتدفق بالماء من الأعلى والأسفل والجانبين، وللحواليات ذات الطابقين توجد رشاشات في المنتصف أيضاً، لذلك عند رص الأواني تأملِي كلَّ غرض، وتأكدِي أن الماء غير محظوظ عنه.

١٧- كوني صبوراً.. يجب أن تصبرِي على تعلم كيفية استخدام الغسالة، ولا تتسرعِي في الحكم عليها، وكذلك كل الأجهزة الكهربائية. أتذكر أنني عندما اشتريت القلاية الهوائية، شعرت أنها لم تكن عند مستوى توقعاتي، وندمت على شرائها، لكنني أحمد الله أنني لم أفقد صبري سريعاً، وأصررت على تجربة كثير من الطرق بها، حتى تعلمت كيف يخرج الطعام منها بالصورة التي تُرضيَّنِي، لذا كوني صبوراً، حتى تتعلمي كيفية تطوير الأجهزة لديك!



أجندة صغيرة لكتابة المشتريات المطلوبة من السوبر ماركت، توضع على الثلاجة.

يمكنك أيضاً إفراد ورقة تكتبين فيها ملاحظاتك، التي تنسين قولها للسيدة التي تساعدك في المنزل، وتضعينها على الثلاجة، حتى إذا زارتكم السيدة مرة أسبوعياً أو شهرياً، تقوم بأداء كل الأعمال التي بحاجة إلى إنجازها والتي قتِّبت دونيَّتها.



1 - بطني العلبة بالمتاديل المروقية



2 - ضعي متديل ورقى فوق الن



3 - بطني العلبة وضعيها بالثلاجة





يمكنك استخدام الحوامل نفسها مع ترتيب الأكواب (بعضها فوق والأخر تحت)، أو العلب البلاستيكية، واضعة كل علبة بعطاياها.



ترتيب القوط بصورة عمودية



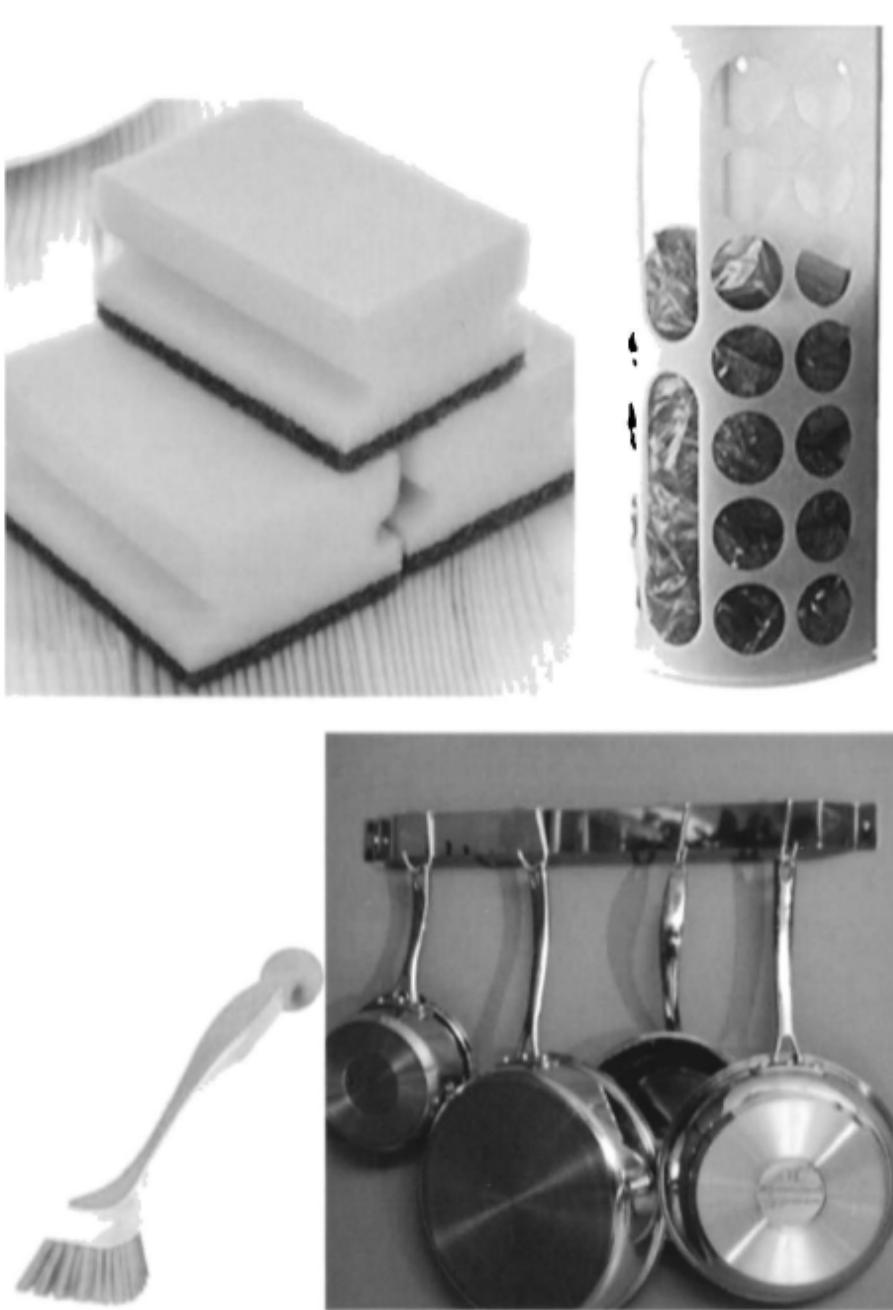
**BEFORE**



**AFTER**



ترتيب العلب البلاستيكية - أفكار للتخزين في المطبخ.



حامل الأكاس البلاستيكية - تعليق الطاسات  
المستخدمة لتوفير مساحة - فرشاة لإزالة بقايا الأكل -  
إسفنجية التيفال.

## الفصل الثاني

### التنظيف العميق لغرفة النوم

• افرزِي مجوهراتك يا عزيزتي وإكسسواراتك، افرزِها وجمِّعي الذهب في علبة، والفضة في علبة، والإكسسوار في علبة. افصلِي الحوامِم عن السلالِل عن الأساور، وضعي كلاً منها في علبة منفصلة، وضعي العلب متَجاوِرة فوق تُسْرِيحتك. وإذا أحببِت الخروج، فتأقِّي واستخدِمي الخلٌّ منتفِقةً إياها بسهولة ويسر. حتى بعد عودتك وخلعك حُليِّك، ستتجدِين أن عملية إعادةِها أصبحت سهلة. قابلتني صديقة اشتكت لي أنها تمتلك كثيراً من الخلٍّ، لكنها لا ترتديهَا، وعندما سألتُها عن السبب قالت لي: «ليس لدي وقت لانتقاء ما ينافي مع ملابسي، كما أنني أحفظ بها في دولاب مغلق خوفاً عليها من السرقة». فنصحتها بفرز مقتنياتها والاستفادة بما تمتلك دون الخوف من فقدانه. فإلى متى نخزن ما يمتعنا خوفاً عليه من الضياع، وتمر سنوات العمر دون أن ننعم بزيتنا؟! أخرجِي كل ما عندك وقسميه، وضعِيه أمامك واستمتعي بما تمتلكين!

• بالنسبة للعلب التي تضعين فيها حُليِّك، فأنا عادةً لا أنصح بشراء علب التخزين باهظة الثمن، ولكن في مثل تلك الحالة أنصحك بانتقاء علب أنيقة وجميلة، لا تنسِي أنها ستكون واجهة تُسْرِيحتك ظاهرة أمامك طول الوقت، فتُقْبِل ناظريك بجمال العلب وأناقتها.

• كما سبق أن نصحت، يخلو سطح أي ركن في

المطبخ من أي شيء على قدر المستطاع، فأيضاً على تسر يحتك حاوي إلقاءها قدر المستطاع من كل شيء، إلا من حللك، حتى يسهل عليك استخدامها.

• مستحضرات التجميل وكريمات الشعر والبشرة: افرزتها كلها، بعضها ستجدين أنه أصاب بشرتك بالضرر، وأنه غير مناسب لها، فتخلصي منه فوراً! قومي بإهدائها لصديقتك أو لأخوك، أو تبرعي بها لحتاجة. أما تلك المستحضرات التي لم تكن عند مستوى توقعاتك، فيمكنك أولاً التوقف عن شراء أي مستحضر جديد مهما بلغت رغبة شرائك له، حتى تنتهي من السابق. قسمي الكريمات، وضعيها في مكان متاح لك، حتى لا تنسى استخدامها، وداومي على استخدامها حتى تنتهي. وإذا تاقت نفسك لشراء منتج ما سمعت عن جودته، فتقضي الأمر أولاً، وابحثي عن الآراء التي تؤيد استخدامه. فإن ثبتت لك جودته فضعي اسمه في نوطة صغيرة خاصة بك تجعهن فيها ما تنوين شراءه تحت اسم «للشراء». وبعد أن تنتهي كمية ما تمتلكين من المنتج، الذي كنت تحفظين به ولم يعجبك، لكنك تمنكت من استخدامه، ارجعي إلى تلك النوطة الصغيرة، وتأملـي ما بها، واسألي نفسك: هل ما زلت بحاجة إلى هذا المنتج فعلـاً؟ فإن كانت إجابتك «نعم» فاشترـيه. وقد تفاجئـين بأنـ كثيراً من المنتجات التي كنت تنوين شراءـها وترىـتـ في الأمر، لم تعودـي بـ حاجةـ إليهاـ. هذا التـهلـ ليسـ لـبـخلـ، وإنـماـ هيـ الرـغـبةـ فيـ تـقـليلـ ماـ لـدـيكـ ليـكونـ معـكـ فـقطـ ماـ تـحـتـاجـينـ إـلـيـهـ،ـ هيـ الرـغـبةـ فيـ التـقـليلـ منـ ضـوـضـاءـ حـيـاتـكـ،ـ الـقـيـ تـؤـديـ إـلـىـ ضـوـضـاءـ

حولكِ وبداخلكِ، هي الرغبة في الزهد في كل شيء،  
والاحتفاظ فقط بما يفيد.

• قد تتحفظين بعض العلب الصغيرة غير الفارغة من الكريات والشامبوهات وغيرها، احتفظي بوحدة منها لأغراض السفر، أما الباقي فيمكنك تجميع كل عدة قناني صغيرة في علبة واحدة، وداومي على استخدامها حتى تنتهي. هذا في حالة لم يعجبك المنتج، أما إذا أعجبك فاستخدمي كل منتج في علبه ولا تخلطيه بشيء.

• أدوات المكياج التي لم تناسب لون بشرتك بعد استخدامها، جربيها للمرة الأخيرة، فإن اتفقت مع نفسك اتفاقاً جازماً أنها لن تناسبك، فقومي بإعادتها لصديقتك أو أختك أو جارتكم، وقد تبادلان المكياج الذي لا يناسب واحدة منكمَا لتجدها يناسب الأخرى.

• الأحذية: افرزي الأحذية، واحتفظي في موسم الشتاء بالأحذية الشتوية فقط، وفي موسم الصيف بالصيفية فقط. لا تزعجي خزانتك بكثرة الأحذية التي لا تلبسين أكثرها. ما أجمل أن تكون خزانة الأحذية فارغة إلا مما تستخدمنا! سوف تصلين إلى ما تحتاجين إليه بسرعة، دون مجهود، وأيضاً سوف تعيدينه بسهولة وترتيب إلى مكانها.

• الحقائب: ينبغي عمل درج كبير لا يوضع به إلا الحقائب. بعض الحقائب الكبيرة قد تكون بحاجة إلى رف في الدوّلاب، فلا بأس بفصل الحقائب الكبيرة عن تلك الصغرى. وقد تشتكي بعض النساء صغر أماكن التخزين، ولكن ثقى بأنه عندما تخلصين من

الكراكيب، سوف تجدين مكاناً لتخزين باقي أمتعتك. حاوي ألا تكتسي الحقائب، فالحقائب الجلدية تفسد بالتخزين، ويتفشى جلدها بسبب سوء نوعية الجلد، فاحرصي على شراء عدد أقل من الحقائب ذات الجودة العالية، أفضل من شراء كثير من الحقائب التي تفسد سريعاً بالتخزين.

• افرزي ملابسك: بعضها تخزينه من العام للعام ولا تلبسينه، أملأ في فقدان الوزن، لكنك لا تفكرين عن تخزينها عبر السنوات دون استخدام. أما آن الأوان لتخليصي منها، وتحتفظي بالملابس التي تستخدمنها فقط؟

• أعلم أن كثيرات شديدات الارتباط العاطفي ببعض الملابس، أملأ في فقدان الوزن.. إن كان لا بد لك من الاحتفاظ بتلك الملابس، فلا داعي لوضعها بجوار تلك التي تناسبك وتداومين على ارتدائها، جمعي كل ما لا يناسبك في الوقت الحالي في حقيبة، وضعها مع الملابس الشتوية إن كنتِ في الصيف، أو الملابس الصيفية إن كنتِ في الشتاء، وبذلك يحوي دولابك الملابس التي تداومين على ارتدائها فقط.

• بعض الملابس لا تلبسينها، لا لشيء، إلا عدم انسجامك معها أو عدم ارتياحك فيها. أعطي نفسك فرصة أخيرة والبسها يوماً كاملاً (لا تكتفي فقط بقياسها بالمنزل!). حاوي إيجاد ما يناسبها، وأعطيها فرصة أخيرة وانحرجي مرتدية إياها! أحياناً يحدث وتنسجمين معها بفأة، حتى إنك تسألين نفسك: لماذا

تخليت عن تلك القطعة لسنوات! وأحياناً أخرى تعودين من الخارج وقد اتخذت قرارك بعدم انسجامك معها، فوراً وبلا تردد تخلصي منها!

• في أثناء عملية الفرز، ستتجدين بعض الملابس الخاصة بك أو بزوجك، التي في حاجة إلى الحياكة؛ لوجود قطع صغير أو كبير بها، جمعيها أولاً بأول في حقيبة، وفي نهاية الأسبوع قومي بمحياكتها كلها.

• تلك الملابس القديمة التي لم ترتديها من قبل لأنها تحتاج إلى قطعة أخرى توافقها، أو جاپ يليق بألوانها، جمعيها في حقيبة صغيرة، وحددي يوماً للتسوقين فيه لتشتري ما تحتاجين إليه، ثم البسيها وتمتعي بها!

• المعاطف: المعاطف لا نطويها حتى لو كانت قصيرة، بل تعلق على شماعة. وعند تخزين الملابس الشتوية، حاوي - قدر الاستطاعة - تغليف المعطف بكيس بلاستيكي كبير أو أكياس قماش، لحمايتها من الأتربة، واتركيها معلقة بجوار الملابس الصيفية.

• لا تنسى تلميع النجفة، أزييل الأتربة المتراكمة فوق الدولاب، واغسلي الستائر، وكذلك سجاد غرفة النوم، وبعض قطع الأثاث التي يمكن تحريكها، ولا تردد في تنظيف أسفلها، مثل الكومودينو، وتسريح غرفة نومك، سوف تجدين تحتها كنزاً من مفقوداتك!

طريقة طي الملابس داخل الدولاب:

• في الحقيقة تبينت طرق الطي، ولكن من أفضلها طريقة ماري كوندو أو كونماري في الطي، إذ تعتمد

على أن تكون كل قطع ملابسك على مرأى منك، فهي تُحِفَّر من طريقة الطي التقليدية بال محلات، التي تُرْصَ بها الملابس فوق بعضها، لذلك تتجه ماري كوندو إلى طي التيشيرتات بصورة عمودية بجوار بعضها البعض، حتى إذا ما نظرت إليها من أعلى الرف رأيتها جميعها دون أن تنسى قطعة (انظري الصورة). وفي رأيي أن تلك الطريقة في الطي ممتازة في بعض الملبوسات وغير طيبة في البعض الآخر، لذلك أقترح عليك الطريقة التالية في طي بعض الملبوسات:

- الملابس التي ترتديها بالخارج: أنصحك بعدم طيها، بل علِقِيها على شماعات. وإن كان المكان المخصص لتعليق الفساتين الطويلة لا يسمح بها مفرودة، فاستخدمي شماعتين متجاورتين؛ الأولى ضعي عليها الفستان من أعلى، والثانية علِقِي على العمود الخاصل بها باقي الفستان.

- السراويل (البنطلونات الجينز أو غيرها): اطويها بصورة عمودية، وضعِيعها متراصة.

- البنطلونات الخفيفة: لن تُجدي معها طريقة الطي العمودية، لذلك يمكنك طيها ورصها فوق بعضها، كما يمكنك في الرف نفسه وضع البنطلونات العمودية المتراصة بالخلف، وأمامها البنطلونات الخفيفة موضوعة بصورة أفقية.

- التيشيرتات (خاصة القطنية): اطويها بطريقة عمودية متراصة، ستكون طريقة استخراجها سهلة ورؤيتها واضحة.

- تيشيرات زوجي الحبيب أ��وها، ثم أطیقها بطريقة  
الحالات فوق بعضها.

- الملابس الداخلية (نساء ورجال وأطفال) يمكنك  
طیها كما بالصورة.

- الجوارب: يجب جمع كل جوربين معاً.

- الملاءات: ضمي الملاءة مع أكياسها، ثم اطويها بصورة  
أسطوانية، وضعها متراصة متعامدة، حتى تسهل رؤيتها.  
كما يمكنك وضعها كأسطوانات متجاورة فوق بعضها،  
ليسهل عليك رؤيتها جميعاً (انظري الصورة).

- اللانجيري (ملابس النوم الساتان وغيرها): إن  
كانت قصان نوم طويلة فيمكنك تعليقها على شماعة،  
أما الأخرى فتصصي لها درجاً، واستخدمي علب  
الكرتون المقوأة لتقسيم الدرج، وطّبقي الملابس بالطريقة  
العمودية حتى تكون ظاهرة أمامك.

- بعض الأرفف - للأسف - ذات تصميم سيء،  
تجديها عريضة وعميقة.. أما بالنسبة لمشكلة عرضها،  
فيتمكنك استخدام علب الأحذية الكبيرة متجاورة  
كنظام وفاصل، أو علب بلاستيكية كبيرة تتضمن  
فيها أغراضك، دون أن تخشى سقوطها أو تداخلها مع  
باقي الملابس. أما بالنسبة لمشكلة عمق الرف، بحيث  
وضع علبة حداه فارغة ومقلوبة في نهاية الرف، بحيث  
تمتلکين مستويين من الرف: المستوى الأول فوق علب  
الأحذية، والثاني أمامها، فتصبح رؤية الملابس كلها  
سهلة (انظري الصورة).

- فوط الحمام القطنية: اطويها بصورة أسطوانية عمودية، وضعها متراصة فوق بعضها. ودعيني أأسألك: كم فوطة لديك؟ كثيرات منا تزوجن بعدد كبير من الفوط، ومع مرور سنوات الزواج تجد الزوجة أنها ركبت على عدد محدود من الفوط تبادل بينها، لذلك إن كنت تمتلكين عدداً كبيراً من الفوط، فتخلصي من كل الفوط القديمة. ويمكنك استخدامها في التنظيف، فهي قطنية وستكون ممتازة لهذا الغرض. واحتفظي فقط به أو ٦ فوط أو العدد الذي لاحظت أنك تستخدمينه وتبدلتين فيه. رضي تلك الكمية في دولاب في الحمام أو في غرفة نومك، وبذلك تحفظين بفوطة جميلة زاهية قليلة على قدر استخدامك، فيصبح رف الفوط مرتبأ وأنيقاً.

- البيجامات (ملابس النوم): كل الملابس التي تكون من قطعتين يجب أن تضمي القطعتين معاً في أثناء طيئها على شكل أسطواني، وتوضع البيجامات متعددة ومتراصة بجوار بعضها.

• ما اقترحته عليك من طريقة للطي ما هي إلا نصيحة قد تناسبك وقد لا تناسبك، وذلك يختلف باختلاف نوع الملبس والقماش المصنوع منه؛ لذلك جربتي عدة طرق للطي، حتى توصلني إلى الطريقة المثلثة التي تناسبك، علينا بأنه بمجرد تخلصك من «الكراكيب» سوف تحصلين على دولاب مرتب غير متكدس، وسوف تسهل عليك رؤية كل ملابسك فيه بنظرة واحدة، مما سيعطيك شعوراً هائلاً بالراحة كلما فتحت

الدولاب لانتقاء أغراضك.

• أحياناً في الرف نفسه أعدد من طريقة الطي وفقاً لنوع القماش، فتجدين البنطلونات القطنية والجينز بصورة عمودية، وأمامها «البنطلونات الخفيفة» متراصة فوق بعضها. وقد تجدين بعض قطع الملابس متراصة متوازية، والبعض الآخر عمودي عليها. خلاصة الأمر: رتبي وطبقي بالطريقة التي ترتاحين إليها ووفقاً لنوع القماش.

• ظهر كثير من منظمات الدواليب التي تساعدك على التنظيم، هي ممتازة بالفعل، وعيها الوحيد ارتفاع سعرها. وما يميزها: أناقتها وتشابهها إذا اشتريت أكثر من قطعة، ووضعتها متراصة بدولابك.. ولحل تلك المشكلة يمكنك الذهاب إلى السوق المجاورة لك، والحصول على الكراتين القديمة ذات الشبه الواحد، التي تتمتع ببنية صلبة. ويمكنك تغليفها بمنتهى السهولة بمسدس الشمع وبعض الورق الملون من المكتبة، وبذلك تحصلين على منظم ملابسك زهيد الثمن، وبمظهر أنيق.

• أحد أكبر عوامل «بهذلة» الدولاب والملابس بعد طريقة الطي: الطريقة التي تعدين بها ملابسك بعد خلعها. نعلم مدى تعبك وارهاقك وأنت عائدة من الخارج، ولكن تذكرى جيداً أن طريقة طيّك قطعة واحدة من ملابسك وإرجاعها إلى الدولاب، ستتوفر عليك مجهوداً في المستقبل، قد تضطرين فيه إلى تنظيم الرف بأكمله، لذلك تذكرى أنه «ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه». فاطوي

ملابسك ببدوه وبعناية، وأدخليها في مكانها بالدولاب ولا تتعجلِي. تلك الثواني القليلة التي سوف توفر فيها عندما تتعجلين بوضع ملابسك بصورة غير منتظمة بالدولاب، سوف تنقلب إلى ساعات فيما بعد عندما تصبح ملابسك متراكمة، فتستهلكين عدّة ساعات في إعادة تنظيمها مرة أخرى. أنا كنت أعاني هذا الأمر، وكلما عدت وأنا متعبة غير قادرة على طي ملابسي بصورة سليمة، أتذكر المجهود الذي سأضطر إلى بذله في المستقبل لترتيب الفوضى التي بذلت يداي، فوجدت نفسي أردد: «ما كان الرفق في شيء إلا زانه». كل مرة أعيد ملابسي إلى الدولاب، وأطوي أشيائي، وકأن تلك العبارة هي الحافز الذي يدفعني إلى العمل كلما تراخت.

• بمجرد عودتك من الخارج، فرغني محتويات حقيبتك، إلا إذا كنت على يقين أنك ستعيدين استخدامها نفسها في المرة المقبلة. فا الجدوى من تبعثر مقتنياتك بين الحقائب، فتوه منك أغراضك، وتستمرين في فتح كل الحقائب باحثة عنها! لذلك احرصي على تفريغ كل حقيبة ووضعها في المكان المخصص بها فارغة.

• صندوق ٣ في ١: أحافظ بصندوق في غرفتي مقسم إلى ثلاثة أقسام: القسم الأول أضع فيه تلك الملابس التي تكون بحاجة إلى الكي، والقسم الثاني الملابس التي بحاجة إلى الحياكة، والقسم الثالث الملابس التي بحاجة إلى التوزيع على الفقراء. وبذلك أحافظ على دولابي من التكدس بملابس لست في

حاجة إليها، أو لن أرتديها، حتى أقوم بكتّابتها أو حياكتها  
(انظر الصورة).

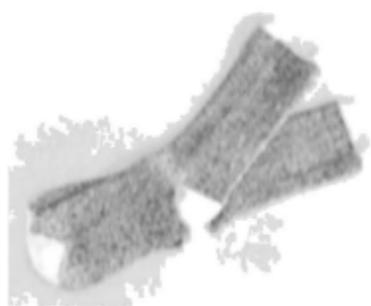
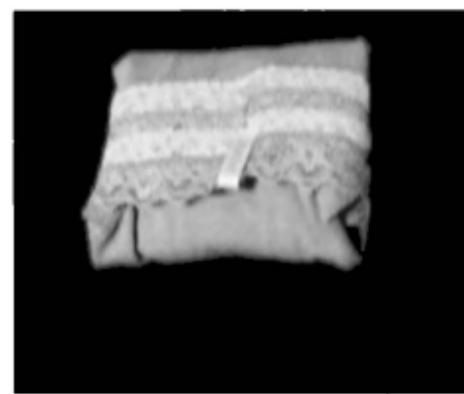
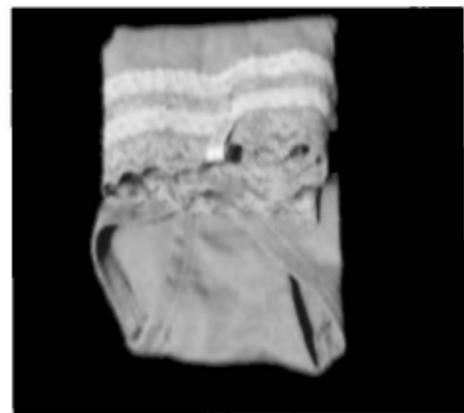


وضع البيجامات بصورة أسطوانية متراصة، واستخدام  
علبة حذاء مقلوبة لعمل مستويين بالرف.









طريقة على الملابس الداخلية والجوارب.

توزيع للقراء

بياناته

مكتواة



صندوق ٣ في ١

### الفصل الثالث

## التنظيف العميق لغرفة الأطفال

• طبقي ملابس أطفالك بطريقة الطي نفسها التي شرحتها سابقاً. ويمكنك أن تجمعي أبناءك وتشرح لهم طريقة الطي، وتطلبي منهم أن يعيدوا ملابسهم بعد لبسها بالطريقة نفسها.

• لعب أطفالك: هل تعلمين أن تعدد لعب الأطفال ليس ميزة، بل يجعل الطفل مشوشًا بين كثير من القطع، لا سيما إن كانت لقطع الميكانو مع قطع المكعبات مع بقایا سيارات قديمة مختلطة ببعض البازل؛ لذلك أنصحك بأن تفرزى اللعب كلها. تخلي من كل اللعب التي تعلمين أن ابنك لن يكون مهتما بها، أما باقى الألعاب فجمعي كل مجموعة منها في حقيقة منفصلة، ثم أعلمي ابنك بمحفوظات كل حقيقة، واطلبي منه ألا يفتح أكثر من حقيقة في الوقت نفسه، بل يلعب بواحدة، وعندما ينتهي منها لن يفتح الحقيقة الثانية إلا إذا جمع ما في الحقيقة الأولى ووضعها مكانها.

• أنصحك بأن تقومي بالخطوة السابقة وأنت وحدك بالبيت، لأن طفلك لن يخل عن أي قطعة حتى إن لم يحتاج إليها، لكن يمكنك ترك مجموعة من الألعاب له في حقيقة، واطلبي منه أن يفرزها بنفسه، وأن يجمع بعض القطع للأطفال الفقراء، حتى يتعلم قيمة التعاطف مع الآخرين، فهي إحدى قيم «الذكاء العاطفي» التي يجب أن يكتنف بها طفلك. يقول الكاتب «لورانس شابيرو»

في كتابه «كيف تنشئ طفلاً يتميز بالذكاء العاطفي؟»: «هؤلاء الذين يتميزون بقدرات التعاطف، يميلون إلى أن يكونوا أقل عدوانية، بل وينجزون أعمالاً تخدم المجتمع، ونتيجة لذلك فإن الأطفال المتعاطفين يستحوذون على الحب من أقرانهم، بل ومن الكبار أيضاً، ويصلون إلى نجاح أكبر في الدراسة وفي العمل، وعندما يكبرون يصبحون أصحاب مقدرة فائقة على التواد في علاقاتهم مع زوجاتهم وأصدقائهم، بل وأبنائهم»؛ لذلك من المهم لكِ كأم أن تغرسِ فيه تلك القيمة من الصغر.

• كيف حال حوائط غرفة نوم أطفالك؟ كيف حال مكاتبهم ودواليبهم؟ ممتنعة هي بالملصقات، وملونة بالألوان الخشبية والخبر والرصاص؟ عليكِ أن تنظفي كل هذا بعمق، وإليكِ بعض الخطوات البسيطة لذلك:

- أزيل جميع الملصقات بيده، فإن تعذر عليكِ ذلك فاستخدمي قطنة مبللة بالقليل من الجاز، فسحة واحدة كفيلة بإزالة جميع آثار الملصقات. كما يمكنك استخدام مجفف الشعر (السيوار الساخن)، وسوف تخرج «الاستيكرز» كقطعة واحدة بأقل مجهود.

ـ كتابة قلم الخبر والألوان على الحائط أو المكتب، يمكنك التخلص منها بسهولة باستخدام معجون الأسنان، بإضبعك قومي بدعك المعجون على المنطقة المراد تنظيفها، ثم باستخدام ليفة مبتلة وصابون امحيها بكل سهولة، وستفاجئين بسطح نظيف لامع، مع مراعاة أن تجري المعجون على مساحة صغيرة أولاً، لتأكدِي من عدم تأثير المعجون بالسلب في دهان الخشب أو الحائط.

كما يمكنك استخدام الليفه السحرية البيضاء التي تساعدك على إزالة كل الاتساخ من على الموائط بسهولة شديدة. بعض قطرات من الماء دون صابون، وادعكي به الموائط ليغدو نظيفاً (انظر الصورة).

- العملية السابقة ممتعة جداً للأطفال؛ لذلك أنصحك أن تقتري عليهم المرح معاً. قولي لهم سنتلعب لعبة مسلية اسمها «نظف نظف»، وسيتحمسون كثيراً برأيهم قدرة المعجون العجيبة على إزالة آثار الكتابة القديمة.

- القلم الرصاص يمكن إزالته بالمحاة.

- الكوريكتور الأبيض - للأسف - لا تم إزالته بسهولة إلا باستخدام الأسيتون، غير أن استخدام الأسيتون سيؤدي إلى التخفيض من لون الخشب؛ لأنه سيزيل طبقة بسيطة منه؛ لذلك يجب أن توازن بين رغبتك في إزالة الكوريكتور، أو تخفيض لون الخشب قليلاً، أما إذا كان الكوريكتور بسيطاً فيمكنك إزالته بظفرك.

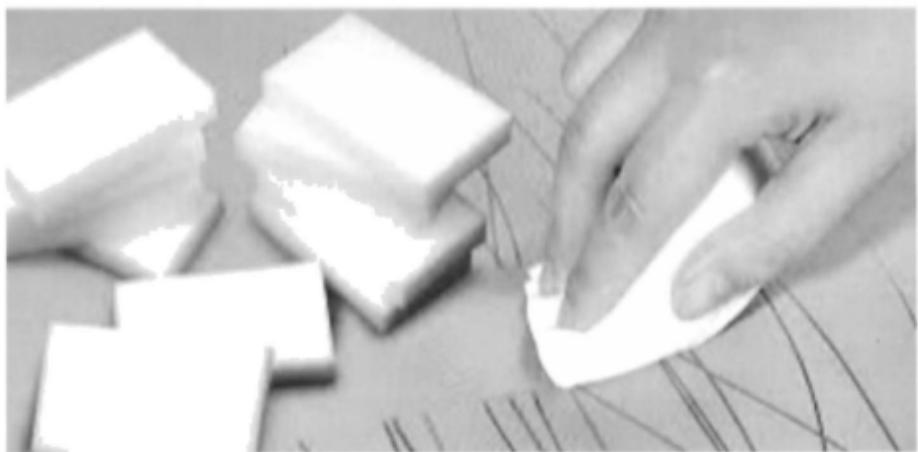
• كأّم كنتُ قلقة من ازعاج أبني من إزالة الملصقات الكرتونية من على دواليبهم، وحيث إنني أتبع مبدأ «أدومها وإن قل»، فكنت أقوم بعمل دولاب واحد في اليوم. فقررت أن أبدأ بدولاب ابني الكبيرة، وأطمأننت لعدم ازعاجها من الأمر، إذ إنها كبرت ولن تستهويها الملصقات مرة أخرى، فلبيعت الدولاب من الخارج والداخل، وبذا ناصعاً ومرتبأً. وعندما دخل أبني من الباب، قلت لهم: «لي عندكم مفاجأة»، فتحمسوا كثيراً ودخلوا إلى الغرفة، فلا حفظت ابني

الفرق سريعاً، وسعدت بشدة بما قلت به من تنظيف وترتيب. وعندما دخل أبني الأوسط، الذي كنت أخشى أن يكون معرضاً على إزالة الملصقات، نظر إلى دولاب أخيه ثم دولابه، ووجده حزيناً، وقال لي: «لماذا لم تنظفي دولابي وترتيبه مثلما فعلت معها؟». ثم اندفع إلى دولابه، وقام بإزالة كل الملصقات سريعاً، أملاً منه أن يجد دولابه نظيفاً ولا معها مثل أخيه. حينها أفهمته أنني أقوم بعمل واحد يومياً، وغداً يأتي موعد ترتيب دولابه، وكانت سعيدة بشدة أنني لم أungan في إقناعه بعملية إزالة الملصقات من على دولابه.

• كان لدى مشكلة أخرى: أن أبني الصغير كان يحب الرسم، ورسم كثيراً من الرسومات اللطيفة على أوراق منفصلة، وكلما انتهى من رسمة علقها على حائط الغرفة. وبعد بضعة أشهر كان الحائط ممتلئاً بكثير من الرسومات الورقية، علمتُ أن إزالتي مثل تلك الرسومات ستتحطم قلبه، لذا عندما عاد من مدرسته قلت له إنني أفرغت له درجاً بالدولاب ووضعت عليه اسمه ليضم كل أعماله الفنية. تحسس وسعد كثيراً، واتجه نحو الحائط مزيلاً كل رسوماته (دون أن أطلب منه ذلك)، ثم جمعها كلها في درجه الخاص، وكان نفوراً بنفسه وسعيداً بمشاركته معي في عملية الترتيب، كما شعر بالتميز لامتلاكه درجاً خاصاً يحمل اسمه.



التنظيف العميق



الليفة السحرية

## الفصل الرابع

### التنظيم العميق لغرفة المعيشة

هي أكثر مكان يرتاده كل أفراد الأسرة، إن لم يكن مريحاً فستقلب أرجحة الجميع، وإن كان يعم بالفوضى فدون شعور أحدهم سوف تختنق الصدور، أما إن كان هادئاً خالياً من كل شيء إلا مما هو محب للنفس، فسوف تعود إلى المكان روح الحميمية والمدوء والسكينة.

غرفة المعيشة هي ذكرياتنا القديمة، هي المكان الذي نجتمع فيه ربما لتناول الطعام معاً، ربما لنتحدث، ربما لنلعب، ربما لنشاهد فيلماً معاً، ربما لنقرأ كتاباً، هي الحنين للماضي الذي نسطره اليوم بأيدينا، فأجيدي كتابة ذكريات أبنائك باهتمامك بمكان نشأة ذكرياتهم.

إذاً فماذا تحوي غرفة المعيشة غير التلفاز والأرائك؟ ربما بعض الكتب، بعض الأوراق القديمة المخبأة في أدراج منضدة المعيشة، فلنرى كيف تنظفها تنظيفاً عميقاً.

الكتب:

بعض الأشخاص - وأنا منهم - تبعث رؤية الكتب السعادة في نفوسهم؛ لذلك فوجود مكتبة تحتوي على الكتب التي قرأتها أو سوف أقرؤها هو أمر في غاية الأهمية، لأنّه عنصر من عناصر السعادة في حياتي؛ لذلك حتى تلك الكتب التي قرأتها لن أستغنى عنها، لأنّها جزء من ذكرياتي السعيدة. كل ما أنصصح به هو ترتيبها ترتيباً أنهاماً بالمكتبة. ضعي الروايات معاً، كتب

تربيـة الأـباء معاً، كـتب التـنمية البـشرية معاً، الكـتب السـياسـية مـعاً، وهـكـذا.. ثـم رـتـبـي كلـ بـجـوـعـة: الـكـبـير فـالـأـصـغـر. يـمـكـنـك وـضـعـ بـعـضـ الـأـنـتـيـكـات الـبـسـيـطـةـ فيـ نـهـاـيـةـ كـلـ رـفـ فيـ المـكـتـبـةـ، لـإـضـفـاءـ لـسـةـ جـمـالـيـةـ لـهـ، وـلـكـنـ لاـ تـبـالـغـيـ فيـ الـأـمـرـ.

أـمـاـ إـنـ لمـ تـكـوـنـيـ مـنـ تـبـعـ الـكـتبـ فيـ نـفـوسـهـمـ شـيـئـاـ، وـكـلـ هـمـكـ الـاـنـتـفـاعـ بـمـاـ فيـ الـكـتبـ فـقـطـ، فـيمـكـنـكـ إـعادـةـ بـيـعـهاـ بـعـدـ الـاـنـتـهـاءـ مـنـهـاـ، أـوـ إـعـارـتـهـاـ صـدـيقـاـ.

الـكـتبـ الـعـلـمـيـةـ أـوـ التـعـلـيمـيـةـ اـلـخـاصـةـ بـأـبـنـائـكـ تـبـقـىـ فيـ مـكـتـبـةـ خـاصـةـ فيـ غـرـفـتـهـمـ. أـمـاـ الـكـتبـ الـعـلـمـيـةـ اـلـخـاصـةـ بـكـ وـبـزـوـجـكـ إـنـ كـنـتـ دـائـمـةـ التـطـلـعـ إـلـيـاهـ، فـضـعـيـهاـ فيـ رـفـ مـنـفـصـلـ، وـلـاـ تـخـلـطـيـهاـ بـيـاقـيـ الـكـتبـ. أـمـاـ إـنـ كـانـتـ قـدـيـمةـ وـنـادـرـاـ مـاـ تـلـجـئـنـ إـلـيـاهـ وـلـكـنـكـ بـحـاجـةـ إـلـيـاهـ، فـجمـعـيـهاـ فيـ صـنـدـوقـ بـدـولـابـ أـوـ أـسـفـلـ السـرـيرـ.

### الأوراق القديمة:

افـرـزـيـ كـلـ مـاـ لـدـيـكـ مـنـ أـورـاقـ قـدـيـمةـ وـإـصـالـاتـ لـمـصـالـحـ حـكـومـيـةـ، وـوـرـيـقـاتـ صـغـيرـةـ إـعـلـانـيـةـ لـأـماـكـنـ خـدـمـاتـ، وـشـهـادـاتـ ضـمـانـ لـأـجـهـزةـ لـدـيـكـ، تـخـلـصـيـ منـ كـلـ مـاـ هـوـ قـدـيـمـ وـمـنـتـهـيـ ضـمـانـهـ، ثـمـ جـمـعـيـ الـأـورـاقـ الـمـهـمـةـ فيـ حـقـيـقـيـةـ مـنـفـصـلـةـ، حـتـىـ يـسـهـلـ عـلـيـكـ الـوصـولـ إـلـيـاهـ وـقـتـ الـحـاجـةـ.

ماـذـاـ عـنـ الـأـورـاقـ الـقـيـمـةـ تـحـويـ ذـكـرـيـاتـ قـدـيـمةـ لـدـيـكـ كـشـهـادـاتـ تـقـدـيرـ قـدـيـمةـ، أـوـ جـوـابـاتـ قـدـيـمةـ؟ كـنـتـ أـحـتـفـظـ بـكـثـيرـ مـنـ شـهـادـاتـ التـقـدـيرـ لـيـ بـالـمـرـحلـتـيـنـ الـابـدـائـيـةـ وـالـإـعـدـادـيـةـ، لـكـنـيـ عـنـدـمـاـ أـخـرـجـتـهـاـ وـتـصـفـحـتـهـاـ

جميعاً، تعجبت لأنني لم أشعر بعاطفة تجاهها ولا نفراً لم أشعر بأي مشاعر تجاهها، لذلك تخلصت منها جميعاً. وعلى الرغم من مرور عدة سنوات على هذا الأمر، فلم أشعر أبداً بالندم على ما فعلت، بعكس الجوابات والأظروف التي كانت بحوزتي، كنت من محبي المراسلة، راسلت حوالي ٨٠ صديقاً وأنا في الثامنة عشرة من عمري، بالإنجليزية والألمانية، تبادلنا الصور والذكريات، وكثيراً من الهدايا والتذكارات. تعلمت منهم كثيراً بجانب اللغة. كانت أسعد أيامِي عندما يأتييَّ رجل البريد كل بضعة أيام بجوابين أو ثلاثة لي من دول وأشخاص مختلفين، فأركض ركضاً عندما أسمع أمي قائلة: «لبني، جاءك جواب»، فأسرع بفتح الظرف لأجد جواباً من صديقي من إيطاليا، ومعه هدايا تذكارية جميلة لم أر مثلها من قبل، أقرأ بشغف ما كتبت لي، وأذهب سريعاً لأرد على رسالتها على ورق ملون اشتريته خصيصاً لراسلة أصدقائي. نتنوع مناقشاتنا الثقافية والاجتماعية، بل والدينية. قلت أيضاً بشراء ألبوم مخصوص، وضعت فيه صور جميع أصدقائي من مختلف دول العالم، مع كروت تذكارية منهم وهداياهم التي لم أفرط فيها يوماً.

وبعد مرور عشرين عاماً على هذا الأمر، وجدت حقيقة في بيت أبي تحيي كل مراسلاتي القديمة، فأخذتها إلى بيتي، وجعلت أتصفحها وترسم على شفتي ابتسامة وفرحة وحنين. وحكيت لأبنائي وأنا أعرض عليهم الجوابات والهدايا التي كنت أتلقّاها، والصور والكرتون، وسط تسلّات أبنائي أن أترك لهم بعضاً من

تلك المدايا التذكارية، ولكنني لم أستطع ا

كنت أحكي لهم بفخر عن مناقشاتي ونواتري مع هؤلاء الأصدقاء. ولغرابة الأمر يحسدني أبنائي من جيل الإيميل والألعاب الإلكترونية على طفولتي السعيدة وسط أصدقائي الذين كنت أراسلهم عبر البريد!

نعم، لم أفرط في أي منها! إنها مصدر سعادتي، مصدر نفري؛ لذلك احتفظت بها جميعاً. هل علمتِ الآن ما الشيء الذي ستتخليين عنه وما الشيء الذي ستحتفظين به؟ إنه ذلك الذي يبعث في نفسك السعادة. أمسكي بالغرض، فإن ارتسمت على شفتيك ابتسامة، فلا تردد في الاحتفاظ به. أما إذا لم يعن لك شيئاً، ووجدت مشاعرك فاترة تجاهه، فهما بلغتا أهميته في نظر الجميع، تخلي عنّه بقوّة! تقول «ماري كوندو» في كتابها «انشروا الفرح»: «عندما نصل إلى معرفتنا بما يجعل لنا الفرح خلال عملية الترتيب، نفهم أنفسنا بصورة أفضل، وهذا هو المدف الأسمى للترتيب».



مجموعة من ذكريات المراسلة التي أحتفظ بها منذ عشرين  
عاماً

## الفصل الخامس

### التنظيف العميق لباقي المنزل

(الصالون والسفرة - أغراض الزوج - الأغراض الكهربائية - الأدوية)

#### التنظيف العميق للصالون والسفرة:

• تلك الفناجين والكؤوس لم تُخلق للزينة والت تخزين، ألم يأن الأواني لاستخدامها؟ متعي نفسك صباحاً بكوب من القهوة بذلك الفنجان المميز في سفرتك، تلك الأطباق التي لا تخرج إلا لضيوفك، الذين لا يأتون إلا بضعة أيام كل عدة سنوات، أخرجي طقماً منها واستخدميه، واحتفظي بالأخر لضيوفك. لا تراكي شيئاً، تتعي بأشياءك، ومتعي الآخرين بها!

#### التنظيف العميق لأغراض زوجك:

يحتفظ زوجي بكثير من أدوات السباكة والكهرباء، وغيرها من الأغراض الكثيرة جداً والدقيقة أيضاً. لا أستطيع أن أفرزها وحدي، وقد يكون من الصعب على الانتظار حتى يتفرغ هو لفرزها؛ لذلك كل ما تمكنت من فعله أني فرّزتها دون العبث أو إلقاء أي منها في سلة المهملات، إذ قد تبدو إحداها غير مهمة، وتكون ذات أهمية له؛ لذلك جمعت أغراض التصليح كلها، وفتحتها، وأحضرت العلب والحقائب الصغيرة والكبيرة التي جمعتها كـ«فوارغ» من الغرف السابقة والمطبخ، وفرزت أشياءه: كل ما ينحصر الأسلك الكهربائية معاً، كل ما ينحصر الكمبيوتر معاً، كل ما ينحصر أدوات

السباك معاً.. وهكذا، إلى أن كونت عدداً كبيراً من العلب والحقائب، ثم كتبت ورقة على كل حقيبة أو علبة، وكتبت ما تحويها لتشابه العلب والحقائب، ثم كتبت لزوجي في ورقة المهام الخاصة به «فرز حقائب الأدوات»، وبذلك تكون العملية أسهل له، ويمكنه اتباع مبدأ «أدومها وإن قل»، وفرز حقيبة واحدة يومياً.

### التنظيف العميق للأغراض المترفة الكهربائية:

كابلات الموبايلات المختلفة، كابلات الكاميرا القديمة، أجهزة الشواحن وغيرها، افرزتها كلها، القديم غير المستخدم تخليصي منه. أما ما أنت بحاجة إليه، فمعي الكابلات في علبة منفصلة، الشواحن في علبة أخرى، السماعات في علبة أخرى، وهكذا كلها احتجت شيئاً وصلت إليه بسهولة، وكذلك عند إعادتك له يصبح الأمر يسيراً.

### التنظيف العميق للأدوية:

افرزي الدواء لديك، تخليصي فوراً من الأدوية منتهية الصلاحية. أما تلك التي شارت على الانتهاء، ولكنك تعلمين تمام العلم أنك لن تحتاجين إليها قريباً، فامنحيها لأي جهة تطوعية لصرفها للمحتاجين والفقراً.

ثم قسمي الدواء إلى قسمين: القسم الأول خاص بالدواء السائل لأبنائك، قسمي خافضات الحرارة معاً، أدوية الحساسية معاً، أدوية السعال معاً، أدوية المعدة معاً. والقسم الثاني خاص بدوائلك أنت وزوجك، قسميه أيضاً على حسب النوع، كما فعلت مع القسم الأول، ضعي الكريمات والمراهم معاً، جمعي مطهرات

الجروح معاً، وكل أنواع ملصقات الجروح (البلاستر) معاً.

أما بالنسبة لتلك الأدوية التي تداومين أنتِ وزوجك على تناولها يومياً، نتيجة لمرض مزمن أو فيتامين يومي تحرضين على تناوله، فخصّصي علبة خاصة به وضعيها في مكان تمكثين فيه فترة طويلة، على سبيل المثال: غرفة المعيشة، أو المطبخ (بعيداً عن الموقد) أو غرفة نومك، وبذلك تكون مداومتك على تناوله أسرع وأسهل.

## الفصل السادس

### ترتيب حقيبة السفر

كما حرصنا على ترتيب ملابسنا بصورة عمودية، بحيث تظهر كلها أمامي عند اختياري ما سأرتدي، فكذلك عند تحضير حقيبة السفر، احرصي على تطبيق الملابس ووضعها بصورة عمودية، فيكون انتقاوك لما ستلبسين سهلاً ويسيراً، فإن كان السفر لأيام قليلة فأنت لست بحاجة إلى تفريغ حقيبتك.

الجيوب الخاصة بالحقيبة، احتفظي فيها بالجوارب والملابس الداخلية، حتى يكون وصولك إليها سريعاً. خصصي حقيبة صغيرة لحفظين فيها بفرشاة أسنان، ومعجون، وماكينة حلاقة للرجال، وخلة أسنان، وصابونة، وعلبتي شامبو وبسم صغيرتين، واحتفظي بتلك الحقيبة في مكان معلوم لكِ، ولا تستخدمي أدواتها إلا للسفر، حتى إذا ما همت بتحضير حقيبة السفر، تأخذين تلك الحقيبة الصغيرة دون تفكير، وتضعينها في حقيبة الملابس.

ولا تنسِي تخصيص حقيبة صغيرة بها أدوات التجميل الخاصة بكِ وأخرى لأحديثك، احرصي على جعل الحقيبة صغيرة، ولا تبالغي في أخذ كثير من الأشياء في أثناء السفرا

بالنسبة لأبنائك، أما آن الأوان لتعويدهم تحمل مسؤولية أغراضهم؟ اذهي معهم ودعهم يختاروا أغراضهم بأنفسهم، عليهم ماذا يأخذون وكيف

يُطِّقُونَ ملابسهم. دعى كل طفل يأخذ حقيبة  
مدرسته ويضع فيها ملابسه، عليهم وضع الجوارب  
والملابس الداخلية، مشط أو فرشاة لشعرهم، والعطر  
الخاص بهم بأحد جيوب الحقيبة، ودعيمهم يقوموا بجر  
أو حمل حقيبتهم في أثناء السفر!

---





## الباب الثاني

### ماذا بعد التنظيف العميق؟

كنت كلما انتهيت من التنظيف العميق لمكان ما يتسم بالفوضى، من فرط سعادتي أخبر أبنائي عما جرى في يومي. وبعجرد قدومهم من المدرسة كنت أقول لهم: «ادخلوا إلى الغرفة ولا حظوا الفرق! ليتنافسوا في إبلاغي بالفارق في الغرفة، فيشعروا بالسعادة ذاتها كما أشعر بها، مثل تلك الأفعال تخلق جوًّا من الدفء والمرح بين الأم وأبنائهما، وتعلّم الأبناء أهمية النظافة، وتلتفت أنظارهم إلى الفرق بين الفوضى والترتيب».

ولكن يبقى السؤال: ماذا بعد التنظيف العميق؟ هل سأعيد التنظيف العميق من وقت لآخر؟! لعلك تقومين به في بداية الأمر مرتين سنويًا، مرة في الصيف ومرة في الشتاء، ولكنك ستلاحظين أن تقسيمك للبيت المرة الثانية سيقل كثيراً، فبدلاً من الـ ٣٠ أو الـ ٥٤ قسماً التي قسمنا فيها البيت كاملاً في المرة الأولى، تنفصل إلى ١٠ أو ١٥ قسماً فقط. ومع مرور الوقت قد لا تحتاجين إلى التنظيف العميق؛ لأنك ستعتادين الابتعاد عن «الكراكيب»، وقبل شراء أي منتج ستسألين نفسك: «هل فعلاً سأحتاج إليه؟».

## الروتين

من كُبريات الخداع التي نشأنا عليها: «لا تُكْنِ روتينياً». هل تعلمون أن الروتين من أهم عوامل النجاح؟ الروتين هو العادات التي تداومين على فعلها كل يوم بلا مجهود، وأحياناً بلا تفكير.. من أفضل الأشياء التي قد تقدمينا لأطفالك في طفولتهم: تعويذهم على عادات صغيرة نافعة، عِوَذِيهِم على الروتين الذي سيكبر معهم، وسيقودهم إلى عادات أكثر نجاحاً.

مشكلة عملية الترتيب والتنظيف أنها لم تُكُن روتيناً في حياتنا، لذلك فإن أولى الخطوات أن نتحول هذا العمل الممل إلى روتين قائم في حياتنا، نفعله دون مجهود، ودون عناء.

إن التنظيف عملية مملة، لأننا نترك المنزل حتى ينقلب رأساً على عقب.. حينها نضطر إلى التدخل، فيستغرق مما ذلك كثيراً من الساعات الطويلة والمجهدة. أما إن اتبعنا بعض الخطوات فسيكون العمل روتينياً سريعاً غير مجهد.

انتهينا للتو من عملية إزالة «الكراكيب»، تلك من أهم وأكبر الخطوات، بعدها ننتقل إلى اكتساب عادات جديدة، وستتبع فيها أيضاً نظرية «أدوتها وإن قل».

دعونا نفكر: ما الذي يجعل بيونا غير نظيفة؟ التراب، أطفالنا حفظهم الله، عدم الاهتمام بارجاع كل شيء إلى مكانه... إلخ.

منذ صغرى وأنا متعددة المواهب، أحب أن أفعل

أشياء عدّة، أحاول قدر المستطاع إتمام ما بدأت فيه، وعلمتني أمي ألا أترك شيئاً حتى أختمه، لكن مع تعدد هواياتي، ورغبي في إتمام الكثير، تراكم على الأشياء بلا شك: رغبي في وضع خطة يومية لإتمام كل ما أريد من ترتيب المنزل، واللعب مع أبني، القراءة، وممارسة الكتابة، وممارسة هواياتي من طبخ وغيره، بجانب التزامي بالذهاب إلى النادي الرياضي، ورؤيه صديقتي، ومتابعة مذاكرة أبني، والمواظبة على تمارينهم، وتنمية المهارات اللغوية لدى، بجانب الارتقاء النفسي بأمور ديني، ومشاهدة بعض الفيديوهات التعليمية... يا إلهي! لم تُكن مشكلتي في تعدد ما أريد تحقيقه، لكن مشكلتي الكبرى أنني أود يومياً أن أستيقظ من نومي، وأضع خطة على الورق أقسم فيها كل الأعمال السابقة على اليوم. بالطبع يصيّبني الإحباط بنهاية اليوم عندما لا أتم ما خطّطت له. أتحس اليوم الذي بعده وأؤدي غالبية ما كتبت، فأسعد سعادة حقيقية بالإنجاز الذي فعلت، لكن ما إن يأتي اليوم الذي يليه حق تفتر عزيمتي. هي مرحلة شد وجذب، أنهكتني لأعوام، لأجد في النهاية أن حصيلة ما حققت من إنجازات ضعيفة جداً مقارنة بطعمي وآمالي، إذاً أين المشكلة؟

يقول المثل الإنجليزي: «إذا طاردت أرنبين فلن تمسك أياً منها».

لذلك، فإن القيام بعدة أعمال في آن واحد يؤدي بنا إلى الفشل، ويصيّينا بالإحباط، لذلك إذا طبقنا هذا الأمر على الأعمال المنزلية، فلن تنجح محاولاتك في

الاستيقاظ يومياً والحصول على بيت مثالى نظيف كل يوم، لماذا إذا تنجح آخريات بالأمر؟ لعلها عادة مثبتة لديهن منذ وقت طويل، فتؤديهن بصورة طبيعية وسهلة، لذلك تأتي المرحلة الثانية، ألا وهي «ترسيخ العادات»، نعم ثبتت عادة الترتيب السريع لبيوتنا، ثم تنفرغ لباقي أعمالنا وأهدافنا.

## العادات

الآن انتهينا من النصف الأول من العمل، ألا وهو ترتيب البيت وتخليصه من «الكراكيب». كيف أحافظ على هذا النظام والجمال؟ ينبغي علينا البدء في ثبيت عادات يومية لنتعود عليها. احرصي يومياً على ألا يمر يومك دون الإلتئام بهذه العادات التي سأرويها بالتفصيل. مهما كلفك ذلك من عناء، فبدلك الإصرار ثبت العادات وتصبح روتيناً خفيفاً.

سوف يكون الأمر في بدايته ثقيلاً على قلبك، لكن تذكرى تجربتي مع حفظ القرآن، الأمر قد يكون شاقاً في البداية، ولكن إن أصررت على الاستمرار، فسوف تتحققين نتائج مذهلة. يمر الوقت سريعاً، وتبقى في النهاية النتيجة التي تُشعرك بالفخر من نفسك.

تقول بسمة البشيشي في كتاب «كوكون»: «فبدون الانضباط الذاتي، لن تتمكن من تحقيق أي خطوة مهما كانت محددة بدقة، ما دام ليس لديك القدرة على مقاومة رغبتك في الإشباع الفوري، واستمرارك في سلوك الطريق الأسهل. فلا بد أن تتعلم مهارة الفصل بين أداء الأعمال المهمة وحالتك الشعورية تجاهها، ولا تنتظر التحسن لتبدأ العمل المطلوب. ابدأ على أي حال وسيتحسن مزاجك بمجرد إنجازك لأهدافك المهمة».

يقول «ستيفن جايس» في كتابه «عادات صغيرة» إنه حاول عدة مرات اكتساب عادة ممارسة الرياضة يومياً، لكنه كان يفشل دائماً. كان يتحمس في البداية

ثم يفشل، ما جعله يتأكد من أن الحماس لا يعتمد عليه في أي تغيير طويل المدى، لأنه مرتبط بالعاطفة، والعاطفة متغيرة بتغير الطبيعة البشرية. الحماس يعطيك الدفعـة الأولى، لكنه لن يكون العامل الوحيد الذي يساعدك على الاستمرار لفترة طويلة؛ لذلك قد يعتمد المرء على قوة الإرادة، غير أن هذا العامل أيضاً قد لا يكون فعالاً، لأن البعض يتمتع بضعف الإرادة، لذلك تحتاج إلى طريقة أخرى، لا تعتمد على قوة الإرادة أو الحماس.

لذلك عندما قرر المؤلف أن يتلزم بعادة ممارسة الرياضة، ألزم نفسه يومياً بعادة ممارسة ترين ضغط مرة واحدة فقط يومياً. لكن لو وجد في نفسه القدرة أو الرغبة، فيمكنه الزيادة، لكنه غير مجبـر على الـزيادة، خـد الإلزام لديه ترين مرة واحدة فقط.

لاحظ «ستيفن جايس» أنه في أغلب الأيام كان يزيد على ترينـة واحدة، مما سـاعده على عدم التوقف عن الأمر، لأنـه في أسوأ أيامـه كان يفعل تـرينـة واحدة فقط، فـ ساعده ذلك على اكتساب عادة ممارسة الرياضة يومياً.

هو في الواقع طـبق قاعدة «أدومها وإن قـل»، قـليل متصلـ خـير من كـثير منقطعـ، أليـست تلك العبارة نـسمـعـها حولـنا؟ فـلـيـذا لا نـطبقـها في كل دقـائقـ حـياتـنا؟ هـياـ، فـلنـبدأ رـحلـة تـرسـيخـ العـادـاتـ وـاكتـسـابـهاـ في عمـلـيةـ التنـظـيفـ الـيوـمـيـةـ..

الأـدوـاتـ التيـ سـتـحتاجـينـ إـلـيـهاـ:

١- الموب (أو الشرشوبة أو المساحة لمسح الأرضية):  
هذا مجرد اقتراح مني، ولكن إن كنت تستخدمين أداة أخرى تشعرك بالراحة، فاستمربي في ذلك. تلك العصا التي تنتهي بفوطة مقطعة لشرائح، ولها دلو به عصارة، اشتري منها ثلاثة:

الأولى: تعلق بالحمام ثابتة، فأنا أستخدم توكة شعر ابني القديمة، وأفتحها بالمقص، ثم أعلق المسحة بها، وأعقدها وأعلق المسحة على شماعة الحمام من الخلف. وعند رغبتي في تلبيع الحمام سريعاً، أرش على أرضية الحمام سائلاً معقماً، ثم أمسح بالموب سريعاً، ثم أعلقها وراء الباب. وبعد عدة أيام أغسل الموب، وكذلك أمسح بها الحمام بعد الوضوء، أو أستخدم الحوض الذي قد يعقبه تساقط قطرات الماء حوله، فتكون عملية المسح سريعة، وبذلك تحصلين على حمام جاف طول الوقت. بالطبع هذا لن يغني عن إغراق الحمام بالماء، ومسحه على الأقل مرة واحدة أسبوعياً.

الثانية: تستخدم لمسح أرضية الشقة بأكملها، ويمكن وضع الدلو ممتئلاً بسائل التعقيم في مكان خفي، وليكن بداخل البانيو. يمكنني استخدامها سريعاً لمسح الأرضية كل يومين بسرعة وخففة، فوجود الدلو جاهزاً سيسهل عليكِ عملية المسح، ولن تصبح حملاً ثقيلاً عليكِ.

الثالثة: للسجاد، بعض السجاد الصوفي، على وجه الخصوص، يحتفظ ببقايا الشعر والوبر البسيط، ويصعب إزالته بالمكنسة الكهربائية، لذلك استخدمي الموب بعد المكنسة، رطبي الموب ببعض العطر المخفف، ثم

امسحى بها سطح السجاد، فتخرج معها بقايا الشعر والوبر الصغير التي عجزت المكنسة عن إزالتها. امسحها في اتجاه واحد وإن خرج بعض الوبر على جانبي السجادة على الأرض فقومي بمسحه في النهاية بفوطة تلبيع.

ملحوظة:

طريقة تعقيم غيار الموب: أغسلها بالغسالة مع الفوط المخصصة لتلبيع الأسطح على درجة مرتفعة، واحذر أن تغسلها مع أي ملابس أخرى، بل فوط التلبيع والموب معاً فقط.

\*\*\*

٢- علبة بخاخ بها سائل معقم للتوايلت وأرضية الحمام: أحفظ بخاخ به القليل من السائل المعقم والماء على حوض الحمام، استخدمها لغسل الحوض وتطهير التوايلت، أو لتلبيع أرضية الحمام سريعاً بثرب بعض البخاخات على الأرضية، ثم مسحها بالموب.

\*\*\*

٣- فرشاة لتلبيع الحوض: أحفظ بفرشاة مثل فرشاة التوايلت، ولكن واحدة مختلفة عنها ونظيفة، أضعها وراء الحوض أو في مكان خفي بالحمام، استخدمها لتلبيع الحوض. وميزتها أنها أني أنظف الحوض بها سريعاً دون أن يصل الصابون والماء إلى يدي، فأحافظ على يدي من الكيماويات. أثرب بعض الصابون - من البخاخ الذي سبق أن تحدثت عنه - فوق الفرشاة وأرطبه بالماء، ثم

أنظر الموض بها سريعاً.

\*\*\*

٤- مقشة سوداء خشنة:

أعاني التصاق الوبر بالسجاد، ولا يخرج مع المكنسة الكهربائية، فأتكتب عناء إزالتها يدي، إلى أن استخدمت المقشة الخشنة السوداء، وهي تباع لدى أصحاب محلات الحديد والبويات ببضعة جنيهات، أستخدمها لكتنس السجاد سريعاً، فيخرج منها الوبر بسهولة.

\*\*\*

٥- مناديل مبللة (وايس): اتركي علبة مناديل مبللة بغرفة المعيشة، استخدميها للتنظيف اليومي السريع للمنضدة الخشب، لإزالة الأتربة بسرعة.





المقصة الخشنة السوداء لإزالة الوبر - فرشاة مخصصة  
لتلميع الحوض صباحاً مع روتين الصباح - الموب أو  
الشرشوبة.

العادات التي تحتاجين إلى المراقبة عليها:

سوف أكتب لكِ العادات المهمة بالترتيب، ويمكنك  
كل ثلاثة أيام إدخال عادة جديدة عليها، مع المراقبة  
على العادة التي تسبقها. ولا تتعجل بإدخال العادات  
كلها معاً. أعلم أن مدة ٣ أيام قليلة جداً، وغير كافية  
لاكتساب العادة، لكنكِ تحتاجين إلى تلك العادات  
للحفاظ على نظافة بيتك، فإن تعسر ذلك الأمر عليكِ  
بسبب قصر المدة، يمكنك زيادة عدد الأيام لأسبوع  
مثلاً كفافصل وقتي بين العادة والتي تليها.

١ - ترتيب سريرك يومياً فور الاستيقاظ من النوم:  
تلك مهمة بسيطة لن تستغرق منك سوى دقيقتين،

لكنها سوف تشعرك بأن الغرفة بأكملها مرتبة، حتى إن تراكمت بعض الملابس بجانب السرير، لكن بقاء السرير مرتبًا كفيل بإشعارك بجمال المكان. يمكنك أيضًا فتح الستائر والشبابيك لكي يدخل الهواء المتجدد في الغرفة. يقول «ويليام إتش ماكرافن»: «إن أردت تغيير العالم، فيجب أن تبدأ بترتيب سريرك».

ويمكنك بعد أن تتقني تلك العادة تعويذ أبنائك أيضًا على ترتيب أسرتهم فور الاستيقاظ. ساعديهم على اكتساب تلك العادات من الصغر، حتى لا تمثل لهم عبئاً عندما يكبرون.

\*\*\*

## ٢- تلميع حوض المطبخ يومياً قبل النوم:

لا تناجي قبل أن تغسل كل الأواني لديك، ثم امسحي حوض المطبخ من الداخل بفوطة صغيرة. مسح الحوض يعطيه لمعاناً رائعاً، يدخل على نفسك البهجة في الصباح عندما تستيقظين. مهما بلغ بك التعب والإرهاق، ادفعي نفسك دفعاً إلى أداء هذه المهمة. صبري نفسك إن طالها الكسل بنتيجة هذا العمل في الصباح، بل سينعكس العمل على باقي العمل المنزلي، وإنجاز مثل هذه المهمة سوف يشعرك أن الصعب قد مَرَ ولم يبقَ غير القليل. المطبخ هو مركز البيت، وحصولك في الصباح على حوض مطبخ لامع ونظيف يهون عليك باقي أعمال المنزل. الفوطة التي تلمع في الحوض بها يمكنك وضعها في بعض الكلور المخفف، لكي تتعقم وتكون خالية من الجراثيم. أو يمكنك

استخدام الكلور الجيل الذي سبق أن أشرت إليه في  
مسح رخام المطبخ، وبالتالي تظل الفوطة معقمة.

\*\*\*

### ٣- تلميع الحمام يومياً فور الاستيقاظ:

بمجرد الاستيقاظ من النوم ندخل الحمام، تلميع حوض  
الحمام لن يأخذ منك سوى ٣ دقائق.

\* الحوض: استخدمي علبة البخاخ المعقم، وضعي  
 قطرات منها على فرشاة تلميع الحوض التي ذكرتها من  
 قبل، ثم نظفي الحوض بسهولة ويسر. تلك أمور بسيطة  
 لن تأخذ منك سوى دقيقة واحدة، ومهما بلغت درجة  
 تعجلك صباحاً فلن يؤخرك هذا العمل.

\* التواليت: استخدمي البخاخ نفسه، ورشي على جميع  
 أنحاء التواليت، ثم امسحي التواليت من الخارج بمناديل  
 ورقية، ثم ألقها في سلة المهملات، أما بداخله فيمكنني  
 استخدام الفرشاة المخصصة لذلك إن احتجت.

\*\*\*

### ٤- إنقاذ غرفة في ١٠ دقائق:

إن اتصل بك ضيف، وقال لك: سوف آتي للزيارة  
 بعد ١٠ دقائق. وكانت غرفة المعيشة التي ستستقبلينه  
 فيها غير نظيفة، ماذا ستفعلين؟ سوف تقومين بسرعة،  
 وترتيب الأغراض، وتلمعين الأسطح، وتكلنسين  
 بالمكنسة، سوف تفاجئين بقدرتك على إتمام المهمة في  
 وقت قصير، لذا، فإن الروتين الرابع الذي ستدخله هو  
 محاولة ترتيب كل غرفة في ١٠ دقائق. أضبطي مؤقت

## المنبه على ١٠ دقائق، اصطحبي فوطة للتلبيع، واعملِي بسرعة!

بالطبع لديك أكثر من غرفة بحاجة إلى ترتيب، إن وجدت بعض الأشياء في غرفة المعيشة، تخص غرفة النوم، فاحمليها وضعيها في غرفة النوم في أي مكان، إلى أن تنتهي من غرفة المعيشة، ثم يأتي الدور على غرفة النوم، لا تنغمسي في إرجاع كلِّ غرض إلى مكانه بالغرفة، لتجدي نفسك أضعتِ كثيراً من الوقت مشتلة نفسك بين الغرف!

أما إن انتهيت من ترتيب غرفة نومك، ثم ذهبت لترتيب غرفة المعيشة، ووجدت غرضاً يخص غرفة النوم، فاحمليه إلى غرفة النوم وضعيه في مكانه المخصص، لتحافظي على ما قمت به من عمل من قبل.

\*\*\*

## ٥- عمل دورة غسل يومياً ونشرها وتطبيق الدورة السابقة:

كثير من السيدات إن سألهن: ما أكثر ما يزعجك في شغل البيت؟ فسيقلن: الغسيل!

الغسيل مهمة ثقيلة، عندما تتركين دورات الغسيل تراكم عليك، تقول إحداهن: سوف أجمع ثلاثة دورات وأغسل كل الدورات متتاليات. وكذلك عند تطبيق الغسيل، تنتظر حتى تجف تللاً من الملابس فوق بعضها، ثم تقرر تطبيقها في آن واحد بعد عدة أيام، لذلك إن ثبتي عادة «دورة غسيل يومياً» لن تشعري

بِهَا العَنَاءُ.

\*\*\*

## ٦- تغيير ملابس النوم فور الاستيقاظ:

غِيرِي ملابسك، والبسي ملابس منزلية مريحة. سوف تهيئك تلك الخطوة للعمل، وسوف تجدد نشاطك بدلاً من الجلوس بملابس النوم التي تزيدك كسلًا.

وبعد الانتهاء من أعمال المنزل من روتين صباحي، يمكنك الاستحمام ولبس ملابس بيئية أنيقة، مع وضع بعض مساحيق التجميل الرقيقة، التي سوف تشعرك بجمالك وتجدد من نفسيتك. فإن داومت على هذا العمل كل يوم، سوف تشعرين بجمالك وتزداد ثقتك بنفسك، فثقتك بذاتك تنبع من داخلك، وليس انعكاساً لرأي الآخرين فيك.

\*\*\*

## ٧- تحضير ملابس الغد في المساء:

إن كنت تعملين، فأناصرحك بأن تتحضري مساءً ما سوف ترتدين في اليوم التالي، إن كان بحاجة إلى الكي، أكيوبيه، وحضري الملابس وعلقيها. سوف يوفر ذلك عليك مجهوداً وقتاً بالصبح.

كذلك ملابس أبنائك الذين يذهبون إلى المدرسة أو الترین أو غيرها، حضرتها، بل ويمكنك بعد مضي قترة من ثبيت تلك العادة عندك، أن تعودي أبناءك أيضاً أن يحضروا ملابسهم قبل الذهاب بهم، بعد تحضيرهم الجدول المدرسي.

\*\*\*

## ٨- تنظيف الشرفة:

من تمتلك شرفة منزل أنيقة ولا تستغلها فهي مقصورة في حق نفسها، فهي المكان الذي يفصلني عن العالم لأمارس فيه هوايائي، بعيداً عن صخب الحياة. كوب من القهوة مع قطعة الشيكولاتة المفضلة لدى، مع كتاب أقرؤه، أو نص أكتبه، أو حتى مراجعة قرآني.. هي لذة ما بعدها لذة! هي معبدى الذي أتعبد فيها حتى إني في رمضان أخصص الشرفة للصلوة وقراءة القرآن، أتلذذ بالعبادة لله - عز وجل - تحت ضوء القمر، مع نسمة هواء عليلة ترفع من روحانياتي، وأحياناً أصطحب أبنائي إلى الشرفة لعمل الواجب المنزلي من باب التغيير.

احرصي على ثبيت عادة تنظيف الشرفة يومياً في الصباح، استخدمي الموب أو الشرشوبة سريعاً في تنظيف الشرفة، وتذكرى وعاء الماء بالمعقم الذي وضعته بالبانيو استعداداً للتنظيف السريع!

\*\*\*

## ٩- كنس الشقة بأكلها قبل النوم:

حاولي قدر المستطاع فعل ذلك يومياً قبل النوم، في أثناء استعداد أبنائك للذهاب إلى النوم وتحضيرهم حقيقة المدرسة أو تناولهم العشاء، يمكنك وقتها كنس الشقة سريعاً، لن تأخذ منك وقتاً طويلاً إن داومت على هذه العادة يومياً. لماذا في المساء؟ لسبعين، أو لھما:

تستيقظين في الصباح على أرضية نظيفة وبيت أنيق، ثانية: حتى لا ترهق نفسك وأبناءك طول اليوم بالتأنيب إن اتسخت الأرضية إن كنت قد كنستها صباحاً، أما إن اتسخت في أثناء اليوم فيكون عزاؤك «حسناً» حينما يأتي المساء سوف يصبح كل شيء نظيفاً.

بالطبع عدد أفراد الأسرة وأعمارهم من عوامل قرارك في تحديد عدد مرات كنس الشقة، فن لا نمتلك أطفالاً قد تكنس الشقة مرتين فقط بالأسبوع، والأم التي عندها طفلان قد تكنس الشقة يوماً بعد يوم، والتي لديها أربعة أطفال قد تحتاج إلى أن تكنس شقتها مرتين يومياً، لذلك فإن كل أم أو زوجة أو امرأة أدرى بحال بيته وأسرتها.

# الغسيل

لقد ظلتُ سنوات أشتكي من غسالي، كانت شكواي الدائمة أنها لا تنظف الملابس كما أتوقع منها ذلك، حتى اكتشفت أن العيب لم يكن بالغسالة بقدر ما كان سوء تعامل من جهتي معها.

كنت أملأ الغسالة ولا أترك فراغاً كافياً يسمح للهاء والصابون بالتغلغل داخل الأنسجة، كنت أضع الملابس المتسخة دون معالجة البقع بها، وأتساءل: «إن كنت سأزيل بنفسي البقعة، فما فائدة الغسالة إذا؟». حتى تمكنت من معرفة بعض أسرار الغسيل النظيف، التي ساعدتني في تحسين العملية ككل، وإليك بعض تلك النصائح:

١- افرزي الغسيل لعدة أقسام:

- الأبيض والأقطان معًا (شاملة الملابس الداخلية والفوط والجوارب القطنية).  
- الملابس الملونة.

- الملابس ذات اللون الداكن.

- فوط تلميع الأسطح والموب (تُغسل في دورة غسيل منفصلة).

- ملابس الخروج (إن كنت تودين تجنب استخدام المكواة).

٢- درجة الحرارة:

- الملون: ٣٠ درجة.

- الأبيض وفوط التلميع: ٧٠ درجة.

- الغامق: أليبي درجة الحرارة (بارد).

مع الألوان والغامق، أضيفي كلور ألوان في المكان المخصص بدرج الغسالة.

املئي منتصف الغسالة فقط، أو أكثر قليلاً، لتعطي فرصة للملابس حتى تصبح نظيفة ورائحتها عطرة. لا تتدسي الغسالة عن آخرها، وإلا فلن تخرج الملابس نظيفة.

لو كان على قطعة ملابس بقعة، ضعي عليها أي مزيل للبقع، ثم افركها يدك أولاً قبل وضعها بالغسالة. وإن وجدت بقعة وشككت في قدرتك على إزالتها بالمذيبات المعروفة، فلا تتردد في إرسالها للمغسلة (درائي كلين) ليقوموا بالأمر، لأنك لو غسلتها ولم تخرج البقعة فسوف تكون إزالة البقعة فيما بعد مهمة شبه مستحيلة، حتى على المغسلة!

جُمعي كل شهرين الأحذية الرياضية غير الجلدية، وأيضاً الكروكس، واغسليها معاً في دورة منفصلة، تخرج لك كالجديدة.

الأوشحة الشتوية (الشال أو الكوفية)، والصوف أو الحرير وما شابهها من الملابس، يجب عدم غسلها بالغسالة الكهربائية، إما أن تغسلها يدوياً على اليدين، وإما أن ترسلها إلى المغسلة (درائي كلين).

كل شهر أعمل دورة خل والغسالة فارغة.

الفلتر السفلي في الغسالة افتحيه ونظفيه من حين

لآخر، قد تجدن فيه أحد الجوارب المفقودة؟

قبل أن تنشرى الملابس على المنشر، أمسكى كل قطعة وانظر لها (امسى بطرفها ثم حركها بقوة)، يساعد هذا على فرد الملابس، فضلاً عن أنها ستزداد فرداً بعد تعرضها للشمس.

بحيرد أن يجف الغسيل، جمعيه وطبقيه، قسمى الغسيل بحيث تضعين ملابس كل فرد مجتمعة فوق بعضها.. في النهاية سوف تجدن أن عملية توزيع الملابس بالدوالib أصبحت سهلة، وأن مهمة الغسيل لم تكن مزعجة كما تخيلت، لا سيما عندما تواظبين على عادة غسلة واحدة يومياً، حينها سوف تكون كمية الملابس قليلة، وعملية نشر الغسيل وتجمیعه وتطبیقه وتوزیعه أصبحت أسهل من ذي قبل.

### كيف تتجنبين استخدام المكواة؟

من الأعمال الشاقة: تراكم الملابس التي بحاجة إلى الكي، لذلك فأنا أجمع الملابس التي تكون بحاجة إلى الكي، وأعمل دورة غسيل منفصلة لها، مع مراعاة ملء منتصف الغسالة فقط، ثم أفرد الملابس جيداً قبل نشرها، وأستخدم منشراً داخلياً، وأنجذب استخدام المشابك، لأنها تترك علامات بالملابس.

بحيرد أن تجف الملابس أجمع قطعة قطعة، وأطويها بطريقة المحلاط، مع الحرص على فردها جيداً بالكف عند الطهي.

### كيف تعطرين منزلك؟

هناك عدة طرق لتعطير المنزل، مثل استخدام فواحة تعمل تلقائياً، أو استخدام أعوداد البخور ووضعها في مبخرة، أو استخدام الشمع الحديث ذي الرائحة العطرة وتركه ببعض ساعات بالغرفة.

أيضاً من أسهل طرق التعطير: إحضار بخاخ، وملأ نصفه بمعطر ومنعم المنسوجات، وباقى البخاخ ماء. زر الزجاجة، ثم نثر عدة بخاخات في الغرف فوق المفروشات والسجاد.

كيف تستغلين وقت أداء الروتين أو التنظيف العميق؟

السيدات معروفاتٌ بقدرتهن على أداء عدة أعمال في وقت واحد، لذا يمكنك في أثناء القيام بروتين التنظيف اليومي استغلال الوقت في الاستماع إلى كتاب صوتي، عبر عدة تطبيقات مخصصة لذلك. ضع السماعات في أذنيك، واستمعي للكتاب الصوتي في أثناء القيام بهماك.

القراءة هي مفتاح الحياة، إنها تغيرنا حتى إن لم نشعر. ومع تسارع الحياة لا نجد الوقت الكافي لنقرأ، لذا يمكنك الاستماع بالكتاب في أثناء أداء أعمالك. إحساس الإنجاز بالعمل ستضيفين إليه سعادتك بإتمام الاستماع للكتاب في بعض ساعات، كما يمكنك الاستماع إلى درس ديني يرفع من درجة إيمانك ويقربك من ربك، أو كورس تعليمي على «يوتوب».

تستقل الكثيرات العمل المنزلي، لأنه يضيع الوقت، والفائدة الوحيدة منه الحصول على مكان نظيف، لذا فإن دمجت مع العمل في تنظيف المنزل أمراً آخر

وفائدة أخرى، فسيمر الوقت سريعاً دون أن تشعرني، وسوف تسعدين أنك لم تُهدرِي وقتك، بل قتِ بعمل مفيد، كالاستماع لكتاب أو درس أو غيرهما.

وقد يسأل أحدهم: تناصحين دائمًا إلا يؤدي المرء عدَة أعمال في الوقت نفسه، لأنَّه سيفشل حتماً، وفي الوقت نفسه تناصحين بالداومة على أعمال يومية ثابتة بمبدأ «أدومها وإنْ قل»، فهل يوجد تعارض بين القولين؟

وجوابي هو: لا، لا يوجد أي تعارض؛ فعندما أقول إنَّ المرء لا ينبغي له الجمع بين عدَة أعمال جديدة وأهداف ينوي تحقيقها في الوقت نفسه، فذلك أمرٌ صحيح، ولكن ما أقصده بتلك الأهداف هي الأعمال الكبيرة التي تنوين تحقيقها، وتحقيقين فيها هدفاً وضعيَّه لنفسك، وتتأتى منْها بثرة لجهودك، مثل امرئٍ يحب الكتابة فعليه التركيز في الأمر، فيكون هدفه الأول كتابة كتاب، أو آخر يحب رياضة السباحة فيضع نصب عينيه هدفاً بإحراز ميدالية ذهبية في بطولة... إلخ.

أما بالنسبة للزوجة والأم والستة، فالامر مختلف؛ فعليها مهام منزلية من ترتيب وتربيَّة ورعاية، وأيضاً لديها أهداف ذاتية تزيد أن تحقق بها ذاتها، لتشعرها بوجودها في تلك الحياة. فكرة أن يُفني المرء ذاته من أجل الآخرين هي فكرة مغيبة وقاتلة لكل نفس سوية، وتوقع المرء في نفع «جعل نفسه ضحية»، تتسلَّل من حولها الاهتمام، وكأنها تطالبهم برد جميل التفرغ لهم فقط، والعمل على راحتهم طوال سنوات كثيرة. فكفي عن تسول الاهتمام من حولك واحدري أن توعي

نفسك في دور الضحية! نعم عليك أدوار يجب عليك القيام بها، فكلّم راعٍ وكلّم مسؤول عن رعيته، لكن أين دورك أنت تجاه ذاتك؟ ذاتك بحاجة إلى رعاية أيضاً. فقبل أن تتسلّي الاهتمام والرعاية من حولك، اهتمي أنت بنفسك، فالقليل من الأنانية هنا لا يضر. ارتقِ بعقلك من خلال القراءة، وروحك من خلال التقرب إلى الله - عز وجل - وجسدك من خلال الاهتمام به وبصحته من الداخل والخارج.. حينها فقط، سوف تجدن الجميع يقرب منك دونما مجهد.

سألتني صديقة من قبل: كيف يحبني الجميع؟ قلت لها: أحبي نفسك أولاً، وطوريها، وحسني ذاتك، حتى يزداد حبك لها دون إفراط أو تفريط.. حينها فقط لن تتسلّي من أحد الحب، لأن حبك لذاتك سوف ينعكس على أدق تصرفاتك، سوف تشعرين بقيمتك، عندما تهتمين بنفسك فستهتمين بمن حولك، والناس بطبيعة تحب القوة وتتجذب نحوها. يقول «دبيبي لوفاتو»: «تبدأ الثقة من الجمال، ويبدأ الجمال من السلام الداخلي».

### جداوِل ثابتة

انتهينا من التنظيف العميق، وتعودنا على العادات الصغيرة اليومية.. كيف حال بيتك سيدتي؟!

يبقى أمر ما، هناك بعض الأعمال التي يجب أن تؤديها بصورة دورية ثابتة وبانتظام، لأنها ستفيده في الحفاظ على وقتِه من ترتيب بالبيت.

هل تذكرين أمر حفظ القرآن الذي ذكرته سالفاً؟ ما

ساعد على نجاحه هو التنظيم، من خلال جداول ثابتة أتابعها، أستيقظ يومياً لأفتح جدول الشهر، وأنظر إلى اليوم الذي أنا فيه، ما على حفظه وما على مراجعته، ثم أنطلق.

كثيراً ما نستحسن النظام، فهل نأتي به؟ خططي جداول أسبوعية، وشهرية، وسنوية. ضعي في كل يوم منها مهام ثابتة، تستيقظين في الصباح لترى: ماذا على إتمامه اليوم؟

## مهام أسبوعية

- الـكـيـ: خـصـصـيـ يومـاـ لـكـيـ الملـابـسـ، وـليـكـنـ يومـاـ الجـمعـةـ علىـ سـبـيلـ المـثالـ.
- تـلـيـعـ الأـحدـيـهـ: خـصـصـيـ يومـاـ ثـابـتـاـ لـذـكـ، وـليـكـنـ السـبـتـ.
- شـراءـ اـحـتـيـاجـاتـ السـوـبـرـ مـارـكـتـ: ضـعـيـ وـرـقـةـ عـلـىـ الثـلاـجـةـ، وـكـلـمـاـ تـذـكـرـتـ شـيـئـاـ أـنـتـ بـحـاجـةـ إـلـيـهـ اـكـتـبـيـهـ، حـقـ لـاـ تـهـدـرـيـ وـقـتـاـ طـوـيـلـاـ فـيـ السـوـبـرـ مـارـكـتـ، وـتـكـونـ مـهـمـتـكـ مـحـدـدـةـ، ثـمـ حـدـدـيـ يومـاـ ثـابـتـاـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ لـشـراءـ مـاـ يـنـقـصـكـ.
- تـلـيـعـ دـوـالـيـبـ المـطـبـخـ منـ الـخـارـجـ: حـدـدـيـ يومـاـ ثـابـتـاـ لـذـكـ، وـامـسـحـيـ المـقـابـضـ حـقـ تـلـمـعـ.
- عـمـلـ تقـشـيرـ لـبـشـرـتـكـ مـرـتـينـ أـسـبـوـعـيـاـ: كـمـ يـجـبـ عـلـيـنـاـ الـاـهـتـمـامـ بـالـبـيـتـ، فـيـجـبـ عـلـيـكـ الـاـهـتـمـامـ بـبـشـرـتـكـ وـصـعـتـكـ. ضـعـيـ روـتـيـنـاـ ثـابـتـاـ لـبـشـرـتـكـ، خـصـصـيـ يومـيـنـ أـسـبـوـعـيـاـ لـتـقـشـيرـ بـشـرـتـكـ وـتـرـطـيـبـهاـ.
- عـمـلـ حـمـامـ زـيـتـ للـعـنـاـيـةـ بـشـرـكـ: أـذـكـرـ أـنـيـ عـانـيـتـ كـثـيرـاـ مـحاـولـةـ العـنـاـيـةـ بـشـرـيـ لـامـعـاـ قـلـيلـ الـهـيـشـانـ، فـكـانـتـ أـوـلـىـ الـلـخـطـوـاتـ الـقـيـ قـتـ بـهـاـ: تـحـدـيدـ يومـ ثـابـتـ أـسـبـوـعـيـاـ لـعـمـلـ حـمـامـ زـيـتـ لـشـرـيـ، مـنـ الـجـدـورـ حـقـ الـأـطـرافـ، خـلـطـتـ مـجـمـوعـةـ مـنـ الـزـيـوـتـ الـطـبـيـعـيـةـ، وـكـنـتـ أـضـعـهـاـ عـلـىـ شـرـيـ، وـأـضـعـ «ـالـكـابـ الـحرـارـيـ»ـ، وـأـتـصـفـحـ كـتابـاـ أوـ أـشـاهـدـ التـلـفـازـ مـلـدةـ نـصـفـ سـاعـةـ، ثـمـ أـغـسـلـ شـرـيـ. بـعـدـ عـدـةـ أـشـهـرـ مـنـ الـمـواـظـبـةـ عـلـىـ هـذـهـ الـعـادـةـ، كـانـتـ النـتـيـجـةـ

الرائعة شرعاً أكثر لمعاناً مع هيشان أقل.

هذه وغيرها من مهامك الأسبوعية التي تحرصين على أدائها.

## مهام شهرية

- غسل السجاد: سواءً أكنت تفعلين ذلك بنفسك، أم ترسلين السجاد إلى «دراي كلين»، أو تساعدك إحدى السيدات في هذا العمل، فعليك تحديد موعد ثابت لذلك، وليكن ٣ مرات سنويًا، إذاً كل ٤ أشهر أحدها أول يوم من الشهر لغسل السجاد.

- غسل الستائر: عادةً أحب أن أستشعر زهو البيت مرة واحدة، لذلك أحدد غسل الستائر في شهر غسل السجاد نفسه، وأنصحك بتعليق الستائر مباشرةً بعد غسلها، فلن تلبث أن تجف سريعاً، كما أن رائحتها تكون جميلة بمجرد خروجها من الغسالة، فتنتشر تلك الرائحة في الغرفة.

- تلميع النجف: حديدي وقتاً له، وليكن اليوم الأول من كل شهر.

هذه وغيرها من مهامك الشهرية التي تحرصين على أدائها.

## روتين غير محدد بأيام

قد يرتبط بعض عادات الروتين بأيام ثابتة في الأسبوع أو في الشهر، كما تحدثت من قبل، لكن بعض الروتين قد لا يرتبط بأيام ثابتة، مثال ذلك: القيام بعدة أعمال ثابتة تجميلية وقت الاستحمام، تساعد المرأة على المحافظة على بشرتها وشعرها بحالة جيدة، طوال الوقت، وبأقل مجهود.

في وقت الاستحمام، أنصحك بعمل الآتي بالترتيب:

- ١- غسل الشعر بشامبو خالٍ من الصوديوم والسلفات، للحفاظ على الزيوت الطبيعية به.
- ٢- وضع حام كريم على الشعر وتركه دون غسل.
- ٣- عمل تقشير للبشرة، باستخدام مُقشر أضعه في مكان الاستحمام، ثم أتركه دون غسل.
- ٤- أغسل جسمك بالليفة الخاصة والصابون، يمكنك استخدام الليفة المغربية مرة كل أسبوع أو عشرة أيام، للحصول على جسد ناعم.
- ٥- استخدام الحجر الخاص بالكهفين، للحصول على قدمين جدابتين، ضعي عليه القليل من الصابون، وادعكي به كعبيك.
- ٦- أغسل شعرك من حام الكريم، ووجهك من المُقشر، وكل جسمك.

بعد خروجك من الحمام، وقبل ارتداء ملابسك، احرصي على وضع مزيل العرق، ثم استخدمي كريماً

معطرًا على جسمك، ثم ضعي «فازلين» طبیاً مع كريم مرطب على قدميك، وارتدي جوربين عليهما. وبعد عدة ساعات، أخلقي الجوربين، وسوف تتعمين بقدمين ناعمتين. ولا تنسي وضع الفازلين وال الكريم المرطب على الكوعين والركبتين.

كثير من مناطق جسمك بحاجة إلى مزيد من الترطيب، مثل: الوجه، والرقبة، وأسفل العينين، والشفتين، والكعبين، والكوعين، والركبتين؛ لذا حاولي صباحاً ومساءً تحديد روتين لترطيب الوجه، والرقبة، وأسفل العينين، والشفتين.

أما الكعبان والكوعان والقدمان، فيمكنك ترطيبها مع كل وضوء، أو على الأقل صباحاً ومساءً.

دللي نفسك، وخصصي وقتاً ثابتاً يساعدك على العناية بجسمك.. بعد الانتهاء سوف تشعررين بجمالك، وسيعزز ذلك ثقتك بنفسك وحبك إياها.

قد ترى بعض السيدات أن الخطوات طويلة، وسوف تستهلك وقتاً منها، لكنك سوف تُفاجئين عندما تعلمين أن كل تلك الخطوات لن تستغرق أكثر من ٢٠ دقيقة.

بعض السيدات يشتكن أن أطفالهن الصغار لن يسمحوا لهن بمثل هذا الوقت المستقطع.. إن كان أبناؤك في سن الرضاعة، فلا شك أن حاجتهم إليك أكبر، ولكن إن كان حديثك عن طفل أكبر من ثلاثة أعوام، فيجب عليهم أن يعتادوا ترك مساحة للأم للقيام ببعض الأعمال خارج عالمهم. قد يكون الأمر

صعباً عليهم في البداية، ولكن مع الوقت يعتادون الأمر. إن كنت تعملين في غرفتك - بعد الاستحمام - طقوسك الخاصة، وطرق بابك طفلك ذو السنوات السبع، فعليك إعلامه أنك لم تنتهي من ارتداء ملابسك بعد، وأنت بحاجة إلى عشر دقائق إضافية. دعوه ينتظرك على باب الغرفة حتى تنتهي من الأمر. عندما تخترمين أنت تلك الأوقات الخاصة بك، سوف يعتاد الآخرون ترك ذلك الوقت لك، لكن أن تركي نفسك مباحة كل الوقت للجميع، دون أن تستقطعي وقتاً يومياً خاصاً لنفسك، فسوف تصبحين في ذيل اهتمامات الآخرين، والأولوية الأخيرة في حياتهم. لا تتبعجي إن أخذوا منك نصيبك من الشيكولاتة، أو بعض البطاطس المقلية من وجبيتك، أو عطرك المفضل، أو القلم الجديد الذي اشتريته. تمسكي بأشيائك التي تشعرك بالسعادة والراحة، وليس معنى كلامي أنك ستكونين امرأة مسلطة وأنانية تتأين بأشيائك عن صغارك، ولكن التوازن مهم.

قد تخلين اليوم عن قطعه الشيكولاتة المفضلة، أو تقسمينها مع أبنائك بكل حب، ثم تعتذررين إليهم غداً لأن لكل منكم قطعه، وأنك بحاجة إلى تناول الشيكولاتة مع كوب القهوة الخاص بك، لأنك مع مرور الوقت من تخليك عن حبك، ستشعررين بضغط نفسي وعصبي كبيرين في حياتك، وسينعكس بيده على طريقة تعاملك مع أبنائك وزوجك، لذلك لا تخجلي من قول «لا»، أو «أمهلي ٥ دقائق»، أو «أنتهي من كوب القهوة وأكون معك»، أو غيرها من طرق

الاعتذار اللطيفة.



المحبر الخاص بالقدمين لتنعيمهما في أثناء الاستحمام،  
نضع عليه بعض الصابون، ثم ندلك به القدمين  
ليتركهما ناعمتين، إن أنتِ واظبتِ على هذا الأمر  
في كل مرة تذهبين للاستحمام، فلن تعاني أبداً قدماً  
متشققة.

مثال ليوم كامل:

روتين الاستيقاظ:

يقول رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك  
لأمّي في بكورها»؛ لذلك فإن الاستيقاظ مبكراً وإنجاز  
المهام الثقيلة التي تستهلك وقتاً كبيراً، في الصباح الباكر،  
من أهم النقاط التي أتمنى أن تسير عليها كل امرأة..  
سوف تجدين المهام تطوى سريعاً، واليوم ما زال في  
أوله، فاحرصي على عادة «الإبكار» في كل عملك،

حتى لو أصابك الكسل أو التراخي مع منتصف اليوم أو آخره، يبقى الإنجاز الذي حققته مع بداية اليوم يمنحك شعوراً حقيقياً بالأمان والراحة.

- ١- ترتيب السرير (دقيقة أو دقيقتان).
- ٢- تلميع الحمام (٥ دقائق).
- ٣- غسل البلكونة (٣ دقائق).
- ٤- إنقاذ غرفة في ١٠ دقائق.
- ٥- تطبيق الغسيل من دورة اليوم السابق وتوزيعه (١٠ دقائق).

روتين المساء:

- ١- تلميع حوض المطبخ.
- ٢- استخدام المكنسة (يمكنك سريعاً كنس الشقة كاملة إن كانت بحاجة إلى ذلك، وأذرك أن كنس الشقة بأكملها يشمل البلكونة والحمامات أيضاً).
- ٣- مسح الشقة كاملة باستخدام الموب (اختياري)، إن شعرت بالحاجة إلى ذلك.
- ٤- تحضير ملابس الغد.
- ٥- عمل دورة غسيل ونشرها.

واعلمي أن المداومة على عادة الاستيقاظ مبكراً لن تكون سهلة، إلا إذا كانت لديك أهداف ملحة أنت بحاجة إلى تحقيقها، وأن مجرد المداومة على عادات الروتين لن تكون المدف الأساسي، الذي سيدفعك بعيداً عن سريرك الدافئ، بل إن كتابتك أهدافاً أكبر

تخص شغفك ورغبتك في تحقيق نجاح في أمر ما،  
والوصول إلى غاية بعيتها، ستكون هي الهدف الأول  
لترك مخدعك والنشاط، لإنجاز ما تحبين، وسأتحدث  
بإسهاب في الباب الثالث عن هذا الأمر.

## المراة العاملة

لكل امرأة تعمل كل يوم، أعلم أن حياتها قد تكون أصعب من تلك التي لا تعمل؛ لذلك سوف أضيف بعض الأمور البسيطة نصائح إضافية، أتمنى أن تفيد كل امرأة تعمل على تنظيم حياتها بصورة أفضل دون تقدير في مهامها كزوجة وأم.

يجب أن تعي المرأة العاملة أن أوقاتها بالبيت لممارسة أعمالها أقل من تلك التي لا تعمل؛ لذلك يجب بالمقابل إلا تقارن نفسها بعشيقتها التي تجلس بالبيت، وتؤدي مهام أكثر في ترتيب البيت أو قضاء وقت أكثر مع عائلتها. ويجب عليها إلا تجلد ذاتها كل حين أنها أم غير صالحة أو زوجة مقصرة.

ولكن في المقابل لا ينبغي أن تسمحي لعملك خارج المنزل أن يؤثر في أداء دورك في الحياة كزوجة وأم وابنة وامرأة. المطلوب منك عند عودتك إلى المنزل خلع رداء العمل، وكل ما يخص العمل، ارتدي رداء الأم والزوجة والمرأة الحبّة لكل من في البيت.

وبما أن الأوقات المتبقية لك مع من في البيت ستكون قليلة، وأنّت تعودين من هقة من العمل، فيجب عليك القيام بمهارة «التفويض».

كل ما يجب عليك عمله ولكن يمكن لغيرك القيام به، فرضي فيه.

إن كان بمقدورك المادي الاستعانة بسيدة تساعدك في مهام التنظيف عدة أيام أسبوعياً، فاستعيني بها.

إن كان بمقدورك المادي إرسال الملابس للمكوجي  
فافعل!

إن كان بمقدورك الاستعانة بسيدة تطبخ لك كل  
أكل الأسبوع، تحت إشرافك، فاستعيني بها!  
كل ما يعينك على توفير أوقات جلوسك مع من  
تحبين، افعليه!

أما إن لم تمتلكي المقدرة المادية لذلك، فيامكانك  
اتباع ما يتواافق معك من نصائح السابقة من التنظيف  
العميق، وعمل روتين يومي خفيف لا يُثقل عليك.  
يمكنك الاستعاضة عن العمل كل يوم ب التقسيمه إلى  
مهام صغيرة في نهاية الأسبوع.

وتوقي حينها أنك ستضطرين لبدل بعض المجهود  
الإضافي، أعنك الله على ذلك! أذكر أن أمي كانت  
تعمل منذ أن كاً صغاراً، كانت تعمل كل يوم من  
الساعة الثامنة صباحاً حتى الثانية بعد الظهر، وكان  
روتين يومها كالتالي: تستيقظ فجراً لصلاة الفجر ولا تنام  
بعدها، تزيل الأتربة وتعمل الترتيب الخفيف والسريع  
للمنزل، ثم تحضر الغداء قبل نزولها إلى العمل، وبالطبع  
قبل نومها في اليوم السابق كانت تقرر ماذا ستحضر  
لغداء اليوم التالي، فتخرج ما تريد من الفريزر حتى  
يكون جاهزاً للطهي صباحاً، وقبل نزولها إلى العمل  
تكون قد انتهت من كل شيء!

تذهب إلى العمل وتعود قبل رجوعنا من المدرسة، ثم  
تسخن الطعام، ثم لا ثبات أن نصل بقليل لنجد  
بيتنا نظيفاً وطعاماً ساخناً.

## الباب الثالث

### السعادة

«إن عقل المرأة إذا ذبل ومات، فقد ذبل عقل الأمة كلها ومات».

توفيق الحكيم

انتهيت من البيت؟ بات كل شيء منظماً ومرتبأ؟  
هل انتهى دورك عند هذا الحد؟ هل انحصر دورك  
كامرأة في ترتيب البيت وتخلصه من الأتربة؟  
إن حصر دور المرأة في كونها زوجة وأمّا أو حتى فتاة  
تحافظ على نظافة البيت، هو أمر ممحف لكل امرأة،  
بل ومهين لها.

نعم، تلك هي الرعاية التي تجب على كل امرأة،  
ودونها لن تستقيم حياة الأبناء أو الزوج، لكن أليكون  
هذا كل ما خلقت لأجله؟

لا يمكن أبداً أن أقلل من دور الأم في رعاية البيت،  
وتوفير الأمان لأفراد أسرتها، ذلك الأمان الذي إن  
فقد اختل التوازن النفسي لكل أفراد أسرتها بمن فيهم  
الزوج!

ولكن إلى متى تهم هي بالجميع ولا تفرد بعض  
الأوقات السعيدة لنفسها؟

إني أريد منك أن تهتمي بنفسك، ليست فقط صحتك  
النفسية بحاجة إلى رعاية، بل أيضاً صحتك الجسدية  
والروحية.

امرأة تُفْنِي حياتها كلها من أجل الآخرين، لا بد أن تختل صحتها بأي حالٍ

يجب أن نتعلّمُ كيف تكونين سعيدة.. نعم، أدرك جيداً أن سعادتك في رؤية من حولك سعيداً، ولكن يبقى جانب آخر ربما لم تطرق بابه بعد، هذا الجانب سيزيد من صفاتك الذهني والروحي، سيجعلك أكثر تقديرًا لنفسك.

كثيراً ما نعيّب على تلك المرأة، التي اهتمت بعملها وفضائله على ييتها وأبنائها، فقصرت في دورها كأم وزوجة، ألا ينبغي لنا أن نعيّب أيضًا على تلك التي أهملت في باقي جوانب حياتها ولم تولّها أي اهتمام؟ لم الكيل بمكالين؟

السعادة الحقيقية لزوجة وفرت الرعاية لأسرتها، وتتمتع بصحة جيدة وعقل موزون حكيم قادر على اتخاذ القرارات السليمة، لامرأة قادرة على أن تفعل ما تحب حتى إن كانت مجرد هواية وليس عملاً.

ما السعادة؟ اختلف في تعريفها، ولكني أجد أقرب تعريف في تمثيل «باول مير» للسعادة بأنها «عجلة الحياة المتزنة».

هي عدة أركان في حياة المرء، إن هو حافظ على التوازن بين أركانها حصل على أكبر مقدار للسعادة في هذه الدنيا، فقسمها إلى:

- ١- الركن الروحي.
- ٢- الركن الأسري.

- ٣- الرَّكْنُ الصَّحِي.
- ٤- الرَّكْنُ الاجْتِمَاعِي.
- ٥- الرَّكْنُ الثَّقَافِي.
- ٦- الرَّكْنُ الذَّاتِي.
- ٧- الرَّكْنُ الْمَهْنِي.

# الركن الروحي

علاقة المرء مع ربه، عباداته، ضبط معتقداته... .

مهما بلغ المرء من مرحلة متقدمة في أداء العبادات، فإنه بحاجة إلى مزيد من الترقى ليتقرب بها إلى ربه.. تجد البعض مقصراً في أداء الفروض، والبعض الآخر يؤدي الفروض كاملة، لكنه متعرّض في أداء السنن؛ لذلك أنت أعلم بحالك يا سيدتي، إن كنت مقصرة في أداء الفروض فلا تقفزي إلى للنواقل (السنن الراواتب). يقول رسولنا الكريم، صلى الله عليه وسلم: «هذا الدين متين، فأوغلو فيه برفق». عليك ضبط الفروض أولاً، والتمكن منها، وأداؤها كلها دون تردد وكسل. ركيز طاقتك كلها على هذا الأمر. الصلاة عادة مثل أي عادة، بحاجة إلى وقت لاكتسابها، لذلك يجب علينا كأمّات أن نعود أبناءنا عليها منذ الصغر، إذ يقول رب العباد في كتابه العزيز: ﴿وَأَمِنْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْاهُمْ﴾؛ لذلك فإن أول أمر ينبغي عليك التركيز عليه هو صلاتك، إن كنت تفوّتين بعض الفروض أو تصليينها قضاة، فأنصحك بالوضوء قبل موعد الأذان والصلاحة بمجرد سماع الأذان، الصلاة في أول الوقت تضيّق لك صلاتك بإذن الله.

في بداية تحقيقي الارتقاء بالجانب الديني، قررت الصلاة في أول الوقت، أنا أصلّي منذ الصغر كل الصلوات، والله الحمد، لكنني أحياناً كنت أؤخر الصلاة لقرب انتهاء وقتها، فقررت الصلاة في أول الوقت بمجرد سماع الأذان، ولم أضع مع هذا المدف أي أهداف

أخرى دينية، لرغبي في التركيز على هذه العادة حتى أكتسبها. العجيب في الأمر أنه مع انضباط صلاته في أول الوقت وجدتني أواظف على السنن الرواتب وأذكار ما بعد الصلاة، دون تخطيط أو إجبار من نفسي. اكتشفت وقتها أن تأخيري الصلاة كان سبباً في تقصيرِي في أداء السنن والحفاظ على أذكار ما بعد الصلاة.

أحضرني ورقة، واكتبي فيها الجوانب التي تودين الحرص عليها في الجانب الديني، على سبيل المثال: الصلاة أول الوقت، السنن الرواتب، أذكار الصباح والمساء، صيام الاثنين والخميس، إخراج صدقة، قراءة ورد قرآنٍ بانتظام، حفظ سورة البقرة... وغيرها.

# الركن الأسري

علاقتك بأسرتك، الأب والأم والإخوة، علاقتك  
بزوجك وأبنائك...

مع زوجك:

لا أتخيل رجلاً وامرأة على زواج سعيد واتفاق دون  
أن يتعلم كلامها لغة الآخر.. نعم، التوافق والكييماء  
بينهما مطلوبان أولاً وقبل كل شيء، ولكن لن تساعد  
على استمرار الحياة بحب ومودة وشغف إن أخطأ كل  
منهما في التحدث إلى الآخر باللغة التي يتقنها.

يقول محمد عبد اللطيف: «التفاهم يأتي من  
الاهتمامات المشتركة، والمرجعيات الفكرية المشتركة،  
والذكاء يجعلك توجد أرضية مشتركة مع شريك  
حياتك».

اقرئي كتاباً عن الاختلافات بين الزوجين، وكيف  
يفكر الرجل والمرأة، وما ينبغي قوله للرجل، وما يجب  
تجنب قوله، شاهدي براجح عن هذا الأمر، وصحّي من  
طريقتك، وتعلمي القول اللين، حتى إن كان ثقيلاً على  
قلبك، لأنك لم تتعودي عليه، ضعيه هدفاً أمام عينيك.  
ولكن ألا ينبغي لأزواجنا فعل المثل؟ أنا أتعلم وأتغير،  
وهو لا يزال ينتقدني ولا يفهم احتياجاتي كامرأة  
مكذا قد تفكّر كثيرات. بالطبع العلاقة الزوجية مثل  
الميزان يجب أن تتفق كفتاه، ولا يجب لكتفة أن تعطي  
ونتفهم والأخرى تأخذ وتتجاهل.

إن كان بعض الرجال غير مكتئبين للأمر، فأطلب

منكِ البدء أولاً بالتعلم والممارسة والعطاء.. وعندما يلين لسانك، ويتحسن فعلك، يبدأ حينها الرجل في تقبل حوارك.

عندما تقرئين كتاباً وتقصرين عليه ما قرأت، بعد عدة مرات سوف يتعلم ويستجيب، ولكن كوني صبوراً! قالـت لي صديقة: «ولماذا يجب على أنا أن أبدأ وأبادر وأتعلم وأصبر عليه، وهو لا يفعل المثل؟». بالفعل، يجب على الطرفين في الزواج أن يسعيا من أجل إنجاح هذا الزواج، ولكن إن لم يفعل هو ذلك، فهل ترك المركب ليغرق بكل أفراده، أم يحاول طرف منها إنقاذه من الغرق بكل ما أوتي من قوة؟ إذا ظل كل طرف في انتظار الآخر، فسوف تخدر الحياة بينهما إلى منحدر النهاية، سوف تصل إلى نقطة لا يمكن معها الإصلاح، لذلك ابدي في التعلم، وخذلي المبادرة، وابذلي كل جهدك لإإنقاذه تلك السفينة من الغرق، حتى إذا أتي ذلك الوقت، وبذلت بالفعل كل ما بقدورك لإنجاح الأمر، ولكنه قدّر له الفشل في النهاية، وأفلتت حينها يداك، حينها فقط بعين قريرة تعلمين أنك لم تُقصري في محاولة إنجاح الأمر، فتقطعن على نفسك محاولة لوم نفسك في المستقبل بقول: «ليتني صبرت وحاولت وتحمّلت».

إن كنت قد فعلت كل ما بوسعك من تعلم وصبر وعطاء، ولم تلقي مقابلـاً لذلك، فلا تلوبي نفسك! فقط اطوي الصفحة، وابدئ حياة جديدة دون ألم أو لوم أو كراهيـة!

لتنمية هذا الجانب، أنت بحاجة إلى كتابة خطة، خطوات للتقارب من زوجك بفعلِ هو يحبه، كأن تكتبين خطة لقضاء وقت معه بعد عودته إلى المنزل، وعمل جدول، ولنقلُ ثلاث مرات أسبوعياً، بتحضير عشاء يحبه، وكتابة أسماء أفلام قد يحب مشاهدتها، نعم استخدمي ورقة وقلماً وخططي:

الخميس: العشاء بيترزا، تحضير فيلم... للمشاهدة.

الجمعة: الغداء محشي، تحضير فيلم... للمشاهدة.

الثلاثاء: العشاء شاورما، تحضير فيلم... للمشاهدة.

اقضي معه وقتاً خاصاً، أعطيه انتباحك الكامل!

أو قد يكون مفتاح زوجك التقرب منه جسدياً، نفططي ليومك بحيث تنتهي من أعمال المنزل في وقت محدد، تجعلي قبل عودته من العمل، واعملني على تهيئه صغارك للنوم! تهيئي بالملابس المحببة إلى قلبه، وتعطري له.

كثيرٌ من السيدات يتافقن من محاولة الزوج الدائمة التقرب منها جسدياً، بعضهن يشتكين أن رغبته الجنسية عالية، وهو يطلب منها كل يوم حقه الشرعي، دون أن يشعر بمدى تعبها في العمل، ومعركتها اليومية مع الأبناء، وتنظيف البيت، والقيام بمهامها

يجب علينا عدم انتقاد الغريرة الأعلى لدى الرجل، التي خلق بها.. الرغبة الجنسية عند الرجل رغبة فسيولوجية بحتة، أما عند المرأة فهي مرتبطة بالعقل والعاطفة. وبعض الأزواج لديهم الرغبة عالية، أما

## النساء فتأثر رغبتهن بالشغافهن بأمور البيت والأبناء والعمل.

لذلك إن كنت تعتقدين أنه يجب على زوجك أن ينتظرك، حتى تأتيك الرغبة للقيام بهذا الأمر، فأنت حاملة، ولن يفي ذلك باحتياجات زوجك الغرائزية، التي تلح عليه للقيام بالأمر، لذلك لا تتبعجي إن طلبت منك أن تترجمي عقلك على أنك سوف تمارسين هذا الأمر مثلاً يومين أو أربع مرات أسبوعياً. عندما تقررين بينك وبين نفسك تلك الأيام فسوف يتهدأ جسدك وعقلك للأمر، ونفسياً مهما بلغ بك التعب مبلغه، سوف يكون الأمر سهلاً عليك، ومع مرور الأسابيع ستجدين أن الرغبة الجنسية عندك قد ارتفعت بالفعل.. فكلما زاد عدد مرات ممارسة الجنس، تزداد الرغبة، وبذلك تلبين احتياجات زوجك، ستواجهين حينها بتغيير مزاجه وسلوكه وعطائه معك، ستتجدين رجلاً جديداً غير الذي عهده، ولا تنسى أن تعبري عن مشاعرك بالليلة الفائمة بالإيجاب، أخبريه كم كانت ليلة لطيفة وأنك استمتعت بها، دعيه يشعر برجولته وسعادته بأنه رجل قادر على إسعاد زوجته، لأنه حينها سوف يبذل مزيداً من الجهد الحقيقي لإسعادها.

يقول «جون جراي» في كتابه «المريخ والزهرة بغرفة النوم»:

يمكن للزوجين ممارسة العلاقة الزوجية بعمل علاقة سريعة (Quickie)، بحيث تنتهي سريعاً ملبياً احتياج الزوج إلى الأمر، دون أن يسبب إرهاقاً لزوجته.

الغرير في الأمر أنه بعد بداية العلاقة السريعة، قد يتبدل مزاج المرأة، وتستمتع بالعلاقة، فتغير الخطة ويمارسان العلاقة بصورة عادية.

أو قد يكون مفتاح زوجك «كلمة طيبة». نعم الكل يحبون كلمات المدح، ولكنها شديدة التأثير في بعض الناس بخلاف الآخرين، ركيزي على مدحه بصورة غير مفتعلة، فقط استحضري الأمر في أثناء جلوسك معه، ركيزي على عدم انتقاده!

يتطلب التشجيع بالكلمة الطيبة أن تكوني متعاطفة مع شريك حياتك، وأن تري العالم من وجهة نظره هو.

في أثناء محاولاتنا، من خلال التشجيع اللفظي، أن نتواصل مع شريكًا في الحياة، علينا أن نستخدم كلمات مثل: «أنا أعرف، أنا أهتم، أنا معك، كيف أستطيع مساعدتك؟».. كما نحاول أن نُظهر له أننا ثق به وبقدراته، وذلك بأن نمدحه ونثني عليه.

يقول «جاري شابمان» في كتابه «لغات الحب الخامسة»: «معظممنا لديه بالفعل قدرات أكثر من القدرات التي يمكنه أن يُظهرها طوال حياته، ولكن ما يعوقنا في أغلب الأحيان هو الشجاعة».

إن الزوجة التي تقول لزوجها: «هل بإمكانك أن تنظف البالوعات في عطلة نهاية الأسبوع؟»، هي بذلك تعيّر عن حبها من خلال هذا الطلب، أما الزوجة التي تقول لزوجها: «إن لم تنظف هذه البالوعات قريباً، فإنها ستقذل المنزل بالماء المتتسخ»، فهي بذلك توقفت عن حبه، وأصبحت زوجة متسلطة

عندما تطلبين شيئاً، يجب أن تعبري عن ثقتك بشريك حياتك وقدراته وحبك إياه، أما إذا استخدمت أسلوب الأمر، فأنت حينها زوجة متعدفة، ولن يشعر زوجك بأن له قيمة في حياتك، بل سوف يشعر بالاحتقار.

إن كان زوجك من هؤلاء الذين يمكن استغالة قلوبهم بالكلام المحسول، فاحرصي على حمل «نوتة» صغيرة. وكلما قرأتِ كلمة مدح في كتاب أو سمعتِ إطراة أعجبك في التلفاز دونيه، سوف تمتلكين بعد وقت قصير عدة جمل، تعليّها وأسمعيها لزوجك من آن لآخر!

يستطرد «جاري شابمان» في كتابه «لغات الحب الخامسة»: «ربما ترغب أيضاً في قول كلمات تشجيع غير مباشرة، بمعنى أن تقول أشياء إيجابية في حق الطرف الآخر في غيابه، وفي نهاية الأمر سيخبره شخص ما بهذه الكلمات، وستلتقي الثناء جزاء الحب. قُل لحاتك كم ترى زوجتك رائعة، حينها سيصل الخبر إلى زوجتك عن طريق أمها، وعندها ستلتقي ثناء أكبر.. وجه لزوجتك الثناء في حضور أشخاص آخرين، وعندما تحصل على تكرييم علني في إنجاز ما، تأكد من أن ثني على شريك حياتك».

أما النوع الآخر من لغات الحب فهو «القيام بالأعمال الخدمية»، أي: القيام بالأشياء التي تعلم أن شريكك في الحياة يريد منك أن تفعلها من أجله، وأنك تريد أن تشعره بالسعادة عن طريق عمل هذه الأشياء له، والتعبير عن حبك له من خلال فعل هذه الأشياء من

أجله.

إذا كان طلب شريكك في الحياة يأتي على صورة تذمر أو شكوى، فهذا يعطيك انطباعاً عن لغة الحب التي يجب أن تخاطبه بها.

قد يكون مجرد كِيك ملابسه عملاً خدمياً، يُشعره بأنك تبذلين المجهود من أجله وتهتمين بأمره.. قد يكون تفتنك في تزيين طبق الغداء الخاص به، أو الاهتمام بتحضير أكلة يحبها، عملاً خدمياً يُقدره.. قد يكون عرضك عليه أنك ستوصلين الأولاد للتمرين اليوم لتركه يرتاح من العمل، عملاً خدمياً يدخل على نفسه السعادة.

من يقول إن «أقرب طريق لقلب الرجل معدته» صادق؛ فاهتمام الزوجة بالوقوف ساعات في المطبخ لتحضير وجبة شهية لزوجها عمل خدمي يُقدره من تكون لغة الحب الأولى لديه الأعمال الخدمية.

الزوجة أكثر دراية من أي امرئ آخر بفتح زوجها، لكن ألا تمتلك النساء أيضاً لغات للحب؟ بلى؛ لذلك يأتي الصراع بين بعض الأزواج لاختلاف لغة كل منهم في الحب؛ فهو لغته «القيام بالأعمال الخدمية»، أما هي فلغتها «الاتصال الجسدي»؛ لذلك كثيراً ما يقف الزوج متتعجباً من عدم تقدير زوجته، معدداً لها أعماله الخدمية التي تدل على حبه من وجهة نظره. وتكون كلها أعمالاً كبيرة ومكلفة مادياً، أما هي فلا تحتاج إلا إلى حضن دافئ طويلاً!

وقد يجد ذلك الزوج، الذي تفتن زوجته في الأعمال

الخدمية، يبتأ نظيفاً، وملابس مرتبة، وأبناء يتמעون بأخلاق عالية، ووجبات شهية، ولكن كل هذا لا يلفت نظره، فهو بحاجة إلى كلمة طيبة وتقدير متواصل، وقد يبدو لها الأمر مبالغة فيه، فتتعجب هي، وعندما تستشكي تعدد ما قدمت له من أعمال خدمية جليلة لا يمكن إنكارها، غير أنه يرى تلك الأعمال بالطبع، غير أنه ينقصه أهمها، ألا وهو «التقدير»!

لذلك، فإنّ تعلّمنا لغات الحب الخمسة، ومعرفتنا تمام المعرفة لغة الطرف الآخر، يساعداننا في ممارسة الحب معهم باللغة التي يريدونها هم، لا تلك التي نريدها. وأيضاً يساعداننا على تقديم عمل الطرف الآخر حين يقدم لي حباً بلغتي.. هنا أدرككم من المجهود يبذل لإرضائي، لذلك يجب أن أكون على وعيٍ تام عندما يقدم لي يوماً حباً بلغته هو - ربما لا تكون لغتي نفسها - بأن أدرك وأرى المعاني الجميلة وراء حبه.

إنها ثقافة تبادل اللغات، وفهم نفسك قبل فهم الطرف الآخر، ومعرفة نفسي وما يرضيه، وإيصال المعلومة إلى الطرف الثاني.

ما المانع أن يستكشف كل طرف لغته، ثم يساعد زوجه في معرفة لغته هو الآخر، ومناقشته فيها، وإطلاعه على لغته، فيتعلم كل من الزوجين مزيداً عن الآخر؟! لا تحبو أزواجكم على طريقتكم، مارسوا الحب بتبادل اللغات.

مع والديك:

إن كنت فتاةً تسكن مع والديها، فعليك بالطبع واجب تجاههما، يجب أن تخططي كيف يمكنك بِرْهُما، والمساعدة بأعمال المنزل، وشراء بعض الاحتياجات المنزلية، وطريقة تحاورك معهما.. أعلم أن بعض الآباء والأمهات قد يكونون متشددين في حوارهم مع أبنائهم، ولكن ليس هذا مبرراً لسوء الأدب معهم، هم إن غلب على قولهم الشدة فلا ينبغي أن نقول لهم أَفِ أو ننهرهما «وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا».

لذلك راقيي أسلوبك الذي تعودت عليه مع والديك، راقيي لسانك، تعلي قول الكلام اللين، تعلي احتضانهما.. نعم، أعلم أنهما قد لا يفعلان المثل، ولكن ألا يجدر بك أن تبادرني؟ كلمة طيبة، وحضن دافئ، وهدية صغيرة دون مناسبة.. اكتبي كل تلك الأمور والأفكار، سوف تجدين بالطبع مقاومة في البداية من نفسك، لأنك لم تعتادي احتضان أمك إلا عند السفر، على سبيل المثال، لكن مع الوقت سوف تفعلين ذلك دون خجل.. الخطوة الأولى صعبة، احتسي فيها رضا الله - عز وجل - واطلي منه إعطاءك القوة لفعل أمر لم تعتاديه، حتى لو كان الرد من أحدهما: «ليس بعادتك فعل هذا!». لا تلتفت للرد، ولكن داومي عليه، وسوف تجدين مردوده، ليس في الدنيا فقط، بل في الآخرة أيضاً.

أما إن كنت متزوجة، فبجانب النصيحة السابقة، أنسنك أيضاً بزيارتهما بانتظام مع أبنائك، وعلّي

أبناءك بر والديكِ وخدمتها وقت الزيارة. أملك بحاجة إلى من يتحدث معها كل يوم، استفتحي صباحك بكلمة تليفونية، ولو كانت قصيرة، كل يوم معها، ول يكن هذا في خطة أعمالك التي سوف أعلمك في الصفحات التالية كيف تدعينها.

مع أبنائك:

لأبنائنا حقوق علينا، أهمها: تعلم كيفية تربيتهم تربية قوية كما يحب ربنا، فكما تعلمت كيف تتحاورين مع زوجكِ، تعليمي كيف تربين أبناءك، كيف تصبرين عليهم، وكيف تلبين احتياجاتهم العاطفية والتربوية. ضعي خطة لذلك، حددي أوقاتاً لكل طفلي على حدة تقضينها معه بمفرده، ولو نصف ساعة يومياً أنت وهو فقط.

اكتبي على الورق: كيف تجدين أن تكون علاقتك مع أبنائك؟ كم مرة يحب عليكِ احتضانهم يومياً؟ كم دقيقة ستقضين مع كل منهم يومياً؟ ماذا ستفعلين معهم في أثناء قضاء الوقت؟ اكتبي كل شيء بدقة وباستفاضة!

## الركن الصحي

الأكل المتوازن، ومارسة الرياضة، والعيش بأسلوب صحي، وكذلك المراقبة على أخذ الفيتامينات الخاصة بك تحت إشراف الطبيب:

هل تعلمين أن هدف «فقدان الوزن ومارسة حياة صحية»، قد يكون هدفاً وحيداً تعلمين على إتقامه وحده، دون التركيز على أمر آخر، مع تخصيص وقت له، والتركيز على تحقيقه بخطة مكتوبة؟ مثله تماماً مثل رسالة الماجستير التي تريدين الانتهاء منها.

لذلك يجب أن تكتبي كيف ستتركيز على الاهتمام بصحتك في المستقبل، بحياة الغالب عليها أكل صحي ومارسة رياضية. اكتبي ماذا ستأكلين، وكم كوب ماء ستربين، ومقدار الرياضة التي تودين ممارستها يومياً.

إن كنت لا تشربين أكثر من كوبين يومياً، فليس من المنطق أن تطالبي نفسك بشرب ٨ أكواب يومياً، فلتكتفي بـ ٤ أكواب كعادة أولية، ثم تزيدي بعد المراقبة على ذلك فترة طويلة.

أحضرني ورقة وقلماً، وحددي وجبات الأسبوع جميعها. حضري ما يمكن تحضيره بكمية كبيرة، وضعها في المبرد استعداداً لتناولها خلال الأسبوع، بحيث لا تتحملين هم وجباتك كل يوم.

لا تتركي نفسك فريسة للجوع، لأنك حينها سوف تضربي بنظامك عرض الحائط، وتضعف قواك أمام أي وجبة غير صحية!

**تخلصي من كل المغريات غير الصحية في مطبخك!**

## الركن الاجتماعي

علاقتك مع أصدقائك والمحبيين بكِ:

الصديق يجب أن يدفع صديقه إلى الأمام، ويعينه على أداء باقى أدوار حياته، وينفعه بالنصيحة، ويخفف عنه وقت الضيق.

يقول رسولنا الحبيب، صلى الله عليه وسلم: «الماء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالف».

لذلك إن كانت علاقة الصدقة لا تؤتي الثمار التي ذكرتها، فلا يجب أن يرتبط بها الماء، لا يجعل أمرًا يجذبك إلى الخلف، تعليّي قول «لا» إن كنت منشغلاً بأحد أمور حياتك. أما إن احتاج إليك أحدهم وهو في ضيق أو أزمة، ففرّغني نفسك من كل شيء حتى تستمعي وتساعدي.

البعض يجور في علاقته مع الآخرين، بسبب علاقته المبالغ فيها مع صديقه. يجب أن تعطي كل ذي حق حقه، فلا أجور على بيقي لرغبي في التسوق مع صديقتي، أو أظل أهاتف صديقتي ساعات في أمور يمكنني تأجيلها في أثناء وجود زوجي في المنزل. كوني معتدلة!

قد يُحاجَّ بما سمع قوله صلى الله عليه وسلم: «أحبب حبيبك هونا عسى أن يكون بغرضك يوماً، وأبغض بغرضك هونا عسى أن يكون حبيبك يوماً».

كنت أشعر حينها بالضيق، لعل ذلك يرجع إلى كوني

فتاةً مندفعه بمشاعرها حينها، فكنت أقول لنفسي: «لمْ قد أحجم حبي لأحد، سواءً أكان صديقاً أم حبيباً؟». الآن بعد أن كبرت تعلمت أن المبالغة في كل شيء ليست بالشيء الطيب، الاعتدال مطلوب حفظاً لقلبك وعقلك. ولا مجال هنا لذكر كثير من القصص التي نسمع عنها يومياً عن حبيب غدر أو صديق خان، وليس تلك دعوة لعدم اثبات الأحباء، غير أنها الرغبة في الاعتدال في كل الأمور، دون إفراط أو تفريط، فلا تندفعي في مشاعرك حباً أو بغضنا!

يوجد مثل شعبي يقول: «صاحبك على عيده». ليس معناه أن نصادق أي امرئ وزرضي بعيوبه أياً ما كانت، بل في أصل الأمر نصادق من يشبهنا، ونشعر معه بالألفة، غير أنها جميعاً بشرٌ يخطئون ونصيب، فمن الطبيعي أن يخطئ صديقي ويكون به عيب ما، فنالواجب على كصديق ألا يكون دائم الدفع له ليغير من طريقة أو عيده. إن أتاح لي فرصة تنبئه لعيوبه فألا فعل، ولكن ليكن ذلك بلطف. وإن لم يتقبل الأمر، وأنا أحب هذا الصديق، وقد حباه الله بعدة مميزات أخرى، فيمكتني غض الطرف عن تلك الصفة غير المقبولة، وأن أتناساها وأعامله بكل الود والحب.

لا تعاملوا الأصدقاء بمبدأ «أسود أو أبيض»، تقبلوا الأفراد بعيوبهم البسيطة، لأنهم أيضاً يتقبلونكم بعيوبكم.

# الركن الثقافي

تنمية مهارات القراءة والتفكير:

ألا تقرئين؟ أود الإشارة إلى إيماني العميق بأن القراءة هي مفتاح الحياة، وأخطأ من استهان بأهمية القراءة بصورة عامة، وفي مجال العلاقات الأسرية بصورة خاصة. كنت في الرابعة عشرة عندما بدأت القراءة لعبد الوهاب مطاوع، رحمه الله، قرأت له بريد الجمعة أسبوعياً ثم اتجهت إلى قراءة كل كتبه، علمتني كثيراً في مجال العلاقات الأسرية والزوجية، وأنا كنت لا أزال صغيرة في السن. ثم اتجهت وأنا دون الثامنة عشرة إلى القراءة عن العلاقات الزوجية، وكيفية تفكير كل من الرجل والمرأة والاختلافات بينهما. وقرأت كتاباً على شاكلة: كيف تحبين زوجك؟ وكيف يحبك زوجك؟ وكانت تتمتع بطبع ديني لطيف، ثم طبعت كل المقالات الأسرية الموجودة في موقع الدكتور جاسم المطوع، لأنني لم أجده له كتاباً بمصر. وعند خطبتي قرأت عدة كتب عن الزواج، مثل: «الرجال من المریخ والنساء من الزهرة»، و«الزواج المثالي» لـ محمد فتحي، وغيرهما. وعند حملي الأول قرأت كتاباً عن الحمل ومراحل تطور الجنين، وعن الولادة. قرأت كتاباً عن طرق تربية الأطفال، ومنها كتاباً «سوبر ناني». وعندما عذبتني ابني بالنوم، قرأت كتاباً بالإنجليزية عن النوم للأطفال، وعندما حملت بابني الثاني، قرأت كتاباً عن علاقات الإخوة واسمه «صراع الإخوة».

كل خطوة في حياتي تحرّبني أعكف فيها على القراءة،  
وكان الكتاب هو الأرض التي تساعدني أن أضع قدّمي  
بقوّة في كل مجالات الحياة التي تواجهني.

تعلمتُ كثيراً من القراءة، وكنتُ على يقين بأن القراءة تغيّرنا حتى لو لم نشعر. كثيراً ما نظرت في مكتبي الصغيرة لكتب سبق أن قرأتها، أحزن عندما أجد نفسي لا أذكر محتوى الكتاب بعمق، ولكني أعود فأذكّر نفسي بقناعتي بأن الكتاب قد أثر في وفي حياتي وشخصيّتي لا محالة إلى الأفضل، وترك كل ما أثر في في عقلي الباطن، فأصبحت أكثر نضجاً وعقلاناً في تصرّفاتي، نتيجة لما قرأت منذ سنوات.

اقرؤوا ولا توقفوا عن القراءة، ولا تخزنوا لما نسيتم،  
فالتأكيد حفرت القراءة أثراً كبيراً في نفوسكم،  
وأفعالكم، وعواطفكم، حتى إن لم تشعروا بذلك.

اصبروا على القراءة، تذكروا فوائدها لتصبروا عليها..  
القراءة تغيّركم للأفضل دون أن تشعروا، تبني عقولكم  
لتخدلوا قرارات أفضل بالحياة دون تخطّط.. أولئك  
الذين تسيطر مشاعرهم على عقولهم في اتخاذ قراراتهم،  
عليكم بالقراءة، سوف تحسن قراراتكم. أولئك المترددون  
في عمل كل شيء، ألا تخبون أن تخطوا خطوات  
بيقين؟ لماذا إذا لا تقرؤون؟!

سألتني صديقة منذ بضعة أيام: «متى تقرئين؟ أتجدين وقتاً؟». نعم أجده، أحتفظ بكتاب في حقيبة يدي باستمرار، أقرأ وأنا في تمارين أبنائي، أقرأ وأنا بانتظار الطيب، أقرأ وأنا أجاور ابني في عمل واجبه المدرسي،

أقرأ قبل الخلود إلى النوم، أمسك قلماً وأنا أقرأ، نعم أنا من قساة القلوب الذين يعلّبون بالكتاب، يثنون أوراقه حتى يستفيدوا منه ويلخصوا ما به، وإذا أحبو العودة إلى ما به وجدوا ما جذب انتباهم بسهولة، عن طريق ثانية ورقة، أو خطوة قلم.

القراءة قرار وليس موهبة، تصبروا عليها، فالأمر يستحق.

# الركن الذاتي

التحفيز الذاتي، التخطيط الشخصي للحياة:

ما هو ياتك؟ ما شغفك؟ أكتب كل ما تجدين عمله وتقيلين عليه، كل ما يبعث في نفسك الراحة والسعادة، وقتها ستعلمين شغفك الذي ينبغي عليك تطويره.

كما ذكرت من قبل، لكلّ منا بصمته الوراثية التي تميزه، شغفه وإبداعه اللذان يختلفان فيه عن الآخر.

أعلم أن كثيرات يشتكن عدم معرفهن شغفهم الحقيقي. أرى كثيراً من الفتيات لا يفعلن شيئاً ذات قيمة في الحياة، إلا الخروج مع الصديقات، ومشاهدة التلفاز والأفلام، وبعض المحاولات على استحياء في المحافظة على الركن الديني في حياتهن، لكن تبقى الحياة فارغة. للأسف مثل هؤلاء الفتيات يبحثن عن قيمتهن في الملابس والتسوق و«البراندات» ليس إلا. بداخلهن خواء لم يحسن إعماره، لم يحاولن استكشاف أنفسهن وقدراتهن. عندما تكتشفن شغفك سيعلو قدر نفسك أمام عينيك؛ لذلك دعوني أصطحبكم في رحلة قصيرة، لتكشفوا شغفك.

إن قابلت أي امرئ ناجح، وسألته عن سر نجاحه، فسوف تكون إجابته: «أنا أحب ما أعمل»؛ لذلك يجب أن تسأل نفسك: «ماذا أحب؟». عندما يعلم المرء ما يحب، يشعر أن حياته لها قيمة، فيشعر بالسعادة والحماس بعمله، كما أن ذلك يساعدك على اتخاذ عدة قرارات في حياته بسهولة؛ مثل قرار الدراسة أو العمل.

ما الشغف؟ هو إحساس بداخلنا عندما نكون متخصصين ومستمتعين وشاعرين بطاقة إيجابية عالية. الشغف هو الإحساس الجيد نفسه الذي أشعر به، وليس الشيء الذي أقوم به.

الشغف = مهارة + قيمة + فكرة أو موضوع + صفة + ظروف محطة.

مهارة = مهارة شغوفون بها.

قيمة = مبادئ أساسية نؤمن بها.

فكرة أو موضوع = موضوع نهم به.

صفة = صفات تساعدنا في تحقيق أهدافنا.

ظروف محطة = ظروف محطة محفزة للقيام بهذا الشغف.

مهارة	موضوع / فكرة	ادعاءات شعور
		١٦
		١٧
		١٨
		١٩
		٢٠
		٢١
		٢٢
		٢٣
		٢٤
		٢٥
		٢٦
		٢٧
		٢٨
		٢٩
		٣٠
		٣١
		٣٢
		٣٣
		٣٤
		٣٥
		٣٦
		٣٧
		٣٨
		٣٩
		٤٠
		٤١
		٤٢
		٤٣
		٤٤
		٤٥
		٤٦
		٤٧
		٤٨
		٤٩
		٥٠
		٥١
		٥٢
		٥٣
		٥٤
		٥٥
		٥٦
		٥٧
		٥٨
		٥٩
		٦٠
		٦١
		٦٢
		٦٣
		٦٤
		٦٥
		٦٧
		٦٨
		٦٩
		٧٠
		٧١
		٧٢
		٧٣
		٧٤
		٧٥
		٧٦
		٧٧
		٧٨
		٧٩
		٨٠
		٨١
		٨٢
		٨٣
		٨٤
		٨٥
		٨٦
		٨٧
		٨٨
		٨٩
		٩٠
		٩١
		٩٢
		٩٣
		٩٤
		٩٥
		٩٧
		٩٨
		٩٩
		١٠٠

في الخانة الأولى «مهارة»:

اكتبي أي أمر تستمتعين بعمله (مثال: تدريس، قراءة، لعب رياضة، أشغال يدوية، كتابة، طبخ، رسم...).

أسألي نفسك:

١- ما الشيء الذي يسترعي حواسك للقيام به؟

٢- ما الشيء الذي تعملينه دون مجهود، أي بتلقائية ودون أن تدفعي نفسك إلى عمله؟

٣- ما العمل الذي إن قت به، يمر الزمن سريعا دون أن تشعري به؟

٤- ما العمل الذي تقدميه بإبداع؟

في الخانة الثانية «فكرة أو موضوع»، أي موضوع تستمتعين بمشاهدته أو مناقشته أو القراءة عنه، تأملين تلك الفيديوهات التي تحبين مشاهدتها على وسائل التواصل الاجتماعي (مثال: أعمال فنية، علم نفس، وصفات طبخ، علاقات اجتماعية، أعمال يدوية...).

في الخانة الثالثة «احتمالات الشغف»، ادججي المهارات مع الموضوعات، وحدّدي احتمالات الشغف لديك.

انظري إلى جميع الاحتمالات، بعضها سوف تُجزمين أنه ليس شغفك، والبعض الآخر قد تميلين إليه، فتقولين في نفسك: «لم لا؟».

بعض الاحتمالات قد تتنافى مع قيمك ومبادئك، مثلاً: امرأة شغوف بالرقص، غير أن ممارسة الأمر بطريقة تدر المال تتعارض مع مبادئها الدينية

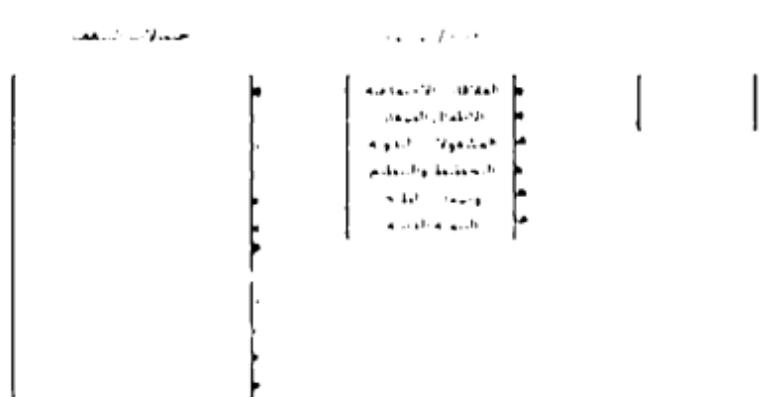
والاجتماعية، لذلك يجب عليها البحث عن شغف آخر، أو تحويل الظروف غير المناسبة إلى أخرى مناسبة، بأن تدرسي مثلًا الرقص لسيدات في نادٍ رياضي.

وبعض الاحتمالات الأخرى قد لا تتوافر لها الظروف المناسبة لذلك، على سبيل المثال: اكتشاف شغف ما يستوجب الاستيقاظ مبكراً، وأنت شخصية ليلية تنشط مساءً، لذلك يجب عليك حينها بذل كثير من الجهد لتغيير تلك العادة إن كنت متمسكة بهذا الشغف.

جربِي العمل على كل احتمال مناسب لمدة أسبوع، ثم بعدها يأتي القرار إن كان هذا هو شغفك أم لا.

بالطبع لا داعي لأن أعيد على مسامعك أنك إن كنت تمتلكين أكثر من شغف، فلا تندفعي إلى العمل بها جميعاً مجتمعةً في الوقت نفسه، اختاري أحدها إلى أن تتحقق هدفاً جلياً، ثم إذا أحببْتِ انتقلِي للآخر.

تطبيق مثال على اكتشاف الشغف:



في تلك الاحتمالات الخاصة بي، بعضها عملت عليه،

وقت به بالفعل، مثل: الكتابة عن التنمية الذاتية، والخطيط، والتنظيم.. وهذا ما أقدمه خلال هذا الكتاب.

وأيضاً تدريس الطبع للأطفال بالمدرسة. أتمنى أن أعمل على باقي الاحتمالات لأكتشف مزيداً من الشغف لدى.

ماذا بعد أن وجدت شغفي؟

بعد أن وجدت شغفي، يجب أن أخطط للعمل به، وقبل تلك الخطوة يجب أن أتعلم كثيراً وأبحث، ولا أكتفي بعمارة ما عندى.

يجب أن تطوري نفسك، اقرئي كثيراً عما يخص شغفك، تابعي قنوات تعليمية ومنصات تتحدث عن إدارة هذا الشغف، احضري حلقات تعليمية لتوثيق شغفك والعمل عليه بصورة احترافية ولا توقفي عن التعلم!

## الركن المهني

تطویر السيرة الذاتية والتقدم في مجال العمل:

إن كنت تعملين، فاكتبي كيف تطورين مكانتك الوظيفية، عن طريق دورات تحصيلين عليها، رسالة ماجستير تعملين عليها، خطوات محددة في العمل بحاجة منك إلى مجهود منظم وإدارة لتحقيقها.

تلك هي الأركان السبعة، التي إن طورها الإنسان وحافظ عليها، حصل على السعادة التي ينتهاها، لكن هل يمكن للإنسان الوصول إلى ذلك؟ هل يمكنه خلق حياة متوازنة بين تلك الأوجه جميعها؟ بالطبع إذا حاول المرء كتابة كل ما ينتفي على ورقة في تلك الأركان السبعة، وحاول تحقيقها كلها، فسوف يفشل فشلاً ذريعاً، ويزداد إحباطاً. فعلى سبيل المثال، أريد أن: أصلِّي جميع الفروض مع السنن الرواتب، وأواطِب على حفظ كِتاب الله، والأذكار يومياً، وصلوة قيام الليل، وصيام الاثنين والخميس من كل أسبوع، وأمارس الرياضة بانتظام، وأتناول الغذاء الصحي، وأشرب لترين من الماء يومياً، وأقرأ يومياً، وأنمُت علاقات ممتازة مع أفراد عائلتي وعلاقة متميزة مع زوجي وأبنائي، أعمل فيما أَحُب، شغفي هو عملي الذي أتكسب منه شهرياً ألف الجنيهات التي ترضيَّني.

فهل من المنطق أن أحقق ذلك كله في وقت واحد؟ يقول رسول الله، صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ هَذَا الدِّينَ مُتَّسِّنٌ، فَأَوْغُلُوا فِيهِ بِرْفَقٍ»؛ لذلك إن حاول البعض

تطبيق عدة أعمال كبيرة في وقت واحد، فستبوء  
محاولاته بالفشل.

فما الحل إذا؟

نحن لم نتعلم كيف ننجح، كيف يصبح لنا روتين  
في كل أوجه حياتنا. في الأرکان السبعة لعجلة الحياة  
المترنة يجب ترسیخ روتين خاص بكل ركن فيها، نؤديه  
دون ثناقل، ودون كسل. كم من مرة حاولت الانتظام  
بأداء السنن الرواتب بعد الصلاة، أو بالأكل الصحي،  
أو بزيارة أقاربك بانتظام، بالتخطيط لمستقبلك...  
إلخ، وفي كل مرة تتحمسين وتبدئين بالعمل، ثم تفتر  
عزيمتك، وتعودين إلى نقطة الصفر.

تنظيف بيتك وترتيبه أيضاً لم يكونا روتيناً في حياتنا.  
لقد انشغلت الأمهات بالتخطيط لمستقبل بنائهن، ونسين  
تعليمهن كيف يدرن بيتهن، ولا ألم الأم على ذلك؛  
فكل الآباء والأمهات يحبون أبناءهم وتميل أنفسهم  
لإراحة الأبناء بأكبر قدر، وتعليمهم أفضل تعليم  
لضمان مستقبل كريم، لكن مع تلك الحياة السريعة،  
فرحنا بالزواج وتقلد الوظيفة ذات المرتب المجزي،  
ونسينا أن نأخذ يد أطفالنا لنريهم كيف يديرون جميع  
جوانب حياتهم. فاذا تفعل وظيفتي المتميزة ذات  
الراتب المجزي إن اختل توازن بيتي، وأصبحت غير  
قادرة على المحافظة على نظافته، أو فشلت كزوجة في  
علاقتي مع زوجي وأبنائي، أو أهملت في صحتي ونفسسي؟  
لذلك أولى الخطوات أن نحول هذه الأعمال إلى  
روتين قائم في حياتنا، نفعله دون محمود ودون عناء،

لخلق التوازن بينها جمِيعاً، ونقسِّمها على حسب أهميتها  
التي تختلف من فرد لآخر.

## الباب الرابع

### التخطيط والتنظيم

هل أنا بالفعل بحاجة إلى تخطيط حياتي وتنظيمها؟ مفهومنا عن التخطيط أنه خاص بالشركات الكبرى ذات الهدف فقط، وقد يمتد اعتقادنا ليشمل الرجل أو المرأة العاملين على رسائل الدكتوراه أو الأبحاث العلمية، لكن لم يتمتد تفكيرنا البتة إلى أنه قد يشمل تلك الأم التي تجلس دون عمل لرعاة أبنائها، أو تلك الفتاة حديثة التخرج التي تبحث عن عمل، أو تلك الجدة التي تزوج أبناؤها ولا يشغلها سوى مطالعة كتاب الله ليلاً ونهاراً.

نعم، هؤلاء جميعهم بحاجة إلى وضع خطة لحياتهم، يقول الله - عز وجل - في كتابه العزيز: ﴿أَلْفَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَّكُمْ عَبْنًا وَانْكَرْتُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجِعُونَ﴾.

لم نخلق عبنا، ولكلّ منا دوره في تلك الحياة، حتى الأم التي تعتقد أنها أدت دورها في تربية أبنائها، واكتفت بهذا الدور، ناسية نفسها ومواهبها وتنمية ذاتها ومتطلباتها، أما آن الأوان لتعidi اكتشاف نفسك وقدراتك الخارقة، وتضعي خطة لتحقيق أهدافك، وتعلمي كيف تحققي ذلك دون أن يحدث خلل بميزان بيتك وعلاقاتك مع الآخرين؟

ما المقصود بالتخطيط؟ هو تحديد هدف، ثم تحديد الخطوات الالازمة لتحقيقه.. قد يكون مجرد حفاظك على بيتك نظيفاً هدفاً، قد تكون المواظبة على بعض

العادات الحسنة أو الإقلاع عن بعض العادات السيئة هدفاً، قد تكون رغبتك في تحسين علاقتك بزوجك أو أبنائك أو المحظيين بك هدفاً، قد يكون اهتمامك ببشرتك هدفاً، قد يكون الحصول على رسالة الماجستير هدفاً، قد يكون كتابة كتاب هدفاً...

لذلك، فمن المهم جداً كتابة خطتك، فكتابه الخطة تُخبر عقلك الباطن على التعامل معها بجدية، وترزيد من ثقتك بتحقيقها، وتقلل الضغط الواقع على عاتقيك بشأنها.. فلمَ القلق وأنتِ تحسين حساب كل شيء على الورق؟ نعم، قد تغيرت في خطتك من وقت لآخر، بل ولا بد لك من ذلك، ولكن تبقى الأرض الصلبة التي صنعتها لنفسك على الورق. كتابة خطتك تجبرك لتحقيق هدفك.

ستتعلمين معي كيف تخططين لحياتك؛ للوصول إلى أعلى درجات النجاح دون ضغط، وبكل نفر وسعادة وتنظيم. كوني نحوراً بنفسك، فأنتِ تفعلين شيئاً لا يفعله كثيرون على تلك الأرض.. الناجون فقط هم من يخططون ويحسبون حساب كل شيء.. أما الحياة بعشوائية، والاستيقاظ كل يوم بلا هدف، وترك ساعات وأيام وشهور، بل وسنوات، تمر دون أي إنجاز، فهو قمة العبث!

أن ترك العمر يتفلّت منا حتى نقابل ربنا فيسألنا عن أعمارنا فيما أفنيناها، فأجد قليلاً من بعض الكلمات المبعثرة، التي لا تجيز إعمار هذا الكون كما أراد رب العالمين، فأكون في منتهى المسرة!

أبداً لا أُسْفِه من دورك كأم في تربية أبنائك، حتى تلك التربية يمكن إتمامها بصورة منتظمة لتحقيق أعلى إنتاجية، كما أني لا أريد منك نسيان حالك وموهبك وشغفك من أجل أداء دورك كأم أو كامرأة أفت حياتها من أجل كل من حولها، ولم تلتفت لما تحبه هي وترغب فيه.

آن الأوان لوضع نفسك فوق الجميع، نعم! إن اهتممت بصحتك النفسية أولاً، استقامت كل الأمور حولك. فاذا تفعل أسرتك بأم مضغوطة لا تلبِي احتياجاتِها! ولا تنتظري من أحد التقدير أو التلبية، افعلي الأمر بنفسك، وخططِي لحياتك كما تحبين.

لي صديقة كلما تقابلنا اشتكت لي متاعب الحياة، وطلبت مني أن أساعدها على تنظيم حياتها وتحقيق ما ترجوه، وكل مرة نحضر ورقة وقلماً، ونخطط معاً، ولا أتركها حتى تعاهدني على الالتزام بما كتبنا. وبعد عدة أيام أهاتفها للاطمئنان عليها فأجدَها لم تتفقد شيئاً مما اتفقنا عليه!

إن لم يكن لديك الإرادة القوية لتغيير حياتك، فلن تغيرها مئة خطبة أو درس تستمعين إليها. انظري إلى حياتك، هل أنت راضية عنها تماماً؟ نعيش مرة واحدة على تلك الأرض، فلتترك أثراً لكل من حولنا. يقول الدكتور محمد طه في كتابه «الخروج عن النص»: «إحنا موجودين في الآخر اللي ب يؤثره في غيرنا، في البصمة اللي بتركتها ورانا في الأماكن والأزمنة».

لا شك أن فقد الهدف يفقد الإرادة، وفقد الإرادة

لا يملك خططة في الحياة، وفاقد الخططة سيكون جزءاً من خطط الآخرين وآلة في أيديهم، ولن يتحكم في مصيره، حيث إن غيره سينوب عنه في قراراته، وليس له إلا أن يرضخ لتلك القرارات، حسنة هي أو سيئة.

إن فقدان الهدف يعني فقدان محور الحياة، ودون المحور يكون وضع الإنسان مضطرباً في داخل نفسه، وفي تصرفاته، وفي علاقاته مع الآخرين.

تقول «ماري فورليو» في كتابها «كل شيء ممكن»: «الأمر لا يتعلق مطلقاً بامتلاك الوقت، بل بخديصه». لقد أظهرت دراسة استشهد بها كثيراً، أجرتها د. جيل مثيوز، أستاذة علم النفس في جامعة دومينيكان بكاليفورنيا، أنه من المرجح بنسبة ٤٢٪ أن تتحقق أهدافك إذا دونتها. وتضمنت مجموعة من رجال ونساء تتراوح أعمارهم بين ٢٣ و٧٢ عاماً، من مختلف أنحاء العالم ومناهي الحياة، رواد أعمال وعاملين في الرعاية الصحية، ومعلمين، وفنانين، ومحامين، ومصرفيين، وقسمت المشاركون إلى مجموعتين: مجموعة كتبت أهدافها، وجموعة لم تكتب. وكانت النتائج واضحة؛ فن دونوا أهدافهم حققوها بمستوى أعلى بكثير من لم يفعلوا !!

# الفصل الأول

## العصف الذهني

### (Brain Dump)

يقول «آلان لاكين»: «التخطيط هو عملية جلب المستقبل إلى الحاضر، للبدء في تحقيقه».

لذلك فن غير المنطقي أن نكتفي بالأحلام، وكثرة التحدث عن الطموحات، دون الشروع في التخطيط لها. عندما قال رسولنا الكريم، صلى الله عليه وسلم: «استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان»، لم يكن المقصود ابقاء العين أو التحسس الزائد من الحسد فقط، ولكن كثرة التحدث عما نتمنى القيام به تفقدنا الحماس لأدائه. تلك الأهداف التي تخدثنين عنها مراراً مع صديقتك، وتمر الأعوام لتجدِّي نفسك لم تتحققِ منها شيئاً، لم يكن ذلك نتيجة إصابتك بالحسد من صديقتك، لقد فقدتِ الحماس بكثرة حديثك عن الأمر، فاتركي الترثة وخططي لما تمنين تحقيقه.

يقول الشيخ المناوي، رحمه الله: «استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان، أي: كونوا كائنين عن الناس، واستعينوا بالله على الظفر بها».

وقد تساءلَت نفسك: «ولكن ما شغفي؟». تتعدد أدوارنا في الحياة، فأنتِ لستِ أمّاً أو زوجة فقط، بل أيضاً أخت وابنة وصديقة وامرأة أولاً وأخيراً، لها مهارات تستمتع بعملها.

يقول الشاعر:

وُكُنْ رَجُلًا إِنْ أَتَوْا بَعْدَهُ  
يَقُولُونَ مِنْ وَهْذَا الْأَثْرِ

أحضرني ورقة وقلماً، وأفرغني كل ما بذهنك ليكون سبيلاً للنجاح. اكتبي خطتك مهما كانت بسيطة، فكتابة الخطة يجعل عقلك يتعامل معها بجدية في الواقع، وعدم كتابة أهدافك دليل على عدم جديتك في تحقيقها. كما أن كتابة أهدافك والتخطيط لها يزيدان من اطمئنانك النفسي، ويقللان الضغط عليك، فلا تحملي همًا من تأخير، أو خوف من تفويت عمل كان يجب عليك القيام به. إنه الأرض الصلبة التي يجعلك تناولين قريرة العين، مطمئنة النفس، شديدة الثقة بالله، ثم بما قمت به من تخطيط، كما أنه مصدر مهم للحماس الذي تحتاجين إليه لإنجاز مهامك بكل نواحي الحياة، بالأركان السبعة السابقة على سبيل المثال:

الركن الروحي: المواظبة على الصلاة في أول الوقت.

الركن الثقافي: قراءة صفحة يومياً من كتابي المفضل.

الركن الأسري: زيارة والدي مرة أسبوعياً.

الركن الصحي: الذهاب إلى النادي الصحي مرتين أسبوعياً، شرب لتر ماء يومياً، المواظبة على نظام غذائي صحي يومياً.

الركن المهني: العمل على رسالة الماجستير ثلاث مرات أسبوعياً.

الركن الداخلي: تقسيم ترتيب البيت العميق، وتخليصه

من الأُرْبَةِ.

ويمكنك أيضًا التخطيط لتنمية شغفك.

# معايير الهدف الذكي

حاولي وضع أهدافك بصورة ذكية (S - M - A - R - T).

:SSpecific

أن يكون الهدف محدداً، كأن تكتبي في الركن الثقافي مثلاً: «أقرأ يومياً صفحة واحدة على الأقل من كتاب «العادات السبع للناس الأكثر فاعلية»».

:MMeasurable

أي: قابل للقياس (قياس درجة إنجاز الهدف)، والقدرة على متابعة التقدم بقياسه على آخر في أي وقت.

:AAchievable

أن يكون الهدف واقعياً ويمكن تحقيقه.

:RRelevant

أن يكون مرتبطاً بالهدف الذي تريدين تحقيقه.

:TTime bound

أن يكون محدد المدة.

والآن، اكتب كل أهدافك في ورقة، كل ما تطمحين إلى تحقيقه، ارسمي الصورة التي تحبين أن تكوني بها في المستقبل، طموحاتك وأحلامك في كل مجالات الحياة، كل شيء.. أفرغي كل ما في رأسك على الورق، ولا تستكري ما كتبت، فأنت موهوبة وقوية وقدرة على تحقيق ما لا يتخيله عقلك. تم الليلي

والأيام، وبفأة تختلفين بتحقيق كل ما خططت له.  
احلمي واكتبي كل أحلامك على الورق!

بالطبع من العبث أن أجعلك تعتقدين أنك سوف تعكفين على كل تلك الأعمال معاً في الوقت نفسه، كما تحدثنا من قبل عن العادات. ينبغي لكِ قضاء فترة زمنية طويلة في تحويل بعض الأمور إلى عادات، وببعضها الآخر إلى أهداف قابلة للتحقيق. إن أنتِ حاولت تحقيق كل شيء معاً، فقد تنجحين لمدة لا تزيد على أسبوع، لكنكِ سوف تسقطين بفأة في نع الترك، بفأة ستتركين كل شيء لمدة شهر أو شهرين، ثم سيعقبه الشعور بالإحباط والفشل؛ لذلك رويداً رويداً، تمهلي في خطواتك لتكون ثابتة وقوية، سواء بالعادات أو الأهداف.

أنا من محبي القراءة والطبع والكتابة، ولدي صفحات على «فيسبوك» لوصفات الطبخ، وكتابة مراجعات عن الكتب التي أقرؤها. ومن أحلمي أن أكتب رواية يوماً ما، ولكن عندما قررت الشروع في كتابة هذا الكتاب، أوقفت عملي بصفحة الطبخ، وتوقفت عن كتابة أو قراءة جميع الروايات، اكتفيت بقراءة الكتب التي تخدم كتابي هذا فقط.

كان هدفي التركيز على عمل واحد فقط، حتى أقدم كتابي في أبهى صورة، وفي أقل وقت ممكن، دون أن أشتت نفسي بعدة أمور أخرى.

لكني لم أتوقف عن محاولة ترسيخ بعض العادات، مثل: الموااظبة على أذكار الصباح والمساء، أو القراءة،

لأنها تخدم هدفي، أو الاهتمام بترتيب بيتي، وممارسة روتين النظافة اليومي، أو تربية أبنائي، أو الجلوس مع زوجي ورعاية أسرتي؛ لذلك عند وضع الأهداف التي ستعملن عليها، اختاري أقلها وأهمها.

يجب علينا تعلم «فقة الأولويات»، نتعلم ترتيب أعمالنا الأهم فال أقل أهمية، نرتكز على القليل المهم، وهو أمر صعب على النفس البشرية، لأنه يُشعرنا بأننا قد نضحي ببعض الأهداف، لكن هذا غير صحيح. نحن فقط نؤجله لموعد آخر. كتابة ذلك والتخطيط له على الورق يُشعرنا بالأمان، وأننا لا نخل عن تلك الأهداف، بل نوجلها لوقت معلوم وضعناه بأنفسنا.

### Brain Dump



## الفصل الثاني

# ورقة النتيجة السنوية (Yearly Calendar)

بعد أن كتبت كل ما تودين تحقيقه (Brain dump)، اطبعي ورقة كبيرة للنتيجة السنوية لهذا العام. تلك الورقة تحتوي على كل شهور العام، أساييه وأيامه.. سعّلي كلاً من:

\* الإجازات، والأعياد، وبداية رمضان، وبداية بعض الشهور الهجرية المهمة، مثل: رجب، وشعبان، وشوال، وذي الحجة.

- \* مناسبات شخصية (أعياد ميلاد - مناسبات عائلية).
- \* مناسبات ترفيهية (معارض - مهرجانات).
- \* فحوصات دورية (طبية - تطعيمات - صيانة دورية - تجديد بطاقة أو رخصة أو كارنيهات النادي).
- \* مواعيد بداية العام الدراسي ونهايته.
- \* مواعيد سفر خلال العام.

\* مواعيد دورية (غسيل السجاد أو ستائر كل أربعة أشهر، تنظيف النجف والمصايح أول كل شهر).

مثال لذلك:

- غسيل ستائر الشقة مرتين سنويًا (شهر ٣ وشهر ٩).
- غسيل السجاد مرتين سنويًا (شهر ٣ وشهر ٩).
- غسل حوائط المهام والمطبخ كل شهرين.

- أعلى الدوالib (المطبخ وغرف النوم) كل ٣ أشهر.
- حوائط الغرف كل ٣ أشهر.

سيجي كل موعد من هذه المواجهات على نتيجة السنوية، وبذلك تحصلين على مواعيد دقيقة، وبيت نظيف.

وكلما أخذت موعداً في حياتك، أضيفيه على النتيجة السنوية، وبذلك لن يحدث تعارض بين قراراتك المختلفة في أثناء العام.

علقى النتيجة السنوية في مكان ما بالمنزل، على مرأى منك، بحيث يسهل النظر إليها كلما أردتِ أخذ قرار ما.  
العطلات الرسمية لعام ٢٠٢١ في مصر

الإجازات		
عهد الملاة الفطر	الخميس	٧ يناير
نهاية ٢٥ يناير	الاثنين	٢٥ يناير
عهد تحرير سواه	الأحد	٢٥ فبراير
عهد العمال	السبت	١ مايو
عهد المصح الفطر	الأحد	٢ مايو
عهد قسم الحسم (يتغير موعده سنويًّا)	الاثنين	٣ مايو
عهد الفطر المبارك (يتغير موعده سنويًّا)	الخميس	١٣ مايو
إجازة عهد الفطر المبارك (يتغير موعده سنويًّا)	الجمعة	١٤ مايو
٣ يونيو	الأربعاء	٣ يونيو
وقفة عزفات (يتغير موعده سنويًّا)	الاثنين	١٩ يونيو
عهد الأضحى المبارك (يتغير موعده سنويًّا)	الثلاثاء	٢٠ يونيو
إجازة عهد الأضحى المبارك (يتغير موعده سنويًّا)	الأربعاء	٢١ يونيو
عهد الشهداء	الجمعة	٢٣ يونيو
رأس السنة الفجرية (يتغير موعده سنويًّا)	الاثنين	٩ أغسطس
ذكرى حرب أكتوبر المجيدة	الأربعاء	٦ أكتوبر
	الاثنين	١٨ أكتوبر

# 2021 CALENDAR

January

February

April

May

June

July

August

September

November

December

النتيجة السنوية، اطبعها واكتبي أهم المناسبات عليها،  
كما ذكرنا من قبل.

# الفصل الثالث

## النتيجة الشهرية

### (Monthly Calendar)

اطبعي النتيجة الشهرية لكل شهر في السنة، في ورقة صغيرة بها أيام الشهر كلها، واكتبي عليها بعض المواعيد المهمة، وانقلها من النتيجة السنوية حتى تكون نصب عينيك. يمكنك إضافة بعض المواعيد الأسبوعية التي تفعليها بانتظام، مثل: المكواة كل سبت، تلميع الأحذية كل جمعة، وغيرهما. أعلم أن كثيراً قد يسخر من الأمر ويقول: «نحن في عالم التكنولوجيا وما زلنا ندوّن بالورقة والقلم».

بالفعل نحن في العصر الحديث، لكن ألا تعاني شدة التصاقنا بالهاتف، وإدماننا موقع التواصل، وتضييعنا أوقاتنا عليه؟ نريد التخلص من تلك العادة الذميمة، فلماذا أدفع نفسي دفعاً إلى الهاتف وأنا أريد أن أنفصل عنه قليلاً؟ أقول لنفسي: سوف أدون أو أطلع على بعض المواعيد المهمة على الهاتف، ومن ثم تشدني أصابعي لقضية ساعات على موقع التواصل!

فلنبعد أنفسنا عن التكنولوجيا قليلاً. نعم تتعلمنا ونتلقنها، ولكن لا نسمح لها أبداً بتألّكاً أو التحكم في أوقاتنا وتضييعها.

ولكن إن كنت ممن لا تضييعين الوقت على الهاتف، وتعلمين قوة شكيملك، فيمكنك استخدام النتيجة الإلكترونية على هاتفك.

**ملحوظة: اتركي يوما كل أسبوع خالياً من المهام الثقيلة، لتدارك ما قد يكون سقط سهواً منك في أثناء الأسبوع!**



A decorative January 2021 calendar page featuring a large, stylized title "January" at the top right. The calendar grid is overlaid on a background of delicate, light-colored flowers and leaves. The days of the week are labeled from MON to SUN. Each day cell contains a date, a task or reminder, and a small illustration. The tasks are repeated weekly, such as "نظف المطبخ" (Clean Kitchen) on Monday and Friday.

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1 *مكواة *تطهير المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية بالبشرة	2 *تنظيف الأدبية *روتين العناية بالبشرة	3 *نظف السرير *الإهداب اليومي *غسل فمه العناء
4 *تحضير وجبات الاسبوع *روتين العناية بالبشرة *رسالة الماجستير	5 *تحضير وجبات الاسبوع *روتين العناية بالبشرة *رسالة الماجستير	6 *تنظيف المطبخ *الإهداب اليومي	7 *تنظيف المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية بالبشرة	8 *مكواة *تطهير المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية بالبشرة	9 *تنظيف الأدبية *روتين العناية بالبشرة	10 *نظف السرير *الإهداب اليومي *غسل فمه العناء
11 *تحضير وجبات الاسبوع *روتين العناية بالبشرة *رسالة الماجستير	12 *غذاء الأسنان	13 *تنظيف المطبخ *الإهداب اليومي	14 *تنظيف المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية والبشرة	15 *دوالب المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية والبشرة	16 *نظف الأدبية *روتين العناية بالبشرة	17 *نظف السرير *الإهداب اليومي *غسل فمه العناء
18 *تحضير وجبات الاسبوع *روتين العناية بالبشرة *رسالة الماجستير	19	20 *تنظيف المطبخ *الإهداب اليومي	21 *تنظيف المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية بالبشرة	22 *مكواة *تطهير المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية بالبشرة	23 *نظف الأدبية *روتين العناية بالبشرة	24 *نظف السرير *الإهداب اليومي *غسل فمه العناء
25 *تحضير وجبات الاسبوع *روتين العناية بالبشرة *رسالة الماجستير	26 *تجديد الرخصة	27 *تنظيف المطبخ *الإهداب اليومي	28 *تنظيف المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية والبشرة	29 *مكواة *تطهير المطبخ *رسالة الماجستير *روتين العناية والبشرة	30 *تنظيف الأدبية *روتين العناية بالبشرة	31 *نظف السرير *الإهداب اليومي *غسل فمه العناء

2021

# الفصل الرابع

## متتبع العادات اليومي (Habit Tracker)

الـ«Habit Tracker» هي مجموعة العادات اليومية الثابتة، التي تؤديها كل يوم دون تغيير، مثل روتين ثابت قد يكون صباحياً أو مسائياً، قد يكون متعلقاً بالمنزل، وقد يكون روتيناً دينياً، وقد يكون روتيناً لحفظ على محنتك.

اكتبي كل ما تؤدي المراقبة على فعله يومياً وتقتصر في أدائه، فأنت بحاجة إلى تتبع عمل تلك العادات، حتى تصبح عادة ثابتة تفعلينها كل يوم دون تذكرة. لا تكتبي تلك التي تؤديها بانتظام ودون جهد.. على سبيل المثال: تستيقظين من النوم متوضئين، تغسلين أسنانك وتصلين، تلك عادات لست بحاجة إلى كتابتها، لكنك قد تتعذر في المراقبة على أذكار الصباح على سبيل المثال، فأنت بحاجة إلى كتابة تلك النقطة فقط لتتبعها يومياً. أعلم أنه يجول الآن بخاطرك عشرات العادات التي تحلمين باكتسابها يومياً، كما قلت لك من قبل وأجدد لك التذكرة: لا تقي في الفخ فتحضرني قائمة بعشرات العادات الجديدة، وتعقدي العزم على الإتيان بها كلها من أول يوم! إن اكتساب العادات أمر بحاجة إلى رؤية وقت طويل قد يصل إلى شهور ليتحول إلى عادة ثابتة، فعليك إدخال العادات واحدة واحدة. وإن وجدت يوماً أن الأمر يتفلت منك، قللي العادات حتى

ثبتت قدمك على عدد محدود من العادات، ثم أضيفي واحدة فقط حق تعتادي عليها.. وهكذا. وتذكرى: «قليل دائم خير من كثير منقطع»!

الغريب في الأمر أن إشغال حياتك باتباع تلك العادات سوف يشعرك بقيمة نفسك وقدرتها على تحقيق الكثير. فجأة لن تبذل مجهوداً في منع نفسك من استهلاك أوقات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي، لأنك لديك ما يشغلك. إن العقل يشغل نفسه بالرغبة في الإنجاز، وتجدين نفسك تسرعين في إنهاء هذه العادة، رغبة منك في الإمساك بالقلم، والتعليم على المهمة التي أنجزتها للتو.

إن «متتبع العادات» من أهم عناصر التحفيز، التي سوف تشعرك بقيمة إنجازاتك.. هؤلاء الذين يعانون عدم الاستمرار بعادات حسنة لفترة طويلة، سريعاً ما يشعرون بالفتور. سوف يكون «متتبع العادات» لهم محفزاً رائعاً، ويشجعهم على إتمام أعمالهم.. إنه بمثابة رمز للنجاح، هو رمز لنجاحك في تحقيق عاداتك الصغيرة، وكأنه يقول لك أنت امرأة ناجحة، وأكلي المسيرة لتحقيق المزيد!

بعد فترة من اعتياد ممارسة عدة عادات في اليوم عن طريق متتبع العادات، سوف تجدين أنك أصبحت أكثر نشاطاً، وذات قدرة أعلى على أداء عدة مهام في اليوم دون كلل أو ملل.

بعض العادات وضعتها ليس لأنني بحاجة إلى التشجيع لإتمامها، ولكن لأنني أنسى القيام بها، مثل: أذكار

الصباح والمساء، وتناول الدواء الخاص بي.

يمكنك أيضاً وضع العادات السيئة التي تودين أن تقلعي عنها، فعلى سبيل المثال: كتبت في المتبوع اليومي «عدم التعصب على أبنائي». اكتشفت حينها أنني كنت أرفع صوتي وأنا أطلب منهم فعل شيء، فساعدتني وجود تلك النقطة في المتبوع اليومي على الانتباه إليها وتداركها.

الآن عودي إلى ورقة الـ «Brain dump»، واختاري من كل ركن ما هو مهم ولا يحتمل الانتظار، حاوي على اختيار أمر واحد من كل ركن لا يحتمل التأخير، على سبيل المثال: روتين يومي تحبين المداومة عليه، مثل روتين التنظيف اليومي للمنزل، قراءة الورد القرآني، تناول الأدوية والفيتامينات، القراءة، رسالة الماجستير، والآن دعينا نكتب أهدافك بطريقة «SMART»:

#### ١- روتين التنظيف اليومي:

صباحاً: وذلك يتضمن ترتيب السرير فور الاستيقاظ، وتلميع الحوض والتوايت في الحمام، وتنظيف كل غرفة، وإزالة الأتربة من على الأسطح، وتطبيق الغسيل (من الليلة الفائمة)، ومسح الشرفة (يمكنك القيام بذلك مع روتينِ الصباح أو المساء كما تحبين)، والتنظيف العميق. قسمنا الشقة كلها أقساماً، تناولي قسماً واحداً أو رفأً واحداً كل يوم كما شرحنا آنفاً.

مساءً: كنس الشقة ومسحها، دورة غسيل ونشرها، تلميع حوض المطبخ قبل النوم.

٢- قراءة الورد القرآني: سوف أقرأ حزباً من القرآن يومياً ب مجرد الاستيقاظ من النوم.

٣- تناول الأدوية والفيتامينات:  
صباحاً: الفيتامين الخاص بي.

مساءً: دواء الحساسية الخاص بي + البخاخ.

٤- القراءة: سأقرأ خلال الشهر كتاب «حياتنا الأسرية بدون عصبية». الكتاب مكون من ٣٠٠ صفحة، لذا سأقرأ يومياً ما لا يقل عن ١٠ صفحات. إن أحببت الزيادة فيمكنك ذلك، بشرط ألا يجور ذلك على تأدية باقي عاداتك ومهامك اليومية.

٥- رسالة الماجستير: أولاً أحدد المطلوب مني عمله، والأبحاث التي يجب علي القيام بها. وإن كان هناك شق نظري وشق عملي، وإن كان علي قراءة كتب معينة، أو البحث على الإنترت عن أمور محددة وغيرها، أكتب كل شيء يتعلق بها بدقة، ثم أحدد الوقت اللازم للانتهاء منها. وانتبه! إن كان يجب عليك تسليمها في عام، فلا تقسي مهامك كلها لمدة عام، بل حددي لها ٨ أشهر على سبيل المثال، لأن التأخير وارد، وقد تُعدّلين في خطتك في أثناء التنفيذ، لذا لا تجعل نفسك عرضة لخطر التأخير!

وتحدي أيضاً لنفسك معدل العمل الأسبوعي عليها، يومياً أو في أيام محددة أسبوعياً.

إن كنت ستعملين عليها كل يوم، فضعها في متتبع العادات اليومي. وإن كنت ستتحدين لها يومين فقط

في الأسبوع، فضعها على النتيجة الشهرية.

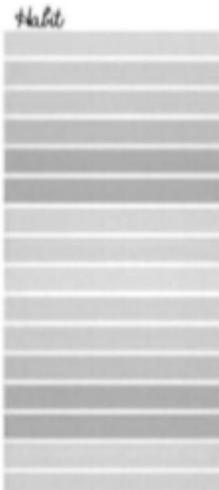
هناك مقوله مهمة، هي:

What gets tracked gets measured and what gets measured gets improved.

ما يُسجّل يُقاس، وما يُقاس يُطّور ويُحسن.

ليست فقط المهام المنزلية هي تلك العادات الصغيرة التي تطمح كل امرأة إلى تحقيقها، فيمكنك عمل متابع منفصل لشرب الماء، واتباع روتين للعناية ببشرتك يومياً، وإضافة بند تناولك فيتاميناتك يومياً، لكن أذكرك أن تفعلي ذلك رويداً رويداً، لا تنتقلي لعادة جديدة قبل التأكيد من ثبيت السابقة.

Daily A | Tacker





نموذج لتطبيق الـ «Habit Tracker»

**Ramadan Habit tracker**

Date: \_\_\_\_\_

عادات	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ذكر الصبح										
ذكر ائمدة										
البسخار										
الزارويح										
ادوية										
التنعيم										
الداير										
سنن انطهار										
سنة الفتن / العصبة										

متتبع العادات اليومي لشهر رمضان

Date: / /

## توقيت بعض الأعمال

أذكار المساء  
بعد صلاة العصر مباشرة

أذكار الليل  
بعد الفجر

الاستغفار  
قبل صلاة  
الفجر



الزار في  
عقب العشاء

الدعاء  
آيات الرزاء  
ومن سبود كل ملأة

رمضان كريم

القرآن  
خور الاستغاثات  
حرب

التحميف العميد  
صباحاً بعد قرآن الصباح

- بعد صلاة العصر  
نصف حرب  
قبل النوم  
نصف حرب

اللهم اجعلني لتفاني خيراً  
ولغيري نوراً  
ولمن حولي اثراً

ب

الاهتمام بكتابة توقيت كل عمل.

# الفصل الخامس

## متتبع العادات اليومي لأبنائك

### (Habit Tracker for Children)

ذُكِرَتْ من قبْلُ أنَّ أحدَ أسبابِ استخدامنا المتبعِ اليومي هو ترسيخ بعضِ العاداتِ التي لم نعتدُها منذ الصغر. أمَّا تلكُ التي نفعلها بتلقائيةٍ، فيعودُ ذلكُ إلى أنَّا فعلناها ملايينَ المرات دونَ وعيٍ؛ فباتَ العملُ بها تلقائيًّا، ودونَ مجهودٍ.

أمَّا آنَ الأوانَ لنتداركُ الخطأً معَ أبنائنا، ونحاولُ تعويدهم بعضَ العاداتِ الحسنة؟ الأُمرُ بحاجةٍ إلى بعضِ الصبرِ منِّكِ، والتشجيعِ، وعدمِ تجاهلِ النتائجِ. إليكِ بعضُ العاداتِ التي تحتاجينَ إلى ترسيخها في طفلكِ منذ الصغرِ:

#### عاداتُ الصباحِ:

- الدخولُ إلى المَهَامِ بمجردِ الاستيقاظِ، والحرصُ على صرفِ ماءِ التواليتِ، وغلقِ الغطاءِ.
- الوضوءُ.
- غسلُ الأسنانِ.
- ارتداءِ ملابسِ المدرسةِ، وتعليقِ البيجامةِ على الشماعةِ بالغرفةِ.
- فطورٌ خفيفٌ قبلِ النزولِ إلى المدرسةِ.
- صلاةُ الصبحِ.

- لبس الحذاء والشراب.

- تمشيط الشعر.

عادات المساء:

- وضع الحذاء مكانه، والجوربين في صندوق الغسيل.

- ارتداء البيجامة، ووضع ملابس المدرسة في الغسيل،  
أو تعليقها على الشماعة.

- غسل اليدين جيداً.

- الوضوء.

- تناول الغداء.

- عمل الواجب.

- تحضير الحقيبة.

- غسل الأسنان.

- النوم قبل الساعة التاسعة.

اكتبي تلك العادات على متتبع العادات الخاص بهم،  
ودعى أبناءك يتبعوا التعليم على الخانة بألوانهم الخاصة  
بعد الانتهاء منها، وكافثيهم على عملهم في نهاية كل  
أسبوع.

ارضي بالقليل من العمل، ولا تكوني مثالية، أو  
تفرضي عليهم ذلك، أو تهدديهم بالعقاب إن لم يفعلوا،  
أو تقارني بين طفلك وأخيه الذي أنهى ورقته!

شجعيه وأثني عليه أمام الأب والجد والجددة!

قد يستغرق الأمر منك سنوات، قبل أن تلاحظي

نتيجة نهائية لعملك، فلا تُحبطي لذلك. الابن في أثناء وجوده مع أمه يركن إليها في كثير من الأمور، حتى إن كان قادرًا على الإتيان بها، لكن لو ذهب بعيداً عنك لبضعة أيام، إلى معسكر أو ذهب للبيت عند عمه أو جدته، فقد تجدينه حريصاً على تلك العادات، وإن لم يتذكر فعلها، فبمجرد تذكرته بها سوف يؤديها دون جدال! لذلك فإن انتظار الأم النتائج الفورية من أكثر الأمور التي يجعلها تتوقف عن متابعة الأمر، لأنها سرعان ما تقول: «لا فائدة»!

كما أن تعجل النتائج يجعلها أكثر حدة مع أبنائها، لرغبتها في اتباع التعليمات، وأدائها بصورة متكاملة غير ناقصة وسريعة. نعم، بالنسبة لك كأم هي عادات مهمة تضعينها أولوية لك، لكن طفلك الصغير أولويته الأولى اللعب والرکون إلى الراحة وعدم العمل؛ لذلك فالامر ثقيل على قلبه، فلتتحلّ إذاً ببعض الصبر!

واعلمي أن طفلك لن يتعلم المثابرة حتى يتعلم الفشل؛ فالعمل الأسطوري الذي قام به «توماس أديسون» جاء بعد ألف خطأ من التجارب الفاشلة. و«جوناس سالك»، الذي عمل أبحاثاً للتوصيل إلى لقاح شلل الأطفال، باهت نسبة ٩٨٪ من تجاربه المسجلة بالفشل.

لقد تسبيبت معظم المحاولات الفاشلة في خليط من العواطف المضطربة؛ منها: القلق، والحزن، والغضب.. ولكن يجب أن يتعلم طفلك التغلب على هذه المشاعر حتى يكون قادرًا على أن يحرز نجاحًا.

متبع العادات اليومي لن يريحك فقط كأم، إنما سيعزز من ثقة طفلك بنفسه عندما يجد نفسه قادرًا على أداء عدة أعمال بمفرده دون مساعدة منك.

كلما زاد اعتماد طفلك عليك أو على المحيطين به، فسوف يكون نجاحه في الحياة بسيطًا. وكلما اعتمد على نفسه، كان نجاحه في الحياة أكبر.

يقول الدكتور مصطفى أبو سعد: إنك كأم يمكنك تعويذ ابنك في ٦ أسابيع الاعتماد على نفسه، ولكن ينبغي لك أن تبدئي معه من سن صغيرة، فكلما كانت سن الطفل أصغر، أصبح تعويذه العادات أسهل. أما إن كان طفلك كبيراً، وللأسف لم تعوذه كثيرة من العادات منذ الصغر، فيجب أن تعلمي أن الأمر لن يكون بتلك السهولة. يجب أن تعلمي المثابرة والصبر معه، وعدم تحجل النتائج، والهدوء وعدم القسوة عليه.

لذلك، فكلما كبرت سن الطفل، زيدي أسبوعاً على تلك الأسابيع الستة. على سبيل المثال إن كان طفلك عمره ٧ سنوات، فسوف يعتاد تلك العادات في ٦ أسابيع. وإن أصبح ٨ سنوات، فستحتاجين إلى ٧ أسابيع.. وهكذا، بشرط أن تكون تلك الأسابيع تكريراً كاملاً من جانبك لمتابعة أداء تلك العادات.

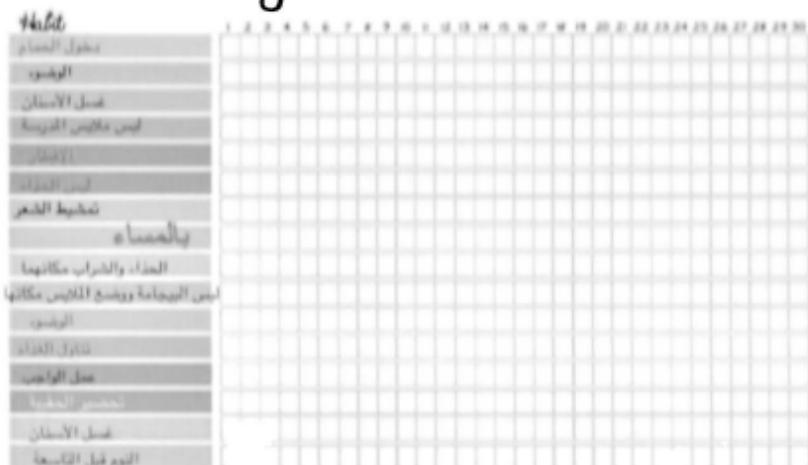
بعض تلك العادات بحاجة منك إلى المشاركة، على سبيل المثال: لا تقولي لولدك: «اذهب ورتب سريرك» وأنت لم تعلّميه ذلك، أو «نظف أسنانك» دون أن تساعديه في الأمر. في كل أمر من تلك الأمور، كوني بجواره، وخذليه من يده لفعلها.

لا تجلسني على الأريكة وتصفحي الهاتف، أو تعتملي في المطبخ، وتتاددي عليه من بعيد: «افعل كذا وكذا»، أو «هل فعلت كذا وكذا؟». لن يُجدي الأمر إذاً معه، ولكن إن كنتِ رفيقته في كل خطوة توجهينه وترى أنه كيف يؤدي العمل بصبر وحنان وصوت دافئ، فإن ذلك سيطّوّعه لمرافقتك في كل خطوة. إن تعب أو قال لا أريد، قولي له: «تعال، سأساعدك». يدك بيده، لتعلمي العمل، واصبري عليه.

اصبري فقط تلك الأسابيع القليلة، ليعتاد العمل بمفرده، وكلما اعتمد على نفسه، خفّ الحمل من على عاتقيكِ.

أتذكر أنني كنت أعلم أبني الكبير كيف يرتّب سريره. ولأنه كان كبيراً (حوالي 11 عاماً)، وجدت مقاومة منه وعدم رغبة في العمل. فكنت أقول له: «تعال معي، سأريك كيف تفعل الأمر». وبعد أن أريته، طلبت منه في اليوم الذي يليه ترتيب سريره، فرتبه بصورة سيئة جداً، وهو يعلم هذا، لكنه وجدني أثني عليه وأقول له: «أنت تحسنت كثيراً.. أريد منك غداً الاهتمام بشد الملاعة من تلك الزاوية، وفعل كذا وكذا». وبعد ذلك بيومين فاجأني بعلامة مرتبة على سريره ومشدودة، ولم تقل كفاءة عمله هذه المرة عن كفاءة العمل إن قلت أنا به.

# Daily Habit Tracker



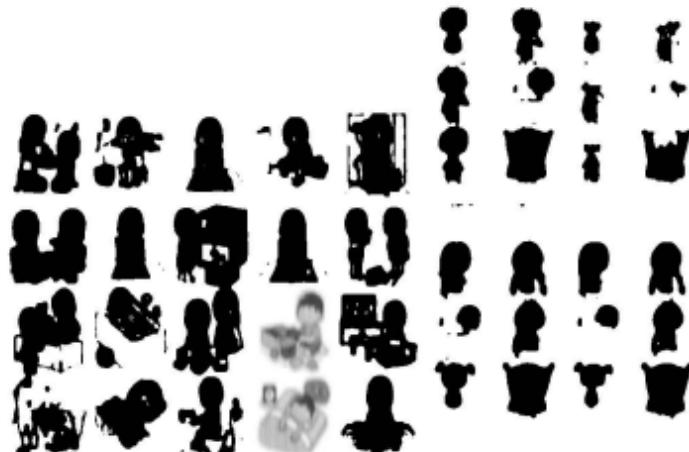
مثال لمتابعة العادات الخاصة بطفلك، ويمكنك طباعة صور لتلك العادات الصغيرة، أو رسماها بجانب كل عبارة، لا سيما لصغار السن الذين سينتظرون إلى الصورة قبل الكلام.. وإليك بعض الصور التي يمكنك طباعتها وقصها بجانب كل عادة:

# *daily* Responsibilities

Task

Name: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
2. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
3. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
4. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
5. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
6. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
7. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||
8. \_\_\_\_\_ | ||| ||| ||| |||



## My Salat Chart

	 Fajr	 Dhuhr	 Asr	 Maghrib	 Isha
Mon					
Tue					
Wed					
Thu					
Fri					
Sat					
Sun					

Salat Times  
this week:

--	--	--	--	--

# جدول الصلاة

الليل	المغرب	العش	الظهر	العش	الليل
				السبت	
				الأحد	
				الاثنين	
				الثلاثاء	
				الاربعاء	
				الخميس	
				الجمعة	

—  
—  
—

ص - ص  
ص - ص



## PRAYER LOG



	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI
FAJR	★	★	★	★	★	★	★
DHUHR	★	★	★	★	★	★	★
ASR	★	★	★	★	★	★	★
MAGHRIB	★	★	★	★	★	★	★
ESHAA	★	★	★	★	★	★	★

PARENT'S SIGNATURE

www.english-test.net

## الفصل السادس

### متبع العادات الخاص بأركان السعادة

تحدثنا طويلاً عن متبع العادات، واستخدمناه لمحاولة تأصيل عادة تنظيم البيت وتنظيفه بسرعة وبنظام.

ولكن هل يقتصر الأمر على عادات التنظيف؟ بالطبع لا، يمكننا استخدام متبع العادات لتحقيق أهداف عظيمة في عدة نواحٍ أخرى من الحياة، نذكر منها على سبيل المثال:

#### إدارة المصاروفات الشهرية:

أتذكر في بداية زواجي، كنت أنا وزوجي نفاجأ في نهاية الشهر بكم المصاروفات المادية خلال الشهر، فأظل أحابيل تذكر ماذا اشتريت لنفقد هكذا كثيراً من المال.. حتى قررت أن أدير الأمر، فأحضرت كراسة للمصاروفات الشهرية، وأخذت أكتب فيها كل يوم التاريخ، وكل ما أشترىه أنا أو زوجي مهما كان بسيطاً: اسمه وثمنه.

ومع نهاية كل يوم أجمع ما يلي:

- الموارد الغذائية (كل ما اشتريناه من السوبر ماركت).

- الملابس والأحذية وما شابها.

- مصاريف نور وكهرباء وإنترنت وما شابها.

- مصاريف أدوية.

- ترفيه.

- وغيرها من البنود.

وفي نهاية الشهر، أجمع مصروفات كل بند خلال الشهر.

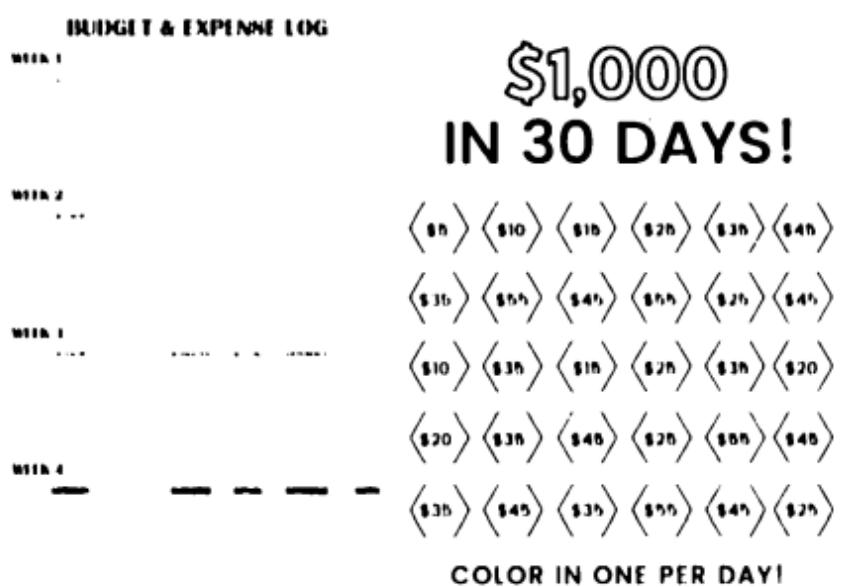
إن المتابعة تجلب الوعي.. بعض أطباء التغذية يطلبون من المريض كتابة قائمة بالأكلات التي يأكلها يومياً لمدة أسبوع. وعندما يقوم المريض بذلك لمدة أسبوع، يدرك بفأة كم هي عاداته الغذائية سيئة، ويحاول تلقائياً تقليل الوجبات السيئة، والإكثار من الخضراوات والفاكه المفيدة.

وهذا ما حدث معي بالفعل؛ فبعد عدة شهور قليلة، أدركت ما البند الذي أنفق فيه بتبذير ودون وعي.

إدارة الجانب المادي ستساعدك على تدبر بعض المال لشراء شيء تودين الحصول عليه لك أو لعائلتك. البعض يقول: لن أستطيع التوفير، فكل مالي أنفقه على البيت. لكن الحقيقة أننا نتفق المال ما لم نوفره. إن استقطعت جزءاً من مالك مهما كان بسيطاً، بمجرد حصولك على مرتب الشهر أو مصروف البيت من زوجك، ووضعته بعيداً عن مصروفاتك، وأمسكت نفسك عن إنفاقه في أي أمر مهما بلغ أهميته، فعمرور الوقت تجدين أن هذا الغرض الذي عزفت عن شرائه بنهاية الشهر لعدم توافر المال، اشتريته في الشهر الذي يليه أو تخليت تماماً عن فكرة شرائه، لاكتشافك أنك لن تكوني بحاجة حقيقة إليه.

الإنسان يتكيّف مع ظروفه، وهي ليست دعوة إلى البخل، ولكن تدبر المال للمستقبل.

مع مرور الوقت، ستتجدين أن نفسك أصبحت أكثر رضا بما تملك، وأنك أصبحت أكثر تأنياً في اختيارك ما تتفقين فيه مالك، وأنه لم يعد كل شيء يغيرك لشرائه!



### إدارة الجانب الصحي:

كيف يحافظ المرء على صحته؟ عن طريق ممارسة الرياضة، الأكل الصحي، شرب الماء، تنظيم ساعات النوم، العناية بالبشرة، العناية بالشعر، تناول الفيتامينات الخاصة به.

كما تحدثت من قبل، فإن هدف العناية بصحتك قد يكون هدفاً منفرداً تعاملين على تحقيقه وتحتففين بنتائجها. لا بد لك من أن تخططلي للأمر.

استخدام متبع عادات لكل جانب سيساعدك على التركيز على هذا المهدى، وتحقيق نتائج عظيمة من

خلاله.

## إليك بعض الأمثلة لمتابعة العادات:

- شرب الماء.

- ممارسة التمارين الرياضية: حددى التمارين التي ستقومين بها، وحدّدى اليوم الذي سمارسين فيه رياضتك. لمزيد من الأمثلة انظري الصور.

- وضع خطة وجبات صحية: يجب أن تحدّدى وجبات الأيام كلها، وتكون متوافرة لديك، لتجنب وقوعك فريسة للجوع، الذي سيضطررك إلى تناول أكلات غير صحية.

- متابع للعناية بالبشرة: حددى ماذا تحتاجين إليه للحصول على بشرة جيدة: كريم بالليل، كريم بالنهار، كريم أسفل العينين... اكتبي المنتجات التي تودين استخدامها، وتبقي استخدامها عبر متابع العادات.

- متابع للعناية بالشعر: حددى المنتجات التي تنوين المراقبة عليها، اعملي حمام زيت أسبوعياً، وحدّدى يومه في النتيجة الشهرية.

- ملحوظة: إن كان هدف العناية بالبشرة، على سبيل المثال، يتضمن نقطة واحدة، هي استخدام دواء خاص بإنبات الشعر يومياً، فيمكنك ببساطة وضعه مع متابع العادات اليومي، الذي تستخدمنيه لباقي العادات. ولست بحاجة إلى إفراد متابع عادات خاص به، فكلما كان الأمر أبسط، أصبح الالتزام به أسهل.

- متابع خاص بالنوم: يمر نومنا بدورة متكررة من

أربع مراحل، تدرج المراحل الثلاث الأولى تحت اسم نوم حركة العين غير السريعة (Non rapid eye movement speed)، بينما تدرج الرابعة تحت اسم نوم حركة العين السريعة.

المرحلة الأولى: يحدث فيها الانتقال من اليقظة إلى النوم، وتستمر عدة دقائق تبدأ فيها بعض وظائف الجسم في التباطؤ، مثل: التنفس، وضربات القلب، وحركة العينين، وموجات الدماغ، مع الاسترخاء التدريجي للعضلات.

المرحلة الثانية: هي فترة النوم الخفيف، وهي المرحلة الأطول في دورة النوم، وفيها يصبح معدل تنفسك وضربات قلبك بطبيعاً، وتنوقف حركة عينيك، ويصبح نشاط موجات الدماغ بطبيعاً، وتبدأ درجة حرارة جسمك في الانخفاض، ويستعد جسمك للدخول في مرحلة النوم العميق.

المرحلة الثالثة: مرحلة النوم العميق، وهي تُعد المرحلة الأهم، التي يتوقف عليها شعورك بالنشاط واليقظة في صباح اليوم التالي. وتستمر تلك المرحلة في أول دورة النوم لمدة تراوح بين 45 و 90 دقيقة، وتقصر المدة في كل دورة من دورات النوم التالية. في هذه المرحلة يكون من الصعب إيقاظك، وتكون معدلات التنفس وضربات القلب ونشاط الدماغ في أبطأ حالاتها، وتكون عضلات الجسم مسترخية تماماً.

المرحلة الرابعة: نوم حركة العين السريعة، وتبدأ بعد مرور 90 دقيقة تقريباً، وانتهاء المراحل الثلاث

الأولى، وترتبط تلك المرحلة بالأحلام، ويحدث خلالها كثير من النشاط، فتبدأ العينان في التحرك بسرعة من جانب إلى آخر وهو مغلقتان، ويرتفع معدل ضربات القلب، ويزداد نشاط المخ، كما يتسرع التنفس ويصل إلى الصورة الطبيعية. وتعتبر مرحلة «النوم العميق» من أهم المراحل التي يتوقف عليها استيقاظك بنشاط في اليوم التالي.

الكثيرون يعانون عدم انتظام ساعات النوم والأرق الشديد، الذي يكرر صفو نهارهم.. إن كنتم بحاجة إلى رصد عدد ساعات نومكم، فيمكنكم استخدام متتبع النوم، ولكن لتحسين جودة النوم عليكم القيام بعدة خطوات:

- ثبّقي مواعيد للنوم مساءً، ومواعيد للاستيقاظ صباحاً، ولا تجعل نومك بعشوشية في المواعيد.
- حضّري مشروب الكاموميل الدافئ، سيساعدك على الاسترخاء.
- توقفي عن تناول أي منبهات بعد الساعة الرابعة مساءً.
- ضعي هاتفك على الوضع الصامت، واتركيه خارج الغرفة.
- اقرئي كتاباً وأنتِ في السرير.
- أخفضي الأنوار.
- يمكنك استخدام فواحة برائحة اللافندر.
- يمكنك أخذ حمام دافئ.

- نامي في غرفة شديدة الظلام، ولا تستخدمي «سهراء»، فالنوم في الظلام يفرز هرمون الميلاتونين، الذي يؤدي دوراً وقائياً في مهاجمة الأمراض الخبيثة كالسرطان.

- تناولي ثمرة من الموز، فالموز غني بالبوتاسيوم، ويساعد على استرخاء العضلات والنوم بعمق.

- تجنبي الوجبات الدسمة قبل النوم مباشرة.

- نامي على الجانب الأيمن، قولي دعاء النوم، حاوي قدر المستطاع ثبّيت نفسك على الجانب الأيمن، وامنعي نفسك من التقلّب على السرير قبل الاستغراق في النوم.

- إن ظل الأرق رفيقك بعد كل تلك الخطوات، فاحرصي على تلاوة دعاء الأرق.. فعن سليمان بن بريدة عن أبيه، قال: شكا خالد بن الوليد المخزومي إلى النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - فقال: يا رسول الله، ما أَنام الليل من الأرق! فقال النبي - صلى الله عليه وآله وسلم -: «إِذَا أُوْيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ: اللَّهُمَّ رَبُّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَظْلَلْتَ، وَرَبُّ الْأَرْضَيْنِ وَمَا أَقْلَلْتَ، وَرَبُّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضْلَلْتَ، كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ كُلَّهُمْ جَمِيعًا أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ مِنْهُمْ أَوْ أَنْ يَبْغِيَ عَرْجَنْ جَارِكَ، وَجَلَّ ثَناؤُكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» (أنخرجه الترمذى في سننه).

# SLEEP TRACKER



## 30 DAY WATER challenge

month of:



ounces

| GOAL: drink half of your body weight in ounces ( $150\text{lb} \times 7\text{oz} / \text{day}$ )

<b>DAY 1</b>		<b>DAY 16</b>	
<b>DAY 2</b>		<b>DAY 17</b>	
<b>DAY 3</b>		<b>DAY 18</b>	
<b>DAY 4</b>		<b>DAY 19</b>	
<b>DAY 5</b>		<b>DAY 20</b>	
<b>DAY 6</b>		<b>DAY 21</b>	
<b>DAY 7</b>		<b>DAY 22</b>	
<b>DAY 8</b>		<b>DAY 23</b>	
<b>DAY 9</b>		<b>DAY 24</b>	
<b>DAY 10</b>		<b>DAY 25</b>	
<b>DAY 11</b>		<b>DAY 26</b>	
<b>DAY 12</b>		<b>DAY 27</b>	
<b>DAY 13</b>		<b>DAY 28</b>	
<b>DAY 14</b>		<b>DAY 29</b>	
<b>DAY 15</b>		<b>DAY 30</b>	

## weekly meal planner

using a weekly meal planner and take out eats more time for you and your family.

	breakfast	lunch	dinner	sneaks	snack	drinks
sunday						
monday						
tuesday						
wednesday						
thursday						
friday						
saturday						

### VISUAL 30 DAY CHALLENGE



### 30 DAY FITNESS CHALLENGE



### 30 DAY 100 SQUAT CHALLENGE

DAY 1	1 SQUAT	DAY 1	56 SQUATS
DAY 2	2 SQUATS	DAY 2	60 SQUATS
DAY 3	3 SQUATS	DAY 3	60 SQUATS
DAY 4	4 SQUATS	DAY 4	65 SQUATS
DAY 5	5 SQUATS	DAY 5	65 SQUATS
DAY 6	6 SQUATS	DAY 6	70 SQUATS
DAY 7	7 SQUATS	DAY 7	75 SQUATS
DAY 8	8 SQUATS	DAY 8	75 SQUATS
DAY 9	9 SQUATS	DAY 9	80 SQUATS
DAY 10	— REST —	DAY 10	85 SQUATS
DAY 11	10 SQUATS	DAY 11	85 SQUATS
DAY 12	11 SQUATS	DAY 12	90 SQUATS
DAY 13	12 SQUATS	DAY 13	90 SQUATS
DAY 14	13 SQUATS	DAY 14	95 SQUATS
DAY 15	14 SQUATS	DAY 15	95 SQUATS
DAY 16	15 SQUATS	DAY 16	100 SQUATS

### Progress Log

JANUARY		FEBRUARY		MARCH		APRIL	
BEST	Worst	BEST	Worst	BEST	Worst	BEST	Worst
HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST
WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST
THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS
HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST
WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST
THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS
MAY		JUNE		JULY		AUGUST	
BEST	Worst	BEST	Worst	BEST	Worst	BEST	Worst
HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST
WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST
THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS
HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST	HIPS	WAIST
WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST	WAIST	BEST
THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS	THIGH	HIPS



Track Your Beauty Routine

## إدارة الجانب الثقافي:

كما تحدثنا سابقاً عن قراءة الكتب وأهميتها، فإنه من المهم تتبع الكتب التي ستقرئها خلال العام، وتحديد أسمائها، وكم كتاباً ستقرئ في العام وفي الشهر، وهذا يتوقف على عدد الصفحات في كل كتاب.

على سبيل المثال: إن كان الكتاب ٣٠٠ صفحة، وتودين الانتهاء منه في شهر، فعليكِ قراءة عشر صفحات يومياً.

@BUJOANDBEE

## Books

IVE PEND.



## الفصل السابع

### متتبع المزاج

(Mood Tracker)

بعض النساء متقلبات المزاج، ما بين حزن، وفرحة، وعصبية، وإحباط.. استخدامك متتبع المزاج قد يكون مفيداً، قد تضعيه في متتبع العادات اليومي بوصفه عنصراً من عناصره في نهاية العناصر.

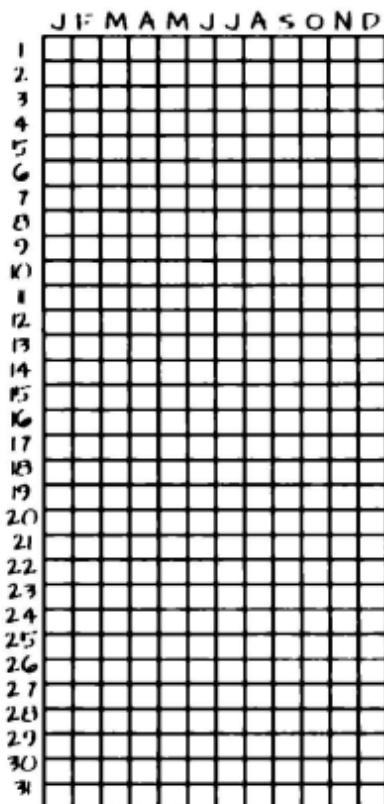
يساعدك متتبع المزاج على زيادة الوعي بتقلبات مزاجك، فكثير من الفتيات يلتصقن بأنفسهن قول: «أنا متقلبة المزاج»، وهن لا يدرن إن كان هذا صحيح أم لا.. فإن كان مزاجك يتقلب بضعة أيام قليلة في الشهر فلا بأس. ارصدني في نهاية كل يوم مزاجك، واكتبي كيف كان يومك: سعيدة، حزينة... واجعلني كتابته في نهاية اليوم قبل النوم مباشرة.

في نهاية الشهر، انظري إلى متتبع العادات، كم يوماً كنت سعيدة؟ كم يوماً كنت حزينة؟ ثم انظري إلى تلك الأيام التي كنت سعيدة فيها، ما الأحداث التي جعلتك سعيدة أو أشرقت يومك؟ من المهم معرفة سبب سعادة كل يوم، حتى إذا مر بك يوم حزين، فيمكنك فعل أحد تلك الأشياء، فيبدل اليوم من الحزن إلى السعادة.

إن شعرت بالحزن في منتصف اليوم، فلا تركضي إلى متتبع العادات لكتابه «حزينة»، ولكن تمهلي حتى نهاية اليوم. قد يحدث حدث سعيد يبدل حالك من الحزن

إلى الفرح، وتجدين نفسك سعيدة في نهاية اليوم. كما أن المرء عندما يسجل كلمة «حزن» على متابعه، سيزداد حزناً حتى ينتهي يومه، وكأنه يحاول أن يثبت لنفسه أنه يمر بالفعل بيوم حزن، ونحن لا نريدك حزينةً أبداً، اتركي فرصة ليومك ليشرق، ولا تصمييه بالحزن.

## Wednesday, June 20, 2018



- joyful, happy,  
relaxed, silly,  
content, great
- sad, lonely,  
depressed,  
insecure, numb
- productive,  
energetic, active,  
motivated, alive
- sick, tired, lazy,  
unmotivated,  
bored, dull
- average, normal,  
uneventful, good
- angry, anxious,  
frustrated,  
annoyed, grumpy

## الفصل الثامن

# دفتر النجاح والخطيط

أمتلك دفترين، الأول أخصصه لكتابة المخواطر والأفكار التي تنبني من وقت لآخر، وكما يُقال: «الشيء الذي تركت عليه، تحصل على مزيد منه». فإن احتفظت بدفتر لكتابة أفكارك، مع الوقت سوف يزداد تدفق تلك الأفكار وتحسن جودتها، ونحن جتنا إلى هذا العالم لنحدث فرقاً به. فلتطلق العنان لنفسك كي تبدع بعض الأفكار.

الدفتر الآخر هو دفتر النجاح، وتدوين فيه الآتي:

الصفحة الأولى أكتب بها:

- اسمك.

- رقم تليفونك.

- جملة تحفيزية للنجاح.

الصفحة الثانية: يمكنك أن تلصق بها النتيجة السنوية إن كانت صغيرة. وقد تخططين تلك الخطوة إن كنتِ تفضلين تعليق النتيجة السنوية بحجم كبير على الحائط.

الصفحة الثالثة: أهداف العام، ما تطمحين إلى تحقيقه من أهداف كبيرة بهذا العام، مثل: إتمام رسالة الماجستير، أو كتابة كتاب، أو غيرها.. وتذكرى أنه كلما قللت من عدد أهدافك، كانت فرصة نجاحها وإنعامها في وقت أقل، أكبر. فحاولي ألا تتجاوزي ثلاثة أهداف في العام.

ولا تنسى كتابة الأهداف بطريقة SMART التي شرحتها سابقاً.

استخدمي Sticky Notes عند كتابة كل هدف، فقد تكونين بحاجة إلى تغيير باللحظة، فيمكنك ببساطة إزالة العلامة Sticky Note، وكتابة أخرى.

الصفحة الرابعة:

بداية الشهر:

اكتبي اسم الشهر على الصفحة كاملاً، وزينيها بالألوان، واكتبي جملة تحفيزية تحببها.. لا داعي للانتظار لبداية العام لتبدئي بالتنفيذ، إن كنتِ في منتصف العام فانطلقي، ولا تؤجلِي عمل اليوم إلى الغد.

الصفحة الخامسة: اكتبي أهداف الشهر.

الصفحة السادسة: الصفي النتيجة الشهرية بهذا الشهر .Monthly Calendar

الصفحة السابعة: الصفي متتبع العادات اليومي ولدمة شهر.

الصفحة الثامنة: نبدأ بقائمة المهام لليوم الأول من الشهر .To do List

# الفصل التاسع

## قائمة المهام اليومية

(My daily To Do List)

ترتيبك أعمالك وكتابتها يساعدك على ترتيب أفكارك، ويتحققان أقصى استفادة من إمكاناتك، كما أنها يمنحك الإحساس بأنك المتحكمة في مجريات يومك، وأنك فاعل ولست مفعولاً به.

ولكتابه مهامك اليومية، أحضرني «دفتر النجاح» وقلماً، ثم ابدئي في الكتابة في الصفحة التي تلي «متتبع العادات اليومي» ما يلي:

- ١- أكتبِ اليوم والتاريخ.
- ٢- أكتبِ تلك المهام التي تودين القيام بها في ذلك اليوم.. لا تكوني حالمه وتخيلية، فتضعي ما يفوق طاقتك، كوني منطقية!
- ٣- رتبِي تلك المهام، الأهم فالأقل أهمية، يقول «ستيفن كوفي»: «الشيء الأهم هو أن تبقى الشيء الأهم هو الأهم (First things First) ولا تربّيها حسب ميولك ورغباتك».
- ٤- حدّدي وقتاً لكل مهمة، فذلك يساعدك في دقة إتمام المهام، وتوفير الوقت.. ولا تكتسي المهام وتحسبي الوقت بدقة، كوني مرنة قليلاً، وامنحي نفسك وقتاً للراحة بين المهام، فلا يهمي الإنجاز بقدر ما تهمي صحتك النفسية وراحتك. لا تجعل نفسك مضغوطه،

فينعكس ذلك على سلوكك مع المحيطين بك، لذلك يمكنك تخفيه تلك الخطوة إن كانت ستشعرك بالإحباط والتوتر، أو يمكنك تأديتها بصورة عكسية، كأن تكتبين المهام التي تودين إتقانها دون تحديد وقت لذلك، ثم قومي بعد إتمام كل خطوة بكتابتها، ثم كتابة الفترة الزمنية التي أتممتها بها، على سبيل المثال:

- قراءة القرآن: من ٨:٠٠ إلى ٨:٣٠.

- القراءة: من ٩:٠٠ إلى ١٠:٠٠... وهكذا.

٥- كتابة الخطوات التي حققتها مع وضع الوقت، وذلك يجعلك تُحفزين عقلك على عدم التشتت، والتركيز فيما هو مهم، كما يشجعك على العمل دون إضاعة وقتك، وأيضاً يعطيك انطباعاً حقيقياً عن الوقت الفعلي الذي تحتاجين إليه لإتمام كل عمل.

٦- كلما أنجزت مهمة من المهام المكتوبة، اشطفيها أو علّمي عليها بلون مختلف، وفي نهاية يومك يمكنك كتابة تقييم للليوم: ممتاز، جيد، سيء.

٧- في أثناء أداء مهامك، ركزي على أمر واحد فقط، لا تحاولين القيام بعدها أعمال تشتتين بها تركيزك. تجنبي قطع عملك لتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الرد على الرسائل.. التركيز على أمر واحد يساعد على سرعة إنجازه في وقت قصير.

٨- ما لا يدرك كله لا يُترك جلّه. إن انتهي يومك ولم تنجزي كل مهامك، فلا تصافي بالإحباط مما يحملك على التوقف عن المتابعة. تذكري أنك إن كتبتِ مثلًا عشر

مهام لم تنجزي منها إلا ٧، فإن لم تكتبي من الأساس ربما ألغزت ثلاث مهام فقط! فلا تجزعي إن لم تنهي كل ما كتبتِ، بل حاولي تدارك ذلك في اليوم الذي يليه، وكوني واقعية عند كتابة مهامك اليومية.

٩- اكتبي المهام اليومية في نهاية اليوم الذي يسبق تلك المهام، حتى تستيقظي صباحاً وأنت تعليمين تمام العلم ما ينتظرك.

١٠- علّقي القائمة على الثلاجة، أو في أي مكان قريب منك، وكلما أديتِ مهمة، علّقِي عليها بالقلم، ذلك يساعدك على تعزيز شعور داخلي لديك بالإنجاز، ويحفزك على الاستمرار في العمل.

١١- اكتبي بند تحقيق الهدف بلون مختلف، حتى يأخذ الأولوية في يومك، وابدئي به يومك.

١٢- راجعي ما حققتِه وما لم تتحققِه في ذلك اليوم، وتأملِي ما لم يتحقق، لماذا لم يتم كما أردتِ؟ تعليمي من الأخطاء، وأصلحِيها في تحضيرك القادم.

### التقييم الأسبوعي وإنجازات الأسبوع:

في نهاية كل أسبوع، ينبغي لي وقفه مع النفس، أنظر إلى أدائي في أثناء الأسبوع المنقضي؛ هل حققت كل ما كتبت في قائمة أعمالِي اليومية (to do list)؟

اكتبي إنجازاتك في أثناء الأسبوع المنقضي، وكوني نفوراً حتى بعض النجاحات الصغيرة.. تلك النجاحات هي بثابة الوقود والحافز للذين سيساعدانك على الاستمرار والعمل في الأسابيع المقبلة، ولا تقللي من

حجم إنجازاتك، حتى مجرد حرصك على إعداد غذاء متكملاً لأبنائك هو إنجاز لا يستهان به.

## هل قصرتِ؟

ما سبب عدم إتمام بعض الأعمال؟ هل أساءتِ تقييم الوقت؟ هل كدستِ عدة مهام في اليوم، فلم تكن واقعية بترك بعض الوقت للراحة؟ هل شعرتِ بالتكلس عن أداء المهام بسبب فقدانك الحافز؟

يجب أن تجلسِي مع نفسك، وتكتبي أسباب عدم تحقيق بعض ما كتبتِ، حتى يمكنك تدارك الأسبوع الذي يليه، والعمل على عدم تكرار أخطائك السابقة.

لا تلومي نفسك كثيراً، ففي بداية الأمر لا بد من الواقع والتكلس، لأنكِ تعودين نفسك على عادة جديدة، فلا تكري من التوبيخ، وركزي على التعلم من أخطاء الأسبوع السابق فقط، وهذا هو الهدف من التقييم الأسبوعي؛ تصحيح المسار وليس جلد الذات.. ركزي على ما يجعلك أفضل في المستقبل، وليس على ما يجذبك إلى الوراء!

## التقييم الشهري:

كما فعلنا بالتقييم الأسبوعي، سنفعل بالتقييم الشهري، راجعي الشهر السابق، عددي إنجازاتك، تعلمي من أخطائك، راجعي التزامك بعاداتك على Habit Tracker.

## التقييم السنوي:

لا يُشترط أن يحدث هذا التقييم في شهر يناير، أي:

بداية العام فقط، لأن هذا يدعو إلى التسويف والتأخير.  
ابدئ العمل فوراً وقتما تشائين: أول الشهر، أو منتصفه،  
أو نهايته... وبعد مرور العام كاملاً قيمي ما بلي:

- الإنجازات خلال العام.

- ما صار على ما يرام (الأحداث السعيدة).

- ما لم يمر على ما يرام (واكتبي الأسباب).

- ما تعلمته في أثناء العام.

# الفصل العاشر

## المذكرة النقطية

(Bullet Journal)

مع اهتمام كثيرات بالتنظيم، يلجأن لشراء الأجندة الجاهزة في الأسواق، التي تُباع بأشكال مغربية للغاية، لكن ما إن تفتح الأجندة حتى تجد فيها كثيراً من التواحي التي لا ثير اهتمامها، فتجد أنها ترتكز في العمل على متابعة العادات اليومي فقط، وبعض الأجندة فيها متابع صغير من ٤ عادات، فلن يكون كافياً إن كانت بحاجة إلى الارتفاع بعدة جوانب، فتضطر إلى طباعة متابع منفصل، أو تطبع عدة متابعات للتركيز على عدة جوانب، وفي النهاية تجد أنها لم تكتب إلا على النتيجة الشهرية ومهام كل يوم فقط!

المذكرة النقطية، أو «البوليت جورنال»، عبارة عن أداة تنظيم ورقية، صممها الأمريكي «رايدر كارول»، تقوم فكرتها على تصميم مذكرة تخطيط، بحيث تستوعب جميع المواعيد، واللاحظات، والأهداف الشخصية والمهنية، والعادات، في مكان واحد، بطريقة مبتكرة وجذابة للعين.

إنجاز «البوليت جورنال» غير مكلف، ويحتاج إلى ما يلي:

- دفتر مسطر أو منقط.

- أقلام حبر أو جاف من جميع الألوان.

- مسطرة.

- ورق ملاحظات ملون (Sticky Notes).

- جمل تحفيزية.

كما فعلنا في دفتر التخطيط، سنتبع المثل في هذا الدفتر.. البعض يستعير عن استخدام الدفتر باستخدام ملف بحلقات معدنية، ويشتري ورقة مسطراً أو منقطاً، ويحرق الورق، ويضعه في الملف، ومن وقت لآخر يبدل أماكن الورق، بزيادة صفحة، أو نقصان صفحة.

تحضير «البوليت جورنال» يحتاج إلى بعض الوقت والجهد، لكن النتيجة تستحق فعلاً العناء، ولذلك الحرية في تنظيم «البوليت جورنال» وتخططيته حسب اهتمامك.

ضعي في الصفحة الأولى جملة تحفيزية، وزيني اسمك. اتركي ورقة لتحديد أهداف العام، أو أهداف ربع سنوية، أو نصف سنوية.

زيني الورقة التي تليها باسم الشهر الذي تبدئين فيه، استخدمي الألوان والأقلام للحصول على شكل مبهج، واكتبي جملة تحفيزية تشجعك على العمل! ارسلي نتيجة شهرية في الصفحة التي تليها. ارسلي متابعة عادات الشهر.

قسّي الصفحات فيما بعد، بحيث تتضمن كل صفحة مساحة لكتابة مهام كل يومين أو ثلاثة، على حسب كلّافة العمل الذي تقومين به.

البعض يضع تصميمًا لأسبوع كامل في الصفحة الواحدة، اعملي التصميم الذي ترغبين فيه على حسب احتياجاتك.

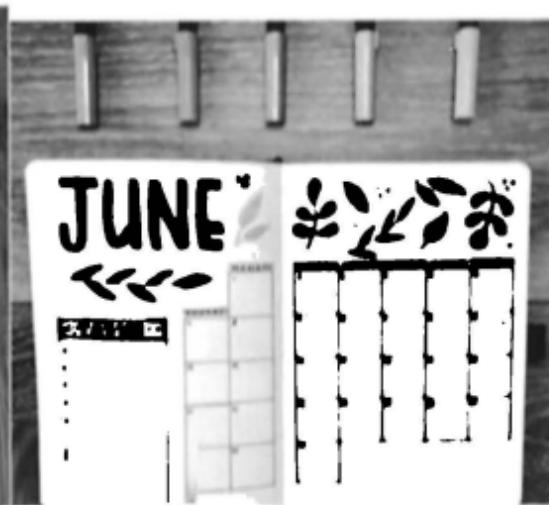
بعد انتهاء أيام الشهر، اتركي صفحة لتقديم الشهر، كما يمكنك رسم متتابع لأي عادات أخرى تهمك، مثل: العادات الصحية، أو القراءة، أو غيرها، كما شرحنا سابقًا. ثم انتقل إلى الشهر الذي يليه، وكرري العمل.

من مزايا «البوليت جورنال» أنها من تصميمك، وتجمع كل احتياجاتك في دفتر واحد عوضًا عن عدة أوراق متبعثرة، كما أنها مبهجة، لأنك ترسمين فيها وتلوينين، ويمكنك استخدام بعض الملصقات لتزيينها. وتعد من المحفزات التي تساعدك على العمل. إنها وليدك الذي تصنعيه على عينك، فيكون له منزلة خاصة في قلبك.

أما عيوبها فهي أنها قد تجعلك تندفعين في التلوين والرسم، حتى تفقدي الحماس للعمل بعد تحضير كل شيء. فاجعلي الأمر معتملاً، وحاولي إلا تنسيك الأقلام الملونة والزخارف البراقة الهدف الأصلي منها.

be enough  
for yourself  
first.  
the rest of  
the world  
can wait.  
-lu

May



my  
july

# health

NO SODA

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NO SWEETS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

VITAMINS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EXERCISE LOG

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





## الفصل الحادي عشر

### الامتنان

أجرى اثنان من علماء النفس، أحدهما من جامعة Southern Methodist University في دالاس تكساس، والأخر من جامعة University of California في ديفيس، دراسة مثيرة للاهتمام، حول الأثر الإيجابي وغير العادي للامتنان على رفاهية الناس بشكل عام، وخلصت الدراسة إلى أن للامتنان قوة عظيمة وتأثيراً مهماً في تحسين الصحة ودعم الرفاهية.

فقد قسماً - في دراستهما - عدة مئات من الأشخاص إلى ثلاث مجموعات، وفي هذه المجموعات الثلاث وافق الأشخاص المشاركون في الدراسة على الاحتفاظ بمفكرة، ربما يكتبون فيها في نهاية كل يوم خلال مدة الدراسة.

الأشخاص في المجموعة الأولى لم يتلقوا أي تعليمات بما يجب عليهم تسجيله في مذكراتهم اليومية، لذلك اختاروا الكتابة حول ما حدث خلال اليوم، سواء أكان إيجابياً أم سلبياً.

أما الأشخاص في المجموعة الثانية، فقد أعطوا تعليمات بالكتابة فقط عن التجارب غير السارة التي مرروا بها طوال اليوم.

وأخيراً فقد طلب من الأشخاص في المجموعة الثالثة أن يكتبوا فقط عن الأشياء التي حدثت في ذلك اليوم، والتي كانوا ممتنين لها.

وعليه، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة الثالثة، أولئك الذين عبروا بالكتابة عن امتنانهم اليومي في نهاية كل يوم، قد حصلوا مستويات أعلى من اليقظة، والحماس، والتصميم، والتفاؤل، والطاقة.

وكذلك حفقت المجموعة الثالثة درجة أقل من الاكتشاف والإجهاد، وكان من المرجح أن تساعد الآخرين، واستطاعت أن تتدرب بانتظام وتحقيق تقدماً أكبر نحو تحقيق أهدافها الشخصية.

وربما هذا يذكرني ببنينا - عليه الصلاة والسلام - الذي كان يبدأ يومه بعد الاستيقاظ مباشرة بحمد الله تعالى فيقول: «الحمد لله الذي أحياناً بعدهما أماتنا وإليه النشور».

أهم أنواع الامتنان والشكر: شكر الله - عز وجل - على نعمه الظاهرة والباطنة، ثم شكر الناس على أفعالهم معنا، ثم الامتنان للأحداث السعيدة التي تمر ب حياتنا. أعظم سورة في القرآن، التي تتلوها يومياً في صلاتنا، هي سورة الفاتحة، ونستفتح بها الصلاة بد(الحمد لله رب العالمين). لذلك، فمن وسائل التخطيط المهمة التي تساعدنا على الحصول على مزيد من السعادة: «مارسة الامتنان». تأملي كل تلك النعم التي أنعم الخالق عليك بها، اكتبها في دفتر الحواطر، أو خصصي دفتراً للامتنان، ضعيه بجوار سريرك، واكتبي فيه صباحاً بمجرد الاستيقاظ ومساءً قبل النوم. اكتب أي إنجاز عملته في ذلك اليوم مهما كان بسيطاً، اكتب أي حدث سعيد حدث لك في هذا اليوم.

هذا الترين سيساعدك على رؤية إشارات تلك الحياة، يعلمك الرضا واستشعار النعم، يغير نفسك للأفضل، ويبعنك عن أي ضغوط وتشاؤم، سيزيد البهجة والإبداع والإنتاج والنشاط في يومك. ولا تنسوا قول المولى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَا زِيَادَةَ لِكُمْ﴾.

فاشكروا نعم الله واكتبوها، تزداد ويارك فيها ربنا - عز وجل.

يقول سيدنا موسى - عليه السلام - الله - عز وجل :- «يا رب، كيف لي أنأشكرك، وأصغر نعمة وضعتها عندي من نعمك لا يجازي بها عملي كله؟»، فأتاه الوحي: «يا موسى، الآن شكرتني».

فبمجرد إدراكه أنه مهما عمل فلن يوفي نعم الله عليه، فقد شكر ربه.

عن عمران بن حصين، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: «إن أفضل عباد الله يوم القيمة الحمادون». الامتنان يدفعنا إلى التركيز على الأشياء السعيدة والإيجابية، بدلاً من التركيز على التغرات. الامتنان يحول «أريده» إلى «أنا سعيد بما لدى».

اكتبا وكونوا ممتين لله على نعمه التي لا تُحصى!

وكان أن شكر الله على نعمه واجب على كل إنسان، فإن شكر الناس أيضاً واجب عليه.. وفي الحديث الصحيح، قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم :- «لا يشكر الله من لا يشكّر الناس».

مارسة الامتنان للأبناء:

من منا لم يعاني قلة صبر أبنائه، وعدم شعورهم بالامتنان لما بأيديهم، ينجدون سريعاً لعدة أشياء مادية، ويرغبون في الحصول عليها، فهل تلبي كل احتياجاتهم؟ إن لبّينا جميع احتياجات الأبناء، فلن يكون لديهم امتنان لأي شيء، وسوف يشعرون بالسخط الدائم على كل شيء، سوف تعمي المادة أبصارهم عن رؤية ما لديهم من نعم، فنـما لم يخرج مع أبنائه يلعبون ويأكلون، وفي نهاية اليوم فعل صغير لم يستجب له يجعل الطفل ساخطاً على كل شيء، وناسياً تلك النزهة الجميلة؟! لذلك فنـما لهم تدريـهم على الامتنان منذ الصغر.

أولى خطوات غرس الامتنان في نفوس الصغار هو امتنانك أنت لهم، قدمي لأنـاثك الشكر على كل خدمة أو أمر يقومون به، شجعيـهم على تقديم الشكر للآخرين عندما يقدمون لهم هدية أو خدمة، ذكريـهم بنعم الله الجليلة، الفتـي أنـظارهم لهؤلاء المـحرومين من بعض النعم التي يمتلكونها.

أحضرـي دفترـاً صغيرـاً لكل ابن وسمـيه «دفترـ الشـكر»، أو «دفترـ الـامـتنـان». اطلبـي منهـ كلـ يومـ أنـ يـسجلـ امـتنـانـاً واحدـاً فقطـ، ذـكريـهـ بأنـ يـبدأـ بشـكرـ نـعـمـ اللهـ، فـهيـ أـعـظـمـ النـعـمـ، ثـمـ يـشكـرـ الآخـرـينـ، وـلاـ تـنسـيـ أنـ تـذـكريـهـ أـنـ يـشكـرـ نـفـسـهـ عـلـىـ بـعـضـ الـأـعـمالـ وـالـإـنجـازـاتـ التـيـ قـامـ بـهـ الـيـومـ، مـهـماـ بـلـغـ صـغـرـهـ، حتـىـ إـنـ لـيـتـفـتـ هوـ إـلـيـهاـ، ذـكريـهـ أـنـتـ بـهـ، فالـطـفـلـ يـسـتمـدـ ثـقـتهـ بـنـفـسـهـ فـيـ تـلـكـ السـنـ الصـغـيرـةـ مـنـ أـمـهـ، إـنـ أـنـتـ عـلـىـ عـمـلـ صـغـيرـ قـامـ بـهـ رـآـهـ

كبيراً، وازدادت ثقته بنفسه، وسعد بكلماتها الحانية وصدقها، فهما حاول الآخرون زعزعة تلك الثقة فلن يستطيعوا، حتى لو اهتزت قليلاً فسوف يكون مرجعه إليك، لتعيدي بناء ثقته بنفسه كما كانت.

إن احتار ابنك في إيجاد ما يكون شاكراً له، فيمكنك مساعدته ببعض الأفكار، أسأليه مثلاً:

- ١- ما أفضل شيء حدث لك اليوم؟
- ٢- من ممن حولك يشعرك بالسعادة؟ ولماذا؟
- ٣- اذكر شيئاً يجعلك سعيداً.
- ٤- ما نشاطك المفضل خارج المنزل؟
- ٥- اذكر اسم شخص دائم المساعدة لك.
- ٦- اذكر اسم شخص لطيف معك.
- ٧- ما أفضل الأعمال التي تحب القيام بها في عطلة نهاية الأسبوع؟
- ٨- اذكر اسم شيء أنت ممتن للحصول عليه.
- ٩- ما الذي تحب ممارسته مع أسرتك؟ ولماذا؟
- ١٠- ما أفضل الأماكن التي تحب الذهاب إليها؟
- ١١- اذكر اسم شخص يجعلك تبتسم.
- ١٢- من أعز أصدقائك؟ ولماذا؟
- ١٣- ما أفضل شيء تحبه في مدرستك؟
- ١٤- ما أفضل مادة دراسية تحبها؟
- ١٥- من آخر شخص أهداك شيئاً؟

- ١٦ - ما أفضلي هدية تلقيتها؟
- ١٧ - ما أفضلي حدث حصل لك؟
- ١٨ - ما لعبتك المفضلة؟ ولماذا؟
- ١٩ - ما مكانك المفضل للعب أو الاسترخاء؟
- ٢٠ - ما أكثر شيء تحبه في عائلتك؟
- ٢١ - ما أكثر حيوان تحبه؟
- ٢٢ - ما أفضلي عمل تمارسه بالبيت؟
- ٢٣ - اذكر اسم شخص تحبه؟ ولماذا؟
- ٢٤ - ما هوايتك المفضلة؟ ولماذا؟

## الفصل الثاني عشر

# التخلص من العادات السيئة

إن كانت المواظبة على عادات حسنة لتأصيل تلك العادات أمراً بحاجة إلى مثابرة، فلا شك أن محاولة تخلصك من بعض العادات السيئة بحاجة أيضاً إلى رؤية وتمهيل وصبر.

والعادة السيئة لا تتمكن فقط في تدخين السجائر، أو ممارسة العادة السرية، بل قد تكون قضم الأظافر، أو تناول الطعام عند التوتر، أو التأخر عن المواعيد، أو التشاوُم، أو التركيز على الأمور السلبية، أو السهر لساعات طويلة، أو تأخير إنجاز الأمور لآخر الوقت، أو تصفح الهاتف فترات طويلة قبل النوم، أو الصريح في الأبناء... أو غيرها من العادات التي تورقك.

ولمعالجة الأمر، عليك القيام بالآتي:

١- حددي بوضوح العادة السلبية التي تودين التخلص منها، اكتبِ الأمر على الورق؛ لتكون الصورة أكثر وضوحاً وتحديداً لك، كما أن عقلك سيصبح أكثر وعياً إن فضحتها أمامه على الورق.

٢- إبدئي بالبساط منها ثم انتقلِ للأصعب، ولا تحاولي التخلص من عدة عادات سيئة في وقت واحد.. حاولي التركيز على كل عادة منفردة، حتى إن استغرق الأمر شهوراً، فإن تخلصي من عادة واحدة سيئة خلال عام، أفضل من محاولة التخبط في محاولة التخلص من عدة عادات سيئة، فينتهي بك العام دون إحراز أي تقدم

يُذكِّر.

٣- فكري في العواقب السيئة: منَّا لا يدرك التبعات السيئة للتدخين عليكِ وعلى أبنائكِ والمحبيِّين؟ لكنكِ أنت صاحبة القرار. نحن في عصر تراجعت فيه صحة الأفراد ومنعتهم، لكن الأمر الجيد أنَّ وعي الكثيرين بزداد الآن بأهمية أن يبلغ المرء السبعين من عمره ويكون قادرًا على أداء مهامه بنفسه دون الحاجة إلى جليس. فانتشرت بين الأفراد أهمية ممارسة الرياضة والغذاء الصحي، فلماذا تصرِّين على عادة مثل التدخين، لن تُمْكِنَكِ من اللحاق برِّكاب الوعي الصحي مع الآخرين، وتمنعكِ من التمتع برِّئتين سليمتين وحياة صحية وأنتِ في الثانين من عمركِ؟

فكري في عواقب العصبية مع أطفالك.. يقول الدكتور عبد الله محمد عبد المعطي، في كتابه «حياتنا الأسرية دون عصبية»: «لقد سألت عدداً من الأولاد والبنات: بماذا تشعر عندما تكون ماماً عصبية؟ فكانت الإجابات حزينة وخائفة، فقال بعضهم: عندما تكون ماماً عصبية أشعر أنها تكرهني، أشعر أنَّ البيت مكان سيء ولا أمان في هذا العالم المخيف».

هل تعلمين ما الذي يمكن أن تفعله لحظة غضب واحدة؟ قد تنفلت الأمور منكِ، ويحدث ما لا تُحمد عقباه، وما لا ترجين حدوثه. فلمَ الانتظار لوقوع المحدود؟! أما آنَ الوقت لتعلمي محاولة السيطرة على لحظات غضبكِ؟!

٤- البحث عن بدائل:

يجب أن تجدي بديلاً لتلك العادة السيئة التي تواطبين عليها، فالتدخين قد يكون بديله تناول العلقة، والعصبية على الأطفال قد يكون بديلها تركهم لحظة الغضب والذهاب إلى غرفتك تنفسين غضبك، حتى إن أدى الأمر بك إلى أن تصرخي.. ولا تنسِي الوضوء وتغيير وضع الجلوس أو القيام، كما علّمنا الرسول، صلَّى الله عليه وسلم.

تناول الوجبات التي تؤدي إلى السمنة، قد يكون البديل عنها تحضير بدائل أخرى صحية، وتحديد وجبات كل يوم، وعدم ترك نفسك فريسة للجوع. فتناول ٥ أو ٦ وجبات صغيرة في اليوم يجنبك الجوع، ويقوّي عزيمتك.

ممارسة العادة السرية ومشاهدة الأفلام الإباحية من أسوأ العادات؛ فهي ليست فقط معصية، بل إنها تفسد عليك التمتع بزوجك إن كنت متزوجة، أو حياتك الزوجية القادمة إن لم تتزوجي بعد، وذلك لأنها تحول إلى إدمان يصعب التخلص منه بعد الزواج؛ لذلك يجب أن تدركي أولاً أن أولى خطوات التخلص من العادة السرية استشعار مراقبة الله - عز وجل - إياك. يقول الله - عز وجل - في كتابه العزيز: **﴿وَهُوَ عَلَمُ خَائِنَةِ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾** [سورة غافر: ١٩].

تقرئي من الله - عز وجل - بالدعاء عند كل صلاة، للتخلص من تلك العادة السيئة. صوبي بانتظام، أشغلني أوقات يومك بعمل مفيد، مارسي رياضة بدنية، ابتعدي عن الصحبة السيئة التي لا تجد غضاضة في

## إرسال بعض المقاطع الخادشة لكِ

التأخير عن المواعيد أيضاً من العادات السيئة، يمكنك عمل حيلة لضبط مواعيدهك، قدّمي ساعة الحائط لديكِ، فإن كانت الساعة الآن الثانية، فاجعلها الواحدة والنصف، بعد فترة ستنسين الأمر، وتجدين أنك تنتهي من الاستعداد للخروج في موعد قبل الموعود الأصلي. سيفيدك الأمر مع أبنائك في عدم التأخير على المدرسة صباحاً، أو مواعيد القارئين الخاصة بهم.

تصفُح الهاتف فترات طويلة قبل النوم: بالطبع أولى الخطوات أن تحدي نفسك بعض الأعمال التي تنشغلين بها، ولا تركي نفسك للفراغ.. أيضاً إن كنت بحاجة إلى متابعة «السوشمال ميديا» على هاتفك، فاضبطي منه الهاتف، وأعطي نفسك وقتاً للقيام بالأمر لمدة محددة، بعدها ستتركين الهاتف ولن تتمادي في استخدامه. حاوي أيضاً تحديد وقت ثابت لفصل الإنترنت عن الهاتف، على سبيل المثال الساعة التاسعة مساءً. أما قبل النوم، فضعي هاتفك خارج الغرفة، واستبدلي بتصفحه قراءة كتاب مفيد.

تأخير النوم لساعات متأخرة: هذه العادة مرتبطة بالاستيقاظ المبكر، والاستيقاظ المبكر مرتبط بتحديد أهداف قوية ترغبين في إتقانها وتحقيقها، مع العمل على كتابة خطة لذلك.. فهما حاولت الاستيقاظ مبكراً لن تنجي في الأمر إلا إن كان يلح عليكِ العمل في أمر مهم في الصباح الباكر.

التشاؤم والتركيز على الأمور السلبية: وذلك مرتبط

ارتباطاً وثيقاً بمن يقين المرء بربه، والتسليم الكامل لإرادته جل وعلا. فلماذا أخشى القادم وأنا بين يدي الرحمن؟ اليقين لا يكون باللسان، فهو من أعمال القلوب. علقي قلبك بالله عز وجل، واستعيني على قضاء أمورك بالاستخاراة، من بعدها يأتي التسليم التام بالقرار الذي اتخذه حتى إن لم يوافق هو أك.

طبعي بعض الجمل التي تدعو إلى التفاؤل، وضعبيها في برواز أمام ناظريك.. أحطي نفسك بالأصدقاء المحبين للحياة، المتفائلين القادرين على إشراق حياتك، وفتح طاقات أمل أمامتك. وانأي بنفسك عن هؤلاء دائمي الشكوى والتذمر، لا تأخذني حديثهم على محمل الجد وتسيء إلى إيجاد الحلول لهم؛ لأنهم لن ينفكوا عن رفض كل حل تقدم فيه لهم، فإنهما يريدون دوماً البقاء في القاء، والاستماع بدور الضحية، ليكسبوا تعاطف الآخرين. فلا توعي نفسك معهم في البئر نفسها!

#### ٥- غيري طريقة تفكيرك:

نحن على هذه الأرض بحاجة إلى المداومة على التعلم. أتعجب من امرئ يشتكي أنه لا يجد عملاً بسهولة، وهو ليس لديه أي مقومات للعمل، ولم يتكدّ عناء تطوير حاله بالتعلم. تعلمي من الإنترن特، احضرني دورات تعليمية في المجالات الحياتية والوظيفية. سيساعدك الأمر في التجديد، ومقابلة أفراد لهم الاهتمامات نفسها. سيشغلك الأمر عن تلك العادات السيئة التي تعانين التخلص منها.

#### ٦- استعيني بأشخاص يدعونك:

«معرفة الناس كنوز»، ولكن ليس كل الناس.. هؤلاء الذين يتقاسمون معك العادة السيئة يجب أن تبتعد عنهم، لأنهم سيكونون عاملاً كبيراً في عودتك إلى تلك العادة فيما بعد.

في قصة الرجل الذي قتل مثة نفس، ثم ذهب إلى رجل عالم وسأله إن كان له توبة، نصحه العالم أن يترك البلد الذي كان فيه ويذهب إلى بلد آخر. جاء في الحديث الشريف: عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن نبي الله - صلى الله عليه وآله وسلم - قال: «كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفساً، فسأل عن أعلم أهل الأرض، فدل على راهب، فأتاه فقال: إنه قتل تسعة وتسعين نفساً، فهل له من توبة؟ فقال: لا. فقتله، فكل به مثة! ثم سأله عن أعلم أهل الأرض، فدل على رجل عالم، فقال إنه قتل مثة نفس، فهل له من توبة؟ فقال: نعم، ومن يحول بينه وبين التوبة؟ انطلق إلى أرض كذا وكذا، فإن بها أناساً يعبدون الله تعالى، فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك، فإنها أرض سوء. فانطلق حتى إذا نصف الطريق أتاه الموت، فاختصمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، فقالت ملائكة الرحمة: جاء تائياً مقبلًا بقلبه إلى الله تعالى. وقالت ملائكة العذاب: إنه لم يعمل خيراً قط. فأتاهم ملك في صورة آدمي، فجعلوه بينهم أي: حكماً، فقال: قيسوا ما بين الأرضين، فلليأتيا ما كان أدنى فهو له، ففاصروا فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد، فقبضته ملائكة الرحمة» (حديث صحيح، متفق عليه).

كَأَنْ إِحْاطَتْكَ بِهُؤُلَاءِ الَّذِينَ يَدْعُونَكَ سَتَجْعَلُكَ دَائِمَةً  
الْمَجْوَهُ إِلَيْهِمْ فِي الصَّعَابِ، فَإِنْ ضَعَفْتَ نَفْسِكَ فَكَلِمَاتُهُمْ  
تَكُونُ عَلَى صَدْرِكَ كَالْبَلْسَمِ وَالنُّورِ، مَا يَقُويُّ مِنْ إِرَادَتِكَ  
لِتَرْكِ الْعَادَةِ السَّيِّئَةِ.

# الفصل الثالث عشر

## تحدي المئة يوم

(100 Days Challenge)

هل سمعت من قبل عن تحدي المئة يوم؟ تحدي المئة يوم هو مشروع مركز من ثبيت العادات، هو فرصة للمرء للحاق ببعض عادات النجاح، هو محاولة إثبات لنفسك أنها قادرة على تحقيق المستحيل، هو التحدي الذي بعد أن ينقضى ستشعرين بالفخر بنفسك، وستزداد ثقتك بنفسك.

تحدي المئة يوم أداة تريدين ثبيتها، وتنابعي القيام بها في مئة يوم، دون تخاذل أو تراجع، وتجعلها الأولوية رقم ١ في يومك، وتقاتلي من أجل القيام بها أولاً، ثم يأتي أي شيء من بعدها.

أمثلة لتحدي المئة يوم:

تحدي المئة يوم في:

١- الريجيم (الأكل الصحي ومارسة الرياضة).

٢- الاستيقاظ مبكراً.

٣- تحقيق هدف بعينه من خلال العمل عليه يومياً، لا تنسى التخطيط له أولاً على الورق.

٤- القراءة.

٥- الصلاة بالمسجد للرجال، أو في أول الوقت للنساء.

٦- الامتناع عن التدخين.

٧- إخراج صدقة.

٨- عدم تفويت صلاة الفجر... وغيرها.

فكري فيما تريدين تحقيقه من عادات أو أهداف، ثم انطلقِ.

ولكن اعلمي أنك تبدئن الأمر بالحماس، وقد تفتر عزيمتك عند منتصف الطريق، اجعلي هدفك المراد تحقيقه نصب عينيك. صبرِي نفسك بالنتيجة الرائعة التي تحصلين عليها بعد المئة يوم. تذكرِي أنك ستشعرين بقدرِك الحقيقي وقوتك في تحقيق مرادك.

حقيقي هدف التحدي بمجرد الاستيقاظ من اليوم، فتلك النجاحات الصغيرة كفيلة بإشراق يومك، وإبعادك عن أي ضغوط وأي إحباطات.

ولا تنطلقِي لتصعي للجميع نيتك في القيام بهذا التحدي، فتفتر عزيمتك قبل البدء. اجعلها سراً بينك وبين نفسك، حينها فقط سوف تزداد الحماسة في روحك، ولن تخرج منك حتى إتمام المئة يوم.

كثير من النساء ثرثارات، كثيرات الحديث عن نياتهن أمام الجميع، فتُخرج المرأة حماستها وطاقتها إهداراً، فتخور قواها في أول الطريق. أذكر أن أكبر المشاريع التي حققتها كتمنت خبرها عن الجميع.. ليس خوفاً من حسد أو عدم ثقة بأقرب الناس لي، بل كنت أحافظ بحماس الأمر في قلبي، كنت أحاديث ربي متممية للأمر الناجح، ولم يخدلي ربي يوماً، بل أعطاني أضعاف ما أردت.

لذلك تعلّمَتْي عدم الترثّة مع الجميع في خططك المستقبلية حتى تُنفيها، ثم بعد ذلك أحياناً عن تجربتك ليفيد منها الجميع.

أما صديقتك التي تعلمين أنها تشاركك الاهتمام نفسه في تحقيق هذا المدف أو تلك العادة، فاتفقي معها على أن تبدأ التحدي معاً. مؤازرة الصديقة هنا تشجيع لك على الاستمرار، وإن تراخت يوماً فسوف تشد هي من أزرك.

بعد انقضاء المئة يوم، كافئي نفسك بهدية، تشكرينها بها لمثابرتك على القيام بالأمر وتحقيقه. وإن كان التحدي مجرد هدف تحقيقه وينتهي، فخذلي قسطاً من الراحة ثم ابدئي بأخر. أما إن كان عادة تودين نفيتها، فلا تقطعي العمل بها بعد انقضاء المئة يوم!

وإن بدأتِ عادة جديدة، فلا تقللي في خطواتها، واكتفي باتباع خطوات بسيطة يومياً خلال المئة يوم.. فثلاً لو اتبعتِ حمية غذائية لتقليل الوزن، فلا تربطي الهدف بمارسة الرياضة، وأنتِ لم يكن لك سابق عهد بالمواضبة على الرياضة، ف تكون النتيجة بعد بضعة أيام أن تتکالي عن الرياضة، فینقطع عملك بالتحدي.

لذلك حددي فقط عادة تناول الأكل الصحي كبداية، وسوف يحدث ذلك تغييراً في حياتك.

# 100 Day Challenge

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

عواقب قد تقابلك في أثناء رحلة التخطيط وتحقيق الأهداف:

## ١- التسويف:

التسويف هو عملية تأجيل العمل، على الرغم من معرفة المرء أن هذا التأجيل له أضرار مادية أو نفسية عليه نتيجةً لهذا التأجيل.

والتسويف أمر طبيعي لكل البشر، لكنه يتفاوت من إنسان لآخر، فبعض الأشخاص تكون نسبة التسويف لديهم٪.١٠، وبعض الآخر٪.٩٠، وهذا يمثل الفرق الجلي بين الإنسان الناجح والفاشل.

## أسباب التسويف:

• الرغبة في الإشباع الفوري للعمل، وكلما كان العائد بعيد المدى، مثل المداكرة أو ممارسة الرياضة، كان التسويف أعلى.

• تجنب الألم، وقد يكون الألم بدنياً، مثل ممارسة الرياضة أو الإجهاد الذهني، وقد يكون معنوياً مثل الشعور بالملل والخوف والفشل.

إذاً ما الحل؟

لمقاومة كلٍّ من العاملين السابقين، يجب أن يتوافر لديك الحافز القوي وقوة الإرادة.

أكبر حافز هو الخوف، الخوف من الرسوب في الامتحان، الخوف من الفشل، الخوف من الوزن الزائد في المستقبل، الخوف من فقدان الوظيفة.

لكن مشكلة الخوف أنه يظهر متأخراً بعد أن نسِّف فترة طويلة، فنبدأ بالعمل لتعويض ما فاتنا، وعند الانتهاء من العمل نكتشف أن الأمر لم يكن بذلك السوء، ويتنى المرء لو بدأ من قبل ليتجنب كل هذا العناء.

التسويف ظلم كبير لنفسك، لأنه يجعل مقدار إنجازاتك أقل بكثير من قدراتك، ويحرمك من النجاح، في حين لديك المعرفة والمهارات التي تمكّنك من تحقيقه. التسويف يفسد الراحة كما يفسد العمل.. قارني بين شعورك في يوم تذهبين إلى النوم فيه بعد أن أنجزت كل ما خططت له، وبين يوم لم تُنجزي فيه شيئاً

وسوفت عدّة أمور. الوقت الذي لم تخزني فيه وسوفت، يكون مخلوطاً بالقلق وتأنيب الضمير، بعكس وقت الترفيه الذي يأتي بعد الإنجاز، والذي يكون أكثر إمتاعاً وخالياً من أي تأنيب أو تعنيف ذاتي.

ولكن كيف يمكنني حل مشكلة التسويف؟ للقيام بذلك المهمة التي تجنبين العمل عليها، اضططي التايمر على ١٠ دقائق فقط، تكون مهمتك خلالها الإتيان بالعمل الذي تجنبين العمل عليه. كل ما هو مطلوب منك ١٠ دقائق فقط من العمل وليس إنجاز مهمة محددة، وبعد انتهاء المدة يمكنك ترك العمل، والقيام بعمل ترفيهي آخر محظوظ لنفسك، ثم تعودين مرة أخرى وتضطبيطين ١٠ دقائق أخرى على التايمر وهكذا.. وبذلك تكسرین العامل النفسي لتسويف العمل. وفي أغلب الأوقات، ستتجدين أن العمل الذي كنت تستثقلينه لم يكن سيئاً إلى هذا الحد، وبذلك يمكنك إحراز مزيدٍ من التقدم في العمل المطلوب منك. وبرؤيتك بعض النتائج الملحوظة الناتجة عن هذا التقدم، تتجدين أن مقدار التسويف لديك أصبح أقل.

نظريّة تأثير زيجارنيك (Zajigarnick effect) أُسستها الروسية «بلوما زيجارنيك» عام ١٩٢٧م، وتشير إلى أن المرأة إذا بدأ عقله في الانشغال بمهمة لعدة دقائق، أجبر نفسه على الانغماض فيها والانتهاء منها.

إذا استقللت سيارتك، وانطلقت في رحلة سفر، من الصعب أن تتوقفي وتعودي أدراجك، ستكمليها مهما كانت التحديات. ابدئي يا صديقتي ولا تتأخرِي أكثر

من ذلك!

٢- ليس من المفترض أن تكون مثاليين:

نحن لسنا آلاتاً من حقنا ارتكاب بعض الأخطاء عدّة مرات، من حقنا النسيان، لكن ما يجعلنا بالفعل متميّزين هو عودتنا إلى مسار العمل، وعدم قنوطنا من أنفسنا، وإقرارنا بأن الفشل ليس سيئاً إن تعلمنا منه وعدنا إلى عملنا مرة ثانية. اسمحوا لأنفسكم بارتكاب الأخطاء، وطوروا من خططكم، لتعودوا بسرعة إلى الطريق الصحيح. يقول الدكتور عصام الخواجة: «الأفضل: التعامل مع نفائصك على أنها جزء لا يتجزأ من بشرتك، وقبولها هو أولى درجات النضج، والرضا، والامتنان، وقبول الذات على حالها.. ومن ثم تبدأ عملية إصلاح عيوبك بدلاً من إنكارها ومحاولة إخفائها، فسامح نفسك واقبلها كما هي، واستمر في المحاولة بدلاً من أن تجد أعداراً واهية، أو نظريات وهمية، أو تنتظر معجزات لن تحدث».

لذلك فإن دعوة هذا الكتاب ليست دعوة إلى جعل الحياة مثالية خالية من النقائص، وليس رغبة المرأة في جعل كل شيء مثاليأً أمام الزوج، ولكن هي الرغبة في وضع خطة وطريق، سنحيد عنهما لا محالة؛ لأننا بشر، لكن وجود الخطة يساعدنا في العودة مرة أخرى إلى الطريق. كتابة الطريق وتوثيقه مضمار أمان لكل امرأة، حتى إذا حادت يوماً بسبب الشغال أو ظروف خاصة، تكون عملية الرجوع إلى الطريق سهلة ومحسوبة.

٣- كل شيء أو لا شيء:

تقول «إليزابيث جيلبرت»: «لا يمكن بلوغ الكمال، إنه أسطورة ونف، وبجملة هامستر ستقودك إلى حتفك».

بعض الأشخاص يريدون أن يصلوا إلى المثالية في عملهم، فتجدهم في بداية العمل والتخطيط نشطاء، يأتون بكل ما هو مكتوب في متتبع العادات اليومي (Habit Tracker)، وقائمة الأعمال اليومية

(to do list)، لكن بعد بضعة أيام يتکاسلون عن واحدة أو اثنتين من تلك النقاط، فتجدهم ينظرون بحسرة إلى ورق تخطيطهم، ويدوّون ترك العمل على باقي عاداتهم وأهدافهم. هم اعتادوا الكمال، لا يريدون أن يصبحوا شيئاً ناقصاً أمام أعينهم، وإن نقص أمر ما يقدح ذلك في عملهم، فيعملون باقي العمل؛ لذلك أنا أقول لهم: الكمال لله وحده، ونحن بشر نخطئ ونصيب، ولا نملك إلا التعلم من أخطائنا وتصحيح مسار عملنا.

يقول أحمد الشقيري في كتابه «أربعون»: «الله لا يريد منا الكمال، ولكن يريد منا السعي الدائم وراء الكمال».

لذلك إن همت باتباع نصائحِي، ولتكنك لم تتحققِي غير ٥٠٪ منها، فاعلمي أن هذا إنجاز وتقديم عليكِ الاحتفاء به. مع الوقت قد ترتفع تلك النسبة، ويغدو العمل أسهل وأخف على النفس دون ثناقل. قارني نفسك الحالية بنفسك القديمة، فا دمت قد حققتِ تقدماً فلا تتلفتِ إلى الوراء، ولا تقارني نفسك بغيرك. الشخص الوحيد المسروح لكِ بالمقارنة به هو نفسك قديماً، فإن وجدت تحسناً فاعلمي أنكِ على الطريق. وإن وجدت تقهقاً فانفعني التراب عن بعض التكاسل،

وعودي إلى الدرب مرة أخرى، وتدكري أنك لديك خطة مكتوبة وطريق مرسوم يسمح لك بالعودة مرة أخرى، من حيث انتهت فتفاءلي وابدئي مرة أخرى، وأحضرني دفتر التخطيط الخاص بك، واستكملي المسيرة، واسعي إلى التطور المستمر وليس إلى الكمال.

#### ٤- التكاسل:

الكسيل في كثير من الأحيان محاولة يائسة لتجنب المهام الصعبة أو غير المحببة.. ومن المفارقات أنه بمجرد البدء في التصدي لها، سوف تشعرين أنها لا تستحق كل هذا الهمم والنحوف والتسويف، تحتاج منا فقط إلى أن نبدأ، أن نرمي خلف ظهورنا الفكرة التعيسة بأن هذه المهمة مستحيلة، أو تتطلب جهداً خارقاً.. لا شيء خارق ومذهل على هذه الأرض أكثر منك.

وكما ذكرت من قبل في موضوع العادات، فإن تعودي نفسك على فعل شيء بانتظام لفترة طويلة قد يستغرق بعض الوقت. وقد اختلف العلماء في الوقت المطلوب لترسيخ عادة، فتبينت الأقوال ما بين شهرين وثمانية أشهر؛ لذلك سوف تجدين بعض المقاومة من نفسك في بداية الأمر، لا تلتفي لبعض التثاقل، حتى لو تكاسلت بضعة أيام عودي إلى المسار الذي رسّمته لنفسك، وحاولي ولا تكلي عن المحاولة.. ولمواجهة التكاسل قسمي مهامك إلى مهام صغيرة، وبالتالي تكون فرصتك لأدائها أعلى.

ولا داعي لأنكِ تأكيد نقطة تمثل في أنك يحب عليك أولاً التخطيط هدفك وشغفك، لأن هذا هو أحد عوامل

العمل وعدم التكاسل، فهذا هدفك أكثر عامل سيحفزك للعمل، وما وضحته من آليات للتخطيط ما هو إلا وسيلة لتسهيل الأمر، ولكن دون هدف يبقى التكاسل.

إن لم تشعري بالحماس الحقيقي للعمل على هدفك، وكنت لا تزالين تشعرين بالتكاسل، فراجعي أهدافك، ربما أخطأتي في تحديد شغفك، لذلك لا يدفعك الدفع الصحيح للعمل، فراجعي أوراقك، وتتأكدي من هدفك وشغفك الحقيقي.

يقول د. عصام الخواجة: «يقولون إن المدمن لا يقدم على العلاج ويكون جاداً فيه إلا عندما يفقد كل شيء ويصطدم بالواقع.. حينها يفيق ويبحث عن التغيير، وإنما فإنه سيظل في العناد ظاناً أنه ما زال مسيطرًا على حياته. والبشر جمِيعاً كثيراً ما يستمرون في سلوكاتهم الخاطئة، حتى يصطدموا بقاع حياتهم، فيفيقوا غالباً بعد فوات الأوان. حاول أن تكون ذكيًا، وغير حياتك وسلوكك مبكراً، قبل أن تصبح مجرد رقم آخر يضاف إلى جداول ومنحنيات الإحصاء المعروفة».

ولكن ماذا أفعل إن شعرت بعض الشاكل والكسل في أداء مهامي؟!

خذلي حماماً ساخناً لتجدد الدورة الدموية لديك.. قد تكونين بحاجة إلى بعض ساعات النوم، فاذهي للنوم ساعة تجدد فيها نشاطك.. وإن كان ليس لديك وقت للنوم فترة طويلة، نامي في غرفة المعيشة مثلاً، حيث ضوء الشمس متغلغل يفسد عليك الاستغراق في عدد ساعات طويلة من النوم، أو استرخي بجوار ابنك وهو

يقوم بحل واجبه المدرسي، فإن ذلك سيجعلك ترتاحين  
نصف ساعة تجدين من بعدها النشاط.

وقد تذهبين للتمشية لمدة نصف ساعة، أو تحضرين  
كوب قهوة دافئاً، وتحلسين في شرفتك مع قطعة  
«تشيز كيك» لذيذة.

أما إن جاء تكاسلك بعد القيام بعده أنشطة، وتحقيق  
أهداف عظيمة، فأنصحك أن تكافئي نفسك وتدعليها  
بعض الأيام القليلة من الراحة، على أن تخططي وقت  
تلك الأيام يوماً أو اثنين، أو حتى أسبوعاً، أو عطلة  
للسفر، وستأنفي من بعدها عملك.

#### ٥- التشتيت:

من أكبر المعوقات أمام ربة المنزل: أن لديها  
مسؤوليات كثيرة في البيت، خصوصاً إذا حاولت  
العمل على بعض أهدافها وهوبياتها في أثناء وجود  
أطفالها حولها. وكذلك قد تدفعها مشكلة التسويف  
 واستئصال العمل على أهدافها إلى تشتيت نفسها، باللحوء  
 إلى موضع التواصل الإلكتروني، لذلك فإن إدراك  
المشكلة هو أول طريق للحل.

إن إدراكك أن التشتيت عائق لك في طريق تحقيق  
أهدافك اليومية يساعدك على مقاومته.. ركزي في أهمية  
مقاومة ترتيب الغرفة الآن وأنت تعملين على رسالة  
الماجستير، أو مقاومة تصفح وسائل التواصل في أثناء  
القيام بأعمال المنزل.

من أكبر عوامل التشتيت بموضع التواصل ومختلف

التطبيقات هو «الإشعارات» الخاصة بكل برنامج، سواء أكانت صوتاً فقط، أم مكتوبة تثير شاشة هاتفك لقطع عليك عملك! أليلاً جميع الإشعارات من هاتفك، وتجنبي التشتيت في أثناء القيام بعملك. ركزي على حقيقة أن التركيز على العمل نفسه سوف يقلل من الوقت المخصص لإتمامه، وسيعينك على القيام بمهام أخرى. صبّري نفسك بالعودة إلى تلك الإشعارات وتصفحها وقت راحتك، وبعد إتمام العمل الذي تعكفين عليه، وكأنها مكافأتك لإنها عملك في وقت قليل.. يمكنك ترك الهاتف في غرفة منفصلة في أثناء العمل.

٦- دخول إحدانا في حالة من الاكتئاب أو الحزن بسبب عدم قدرتها على تحقيق أهدافها، إما بسبب مرض تمر به، وإما لوجود طفل صغير جديد رزقت به، وإما لأي عارض مؤقت:

هناك قصة من التراث تقول: طلب الملك من وزيره أن يصنع له خاتماً يكتب عليه مقوله كلما رآها وهو حزين يسعد، وكلما رآها وهو سعيد يحزن! فكتب له الوزير: «هذا الوقت سيمضي».

أنت أيضاً تذكرني أن «هذا الوقت سيمضي»، كل ضيق وحزن وأزمة وتعب وجهود سيمضي، وسيبقى الأثر من نظام وراحة واطمئنان. وليس المقصود بعبارة «حين برآها يحزن» دعوة إلى الكآبة وعدم تقدير النعمة، ولكن يقصد بها عدم الاغترار بالدنيا، والانحراف مع ملذاتها وشهواتها.

عيشي المرحلة التي تمررين بها دون حزن عليها.. املئي

نفسك بالتفاؤل أن هذا الأمر العارض سيمز وينتهي، ثم يأتي الوقت لأنتم كل ما حلمت به.. طفلك الرضيع الذي تنتظرين إليه أنه عطلك عن رسالة الماجستير، أو العمل، أو حتى فقدان الوزن، هو مجرد مرحلة أنت مطالبة فيها بعمل من الواجب عليك إتمامه. أعلم أنك قد تنتظرين لغيرك التي حققت هدفاً ما ونجحت فيه.. أنت أيضاً يمكنك عمل هذا، ولكن ليس الآن. أعطي طفلك حقه، ثم بعد أن يكبر أدي باقي مهامك الأخرى. ثم سيمز الوقت سريعاً لكي تنتظري إلى إنجازاتك، وتغخري بأنك لم تخلي عن دورك كأم، أو على الأقل بذلت كل ما باستطاعتك لتخرجى رجلاً أو امرأة صالحين.

مرحلة المرض التي تمررين بها ما هي إلا مرحلة مؤقتة، وبعد التعافي سوف تنتظرين بفخر إلى هذه المرحلة، أنك كنت قوية ولم تقنطي ولم تتأسي، وبعدها سوف تصبح تلك المرحلة من الماضي، ويبقى جلدك وصبرك ونفرك بنفسك لتجاوز المرض. أجعل نفسك دائماً على يقين برحمة الله بك، وأنه سيرفق بحالك {إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ}. سيجبرك ويخررك من هذا المرض على خير وبكل قوة.. سوف تنتظرين بعد تلك المرحلة من المرض لتجدي نفسك قد مررت بالكثير، وتحملت الكثير، وأنك كنت أقوى مما تخيلين، فلا تقنطي!

إن الدعوة إلى الخوف من المستقبل، إن كا في هنا، لا تليق مع الاطمئنان إلى كنف ملك الملوك.. فلا ينبغي أن تخشى المستقبل، بل نعمل له، نتوكل على الله

كالطير «تغدو خاماً وتروح بطنًا»، ولا نحمل الهم، بل نستند إليه - سبحانه وتعالى - وندعوه ببيت هانئ مرتب نظيف هادئ، تهدأ معه الحياة، ويهدا معه الأطفال، وتعمه السكينة.

## ٧- لا تعلق نفسك بالماضي:

كثير من النساء تعرّضن لظروف حياتية قاسية في أثناء مرحلة الطفولة.. قد يرجع ذلك لقصوة بعض الآباء والأمهات على أبنائهم.. ومع الأسف تأتي تلك التراكمات النفسية لتؤثر في حياتك مرة أخرى بعد أن أصبحت امرأة.. من أجمل ما قرأت من مقدمات الكتب: المقدمة التي أفردها «جون جراري» في كتابه «الأطفال من الجنة»، إذ استهل حديثه بأننا يجب أن نلوم آباءنا على تربيتهم القاسية لنا، وأخطائهم بحقنا في أثناء مرحلة الطفولة؛ فآباءنا لم يكونوا يفعلون ذلك بسبب كرههم لنا، فلا يوجد أب أو أم يكره أبناءه، هم فقط أرادوا لنا تربية أفضل وحياة أنعم، حتى إن أخطؤوا الأسلوب، فلا تزال نياتهم الطيبة موجودة تشفع لهم.

لذلك لا تخبси نفسك في آلام الماضي، معلقة كل تراث وكسل من جهتك على شماعة والديك.. أنت الآن امرأة عاقلة ولست طفلة، مصيرك بيده، وقرار نجاحك وسعادتك بيده أنتِ، لا بأيدي والديك.

انفضي التراب عن تلك الذكريات، وكفي عن اللوم، وازرعي بداخلك صوت «هم أرادوا مصلحتي وإن أخطؤوا في الأسلوب».

عندما تقبلين ماضيك، سوف يتحسين مستقبلك.

يقول د. عصام الخواجة: «إن قبول النفس عملية معاناة مستمرة، وتحتاج إلى وقت وجهود وطاقة، للتخلص من ذكريات الماضي السيئة والألمية، التي تطبع داخلنا، حتى نصل إلى مرحلة الغفران لكل من أساء إلينا في طفولتنا بالذات، وما زرع فينا ونحن صغار بطريق الخطأ، ثم نبدأ بعدها في تحمل مسؤوليتنا كاملة، ونحاول العيش في «لحظة» والاستمتاع بها قدر الإمكان (حتى لو كانت لحظة مع أنفسنا وحدنا)، مع أخذ خطوات صغيرة للنجاح في حياتنا، وإتقان شيء صغير ما نفع به أنفسنا والآخرين من حولنا، حتى نقتنع ونشعر بقيمتنا الحقيقية في الحياة، وبقدرتنا على النجاح. إنها عملية مستمرة، وتصبحها - قطعاً - عقبات وسقطات، ولكن علينا الوقف مرة أخرى من جديد بعد كل عثرة، والركض للأمام دون لوم أحد، فأنا المسؤول عن تغيير نفسي، وليس أي أحد آخر». والإحساس الكامل بالمسؤولية الفردية عن التغيير والتقدم والتحسين، من أهم عوامل النجاح والسعادة وتقبل الذات.

جرح الطفولة وجراح الحياة لا مفر منها، والتئامها يحتاج إلى مزيج من الصفح، والعفو، والتوقف التام عن لوم الآخرين، مع اتخاذ قرار حاسم بتحمل مسؤوليتنا كاملة عن حاضرنا ومستقبلنا.. وربما يظل الجرح مؤلماً قليلاً، غير أنه سيجعلنا أكثر قوة، وأكثر خبرة، وأكثر حكمة في المستقبل».

## ٨- الترقب:

البعض يقرر متابعة عاداته والعمل عليها فترة طويلة.. وفجأة يترك الأمر كلّه، لا عن تكاسل أو ملل، وإنما يتربّب لنفسه قائلاً: «لن أعمل اليوم تلك العادة التي داومت عليها شهوراً، فدعوني أرّ هل سأتخلّ عنها بسهولة أم أصبحت عادة متأصلة بي».. كأنه يختبر نفسه!

إن تلك الطريقة في معاملة النفس تُوقعه في التخلّي عن عاداته وأهدافه والعودة إلى الوراء.. أنت لا تترقبين الخطأ لنفسك، وأنت لست حقلًا للتجارب لقياس قوّة تحملك، بل استمرّي في العمل دون إرغام نفسك على خوض مثل تلك التجارب السخيفـة؛ لأن الانقياد لمثل تلك الأفكار سيوقعك في نفـع «الترك».. فجأة تجدين نفسك تخلّيت عن كل الأمور والعادات!

إن كنت تعتقدين أنك بعد المراقبة وتأصيل العادات لديك سوف تعملينها بالسهولة نفسها التي تغسلين بها أسنانك، أو التي تغسلين بها يدك بعد الغداء، فهذا ليس صحيحاً.. إن جعلت عادة القراءة عندك متأصلة قبل النوم، أو قراءة القرآن بمجرد استيقاظك من النوم، فإن ترك العمل بها لن يزعجك كعادة تربيت عليها من الصغر.. ولكن ما أضمن قوله لكِ: إنك إن أردت الإلتحاق بالعادة، فلن تجدي مقاومة من نفسك وثناقاً عن القيام بالأمر كالسابق.

لذلك، لا تترقبـي لنفسك، بل شجعـيها على الاستمرار. احتفظـي ببعض القوة الداخلية التي من شأنـها دفعـك إلى النجاح، فليس هناك من قوّة خارجـية ستدفعـك

للأمر إلا ذاتك.

#### ٩- لا تجرب:

البعض يستثقل بعض المهام الواجب عليه إتمامها، غير أنه مجرد البدء في عمل تلك المهمة، يجد أن الأمر لم يكن بهذا السوء؛ لذلك ينجرف في العمل عليها طوال اليوم مختلفاً باقي مهام اليوم، مما يحدث خللاً في الخطة التي وضعها لنفسه.

لذلك فمن المهم جداً التمسك بالخطة المكتوبة، وبأداء مهام اليوم، وعدم القلق من قطع العمل الذي كان يستثقله؛ فكتابة خطة واضحة من قبل لإتمام الأمر كفيلة بإشعاره بالطمأنينة والسكينة، إذا سار على الخطة التي رسمها.

#### ١٠ - فقدان الشغف:

البعض يشتكي من فقدان الشغف، وبعد أن كان محظوظاً بمعرفة شغفه الحقيقي، يدع الأيام والشهر تمر ولا يمارس فيها شيئاً، ويقول: «ماذا أفعل؟ فقدت شغفي».

فقدان الشغف هو حالة من حالات الملل، التي قد يمر بها المرء، لكن عليه ألا يستسلم لانقطاع شغفه، بل عليه أن يتყق مع نفسه على ممارسة هذا الشغف ولو عشر دقائق يومياً، يحدد لنفسه أقل مقدار يمكنه أن يلزم نفسه به دون أن يشعر بتناقل. هل تذكرون «جاييس» في كتاب «عادات صغيرة» عندما ألم نفسه بترينة ضغط

إن كنت تحبين القراءة، وتوقفت عنها، وتودين العودة، فألزمي نفسك بنصف صفحة أو صفحة فقط يومياً.. حددني موعد العمل الذي ستقومين به ومقداره، لتكوني أكثر تهيئاً للأمر.

على سبيل المثال: سأقرأ صفحة واحدة من كتاب «...» قبل النوم.

إن استطعتِ الزيادة فافعلي، وإن شعرتِ بالشاقِل فيكتفيكِ هذا المقدار.. إن فقدان الشغف سببه عدم ممارسة الشغف، وكلما مارستِ شغفك ازداد الشغف لديك؛ لذلك حاويي ألا تكسرني حلقة عملك بهذا الشغف.

# نصائح

- لقد تربينا على بعض العادات الخاطئة، من عدم أهمية إشراك أولادنا في إصلاح المنزل أو ترتيبه.. وتلك عادة سيئة، إذ نعتقد أنهم سيسبّون في استهلاك وقت كبير عندما نشركهم في العمل، في حين أننا ننظر تحت أقدامنا، ونصر على توفير الوقت الحالي، واستهلاك وقت أكبر في المستقبل؛ لأننا سوف نداوم على عملية ترتيب أغراضهم حتى عندما يكبرون، فيشب جيل معوق لا يعرف كيف يطوي ملابسه ولا ينظف بيته.. أما إذا صبرنا عليهم، وعلّمناهم مرة واثنتين وعشرين، فسوف يحملون هذا الهم علينا في يوم من الأيام، ونجدهم في عمر صغير لا يطيقون رؤية تلك المنضدة المتتسخة، أو ذلك المكان الفوضوي، فيسرعون إلى ترتيب المكان دون أن يسألوا.. فعلّمي ابنك وابنته، وأحدري أن تقعى في نفع تعليم الأنثى فقط، فيشب أزواج وآباء في المستقبل لا يعينون زوجاتهم، ولا يتحملون مسؤولية أنفسهم.

- قدمت لكِ نموذجاً لروتين صباحي وآخر مسائي.. الفترة التي يعود فيها أبناؤك من المدرسة - من الساعة ٤ على سبيل المثال، وحتى نومهم الساعة ٨ مثلاً - تفرغى تماماً لهم ولدراستهم واللعب معهم.. لا تلتقطي لأى اتساخ قد يحدث بالبيت في تلك الفترة، فيمكنك استكمال روتين المساء عند خلودهم إلى النوم، وذلك لأن اهتمامك بالنظافة في وجودهم سوف يجعلك دائمة التنظيم والترتيب، مما سيصيّبك بالتوتر.. فقط ركزي معهم ومع دراستهم في تلك الساعات القليلة.

- روتين الصباح والمساء: على الرغم من تشجيعي للجميع على العمل في الصباح الباكر، فإني أدرك جيداً أن بعض الأشخاص يتمتعون بحالات نشاط بالليل دون النهار.. أما صباحاً فيشعرون ببعض التحول، فلا بأس من ذلك، حينها سوف يكون تخطيطك لروتين الصباح بعض الأعمال الخفيفة.. أما في المساء فأدّي باقي الأعمال التي تكون بحاجة إلى عمل أكبر، والعكس صحيح.

- بعد اتباع الروتين وتنظيم أعمالك بالبيت، سيزداد حرصك على بقاء كل شيء نظيفاً، هذا بالطبع أمر حسن، ولكن لا تجعل التنظيف هوساً لديك، فستحركي طوال اليوم بالبيت شاغلك وهمك الأول والأخير بيت نظيف فقط، فتهري أبناءك كلما أخرجوا لعبهم، أو تنازِر بعض فتات الأكل منهم.. حديدي أوقاتاً ثابتة لعمل الروتين اليومي، أما فيما عداها فنعني الطرف! إن كان الأمر متعلقاً بإزالة تلك الورقة من على الأرض، أو إرجاع هذا الطبق إلى مكانه، فلا بأس، لكن لا تتحول إلى نحلة تقوم بالترتيب الدائم وراء الأبناء، دعهم يتحركوا بحرية، وقبل موعد النوم قومي بروتين المساء، وأطلب منهن مساعدتك في العمل إن أمكن.

- تخيلي أنك بحاجة إلى إتمام بعض العمل المكتبي، أو عندك امتحان، أو أن أبناءك عندهم اختبار غداً، وأنك بحاجة إلى عمل روتين النظافة المسائي، ما التصرف الصحيح حينها؟ من العبث أن أقول لك: «النظافة قبل كل شيء»، لكنك يجب عليك وضع

الأمور في نصابها، وترتيب الأولويات الأهم فالأهم، اتركي كل شيء، والتفتي فقط إلى أبنائك ومساعدتهم.. أما إن كان يزعجك بشدة عدم ترتيب المكان الذي تجلسين فيه، فيمكنك ترتيب المكان سريعاً دون إتقان. احتفظي بشكل خارجي للمكان مرتبًا، حتى إن جمعت كل ما تحتاجه إلى وقت في الترتيب في غرفة منفصلة، حتى تنتهي من أداء واجبك مع أبنائك.

- انتهيت من ترتيب البيت؟ نظمت كل شيء؟  
أصبحت حياتك أكثر تخطيطاً وترتيباً؟

لا تغتربي بعملك! لا تدخلني بيوت الآخرين فتجدي التراب يعلو المنضدة والفووضى تملؤه، فيكون ذلك مبرراً لإطلاق الأحكام على الآخرين، والت Sheldon بحسن ترتيب لأمورك وبيتك. ﴿كَذِلِكَ كُتُمْ مِنْ قَبْلِ فَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُرْ﴾، تعلم في هذه الحياة ونغير من أسلوبنا المعيشى ونرتقي به، فتلك هي سنة الكون. وغيرك سيدأ من حيث بدأت منذ أعوام. إن طلب منك المساعدة فساعدى، وإن لم يطلبها أحد فلا يتبرع بال إطلاق النصائح التي قد تصيب صاحب البيت بالحرج.

- كما ذكرت في بداية الكتاب، إنه كتاب تفاعلي، يجب عليك أن تطبقي ما فيه خطوة بخطوة. عندما تبدئين بالعمل قد تتعررين وتنوقفين، أقول لك: «عودي مرة أخرى، لا تتكلّي من العودة ولا تقنطي». ابدئي من جديد، واستكملي العمل حتى تُرسّخي عاداتك الجديدة، وتتصبح جزءاً من حياتك تؤديها بلا تكاسل. لا يوجد أمرٌ ينجح من المرة الأولى، حضري جداً ولدك ثانية

وَقَائِمَةُ أَعْمَالِكَ الْيَوْمِيَّةِ وَتَابِعِيهَا، وَانْهُضِيْ وَتَحْسِيْ، وَلَا  
تَرْجِعِي إِلَى الْوَرَاءِ.

نفسك هي أكبر عائق في تحقيق أهدافك، وكذلك هي أكبر دافع لذلك، فاختاري ماذا تحبين لنفسك أن تكون، خططي لذلك، وتذكري دائماً «أدومها وإن قل».

تمت بحمد الله

## المصادر

- شكر كبير للموقع الأكثر تميزاً على «يوتيوب»: «علي وكتاب».
- كتاب «انشروا الفرح» لـ«ماري كوندو».
- صفحة .FLY LADY Arabia
- كتاب «كوكون».
- كتاب «كيف تنشئ طفلاً يمتع بذكاء عاطفي؟».
- كتاب .Why men love bitches
- كتاب Mars and Venus in the bedroom
- كتاب «الخروج عن النص» للدكتور محمد طه.
- كتاب «ماما بريستو».
- كتاب «كل شيء ممكن» لـ«ماري فورليو».
- صفحة «أجندة» لأنجي حمي (Agenda Club) على «يوتيوب» و«فيسبوك».
- كتاب «لغات الحب الخمسة» لـ«جاري تشامان».
- صفحة الدكتور عصام الخواجة للصحة النفسية على «يوتيوب» و«فيسبوك».
- كتاب «حياتنا الأسرية بدون عصبية» للدكتور عبد الله محمد عبد المعطي.
- صفحة «Reiham\_official» على «يوتيوب» و«إنستجرام».
- كتاب «غداً أجمل» لعبد الله المغلوث.

# شكر خاص

شكراً لكل امرأة اشتريت هذا الكتاب،  
ووثقت بنفسها - بعد ربهها - وبقدرتها على تغيير حياتها  
للأفضل.

للكِ مني كل التقدير.

لبني الحو