

حقيبة نسائية

لأنثى استثنائية

info@darak-egy.com



02 24832669-010 27251915



51 ب شارع النزهة - من امتداد رمسيس - القاهرة.



جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة للناشر.

حقيبة نسائية

اسم المؤلف: سميرة كلوش

تدقيق لغوي: سارة صلاح

رقم الإيداع: 2022 / 26658

الترقيم الدولي: 978-977-6634-95-4

الطبعة الأولى: 2023

سميرة كلوش

# حقيية نسائية

لأنتى استثنائية





## إهداء

إلى قطبي التي رافقتني أثناء رحلة الكتاب وكانت تجلس على الكمبيوتر كلما هممت بالكتابة لكنها غادرتني قبل أن يكتمل المشروع فكانت فيه خير جليس إلى «مينوشة» التي رحلت عن عالمنا يوم 12 مارس 2022م وكانت أجمل ما ملكت في حياتي.



## مقدمة الكتاب:

فكرت ملياً في توطئة وكلمة افتتاحية تنفع لهذا الكتاب فلم أجد خيراً من أن المرأة في زماننا وكل زمن تحتاج لمن يدعمها ويوليها اهتماماً خاصاً ليس لأنها مخلوق غريب أو أنها تتفوق على شقيقها الرجل إنما لأنها إن أهملت ذبلت وصار لها أشواك قد تؤذي بها نفسها كما قد تؤذي من حلوها لكن إن تم الاعتناء بها وعرفت كيف تعتنى بنفسها إن لم تجد دعماً وسنداً تفتحت فامتد عطاؤها لمن حولها فهي المجتمع كله وليست نصفه أو ثلاثة أرباع منه، ومن أراد خيراً لأهله وولده ووطنه وأمته فليستوص بالنساء خيراً.

وما هذا الكتاب إلا محاولة لتفتّح تلك الوردة ولا تهمل نفسها بداعي أنها تركت ولا أحد يسأل عنها لتعلم أين يكمن ذلك التفرد الذي يميّزها عن الرجل من حيث سيكولوجيتها ونقاط قوتها وضعفها وهي مختلفة أيضاً باهتماماتها فكان الجزء الكبير لبيتها وما يتطلبه من أعمال لأنها سكن البيت وجزء آخر لعلاقاتها بداية بعلاقتها مع ربها فلا تستقيم لها حياة إلا باستقامة تلك العلاقة وبنائها البناء المتين ثم علاقتها بغيرها من الناس على اختلاف درجة صلتهم بها.

كما لا أغفل في هذا الكتاب عن دورها في رعاية ذاتها وإشباعها حباً ولطفاً وثقة واحتراماً بتطبيقات عملية بسيطة. كما وضعت جزءاً

كبيراً لشرح طاقتها الأنثوية والاختلافات بينها وبين الرجل مما يجعلهما متكاملين غير متضادين إضافةً لمُحور كامل عن الصحة لكن بمفهوم جديد؛ كيف تحافظين على صحتك وصحة أسرتك من خلال بيتك والاهتمام بترتيبه ونظافته بوسائل جديدة تمامًا وليس هذا فحسب بل سنأخذك إلى عالم الترتيب الياباني والتحدي اليومي الذي يحبه الأمريكيون في طريقة تنسيقهم لبيوتهم كما أفردت محوراً للذكاء المالي، وآخر للذكاء العاطفي؛ لأنهما من الذكاءات التي لا غنى لنا عنها في الحياة.

هذا الكتاب يجعلك امرأة من طراز خاص، استثنائية في أسلوب حياتك، تعيشينها بصحة أكثر وقوة أكبر ولا تستجدين عاطفة، ويُكسبك مهارات تجعلك قادرةً على الوقف مهما وقعت تصنعين خطواتك بكل ثقة وطمأنينة لأنك تعرفين أي أنثى أنت وما يضركِ وما ينفَعكِ نفسياً وروحياً وجسدياً.



## محور الوعي بالذات

◊ تقدير الذات

◊ أسبوع العناية بالذات

◊ المحظورات الأربعة لحب الذات

◊ قبول الذات

◊ الصورة الذاتية

◊ الاستحقاق



## تقدير الذات

وفي النفس حياة ما حولها، فإذا قويت هذه النفس أذلت الدنيا،  
وإذا ضعفت أذلتها الدنيا.

\*\*

تقدير الذات هو تقييمك العام لنفسك في كل النواحي السلوكية  
والانفعالية والاجتماعية والذاتية، وينعكس هذا على صورتك الذاتية  
وعلى ثقتك بنفسك؛ لذلك أولى له العلماء أهمية كبرى.

### المبادئ الثلاثة في تقدير الذات:

• اعرفي قيمتك: أن تعرفي قيمتك الحقيقية يعني أن تعرفي  
قدرها، وقدّمًا قيل على لسان سيدنا عمر بن الخطاب: «رحم الله  
امرأً عرف قدر نفسه» وإياك أن تهتمي بما يقوله الناس فيك؛ فعين  
الناس لا ترى إلا كل نقيصة. وقد قال الدكتور «إبراهيم الفقي»: «رأي  
الناس فيّ لا يدل عليّ ولن يدل عليّ».

• تعلّمي كيف تقولين لا: لا تكوني لطيفة زيادة عن اللازم؛  
فبعضهم يفسر اللطف جبناً وتكون فرصته للانقضاض عليك واستغلال  
طبيعتك. كوني إنسانة حازمة حاسمة، فأنت لم تُخلقي لتقولي «نعم»  
و «حاضر» لكل من هب ودب، استخدمها في الوقت المناسب مع

الشخص المناسب. وقد قال سيدنا علي بن أبي طالب رضي الله عنه وأرضاه «لا تكن صلبًا فتكسر ولا لينًا فتعصر».

• لا تكوني ظلاً لأحد: «أنت تتبعين أوامر الله ونواهيها فقط؛ فلا تجعل نفسك تابعة لأحدهم مهما كان وأياً كان فبعد الله لا سلطة إلا للوالدين أو الزوج عليك، أما مع بقية الناس فأنتم سواء وقد ميزك الله بالعقل فليس كل من يأتي يتخذك سلماً لمطايها ثم يرميك إن وجد مصعداً أفضل منك، أنت كُرمت بالعقل فزني الناس بمقاييس العقل ومرريهم على نبض القلب ثم عاملهم بما يستحقونه.

بعد أن عرفتِ المبادئ الأساسية الثلاث لتقدير الذات، ولكنك لا زلت غير متأكدة أيُّ الأشخاص أنتِ وما هي درجة تقديرك لذاتك؛ فالمقياس التالي سيساعدك على التعرف أكثر على درجاتك في سلم تقدير الذاتي، لا تمري عليه، أنجزيه وشاركينا درجاتك.

\*\*\*

### مقياس تقدير الذات لوبر سميث

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك، إذا كانت العبارة تصف ما تشعرين به عادة فضعي علامة (X) في الخانة، أي أنها تمثلك وتتنطبق عليك، أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعرين به عادة فضعي علامة (X) في الخانة (لا تمثلك ولا تعبر عنك).

- ملحوظة هامة:

- لا تتوقفي كثيراً عند العبارة الواحدة، بل اختاري من اللا واعي ما يمثلك من كلمات.

- لا تضعي أكثر من إشارة لكل عبارة.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك الحقيقي.

الرقم	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني		
02	أجد من الصعب على التحدث أمام مجموعة من الناس		
03	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قرار في نفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقت طويل في أن أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من بين سني		

		تراعي عائلتي مشاعري عادة	09
		استسلم بسرعة في بعض المواقف	10
		تتوقع عائلتي مني الكثير	11
		من الصعب جدا أن أظل كما أنا	12
		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع الناس أفكاري عادة	14
		لا أقدر نفسي حق قدرتها	15
		أود كثيرا لو أترك المنزل	16
		أشعر بالضيق غالبا من عملي	17
		مظهري ليس وجهه مثل معظم الناس	18
		إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	19
		يفهمني أفراد عائلتي	20

		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
		أشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
		لا ألتقي التشجيع عادةً بما أقوم به من أعمال	23
		أرغب كثيراً لو أكون شخصاً آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25

بعد أن قست درجاتك ربما تكوني قد وجدتها قليلة أو أنك شعرت بالإحباط لأن تقديرك لذاتك منخفض، لا تبتئسي، فنحن نريدك أن تبتسمي وتشرقي، لذلك صممت التمرينات التالية خصيصاً لك، استمتعي بممارستها لترفعي تقديرك لذاتك، فالطريق لا تزال طويلة ولا يمكنك الاستسلام والتحطم بهذه السرعة، ولكل شيء حل، ما عليك إلا التطبيق وممتعة. ابتسمي.