
حياةٌ لله
دعوةٌ لكل امرأةٍ مسلمةٍ أن تحيا لله
Khadija Muhammad


بسم الله الرحمن الرحیم
"In the name of God"

إلى كل من

تعبت؛ فصبرت.

أوجِعت؛ فعفت.

حُرمت؛ فرضيت.

خافت؛ فتوكلت.

ضلت؛ فعادت.

أحبت؛ فأخلصت.

عملت؛ فأتقنت.

ربّت؛ فأحسنت.

دعت؛ فألحت.

انتظرت، فأحسنت الظن باللّه..

إليكِ... هذا الكتاب.

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، ومن سارت على نهجه واقتفت أثره إلى يوم الدين. أما بعد:

فإن الحديث عن المرأة المسلمة، وعن رحلتها في هذه الحياة، وعن معناها العميق في العبودية لله، لهو حديث ذو شجون، يمتد عبر الزمان والمكان، ويتجدد بتجدد الأجيال، وتتعدد بتعدد التحديات. وقد شاء الله تعالى أن تكوني سفيرة لدينكِ في كل مكان، وحاملة لرسالته في كل زمان، تعيشين حياتكِ لله، وتسيرين في طريقكِ إلى الله، حتى تلقيه وهو راضٍ عنكِ.

لماذا هذا الكتاب؟

تمضي المرأة في حياتها وكأنها تعرف ما تريد: تخطط لمستقبلها، وتتعلم، وتتطور، وتتغير أمنياتها، ثم تأتي الأيام بما لم يكن في حسابها: أبواب تُغلق، وتفاصيل تتكدس، وتتراكم المسؤوليات، وتمر الأيام لتجدي نفسكِ بين جموع العابدات، وكأنكِ تسألين: لماذا حدث هذا؟ وإلى أين أمضي؟ وكيف أعيش لله حين تختلف الحياة كما أريد؟

من هنا جاء فكر هذا الكتاب: "حين تحيين المرأة المسلمة لله" ليس حديثاً عن حياة مثالية، ولا محاولة لتدبير كل ما يحدث بتدبير جازم، وإنما رحلة في معنى العبودية، كي تعيشي حياة مراقبة تعينكِ، وتعينين بها، راجية رضا ربكِ؛ فتختارين وتحبين وتصبرين وتعملين على دينكِ ويقينكِ.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾[1]

رحلة هذا الكتاب

هذا الكتاب الذي بين يديكِ، أيتها القارئة الكريمة، ليس كتاباً عادياً، ولا هو مجموعة من النصائح المتناثرة، ولا هو خطبة عصماء، بل هو رحلة، رحلة ممتعة وشيقة، نعيش فيها معاً في أعماق النفس البشرية، ونعبر فيها محطات الإيمان

المتعددة، ونواجه فيها التحديات المتنوعة التي تعترض طريقكِ في حياتكِ اليومية، في بيتكِ، وفي عملكِ، وفي أسرتكِ، وفي مجتمعكِ، وفي علاقاتكِ، وفي عباداتكِ.

تبدأ الرحلة من القلب؛ من معرفة الهوية التي تعيشينها، وكيف تكونين عابدةً تعينينه، وطالبةً رضاه، ذلك المعنى الذي تنتظم حوله الحياة.

ثم تسير العبودية في علاقاتكِ بالناس؛ في المحبة والوداد والأخذ والعطاء، تحبين لله، وتختارين دون ظلم، وتعدين دون يأس، وتحدين الحقوق، وتصلين الرحم، وتحسنين إلى من لا تستطيعين رد الإساءة.

ثم تأتي الأيام العادية: العمل والمسؤولية والإنشاء والتدبير؛ وهناك تتشكل حقيقة الاستقامة؛ في الصلاة التي تحافظين عليها، والطاعة التي تلتزمينها، والشعور الدائم، والقلب اليقظ، وتحويل المباحات إلى أبواب من الأجر حين تصح النية ويستقيم العمل.

ثم تأتي مشقة البلاء؛ حين يتغير ما اعتمدتِ عليه، ويطول الانتظار، وتفقدين من تحبين، ويصبح الألم أكبر من قدرتكِ على تدبيره. لا تحتاجين إلى تدبير كل بلاء، وإنما تتعلمين الصبر، وحسن الظن بالله، والتعلق به، مع السعي في الأسباب المشروعة، حتى حين لا تدركين الحكمة.

وفي نهاية الرحلة يقف الإنسان أمام حقيقته التي يدرك منها: الرحيل. ستتركين ما جمعتِ والمكانة التي سعيتِ إليها، ولن يبقى معكِ إلا أعمالكِ، وهنا يصبح السؤال الأكثر دقة: ماذا أعددتِ للقاء ربكِ؟

ما ستجدينه في هذه الرحلة

وقد سعينا في هذه الرحلة أن نكون عمليين، وأن نكون واقعيين، وأن نكون مؤنسين، بعيداً عن التبسيط المخل، وعن التعقيد الممل، وعن الوعظ الجاف، وعن التهويل المرهب.

فتحدثنا عن النية، وكيف تكون بوصلة القلب، وكيف تحول العادة إلى عبادة، والمباح إلى قربة. وتحدثنا عن الاعتراف بالضعف، وكيف يكون بداية القوة، لا نهاية الطريق. وتحدثنا عن معركة الهوى والرغبات، وكيف تنتصرين فيها بإيمان، لا باستسلام. وتحدثنا عن أهواء القلب الخفية، من حسد، وغرور، وحب للظهور، وكيف تطهرين قلبكِ منها، وتنقين نيتكِ.

ورحلنا معكِ في مرحلة الشباب، زهرة العمر، وأجمل أيامه، وكيف تعيشينها لله، وتستثمرينها في الطاعة، وتبنين بها مستقبلكِ في الدنيا والآخرة. وتحدثنا عن الزواج، وكيف يكون ميثاقاً غليظاً، ورابطة مقدسة، وسكينة ورحمة، ومودة وطمأنينة. وتحدثنا عن الأمومة، وكيف تكون رسالة سامية، ومشروع عمر، وعبادة ممتدة، لا تنتهي بانتهاء الحياة، بل تمتد إلى ما بعد الموت. وتحدثنا عن رعاية المولود، وسهر الليالي، وتعب الرضاعة، وكيف تتحول هذه المشقات إلى أجر عظيم، وثواب جزيل، إذا صحت النية، واحتسبتِ الأجر.

وتحدثنا عن العلاقة مع أهل الزوج، وكيف تحفظين حقوقكِ وكرامتكِ، دون إساءة أو قطيعة. وتحدثنا عن الحزم واللين، ومتى تكونين حازمة، ومتى تكونين لينة، وكيف توازنين بينهما بحكمة. وتحدثنا عن الطلاق أو الانفصال، وكيف تجتازين هذه المحنة بكرامة، وتحافظين على إيمانكِ، وتبنين حياتكِ الجديدة. وتحدثنا عن تربية الأبناء بعد الطلاق، وكيف تكون تحديات وحلول. وتحدثنا عن الزوجة الثانية، وكيف تعيشين هذه التجربة بإيمان ووعي، وكيف تتعاملين مع الغيرة والتحديات النفسية، وتحافظين على كرامتكِ وحقوقكِ.

ودخلنا في عصر التقنية، وتحدثنا عن التحديات الرقمية، من زحام الوقت، والفتور، ووسائل التواصل، والمحتوى الرقمي، والشاشات، وكيف تحمين قلبكِ وعقلكِ. وتحدثنا عن الدعوة في محيطكِ، وكيف تقدمين الإسلام بأسلوب محبب، وكيف تكونين قدوة حسنة، وكيف تستخدمين وسائل التواصل الاجتماعي بحكمة. وتحدثنا

عن صناعة المحتوى الرقمي، وكيف تنتجين محتوى إيماني مفيد، وكيف تتحققين من إخلاصكِ في النشر، وكيف تواجهين المحتوى السلبي بحكمة.

وتحدثنا عن الصحة والعناية بالذات، وكيف تعتنين بجسدكِ، وتجعلين صحتكِ عبادة، وكيف تحولين الرياضة والتغذية والنوم إلى عبادات خفية. وتحدثنا عن المرض، وكيف تتعاملين معه بصبر واحتساب، وكيف تتعاملين مع الصحة النفسية، من قلق، واكتئاب، ووسواس، وكيف تطلبين المساعدة المهنية دون خجل. وتحدثنا عن الأمومة والتربية، وكيف تتعاملين مع أبنائكِ المراهقين، وكيف تفهمينهم، وكيف تتعاملين مع تمردهم وعصيانهم، وكيف تحافظين على علاقتكِ بهم.

وتحدثنا عن الوحدة والعزلة، وكيف تجدين الأنس بالله، وكيف يكون الدعاء والذكر أنساً لقلبكِ. وتحدثنا عن الشهوات والرغبات الفطرية، وكيف تواجهينها بإيمان، وكيف تحفظين فرجكِ وقلبكِ في عالم مفتوح. وتحدثنا عن الجهاد الأكبر، جهاد النفس، وكيف تواجهين الشهوات بوعي إيماني. وتحدثنا عن الدعاء، وكيف تدعين بثقة ويقين، وكيف تتعاملين مع تأخر الإجابة دون يأس، وكيف يكون الدعاء عبادة قبل أن يكون طلباً. وتحدثنا عن الغيرة، وكيف تتعاملين معها بإيمان، وكيف تحولينها إلى محبة وحنان، وكيف تتعاملين مع الغيرة من الزوج والأبناء والأخوات.

وختمنا رحلتنا بالنصائح والتوصيات، وبخاتمة حملت عنوان "حين تحيين المرأة المسلمة لله... حتى تلقيه". وقدمنا في هذه الخاتمة خلاصة ما تعلمناه، ودليلاً عملياً لكِ، أيتها المرأة المسلمة، التي تسعين أن تحيي لله في كل تفاصيل حياتكِ.

رسالة هذا الكتاب

هذا الكتاب ليس ليُعلمكِ كيف تحصلين على كل ما تريدين، بل ليعينكِ على كيف تعيشين لله مهما جاءت الحياة؛ في النعمة والمنع، والفرح والحزن، والقوة والضعف، والنشاط والفتور، تَتُوبين، وتستعينين بالله، وتتجددين، وتحسنين العمل.

قد لا نستطيع تغيير كل ما يحدث لنا، لكننا نستطيع تغيير كيف نتعامل معه. نخطئ فتتوب، ونضعف فنعود، ونبتلى فنصبر، ونعطى فنشكر، ونؤخذ فنضبط أنفسنا بما يرضي ربنا، ونفرح فلا ننسى المنعم.

"حين تحيا المرأة لله" ليس دعوة لترك الدنيا، بل لتعيشين فيها على أنها طريق للآخرة؛ تعملين، وتحبين، وتلعبين، وتبنين، وتفرحين، وتعطين، ويبقى قلبكِ يعرف ربكِ والغاية ورضاه والمقصد.

فإذا استقر المعنى في القلب، تغيرت نظرتكِ إلى الحياة؛ فلا تعود الأبواب المغلقة نهاية، ولا الأيام العادية بلا قيمة، ولا المحن دليلاً على أن ربكِ ترككِ؛ بل تصبح الحياة كلها ميداناً للعبودية.

ليس المطلوب أن تأتي الحياة كما تريدين، وإنما أن تعيشينها بطاعة ربكِ، صابرة، ساعية، في اتساق ما تستطيعين، راجية فضله ورحمته؛ حتى ترحلين وتلقينه وهو راضٍ عنكِ.

وهو معنى أن تحيي لله.

كلمة أخيرة

هذا الكتاب ليس كتاباً للقراءة السريعة، ولا هو كتاب للترفيه، ولا هو كتاب للزينة، بل هو كتاب للعمل، وللتغيير، وللتطبيق. نرجو من الله تعالى أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل من تقرؤه، وأن يكون سبباً في هداية، وإصلاح، وتغيير، وقرب من الله.

ونحن نعلم أن الطريق إلى الله ليس مفروشاً بالورود، بل هو طريق شاق، مليء بالتحديات، والصعوبات، والعثرات. لكننا نعلم أيضاً أن الله مع الصابرين، وأنه لا يضيع أجر المحسنين، وأنه قريب من عباده، ويجيب دعاءهم. فلا تيأسي، أيتها المرأة المسلمة، ولا تحزني، ولا تستسلمي، بل قومي، وتوبي، واستمري، وتذكري أن

الحياة تمضي، والأيام تنقضي، والعمر يمر، والموت قريب. فلا تؤجلي التوبة، ولا تؤجلي العمل الصالح، ولا تؤجلي الإصلاح، ولا تؤجلي العودة إلى الله. فكل يوم يمر هو فرصة للتغيير، وكل لحظة هي فرصة للقرب من الله.

فكوني لله، حتى تلقيه. واجعلي حياتكِ كلها عبادة، وموتكِ لقاءً، وجنتكِ داراً، ورضوان الله غاية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

Khadija Muhammad

مدخل لفهم آية

هل تعلمين أن حياتك كلها يمكن أن تكون عبادة؟

قد تمر الأيام على المرأة وكأنها سلسلة من الأعمال المنفصلة: صلاة تؤديها، ثم تعود إلى "حياتها" وكأنها شيء آخر. تستيقظ لتُعد الطعام، وتُلبّي احتياجات أفراد أسرتها، وتذهب إلى عملها، وتُنجز مهامها، وتعتني ببيتها، وتستقبل ضيوفها، وتقضي وقتها في تفاصيل قد تبدو عادية.



ثم تسأل في لحظة صفاء: أين الأجر في كل هذا؟ وهل هذه التفاصيل اليومية - التي تشغل وقتها وجهدها - يمكن أن تكون عبادة؟

الجواب الذي يغيّر الحياة: نعم، بشرط واحد: أن تصلح النية. فالنية هي التي تحوّل العادة إلى عبادة، والمباح إلى قربة، واليوم العادي إلى رحلة إيمانية.

النية: روح العمل وحياته

إن النية ليست مجرد كلمة تقال، بل هي عزم القلب وقصده، وهي التي تمنح العمل قيمته عند الله. وقد جعل النبي ﷺ النية معياراً لقبول الأعمال في الحديث الذي قال فيه: "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى"[1]. وهذا الحديث - كما قال الأئمة - هو أحد الأحاديث التي يدور عليها الدين، بل هو ثلث العلم أو نصفه.

والنية في العبادات تؤدي وظيفتين عظيمتين:

تمييز العبادات عن العادات: فالغسل قد يكون عبادة (غسل جنابة) وقد يكون عادة (للتبرد)، والفرق هو النية.

تمييز مقاصد العبادات: فصلاة الظهر تختلف عن صلاة العصر بالنية، وصيام الفريضة يختلف عن صيام النافلة بها.

كيف تصبح حياتك كلها عبادة؟

المبدأ الذهبي الذي يغيّر حياة المرأة المسلمة هو: أن تستصحب النية الصالحة في كل عمل تعمله، حتى في الأمور المباحة.

تأملي معي هذا التحول الجميل :الطعام والشراب: تأكلي وتشربي بنية التقوّي على طاعة الله، فيصبح أكلك وشربك عبادة تُثابين عليها.

النوم والراحة: تنامي بنية الاستعانة بالنوم على القيام لله، وتجديد النشاط للعمل الصالح، فيكون نومك قربة.

العمل والمهنة: تذهبي إلى عملك بنية أداء الأمانة، وإتقان العمل، وكسب الحلال، والاستغناء عن سؤال الناس، فيكون عملك كله في ميزان حسناتك.
•الاعتناء بالبيت والأسرة: تنظيفك لبيتك بنية توفير بيئة طيبة لأسرتك لتعبد الله فيها، وترتيبي ثياب زوجك وأولادك الصغار بنية القيام بحقهم، وتُعدّي طعامهم بنية إدخال السرور عليهم. كل ذلك يصير عبادة. بل قال النبي ﷺ:((إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا، حَتَّى مَا تَجْعَلُهُ فِي فِي امْرَأَتِكَ[2]. وبالقياس أي لقمة تضعينها في فم زوجكِ، إذا نويتِ بها وجه الله، أُجرتِ عليها.
•تلبية احتياجات الآخرين: تخدمي أهلك وأولادك ومحتاجيك بنية القيام بحقوقهم وصلة الرحم، فتنقلبي بأجر عظيم.

عبادة بلا انقطاع

تخيلي أن يومك كله يصبح في ميزان حسناتك: استيقاظك، وأكلك، وشربك، وراحتك، وعملك، وحركتك، وسكونك، كل ذلك يتحول إلى عبادة بالنية الصادقة. هذه هي عظمة الإسلام، أنه لم يجعل العبادة محصورة في المسجد، بل جعل الحياة كلها ميداناً للعبودية، وجعل للمرأة - في كل أدوارها - فرصة ذهبية لتعيش لله في كل لحظة.

وقفة تأمل

اسألي نفسك الآن: ما النية التي تستصحبينها في أعمالك اليومية؟ كم من عمل تقومين به يمكنك أن تحوليه إلى قربة إلى الله بمجرد إصلاح النية واستحضارها؟

رحلة في معنى قول الله تعالى ((قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ))[3]

إذا كان السؤال السابق قد فتح في قلبك باباً جديداً لفهم كيف يمكن للحياة كلها أن تتحول إلى عبادة، فإن هذه الآية القرآنية العظيمة تأتي لتضع التاج على تلك الرحلة، وتعلن عن البيان الأعلى لهذه الحقيقة.

إنها ليست مجرد آية تُتلى، بل هي دستور حياة، وميثاق عبادة، وإعلان توحيد شامل يبدأ من الصلاة التي هي عماد الدين، ويمتد عبر الذبح والنسك، ثم يستوعب كل لحظة من لحظات الحياة، بل يتجاوزها إلى لحظة الموت وما بعده.

مقاصد الآية الكريمة في سياقها

يقول الله تعالى: (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ).[3]

يأمر الله نبيه ﷺ أن يعلن هذا الإخلاص التام في مواجهة المشركين الذين كانوا يصلون لغير الله ويذبحون لغير اسمه؛ والآية في سياقها تحمل معاني عظيمة:

الصلاة: وهي أعظم عبادة بدنية، وهي الصلة بين العبد وربه، وقد خُصت بالذكر لأهميتها وكونها رأس العبادات بعد التوحيد.[4]

النسك: وهو الذبح، كما فسره جمهور المفسرين كمجاهد والضحاك وسعيد بن جبير [5]، وهو عبادة مالية تعبر عن بذل ما تحبه النفس من مال تقرباً إلى الله. وخصت الصلاة والنسك لأنهما يلخصان عبادتي البدن والمال، وقد جعل الله فيهما إخلاصاً كاملاً.[4]

المحيا: وهو الحياة وما يتخللها من أعمال وتصرفات، وحين تجعلين محياك لله، فمعناه أن تربي أبناءك لله، وتعيشي مع زوجك لله، وتذهبي لعملِك لله، وتنامي لتتقوي على طاعته، وتأكلي لتشكري نعمته، وتضحكي لتفرحي بنعمته [6]. كل ذلك إذا صحت النية أصبح عبادة.

الممات: وهو الموت وما يتعلق به من خاتمة، وهو أيضاً ما يملكه الله - كما في المعنى الأول الذي ذكرناه - فليس لأحد أن يملك الحياة والموت غيره.[7]

معاني الآية في عمقها

يقسم المفسرون معاني الآية إلى مستويات متكاملة:

المستوى الأول - الإخلاص التام:(لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) أي أن العبادة كلها خالصة لله وحده، لا شريك له في ألوهيته ولا في ربوبيته [7]. وهنا يظهر توحيد الألوهية والربوبية معاً؛ فالله هو المستحق للعبادة، وهو الخالق المدبر.

المستوى الثاني - ملكية الله للحياة والموت: قال بعض المفسرين: "محياي ومماتي أي هو يحييني ويميتني" [4]. وهذا المستوى يذكر المرأة بأن أجلَها بيد الله وحده، فلا تخشى أحداً سواه، ولا يملك أحد أن يضرها إلا بإذنه، فتطمئن وترتاح.

المستوى الثالث - ما يُعمَل في الحياة وما يُوصى به بعد الموت: قال القرطبي: "ومحياي أي ما أعمله في حياتي، ومماتي أي ما أوصي به بعد وفاتي" [8]. وهذا يفتح باباً للاستعداد للرحيل بالتوصية بالخير وترك الأثر الطيب.

المستوى الرابع - استغراق الحياة كلها: "ما آتيه في حياتي، وما يجريه الله عليّ، وما يقدر عليّ في مماتي، الجميع لله رب العالمين" كما فسرها السعدي [4]. فهي تشمل العطاء والعمل والاختيار، والقدر والبلاء.

كيف تعيشين معنى هذه الآية؟

هذه الآية ليست فقط قولاً يردد في الصلاة، بل هي منهج حياة. والمقصود بها أن:

- صلاتك: تكون بخشوع وحضور، لا مجرد حركات تؤديها، فالصلاة معراج المؤمن.
- نسكك: وهو ذبحك، وهو في معناه الأوسع كل ما تبذلينه من مالك ووقتك وجهدك لله؛ سواء كان صدقة، أو زكاة، أو عطية، أو حتى تبرعاً بوقتك لخدمة أهلك ومجتمعك بنية خالصة.

محياك: حياتك كلها، من أول يوم إلى آخر يوم. كل حركة وسكون، كل قول وفعل، كل نوم ويقظة، كل أكل وشرب، كل عمل وعبادة، كل ما تفعلينه في بيتك أو عملك أو مجتمعك، إذا صحت النية واستقام القصد، صار كله في ميزان حسناتك.

- مماتك: موتك الذي لا مفر منه، ورجوعك إلى الله حيث الحساب والجزاء.

وقفة تأمل إذا استشعرتِ معنى هذه الآية في أعماقك، كيف ستتغير نظرتك لتفاصيل يومك؟ غسل الصحون قد يكون "نسكاً" إذا نويتِ به إدخال السرور على قلب زوجك. نومك قد يكون "محيا" إذا نويتِ به التقوّي على صلاة الفجر. عملك أو دراستك قد تصبح "نسكاً" إذا نويتِ به كسب الحلال وإتقان الأمانة ونفع المجتمع. صبرك على البلاء قد يصبح عبادة ومحيا لله.

اسألي نفسك:

- كم من عمل تقومين به يمكنك أن تنوي به وجه الله؟
- هل حياتك كلها لله، أم أن هناك أقساماً تعيشينها لهواك؟
- ماذا أعددتِ لمماتك من عمل صالح يبقى لكِ؟

المراجع

١. صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم ١، وصحيح مسلم، كتاب الإمارة، حديث رقم ١٩٠٧.
٢. صحيح البخاري، كتاب النفقات، حديث رقم ٥٦، وصحيح مسلم، كتاب الزكاة، حديث رقم ١٦٢٨.
٣. تفسير السعدي، سورة الأنعام، الآية ١٦٢.
٤. معنى الآية الكريمة (قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين) - عرض تحليلي.
٥. فتح المجيد شرح كتاب التوحيد.
٦. تفسير القرطبي، سورة الأنعام، الآية ١٦٢.

الفصل الأول: حين ترين نفسك في مرآة الإيمان

❖من أنا حين لا يراني أحد؟

❖اختبار الخلوة الحقيقي.

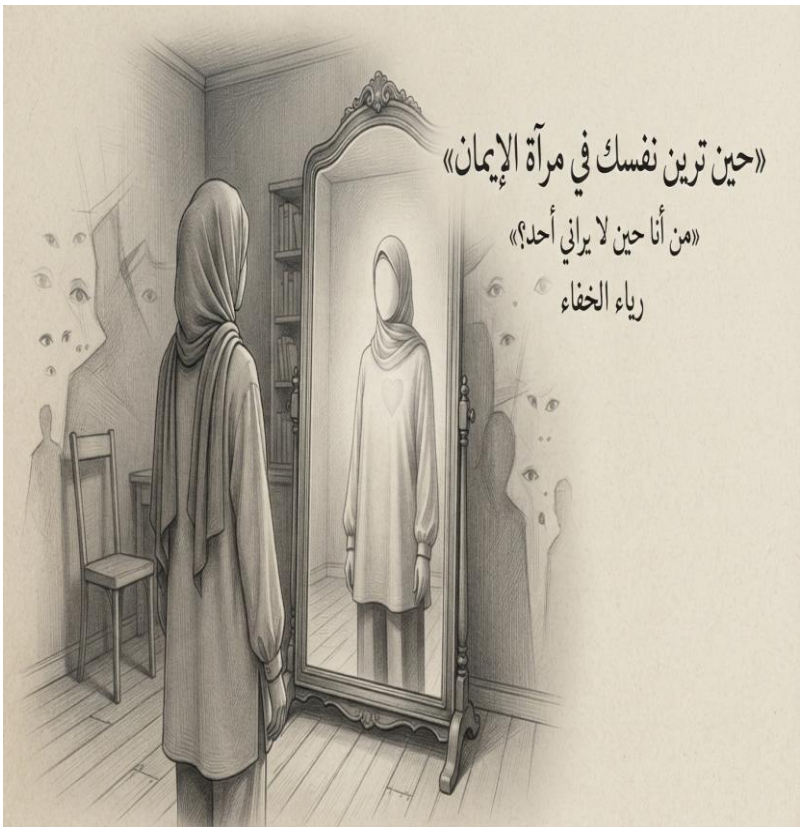
❖عندما تغيب أعين الناس، من تبقين أنتِ؟

❖حماية القلب من "رياء الخفاء."

اختبار الخلوة الحقيقي

عندما تغيب أعين الناس، من تبقين أنتِ؟

ليس أشد على النفس من أن تقف وحدها، بلا مرآة تعكس صورتها، ولا أعين تنظر إليها، ولا تصفيق يسمعها. هناك، في قلب الخلوة، يسقط كل ما كانت تصنعه المرأة من قناع، وتتلاشى كل الصور التي كانت تزيّن بها حياتها أمام الناس، وتنكشف حقيقتها المجردة، التي لا يعلمها إلا الله.



ففي زحام الحياة، قد تعيش المرأة سنوات وهي ترى الصورة التي صنعتها عن نفسها؛ صورة المرأة الصالحة، المتزنة، الكريمة، الناجحة، المتماسكة. وفي عصر المنصات الرقمية، أصبحت صناعة هذه الصورة أسهل من أي وقت مضى؛ تنتقي كلماتها، وتختار مواقفها، وتُعدّل صورها، وتُظهر للناس ما تريد أن يعرفوه عنها. لكن يبقى سؤال لا تستطيع أي شاشة أن تجيب عنه: من أنا حين لا يراني أحد؟

حين تُغلقين هاتفك، وتنطفئ الشاشة، وينتهي التصفيق، وتغيب أعين الناس، ماذا يبقى منكِ؟ هل تحافظين على صلاتكِ حين لا يراكِ أحد كما تحرصين عليها حين

يراكِ الناس؟ هل تصونين بصركِ حين تستطيعين أن تنظري ولا يراكِ بشر؟ وهل تترُكين المعصية حين تملكين فرصة ألّا يعرف بها أحد؟[1]

لماذا اختبار الخلوة؟

قد يعجب الإنسان بظاهره، ويحتاج إلى تجريد كبير حتى يكتشف ما يختبئ في قلبه من أخلاقٍ وخبايا وغرورٍ ورغباتٍ [2]. فالخلوة ليست مجرد مكان لا يراك فيه أحد، بل هي موطن يظهر فيه صدق العبد. وهنا يظهر السؤال الحقيقي: هل يغيِّب غياب الناس شيئاً من مراقبتكِ لله؟

إن الخلوة ليست مجرد مكان لا يراكِ فيه أحد، بل هي معركة تدور في أعماق النفس؛ فالله سبحانه وتعالى يعلم ظاهرنا وباطننا، ويعلم ما تضمره النفوس وما تخفيه الصدور، ويوضحه سبحانه بقوله:(وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ))[3]. فهو سبحانه لا يخفى عليه عمل خفي، ولا طاعة لم يعلم بها الناس، ولا لحظة تراجع فيها العبد عن خطأ خشيةً منه.[4]

حين تغيب أعين الناس، من تبقين أنتِ؟

هنا تبدأ معرفة النفس الحقيقية؛ فالله سبحانه يعلم ظاهرنا وباطننا، ويعلم ما تضمره النفوس وما تخفيه الصدور. وفي زماننا، قد تكون الخلوة شاشة صغيرة تحمل عالماً كاملاً لا يراه أحد: حساباً مجهولاً، أو نافذة خفية، أو محتوى يستحي صاحبه أن يراه أحد وهو يتابعه.[5]

ومن أخطر ما يصيب القلب أن تصبح صورتنا أمام الناس أهم من حقيقتنا عند الله؛ أن نخشى أن يكتشف الناس تقصيرنا، ولا نخشى أن نبقى مقصرين ونحن نعلم أن الله مطلع علينا.

وتأملي قصة يوسف عليه السلام؛ أُغلقت عليه الأبواب، واجتمعت أسباب الفتنة، وغابت أعين الناس، وهيأت له زوجة الملك نفسها. ولك أن تتخيلي حجم الفتنة وإغرائها مقابل من يسقط أمام شهوة محرمة من خلال التلفون، بينما سيدنا يوسف

قاوم فتنة طاغية تمثلت بزوجة الملك تعرض له جسدها وتدعوه للحرام، فكان الجواب منه كما وصفه ربه:(قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ))[6]؛ فكان خوفه من الله وإيمانه به أعظم من سلطان الموقف وإغراء اللحظة.[7]

اختبار الصدق: ماذا تفعلين حين تغيب الأعين؟

لتسأل كل امرأة نفسها بصدق، بعيداً عن تزوير الصورة أمام الناس:

١. حين تستطيعين أن تكذبي ولا يكتشفكِ أحد، ماذا تفعلين؟

٢. حين تستطيعين أن تأخذي وليس هناك من يحاسبكِ، كيف تتصرفين؟

٣. حين تستطيعين أن تنتقمي ولا يملك الآخر ردّكِ، هل تنتقمين أم تعفون؟

٤. حين تفعلين خيراً ولا يشكركِ أحد، هل تستمرين أم تتوقفين؟

هناك تظهر مواضع الصدق التي تحتاج إلى تزكية وإصلاح.[8]

حماية القلب من "رياء الخفاء"

الرياء ليس فقط في أن ترائي الناس بأعمالكِ، بل قد يكون في أن ترائي نفسكِ أنكِ صالحة، وقد يكون "رياء الخفاء" وهو أن تعملي عملاً صالحاً، ثم يخطر ببالكِ أن الناس سيعرفون به، فتغذّين هذا الخاطر وتسترسلين معه، ويصبح هو المحرك لكِ، وإن لم تظهريه. وهذا من أخطر ما يصيب القلب لأنه أدق وأخفى.[9]

ومن أعظم ما يعين القلب على الصدق في الخلوة:

١. استشعار علم الله ومراقبته، كما قال الله تعالى:(يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ)).[10]

٢. أن يكون لكِ أعمالٌ لا يعلم بها أحد، كما قال النبي ﷺ في أويس القرني:(إِنَّ رَجُلًا يَأْتِيكُمْ مِنَ الْيَمَنِ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ، لَا يَدَعُ بِالْيَمَنِ غَيْرَ أُمٍّ لَهُ، قَدْ كَانَ بِهِ بَيَاضٌ فَدَعَا اللَّهَ فَأَذْهَبَهُ عَنْهُ إِلَّا مَوْضِعَ الدِّينَارِ أَوِ الدِّرْهَمِ، فَمَنْ لَقِيَهُ مِنْكُمْ فَلْيَسْتَغْفِرْ لَكُمْ))[11]. فليست الشهرة دليل القبول، كما أن الخفاء ليس دليل

الهوان. ولعل المرأة الأُخرى - المؤمنة التي لا تُعرف - لها عند الله منزلة عظيمة، ومنزلتها في الخفاء والصدق مع الله في الخلوة.[12]

٣. مجاهدة النفس على الإخلاص، بأن تراقبي نيتكِ وتصححيها كلما مالت، فإن الإخلاص ليس أن يخلو القلب من كل خاطر يحب المدح، وإنما ألا يجعل المدح غايته، وتجاهدي نفسكِ وتصححي نيتكِ كلما مالت إلى غير الله.[13]

وقفة مع النفس

قفي مع نفسكِ اليوم، واسأليها بصدق:

•لو لم يعلم أحد بهذا العمل الصالح الذي تقومين به، لكنتِ ستفعلينه؟

•هل يضيق صدركِ إذا لم يشكركِ الناس؟

•هل تستطيعين أن تفعلي معروفاً دون أن تصوريه أو تخبري به أحداً؟

ثم اختاري اليوم عملاً خفياً، وامضي فيه دون انتظار شكر، وقولي: "يا رب، أنت تعلم نيتي؛ فطهر قلبي من الرياء، وتقبل مني، واجعل عملي لكِ وحدكِ".

فالإخلاص ليس أن يخلو القلب من كل خاطر يحب المدح، وإنما ألا يجعل المدح غايته، وأن تجاهدي نفسكِ وتصححي نيتكِ كلما مالت إلى غير الله.

فحين تتعلمين أن تفعلي الخير دون حاجة إلى تصفيق الناس، يتحرر قلبكِ من أسر نظرهم، ويكفيك أن الله يعلم السر وأخفى، وأن ما عند الله خيرٌ وأبقى.

المراجع

١. من معاني حديث "من أنا حين لا يراني أحد؟" وهو من تأملات المربين، وانظري الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي..." أخرجه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم.(2675)

٢. مستفاد من حديث: "إن لله تعالى آنية في الأرض، ألا وهي القلوب..." أخرجه أبو يعلى (٣٦٣/٨) وحسنه الألباني في الصحيحة.(1839)

٣. سورة ق: ١٦.

٤. مستفاد من آيات المراقبة: "يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ" - غافر: ١٩-، و"يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى" - طه: ٧-.

٥. من مباحث الإخلاص في العصر الرقمي، مستفاد من كتب الرقاق المعاصرة.

٦. سورة يوسف: ٢٣.

٧. مستفاد من قصة يوسف عليه السلام في سورة يوسف، الآيات: ٢٣-٣٤.

٨. من أسئلة المحاسبة والتزكية، مستفاد من كتب الرقاق كـ "مدارج السالكين" لابن القيم.

٩. من معاني الرياء الخفي، قال بعض السلف: "الرياء أدق من دبيب النملة السوداء على الصفاة في الليلة الظلماء". وانظري حديث ابن عباس: "الشِّرْكُ فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ أَخْفَى مِنْ دَبِيبِ النَّمْلِ" أخرجه ابن أبي شيبة (١٢٣/٨) وحسنه الألباني.

١٠. سورة غافر: ١٩.

١١. أخرجه مسلم (٢٥٤٢) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

١٢. مستفاد من قصة أويس القرني، وانظري: "فليستِ الشُّهْرَةُ دَلِيلَ القَبُول، كَمَا أَنَّ الخَفَاءَ لَيْسَ دَلِيلَ الهَوَان."

١٣. من معاني الإخلاص، مستفاد من أقوال السلف كقول ابن القيم: "الإخلاص: إفراد المعبود بالطلب والقصد."

حين تكتشفين أنك أضعف مما تظنين

الاعتراف بالضعف ليس عيباً، بل بداية القوة

تمضي المرأة في حياتها وهي تظن أنها تعرف نفسها، وتحسب أنها قادرة على التحكم في قراراتها ومشاعرها ومستقبلها. ثم تأتي لحظة تكشف لها أنها أضعف مما كانت تظن. قد تكون أمام فتنة لم تتوقعها، أو شديد ظنت أنها تجاوزته، أو موقف عجزت فيه عن الصبر، أو ابتلاء أسقطها عن أوج القوة.

وهنا يبدأ السؤال الأعمق: كيف نتعامل مع اكتشاف ضعفنا؟



في عصر يدفع المرأة إلى إظهار قدرتها الدائمة، ويدفعها إلى المقارنة عبر المنصات الرقمية، قد يكون اكتشاف الضعف صادماً ومؤلماً. ترى بعض المؤثرات يظهرن في وجوه افتخارٍ بما لديهن، ويعرضن لحظات نجاحهن وانتصراتهن، ويتباهين بقوتهن وسطوتهن، حتى على حساب دينهن [1]. ويقارن كثير من النساء حياتهن المتعبة بحياة أولئك في لحظات انتصارهم؛ فيتعب القلب، ويضيق الصدر، ويتسرب إليه الشعور بالقصور والفشل. لكن الحقيقة أن من يظهر على الشاشة ليس هو كل الحقيقة، فقد يكون هناك من لا يُعرف، من الضعفاء في أعين الناس، لكنهم عند الله من الصديقين. وكما قال النبي ﷺ عن أويس القرني - ذلك الرجل الفقير الذي لا يؤبه له، لكنه عند الله من الصديقين، وإن دعوته مستجابة -: *أُوَيْسُ بْنُ عَامِرٍ الْقَرَنِيُّ، فَإِنَّهُ كَانَ بِهِ بَيَاضٌ، وَكَانَ بَارًّا بِأُمِّهِ، وَكَانَ لَهُ أَخَوَانِ، وَهُوَ رَجُلٌ ضَعِيفٌ فِي نَفْسِهِ...* [2]. فتأملي: رجل ضعيف في عين نفسه وفي أعين الناس، لكن دعوته مستجابة، وقدره رفيع في السماء.

فالضعف من طبيعة الإنسان، وليس عيباً يستوجب احتقار النفس أو اليأس منها، بل هو تذكير بحقيقة العبودية والافتقار إلى الله، ودافع إلى الاستعانة به وطلب العون منه.[3]

التحرر من وهم القوة المطلقة

المشكلة ليست في الضعف، بل في أن نظن أننا أقوياء، ثم يصدمنا الواقع. قد تظنين أنك لن تعودي إلى ذنب تركته، ثم تجدين نفسك أمام أسبابه من جديد. وقد تظنين أنك صابرة، حتى يأتي ابتلاء يختبر صبركِ. وقد تظنين أنكِ قادرة على ضبط قلبكِ، حتى تواجهين ما يكشف لكِ مقدار حاجتكِ إلى ربكِ.[4]

إن التحرر من وهم القوة المطلقة هو خطوة أساسية نحو الصدق مع النفس. فالاعتراف بالضعف ليس نهاية الطريق، بل هو بداية الطريق الصحيح، فإذا عرفتي ضعفكِ، فأنتِ تعرفين إلى أين تتجهين، وإلى من تلجئين.

قصة الضعف البشري في القرآن

يقول الله تعالى:(يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ))[5]، ويقول سبحانه:(وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا)).[6]

في هذه الآيات إعلان لحقيقة الإنسان، ليس ضعفاً في الجسد فقط، بل ضعفاً في العزيمة، وضعفاً في الصبر، وضعفاً في الثبات، وضعفاً في المقاومة. فالإنسان يضعف أمام الشهوات، ويضعف أمام الغضب، ويضعف أمام الحزن، ويضعف أمام اليأس، ويضعف أمام الملل والفتور، ويضعف أمام الشيطان.[7]

وتأملي قصة آدم وحواء عليهما السلام، لقد كانا في الجنة، ومعهما كل أسباب القوة والثبات، لكنهما ضعفا أمام وسوسة الشيطان، وأكلا من الشجرة التي نُهيا عنها. ثم ماذا كان موقفهما بعد ذلك؟ (قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ))[8]. لم يكن في موقفهما مكابرة ولا تبرير، بل اعتراف وافتقار إلى مغفرة الله ورحمته [9]. هذا هو موقف المؤمن الصادق: يعترف بضعفه، ويلجأ إلى الله، ويعترف بخطئه، ويتوب إلى ربه.

وتأملي قصة موسى عليه السلام حين بلغ مدين، وناله التعب والحاجة؛ فقد سقى للمرأتين، ثم تولى إلى الظل فقال:(رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ))[10]. لقد كان دعاؤه إظهاراً لافتقاره إلى فضل الله، ثم آواه الله إليه من فضله ما فتح له أبواب الخير، وخرج من حال الضعف والحاجة إلى حال العز والاستقرار.[11]

من ضعف آدم إلى قوة المؤمن

الضعف ليس نقيصة تلحق بالإنسان، بل هو حقيقة في خلقه، وما دامت هذه الحقيقة، فالمطلوب ليس إنكارها، بل التعامل معها بالوعي والصدق. فالمؤمن القوي ليس من لا يضعف، بل من إذا ضعف استعان بالله، وإذا أخطأ تاب، وإذا عجز لجأ إلى القوي العزيز. وقد قال النبي ﷺ:((الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجَزْ".[12]

فهذا الحديث يعطينا الميزان الدقيق: احرص على ما ينفعك، واسْتَعن بالله، ولا تعجز. فهي معادلة واضحة: ابذل وسعك، ولكن لا تنسى أن الاستعانة بالله هي سر القوة الحقيقية، وأن العجز ليس خياراً.[13]

كيف تستعينين بالله في لحظات العجز؟

إذا كان الضعف حقيقة بشرية، فما هو المخرج منه؟ الجواب في كلمتين: الاستعانة بالله. والاستعانة ليست مجرد كلمة تقال، بل هي منهج حياة، وخطوات عملية تحتاج إلى وعي وممارسة. فالإنسان لا يستغني عن الله طرفة عين، وهو محتاج إليه في وجوده وبقائه، وفي دينه وعافيته، وفي صلاح قلبه وعمله، وفي كل نعمة تصله.[14]

أولاً: المعرفة الدقيقة لنقاط الضعف

اسألي نفسكِ بصدق: ما أكثر ما يكشف ضعفي؟ أهو الغضب، أم الشهوة، أم حب المدح، أم التعلق بالآخرين، أم العادة التي أعود إليها حين أضعف؟ فإذا عرفتي نقاط ضعفكِ، فلا تكتفي بمعرفتها؛ بل طوري بها حدوداً تحميكِ، وقللي ما يضعفكِ، وأكثري من الاستغفار والدعاء، واستعيني بمن تعتمدين على حكمته.[15]

ثانياً: التوجه بالدعاء في لحظات الضعف

كان النبي ﷺ يكثر من قول:(يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ))[16]. فإذا كان رسول الله ﷺ يكثر من سؤال الله الثبات، كيف بنا ونحن نعرف ضعف أنفسنا وتقلب أحوالنا؟

ثالثاً: التعامل مع العجز بوعي

قد تعجزين عن مقاومة شهوة، أو تستسلمين لفتور، أو تخطئين ثم تندمين، وتشعرين باليأس من نفسكِ. هنا يأتي دور الاستعانة بالله: أن تعلمي أن الضعف ليس عيباً يستوجب الاستسلام، بل

هو حقيقة بشرية، والمطلوب أن تكوني صادقة مع نفسكِ، وتعترفي بخطئكِ، وتتوبي إلى الله، وتستأنفي الطريق من جديد.[17]

رابعاً: التوازن بين الأخذ بالأسباب والتوكل

القوة الحقيقية ليست أن تقولي: "لن أضعف"، بل أن تعرفي ضعفكِ، وتعرفي إلى من تلجأين حين تضعفين. إذا تعثرتِ، فلا تجعلي التعثر نهاية الطريق؛ توبي إلى الله، واستغفري، وأصلحي ما استطعتِ، وابدأي من جديد. فالمؤمنة تضعف وتخطئ، لكنها لا تستسلم لضعفها، ولا تقيم على خطئها، بل تعود كلما ابتعدت، وتستعين بالله كلما عجزت.[18]

خامساً: تذكري أن الفتور سنة الحياة

قد تمر أيام تشعرين فيها بالفتور، وتتساءلين: "هل تغير قلبي؟ هل ابتعدت عن الله؟". وهذا طبيعي، فالنفس البشرية تتقلب، والإيمان يزيد وينقص، والأحوال تتغير. المهم ألا يتحول هذا الفتور إلى انقطاع، وألا يكون سبباً لترك الطريق كله. استمري ولو بالقليل، واطلبي العون من الله، وتذكري أن القليل الدائم خير من الكثير المنقطع.[19]

سادساً: لا تقارني نفسكِ بغيركِ

في عصر المقارنات، قد ينظر الإنسان إلى من يبدو أكثر نجاحاً، أو أكثر عبادة، أو أكثر ثباتاً، ويقارن حياته بلحظاتهم المنتقاة. لا تفعلي ذلك؛ فلكل امرأة ظروفها وابتلاءاتها وأسبابها، وكل امرأة لها قدرها عند الله. اسألي نفسكِ بدلاً من ذلك: هل أصبحتِ اليوم خيراً مما كنتِ بالأمس في خصلة واحدة؟ فإن وجدتِ فاحمدي الله، ولا تنسبي الفضل إلى نفسكِ.[20]

وقفة مع النفس

ما أكثر ما يكشف ضعفي؟ هل هو الغضب، أم الشهوة، أم حب المدح، أم التعلق بالآخرين، أم العادة التي أعود إليها حين أضعف؟

ماذا أفعل حين أكتشف ضعفي؟ هل أستسلم، أم أستعين بالله، وأبحث عن الأسباب التي تعينني على القوة؟

هل لدي خطة عملية لمواجهة نقاط ضعفي؟ مثلاً: إذا كنتِ سريعة الغضب، فتدربي على الصمت عند اشتداده. وإذا كنتِ كثيرة التشتت، فأغلقي بعض أبواب التشتت. وإذا كنتِ تتأخرين عن الصلاة، فابحثي عن سبب تأخركِ وعالجيه. وإذا كنتِ تعودين إلى ذنب، فلا تكتفي بالندم، بل اقطعي أسبابه وتوبي إلى الله.[21]

يا رب، أنت تعلم ضعفي، وأنا لا أملك لنفسي نفعاً ولا ضراً، فأعنّي على نفسي، ولا تكلني إليها طرفة عين، وثبتني على دينك، وردني إليك كلما زلت قدمي.

وهكذا تصبح معرفة ضعفكِ باباً للاستعانة بالله، وصدق الافتقار، وقوةٍ بالله مع الأخذ بالأسباب.[22]

المراجع

١. مستفاد من واقع المقارنات الرقمية ومشاهدة المؤثرات على المنصات، وانظري في ذلك كتب التربية النفسية المعاصرة.

٢. أخرجه مسلم (٢٥٤٢) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

٣. مستفاد من تفسير السعدي لآية "وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا" - النساء: ٢٨.-

٤. مستفاد من معنى حديث: "يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ" أخرجه الترمذي (٢١٤٠) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.

٥. سورة فاطر: ١٥.

٦. سورة النساء: ٢٨.

٧. تفسير ابن كثير لآية "وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا" - النساء: ٢٨.-

٨. سورة الأعراف: ٢٣.

٩. قصة آدم وحواء في سورة الأعراف، الآيات ١٩-٢٣.

١٠. سورة القصص: ٢٤.

١١. قصة موسى عليه السلام في سورة القصص، الآيات ٢٣-٢٨.

١٢. أخرجه مسلم (٢٦٦٤) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وابن ماجه (٧٩) واللفظ له.

١٣. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2664)

١٤. مستفاد من قوله تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ" - فاطر: ١٥.-

١٥. مستفاد من منهج التزكية ومحاسبة النفس في كتب الرقاق.

١٦. أخرجه الترمذي (٢١٤٠) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.

١٧. مستفاد من حديث: "كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ" أخرجه الترمذي (٢٤٩٩) وابن ماجه (٤٢٥١) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.

١٨. مستفاد من حديث: "فَإِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ فَشَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ فَصَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ" أخرجه مسلم (٢٩٩٩) عن صهيب الرومي رضي الله عنه.

١٩. مستفاد من حديث: "أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ" أخرجه البخاري (٦٤٦٤) ومسلم (٢٨١٨) عن عائشة رضي الله عنها.

٢٠. مستفاد من فقه تزكية النفس وعدم المقارنة، انظر: "مدارج السالكين" لابن القيم.

٢١. مستفاد من منهج المعالجة النفسية في الإسلام، وانظري: "الداء والدواء" لابن القيم.

٢٢. مستفاد من دعاء النبي ﷺ: "لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ" أخرجه أبو داود (٥٠٩٠) والترمذي (٣٥٤٣) عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

حين تكون النفس هي المعركة

معركة الهوى والرغبات

ليس كل المعارك التي تخوضها المرأة في حياتها مرئية؛ فبعضها يبتلعها لسانها، ويراها الناس، ويتركون جرحاً على الجلد. ومع ذلك قد تتلقى من القلب والعمر أكثر مما تتلقاه المعارك الظاهرة؛ عندما تكون المعركة التي تدور داخلها حين تعرف ما ينبغي أن تفعله، ثم تجد نفسها تميل إلى غيره؛ حين تريد أن تتغير، لكن عادة قديمة تشدها إلى الوراء؛ وحين تعرف شيئاً يضر قلبها، ثم تعود إليه مرة وأخرى.[1]



وفي هذا المعنى يقول رسول الله ﷺ:((أَفْضَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِسْلَامًا مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ، وَأَفْضَلُ الْمُهَاجِرِينَ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي ذَاتِ اللَّهِ، وَأَفْضَلُ الْمُجَاهِدِينَ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ وَهَوَاهُ فِي ذَاتِ اللَّهِ)).[2]

ومعنى هذا الحديث أن أفضل المجاهدين ليس من ترك دار الحرب إلى دار الأمن، بل من جاهد نفسه وهواه في ذات الله عز وجل، أي أعظم وأجهد وأكثر من مقاومة النفس وقمع الهوى على طاعة الله [3]. وقد يظن الإنسان أن مشكلته كلها في الظروف والناس وضيق الحياة، ثم يكتشف أن جزءاً كبيراً من معركته كانت مع نفسه؛ فالنفس قد تكون طريقاً إلى الخير إذا زكّاها الله، وقد تكون سبباً في التعثر إذا استسلم لها صاحبها.[4]

وتأملي قول الله سبحانه:(وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ))[5]. فالنفس قد تدعو صاحبها إلى السوء إذا اتبع هواه، وهي في حاجة إلى رحمة الله وتوفيقه وتزكيته؛ وليست المشكلة في وجود الرغبة، وإنما في أن تتحول الرغبة إلى قائد، والهوى إلى حاكم.[6]

في عصرنا أصبحت هذه المجاهدة أكثر تعقيداً، فقد يأتي ما يثير رغبتها في إشعار، أو مقطع قصير، أو إعلان، أو محتوى صُمم لجذب انتباهها، وقد تفتح هاتفها لدقائق، ثم تجد نفسها بعد ساعة في عالم من التشتت والمقارنات [7]. فالفتنة تأتي إلى الباب بدل أن تبحث عنها، وتتحول دقيقة من التصفح إلى ساعة من التشتت، ثم مراسلات محرمة... الخ؛ حتى يستفحل الأمر وتكبر الفتنة لتصبح أكبر من أن تقاومها، فالمطلوب هو الحذر قبل أن تحتاج إلى مقاومتها.[8]

ولكن قبل أن تحاولي إصلاح نفسكِ، تعلمي أن تعرفيها: ما الذي يضعفكِ؟ ما الذي يستفز غضبكِ؟ ما الذي يوقف شهوتكِ؟ وما الأوقات التي تكونين فيها أكثر قابلية للزلل؟[9]

كيف تميزين بين رغبة النفس ورضا الله؟

قد تدعوكِ رغباتكِ إلى أمور، وتدعوكِ طاعة الله إلى خلافها؛ قد يدعوكِ الغضب إلى الانتقام، فيدعوكِ الإيمان إلى ضبطه؛ وقد تدعوكِ الشهوة إلى النظر، فيذكركِ إيمانك بغض البصر؛ وقد يدعوكِ الكسل إلى تأخير الصلاة، فينهض بكِ تعظيم الله إلى أدائها.[10]

وهنا يأتي السؤال الأهم: هل تخدمين رغباتكِ أم تعبدين ربكِ؟ والفرق بينهما كبير:

١. رغبة النفس تدعو إلى العاجلة، وتطلب الراحة الفورية، وتهرب من المشقة، وتركز على المتعة الحسية، وتسعى للإشباع اللحظي.

٢. رضا الرب يدعو إلى الأجل، ويربي على الصبر، ويطلب الثبات على الطاعة، ويركز على الأجر الأخروي، ويسعى للقرب من الله ولو كان فيه مشقة.

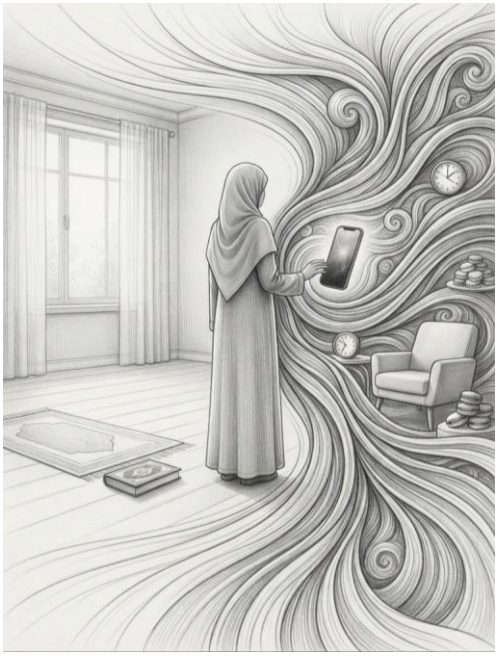
ويوضح هذه الناحية رسول الله ﷺ بقوله:(أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ))[11]. فالقلب هو ميزان الرغبات، فإذا كان سليماً، ميز بين ما تشتهيه النفس وما يرضي الرب، وإذا كان فاسداً، اختلطت الأمور واضطربت المعايير.

وتأملي معي قوله تعالى:(إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ))[12]. فهذه هي اللحظة الفارقة: حين يتذكر المؤمن في لحظة الخطر، فيبصر الحقيقة، ويميز بين رغبته ورضا ربه.[13]

الجهاد الأكبر: جهاد النفس

إن تزكية النفس ليست في أن تحقق النفس كل ما تشتهي، بل في أن تُرد رباتها حتى تنقاد للحق، والقوة ليست أن تفعل كل ما تريد، وإنما أن تستطيع ترك ما يضركِ حين تميل نفسكِ إليه، وأن تقولي للهوى لا، وللطاعة نعم حين تثقل عليكِ.[14]

مستويات جهاد النفس:



أولاً: جهاد النفس على الطاعة: وهو ألا تتركي الصلاة، وأن تحافظي على الأذكار، وتستقيمي على الطاعات، وتداومي عليها ولو كانت قليلة.

ثانياً: جهاد النفس على ترك المعصية: وهو ألا تخضعي للشهوات والرغبات المحرمة، وأن تصبري على الحرمان في سبيل الله، وأن تتركي الذنب حين تستطيعين فعله.

ثالثاً: جهاد النفس على الصبر: وهو ألا تتذمري من البلاء، وألا تتسخطي من القضاء، وأن تصبري على الأذى في سبيل الله، وتستحملي مشاق الطريق.

رابعاً: جهاد النفس على الإخلاص: وهو ألا تحبي المدح والثناء، وأن تجعلي عملكِ لله خالصاً، وأن تراقبي نيتكِ في كل عمل.[15]

ومن أعظم الأدلة على معنى الجهاد قصة يوسف عليه السلام، حين راودته امرأة العزيز وأغلقت الأبواب، فقال:(مَعَاذَ اللَّهِ)[16]، ثم فر إلى الباب، مستعيناً بالله، ومتجهاً إلى أسباب النجاة. وفي ذلك درس لنا أن ضبط البصر يكون بردع قوة الرادع، بل بالاستعانة بالله والابتعاد عن أسباب الفتنة وما يضعف الإنسان؛ فالصبر على غض البصر أيسر من الندم وعواقب النظر المحرم.[17]

كيف تنتصرين في معركة النفس؟

١. المعرفة الواعية: ابدئي بمعرفة نقاط ضعفكِ، وما الذي يحرك شهواتكِ، وما الذي يثير غضبكِ، وما الذي يضعف عزيمتكِ. فالمعركة تبدأ قبل لحظة اللقاء، تبدأ بذكر، ثم نية، ثم تفكير، ثم تبرير، ثم تطويع، ثم عادة.[18]

٢. الاستعانة بالله: قولي كما قال النبي ﷺ:((يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ))[19]. فالثبات ليس بقوة الإنسان، بل بعون الله.

٣. الابتعاد عن أسباب الفتنة: في عصر الشاشات، تأتي الفتنة إلى الباب بدل أن تبحث عنها، وتتحول دقيقة من التصفح إلى ساعة من التشتت، ثم مراسلات محرمة... الخ؛ فالمطلوب هو الحذر قبل أن تحتاج إلى مقاومته[20]. اقطعي الطرق التي توصل إلى المعصية، فالحذر من أسباب المعصية قبل الوقوع فيها أيسر من مقاومتها بعد أن تستفحل.

٤. الاستمرار رغم التعثر: قد تتعبين من تكرار المجاهدة، وتخطئين ثم تضعفين، وتحاولين ثم تتعثرين. فلا تجعلي ذلك سبباً لليأس، فقد وصف الله عباده المتقين بقوله:(وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ))[21]. فالطريق ليس طريق من لا يخطئ، بل طريق من إذا أخطأ رجع.[22]

٥. مراجعة النفس بصدق: ما المعركة التي تتكرر داخلكِ؟ أهي الشهوة، أم الغضب، أم التواكل، أم التعلق بالآخرين، أم حب الظهور، أم طلب مرضاة الناس؟ لا تكتفي بتسمية المشكلة، بل ابحثي عن بدايتها، ثم ضعي حاجزاً بينها وبينكِ، وغيري عاداتكِ، وابتعدي عن البيئة التي تضعفكِ، واجعلِ لكِ نصيباً ثابتاً من القرآن والذكر.[23]

وتذكري أن النفس ليست عدواً تبادلينه، وليس عبئاً تطيعينه، وإنما هي أمانة تحتاج إلى تربية وتدريب. فقد يتحول الغضب إلى شجاعة في موضعه، وحب التميز إلى دافع للتقوى، وحب التقدير إلى دافع للخير؛ إذا رُوِّضت النفس واستقام مقصدها.[24]

وقفة مع النفس

هل أعرف نقاط ضعفي الحقيقية؟

هل أقوم بتربية نفسي أم أتركها لشهواتها؟

١. ما المعركة التي تتكرر داخلي؟ أهي الغضب، أم الشهوة، أم التواكل، أم التعلق بالآخرين، أم حب الظهور، أم طلب مرضاة الناس؟

٢. ما الخطة العملية التي سأضعها لمواجهة هذه المعركة؟

٣. هل أستعين بالله حقاً أم أحاول وحدي؟

يا رب، أنا لا أثق بنفسي، فأعنّي على نفسي، وثبتني على دينك، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين، واجعلني من الذين إذا أخطأوا رجعوا إليك، وإذا اشتد عليهم الحرام قاوموه، وإذا ذكروا تذكروا، وإذا عجزوا استعانوا بك.

فالنفس ليست عدواً تدمرينه، بل أمانة تزكّينها؛ كلما عرفتِ ضعفكِ، ازددتِ افتقاراً إلى ربكِ، وكلما ازددتِ افتقاراً إليه، وجدتِ في الاستعانة به قوة على مجاهدة نفسكِ. .[25]

المراجع

١. مستفاد من مفهوم المعركة الداخلية في كتب الرقاق والتربية النفسية.
٢. حسنه الألباني في الصحيحة (٥٤١).
٣. شرح الحديث من الموسوعة الحديثية، موقع الدرر السنية.(https://dorar.net/hadith/sharh/92286)
٤. مستفاد من قوله تعالى: "وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا" ومن تفسير السعدي لها.
٥. سورة يوسف: ٥٣.
٦. تفسير ابن كثير والسعدي لآية يوسف ٥٣.
٧. مستفاد من واقع العصر الرقمي، وانظري كتب التربية النفسية المعاصرة.
٨. مستفاد من قاعدة: "درء المفاسد مقدم على جلب المصالح"، وانظري فقه الأولويات.
٩. مستفاد من مفهوم محاسبة النفس، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.
١٠. مستفاد من مفهوم التزكية في القرآن والسنة.
١١. أخرجه البخاري (٥٢) ومسلم (١٥٩٩) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه.
١٢. سورة الأعراف: ٢٠١.
١٣. تفسير ابن كثير لآية الأعراف ٢٠١.
١٤. مستفاد من مفهوم الجهاد الأكبر، وانظري شرح النووي على صحيح مسلم.
١٥. مستفاد من مراتب الجهاد عند العلماء، وانظري: "الفتح الرباني لترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل"
١٦. سورة يوسف: ٢٣.
١٧. قصة يوسف عليه السلام في سورة يوسف، الآيات ٢٣-٣٤.
١٨. مستفاد من قاعدة: "الوقاية خير من العلاج"، وانظري: "الداء والدواء" لابن القيم.
١٩. أخرجه الترمذي (٢١٤٠) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
٢٠. مستفاد من قاعدة: "سد الذرائع" في الشريعة الإسلامية.
٢١. سورة آل عمران: ١٣٥.
٢٢. تفسير ابن كثير لآية آل عمران ١٣٥.
٢٣. مستفاد من منهج محاسبة النفس وتزكيتها في الإسلام.
٢٤. مستفاد من مفهوم ترويض النفس، وانظري: "إحياء علوم الدين" للغزالي.
٢٥. مستفاد من مفهوم التزكية في الإسلام، والاستعانة بالله في مجاهدة النفس.

أهواء قلب لا يراها أحد

الحسد ، والغرور، وحب الظهور... كيف تختبئ في القلب؟

هناك أشياء تفعلها المرأة ولا يراها أحد، وأشياء أدق منها قد لا تفعلها أصلاً، لكنها تتحرك في قلبها بصمت: رغبة في أن تُمدح، أو ضيق من نجاح غيرها، أو تعلق بصورة معينة عن نفسها، أو حب للظهور، أو رغبة في أن تكون دائماً على صواب.[1]

هذه المشاعر لا تأتي غالباً بصوت مرتفع؛ قد تدخل بهدوء، وتختبئ خلف أقنعة تبدو مقنعة، حتى يعتادها القلب من غير أن ينتبه. وفي عصر أصبحت فيه المقارنة في متناول اليد، يكفي أن تفتحي هاتفكِ لترى نجاحات الآخرين وأسفارهم وأجمل لحظاتهم؛ فتبدأ النفس بالسؤال: لماذا هم وأنا لا؟ لماذا يسبقونني؟ لماذا لا يلتفت الناس إليّ كما يلتفتون إليهم؟[2]

وقد لا تتحول هذه المشاعر إلى كلمة أو موقف، لكنها قد تترك أثراً في القلب، وهنا يأتي السؤال الأهم: ماذا يحدث في داخلكِ حين لا يراكِ أحد؟[3]

كيف تختبئ الأهواء في القلب؟

الحسد :يولد في القلب دفعة واحدة، لكنه قد يبدأ بشعور خفي لا ينتبه إليه الإنسان. ترى نعمة عند غيرها، فتتمنى أن يكون لها مثلها، وهذا ليس حسداً، بل قد يكون غبطة مشروعة إذا تمنت الخير لنفسها دون أن تتمنى زواله عن الأخرى [4]. لكن الخطر يبدأ حين تضيق النفس بنعمة الآخر، وتتمنى زوالها عنه، لا لحاجة إليها، بل لأنها لا تحتمل أن ترى عنده ما ليس عندها.[5]

وفي عصر المنصات الرقمية، أصبحت المقارنة أوسع من أي وقت مضى؛ ترى صور الآخرين ونجاحاتهم ومناسباتهم، وكأنهم يعيشون حياة مكتملة لا ينقصها شيء، ثم تنظرين إلى حياتكِ بما فيها من تعب وتأخر ومشاكل؛ فتقارنين كواليس حياتك بصور الآخرين المنتقاة [6]. وقد قال رسول الله ﷺ:((لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا"[7]. فالحسد يؤذي الحاسد قبل أن يؤذي المحسود، ويبدأ بيأس صاحبه قبل غيره، وقد يصل به الأمر إلى الانتقام، والبحث عن عيوب الآخر، والتشفي إذا تعثر.[8]

الغرور :يأتي إلى القلب دائماً في صورة وضيعة؛ قد يقول الإنسان في العلن "لا إله إلا الله" و"لا حول ولا قوة إلا بالله"، لكنه قد يشعر في داخله أنه أحب إلى الناس، وأقدر على الصواب،

وأجدر بالنجاح. ثم تتحول النعمة شيئاً فشيئاً من باب لشكر الله إلى وسيلة لتضخيم الصورة عن النفس [9]. وفي عصر تُعرض فيه الإنجازات والنجاحات كل يوم، أصبح القلب أكثر عرضة للغرور؛ فقد ينمو الغرور من باب المال، أو العلم، أو النجاح، أو العبادة، أو المكانة، بل قد ينمو من باب الشعور بأن الإنسان أكثر تواضعاً من الآخرين [10]. وقد قال النبي ﷺ:((لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ)).[11]

حب الظهور :قد يبدو الأمر برغبة طبيعية في أن يحب الناس لها، وأن تكون حسنة الخلق، طيبة الكلام، محبوبة بينهم، وهذا في أصله ليس مذموماً؛ فالإسلام يدعو إلى حسن الخلق وحب الناس ومراعاة مشاعرهم [12]. لكن المشكلة تبدأ حين يتحول رضا الناس من رغبة طبيعية إلى غاية، ثم إلى سجن؛ حتى تصبح المرأة مستعدة أن تترك حقاً، أو تقول باطلاً، أو تفعل ما يسخط الله، فقط لكي ترضي أحداً، أو تتجنب لومه أو انتقاده أو شرّه.[13]

وفي زمننا أصبحت هذه المعركة أكثر حضوراً؛ ومن أبرز صورها الردود والتعليقات الإلكترونية، التي تفتح باباً دائماً لإبداء آراء الناس وتداعياتها، وتوفر شعوراً سريعاً بالقبول [14]. وقد يكون من أتعب صور طلب رضا الناس أن يعرف الإنسان الصواب، لكنه لا يملك الجرأة على تطبيقه؛ لأنه يخشى أن يخسر شخصاً، أو أن ينتقد، أو أن يتغير وضعه الذي اعتاد الناس عليه.[15]

كيف نكتشف الأهواء الخفية؟

المراقبة الدقيقة :راقبي نفسكِ في التفاصيل الصغيرة: كيف تشعرين حين ترين نجاح غيركِ؟ هل تفرحين له وتدعين له، أم يورثكِ ضيقاً؟ هل جعلكِ مدح الناس أكثر إخلاصاً، أم أكثر تعلقاً بنظرهم؟[16]

الصدق مع النفس :تسألين نفسكِ: هل أريد الحق ولو ظهر على يد غيري؟ هل أفرح بنجاح أختي؟ هل أستطيع الاعتراف بخطئي؟ وهل أعمل لله لأنه سبحانه أهل للعبادة، أم لأحافظ على صورة أحبها عن نفسي؟[17]

كشف التبريرات :أخطر أهواء القلب أنها قد تختفي وراء عبارات جميلة؛ قد تقول المرأة: "أنا أنصحها"، وفي داخلها شيء من التشفي، أو "أنا أدافع عن الحق"، وفي نفسها ألم لأنها ظهرت مخطئة، أو "أريد الخير"، بينما تريد أن يكون الفضل لها وحدها.[18]

تمارين عملية لتنقية النية

النية ليست مجرد كلمة تقال، بل هي بوصلة القلب؛ وهي تحتاج إلى رعاية دائمة وتنقية مستمرة. وإليكِ بعض التمارين العملية لتنقية النية:

التمرين الأول: محاسبة النية قبل العمل

قبل كل عمل، اسألي نفسكِ: "لماذا أفعله؟" هل هو لله أم للخلق؟ هل هو طلباً للثواب أم خوفاً من اللوم؟ هل هو حباً لله أم حباً للمدح؟ اجعلي هذا السؤال عادة في كل عمل، مهما كان صغيراً.[19]

التمرين الثاني: اختبار الخفاء

اسألي نفسكِ: "لو لم يعلم أحد بهذا العمل الذي سأفعله، لكنت سأفعله؟" هذا السؤال يكشف عن حقيقة النية. فإن كنتِ ستفعلينه ولو لم يراكِ أحد، فهذا دليل على سلامة النية، وإن كنتِ ستتوقفين، فهذا دليل على وجود شائبة.[20]

التمرين الثالث: أعمال لا يعلم بها أحد

اجعلي لكِ أعمالاً خفية لا يعلم بها أحد؛ ركعتان في جوف الليل، أو صدقة خفية، أو دعاء لأختٍ، أو ترك ذنبٍ وأنتِ قادرة عليه. هذه الأعمال تربّي القلب على الإخلاص وتحرره من عبودية النظر.[21]

التمرين الرابع: مراجعة النية بعد العمل

لا تكتفي بمراجعة النية قبل العمل، بل راجعيها بعده أيضاً. كم من عمل بدأ خالصاً ثم تسلل إليه الرياء بعد الانتهاء؟ اسألي نفسكِ: "هل شعرت بالرضا لأني فعلته، أم لأن الناس عرفوا أني فعلته؟[22] "

التمرين الخامس: الدعاء بتطهير النية

قولي بصدق: "اللهم إني أسألك إخلاص النية، وصحة العمل، وقبول الطاعة، وطهر قلبي من الرياء والسمعة، واجعل عملي كله لك وحدك[23] ".

التمرين السادس: العودة إلى الله عند الميل

إذا شعرتِ أن نيتكِ قد مالت إلى غير الله، فلا تيأسي، بل عودي إلى الله، وجددي نيتكِ، واستغفري، وتوبي من هذا الميل. فالإخلاص ليس حالة كمال دائم، بل هو مجاهدة مستمرة.[24]

حوار صامت مع القلب: ماذا تريدين حقاً؟

اجلسي مع نفسكِ في لحظة صفاء، وأغلقي باب الضجيج، واسألي قلبكِ بصدق:
الأسئلة الأساسية:

١. ما الذي أبحث عنه حقاً؟ هل أبحث عن رضا الله، أم عن رضا الناس؟ هل أبحث عن الأجر الأخروي، أم عن المتعة العاجلة؟ هل أبحث عن القرب من الله، أم عن المكانة في قلوب الخلق؟
٢. ما أكثر ما يقلقني؟ هل يقلقني أن الله يعلم ما في قلبي، أم يقلقني أن الناس يعلمون ما في قلبي؟ هل يقلقني أن أكون مقصرة عند الله، أم أن أكون ناقصة في عيون الناس؟
٣. ماذا يحركني؟ هل يحركني حب الخير، أم حب الظهور؟ هل يحركني الإخلاص، أم حب المدح والثناء؟
٤. لماذا أغضب؟ هل أغضب لأن حقي ضاع، أم لأن صورتي اهتزت؟ هل أغضب لأن الله انتهك حرماته، أم لأن كرامتي تهتزت أمام الناس؟
٥. لماذا أفرح؟ هل أفرح لأن الله رضي عني، أم لأن الناس مدحوني؟ هل أفرح لأنني اقتربت من الله، أم لأنني تفوقت على الآخرين؟
٦. ماذا أتمنى؟ هل أتمنى أن ألقى الله بقلب سليم، أم أتمنى أن يذكرني الناس بخير؟ هل أتمنى الجنة، أم أتمنى منزلة في الدنيا؟
٧. ما الشيء الذي لو فقدته، شعرت أن حياتي انتهت؟ هل هو مال، أم مكانة، أم صورة عن نفسي، أم علاقة معينة؟ هذا يكشف عن موضع التعلق الحقيقي في قلبكِ.
٨. هل أعمل لله لأنه سبحانه أهل للعبادة، أم لأحافظ على صورة أحبها عن نفسي؟ هذا هو السؤال الأعمق، الذي يفرق بين الإخلاص والرياء الخفي.

بعد الحوار: خطوات عملية

١. دوني إجاباتكِ: اكتبي إجاباتكِ على هذه الأسئلة في دفتر خاص، وراجعيها بين الحين والآخر. فالحوار مع النفس يحتاج إلى تذكير متكرر.
٢. اعترفي بصدق: لا تخافي من الاعتراف بما في قلبكِ؛ فالله يعلمه، وإنكاركِ له لا يزيله، لكن الاعتراف به هو أول خطوة نحو إصلاحه.

٣. توبي إلى الله: إذا اكتشفتِ في قلبكِ حسداً، أو غروراً، أو حباً للظهور، فتوبي إلى الله، واسأليه أن يطهر قلبكِ، ويعينكِ على الإخلاص.
٤. ضعي خطة عملية: اختاري خصلة واحدة تريدين إصلاحها، وضعي لها خطة عملية، وراقبي تقدمكِ فيها أسبوعياً.
٥. أكثري من الدعاء: قولي كل يوم: "يا رب، أنت أعلم بما في قلبي، فأصلحه وزكه، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين[25] ".
٦. اجلسي مع نفسكِ بانتظام: اجعلي لكِ جلسة أسبوعية مع نفسكِ، تراجعين فيها أحوال قلبكِ، وتتأملين في نواياكِ، وتصححين مساركِ.

وقفة مع النفس

•هل أعرف ما الذي تريده نفسي حقاً؟
•هل أستطيع أن أكون صادقة مع نفسي؟
•ما التعلق الذي يختبئ في قلبي؟
•ما الشيء الذي لو فقدته شعرت أن حياتي انتهت؟
•هل أعمل لله حقاً، أم لأحافظ على صورة؟

"يا رب، أنت أعلم بما في قلبي، فأصلحه وزكه، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين. إن القلب لا يتغير بمجرد أن يعرف عيوبه، وإنما حين تتحول المعرفة إلى مجاهدة، والمجاهدة إلى إصلاح. وأهواء القلب قد لا يراها أحد، لكن تهذيبها من أصدق صور العبودية؛ لأنك حين تصلحين ما لا يراه الناس، تتعلمين أن يكون الله سبحانه هو المقصود في سريرتكِ كما هو المقصود في علانيتكِ[26] ".

المراجع

٢٦. مستفاد من مفهوم "أهواء القلب الخفية" في كتب الرقاق والتربية النفسية.
٢٧. مستفاد من واقع المقارنات الرقمية وتأثيرها على النفس.
٢٨. سورة ق: ١٦.
٢٩. الفرق بين الحسد والغبطة، وانظري حديث: "لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ..." أخرجه البخاري (١٤٠٩) ومسلم.(816)
٣٠. سورة يوسف: ٨.
٣١. مستفاد من واقع وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المقارنات الاجتماعية.
٣٢. أخرجه البخاري (٦٠٦٥) ومسلم (٢٥٥٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣٣. مستفاد من آثار الحسد في الدنيا والآخرة، وانظري: "الداء والدواء" لابن القيم.
٣٤. سورة الإسراء: ٣٧.

٣٥. سورة الكهف: ٢٨.
٣٦. أخرجه مسلم (٩١) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.
٣٧. أخرجه الترمذي (٢٠١٨) عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه.
٣٨. مستفاد من مفهوم "حب الظهور" وآثاره على النفس والعبادة.
٣٩. مستفاد من واقع التفاعل الرقمي وتأثيره على النفس.
٤٠. مستفاد من مفهوم "الرياء الخفي"، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.
٤١. مستفاد من منهج محاسبة النفس في الإسلام.
٤٢. مستفاد من مفهوم الإخلاص والصدق مع النفس.
٤٣. مستفاد من مفهوم "التبرير النفسي" في الإسلام، وانظري: "إحياء علوم الدين" للغزالي.
٤٤. مستفاد من منهج محاسبة النفس قبل العمل، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.
٤٥. مستفاد من اختبار الخفاء في تنقية النية، وهو من طرق السلف في اختبار الإخلاص.
٤٦. أخرجه البخاري (٦٦٠) ومسلم (١٠٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤٧. مستفاد من مفهوم مراجعة النية بعد العمل، وهو من دقائق الإخلاص.
٤٨. دعاء مستفاد من أدعية السلف في طلب الإخلاص.
٤٩. مستفاد من مفهوم التجديد في التوبة والرجوع إلى الله.
٥٠. أخرجه الترمذي (٢١٤٠) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
٥١. أخرجه مسلم (٢٥٦٤) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

الفصل الثاني:

حين تعبدين اللّه في أدوارِكِ المختلفة

- ❖حين تكونين فتاةً، وأختاً، وبنتاً
- ❖ كيف تعيشين لله في مرحلة الشباب؟
- ❖الطاعة بين رضا الوالدين وحدود الشرع
- ❖الصحبة الصالحة وتأثيرها على القلب .
- ❖استثمار وقت الفراغ في القرب من الله.



حين تكونين فتاةً، وأختاً، وبنتاً

كيف تعيشين لله في مرحلة الشباب؟

مرحلة الشباب هي زهرة العمر، وأجمل أيامه، وأكثرها حيوية ونشاطاً. ولكنها أيضاً فترة تحمل في طياتها تحديات كبيرة، وفتناً عظيمة، واختبارات متنوعة. ففي هذه المرحلة، تبدأ الفتاة في تشكيل هويتها، واستكشاف ذاتها، وبناء مستقبلها، وتكوين علاقاتها، ومواجهة رغباتها وشهواتها. ولعل أعظم تحدٍ في هذه المرحلة هو أن تعيش الفتاة لله في خضم هذه التحولات، وألا تجعل سن الشباب عذراً للغفلة أو الانشغال عن ربها.[1]

قد يظن بعض الشباب أن العبادة والتدين هي شأن الكبار، أو أنها تتنافى مع متعة الحياة ونشاطها، أو أنها تقيد حريتهم وتحد من طموحاتهم. لكن الحقيقة أن من أعظم ما يميز المؤمن في هذه المرحلة أن يعيش حياته كلها لله، وأن تكون طاعته لربه هي البوصلة التي توجه كل خطواته، في دراسة، وعمل، وعبادة، وعلاقات، وطموحات.[2]

وتأملي قصة أصحاب الكهف، أولئك الفتية الذين آمنوا بربهم، ورفضوا عبادة الطواغيت، وفرّوا بدينهم إلى الكهف، مع أنهم كانوا في ريعان الشباب وذروة القوة. قال الله عنهم:(إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى))[3]. لم تكن سنهم عائقاً عن الإيمان، بل كانت دافعاً للثبات والتمسك بالحق، وكان إيمانهم سبباً في زيادة الهداية والثبات.[4]

وقد قال النبي ﷺ:((سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ... وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ))[5]. فالشاب أو الفتاة التي نشأت في عبادة الله لها منزلة خاصة عند الله، فعبادة الله في سن الشباب لها ميزة عظيمة؛ لأنها تأتي في وقت تكون فيه النفس في ذروة شهواتها ورغباتها، ومقاومتها للهوى في هذا الوقت تكون أعظم أجراً وثواباً.[6]

ومما يعين الفتاة على عيش هذه المرحلة لله:

١. **استشعار قيمة الشباب**:تذكري أن شبابك نعمة عظيمة، ووقتاً ثميناً، وقوةً وحياةً لا تعود. قال النبي ﷺ:((اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ))[7]. فشبابكِ فرصة ذهبية للتقرب إلى الله، لا تضيعيها في اللهو والغفلة.[8]

٢. **تحديد الأهداف الإيمانية** :اجعلي لكِ أهدافاً إيمانية في هذه المرحلة؛ كحفظ القرآن، أو تعلم العلم الشرعي، أو الدعوة إلى الله، أو العمل التطوعي، أو إصلاح عادة سيئة. فوجود أهداف واضحة يعينكِ على استثمار وقتكِ فيما ينفع.[9]

٣. **مواجهة الشهوات بالوعي** :في سن الشباب، تكون الشهوات أقوى، وتكون الرغبات أكثر إلحاحاً. ولكن الوعي بأن هذه الشهوات اختبار، وأن مقاومتها هي طريق الجنة، يعينكِ على تجاوزها. تذكري قول الله تعالى:(وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى)).[10]

٤. **بناء شخصية متوازنة** :لا تجعلي التدين سبباً في الانغلاق أو الانعزال، ولا تجعلي الانفتاح سبباً في التفريط. كوني فتاةً متدينةً، نشيطةً، متفوقةً في دراستكِ وعملكِ، محبةً للحياة، متفاعلةً مع مجتمعكِ، ولكن مع التزامكِ بحدود شرعكِ.[11]

٥. **الاستعداد للمستقبل** :استعدي للمستقبل ببناء شخصيتكِ، وتطوير مهاراتكِ، وتحصيل علمكِ، مع الحفاظ على دينكِ وأخلاقكِ. فالمستقبل يحتاج إلى امرأة واعية، متزنة، قوية الإيمان، قادرة على مواجهة التحديات.[12]

الطاعة بين رضا الوالدين وحدود الشرع

من أعظم ما يواجه الفتاة المسلمة في مرحلة الشباب هو التوازن بين طاعة الوالدين والالتزام بحدود الشرع. فالوالدان لهما حق عظيم، وطاعتهما من أعظم القربات إلى الله، لكن هذه الطاعة ليست مطلقة، فهي مقيدة بألا تكون في معصية الله.[13]

قال الله تعالى:(وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ))[14]. فهذه الآية تضع القاعدة: طاعة الوالدين واجبة، ولكنها ليست في معصية الله.[15]

فإذا أمركِ والداكِ بأمر يخالف الشرع، أو منعاكِ من أمر أوجبه الله عليكِ، فلا طاعة لهما في ذلك. ولكن هذا لا يعني العقوق أو الجفاء أو التمرد، بل يجب أن ترفضي بأدب وحكمة، وتحاولي إقناعهما بالتي هي أحسن، وتطلبي العون من الله، وتستشيري أهل العلم والرأي.[16]

وفي نفس الوقت، لا تجعلي طاعة الوالدين ذريعة لتقصير في حق نفسكِ أو حق دينكِ. فبعض الفتيات قد تترك الصلاة أو الحجاب أو الطاعات الأخرى بحجة أن والديها لا يأمرانها بها، أو أنهما يمنعانها عنها. وهذا خطأ، فأنتِ مسؤولة عن دينكِ أمام الله، والوالدان لا يتحملان عنكِ وزر تفريطكِ.[17]

وإذا كان والداكِ غير ملتزمين، أو كانا يعارضان التزامكِ، فهذا اختبار عظيم لكِ، وفيه أجر كبير إن صبرتِ، وحسنتِ التعامل، ودعوتِ بالحكمة، ولم تقطعي صلة الرحم، ولم تجافي. وتذكري قصة إبراهيم عليه السلام مع أبيه، وكيف كان يدعوه إلى الله باللين والرحمة، مع أنه كان على شرك. قال الله تعالى:(وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لَا يَسْمَعُ وَلَا يُبْصِرُ وَلَا يُغْنِي عَنْكَ شَيْئًا يَا أَبَتِ إِنِّي قَدْ جَاءَنِي مِنَ الْعِلْمِ مَا لَمْ يَأْتِكَ فَاتَّبِعْنِي أَهْدِكَ صِرَاطًا سَوِيًّا))[18]. لاحظي قوله "يا أبتِ" مرتين في آية واحدة، وكيف كان الخطاب باللين والرحمة، مع أنه يدعوه إلى ترك الشرك [19].

ومما يعينكِ على تحقيق هذا التوازن:

١. **حسن التعامل** :كوني لطيفة مع والديكِ، بارّةً بهما، محسنةً في قولكِ وفعلكِ، حتى لو اختلفتما في الرأي. فالبر لا يعني الموافقة في كل شيء، بل يعني الإحسان والمعاملة الحسنة.[20]

٢. **الدعاء لهما** :ادعي لوالديكِ بالهداية والرحمة والمغفرة، فإن الدعاء لهما من أعظم البر، وخاصة إذا كانا غير ملتزمين، فدعاؤكِ لهما قد يكون سبباً في هدايتهما.[21]

٣. **الصبر على أذاهما** :قد تواجهين بعض الأذى من والديكِ بسبب التزامكِ، فاصبري واحتسبي، وتذكري أن الله مع الصابرين، وأن عاقبة الصبر خير.[22]

٤. **طلب العون من أهل العلم** :إذا اشتبه عليكِ الأمر، أو وجدتِ تعارضاً بين طاعة الوالدين وطاعة الله، فاستشيري أهل العلم والرأي، ليبينوا لكِ الطريق الصحيح [23].

الصحبة الصالحة وتأثيرها على القلب

من أعظم نعم الله على الفتاة في مرحلة الشباب هي الصحبة الصالحة. فالمرء على دين خليله، والصديق يؤثر في صديقه، وقد قال النبي ﷺ:((الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ))[24]. فالصحبة الصالحة تعين على الطاعة، وتذكر بالله، وتدعو إلى الخير، وتنهى عن المنكر، وتعين على الصبر، وتقوي العزيمة، وتثبت على الحق.[25]

وفي المقابل، الصحبة السيئة تُفسد الدين، وتُضعف الإيمان، وتُغري بالمعاصي، وتُشجع على التفريط، وتُثبط عن الطاعة، وتُبعد عن الله. وقد قال الله تعالى:(وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا)).[26]

كيف تختارين الصحبة الصالحة؟

١. **انظري إلى دينها وأخلاقها** :اختاري صديقةً متدينةً، ملتزمةً بأوامر الله، مجتنبةً لنواهيه، حسنة الخلق، صادقة، أمينة، رحيمة.[27]

٢. **انظري إلى تأثيرها فيكِ** :هل تشعرين بأنها تذكركِ بالله، وتدعوكِ إلى الخير، وتعينكِ على الطاعة، وتنهيكِ عن المنكر، وتشجعكِ على التوبة، وتعينكِ على الصبر؟ أم تشعرين بأنها تضعف إيمانكِ، وتشغلكِ عن طاعة الله، وتغريكِ بالمعاصي؟[28]

٣. **انظري إلى علاقتها بالله** :كيف علاقتها مع ربها؟ هل تحافظ على الصلاة؟ هل تقرأ القرآن؟ هل تذكر الله؟ هل تتوب من ذنوبها؟[29]

٤. **انظري إلى علاقتها بالناس** :كيف تعامل أهلها، وجيرانها، وأصدقاءها، وزملاءها؟ هل هي محسنة، رحيمة، صادقة، أمينة، متواضعة، أم هي غليظة، قاسية، كاذبة، خائنة، متكبرة؟[30]

٥. **استخيري الله** :قبل أن ترتبطي بصديقة، استخيري الله، واسأليه أن يوفقكِ للخير، وأن يصرف عنكِ الشر.[31]

وإذا وجدتِ نفسكِ في صحبة سيئة، فاحذري، وحاولي الابتعاد تدريجياً، وأحسني الخروج من العلاقة، وادعي لها بالهداية، وتذكري أن الله سيعوضكِ خيراً.[32]

استثمار وقت الفراغ في القرب من الله

من أعظم تحديات مرحلة الشباب هي أوقات الفراغ. فالشباب مليء بالطاقة والنشاط، وكثيراً ما يجد الفرد نفسه في أوقات فراغ طويلة، لا يدري كيف يستغلها، فيقع في الملل والفراغ، وقد يلجأ إلى وسائل التسلية المحرمة، أو يضيع وقته في ما لا ينفع.[33]

وقد قال النبي ﷺ: ((نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ))[34]. فالفراغ نعمة عظيمة، وكثيراً لا يحسنون استغلالها، فيكونون مغبونين ضيعوا هذه النعمة.[35]

كيف تستثمرين وقت فراغكِ في القرب من الله؟

١. **تلاوة القرآن وتدبره**: اجعلي لكِ ورداً يومياً من القرآن، ولو كان قليلاً، ولكن استمري عليه، وتدبري معانيه، وتأملي آياته، وتعلمي أحكامه.[36]

٢. **حفظ القرآن**: إذا أردتِ أن تستثمري وقت فراغكِ أفضل استثمار، فاحفظي كتاب الله، فإن حفظ القرآن من أفضل الأعمال، وهو كنز لا يضيع، وشفيع لصاحبه يوم القيامة.[37]

٣. **طلب العلم الشرعي**: تعلمي أحكام دينكِ، من عقيدة، وفقه، وسيرة، وحديث، وتفسير. احضري الدروس والمحاضرات، واقرئي الكتب المفيدة، واستمعي إلى العلماء الموثوقين.[38]

٤. **الدعوة إلى الله**: كوني داعية إلى الله في محيطكِ، بأسلوب حكيم ولين، وادعي صديقاتكِ وأخواتكِ إلى الخير، وعلميهن ما تعلمتِ، وذكريهن بالله.[39]

٥. **العمل التطوعي**: شاركي في الأعمال التطوعية، كمساعدة المحتاجين، وزيارة المرضى، وتعليم الأطفال، وتنظيم الفعاليات الخيرية، ونشر الخير في المجتمع.[40]

٦. **الرياضة المباحة**: استغلي وقت فراغكِ في ممارسة الرياضة المباحة، كالمشي، والسباحة، وركوب الخيل، وغيرها، مع الالتزام بالضوابط الشرعية، فإن الرياضة تعين على صحة الجسد، وتنشط العقل، وتقوي الإرادة.[41]

٧. **الهوايات النافعة** :ابحثي عن هوايات نافعة تناسب شخصيتكِ، كالقراءة، والكتابة، والرسم، والتصوير الفوتوغرافي، والأشغال اليدوية، والطبخ، والخياطة، وغيرها، ولكن مع الالتزام بالضوابط الشرعية.[42]

٨. **صلة الرحم** :زوري أقاربكِ، وتفقدي أحوالهم، وصلي أرحامكِ، فإن صلة الرحم من أفضل الأعمال، وهي سبب في طول العمر وسعة الرزق.[43]

٩. **الذكر والدعاء** :اجعلي لكِ أوراداً من الأذكار، كأذكار الصباح والمساء، وأذكار النوم، وأذكار الأكل والشرب، والدعاء في كل وقت، فإن الذكر يحيي القلب، ويطمئن النفس، ويقوي الإيمان.[44]

١٠. **تنظيم الوقت** :ضعي جدولاً لوقتكِ، توزعينه بين العبادة، والدراسة، والعمل، والراحة، والترفيه المباح، لا يضيع سدى، وتستفيدي من كل لحظة.[45]

وقفة مع النفس

•هل أعيش شبابي لله، أم هو زمن ضائع؟

•هل أتوازن بين طاعة والديّ وطاعة ربي؟

•هل صحبتي تعينني على الخير أم تثبطني عنه؟

•هل أستثمر وقتي، أم أضيعه؟

"يا رب، أعني على أن أعيش شبابي لكَ، وأن أرضي والديَّ في حدود رضاكَ، وأن أرزق الصحبة الصالحة التي تعينني على طاعتكَ، وأن أستثمر وقتي في ما يقربني إليكَ. اللهم بارك لي في شبابي، ووقتي، وصحتي، واجعلني من الذين نشأوا في عبادتكَ، وأعني على ذكركَ وشكركَ وحسن عبادتكَ".

المراجع

١. مستفاد من أهمية مرحلة الشباب في الإسلام، وانظري: "تربية النشء في الإسلام" لعبد الله ناصح علوان.

٢. مستفاد من مفهوم عبادة الله في كل مراحل العمر، وانظري: تفسير السعدي لآية " - الأنعام: ١٦٢.-

٣. سورة الكهف: ١٣.

٤. تفسير ابن كثير لقصة أصحاب الكهف، سورة الكهف، الآيات ٩-٢٦.

٥. أخرجه البخاري (٦٦٠) ومسلم (١٠٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

٦. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1031)

٧. أخرجه الحاكم (٣٤١/٤) والبيهقي (٢٣٥/٣) عن ابن عباس رضي الله عنه، وحسنه الألباني في صحيح الجامع.(1077)

٨. مستفاد من حديث: "اغتنم خمساً قبل خمس..." وانظري شرحه في كتب الرقاق.
٩. مستفاد من أهمية تحديد الأهداف في الحياة، وانظري: "صناعة الحياة" لعبد الله ناصح علوان.
١٠. سورة النازعات: ٤٠-٤١.
١١. مستفاد من مفهوم التوازن في الشخصية المسلمة، وانظري: "منهج التربية الإسلامية" لمحمد قطب.
١٢. مستفاد من أهمية الاستعداد للمستقبل، وانظري: "كيف نربي أبناءنا" لمحمد راتب النابلسي.
١٣. مستفاد من أدلة وجوب طاعة الوالدين، وانظري: "البر والصلة" لابن رجب الحنبلي.
١٤. سورة العنكبوت: ٨.
١٥. تفسير ابن كثير لآية العنكبوت ٨.
١٦. مستفاد من مفهوم "الطاعة في غير معصية"، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.
١٧. مستفاد من قاعدة: "كل نفس بما كسبت رهينة"، وانظري: "وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى" - الأنعام: ١٦٤.-
١٨. سورة مريم: ٤٢-٤٣.
١٩. تفسير ابن كثير لقصة إبراهيم عليه السلام مع أبيه، سورة مريم، الآيات ٤١-٤٨.
٢٠. مستفاد من مفهوم البر بالوالدين، وانظري: "آداب الولد مع والده" لابن الجوزي.
٢١. مستفاد من دعاء إبراهيم عليه السلام لأبيه: "رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ" - إبراهيم: ٤١.-
٢٢. مستفاد من قوله تعالى: "إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ" - الزمر: ١٠.-
٢٣. مستفاد من قاعدة: "فاسألوا أهل الذكر"، وانظري: "فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" - النحل: ٤٣.-
٢٤. أخرجه أبو داود (٤٨٣٣) والترمذي (٢٣٧٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني في صحيح الجامع.(3545)
٢٥. مستفاد من مفهوم الصحبة الصالحة في الإسلام، وانظري: "كتاب الصحبة" لابن قيم الجوزية.
٢٦. سورة الفرقان: ٢٧-٢٩.
٢٧. تفسير ابن كثير لآيات الفرقان ٢٧-٢٩.
٢٨. مستفاد من معايير اختيار الصديق، وانظري: "معايير اختيار الزوجة" لعبد الله ناصح علوان.
٢٩. مستفاد من مفهوم التأثير المتبادل بين الأصحاب.
٣٠. مستفاد من أهمية النظر إلى علاقة الصديق بالله.
٣١. مستفاد من أهمية حسن الخلق في اختيار الصحبة.
٣٢. مستفاد من مشروعية الاستخارة في الأمور كلها.
٣٣. مستفاد من مفهوم "الهجر الجميل" في الإسلام.
٣٤. أخرجه البخاري (٦٤١٢) عن ابن عباس رضي الله عنه.
٣٥. شرح ابن حجر لصحيح البخاري، الحديث.(6412)
٣٦. مستفاد من فضل تلاوة القرآن، وانظري: حديث: "اقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ.
٣٧. مستفاد من فضل حفظ القرآن، وانظري: حديث: "مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ..."
٣٨. مستفاد من أهمية طلب العلم، وانظري: حديث: "طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ" .
٣٩. مستفاد من مفهوم الدعوة إلى الله، وانظري: "ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ" - النحل: ١٢٥.-
٤٠. مستفاد من فضل الأعمال التطوعية، وانظري: حديث: "خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ"
٤١. مستفاد من إباحة الرياضة مع الضوابط الشرعية، وانظري: "الرياضة في الإسلام" لمجموعة من العلماء.
٤٢. مستفاد من إباحة الهوايات النافعة، وانظري: "فقه الأولويات" لليوسفي.
٤٣. مستفاد من فضل صلة الرحم، وانظري: حديث: "مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ" أخرجه البخاري (٢٠٦٧) ومسلم (٢٥٥٧) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
٤٤. مستفاد من فضل الذكر والدعاء، وانظري: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" - الرعد: ٢٨.-
٤٥. مستفاد من أهمية تنظيم الوقت، وانظري: "كيف تنظم وقتك" لإبراهيم الفقي.

حين تكونين زوجة

المحبة الزوجية التي ترضي الله

الزواج في الإسلام ليس مجرد علاقة عابرة، ولا عقداً اجتماعياً فقط، بل هو ميثاق غليظ، ورابطة مقدسة، وسكينة ورحمة، ومودة وطمأنينة. قال الله تعالى:(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ))[1]. فهذه الآية تضع الأساس المتين للعلاقة الزوجية: السكن النفسي، والمودة القلبية، والرحمة العملية.[2]

والمودة التي جعلها الله بين الزوجين ليست مجرد عاطفة عابرة، بل هي حب عميق، وارتباط وثيق، ورغبة في الخير للآخر، وبذل وتضحية، وصبر وتغافل، وعفو وإحسان. وهي تزداد وتقوى بالتقوى، وتضعف وتضمحل بالمعاصي والبعد عن الله.[3]

وإذا كانت المودة أساساً لعلاقة الحب، فإن الرحمة هي تجسيد هذا الحب في الواقع العملي. فرحمة الزوجة بزوجها هي أن تحسن إليه، وتصبر عليه، وتغفر زلاته، وتعينه على طاعة الله، وتستره وتصونه، وتشاركه أفراحه وأتراحه، وتقوم بحقوقه، وتأمره بالمعروف وتنهاه عن المنكر برفق وحكمة، وتعفو عنه إذا أخطأ، وتصبر على أذاه، وتحسن إليه ولو أساء.[4]

فالمحبة الزوجية التي ترضي الله هي التي تكون خالصة لله، لا للمصلحة أو العادة أو الهوى. وهي التي تبنى على تقوى الله، وتسعى لمرضاته، وتحتسب الأجر عنده. وهي التي تدفع الزوجة إلى أن تحسن إلى زوجها لله، وتصبر عليه لله، وتغفر له لله، وتدعو له لله. وهذه المحبة هي التي تبقى وتستمر، وتثمر السعادة في الدنيا والثواب في الآخرة.[5]

وتذكري أن النبي ﷺ كان خير الناس لأهله، فقد قال:(خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي))[6]. فإذا كان النبي ﷺ خير الناس لأهله، فمن باب أولى أن تكون المرأة خيراً لزوجها، وأن تحسن عشرته، ونتقي الله فيه، وتصبر عليه، وتقوم بحقوقه.[7]

ومما يعين على تحقيق هذه المحبة:

١. **تذكري أن الزواج عبادة** :اجعلي نيتكِ في زواجكِ التقرب إلى الله، وإعفاف نفسكِ، وإنجاب الذرية الصالحة، وإقامة بيت مسلم، والتعاون على البر والتقوى. فالزواج بعبادة، والنكاح سنة، والجماع صدقة.[8]

٢. **أحسني الظن بزوجكِ** :لا تظني به سوءاً، وتأولي كلامه وأفعاله على أحسن وجه، فإن حسن الظن من أسباب المودة والسكينة، وسوء الظن من أسباب الشقاق والخلاف.[9]

٣. **كوني له سكناً** :اجعلي بيتكِ مكاناً للراحة والاطمئنان لزوجكِ، وليس مكاناً للقلق والتعب. كوني له سنداً وعوناً، وأحسني استقباله، وأظهري له الفرح والسرور، وابتعدي عن التذمر والشكوى الدائمة.[10]

٤. **تزيني لزوجكِ** :حافظي على جمالكِ وأناقتكِ لزوجكِ، وتطيبي له، وتجملي له، فإن ذلك من أسباب المحبة والألفة، ومن حق الزوج على زوجته أن تتزين له.[11]

٥. **شاركيه همومه** :كوني إلى جانبه في السراء والضراء، وشاركيه أفراحه وأحزانه، وكوني له عوناً على مصاعب الحياة، وأظهري له التعاطف والتفهم.[12]

٦. **ادعي له** :ادعي لزوجكِ بالهداية والصلاح والتوفيق والبركة، وادعي له في ظهر الغيب، فإن دعاءكِ له من أعظم ما تهدينه له، وهو سبب في زيادة المودة والرحمة.[13]

كيف تحولين بيتك إلى مملكة للذكر والطاعة؟

البيت هو مملكة المرأة، وهي ملكته، وهي المسؤولة عن إدارته، وتنظيمه، وجعله مكاناً للعبادة والذكر والطاعة. فالبيت المسلم ليس مجرد مأوى، بل هو مدرسة، ومسجد، ومصنع للرجال، ومختبر للتربية.[14]

وقد قال النبي ﷺ:((كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِه، وَالْأَمِيرُ رَاعٍ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ، فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ))[15]. فهذا الحديث يبين أن المرأة راعية على بيت زوجها وولده، وهي مسئولة عنهم أمام الله.[16]

١. **إشاعة الذكر في البيت** :اجعلي الذكر شعاراً في بيتكِ، وأنشريه بين أفراد أسرتكِ، وذكريهم بالله في كل وقت، وعلميهم أدعية اليوم والليلة، واجلسي معهم في حلقات ذكر، واجعلي البيت عامراً بذكر الله.[17]

٢. **إحياء الصلاة في البيت** :حافظي على الصلاة في بيتكِ، واجعلي لها مكاناً خاصاً، وعلمي أفراد أسرتكِ أحكامها، وحثيهم على أدائها في وقتها، وأقيمي صلاة الجماعة في البيت مع زوجكِ وأولادكِ، فإن صلاة الجماعة في البيت من أسباب الخير والبركة.[18]

٣. **تلاوة القرآن وتدبره** :اجعلي للقرآن في بيتكِ نصيباً، واقرئيه وتدبريه، وعلميه لأولادكِ، واستمعي إلى تلاوته، واجعليه منهج حياة، وأضيئي به بيتكِ، فإن البيت الذي يقرأ فيه القرآن يضيء لأهله، كما تضيء النجوم لأهل الأرض.[19]

٤. **تعليم الأسرة أحكام الدين** :علمي زوجكِ وأولادكِ أحكام دينهم، وفقههم في الدين، وعقيدتهم، وسيرتهم، وآدابهم، وأخلاقهم، وكوني لهم معلمة ومربية، واحرصي على حضورهم حلقات العلم والمحاضرات.[20]

٥. **تنمية روح المحبة والألفة** :ادخلي السرور على زوجكِ وأولادكِ، وأظهري لهم المحبة والحنان، وابتعدي عن الجفاء والقسوة، وأكثري من المدح والثناء، وشاركيهم في أفراحهم وأحزانهم، وكوني لهم صديقة ومربية.[21]

٦. **إحياء السنن في البيت** :علمي أفراد أسرتكِ سنن النبي ﷺ في الطعام والشراب، والنوم والاستيقاظ، واللباس، ودخول البيت والخروج منه، وغيرها، واجعلي هذه السنن جزءاً من حياتهم اليومية.[22]

٧. **الحفاظ على الأذكار اليومية** :علمي أفراد أسرتكِ أذكار الصباح والمساء، وأذكار النوم، وأذكار الأكل والشرب، ودخول البيت والخروج منه، وغيرها، وحثيهم على المحافظة عليها، فإنها حصن حصين من الشيطان.[23]

٨. **الدعاء للأسرة** :ادعي لزوجكِ وأولادكِ بالهداية والصلاح والتوفيق والبركة، وادعي لهم في كل وقت، وفي السجود، وفي جوف الليل، وفي أدبار الصلوات، فإن دعاء الوالدين مستجاب.[24]

٩. **القدوة الحسنة** :كوني قدوة حسنة لأفراد أسرتكِ، فأظهري لهم التزامكِ بدينكِ، وحسن أخلاقكِ، واستقامتكِ، وورعكِ، وتقواكِ، فإن القدوة الحسنة أبلغ من الكلام، وأكثر تأثيراً في النفوس.[25]

١٠. **الحفاظ على بيت طاهر** :حافظي على نظافة بيتكِ وترتيبه، وطهريه من النجاسات، وأبعديه عن الأصنام والمعاصي، واجعليه مكاناً طاهراً، تتجلى فيه روح الإيمان، وتشع منه أنوار الطاعة.[26]

الصبر على الأذى، والعفو، والحكمة في الخلاف

الزواج رحلة طويلة، وفيها مصاعب، وتحديات، وخلافات، وأذى. ولا تخلو حياة زوجية من بعض المكدرات، فكل إنسان له طبعه، وعاداته، ورغباته، وتطلعاته، وقد تختلف وجهات النظر، وتتناقض الرغبات، وتضيق النفوس، وتشتعل الخصومات.[27]

ولهذا، كانت الحاجة ماسة إلى الصبر، والعفو، والحكمة، في التعامل مع الخلافات الزوجية. فالصبر هو مفتاح الفرج، والعفو هو مفتاح المحبة، والحكمة هي مفتاح الإصلاح.[28]

وقال الله تعالى:(وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ))[29]. فهذه الآية تضع الصبر والعفو في أعلى درجات العزائم، وتشير إلى أنهما من أعظم ما يتحلى به المؤمن في تعاملاته مع الناس، وخاصة مع الأزواج.[30]

فالصبر على الأذى في الزواج يعني أن تتحملي بعض المكدرات من زوجكِ، دون أن تردي عليه بالإساءة، ودون أن تتذمري أو تشتكي، ودون أن تتركي حق الله في نفسكِ بسبب ضيقكِ. والصبر لا يعني أن تتقبلي الظلم، أو تستسلمي للإساءة، بل يعني أن تحفظي قلبكِ، وتضبطي لسانكِ، وتتصرفي بحكمة، وتطلبي العون من الله، وتستشيري، وتحتسبي الأجر عند الله.[31]

والعفو في الزواج هو أن تتجاوزي عن زلات زوجكِ، وتغفري له هفواته، وتتسامحي معه في أخطائه، دون أن تحملي في قلبكِ حقداً أو ضغينة، ودون أن تنتظري منه اعتذاراً أو مكافأة. والعفو فضيلة عظيمة، وقربة إلى الله، وهو من صفات المتقين، ومن أسباب نيل محبة الله.[32]

والحكمة في الخلاف هي أن تختاري الوقت المناسب، والأسلوب المناسب، والكلمات المناسبة، والموضوعات المناسبة، في التعامل مع خلافاتكِ الزوجية. فلا تفتحي كل الملفات دفعة واحدة، ولا تتصارحي في وقت الغضب أو الضيق، ولا تلومي زوجكِ أمام الآخرين، ولا تصعدي الأمور، ولا تجرحي مشاعره، ولا تنسي أن الهدف هو الإصلاح، وليس الانتصار.[33]

وقد قال النبي ﷺ:((لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ"[34]. وهذا حديث عظيم يعالج الكثير من المشكلات الزوجية، فهو يوصي الزوج بأن لا يبغض زوجته، وإن كره منها خلقاً، فإنه سيرضى منها خلقاً آخر، وهذا يدعو إلى التغافل عن بعض العيوب، والتركيز على الإيجابيات، وبالقياس فهو كذلك بالنسبة للمرأة.[35]

حين يخطئ زوجكِ: بين العفو والحدود

لا يخلو إنسان من الخطأ، والزوج كغيره يخطئ، ويزل، ويقصّر، ويؤذي في بعض الأحيان. وحين يخطئ الزوج، تحتاج الزوجة إلى حكمة بالغة، ووعي عميق، وتوازن دقيق، بين العفو عنه، ووضع الحدود التي تحميها وتمنع تكرار الإساءة.[36]

فالعفو فضيلة عظيمة، وهو خلق الأنبياء والصالحين، وهو من أسباب نيل محبة الله ومغفرته. قال الله تعالى:(وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ))[37]. فهذه الآية تحث على العفو والصفح، وتربطه بمحبة الله ومغفرته.[38]

وفي المقابل، وضع الحدود أمر ضروري، لحماية النفس، ومنع تكرار الإساءة، والحفاظ على الحقوق. فالحدود ليست قسوة، بل هي حكمة، وهي تحمي العلاقة من التدهور، وتمنع الطرف الآخر من الاستمرار في الإساءة.[39]

إذا أخطأ زوجكِ، فاتبعي هذه الخطوات:

١. **تأكدي من الخطأ** :لا تتسرعي في الحكم على زوجكِ، وتأكدي من حصول الخطأ، واستمعي إلى وجهة نظره، فقد تكونين قد فهمتِ الموقف خطأ، أو قد يكون له عذر مقبول.[40]

٢. **اصبري ولا تتعجلي** :لا تعاتبيه فوراً، ولا تصرخي في وجهه، ولا تهدديه، بل اهدئي، وتأملي الموقف، وأعطي نفسكِ وقتاً للتفكير، وادعي الله أن يهدي قلبكِ وقلبه.[41]

٣. **تحدثي معه بحكمة** :اختاري الوقت المناسب للحديث، وأسلوباً هادئاً، وكلمات لطيفة، وتجنبي اللوم والتجريح، وتحدثي عن مشاعركِ، وليس عن أخطائه، واستمعي إلى وجهة نظره، وحاولي الوصول إلى حل يرضي الطرفين.[42]

٤. **أظهري له حبكِ** :أكدي لزوجكِ أنكِ تحبينه، وأن هدفكِ هو إصلاح العلاقة، وليس الانتصار عليه، وأنكِ تريدين الخير له وللأسرة، فهذا يجعله أكثر تقبلاً لنصائحكِ.[43]

٥. **ضعي حدوداً واضحة** :إذا تكرر الخطأ، أو كان خطأ كبيراً، فضعي حدوداً واضحة، وأعلميه أن هذا السلوك غير مقبول، وأن له عواقب، ولكن اجعلي ذلك بحكمة، وليس بتهديد أو قسوة.[44]

٦. **اعفوا ولكن مع الحفاظ على كرامتكِ** :العفو لا يعني التخلي عن كرامتكِ، أو تقبل الإهانة، أو الاستسلام للظلم، بل يعني أن تتركي العقاب، وتتجاوزي عن الإساءة، ولكن مع الحفاظ على كرامتكِ وحقوقكِ.[45]

٧. **استشيري** :إذا كان الخطأ كبيراً، أو متكرراً، أو مؤثراً، فاستشيري أهل العلم والرأي، أو طلبي العون من المختصين، ولكن بحكمة، ودون أن تجعلي من ذلك وسيلة للفضح أو الانتقام.[46]

٨. **ادعي له** :ادعي لزوجكِ بالهداية والصلاح، واسألي الله أن يصلح قلبه، ويهديه، ويعينه على الخير، فإن الدعاء من أعظم الأسلحة في الإصلاح.[47]

وقفة مع النفس

•هل حبي لزوجي خالص لله، أم لأسباب أخرى؟

•هل بيتي معمور بذكر الله، أم أنه خالٍ من العبادة؟

•هل أصبر على أذى زوجي، وأعفو عنه، أم أرد الإساءة بمثلها؟

•كيف أتعامل مع أخطاء زوجي، بين العفو والحدود؟

"يا رب، اجعل حبي لزوجي خالصاً لكَ، وبارك لي في زوجي، واجعل بيتي عامراً بذكركَ وطاعتكَ، وأعني على الصبر والعفو والحكمة، وأصلح ما بيني وبين زوجي، واهدنا سواء الصراط".

المراجع

١. سورة الروم: ٢١.

٢. تفسير ابن كثير لآية الروم ٢١.

٣. مستفاد من مفهوم المودة والرحمة في الزواج، وانظري: "الزواج في الإسلام" لعبد الرحمن الباني.

٤. مستفاد من مفهوم الرحمة في العلاقة الزوجية، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.

٥. مستفاد من مفهوم الإخلاص في العلاقات الزوجية، وانظري: "آداب الزفاف" للألباني.

٦. أخرجه الترمذي (٣٨٩٥) وابن ماجه (١٩٧٧) عن عائشة رضي الله عنها، وحسنه الألباني في صحيح الجامع.(3314)

٧. شرح الترمذي للحديث.(3895)

٨. أخرجه مسلم (١٠٠٦) عن أبي ذر رضي الله عنه.

٩. مستفاد من مفهوم حسن الظن في الإسلام، وانظري: "الأخلاق والسنن" لابن أبي الدنيا.

١٠. سورة الروم: ٢١.

١١. مستفاد من حق الزوج على زوجته، وانظري: "فقه النكاح" لابن عثيمين.

١٢. مستفاد من مفهوم المشاركة الوجدانية في الزواج.

١٣. أخرجه مسلم (٢٧٣٣) عن أبي الدرداء رضي الله عنه.

١٤. مستفاد من مفهوم البيت المسلم، وانظري: "البيت المسلم" لمحمد راتب النابلسي.

١٥. أخرجه البخاري (٨٩٣) ومسلم (١٨٢٩) عن ابن عمر رضي الله عنه.

١٦. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1829)

١٧. أخرجه مسلم (٧٧٩) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه.

١٨. أخرجه البخاري (٧٣١) ومسلم (٦٤٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

١٩. رواه البيهقي في شعب الإيمان (٢٢٧٠) وحسنه الألباني.

٢٠. رواه ابن حبان (٤٥٧٥) وحسنه الألباني.

٢١. أخرجه مسلم (١٠٠٦) عن أبي ذر رضي الله عنه.

٢٢. مستفاد من إحياء السنن في البيت، وانظري: "صفة صلاة النبي" للألباني.

٢٣. مستفاد من فضل الأذكار، وانظري: "حصن المسلم" لسعيد بن وهف القحطاني.

٢٤. رواه الترمذي (١٩٠٥) وحسنه الألباني.
٢٥. مستفاد من مفهوم القدوة الحسنة في التربية.
٢٦. سورة الحج: ٢٦.
٢٧. مستفاد من واقع الحياة الزوجية وتحدياتها.
٢٨. مستفاد من مفهوم الصبر والعفو والحكمة في الإسلام.
٢٩. سورة الشورى: ٤٣.
٣٠. تفسير ابن كثير لآية الشورى ٤٣.
٣١. مستفاد من مفهوم الصبر في الزواج، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.
٣٢. سورة المائدة: ١٣.
٣٣. مستفاد من مفهوم الحكمة في الخلاف، وانظري: "فقه الخلاف" لطه جابر العلواني.
٣٤. أخرجه مسلم (١٤٦٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣٥. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1469)
٣٦. مستفاد من واقع التعامل مع أخطاء الزوج.
٣٧. سورة النور: ٢٢.
٣٨. تفسير ابن كثير لآية النور ٢٢.
٣٩. مستفاد من مفهوم وضع الحدود في العلاقات، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.
٤٠. سورة الحجرات: ٦.
٤١. رواه البيهقي في شعب الإيمان (٧٠٩٤) وحسنه الألباني.
٤٢. سورة النحل: ١٢٥.
٤٣. مستفاد من أهمية إظهار المحبة في الإصلاح.
٤٤. مستفاد من مفهوم وضع الحدود بحكمة.
٤٥. مستفاد من مفهوم العفو مع حفظ الكرامة.
٤٦. سورة الشورى: ٣٨.
٤٧. أخرجه مسلم (٢٧٣٣) عن أبي الدرداء رضي الله عنه.

حين تكونين أماً تربي الجيل لله

تربية الأولاد: أمانة لا تنتهي بالموت

الأمومة ليست مجرد رحلة بيولوجية تنتهي بولادة طفل، ولا مجرد مسؤولية يومية تنتهي ببلوغ الأبناء، بل هي أمانة عظيمة، ورسالة سامية، ومشروع عمر، وعبادة ممتدة، لا تنتهي بانتهاء الحياة، بل تمتد إلى ما بعد الموت، فتترك أثرها في الأجيال القادمة، وتكتب للمرأة أجراً جارياً، كلما انتفع أحدٌ بما زرعته في قلوب أبنائها من خير وإيمان.[1]

فالأم هي المدرسة الأولى، والأساس المتين، والبناء الأول، الذي تنشأ عليه شخصية الإنسان، وتتكون هويته، وتترسخ قيمه، وتستقيم أخلاقه. وهي القدوة الحسنة، والمرشد الحكيم، والمعلم الصبور، والراعي الأمين، الذي يغرس في نفوس أبنائه حب الله، وطاعة رسوله، والتمسك بالدين، والاستقامة على الطريق.[2]

وقال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ)[3]. فهذه الآية تضع الأمانة العظمى في أعناق الآباء والأمهات، وهي مسؤولية حماية الأهل من النار، وذلك بتعليمهم الخير، وتوجيههم إلى الصواب، وأمرهم بالمعروف، ونهيهم عن المنكر، وتذكيرهم بالله، وتخويفهم من عذابه.[4]

وقد أكد النبي ﷺ على هذه الأمانة، فقال:(كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ، فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)[5]. فالأم راعية على بيتها وولدها، وهي مسئولة عن تربيتهم، وتعليمهم، وتوجيههم، وحمايتهم من النار.[6]

وليس من العدل أن تظني أن دورك التربوي ينتهي عندما يكبر أبناؤك، أو يتزوجون، أو يستقلون بحياتهم. فالأمومة عطاء مستمر، ومسؤولية دائمة، ودعاء متواصل، وحضور داعم، ونصح حكيم، ورعاية حانية، تمتد معهم في كل مراحل حياتهم، وتصاحبهم في كل خطواتهم، وتكون لهم سنداً وعوناً، حتى بعد رحيلك من هذه الدنيا، تتركين في قلوبهم أثراً، وفي عقولهم علماً، وفي أخلاقهم قدوة، وفي دعائهم بركة.[7]

وتأملي حديث النبي ﷺ:(إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ)[8]. فالولد الصالح هو من أعظم ما يبقى للمرء بعد موته، وهو

استثمار في الآخرة، وصدقة جارية، لا تنقطع بانقطاع الحياة. فتربية الأبناء تربية صالحة هي استثمار في الدنيا والآخرة، وهي أمانة لا تنتهي بالموت.[9]

كيف تربين أبناءك على حب الله ورسوله؟

تربية الأبناء على حب الله ورسوله هي أعظم ما يمكن أن تقدمه الأم لأبنائها، وهي الأساس الذي تبنى عليه الشخصية المسلمة، وهو الغرس الذي تثمره حياة طيبة في الدنيا، وفوز عظيم في الآخرة.[10]

كيف تحققين التربية الناجحة؟

أولاً: القدوة الحسنة

أنتِ قدوتهم الأولى، وهم يرون فيكِ نموذجاً عملياً للإسلام. فكوني صادقة، وأمينة، ومحافظة على صلاتكِ، وتاليه لكتاب الله، وحسنة الخلق، وصابرة على الأذى، وعفيفة، ومتواضعة، ورحيمة. فتربية الأبناء بالقدوة أبلغ أثراً من التربية بالكلام، وأكثر تأثيراً في النفوس.[11]

وقد قال الله تعالى:(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ)[12]. فأنتِ كأم، وأنتِ تتبعين سنة النبي ﷺ، تكونين قدوة حسنة لأبنائكِ، يتعلمون منكِ حب الله ورسوله، والتمسك بالسنة، والاقتداء بالهدي النبوي.[13]

ثانياً: تعليمهم العقيدة الصحيحة

علمي أبناءكِ حب الله ، من سن مبكرة، الصلاة، قراءة القران ، فعل الخير للآخرين ، الأخلاق الحسنة ...الخ كلها سلوكيات تنغرس في الطفل إذا رآها واقعاً في شخصية والدته ووالده، شجعيهم على الصلاة بالمسجد وعرّفيهم بالله، وأسمائه، وصفاته، وأدلة وجوده، ووحدانيته، وكوني لهم معلماً ومربياً، واجعلي ذلك بأسلوب مبسط، ومشوق، ومناسب لعمرهم. فالعقيدة هي الأساس، وهي الركيزة التي تقوم عليها شخصية الإنسان المسلم.[14]

ثالثاً: تعليمهم حب النبي ﷺ

علمي أبناءكِ حب النبي ﷺ، وعرّفيهم بسيرته، وأخلاقه، ومواقفه، وشمائله، وصفاته، واجلسي معهم في حلقات لسماع سيرته، وقراءة سيرته، وتذكري لهم مواقفه البطولية، وأخلاقه العظيمة، وحبه لأمته، وحنانه على الأطفال، ورحمته بالضعفاء. وحبي إليهم سنة النبي ﷺ، وعلميهم اتباعها، وكوني لهم قدوة في تطبيقها.[15]

رابعاً: تعليمهم القرآن الكريم

علمي أبناءكِ القرآن الكريم، وقراءته، وتلاوته، وحفظه، وتدبره، واجعلي لهم ورداً يومياً من القرآن، واستمعي إليهم وهم يتلونه، وشجعيهم على حفظه، واربطي حياتهم بالقرآن، واجعليه منهج حياتهم، ودستور أخلاقهم، ونور قلوبهم. فالقرآن هو حبل الله المتين، وهو نور يهدي إلى الصراط المستقيم، وهو شفيع لأهله يوم القيامة.[16]

خامساً: تعليمهم الأخلاق الإسلامية

علمي أبناءكِ الأخلاق الإسلامية، كالصدق، والأمانة، والبر، والإحسان، والعدل، والتواضع، والرحمة، والعفو، والصبر، والشجاعة، والوفاء، والكرم، والعفة، والحياء، وغيرها. وكوني لهم قدوة في هذه الأخلاق، وحثيهم على التخلق بها، وعلميهم أن حسن الخلق من أعظم ما يقرب إلى الله، وأنه من أسباب محبة الله والناس.[17]

سادساً: تعليمهم أحكام الدين

علمي أبناءكِ أحكام الدين، من صلاة، وصيام، وزكاة، وحج، وغيرها، وعلميهم فقه العبادات، والمعاملات، والأخلاق، والآداب، بأسلوب مبسط، ومناسب لأعمارهم، واجعلي لهم حلقات علم، وأسئلة وأجوبة، واربطي أحكام الدين بواقع حياتهم، وعلميهم كيف يعيشون الإسلام في كل تفاصيل حياتهم.[18]

سابعاً: الصحبة الصالحة

شجعي أبناءكِ على اختيار الصحبة الصالحة، وعلميهم معايير اختيار الصديق، واربطيهم ببيئة صالحة، كالمساجد، وحلقات العلم، والأنشطة الإيمانية، والأسرة الملتزمة، وحذرهم من رفقاء السوء، وبيّني لهم خطورته على دينهم وأخلاقهم.[19]

ثامناً: الدعاء لهم

ادعي لأبنائكِ في كل وقت، وفي كل مكان، وفي السر والعلن، وفي الصلاة، وفي السجود، وفي جوف الليل، وفي أدبار الصلوات، واطلبي لهم من الله الهداية، والصلاح، والتوفيق، والبركة، والعافية، وحسن الخاتمة، فإن دعاء الأم مستجاب، وهو من أعظم أسباب صلاح الأبناء.[20]

تاسعاً: الرفق واللين

كوني رفيقة بأبنائكِ، لينة معهم، محبوبة إليهم، قريبة منهم، متفهمة لهم، متسامحة معهم، صبورة عليهم، فلا تكوني قاسية معهم، ولا جافة، ولا متسلطة، ولا متكبرة، فالرفق واللين من أسباب محبة الأبناء، وقبول نصائحهم، والاستجابة لتوجيهاتهم.[21]

عاشراً: العدل بين الأبناء

اعدلي بين أبنائكِ، ولا تفضلي أحداً على آخر، ولا تفرقي بينهم في المعاملة، ولا تظلمي أحداً على حساب الآخر، فالعدل من أسباب المحبة والألفة بين الأبناء، والظلم من أسباب البغض والكراهية والقطيعة.[22]

الدعاء لهم في الظاهر والغيب

الدعاء للأبناء من أعظم وأجمل ما يمكن أن تقدمه الأم لهم، وهو سلاح المؤمن، وهو من أعظم أسباب صلاح الأبناء، واستقامتهم، وتوفيقهم، وبركتهم، وهو من أنفع ما تهديه الأم لأبنائها، وأكثر ما يعينهم على طاعة الله، ويسعدهم في الدنيا والآخرة.[23]

وقد قال الله تعالى:(وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا))[24]. فهذا دعاء الأنبياء والصالحين، الذين يسألون الله أن يجعل أزواجهم وذرياتهم قرة أعين لهم، أي مسرّة وسرور واطمئنان، وأن يجعلهم أئمة للمتقين، وقدوة حسنة.[25]

وقد دعا إبراهيم عليه السلام لذريته، فقال:(رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ))[26]. وهكذا كان الأنبياء يحرصون على الدعاء لأبنائهم وذريتهم، ويطلبون لهم الهداية والصلاح والتوفيق والبركة.[27]

كيف تدعين لأبنائكِ؟

١. **ادعي لهم في ظهر الغيب** :فدعاء الأم لأبنائها في ظهر الغيب من أسرع الإجابات، وأعظم البركات، وأفضل القربات.[28]

٢. **ادعي لهم في الصلوات** :في السجود، وفي التشهد، وفي أدبار الصلوات، وفي صلاة الليل، وفي أوقات الإجابة.[29]

٣. **ادعي لهم في أوقات الضيق** :فعندما تمرين بضيق، أو مشكلة، أو شدة، ادعي لأبنائكِ، فإن الله يسمع دعاء المضطر.[30]

٤. **ادعي لهم بالهداية والصلاح** :اسألي الله أن يهديهم، ويصلحهم، ويعينهم على طاعته، ويبارك فيهم، ويجعلهم من الصالحين.[31]

٥. **ادعي لهم بالبركة والتوفيق** :اسألي الله أن يبارك لهم في أعمارهم، وأموالهم، وأولادهم، وأزواجهم، وذرياتهم، وأن يوفقهم لكل خير.[32]

٦. **ادعي لهم بالعافية** :اسألي الله أن يعافيهم في أبدانهم، وقلوبهم، وأديانهم، وأهلهم، وأموالهم، وأن يصرف عنهم كل سوء وبلاء.[33]

٧. **ادعي لهم بحسن الخاتمة** :اسألي الله أن يختم لهم بخير، وأن يمن عليهم بالتوبة والاستقامة، وأن يتوفاهم على الإيمان والتقوى.[34]

حين يخذلك ابنك ! كيف تتعاملين؟

لا يخلو طريق التربية من مطبات، ولا تخلو رحلة الأمومة من صعوبات، وقد تمرين بمراحل يشعر فيها أبناؤكِ بالابتعاد، أو التقصير، أو العصيان، أو التمرد، أو الخذلان. وهذه من أصعب المحن التي تمر بها الأم، والتي تحتاج فيها إلى صبر عظيم، وحكمة بالغة، ورحمة واسعة، وتوكل على الله.[35]

فتذكري أن أبناءكِ ليسوا ملائكة، وأنهم يمرون بمراحل عمرية مختلفة، ويتعرضون لتحديات وفتن متنوعة، وقد يخطئون، ويقصّرون، ويعصون، ويخذلون. ولكن لا تجعلي هذا سبباً في اليأس، أو القنوط، أو قطع العلاقة، أو التخلي عنهم، بل كوني لهم عوناً وسنداً، وصبراً واحتساباً، ودعاءً واستغفاراً.[36]

وتذكري قصة نبي الله نوح عليه السلام، حين خذله ابنه، وآثر الكفر على الإيمان، ولم يستجب لدعوة أبيه. قال الله تعالى:(وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ)[37]. فنوح لم يتخل عن ابنه، ولم ييأس من هدايته، بل لجأ إلى الله، ودعاه، واستغفره، وسأله الرحمة.[38]

وتذكري أيضاً قصة يعقوب عليه السلام مع ابنه يوسف، وكيف صبر على فراقه، وأحسن الظن بالله، ولم ييأس من روح الله، وظل يدعو له، ويتوسل إليه، حتى منّ الله عليه بلقائه، وجمع شمله به.[39]

كيف تتعاملين مع خذلان ابنكِ أو عصيانه؟

١. **لا تيأسي** :لا تجعلي عصيان ابنكِ أو خذلانه سبباً في اليأس من رحمة الله، أو القنوط من هدايته، أو التخلي عن دعوته، فاليأس من رحمة الله كبيرة من الكبائر، وهو من صفات الكافرين.[40]

٢. **أحسني الظن بالله** :تيقني أن الله قادر على هداية ابنكِ، وأنه مقلب القلوب، وأنه يهدي من يشاء، وأنه أرحم به منكِ، فلا تيأسي من روح الله.[41]

٣. **ادعي له باستمرار** :لا تقطعي الدعاء لابنكِ، واستمري في الدعاء له في كل وقت، ومكان، وفي السر والعلن، فإن دعاءكِ له هو أقوى سلاح في وجه عصيانه.[42]

٤. **أظهري له الحب والحنان** :لا تقسي عليه، ولا تتباعدي عنه، ولا تقطعي علاقتكِ به، بل أظهري له الحب والحنان، وكوني له سنداً وعوناً، واستمري في التواصل معه، والإحسان إليه.[43]

٥. **استمري في النصح والإرشاد** :استمري في نصحه وإرشاده، وتذكيره بالله، ووعظه بالموعظة الحسنة، وتخويفه من عذاب الله، وتذكيره بالأجر والثواب، ولكن بأسلوب حكيم، ولين، وفي الوقت المناسب.[44]

٦. **كوني قدوة حسنة** :استمري في التزامكِ بدينكِ، وحسن أخلاقكِ، واستقامتكِ، وتقواكِ، وكوني له قدوة حسنة، فهو سيتأثر بكِ، ولو بعد حين.[45]

٧. **اطلبي العون من الله** :لجئي إلى الله، واستغفريه، وتوبي إليه، واطلبي منه العون والهداية، فهو وحده القادر على هداية ابنكِ، وتغيير قلبه.[46]

٨. **لا تحمليه ذنبكِ** :لا تلومي نفسكِ، أو تشعري بالذنب، أو تعتبري عصيانه نتيجة تقصير منكِ، فأنتِ قد أديتِ واجبكِ، وقمتِ بأمانتكِ، والباقي على الله، فكل نفس بما كسبت رهينة.[47]

٩. **استشيري أهل العلم والخبرة** :إذا اشتد الأمر، وطال العصيان، فاستشيري أهل العلم والخبرة، والمرشدين، والمختصين، واستفيدي من خبراتهم، وتجاربهم، ونصائحهم.[48]

١٠. **لا تنسي أن الدعاء سلاح المؤمن** :استمري في الدعاء لابنكِ، واطلبي من الآخرين الدعاء له، وكوني على يقين بأن دعاء الأم مستجاب، وأن الله لا يرد دعاءها.[49]

وقفة مع النفس

•هل أعتبر تربية أولادي عبادة وأمانة، أم مجرد مسؤولية يومية؟
•هل أحرص على تربيتهم على حب الله ورسوله، أم أهمل هذا الجانب؟
•هل أدعو لهم في كل وقت، أم أنسى ذلك؟
•كيف أتعامل مع خذلانهم أو عصيانهم؟

"يا رب، إني أسألك أن تصلح لي أبناءي، وأن تهديهم، وأن تعينهم على طاعتك، وأن تبارك فيهم، وأن تجعلهم قرة عين لي، وأئمة للمتقين، اللهم اغفر لي ذنوبي، وارحمني، وأعني على تربيتهم، وألهمني رشدهم، وثبتني على دينك".

المراجع

١. مستفاد من مفهوم الأمانة في التربية، وانظري: "التربية الإسلامية" لعبد الله ناصح علوان.
٢. مستفاد من دور الأم في التربية، وانظري: "البيت المسلم" لمحمد راتب النابلسي.
٣. سورة التحريم: ٦.
٤. تفسير ابن كثير لآية التحريم ٦.
٥. أخرجه البخاري (٨٩٣) ومسلم (١٨٢٩) عن ابن عمر رضي الله عنه.
٦. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1829)
٧. مستفاد من استمرارية دور الأم في حياة الأبناء.
٨. أخرجه مسلم (١٦٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٩. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1631)
١٠. مستفاد من أهمية تربية الأبناء على حب الله ورسوله.
١١. مستفاد من مفهوم القدوة في التربية، وانظري: "منهج التربية الإسلامية" لمحمد قطب.
١٢. سورة الأحزاب: ٢١.
١٣. تفسير السعدي لآية الأحزاب ٢١.
١٤. مستفاد من أهمية تعليم العقيدة للأبناء، وانظري: "العقيدة في حياة المسلم" لعبد الرحمن الباني.
١٥. مستفاد من أهمية تعليم سيرة النبي ﷺ للأبناء، وانظري: "الرحيق المختوم" للمباركفوري.
١٦. أخرجه الترمذي (٢٩١٠) عن ابن مسعود رضي الله عنه.
١٧. مستفاد من أهمية تعليم الأخلاق، وانظري: "مكارم الأخلاق" لابن أبي الدنيا.
١٨. مستفاد من أهمية تعليم أحكام الدين، وانظري: "فقه العبادات" لمجموعة من العلماء.
١٩. أخرجه أبو داود (٤٨٣٣) والترمذي (٢٣٧٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٢٠. رواه الترمذي (١٩٠٥) وحسنه الألباني.
٢١. أخرجه مسلم (٢٥٩٢) عن عائشة رضي الله عنها.
٢٢. أخرجه البخاري (٢٥٨٧) ومسلم (١٦٢٣) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه.
٢٣. مستفاد من فضل الدعاء للأبناء، وانظري: "الدعاء في الإسلام" لمجموعة من العلماء.
٢٤. سورة الفرقان: ٧٤.

٢٥. تفسير ابن كثير لآية الفرقان ٧٤.
٢٦. سورة إبراهيم: ٤٠-٤١.
٢٧. تفسير ابن كثير لقصة إبراهيم عليه السلام في سورة إبراهيم.
٢٨. أخرجه مسلم (٢٧٣٣) عن أبي الدرداء رضي الله عنه.
٢٩. مستفاد من أوقات إجابة الدعاء، وانظري: "صفة صلاة النبي" للألباني.
٣٠. أخرجه مسلم (٤٨٢) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣١. مستفاد من دعاء إبراهيم عليه السلام لذريته.
٣٢. مستفاد من مفهوم البركة في الدعاء.
٣٣. مستفاد من دعاء النبي ﷺ بالعافية.
٣٤. مستفاد من الدعاء بحسن الخاتمة.
٣٥. مستفاد من واقع التربية في مرحلة المراهقة.
٣٦. مستفاد من مفهوم الصبر في التربية، وانظري: "كيف نربي أبناءنا" لمحمد راتب النابلسي.
٣٧. سورة هود: ٤٥.
٣٨. تفسير ابن كثير لقصة نوح عليه السلام، سورة هود، الآيات ٤٢-٤٨.
٣٩. تفسير ابن كثير لقصة يوسف ويعقوب عليهما السلام، سورة يوسف.
٤٠. سورة يوسف: ٨٧.
٤١. أخرجه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم (٢٦٧٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤٢. مستفاد من فضل استمرارية الدعاء للأبناء.
٤٣. مستفاد من أهمية الحب والحنان في التربية.
٤٤. سورة النحل: ١٢٥.
٤٥. مستفاد من مفهوم القدوة الحسنة في التربية.
٤٦. سورة الرعد: ١١.
٤٧. سورة المدثر: ٣٨.
٤٨. سورة الشورى: ٣٨.
٤٩. رواه الترمذي (١٩٠٥) وحسنه الألباني.

حين تكونين موظفةً أو عاملةً

كيف تجعلين عملكِ عبادة؟

في عصر أصبحت فيه المرأة شريكاً فاعلاً في سوق العمل، ومشاركة في بناء الاقتصاد، ومؤديةً لدور مهم في المجتمع، يبرز سؤال جوهري: كيف يمكن للمرأة العاملة أن تجعل عملها عبادة، وألا تفصل بين دينها وحياتها المهنية؟ وكيف تحول ساعات العمل التي تقضيها في مكتبها أو في مجال عملها إلى قربات وطاعات، تنال بها الأجر والثواب، وتقربها إلى ربها؟[1]

الجواب يكمن في النية، وإصلاح القصد، واستحضار أن العمل الذي تقومين به هو وسيلة للتقرب إلى الله، وليس مجرد وسيلة لكسب المال أو تحقيق المكانة. فإذا صلحت النية، تحول العمل العادي إلى عبادة، والمباح إلى قربة، والساعات التي تمضينها في عملكِ إلى حسنات تثقل ميزانكِ يوم القيامة.[2]

وقد قال النبي ﷺ: ((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى"[3]. فهذا الحديث العظيم يضع القاعدة الأساسية في تحويل العمل إلى عبادة، فإذا نويتِ بعملكِ التقرب إلى الله، وإتقان الأمانة، وكسب الحلال، وإعفاف نفسكِ، ومساعدة أسرتكِ، وخدمة مجتمعكِ، ونفع الناس، وتنمية الاقتصاد، وإظهار قدرة المرأة المسلمة، وغيرها من النيات الصالحة، أصبح عملكِ كله في ميزان حسناتكِ.[4]

وتذكري أن العمل في الإسلام ليس مجرد وسيلة لكسب المال، بل هو عبادة، وواجب، وأمانة، ومسؤولية. وقد كان الأنبياء يعملون في مهن مختلفة، فآدم كان فلاحاً، وإدريس كان خياطاً، ونوح كان نجاراً، وإبراهيم كان تاجراً، وداود كان حداداً، وموسى كان راعياً، ومحمد ﷺ كان راعياً وتاجراً [5]. فقد جمعوا بين العبادة والعمل، وأتقنوا أعمالهم، وأخلصوا فيها، وكانوا قدوة حسنة لنا.

كيف تجعلين عملكِ عبادة؟

١. **أخلصي النية لله** :اجعلي نيتكِ في عملكِ التقرب إلى الله، وإتقان الأمانة، وكسب الحلال، وإعفاف نفسكِ، ومساعدة أسرتكِ، وخدمة مجتمعكِ، ونفع الناس، وإظهار قدرة المرأة المسلمة، وتنمية الاقتصاد.[6]

٢. **أتقني عملكِ** :أحسني في عملكِ، وأتقنيه، واجتهدي فيه، وكوني متميزة فيه، فإن الإتقان من صفات المؤمنين، وهو عبادة، وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ)).[7]

٣. **التزمي بالأمانة** :كوني أمينة في عملكِ، ولا تخوني، ولا تغشي، ولا تغلّي، ولا تظلمي، ولا تأخذي ما ليس لكِ، وأدي واجباتك على أكمل وجه، وحافظي على أسرار العمل، ولا تفشيها، قال الله تعالى:(إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا)).[8]

٤. **استعملي وقتكِ بما ينفع** :استغلي وقتكِ في العمل بما يعود بالخير عليكِ وعلى مجتمعكِ، ولا تضيعيه في اللهو، أو الغيبة، أو النميمة، أو الكسل، أو التسويف، أو ما لا يفيد، فإن الوقت نعمة عظيمة، وهو من أعظم ما يُسأل عنه العبد يوم القيامة.[9]

٥. **كوني داعية في محيط عملكِ** :كوني داعية إلى الله في محيط عملكِ، بأسلوب حكيم، ولين، وحسن خلق، وتعاملي مع زملائكِ بالإحسان، وانصحي لهم، وذكريهم بالله، ودعي لهم، وكوني قدوة حسنة لهم في التزامكِ بدينكِ، وحسن أخلاقكِ.[10]

٦. **تذكري الثواب والأجر** :تذكري أن الله لا يضيع أجر المحسنين، وأنه سيثيبكِ على كل عمل صالح تقومين به، ولو كان صغيراً، وأنه سيكتب لكِ الحسنات، ويرفع درجاتكِ، ويغفر ذنوبكِ، ويكفر سيئاتكِ.[11]

٧. **استذكري النية باستمرار** :جَدّدي النية في عملكِ باستمرار، ولا تنسيها، وتذكريها في كل وقت، وخاصة عند البدء بأي عمل، أو مواجهة أي تحدٍ، أو الشعور بالملل أو الفتور.[12]

ضبط البصر، واللسان، والأمانة في بيئة العمل

بيئة العمل قد تكون بيئة مختلطة، تختلط فيها النساء بالرجال، وتكثر فيها المغريات، والفتن، والملهيات، والمعاصي، والمنكرات. وقد تواجهين فيها تحديات كبيرة، وفتناً عظيمة، تحتاجين فيها إلى صبر عظيم، وقوة إيمان، وضبط للنفس، والتزام بالضوابط الشرعية.[13]

فمن أهم هذه الضوابط:

ضبط البصر

غض البصر هو من أعظم ما يعينكِ على حفظ دينكِ، وحماية قلبكِ، وصيانة فرجكِ، وتحصين نفسكِ. وقد أمر الله به، فقال:(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ))[14]، وقال:(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)).[15]

فغض البصر هو امتثال لأمر الله، وهو عبادة، وهو سبب في طهارة القلب، ونقاء النفس، وقوة الإيمان، وهو من أعظم أسباب حفظ الدين والعرض.[16]

ضبط اللسان

اللسان هو من أكثر ما يعرض الإنسان للخطر، والخطأ، والمعصية، والذنب، فهو قد يزل، ويقول ما يغضب الله، ويؤذي الآخرين، ويشغل عن الخير، ويوقع في الباطل.[17]

فكوني حذرة في كلامكِ، ولا تتكلمي إلا بخير، واحفظي لسانكِ من الغيبة، والنميمة، والكذب، والفحش، والسباب، والشتائم، والنميمة، والطعن في الأعراض، والتدخل فيما لا يعنيكِ، وكثرة المزاح، والكلام الفارغ، واللهو، والتسلية المحرمة. قال الله تعالى:(مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ)).[18]

الأمانة في العمل

الأمانة هي أساس النجاح في العمل، وهي من أهم صفات المؤمنين، وهي سبب في قبول العمل، وبركة الرزق، وحسن العاقبة، ونيل الأجر والثواب. وهي تعني أداء الواجبات على أكمل وجه، وعدم الغش، والخيانة، والتفريط، والكسل، والتسويف،

والتأخير، والإهمال، وعدم الإخلاص، وضياع الوقت، وعدم الالتزام بالمواعيد، وعدم إتقان العمل.[19]

فكوني أمينة في عملكِ، وأدي واجباتكِ على أكمل وجه، والتزمي بالمواعيد، وأحسني في عملكِ، واجتهدي فيه، وكوني متميزة فيه، ولا تخوني، ولا تغشي، ولا تغلّي، ولا تظلمي، ولا تأخذي ما ليس لكِ، وحافظي على أسرار العمل، ولا تفشيها، وتذكري أن الله رقيب عليكِ، وأنه سيسألكِ عن أمانتكِ يوم القيامة.[20]

كيف تتوازنين بين العمل وواجبات البيت والأسرة؟

من أكبر التحديات التي تواجه المرأة العاملة هي تحقيق التوازن بين العمل وواجبات البيت والأسرة. فهي تملك مسؤوليات مزدوجة، وتحتاج إلى وقت وجهد مضاعف، وتواجه ضغوطاً متعددة، وتحتاج إلى تخطيط جيد، وإدارة فعالة، وتنظيم محكم، لتحقيق هذا التوازن، والحفاظ على صحتها النفسية والجسدية، والقيام بجميع واجباتها على أكمل وجه [21].

كيف تحققين هذا التوازن؟

١. **تنظيم الوقت** :ضعي جدولاً منظماً لوقتكِ، توزعين فيه بين العمل، والبيت، والأسرة، والراحة، والعبادة، والترفيه، والتواصل مع الآخرين، بحيث لا يضيع وقتكِ سدى، وتستفيدي من كل لحظة.[22]

٢. **تحديد الأولويات** :حددي أولوياتكِ في الحياة، واجعلي الله في مقدمة الأولويات، ثم أسرتكِ، ثم عملكِ، ثم اهتماماتكِ الشخصية، ورتبي وقتكِ وفق هذه الأولويات، ولا تهملي حقاً على حساب حق آخر.[23]

٣. **المشاركة الأسرية** :شاركي أفراد أسرتكِ في المسؤوليات المنزلية، وخصصي لهم مهام، ووزعي الأدوار، ولا تحملي نفسكِ فوق طاقتها، فالمشاركة الأسرية تعينكِ على إنجاز المهام، وتخفف عنكِ العبء، وتعلم أبناءكِ المسؤولية.[24]

٤. **التفويض** :فَوضي بعض المهام للآخرين، كزوجكِ، وأولادكِ، أو الخادمة، أو غيرهم، ولا تصري على القيام بكل شيء بنفسكِ، فالتفويض يريحكِ، ويعينكِ على التركيز في المهام الأكثر أهمية.[25]

٥. **الاستعانة بالله** :استعيني بالله في كل أمورك، وتوكلي عليه، وادعيه أن يعينكِ على القيام بمسؤولياتكِ، وأن يبارك لكِ في وقتكِ، وأن يوفقكِ لكل خير.[26]

٦. **المرونة** :كوني مرنة في تعاملكِ مع الأحداث والمتغيرات، وتقبلي التغييرات، وتأقلمي مع الظروف، ولا تكوني جامدة، أو متصلبة، أو متشبثة برأي أو خطة معينة، فالمرونة تعينكِ على مواجهة التحديات، وتجاوز الصعوبات.[27]

٧. **لا تهملي نفسكِ** :خصصي وقتاً للراحة، والاسترخاء، والنوم الكافي، والاهتمام بصحتكِ النفسية والجسدية، وممارسة الرياضة، والاهتمام بمظهركِ، وقضاء وقت مع صديقاتكِ، وقراءة الكتب المفيدة، وممارسة الهوايات النافعة، فالصحة النفسية والجسدية هي أساس النجاح في الحياة.[28]

حين تضيق بكِ مسؤوليات العمل: إلى من تلجئين؟

قد تمرين بفترات تضيق فيها مسؤوليات العمل، وتتضاعف فيها الضغوط، وتزداد فيها المهام، وتتزاحم فيها الالتزامات، وتتعبين فيها نفسياً وجسدياً، وتشعرين فيها بالإرهاق، والإحباط، والعجز، واليأس، والرغبة في الانسحاب، أو التوقف عن العمل.[29]

في هذه اللحظات الحرجة، تحتاجين إلى من تلجئين إليه، وتستعينين به، وتطلبين منه العون، والدعم، والمساندة، والراحة، والطمأنينة، والمشورة، والهداية.[30]

فإلى من تلجئين؟

١. **إلى الله** :هو الملجأ الأول والأعظم، وهو القادر على تفريج همومكِ، وتيسير أمورك، وتخفيف ضغوطكِ، وإزالة كربكِ، وهو القائل:(أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)[31]، وقال:(وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ).[32]

٢. **إلى زوجكِ** :هو شريك حياتكِ، وهو الأقرب إليكِ، والأكثر تفهماً لظروفكِ، والأقدر على دعمكِ، ومساندتكِ، وتشجيعكِ، وتخفيف عنكِ، فاحتضنيه، واستمعي لنصائحه، واطلبي منه العون، وشاركيه همومكِ.[33]

٣. **إلى أهلكِ وأصدقائكِ** :هم مصدر دعم عاطفي، ونفسي، ومعنوي، ويمكنكِ اللجوء إليهم، وطلب المشورة منهم، والاستماع لنصائحهم، والاستفادة من تجاربهم، والشعور بالراحة والطمأنينة معهم.[34]

٤. **إلى المختصين** :إذا شعرتِ أن الضغوط كبيرة، ولا تستطيعين مواجهتها، وتحتاجين إلى مساعدة متخصصة، فلا تترددي في اللجوء إلى المختصين النفسيين، أو الاجتماعيين، أو المرشدين الأكاديميين، أو غيرهم، فطلب المساعدة من المختصين من علامات القوة، وليس الضعف.[35]

٥. **إلى القرآن الكريم** :هو مصدر السكينة، والطمأنينة، والراحة، والهدى، والنور، والشفاء، وهو القائل:(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ))[36]، فإذا ضاق صدركِ، واشتد همكِ، وكثرت مشاكلكِ، فاقرئي القرآن، وتدبريه، واستمعي إليه، واربطي حياتكِ به، تجدي فيه الراحة والطمأنينة.[37]

٦. **إلى الدعاء** :الدعاء هو سلاح المؤمن، وهو أقوى وسيلة للتواصل مع الله، وطلب العون منه، والاستعانة به، واللجوء إليه، وهو مفتاح الفرج، ومكشوف الكرب، ومزيل الهم، وهو القائل:(أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ)).[38]

وقفة مع النفس

- هل أعتبر عملي عبادة، أم مجرد وسيلة لكسب المال؟
- هل ألتزم بالضوابط الشرعية في بيئة عملي؟
- هل أستطيع تحقيق التوازن بين العمل والأسرة؟
- إلى من ألجأ حين تضيق بي مسؤوليات العمل؟

"يا رب، إني أسألك أن تجعل عملي عبادة، وأن تبارك لي فيه، وأن تعينني على أداء الأمانة، وأن تقيني الفتن، وتصرف عني السوء، وأن توفقني للخير، وأن تيسر لي أموري، وتفرج همومي، وتقضي ديوني، وتصلح حالي، وترزقني من حيث لا أحتسب".

المراجع

١. مستفاد من واقع عمل المرأة في العصر الحديث، وانظري: "عمل المرأة في الإسلام" لمجموعة من العلماء.

٢. مستفاد من مفهوم النية في الإسلام، وانظري: "الإخلاص" لابن رجب الحنبلي.
٣. أخرجه البخاري (١) ومسلم (١٩٠٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه.
٤. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1907)
٥. مستفاد من مهن الأنبياء عليهم السلام، وانظري: "قصة الأنبياء" لابن كثير.
٦. مستفاد من أهمية إخلاص النية في العمل، وانظري: "النية" لابن تيمية.
٧. أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٤٩٢٩) عن عائشة رضي الله عنها، وحسنه الألباني في صحيح الجامع.(1369)
٨. سورة النساء: ٥٨.
٩. أخرجه الترمذي (٢٤١٦) عن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٠. مستفاد من مفهوم الدعوة في الإسلام، وانظري: "الدعوة إلى الله" لعبد الله ناصح علوان.
١١. سورة فاطر: ٣٠.
١٢. مستفاد من مفهوم تجديد النية، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.
١٣. مستفاد من تحديات بيئة العمل المختلطة.
١٤. سورة النور: ٣٠.
١٥. سورة النور: ٣١.
١٦. تفسير ابن كثير لآيات النور ٣٠-٣١.
١٧. مستفاد من خطر اللسان، وانظري: "حفظ اللسان" لابن أبي الدنيا.
١٨. سورة ق: ١٨.
١٩. مستفاد من مفهوم الأمانة في الإسلام، وانظري: "الأمانة" لابن تيمية.
٢٠. أخرجه أحمد (١٣٥/٣) وابن حبان (٢٤٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٢١. مستفاد من تحديات التوازن بين العمل والأسرة.
٢٢. مستفاد من أهمية تنظيم الوقت، وانظري: "كيف تنظم وقتك" لإبراهيم الفقي.
٢٣. مستفاد من أهمية تحديد الأولويات، وانظري: "فقه الأولويات" لليوسفي.
٢٤. مستفاد من أهمية المشاركة الأسرية.
٢٥. مستفاد من أهمية التفويض في العمل.
٢٦. سورة الفاتحة: ٥.
٢٧. مستفاد من أهمية المرونة في الحياة.
٢٨. مستفاد من أهمية الصحة النفسية والجسدية.
٢٩. مستفاد من واقع ضغوط العمل.
٣٠. مستفاد من أهمية طلب الدعم والعون.
٣١. سورة يونس: ٦٢.
٣٢. سورة الطلاق: ٢-٣.
٣٣. مستفاد من أهمية دعم الزوج للزوجة.
٣٤. مستفاد من أهمية الدعم العاطفي من الأهل والأصدقاء.
٣٥. مستفاد من أهمية طلب المساعدة المختصة.
٣٦. سورة الإسراء: ٨٢.
٣٧. تفسير ابن كثير لآية الإسراء ٨٢.
٣٨. سورة النمل: ٦٢.

ربة البيتٍ التي لا يراها أحد

في قدسية العمل الخفي، حين يتحول تعب البيت إلى عبادة وأثر

ماذا لو كان أكثر عملٍ تقومين به في حياتكِ هو العمل الذي لا يراه أحد؟

يبدأ يومكِ قبل أن يستيقظ الجميع، وينتهي بعد أن ينام الجميع.

تعدين الطعام، ترتبين البيت، تغسلين، تتابعين شؤون الأسرة، ترعين الأطفال، وتحتوين هذا وتواسين ذاك... ثم ينتهي اليوم دون راتب، أو شهادة تقدير، أو أحد يقول لكِ: أحسنتِ.

والأغرب أن معظم ما تفعلينه يختفي بمجرد إنجازه: الطعام ينتهي، والملابس تتسخ من جديد، والبيت الذي رتبتِه تعود إليه الفوضى.

وقد تسألين نفسكِ في نهاية يوم طويل:

هل لما أفعله كل يوم قيمة حقًا؟

نعم. فليست قيمة العمل دائمًا فيما يبقى منه أمام أعيننا، بل قد تكون في أثره، وفي النية التي قام عليها، وفي الأجر الذي لا يراه إلا الله.

أعمال لا يراها الناس... لكن الله يراها

قد لا يعرف أحد أنكِ أعددتِ الطعام وأنتِ متعبة، أو سهرتِ بجوار طفل مريض، أو احتضنتِ صغيرًا خائفًا، أو صبرتِ على موقف لم يره أحد.

لكن الله يرى. يقول الله تعالى:﴿وَمَن يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ نَقِيرًا﴾ (1) .

وقال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾:(2) .

فليس شرطًا أن يصفق الناس للعمل حتى يكون عظيمًا.

يكفي أن يكون صالحًا، وأن يراه الله.

لا تقولي: " أنا لم أفعل شيئًا اليوم" قد تشعر ربة البيت أحيانًا أن يومها ذهب في أعمال انتهت ثم عادت من جديد.

لكنها لا تقوم بأعمال متفرقة فحسب؛ إنها ترعى حياة.

فالبيت ليس جدرانًا وأثاثًا.

إنه مكان يجد فيه الأبناء الأمان، ويتعلمون فيه القيم، ويكبرون فيه.
ولهذا قال النبي ﷺ: "كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ" ، ثم ذكر أن المرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها(3) .
تأملي كلمة :راعية. إنها أوسع من الطبخ والتنظيف؛ إنها انتباه، واحتواء، وتربية، ومسؤولية.
وقد يكون أعظم ما تصنعينه اليوم شيئًا لن تعرفي قيمته إلا بعد سنوات.

النية... سرّ يغيّر شكل اليوم

قد تقضين ساعات في المطبخ، وقد يبدو العمل مجرد واجب متعب.
لكن حين تستحضرين نية صالحة: أن تطعمي أهلك، وتعيني أسرتك، وترعي من استرعاكِ الله أمرهم، يتحول العمل المباح إلى باب من أبواب الأجر.
قال النبي ﷺ: " إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى" (4) .
فالمشهد واحد، لكن المعنى مختلف.
قد لا يراكِ أحد وأنتِ تعملين، لكن الله يعلم نيتكِ، ويعلم تعبكِ، ويعلم ما تقدمين.

احتساب الأجر لا يعني أن تختفي أنتِ

ليس معنى احتساب الأجر أن تستهلكي نفسكِ حتى تنهاري.
ولا يعني أن تتحملي كل شيء وحدكِ، أو أن طلب المساعدة ضعف، أو أن التعب يجب أن يبقى بلا تقدير.
أنتِ أيضًا تحتاجين إلى الراحة والكلمة الطيبة والمساندة.
والبيت الذي نطلب فيه الرحمة ينبغي أن تكون الرحمة فيه متبادلة.
قال النبي ﷺ:
" خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي" (5) .
فلا ينبغي أن يتحول إخلاص المرأة إلى أمر معتاد لا يلتفت إليه أحد.

لا تبحثي عن قيمتكِ في المقارنة

قد تنظرين إلى امرأة تعمل خارج البيت فتظنين أن لديها إنجازات أكثر منكِ.
وقد تنظر هي إلى حياتكِ فتظن أنكِ تملكين ما تفتقده.
لكن الحياة ليست مسابقة واحدة، والأدوار ليست متشابهة.

وقيمة الإنسان عند الله ليست في المسمى الوظيفي ولا في الراتب، وإنما في الإيمان والعمل الصالح.

فلا تستهيني بطريقكِ، ولا تجعلي حياة غيركِ مقياسًا لحياتكِ.

وحين لا يراكِ أحد...

حين ينام الجميع، وينتهي آخر عمل في يومكِ، ولا تجدين شهادة تقدير ولا تصفيقًا...

لا تقولي:

لم يرني أحد.

قولي:

رآني الله.

رأى تعبكِ الذي لم تتحدثي عنه.

ورأى يدكِ حين امتدت لتعين.

ورأى صبركِ حين لم يعرف أحد أنكِ كنتِ على وشك الانهيار.

ورأى النية التي لم يعرفها أحد.

لكن تذكري أيضًا:

احتسابكِ لا يعني أن يضيع حقكِ في التقدير، وإخلاصكِ لا يعني أن تتحملي الاستنزاف وحدكِ.

لكِ حق في الراحة، وحق في المساندة، وحق في كلمة :شكرًا.

إلى المرأة التي أنهكها العمل الصامت

يا ربة البيت...

إذا انتهى يومكِ ولم تستطيعي أن تعدّي كل ما أنجزتِه، فلا تظني أنكِ لم تفعلي شيئًا.

بعض الأعمال لا تنتهي.

وبعض العطاء لا يُقاس بالساعات.

وبعض الأثر لا يظهر إلا بعد سنوات.

أنتِ لا تطبخين وتنظفين فقط؛ أنتِ ترعين حياة.

فإذا كان عملكِ صالحًا، فاحتسبيه.

وإذا كان متعبًا، فارفقي بنفسكِ.

وإذا احتجتِ إلى المساعدة، فاطلبيها.
وإذا لم يشكركِ أحد، فلا تنسي الحقيقة الأعظم:
أن الله لا يضيع عمل المحسنين. قال الله تعالى:﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (6) .
وحين تنامين آخر الليل، وقد انتهى يوم آخر دون أن يصفق لكِ أحد، نامي وأنتِ تعلمين:
هناك من رأى كل شيء.
وربما كان العمل الذي ظننته صغيرًا في عينيكِ...
كبيرًا في ميزان ربكِ.

الحواشي والمصادر

(1) سورة النساء، الآية ١٢٤.
(2) سورة النحل، الآية ٩٧.
(3) صحيح البخاري، كتاب النكاح، حديث رقم 5200.
(4) صحيح البخاري، كتاب بدء الوحي، حديث رقم 1.
(5) سنن الترمذي، كتاب المناقب، حديث رقم 3895.
(6) سورة التوبة، الآية ١٢٠.

الفصل الثالث:

حين تحملين القلب في زحام الدنيا

١. حين يزحمكِ الوقت وتنسين الله

٢. كيف تجدين وقتاً للعبادة في يوم مزدحم؟

٣. تنظيم الأولويات بين الصلاة، والأسرة، والعمل

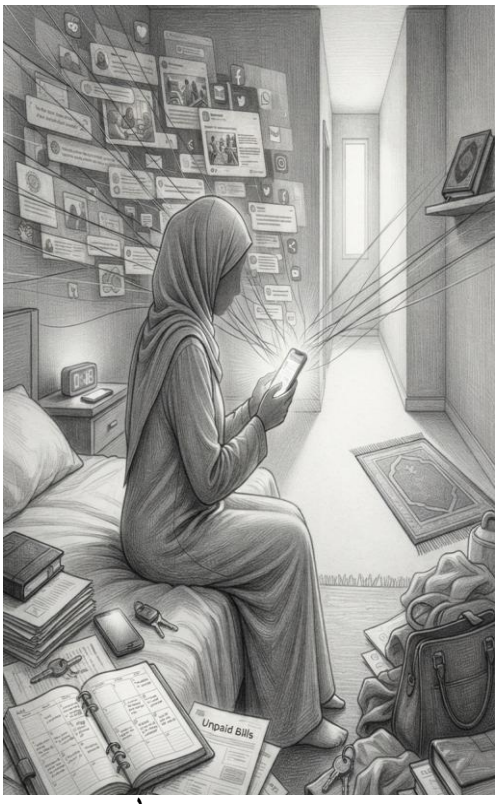
٤. بركة الأوقات الصغيرة (دقائق الذكر والاستغفار).



حين تحملين القلب في زحام الدنيا

حين يزحمكِ الوقت وتنسين الله

تبدأ الحياة كل صباح وكأنها سباق مع الزمن؛ تستيقظين على قائمة طويلة من المهام: عمل ينتظركِ، وفواتير، ورسائل، وأسرة لها حقوق، وطموحات تسعين إليها. وفي وسط هذا الزحام، قد تبدو العبادة شيئاً منفصلاً عن الحياة؛ صلاة تؤديها، وقرآن تقرئينه، وذكراً تقولينه، ثم تعودين إلى "حياتكِ" وكأنها شيء آخر.[1]



وفي عصر التقنية، لم تعد المشاغل محصورة في مكان معين؛ فالعمل والأخبار والمواعيد والتنبيهات تتبعكِ أينما كنتِ، حتى أصبح الهدوء نفسه نادراً. لم يعد زحام الدنيا مقتصراً على الشوارع والمكاتب؛ فقد أصبحت الدنيا تدخل إلى رفّتكِ وترافقكِ حتى فراشكِ، وتستطيع شاشة صغيرة أن تنقلكِ في ثوانٍ بين وبر وآخر، وصورة وأخرى، ومحادثة ومحتوى لا ينتهي.[2]

وليس المشكلة في التقنية ذاتها؛ فهي وسيلة قد تستعمل في الخير أو الشر، وإنما المشكلة حين تتولى الوسائل على الوقت والانتباه، حتى يصبح الإنسان حائراً في كل مكان، ومتابعاً لكل شيء، إلا ما يصلح قلبه وعلاقته بالله.[3]

وهنا يأتي السؤال: كيف تجدين وقتاً للعبادة في يوم مزدحم، وقد أصبحت الدنيا تلهي بما بين يديكِ من نعم ومشاغل عن طاعة ربكِ وذكره؟

يقول الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ)[4]. فتأملي قوله سبحانه: "لَا تُلْهِكُمْ"، فالأموال والأولاد ليست مذمومة في ذاتها، وإنما الخطر أن تلهي عما هو أولى وأعظم من حقوق

الله وطاعته. وقد يكون الملهي اليوم هاتفاً تتركينه، أو عملاً ينشغل به، أو متابعة مستمرة لحياة الآخرين.[5]

وقد يشعر الإنسان أنه ابتعد عن الله؛ فهو لا يزال يصلي ويقرأ القرآن أحياناً، لكن قلبه موزع بين أشياء كثيرة، حتى تصبح علاقته بالله مؤجلة إلى وقت لا يأتي.[6]

كيف تجدين وقتاً للعبادة في يوم مزدحم؟

العبادة تحتاج إلى مساحات طويلة؛ قد تذكرين الله في طريقكِ، وتتدرينه، وتحتسبين عملكِ الحلال إذا صلحت نيتكِ، وتؤدين حقوق الآخرين، وتغضين بصركِ عن الحرام، وتتركين هاتفكِ حين يحين وقت الصلاة. فليست العبودية حالة منفصلة عن الحياة، وإنما أن تجعلي ما تستطيعين من حياتكِ موافقاً لطاعة الله ومرضاته.[7]

وليس المطلوب أن تهربي من الحياة لتعيشي لله؛ بل أن تعيشيها وأنتِ تعرفين حق الله عليكِ، وتجعلين طاعتكِ هي البوصلة التي توجه كل خطواتكِ، في دراسة، وعمل، وعبادة، وعلاقات، وطموحات.[8]

وقد كان النبي ﷺ يعيش بين الناس، ويخالط أهله وأصحابه، ويقضي حوائج الناس، ويباشر شؤون الحياة، ومع ذلك كان كثير الذكر لله، وقال رسول الله ﷺ:((مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ)[9]. فهو حيٌ بقلبه مع الله، وإن كان بين الناس بجوارحه.

ومن أجمل الأمثلة حياة الصحابي عثمان بن عفان رضي الله عنه؛ فقد كان ذا مال وتجارة، ولم يكن المال غاية قلبه، بل جعله وسيلة إلى الخير، فبذل من ماله في وجوه البر، وأسهم في تجهيز جيش العسرة، واشترى بئر رومة وجعلها للمسلمين. لم يكن المطلوب منه أن يترك الدنيا، وإنما ألا تملك الدنيا قلبه، وأن تكون في يده وسيلةً لا غايةً.[10]

فاسألي نفسكِ: هل أملك الأشياء، أم أصبحت الأشياء تملكني؟

خطوات عملية لإيجاد وقت للعبادة:

١. **اختصري وقت التشتت** :حددي أوقاتاً محددة للتواصل مع وسائل التواصل، ولا تدعيها تستنزف وقتكِ وانتباهكِ.[11]

٢. **اربطي العبادة بالمهام اليومية** :اجعلي أذكار الصباح والمساء مع الاستيقاظ والنوم، وأذكار الطعام مع الأكل، والدعاء مع دخول البيت والخروج منه.[12]

٣. **استغلي وقت الانتظار** :في المواصلات، أو في طابور، أو في انتظار موعد، استغلي هذه الدقائق في الذكر، أو الدعاء، أو تلاوة القرآن من هاتفكِ.[13]

٤. **اجعلي الصلاة محور يومكِ** :خططي ليومكِ حول الصلوات الخمس، واجعليها فاصلاً بين المهام، وراحة للقلب، وتجديداً للنية، وليست مجرد دقائق تؤديها لتنجزي ما بعدها.[14]

٥. **خصصي ورداً يومياً ولو صغيراً** :اختاري عملاً ثابتاً تستطيعين المحافظة عليه، مهما كان صغيراً؛ كصفحة من القرآن، أو ركعتين من الضحى، أو ورداً من الأذكار، أو دعاءً في السجود.[15]

تنظيم الأولويات بين الصلاة، والأسرة، والعمل

من أهم مفاتيح التوازن في الحياة هي تنظيم الأولويات، ومعرفة ما هو أهم، وما هو أقل أهمية، وما يمكن تأجيله، وما لا يمكن تأجيله. والمؤمنة تعرف أن لها أولويات في الحياة، تبدأ بحق الله، ثم حقوق الناس، ثم حقوق نفسها.[16]

الميزان النبوي في الأولويات:

قال النبي ﷺ: ((إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ))[17]. فهذا هو الميزان الدقيق؛ لا إفراط في العبادة على حساب النفس أو الأسرة، ولا تفريط في الدنيا على حساب الدين، بل موازنة واعتدال.[18]

كيف ترتبين أولوياتكِ:

١. **حَقُّ الله** :وهو أوجب الحقوق؛ وهو الصلاة في وقتها، والذكر، وتلاوة القرآن، وطاعة الله ورسوله، والبعد عن المعاصي ، والإخلاص والنية الصالحة.[19]

٢. **حَقُّ الأهل** :وهو بر الوالدين، وحسن صحبة الزوج، ورعاية الأولاد، وصلة الأرحام، والقيام بحقوق الأسرة، والسعي في راحتهم وسعادتهم.[20]

٣. **حَقُّ العمل** :وهو إتقان العمل، والالتزام بالأمانة، والإخلاص في العمل، وعدم الغش والخيانة، والتعاون مع الزملاء، وتطوير الذات في مجال العمل.[21]

٤. **حَقُّ النفس** :وهو حق النفس في الراحة، والاسترخاء، والاهتمام بالصحة، وممارسة الرياضة، والاهتمام بالمظهر، وتنمية المهارات، والاستمتاع بالحلال.[22]

التوازن العملي بين الصلاة والأسرة والعمل:

•**الصلاة** :هي عمود الدين، وهي الركن الأساسي، فلا تؤجليها أبداً، واجعليها في أول وقتها، وخططي ليومكِ حولها، فهي تجديد للإيمان، وراحة للقلب، وطمأنينة للنفس، وتذكير بالغاية.[23]

•**الأسرة** :هي السكن والرحمة والمودة، فلا تهمليها، وخصصي لها وقتاً، وكوني حاضرة معهم، واستمعي إليهم، وشاركيهم أفراحهم وأحزانهم، وكوني لهم قدوة حسنة.[24]

•**العمل** :هو وسيلة للكسب الحلال، وإتقان الأمانة، ونفع المجتمع، فلا تهمليه، وأحسني فيه، واجتهدي، ولكن لا تجعليه يشغلكِ عن الصلاة أو الأسرة.[25]

بركة الأوقات الصغيرة (دقائق الذكر والاستغفار)

قد تظنين أن الأوقات الصغيرة لا قيمة لها، وأن الذكر والدعاء يحتاج إلى وقت طويل، وأنكِ لا تستطيعين إنجاز شيء في الدقائق القليلة التي تتخلل يومكِ. لكن الحقيقة أن الأوقات الصغيرة تحمل بركة عظيمة، والدقائق المعدودة قد تتحول إلى كنوز من الحسنات، إذا استغلتِها بالذكر والاستغفار.[26]

وتأملي حديث النبي ﷺ:((أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"[27]. فهذا الحديث يعلمنا أن القليل الدائم خير من الكثير المنقطع، وأن المداومة على العمل الصالح، ولو كان قليلاً، هو أحب الأعمال إلى الله.[28]

وتذكري أن النبي ﷺ قال:(مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، حُطَّتْ خَطَايَاهُ، وَلَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ"[29]. فهذه كلمات يسيرة، لكن أجرها عظيم، وتستطيعين قولها في دقائق ، وأنتِ في طريقك، أو في مطبخك، أو في أي مكان.[30]

وقال ﷺ:((مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، كَانَتْ لَهُ عَدْلَ عَشْرِ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ،

وَمُحِيَتْ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِيَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ أَفْضَلَ مِمَّا جَاءَ بِهِ إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ)[31]. فتأملي هذا الأجر العظيم في كلمات يسيرة، لا تأخذ من وقتكِ سوى دقائق معدودة.[32] !

أفكار لاستغلال الأوقات الصغيرة:

١. **أذكار الصباح والمساء** :استغلي دقائق الاستيقاظ، وقبل النوم، لقول الأذكار ، وهي كلمات يسيرة، لكنها حصن حصين من الشيطان، ومغفرة للذنوب.[33]

٢. **أذكار الأكل والشرب** :قولي "بسم الله" قبل الأكل، و"الحمد لله" بعد الأكل، واحتسبي بذلك عبادة، وأجراً، وبركة في الطعام.[34]

٣. **أذكار الخروج والدخول** :قولي أذكار الخروج من البيت، ودخوله، فهي حفظ من الله، ووقاية من الشيطان.[35]

٤. **الاستغفار في الطريق** :في طريقكِ للعمل، أو السوق، أو أي مكان، استغلي دقائق الطريق في الاستغفار، والذكر، والدعاء، وتلاوة القرآن، فهي دقائق ثمينة، لا تعوض.[36]

٥. **الذكر أثناء الأعمال المنزلية** :أثناء الطبخ، أو التنظيف، أو الترتيب، اشغلي لسانكِ بالذكر، والتسبيح، والتحميد، والتهليل، والتكبير، والاستغفار، فذلك يحيي القلب، ويطمئن النفس، ويكسب الحسنات.[37]

٦. **دعاء بين الأذان والإقامة** :اغتنمي هذه الدقائق الثمينة، فهي من أوقات إجابة الدعاء، فادعي فيها لنفسكِ، ولأسرتكِ، وللمسلمين.[38]

وقفة مع النفس

- هل أشعر أن وقتي ضيق، أم أنني أضيعه؟
- هل أخطط ليومي حول الصلاة، أم أن الصلاة آخر ما أفكر فيه؟
- كيف أوازن بين حقوق الله، وحقوق أسرتي، وحقوق عملي، وحقوق نفسي؟
- هل أستغل الأوقات الصغيرة في ذكر الله، أم أضيعها في ما لا يفيد؟

"يا رب، إني أسألك أن تبارك لي في وقتي، وأن تعينني على تنظيمه، وأن تجعل الصلاة محور يومي، وأن تعينني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، وأن توفقني للخير، وتصرف عني السوء، وتجعل حياتي كلها عبادة لك".

المراجع

١. مستفاد من واقع الانشغال في الحياة المعاصرة، وانظري: "فقه الوقت" لمجموعة من العلماء.
٢. مستفاد من تأثير التقنية على الوقت والانتباه.
٣. مستفاد من قاعدة: "الوسائل لها أحكام المقاصد"، وانظري: "فقه الأولويات" لليوسفي.
٤. سورة المنافقون: ٩.
٥. تفسير ابن كثير لآية المنافقون ٩.
٦. مستفاد من مفهوم الإعراض عن الله بسبب الانشغال بالدنيا.
٧. مستفاد من مفهوم العبودية الشاملة، وانظري: تفسير السعدي – سورة الأنعام: ١٦٢.-
٨. مستفاد من مفهوم عبادة الله في كل أحوال الحياة.
٩. أخرجه البخاري (٦٤٠٧) ومسلم (٧٧٩) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه.
١٠. مستفاد من سيرة عثمان بن عفان رضي الله عنه، وانظري: "البداية والنهاية" لابن كثير.
١١. مستفاد من أهمية تنظيم الوقت وتحديد أوقات التواصل.
١٢. مستفاد من الأذكار اليومية، وانظري: "حصن المسلم" لسعيد بن وهف القحطاني.
١٣. مستفاد من اغتنام أوقات الانتظار.
١٤. أخرجه البخاري (٥٢٧) ومسلم (٨٥) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.
١٥. أخرجه البخاري (٦٤٦٤) ومسلم (٢٨١٨) عن عائشة رضي الله عنها.
١٦. مستفاد من مفهوم تنظيم الأولويات في الإسلام.
١٧. أخرجه البخاري (١٩٦٨) ومسلم (١١٥٩) عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.
١٨. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1159)
١٩. مستفاد من مفهوم حق الله في الإسلام.
٢٠. مستفاد من مفهوم حق الأسرة في الإسلام.
٢١. مستفاد من مفهوم حق العمل في الإسلام.
٢٢. مستفاد من مفهوم حق النفس في الإسلام.
٢٣. مستفاد من أهمية الصلاة في وقتها.
٢٤. مستفاد من مفهوم الأسرة في الإسلام.
٢٥. مستفاد من مفهوم العمل في الإسلام.
٢٦. مستفاد من مفهوم بركة الأوقات الصغيرة.
٢٧. أخرجه البخاري (٦٤٦٤) ومسلم (٢٨١٨) عن عائشة رضي الله عنها.
٢٨. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2818)
٢٩. أخرجه البخاري (٦٤٠٥) ومسلم (٢٦٩١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣٠. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2691)
٣١. أخرجه البخاري (٣٢٩٣) ومسلم (٢٦٩١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣٢. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2691)
٣٣. مستفاد من فضل أذكار الصباح والمساء، وانظري: "حصن المسلم" لسعيد بن وهف القحطاني.

٣٤. مستفاد من آداب الطعام والشراب، وانظري: "صفة صلاة النبي" للألباني.
٣٥. مستفاد من أذكار الخروج والدخول.
٣٦. مستفاد من فضل الاستغفار.
٣٧. مستفاد من فضل الذكر في كل وقت.
٣٨. أخرجه أبو داود (٥٢١) والترمذي (٢١٢) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.

حين يثقل عليكِ الطاعات

حين يثقل عليكِ الطاعات •أيام الفتور: كيف تستمرين ولو بقليل؟ •الفرق بين الاندفاع والاستمرارية • .لا تتركي الطريق وإن تعثرتِ.

أيام الفتور: كيف تستمرين ولو بقليل؟

قد تمر على المرأة أيام تصبح فيها الطاعة التي كانت تؤديها بسهولة ثقيلة على نفسها. تستثقل القيام للصلاة، وتجد المصحف ثقيلاً، وترغب في الذكر فيتشتت ذهنها، وتأتيها فرصة للقيام فتُؤجلها. فتسأل: ماذا حدث لي؟ هل تغير قلبي؟ وهل ابتعدت عن الله؟

هنا تحتاج إلى أن تتوقف قليلاً، لا لتبرر تقصيرها، ولا لتلوم نفسها، بل لتفهم حالتها؛ فقلب الإنسان يتغير، وطاقته ونومه وظروفه ومسؤولياته تختلف، وقد يمر بظروف تثقل عليه أشياء كثيرة. وقد يكون السبب ذنباً، أو انشغالاً، أو تحميل النفس فوق طاقتها.[1]

ولهذا، لا تتعجلي في الحكم على نفسكِ، ولا تتخذي هذا الثقل عذراً لترك الطاعة؛ بل افهمي حالتكِ، ثم اصلحي ما تستطيعين.[2]

وقد أخبر رسول الله ﷺ عن طبيعة النفس فقال:(لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةٌ، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةٌ، فَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَى سُنَّتِي فَقَدْ أَفْلَحَ، وَمَنْ كَانَتْ إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ فَقَدْ هَلَكَ)[3]. فوجود الفتور لا يعني سقوط العبد، ما دام محافظاً على الضرورات، مجتنباً للمحرمات، حريصاً على الاستقامة.[4]

والعبادة ليست دائماً شعوراً جميلاً، قد تصلي مشتاقة، وقد تصلي وأنتِ تجاهدين نفسكِ؛ وفي الحالتين أنتِ عبد لله. قد تقرئين القرآن بقلب حي، وقد تقرئينه وقلبك مشتت وأنتِ تحاولين جمعه. فلا تجعلي لذة العبادة شرطاً لصحة سيركِ.[5]

بل إن المجاهدة في ذاتها باب عظيم من أبواب الخير، قال الله تعالى:(وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ).[6]

ثم اسألي نفسكِ: لماذا ثقلت الطاعة؟ هل بسبب السهر، أو الإفراط في الهاتف والمشتتات، أو ذنب متكرر، أو إرهاق، أو برنامج عبادي يفوق طاقتكِ؟ فالعلاج يختلف باختلاف السبب.[7]

وإذا اشتد عليكِ الأمر، فارجعي إلى الأساس: الفرائض، وترك المحرمات، وأداء حقوق الناس، ولا تجعلي عجزكِ عن كثرة النوافل سبباً في إهمال الواجبات. وإذا كان حملكِ الزائد هو المشكلة؛ نخففيه دون أن تتركي الطريق؛ فالمطلوب أن تربي نفسكِ على الاستمرار، لا أن تستنزفيها ثم تنقطعي.[8]

ولا تقارني نفسكِ بغيركِ، فقد ترين من يكثر من القراءة أو القيام أو الصيام، لكنكِ لا تعرفين ظروفه ولا ما يُسرُّه الله؛ اسألي بدلاً من ذلك: ما الذي أستطيع أن أفعله أنا بصدق واستمرار؟[9]

وانتبهي إلى الذنب الذي قد يثقل قلبكِ، فإذا عرفتِ سبباً يبعدكِ عن الله، فلا تكتفي بالندم، أغلقي بابه، وغيري البيئة التي تعين عليه، واستعيني بالله، وإذا زللتِ فتوبي وعودي.[10] ولا تقولي: "أنا سيئة ولن أصلح"، قولي: أنا مقصرة، لكنني أستطيع أن أتوب وأصلح؛ فمحاسبة النفس تسأل: كيف أصلح؟ أما جلد الذات فيقول: أنت لا تصلحين.[11]

وقد تمر عليكِ أيام لا تحتاجين فيها إلى حماس جديد، بل إلى صبر وثبات: حافظي على الصلاة، واتركي المعصية، واقرئي القليل، واستغفري، وأدي حقوق الناس، وواصلي.[12]

الفرق بين الاندفاع والاستمرارية

كثيراً ما نخلط بين الاندفاع في العبادة والاستمرارية عليها. فالاندفاع هو أن تبدئي بعزيمة قوية، وتقومي بأعمال كثيرة، وتشعري بحماس عارم، لكن هذا الحماس قد لا يستمر طويلاً، وقد يتبعها فتور وانقطاع. أما الاستمرارية فهي أن تختاري عملاً تستطيعين المداومة عليه، ولو كان قليلاً، وأن تثبتي عليه في السراء والضراء، وفي النشاط والفتور.[13]

وقد قال النبي ﷺ:((أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"[14]. فهذا هو الميزان الدقيق: ليس العبرة بكثرة العمل، بل بالمداومة عليه.[15]

وتأملي قصة عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه، حين آخى النبي ﷺ بينه وبين سعد بن الربيع، فعرض سعد أن يناصفه ماله وأهله، فقال عبد الرحمن:(بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي أَهْلِكَ

وَمَالِكَ، دُلَّنِي عَلَى السُّوقِ"[16]. فاختار أن يسعى ويعمل، ثم أصبح من أهل التجارة والإنفاق، كان المال في يده، ولم يكن غاية تستولي على قلبه.[17]

وهنا الدرس: ليس المطلوب أن تهربي من الدنيا، وإنما ألا تجعلي الدنيا هي التي تقودكِ؛ بل اجعلي سعيكِ فيها منضبطاً بالحلال والأمانة والحقوق.[18]

كيف تحققين الاستمرارية؟

١. **اختاري عملاً ثابتاً** :اختاري عملاً صالحاً تستطيعين المداومة عليه، مهما كان صغيراً؛ كصفحة من القرآن، أو ركعتين من الضحى، أو ورداً من الأذكار، أو صدقة أسبوعية.[19]

٢. **لا تنتظري الظروف المثالية** :قد لا تأتي الظروف المثالية أبداً؛ فصفحة اليوم خير من ورد كبير مؤجل، ودقائق من الدعاء الآن خير من دعاء طويل تؤجلينه. اعبدي الله في حياتكِ كما هي، لا كما تتمنين أن تكون.[20]

٣. **تذكري أن القليل الدائم خير من الكثير المنقطع** :لا تستصغري العمل القليل، فالمداومة عليه تربي النفس، وتصنع عادة راسخة، وتجعل العبادة جزءاً من حياتكِ.[21]

٤. **إذا فاتكِ يوم؛ فلا تستسلمي** :عودي مباشرة، ولا تجعلي يوماً واحداً يتحول إلى أسبوع. فائتكِ عبادة بالأمس؟ عودي إليها اليوم. لم تقومي الليل؟ صلي الليلة. نسيتِ الذكر؟ ابدئي من الذكر التالي.[22]

٥. **لا تقارني حالكِ بحال غيركِ** :قد ترين من يقرأ كثيراً أو يقوم الليل طويلاً؛ فاستفيدي منه، لكن لا تجعلي حاله مقياساً لقيمتكِ. اسألي نفسكِ: ما الذي أستطيع أن أقدمه لله بصدق واستمرار؟[23]

لا تتركي الطريق وإن تعثرتِ

قد تتعثرين في طريقكِ، وتخطئين، وتقصّرين، وتفترين، وتشعرين باليأس من نفسكِ. وقد يراودكِ الشيطان بأفكار: "لن تتغيري"، "أنتِ فاشلة"، "لا فائدة من المحاولة"، "الطريق

ليس لكِ". لكن تذكري أن التعثر ليس نهاية الطريق، وأن المؤمنة ليست من لا تخطئ، بل من إذا أخطأت تابت وعادت.[24]

وتأملي حديث النبي ﷺ:((كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ"[25]. فهذا الحديث يعطينا الأمل، ويذكرنا بأن الخطأ طبيعة بشرية، وأن التوبة هي طريق العودة، وأن خير المخطئين هم التوابون.[26]

وتأملي قصة كعب بن مالك رضي الله عنه، حين تخلف عن غزوة تبوك، واشتدت عليه مشقة البلاء حتى ضاقت عليه الأرض بما رحبت، ثم تاب الله عليه. لم يكن ماضيه خفيفاً، لكنه بدأ يتحرك في الاتجاه الصحيح.[27]

فإذا تعثرتِ، فقومي، وإذا ضعفتِ، فاستعيني بالله، وإذا انقطعتِ، فعودي، وإذا أخطأتِ، فتوبي، ولا تجعلي التعثر سبباً لترك الطريق كله.[28]

وتذكري أن الطريق إلى الله يحتاج دائماً إلى بدايات متجددة، أحياناً تحتاج إلى تطوع عملي، صغير وصادق: ركعتان بعد انقطاع، وتدبر آية بعد غفلة، واستغفار بعد ذنب، واعتذار لمن ظلمتِ، ورد حق لصاحبه، أو ترك باب معصية اعتدتِ ولوجه.[29]

كيف تعودين بعد التعثر؟

١. **لا تيأسي من رحمة الله** :باب التوبة مفتوح ما دمتِ حية، وقد قال الله تعالى:(قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ".[30]

٢. **ابدئي من حيث أنتِ** :لا تنتظري أن تكوني كما كنتِ، ولا تشترطي الشعور بالحماس. ابدئي من مكانكِ الحالي، وخذي خطوة واحدة: الصلاة القادمة، والآية القادمة، والاستغفار القادم.[31]

٣. **غيري البيئة التي تعين على المعصية** :إذا كنتِ تعودين إلى ذنب، فابحثي عن أسبابه، وغيري العادات، وابتعدي عن البيئة التي تضعفكِ، واستعيني بالله.[32]

٤. **تذكري أن الله يحب التوابين** :قال الله تعالى:(إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ"[33]، فالله يحب من يخطئ ثم يتوب، ومن يعود إليه كلما زل.

٥. **استعيني بالله ولا تعجزي** :قال النبي ﷺ:((احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجَزْ.[34]. فهذه الوصية النبوية تعطيكِ الميزان: احرصي، واستعيني، ولا تعجزي.[35]

وقفة مع النفس

•هل أمر بأيام فتور في عبادتي؟
•كيف أتعامل مع هذه الأيام؟
•هل أفرق بين الاندفاع والاستمرارية؟
•ماذا أفعل حين أتعثر في طريقي؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، وأن تثبتني على دينك، وأن تجعلني من التوابين، وأن تتوب عليّ، وتغفر لي، وترحمني، وأن تبارك لي في عملي، وتجعلني من الصابرين".

المراجع

١. مستفاد من مفهوم الفتور في العبادة، وانظري: "الفتور وأسبابه" لمجموعة من العلماء.
٢. مستفاد من مفهوم فهم الحالة النفسية في العبادة.
٣. أخرجه أحمد (٣٠٢/٤) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني في صحيح الجامع.(5424)
٤. شرح الحديث من كتب العلماء.
٥. مستفاد من مفهوم العبادة في السراء والضراء.
٦. سورة العنكبوت: ٦٩.
٧. تفسير ابن كثير لآية العنكبوت ٦٩.
٨. مستفاد من معالجة أسباب الفتور.
٩. مستفاد من قاعدة: "الاستمرار على الفرائض أهم من كثرة النوافل."
١٠. مستفاد من عدم المقارنة في العبادة.
١١. مستفاد من مفهوم التوبة وترك الذنوب.
١٢. مستفاد من الفرق بين محاسبة النفس وجلدها.
١٣. مستفاد من كيفية التعامل مع أيام الفتور.
١٤. أخرجه البخاري (٦٤٦٤) ومسلم (٢٨١٨) عن عائشة رضي الله عنها.
١٥. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2818)
١٦. أخرجه البخاري (٢٠٤٨) عن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه.
١٧. شرح ابن حجر على صحيح البخاري، الحديث.(2048)
١٨. مستفاد من مفهوم العمل في الإسلام.
١٩. مستفاد من أهمية اختيار عمل ثابت.
٢٠. مستفاد من عدم انتظار الظروف المثالية.

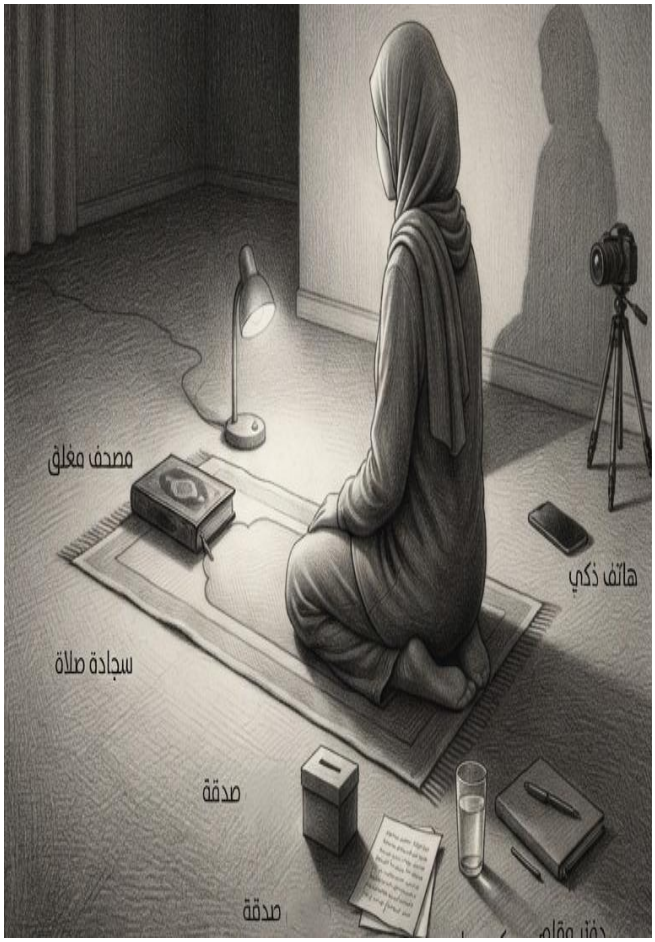
٢١. مستفاد من حديث: "أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ."
٢٢. مستفاد من أهمية العودة بعد الانقطاع.
٢٣. مستفاد من عدم المقارنة في العبادة.
٢٤. مستفاد من مفهوم التعثر في طريق العبادة.
٢٥. أخرجه الترمذي (٢٤٩٩) وابن ماجه (٤٢٥١) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٢٦. شرح الترمذي للحديث.(2499)
٢٧. قصة كعب بن مالك رضي الله عنه في سورة التوبة، الآيات ١١٧-١١٨.
٢٨. مستفاد من مفهوم العودة بعد التعثر.
٢٩. مستفاد من مفهوم البدايات المتجددة في العبادة.
٣٠. سورة الزمر: ٥٣.
٣١. تفسير ابن كثير لآية الزمر ٥٣.
٣٢. مستفاد من مفهوم البدء من حيث أنتِ.
٣٣. سورة البقرة: ٢٢٢.
٣٤. أخرجه مسلم (٢٦٦٤) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣٥. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2664)

عبادات السر: حين لا يعلم أحد بما تفعلين

عبادات السر: حين لا يعلم أحد بما تفعلين •ركعتان في جوف الليل، ودعوة خفية لأختٍ • . صدقة سرّية، وكفُّ أذى، وغضُّ بصر • .كيف تبقى علاقتكِ بالله سراً لا يعرفه أحد؟

ركعتان في جوف الليل، ودعوة خفية

هناك أعمال لا يُصفق لها أحد، ولا يراها الناس، ولا تُنشر في صورة، ولا يعرف بها أقرب الناس إليكِ: ركعتان في جوف الليل، أو صدقة خفية، أو دمعة نزلت في خلوتكِ، أو دعاء لمن لا تعلمين أنه يذكركِ، وقد يكون منها أن تتركي ذنباً وأنتِ قادرة عليه، ولا يمنعكِ منه إلا خوف الله ومراقبته.[1]



عبادات السر:

أعمال لا تحتاج إلى جمهور حتى تستمر، وتختبر سؤالاً عميقاً: هل تفعلين هذا ابتغاء وجه الله، أم لأن الناس سيرونكِ؟[2]

حين يغيب الناس، تظهر مساحة من الصدق. ماذا تفعلين حين تستطيعين أن تخطئي ولا يعلم بكِ أحد؟ وماذا يبقى من طاعتكِ حين يغيب المديح؟ يقول الله تعالى:(يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ)[3]، فالله سبحانه يعلم السر والعلن، ويعلم ما تخفيه الصدور، ولا يخفى عليه شيء من أعمال عباده ونياتهم.[4]

ومن أجمل ما تفعله المرأة المسلمة أن تجعل لها باباً خفياً مع الله، عملاً صالحاً لا تحتاج فيه إلى إعجاب، ولا تعليق، ولا شهادة بشرية. وليس معنى ذلك أن إظهار العمل الصالح

مذموم دائماً؛ فقد يكون إظهاره مشروعاً، وقد يكون فيه تعليم أو تشجيع، لكن القلب يحتاج إلى مساحة لا يعيش فيها تحت نظر الناس.[5]

وعبادات السر أوسع من قيام الليل والصدقة؛ قد تكون أن تكفي لسانكِ عن غيبة شخص لا يعلم أنكِ تحدثتِ عنه، أو تغضي بصركِ حين لا يراكِ أحد، أو تتركي مالاً لا يحل لكِ مع قدرتكِ عليه، أو تسامحي، أو تدعي لمن أساء إليكِ، أو تقاومي شهوة في خلوتكِ، أو تستغفري بعد ذنب لا يعلم به أحد؛ كل ذلك من أبواب الطاعة إذا كان لله.[6]

ومن أجمل صور العبادة الخفية أن تستطيعي ولا تفعلي؛ تستطيعين أن تنظري؛ فتغضي بصركِ، وتستطيعين أن تكذبي؛ فتصدقي، وتستطيعين أن تنتقمي؛ فتعفوي، وتستطيعين أن تأخذي ما لا يحل لكِ؛ فتتركيه خوفاً من الله. هنا لا يصنعكِ الجمهور، بل يصنعكِ الإيمان بأن الله مطلع عليكِ.[7]



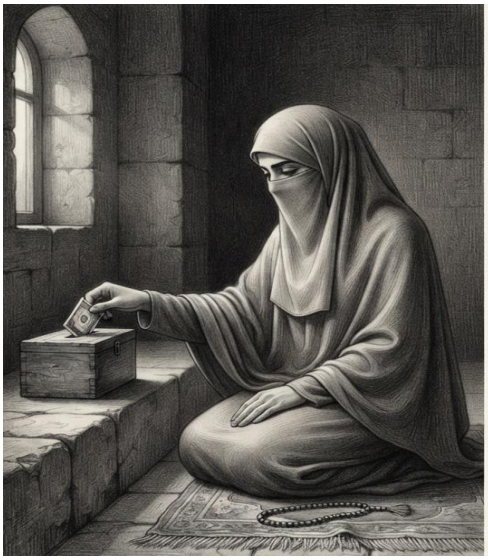
وقد ذكر النبي ﷺ من السبعة الذين يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله:(وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ))[8]. فتأملي هذه المنزلة العظيمة لمن يعملون في الخفاء، فلا يعلم بهم إلا الله.[9]

فلا تجعلي عبادات السر وسيلة لاحتقار العمل الظاهر؛ فالمشكلة ليست في ظهور العمل، بل في أن يصير نظر الناس والثناء هو ما يحرك القلب. فلا تسألي فقط: هل عملي ظاهر أم خفي؟ بل اسألي: لمن أفعله؟ فقد يكون العمل ظاهراً والنية خالصة، وقد يكون خفياً ويخالطه حب أن يكتشفه الناس.[10]

وفي زمن يتحول فيه كل شيء إلى محتوى، لا تجعلي كل دعاء صورة، وكل صدقة إعلاناً، وكل لحظة إيمانية منشوراً. اجعلي في حياتكِ شيئاً لو انقطعتِ وسائل التواصل كلها لبقيتِ تفعلينه.[11]

وقد يرى الناس كثيراً من خيرك: صلاتك، وأمانتك، وكفك عن الحرام، وحديثك للخير، وملازمتك لمحتاج، ودعاءك لشخص؛ فلا تحزني أن لم يروه؛ فالله يعلمه، وهو القائل:(وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ)).[12]

صدقة سرّية، وكفٌّ أذى، وغضٌّ بصر



العبادات الخفية متنوعة، ولا تقتصر على الصلاة والصدقة، بل تشمل جوانب عديدة من حياة المرأة المسلمة. ومن أجمل هذه العبادات الخفية:

الصدقة السرّية :هي أن تعطي المال أو العون لمن يحتاج، ولا يعلم أحد بما فعلتِ. وقد تكون صدقة مالية، أو مساعدة عينية، أو كفالة يتيم، أو إطعام جائع، أو كسوة عريان، أو قضاء حاجة محتاج. قال الله تعالى:(إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ)).[13]

كف الأذى :هو أن تكفي نفسكِ عن إيذاء الآخرين، سواء كان أذى باللسان، أو باليد، أو بالنظر، أو بالتصرفات. وقد يكون أذى خفياً، كالغيبة، أو النميمة، أو السخرية، أو التجريح، أو الإهانة، أو الحسد، أو الكراهية، أو التهميش، أو الإقصاء، أو الإساءة للآخرين.[14]

غض البصر :وهو من أعظم العبادات الخفية، وهو أن تغضي بصركِ عن المحرمات، سواء كانت صوراً، أو مشاهد، أو نظرات، أو متابعات، أو أي شيء يثير الشهوة، أو يفسد القلب، أو يبعد عن الله. قال الله تعالى:(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ*، وقال:(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)).[15]

كظم الغيظ :وهو أن تكظمي غضبكِ، وتسيطري على انفعالاتكِ، ولا تتفوهي بكلمة جارحة، ولا تتصرفي بتصرف عدائي، مهما كان الموقف صعباً. قال الله تعالى:(وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)).[16]

الاستغفار الخفي :هو أن تستغفري الله في خلوتكِ، وتتوبي إليه من ذنوبكِ، وتطلبي منه المغفرة والرحمة، دون أن يعلم بكِ أحد. والاستغفار من أعظم القربات، وهو سبب في مغفرة الذنوب، وتفريج الكروب، وتيسير الأمور، وتنزيل البركات، ودخول الجنة.[17]

كيف تبقى علاقتكِ بالله سراً لا يعرفه أحد؟

قد يكون من أجمل ما في حياة المؤمنة أن يكون لها مع الله سر لا يعرفه أحد؛ دعوات في جوف الليل، ودموع في الخلاء، وركعات في الظلام، واستغفارات في السجود، وذكريات في الصمت، وأعمال صالحة لا يعلم بها أحد، وخوف من الله لا يراه بشر، ومحبة لله لا يشاركها فيها أحد.[18]

هذه العلاقة السرية مع الله هي ما يبقي القلب حياً، والنفس نقية، والإيمان قوياً، والروح طيبة، والعبادة خالصة، والطاعة دائمة، والاستقامة ثابتة، والصبر جميلاً، والثبات ممكناً، والرجاء عالياً، والخوف حاضراً، والمحبة صادقة.[19]

كيف تحافظين على العلاقة السرية مع الله؟

١. **اجعلي بينكِ وبين الله عملاً خفياً** :اختاري عملاً صالحاً تفعلينه في الخفاء، ولا يعلم به أحد، واجعليه دائم الثبات. وقد يكون ركعتين في جوف الليل، أو صدقة خفية، أو استغفاراً، أو دعاءً، أو ذِكراً، أو كف أذى، أو غض بصر، أو صبراً على أذى، أو عفو عن مسيء، أو ستراً لعورة، أو إحساناً إلى محتاج.[20]

٢. **جَدِّدي هذا العمل باستمرار** :لا تتركي هذا العمل الخفي، وجدديه بين الحين والآخر، وأضيفي إليه أعمالاً جديدة، ولا تجعليه روتيناً مملاً، بل اجعليه شوقاً وحباً، وتذوقاً لحلاوة الإيمان، وقرباً من الله، وطمأنينة للقلب.[21]

٣. **لا تخبري به أحداً** :احتفظي بسركِ مع الله، ولا تخبري به أحداً، ولا تشاركيه مع أي شخص، ولا تظهريه على وسائل التواصل، ولا تتحدثي عنه في مجالس الناس، فالإخلاص هو أن يكون عملكِ لله وحده، دون أن يطلع عليه أحد، ودون أن تبحثي عن مدح أو ثناء.[22]

٤. **تذكري أن الله يراكِ** :تذكري دائماً أن الله يراكِ، وأنه مطلع على سركِ وعلانيتكِ، وأنه يعلم ما في قلبكِ، وأنه لا تخفى عليه خافية، وأنه سيثيبكِ على عملكِ الخفي، ولا يضيع أجر المحسنين.[23]

٥. **استعيني بالله على الإخلاص** :لا تستطيعين وحدكِ أن تحافظي على الإخلاص، فاستعيني بالله، واسأليه الثبات على الإخلاص، والتوفيق للخير، والهداية للصواب، والعون على الطاعة، والقبول للعمل، والرضا بالقضاء، والصبر على البلاء.[24]

٦. **توبي إلى الله إذا زللتِ** :إذا زلّت قدمكِ، أو تسلل الرياء إلى قلبكِ، أو أحببتِ أن يعلم الناس بعملكِ، فتوبي إلى الله، واستغفريه، وارجعي إليه، وجددي نيتكِ، وأصلحي عملكِ، ولا تيأسي من رحمة الله.[25]

وقفة مع النفس

- هل لدي عبادة خفية لا يعلم بها أحد؟
- هل أستطيع أن أترك ذنباً في الخفاء لله؟
- هل أستطيع أن أغض بصري عن المحرمات؟
- هل أستطيع أن أكف أذاي عن الآخرين؟
- هل أستطيع أن أتصدق سراً؟
- هل أستطيع أن أدعو لأختي في ظهر الغيب؟

"يا رب، إني أسألك أن تجعل لي عملاً خفياً لا يعلم به أحد، وأن تعينني على الإخلاص فيه، وأن تجعله خالصاً لوجهك الكريم، وأن تبارك لي فيه، وأن تتقبله مني، وأن تغفر لي، وترحمني، وأن تجعلني من عبادك المخلصين".

المراجع

١. مستفاد من مفهوم عبادات السر، وانظري: "الإخلاص" لابن رجب الحنبلي.
٢. مستفاد من اختبار الإخلاص في الخفاء.
٣. سورة غافر: ١٩.
٤. تفسير ابن كثير لآية غافر ١٩.
٥. أخرجه البخاري (١) ومسلم (١٩٠٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه.
٦. مستفاد من سعة مفهوم العبادة الخفية.
٧. مستفاد من مفهوم ترك المعصية في الخفاء.

٨. أخرجه البخاري (٦٦٠) ومسلم (١٠٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٩. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1031)
١٠. مستفاد من مفهوم الإخلاص في العمل الظاهر والخفي.
١١. مستفاد من واقع وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الإخلاص.
١٢. سورة البقرة: ٢٧٣.
١٣. سورة البقرة: ٢٧١.
١٤. أخرجه البخاري (١٠) ومسلم (٤٠) عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.
١٥. سورة النور: ٣٠-٣١.
١٦. سورة آل عمران: ١٣٤.
١٧. أخرجه أبو داود (١٥١٨) وابن ماجه (٣٨١٩) عن ابن عباس رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٨. مستفاد من مفهوم السر بين العبد وربه.
١٩. مستفاد من ثمرات العبادة الخفية على القلب.
٢٠. مستفاد من كيفية اختيار عمل خفي مع الله.
٢١. مستفاد من أهمية تجديد الأعمال الخفية.
٢٢. مستفاد من أهمية كتمان العبادة الخفية.
٢٣. سورة الملك: ١٤.
٢٤. مستفاد من أهمية الاستعانة بالله على الإخلاص.
٢٥. مستفاد من التوبة عند الميل إلى الرياء.

حين تشتاقين للراحة الأبدية: التذكير بالآخرة

الدنيا: محطة عبور، لا دار قرار

من طبيعة الإنسان أن يبحث عن الاستقرار والطمأنينة، وأن يتطلع إلى حياة تخلو من القلق والألم والفقد. غير أن التصور الإسلامي للحياة لا يجعل الدنيا موطن الاستقرار النهائي، وإنما يعدّها مرحلة مؤقتة في مسار الإنسان نحو الحياة الآخرة. ومن هنا، فإن استحضار الآخرة لا يمثل انقطاعًا عن الواقع، بل وسيلة لإعادة ترتيب الأولويات وفهم طبيعة الحياة فهمًا أكثر اتزانًا. قال تعالى: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (1) .

وقال سبحانه: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ (2) .

وهاتان الآيتان لا تدعوان إلى رفض الدنيا أو تعطيل عمارتها، وإنما تؤكدان مؤقتيتها مقارنة ببقاء الآخرة. ولذلك فإن المرأة المسلمة حين تعيش لله لا تجعل الدنيا غايتها النهائية، وإن كانت تقوم بواجباتها فيها، وتسعى في مصالحها، وتستمتع بما أحل الله لها.

أولًا: إدراك حقيقة الدنيا يخفف وطأة الابتلاء

تتعرض المرأة، شأنها شأن سائر البشر، لمراحل من التعب والمرض والفقد وتأخر الأمنيات واضطراب العلاقات. وقد يكون بعض هذه الابتلاءات طويلًا بحيث يبدو للإنسان أحيانًا وكأنه يمثل حياته كلها.

غير أن الإيمان بالآخرة يمنح الابتلاء إطارًا أوسع؛ فالحياة الدنيا ليست المجال الوحيد الذي تُقاس فيه النتائج، ولا المكان الذي ينتهي عنده الجزاء.

قال تعالى: ﴿وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (3) .

وهذا المعنى مهم في حياة المرأة؛ فقد تقوم بأعمال نافعة لا ترى ثمارها كاملة، وقد تبذل في تربية أبنائها أو رعاية أسرتها أو خدمة الآخرين جهدًا لا يقابله تقدير مادي أواجتماعي مباشر. لكن غياب الثمرة العاجلة لا يعني غياب القيمة، فميزان الجزاء في التصور الإسلامي يتجاوز حدود الدنيا.

ومن هنا يصبح الصبر أكثر من مجرد تحمل للظروف؛ إنه موقف إيماني يقوم على الثقة بعدل الله، وعلى اليقين بأن ما يضيع من نظر الإنسان لا يضيع من علم الله وجزائه.

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (4) .

ثانيًا: التذكير بالآخرة لا يعني الزهد في الحياة

قد يُفهم الحديث عن الآخرة أحيانًا على أنه دعوة إلى الانسحاب من الحياة، أو التقليل من قيمة العمل والأسرة والإنجاز. وهذا فهم غير دقيق.

فالإسلام لم يجعل عمارة الدنيا متعارضة مع الاستعداد للآخرة، وإنما دعا إلى تحقيق التوازن بينهما.

قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (5)

فالمرأة التي تعيش لله تستطيع أن تتعلم، وتعمل، وتتزوج، وتربي أبناءها، وتعتني ببيتها، وتستمتع بالنعم المباحة، وفي الوقت نفسه تجعل هذه الأعمال جزءًا من علاقتها بالله.

المشكلة ليست في أن تكون الدنيا في حياتكِ، وإنما في أن تصبح الدنيا غاية حياتكِ.

ثالثًا: الدنيا مرحلة وليست منزلًا دائمًا

شبّه النبي ﷺ موقف المؤمن من الدنيا بمسافر لا يتخذ مكان نزوله المؤقت وطنًا دائمًا. وقد قال النبي ﷺ: "مَا لِي وَلِلدُّنْيَا، مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَاكِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا" (6) .

إن هذا التصوير النبوي يساعد على فهم العلاقة المتوازنة بالدنيا: الانتفاع بها دون التعلق المطلق بها، والاستفادة من نعمها دون نسيان أنها قابلة للزوال.

وهذا لا يعني أن المرأة لا تحزن عند الفقد، أو لا تتألم عند المرض، أو لا تتعلق بمن تحب. فالمشاعر الإنسانية جزء من طبيعة الإنسان. وإنما المقصود ألا يتحول فقد شيء من الدنيا إلى فقد للمعنى كله.

رابعًا: حين تتحول الراحة من مطلب دنيوي إلى أمل أخروي

الراحة مطلب إنساني مشروع. فالمرأة التي تتعب من مسؤولياتها تحتاج إلى الراحة، ومن الخطأ أن يُطلب منها أن تستنزف نفسها باسم الصبر أو التضحية.

لكن الإيمان بالآخرة يضيف معنى آخر للراحة؛ فهناك راحة مؤقتة في الدنيا، وهناك نعيم أبدي في الآخرة.

قال تعالى في وصف أهل الجنة:﴿لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُم مِّنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾ (7) .ومن هنا، فإن اشتياق المؤمن إلى الجنة ليس هروبًا من مسؤوليات الدنيا، بل تعلقٌ بالدار التي وعد الله فيها أهل الإيمان بالنعيم الدائم.

فحين تتعب المرأة، يمكن أن يكون استحضار الآخرة مصدرًا للقوة، لا سببًا لرفض الحياة؛ فهي تعلم أن التعب مؤقت، وأن الأجر باقٍ، وأن النهاية التي تنتظرها ليست نهاية الوجود، وإنما انتقال إلى دار الجزاء.

خامسًا: ماذا يبقى عندما تنتهي الدنيا؟

من المفيد للإنسان أن يسأل نفسه بصورة دورية: ما الذي يستحق أن أجعل له الجزء الأكبر من عمري؟

فكثير من الأشياء التي تشغل الإنسان اليوم تتغير أو تزول. أما العمل الصالح فيمثل رصيدًا يتجاوز حدود الحياة الدنيا.

قال النبي ﷺ: "يَتْبَعُ الْمَيِّتَ ثَلَاثَةٌ، فَيَرْجِعُ اثْنَانِ، وَيَبْقَى وَاحِدٌ؛ يَتْبَعُهُ أَهْلُهُ وَمَالُهُ وَعَمَلُهُ، فَيَرْجِعُ أَهْلُهُ وَمَالُهُ، وَيَبْقَى عَمَلُهُ"(8) .

وهذا الحديث يعيد ترتيب مفهوم النجاح؛ فالإنسان لا ينبغي أن يقيس حياته فقط بما جمعه أو حققه أو امتلكه، بل بما قدمه من عمل صالح يمكن أن يلقَى الله به.

كيف تعيش المرأة لله وهي في الدنيا؟

أن تعيشي لله لا يعني أن تنتظري نهاية الدنيا، وإنما يعني أن تجعلي أيام الدنيا طريقًا إلى الله.

أن تؤدي عملكِ بإتقان. وأن تربي أبناءكِ على الخير. وأن تحافظي على صلاتكِ. وأن تعتني بأسرتكِ. وأن تتعلمي ما ينفعكِ. وأن تستمتعي بالحلال دون إسراف.

أن تتعاملي مع النعم بالشكر، ومع الابتلاء بالصبر، ومع الذنب بالتوبة. وفي كل ذلك يبقى قلبكِ متجهًا إلى الغاية الكبرى.

فالدنيا ليست شيئًا ينبغي أن نهرب منه، ولا شيئًا ينبغي أن نعبدَه؛ إنها ميدان العمل والاختبار.قال تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ ٢(9) .

وهنا يتضح معنى العيش لله: أن تتحول الحياة اليومية، بما فيها من مسؤوليات وأفراح وآلام، إلى مجال للعمل الصالح والاستعداد للقاء الله.

حين تشتاقين إلى الراحة...

إذا أثقلتكِ الدنيا، فتذكري أنها مؤقتة. وإذا تأخرت أمنية، فتذكري أن ما عند الله أبقى.
وإذا لم تري ثمار جهدكِ، فتذكري أن الله لا يضيع عمل المحسنين.
وإذا شعرتِ أن تعبكِ لا يراه أحد، فتذكري أن الله يعلمه.
لا تجعلي التطلع إلى الآخرة سببًا لترك مسؤولياتكِ، بل اجعليه سببًا لإتقانها.
ولا تجعلي تعب الدنيا يملأ قلبكِ باليأس، بل اجعلي الإيمان بالآخرة يمنح تعبكِ معنى.
فالدنيا، مهما طالت، قصيرة. وما فيها، مهما عظم، زائل.أما الآخرة فهي دار القرار.قال تعالى: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ (2) . ومن أدرك هذه الحقيقة، لم يعد يسأل فقط: متى تنتهي مشقتي؟ بل يسأل سؤالًا أعمق: ماذا أريد أن أحمل معي حين تنتهي رحلتي في الدنيا؟ وهذا السؤال هو أحد المفاتيح الأساسية في حياة المرأة التي اختارت أن تعيش لله.

المراجع:

٢٦. سورة آل عمران، الآيتان ١٨٥، ١٨٦ .
٢٧. سورة الأعلى، الآية ١٧ .
٢٨. سورة الزمر، الآية ١٠ .
٢٩. سورة القصص، الآية ٧٧ .
٣٠. سورة الحجر، الآية ٤٨ .
٣١. سورة الملك، الآية ٢ .
٣٢. البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، حديث رقم ٦٥١٤ .
٣٣. الترمذي، محمد بن عيسى، سنن الترمذي، حديث رقم ٢٣٧٧.

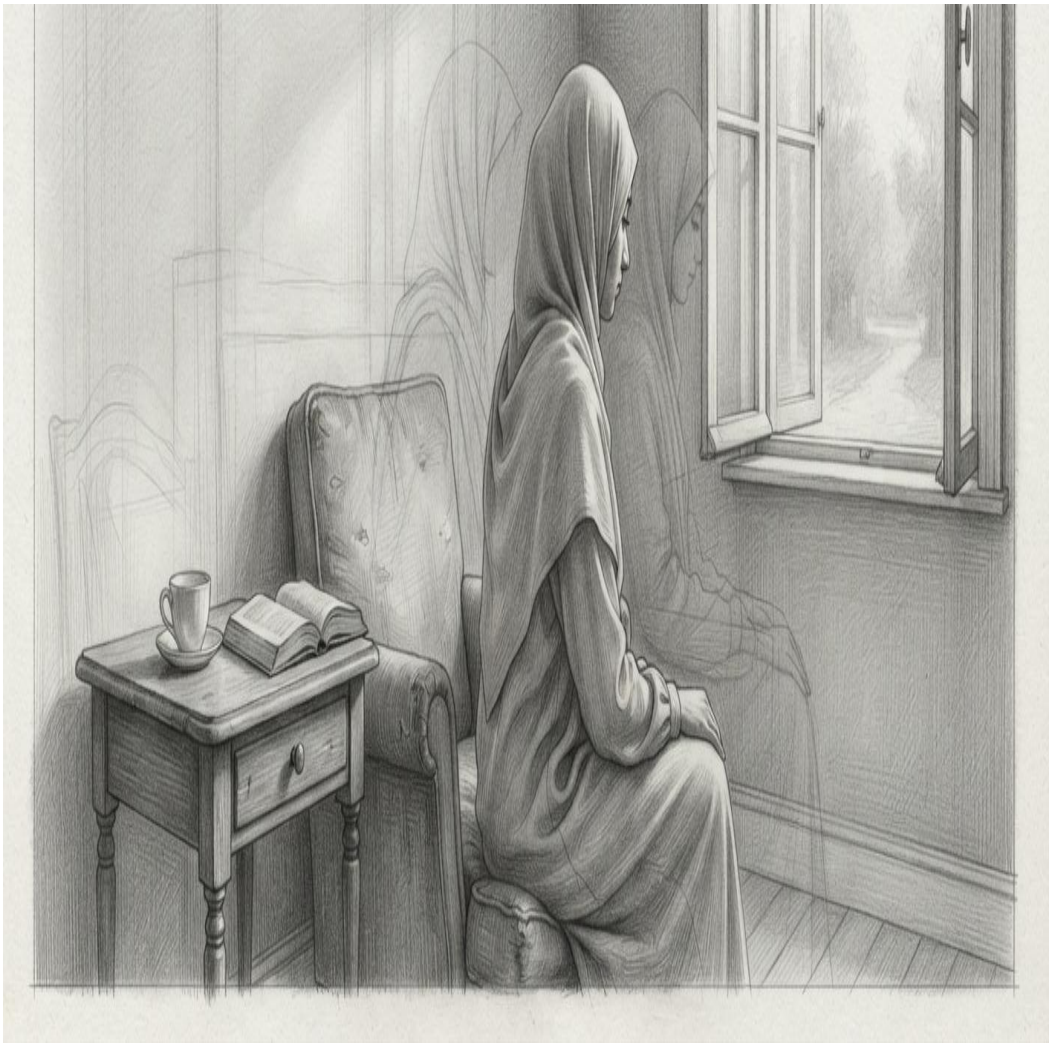
الفصل الرابع: حين تتعاملين مع الجرح والبلاء

حين يتأخر الفرج ويطول الليل

قصة انتظار يعقوب، وصبر مريم، ودعاء زكريا

كيف تنتظرين الفرج دون أن يفقد قلبكِ الرجاء؟

في زمن السرعة... كيف تصبرين على تأخر الإجابة؟



حين يتأخر الفرج ويطول الليل

من أعظم ما يمر به القلب في رحلة الحياة هو لحظات الانتظار التي تطول. في بداية الانتظار يكون القلب ممتلئاً بالأمل، ثم تطول الأيام ولا يتغير شيء؛ فيتسلل السؤال: "متى يا رب؟"، وقد يتحول التعب إلى خوف من ألا يأتي الفرج أبداً [1]. وهنا تظهر حقيقة التعلق: هل نحن متعلقون بالله، أم بما نرجوه منه؟ فقد يظن الإنسان أن راحته لا تكون إلا في حصول أمر بعينه؛ فإذا تأخر اضطرب قلبه، وكأن الخير كله قد حُصر في صورة واحدة.[2]

ولكن المؤمنة تتعلم أن تسأل الله ما تريد، ثم تفوض إليه ما لا تعلم عاقبته، وتوقن أن اختيار الله لعبده خير من اختياره لنفسه [3]. وفي هذا الطريق الطويل من الانتظار، تضيء لنا قصص الأنبياء طريقاً من الأمل والثبات، وتعلمنا كيف نحمل قلوبنا حين يطول الليل وتتأخر الإجابة.

قصة انتظار يعقوب، وصبر مريم، ودعاء زكريا

يعقوب عليه السلام: صبر جميل في أطول ليالي الفراق

طال فراق يوسف واشتد حزنه، حتى قال الله سبحانه:(وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ))[4]، ثم قال:(إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ)).[5]

لم ينكر يعقوب حزنه، ولم يتظاهر بأن الفراق لا يؤلمه، لكنه عرف أين يضع ألمه: بين يدي ربه بالدعاء والرجاء [6]. ولم يكن حزنه اعتراضاً على قدر الله، بل كان حزناً يصاحبه يقين بأن الله حكيم عليم، كما قال:(فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ))[7]. فهو هنا يعلن أنه يمسك عن الشكوى للناس، ويستعين بالله على ما يصفون، موقناً أن الفرج آتٍ بحكمة الله وعلمه.[8]

زكريا عليه السلام: من النداء الخفي إلى الذرية الطيبة

زكريا عليه السلام، شيخ كبير، وزوجه عاقر، وقد تقدم بهما العمر حتى اشتعل رأسه شيباً، وكان يخاف على الدين من بعده أن يضيع، فدعا ربه دعاءً خفياً قال فيه:(رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا * وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا * يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا)).[9]

ثم كان الموقف الذي غير كل شيء: حين دخل المحراب على مريم عليها السلام، فرأى عندها رزقاً في غير أوانه، فسألها: "يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا"، فقالت:(هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ)).[10]

هنا، في تلك اللحظة التي رأى فيها المستحيل يصير ممكناً أمام عينيه، تحول دعاؤه من طلب وليّ يرثه إلى طلب ذرية طيبة، فقال:(رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ))[11]. فاستجاب الله له، وبشره بيحيى الذي لم يجعل له من قبل سمياً.[12]

وتأملي هذا التدبير الإلهي العجيب: كان الله يدبر الأمر لزكريا منذ زمن، حتى هيأ له أن يكفل مريم، ورتب له أن يرى ما عندها من رزق بغير حساب، ليخرج من فمه تلك الدعوة التي استجاب لها. فالله يسبق دعاء عباده بتدبيره، وهو أرحم بهم من أنفسهم.[13]

أيوب عليه السلام: سر الصبر في أشد البلاء

ضرب أيوب عليه السلام المثل الأعلى في الصبر؛ فقد ابتلي في ماله وولده وجسده حتى لم يبق منه سليم سوى قلبه ولسانه يذكر بهما الله. ابتلي بالجذام، حتى عافه الجليس، وأُفرد في ناحية من البلد، ولم يبق من الناس أحد يحنو عليه سوى زوجته [14]. ورغم كل هذا البلاء الذي ضربت به الأمثال، لم يضق صدره بالبلاء، ولم يتململ من الضر، بل دعا ربه بأدب عجيب:(أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ))[15]. لم يزد على وصف حاله، ووصف ربه بصفته، ثم لم يدع بتغيير حاله، صبراً على بلائه، تأدباً مع ربه وتوقيراً له.[16]

ثم كانت الاستجابة:(فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ)).[17]

كيف تنتظرين الفرج دون أن يفقد قلبكِ الرجاء؟

في زمن السرعة الذي اعتدنا فيه على النتائج الفورية، يصبح الانتظار أشد وطأة. رسالة تصل في ثوانٍ، وطلب يصل إلى بابك، ومعلومة تظهر بضغطة زر. ثم تزيد وسائل التواصل الأمر قسوة حين ترى نجاح الآخرين وزواجهم وأرزاقهم وإنجازاتهم، بينما ما زلت تنتظر.[18]

لكن التأخير لا يعني الرفض، ولا يعني الإهمال، بل قد يكون جزءاً من حكمة أوسع لا تُدرك في وقتها [19]. إن تأخر ما نرجوه لا يعني أن الله غافل عنا، ولا أن الدعاء ذهب سدى [20]. وقد قال رسول الله ﷺ:((يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، يَقُولُ: دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي))[21]. والاستعجال هنا هو أن يملّ العبد من الدعاء بسبب تأخر ما سأل، فيترك الدعاء ويستحسر.[22]

كيف تحملين قلبكِ في ليالي الانتظار الطويلة؟

أولاً: استحضري أن الله يدبر لكِ أمركِ من حيث لا تعلمين

تماماً كما دبر الله أمر زكريا عليه السلام، فهو يسبق دعاءكِ بتدبيره. قد يظن العبد أن الدعاء لم يُستجب، لكن الله يكون قد بدأ في ترتيب الأسباب التي ستؤدي إلى الخير الأعظم. وفي تلك الأثناء، قد يكون التأخير نفسه هو العطاء، فما يبدو منعاً هو في حقيقته عطاء وتربية، وكما قال أهل الحكمة: "ربما أعطاك فمنعك، وربما منعك فأعطاك، ومتى فتح لك باب الفهم في المنع صار المنع عين العطاء.[23] "

ثانياً: تذكري أن علم الله أوسع من علمكِ

يقول الله تعالى:(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ))[24]. قد ترين الباب المغلق، ولا ترين ما وراءه، وقد ترين الشيء الذي لم تحصل عليه، ولا تعلمين ما الذي كان سيترتب عليه لو حصلتِ عليه [25]. ففي تأخر الفرج قد يكون حفظ لكِ من شر لا تعلمينه، وقد تكون تربية لكِ على الصبر والافتقار إلى الله.

ثالثاً: لا تجعلي الانتظار يوقف حياتكِ

اعملي، وادعي، واستعيني بالله، ثم اتركي له ما لا تملكينه. أنتِ لا تحتاجين أن تعرفي متى تأتي الثمرة حتى تواصلي الزراعة؛ يكفي أن تعلمي أن عليكِ أن تبذلي وسعكِ، وأن الله حكيم في قضائه، لطيف بعباده، وأن طريقكِ إليه لا يتوقف على نتيجة واحدة.[26]

في زمن السرعة... كيف تصبرين على تأخر الإجابة؟

في عالم يتحرك بسرعة الضوء، نريد الإجابة فوراً، والنتيجة سريعاً، والفرج عاجلاً. لكن حكمة الله تأبى أن تخضع لسرعة الإنسان. فتأخر الإجابة ليس نهاية الطريق، بل قد يكون بداية لطريق آخر لم تكن لترينه لو استجيب لكِ فوراً.[27]

تذكري أن بعض الأدعية تُستجاب بطريقة تُصلح الإنسان قبل أن تُغيّر الواقع.

فاليقين لا يُقاس بسرعة الإجابة، بل بثبات القلب مع طول الانتظار. ما عند الله لا يُقاس بالزمن، بل بالحكمة التي وراءه [28]. وقد يكون من أعظم ما يثمره الانتظار فيكِ ليس حصول ما ترجوه فحسب، بل أن تنضج علاقتكِ بالله، ويزداد قلبكِ صبراً وافتقاراً ورجاءً.[29]

قولي: يا رب، طال انتظاري، ولا أعرف متى يأتي الفرج، لكنني لا أريد أن أفقد رجائي بك

هذا هو جوهر الصبر الجميل: أن يبقى ألمك مصحوباً بحسن الظن بالله، وأن تعلمي أن ما أصابكِ لم يكن ليخطئكِ، وما أخطأكِ لم يكن ليصيبكِ [30]. فالصبر ليس أن تجلسي أمام الباب المغلق طوال اليوم؛ بل أن تأخذي بالأسباب، وتدعي الله، ثم تمضي في حياتكِ وقلبكِ حسن الظن به.[31]

وقفة مع النفس

- ما الشيء الذي أنتظره حتى ظننت أن سعادتي لا تكتمل إلا به؟
- هل ما زلت أدعو وأسعى، أم علقت حياتي كلها على نتيجة لم تأت؟
- أقول بصدق: يا رب أثق أنك أعلم مني بما يصلح لي؟

"يا رب، إن كان ما أرجوه خيراً لي فأقدره لي ويسره، وإن كان شراً فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان، ثم رضني به. اللهم أخرجني من أسر الانتظار، وثبت قلبي على الرجاء بك، ولا تجعل تأخر الفرج سبباً في فتور يقيني".
ثم امضي؛ فقد يتأخر ما تنتظرين، لكن رحمة الله وحكمته لا تغيبان عن عبده.[32]



حين تفقدين شيئاً تحبينه

من أقسى ما يمرّ على قلب المرأة أن تفقد ما أحبّت بصدق: شخصاً عزيزاً، أو مكاناً كانت تأوي إليه، أو عملاً كانت تبني عليه أحلامها، أو صحة كانت تعتبرها أمراً مسلماً به، أو حلماً طال انتظاره. قد يكون الفقد عظيماً في عين الناس، لكنه كان أعظم في قلبها؛ فيؤلمها الفقد ليس لذاته فقط، بل للذاكرة التي ولّدها، وللمستقبل الذي تخيّلته معه.[1]

ليس سهلاً أن تفقدي ما تحبين، وقد تلمسين عوضاً من الله، لكن القول لا يزيل الألم في لحيته؛ فالإنسان يفقد عادات وتفاصيل كانت جزءاً من يومه، والإيمان لا يلغي الحزن، لكنّه يحوّله إلى طريق ينتهي إلى يقين.[2]

الفقد: هل هو عقاب أم رحمة؟

عندما تفقد المرأة ما تحب، قد يسكن قلبها سؤال ثقيل: "لماذا أنا؟"، "هل هذا عقاب من الله؟"، "هل تقصّرت في حقّه حتى أخذ منّي؟". وتظل هذه الأسئلة تدور في داخلها، تبحث عن إجابة تشفي جرحها، وتُسكّن ألمها. وهنا يأتي دور الإيمان في إعادة تشكيل النظرة إلى الفقد، وتصحيح الفهم الخاطئ الذي قد يزرعه الشيطان في القلب.[3]

الفقد ليس بالضرورة عقاباً، وقد يكون رحمة وحكمة. فالله سبحانه لا يبتلي عبده إلا لحكمة يعلمها، وإن لم تدركها أنتِ في لحظة الألم. يقول ابن القيم رحمه الله: "البلاء إذا صادف قلباً خالياً من حب الدنيا كان رحمة، وإذا صادف قلباً متعلقاً بها كان نقمة، فالبلاية في الحقيقة من قلبك لا من البلاء.[4] "

وتأملي حديث النبي ﷺ:((إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ"[5]. فالبلاء قد يكون دليلاً على الحب، وليس على الغضب. فهو اختبار يرفع الدرجات، ويكفّر السيئات، ويقرّب العبد من ربه.[6]

فكل ما تأخذه يدُ القدر، قد يكون خيراً لكِ مما لو بقي، كما قال الله تعالى:(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ))[7]. وقد يكون الفقد رحمة في ثوب مؤلم، كما قال النبي ﷺ:((مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا".[8]

كيف تحولين الألم إلى باب للقرب من اللّه؟

الألم ليس نهاية الطريق، بل قد يكون بداية لطريق جديد. قد تكسرك لحظة الفقد، لكنها قد تكون لحظة انكسار تقربك إلى الله أكثر من أي وقت مضى. فالانكسار لله لا يعني الهزيمة، بل هو باب عظيم من أبواب القرب، كما قال الله تعالى:(وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ)).[9]

تحوّيل ألم الفقد إلى قرب من اللّه؟

أولاً: اشكي للّه لا للناس : يعقوب عليه السلام حين فقد يوسف، لم يشكُ للناس، بل قال:(إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ))[10]. فالشكوى إلى الله ليست اعتراضاً على قدره، بل هي افتقار وعبودية، وتفريج هم، وطلب عون [11]. حين تشكين همك إلى الله، فأنتِ تضعينه بين يدي من بيده كل شيء، وتوقنين أن لا كاشف للضر إلا هو.

ثانياً: تذكري أن الفقد يكشف التعلقات

قد يكشف الفقد تعلقاً كنتِ تحتاجين إلى ضبطه: تعلقاً بشخص، أو بمال، أو بصورة معينة للمستقبل. وهو يعلمك أن كل ما في الدنيا زائل، وأن الله وحده هو الباقي [12]. فحب النعمة فطري، لكن الخطر أن يتحول إلى تعلق ينفي استقرار قلبك ببقائها. أحبي ما عندك، واشكري، وانتفي، لكن لا تعلقي استقرار قلبك ببقائها، وإذا فقدتِ، فلا تميلي الميل، ولا تعيدي كتابة الماضي بلون واحد.[13]

ثالثاً: ابحثي عن رحمة الله في لحظة الألم

قد لا ترين الحكمة الآن، لكن تذكري أن الله أرحم بكِ من نفسك. يقول الله تعالى:(وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ))[14]. ثقي أن ما أخذه الله منك، قد حمى به شيئاً آخر لم تكن لترينه [15]. وتذكري قول النبي ﷺ:((مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي نَفْسِهِ وَوَلَدِهِ وَمَالِهِ حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ)).[16]

رابعاً: انتظري العوض الجميل

قد لا يعود ما فقدتِ، لكن الله سيعوّضكِ خيراً. كما عوّض أم سلمة بعد فقد زوجها أبي سلمة، حيث قال النبي ﷺ:((اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا*، فعوّضها الله خيراً منه، وتزوجها النبي ﷺ [17]. والعوض قد لا يكون في الدنيا، وقد يكون في الآخرة، وقد يكون في صبرٍ يمنحكِ، أو رحمة تنزل في قلبكِ، أو باب خير يفتح لكِ لم يكن في حسابكِ.[18]

جبر الخاطر: حين تكسرين فتلتئمين بالله

قد تشعرين في لحظة الفقد أنكِ تحطمتِ، وأن قلبكِ تكسر، وأن لا شيء يمكن أن يجبر ما انكسر. لكن تذكري أن الجابر الحقيقي هو الله، وأن الانكسار لله ليس نهاية، بل بداية. يقول الله تعالى في الحديث القدسي:(أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي))[19]. فإذا ظننتِ بالله خيراً، وجدتِ خيراً.[20]

كيف يجبر الله خاطركِ؟

١. **بالسكينة التي ينزلها في قلبكِ** :يقول الله تعالى:(هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ))[21]. قد لا تشعرين بها فوراً، لكنها تأتي مع الصبر والاحتساب، وتُهدّئ القلب الذي آلمه الفقد.

٢. **بالصبر الجميل الذي يمنحكِ** :صبراً لا شكوى فيه، ولا جزع، ولا تسخط، صبراً يصاحبه يقين بأن الله معكِ، وأنه سيجبر كسركِ.

٣. **بالأجر العظيم الذي يدّخره لكِ** :يقول النبي ﷺ:((مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ... إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا))[22]. فقد يمنحكِ الله خيراً مما فقدتِ، إما في الدنيا أو في الآخرة.

٤. **بالتوبة والرجوع إليه** :قد يكون الفقد فرصة لتتوبي وتعودي إلى الله، وتُصلحي ما فسد من علاقتكِ به. فتكون المصيبة باباً للقرب، لا باباً للبعد.

٥. **برحمة تملأ قلبكِ** :رحمة تشعركِ أنكِ لستِ وحدكِ، وأن الله معكِ، وأن له حكمة فيما حدث، وأنه سيُخرج من هذا الألم خيراً.

وقفة مع النفس : ما أكثر ما يؤلمني في فقدي؟ أهو الشيء نفسه، أم الذكريات التي ولّدها، أم المستقبل الذي تخيّلته؟

- هل أرى في فقدي عقاباً من الله، أم فرصة للقرب منه؟
- كيف يمكنني أن أحوّل هذا الألم إلى باب للقرب من الله؟
- هل أثق بأن الله سيعوّضني خيراً؟

"يا رب، أنت تعلم ما في قلبي، وأنت تعلم مقدار حبي لما فقدت. اللهم أجِرني في مصيبتي، وأخلف لي خيراً منها، واجبر كسر قلبي، ولا تجعل هذا الفقد سبباً في بعدي عنك، بل اجعله سبباً في قربي إليك. اللهم ارحمني، وألهمني الصبر والرضا، واكتب لي الخير في عاقبة أمري".

ثم امضي؛ فكل شيء في الدنيا زائل، والله وحده الباقي. وما فقدتِه من الدنيا، قد يكون خيراً لكِ في الآخرة، وما أبقاه الله لكِ فهو خير وبركة. فلا تحزني على ما فات، واطلبي العوض الجميل من الله، فهو الجابر القادر.

المراجع

١. مستفاد من مفهوم الفقد وتأثيره على النفس، وانظري: "الداء والدواء" لابن القيم.
٢. مستفاد من خطبة الجمعة بعنوان: "فقد الأحبة والألم النفسي"، منبر المسجد النبوي، ٠٩-٠٦-٢٠٢٣.
٣. مستفاد من مفهوم البلاء في الإسلام، وانظري: "الفتح الرباني لترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل" لابن عبد الهادي.
٤. ابن القيم، "الفوائد"، باب: البلاء إذا صادف قلباً خالياً.
٥. أخرجه الترمذي (٢٣٩٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. شرح الترمذي للحديث.(2396)
٧. سورة البقرة: ٢١٦.
٨. أخرجه مسلم (٩١٨) عن أم سلمة رضي الله عنها.
٩. سورة الشرح: ٨.
١٠. سورة يوسف: ٨٦.
١١. تفسير السعدي لسورة يوسف، الآية ٨٦.
١٢. مستفاد من مفهوم التعلق في الإسلام، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.
١٣. مستفاد من سلسلة "التزكية في الإسلام: كيف نتعامل مع المحن" للدكتور طه جابر العلواني.
١٤. سورة الأعراف: ١٥٦.
١٥. تفسير ابن كثير لسورة الأعراف، الآية ١٥٦.
١٦. أخرجه الترمذي (٢٣٩٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٧. أخرجه مسلم (٩١٨) عن أم سلمة رضي الله عنها.
١٨. مستفاد من مفهوم العوض الجميل في الإسلام.

١٩. أخرجه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم (٢٦٧٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٢٠. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2675)
٢١. سورة الفتح: ٤.
٢٢. أخرجه مسلم (٩١٨) عن أم سلمة رضي الله عنها.

حين يعجز قلبكِ عن المسامحة

ألم الخيانة والخذلان

هناك جروح لا يراها أحد، كلمة قاسية في لحظة غضب، أو خيانة ممن وثقتِ به، أو ظلم بقي أثره في القلب بعيداً أن انتهى الموقف، أو علاقة انتهت بطريقة تركتكِ تتساءلين كثيراً. وقد تمضي المرأة في حياتها مبتسمة، وتبدو للناس وكأنها تجاوزت ما حدث، لكنها تحمل في داخلها ألماً لم تستطع أن تضعه في مكانه الصحيح، فكلما تذكرت الموقف عاد الوجع، وكأن الجرح لم يندمل بعد.[1]

قد يكون الألم عميقاً، وبعض الخيبات تأتي ممن كنتِ تنتظرين منهم كل خير، وبعض الجروح تحتاج إلى وقت طويل حتى تلتئم. وليس المطلوب أن تنكري الألم، أو تبرري الجرح، أو تتجاوزي بسرعة عما حدث، وإنما أن تحرصي على ألا يتحول الألم إلى حقد يسيطر على قلبكِ، فيبقى من آذاكِ حاضراً في حياتكِ كل يوم، حتى بعد أن يغيب عنك [2].

والخيانة من أقسى ما تمر به النفس البشرية؛ لأنها تأتي ممن كنتِ تظنينه أميناً، ومن أقرب الناس إليكِ، ومن أكثرهم حباً لكِ. والخذلان أقسى منه؛ لأنه يأتي في لحظة كنتِ في أمس الحاجة فيها إلى من يقف معكِ، فتجدين من تظنينه سنداً لكِ قد تخلى عنكِ، أو تخاذل، أو لم يقف معكِ كما تمنيتِ. وفي هذه اللحظات، قد يشتد الألم، ويصعب العفو، وتثقل المسامحة.[3]

كيف تعفين دون أن تنسي، وتصفحين دون أن تضعفي؟

من أعمق ما يواجه الإنسان في رحلة العبودية هو التوفيق بين حق النفس في الشعور بالألم، وحق الروح في السمو بالعفو، وحق الكرامة في وضع الحدود. فالعفو ليس نسياناً، والصفح ليس ضعفاً، والمسامحة ليست تنازلاً عن الكرامة. بل هي قوة تحفظ بها قلبكِ، وتحررين بها نفسكِ من أسر الماضي.[4]

أولاً: افهمي أن العفو قرار يتعلق بقلبكِ، لا بمن أساء إليكِ

العفو ليس هدية تقدمينها لمن ظلمكِ، بل هو قرار تحررين به قلبكِ من الغل والحقد. فمن ظلمكِ قد لا يشعر بآلامكِ، وقد لا يطلب عفوكِ، لكن قلبكِ هو الذي سيظل يئن من أثر الظلم إن لم تتجاوزي. والعفو هنا ليس إسقاطاً لحقكِ، بل هو تخليص لقلبكِ من سموم الغضب والحقد التي قد تدمركِ أكثر مما دمركِ الظلم.[5]

وتأملي قول الله تعالى:(وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ)[6]. فهذه الآية تخاطب قلب المظلوم، وتذكره بأن العفو والصفح هما طريق محبة الله ومغفرته، وأن قلبكِ الذي يرجو مغفرة الله مدعو إلى أن يذوق شيئاً من معنى العفو عن عباده.[7]

ثانياً: العفو لا يعني أن تعودي للعلاقة كما كانت

العفو شيء، والمصالحة شيء آخر، واستعادة الثقة شيء ثالث. قد تعفين ولا تعود العلاقة كما كانت، وقد تصفحين وتختارين مسافة تحفظكِ، وقد تسقطين حقاً شخصياً ابتغاء وجه الله، مع بقاء حقكِ في حماية نفسكِ ومنع تكرار الأذى.[8]

فالعفو قرار يتعلق بقلبكِ، والمصالحة تتعلق بالعلاقة، والثقة تُبنى من جديد بالزمن والأفعال. لا تجعلي العفو ذريعة لتقبل الإساءة المتكررة، ولا تجعلي وضع الحدود مناقضاً للعفو.[9]

ثالثاً: تذكري موقف أبي بكر الصديق رضي الله عنه

من أعمق صور العفو موقف أبي بكر الصديق رضي الله عنه مع مسطح بن أثاثة. فقد كان أبو بكر ينفق على مسطح، فلما خاض مسطح فيما قيل في حادثة الإفك، حلف أبو بكر ألا ينفق عليه. فنزل قول الله تعالى:(وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ)[10]. فقال أبو بكر رضي الله عنه: "بلى والله، إني لأحب أن يغفر الله لي"، وعاد إلى النفقة على مسطح.[11]

تأملي هذا الموقف: كان الأذى حقيقياً، والجرح عظيماً، ومع ذلك اختار أبو بكر العفو حين دعاه الله إليه. لم يكن ذلك إنكاراً لما حدث، بل تجاوزاً عن الانتقام، ورجاءً لمغفرة الله، وإيثاراً لما عنده على ما تهواه النفس في لحظة الغضب.[12]

رابعاً: لا تنتظري الاعتذار لتعفي

قد تنتظرين طويلاً كلمة "أنا آسف" لا تأتي. وهنا يظهر سؤال أعمق: هل أستطيع أن أعفو، حتى حين لا يطلب مني أحد أن أعفو؟ من حقكِ أن توضحي ما أصابكِ، وأن تطلبي حقكِ، وأن تضعي حدوداً تمنع تكرار الأذى. لكن ثمة فرقاً بين أن تحفظي حقكِ، وبين أن تحملي الإساءة في قلبكِ إلى الأبد.[13]

قد لا تستطيعين أن تجعلي من أخطأ في حقكِ يعتذر، ولا أن تجعليه يدرك مقدار الألم الذي تركه. لكن الله فتح لكِ باباً عظيماً للعفو حين قال:(وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ))[14]. فتوقفي عن انتظار أن يتألم الآخر حتى تشفي أنتِ؛ فكم من إنسان أخطأ في حقكِ منذ سنوات، وما زلتِ تستعيدين الموقف، وتتخيلين ما كان ينبغي أن تقوليه، وتنتظرين اعتذاراً قد لا يأتي؛ فيظل من آذاكِ قادراً على إيذائكِ، لا بفعل جديد، بل بما بقي من أثر فعله في نفسكِ، وهكذا يصبح الماضي حاضراً في حياتكِ.[15]

خامساً: العفو يحتاج إلى وقت

لا تظني أن قلبكِ سيتغير في لحظة. قد تعفين ثم يعود الألم، فجَدِّدي نيتكِ واستعيني بالله. قولي: "يا رب، أخرجني من أسر الغضب، واشف أثر الإساءة في نفسي، وأعني على العدل والعفو، ولا تجعل ما حدث سبباً في ظلمي أو قسوتي[16] ".

سادساً: ضعي حدوداً إذا كان الأذى مستمراً

إذا كان الأذى مستمراً، فلا تسمي الاستسلام عفواً. ضعي حدوداً، واطلبي حقكِ بالطرق المشروعة، واستعيني بمن يستطيع الإصلاح، وابتعدي إن كان القرب يسبب ضرراً متكرراً. يمكنكِ أن تضعي حداً بيدكِ، وتتركي قلبكِ لله.[17]

سابعاً: تذكري أن كرامتكِ ليست في الانتقام

قد لا تستطيعين أن تجعلي من ظلمكِ يعتذر، لكن الله يرى، وهو الحكم العدل. وقد قال الله تعالى:(وَمَنْ نَكَثَ فَإِنَّمَا يَنْكُثُ عَلَى نَفْسِهِ))[18]، وقال:(إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا))[19]. فلا تجعلي قيمتكِ معلقة بقدرتكِ على الانتقام؛ فالقوة ليست أن تردي كل ضربة، القوة أن تملكي نفسكِ.[20]

وقفة مع النفس

•من الذي ما زال ذكره يثير في قلبي ألماً؟

•هل أحتاج إلى عفو، أم إلى وضع حدود، أم إلى استرداد حق، أم إلى مسافة تحفظني؟

•هل ما زلت أعيش الموقف لأنه يحتاج إلى معالجة، أم لأنني أعود إليه كلما ضاق صدري؟

•هل أريد اعتذاره لأن الاعتذار سيصلح شيئاً حقيقياً، أم لأنني أريد أن أشعر أنني انتصرت؟

"يا رب، طهر قلبي من الحقد، واشف ألمي، وأعني على العدل، ولا تجعل ألمي سبباً في ظلم غيري، وارزقني من العفو ما يكون خيراً لي. اللهم أخرجني من أسر الغضب، واشف أثر الإساءة في نفسي، وأعني على العفو والصفح، ولا تجعل ما حدث سبباً في قسوتي أو ظلمي".

ثم امضي؛ فقد لا يأتي الاعتذار الذي انتظرتِه، لكن رحمة الله لا تتوقف على اعترافه، وشفاء قلبكِ لا يتوقف بالضرورة على كلمة منه. اعفُ إن استطعتِ، واصفحي إن كان الصفح خيراً، واحفظي حقكِ إن احتجتِ، واتركي ما لا تستطيعين تغييره لله.[21]

المراجع

١. مستفاد من مفهوم الألم النفسي، وانظري: "الداء والدواء" لابن القيم.

٢. مستفاد من مفهوم العفو والصفح، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.

٣. مستفاد من آثار الخيانة والخذلان على النفس، وانظري: "الأخلاق والسنن" لابن أبي الدنيا.

٤. مستفاد من مفهوم العفو في الإسلام، وانظري: "فتح الباري" لابن حجر.

٥. مستفاد من مفهوم العفو كتحرير للقلب، وانظري: "إحياء علوم الدين" للغزالي.

٦. سورة النور: ٢٢.

٧. تفسير ابن كثير لسورة النور، الآية ٢٢.
٨. مستفاد من الفرق بين العفو والمصالحة، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.
٩. مستفاد من الفرق بين العفو ووضع الحدود، وانظري: "فقه الأولويات" لليوسفي.
١٠. سورة النور: ٢٢.
١١. تفسير ابن كثير لسورة النور، الآية ٢٢، وقصة أبي بكر الصديق رضي الله عنه.
١٢. مستفاد من قصة أبي بكر الصديق رضي الله عنه، وانظري: "البداية والنهاية" لابن كثير.
١٣. مستفاد من مفهوم العفو دون انتظار اعتذار، وانظري: "تفسير القرطبي" لسورة النور.
١٤. سورة النور: ٢٢.
١٥. مستفاد من مفهوم العفو دون انتظار اعتذار، وانظري: "تفسير القرطبي" لسورة النور.
١٦. مستفاد من منهج التعافي من الجروح النفسية، وانظري: "الداء والدواء" لابن القيم.
١٧. مستفاد من قاعدة: "درء المفاسد مقدم على جلب المصالح"، وانظري: "فقه الأولويات" لليوسفي.
١٨. سورة الفتح: ١٠.
١٩. سورة الحج: ٣٨.
٢٠. تفسير ابن كثير لسورتي الفتح والحج.
٢١. مستفاد من مفهوم العفو والصفح في الإسلام.

الفصل الخامس:

حين تواجهين ذاتكِ



١. صراع الهوية بين الدين وثقافة المجتمع
٢. التعامل مع الضغوط الاجتماعية في العمل والدراسة
٣. التمسك بالحجاب والحياء في بيئات لا تفهمهما
٤. تحديات الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب، الوسواس)
٥. حين يأتي الحيض والنفاس
٦. الاستعانة بالله في رعاية المولود الجديد
٧. الصبر والاحتساب في سهر الليالي وتعب الرضاعة
٨. حين تكونين بين أهل زوجكِ
٩. حين تواجهين الطلاق أو الانفصال
١٠. حين تكونين زوجة ثانية

حين تواجهين صراع الهوية بين دينكِ وثقافة المجتمع

كيف تحافظين على هويتكِ الإسلامية دون أن تنعزلي؟

تعيش المرأة المسلمة اليوم في زمن تتداخل فيه الثقافات، وتتشابك فيه القيم، وتتصارع فيه الهويات. قد تجدين نفسكِ في بيئة عمل، أو دراسة، أو حتى في محيط عائلي يفرض عليكِ قيماً وعادات تتعارض مع دينكِ، أو تشعرين بالضغط لتتكيفي مع ثقافة قد تصطدم بهويتكِ الإسلامية.[1]

وهنا يبرز السؤال العميق: كيف تحافظين على هويتكِ الإسلامية دون أن تنعزلي عن مجتمعكِ، ودون أن تشعري بالغربة أو التمزق؟ وكيف توازنين بين الانتماء لدينكِ والاندماج في مجتمعكِ؟

بين التماهي والانعزال: الطريق الثالث

قد تقع المرأة في أحد طرفين: التماهي الكامل مع المجتمع والتخلي عن هويتها الإسلامية، أو الانعزال التام والانسحاب من الحياة. لكن الإيمان يدعو إلى طريق ثالث: أن تكوني في المجتمع، وتعيشي فيه، وتتفاعلي معه، لكن قلبكِ وهوية انتمائكِ لله، وروحكِ وجوهر شخصيتكِ مبنيان على عقيدتكِ.[2]

وتأملي قصة أصحاب الكهف، أولئك الفتية الذين عاشوا في مجتمع كافر، ومارسوا حياتهم فيه، لكنهم رفضوا عبادة الطواغيت، وفرّوا بدينهم إلى الكهف، مع أنهم كانوا في ريعان الشباب. قال الله عنهم:(إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى))[3]. لم يعتزلوا المجتمع، بل عاشوا فيه، لكنهم لم يذوبوا فيه، وظلوا متمسكين بهويتهم الإيمانية حتى اضطرتهم الظروف إلى الهجرة.[4]

وفي المقابل، تأملي قصة موسى عليه السلام، حين عاش في قصر فرعون، وتربى في بيئة كافرة، لكنه حفظ هويته الإيمانية، ورفض الظلم، ودافع عن الحق، حتى قال الله عنه:(وَلَقَدْ مَنَنَّا عَلَى مُوسَى وَهَارُونَ * وَنَجَّيْنَاهُمَا وَقَوْمَهُمَا مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ)).[5]

كيف تحافظين على هويتكِ في زمن الضغوط؟

أولاً: تأسيس الهوية على العقيدة الصحيحة

الهوية الحقيقية للمرأة المسلمة تنبثق من عقيدتها، ومن علاقتها بالله، ومن إيمانها بأنها عبد لله، وأن الغاية من وجودها هي عبادته. يقول الله تعالى:(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا

لِيَعْبُدُونِ))[6]. فإذا استقر هذا المعنى في القلب، أصبحت الهوية ثابتة، لا تتزعزع بتغير الثقافات، ولا تهتز بضغوط المجتمعات.[7]

ثانياً: التمسك بالثوابت، والمرونة في المتغيرات

هناك ثوابت لا يمكن التفريط فيها: العقيدة، والعبادات، والأخلاق الأساسية. وهناك متغيرات يمكن التكيف معها: اللباس، والطعام، والعادات الاجتماعية التي لا تتعارض مع الدين. التمييز بين الثابت والمتغير هو مفتاح التوازن في صراع الهوية.[8]

ثالثاً: القدوة الحسنة في المحيط

كوني أنتِ القدوة لمن حولكِ. حين يرون تمسككِ بدينكِ في أصعب الظروف، وحين يشهدون حسن خلقكِ، وحين يلمسون احترامكِ لذاتكِ وللآخرين، سيكون ذلك أقوى دعوة للإسلام، وأبلغ رسالة عن هويتكِ الإسلامية.[9]

رابعاً: التعامل مع الضغوط بحكمة

قد تواجهين ضغوطاً في العمل أو الدراسة بسبب حجابكِ، أو بسبب رفضكِ للمشاركة في بعض الأنشطة المخالفة للشرع. في هذه المواقف، كوني حازمة ولكن بلين، واشرحي موقفكِ بوضوح، واطلبي البدائل المناسبة، وتذكري أن الله مع الصابرين.[10]

خامساً: الانتماء إلى جماعة المؤمنين

لا تعيشي العزلة، بل انتمي إلى جماعة المؤمنين، وارتبطي بمسجد، أو بحلقة علم، أو بمجموعة نسائية صالحة. فالانتماء إلى جماعة يعينكِ على الثبات، ويذكركِ بهويتكِ، ويمدكِ بالقوة في مواجهة الضغوط.[11]

التعامل مع الضغوط الاجتماعية في العمل والدراسة

قد تكونين في بيئة عمل أو دراسة لا تفهم الإسلام، أو قد تنظر إليكِ نظرة دونية بسبب حجابكِ، أو قد تتعرضين لمواقف تجعلكِ تشعرين بأن هويتكِ غير مرغوب فيها.[12]

في هذه الحالات:

- تذكري أنكِ سفيرة للإسلام :أنتِ تمثلين الإسلام في هذه البيئة، فكوني خير سفير له، بحسن خلقكِ، وإتقان عملكِ، وصدق تعاملكِ.[13]
- كوني حازمة في حدودكِ :لا تتنازلي عن مبادئكِ، ولا تقبلي المشاركة في محرم، واطلبي التسهيلات التي تمكنكِ من أداء عباداتكِ (كالصلاة، والصيام).[14]

•استعيني بالله وادعي له :الدعاء سلاح المؤمن، وهو أقوى ما تعينين به نفسكِ في مواجهة الضغوط. قولي: "اللهم إني أعوذ بك من أن أضل أو أضل، أو أزل أو أزل، أو أظلم أو أظلم " [15].

التمسك بالحجاب والحياء في بيئات لا تفهمهما

الحجاب ليس مجرد قطعة قماش، بل هو هوية، وعبادة، وفرض، وشرف، وكرامة. وهو من أعظم ما يميز هوية المرأة المسلمة.[16]

حين تكونين في بيئة لا تفهم الحجاب، أو تنظر إليه نظرة سلبية:

•تذكري أنكِ تلبسينه لله :الحجاب عبادة، وأنتِ تلبسينه امتثالاً لأمر الله، وليس لأجل الناس. يقول الله تعالى:(يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ)).[17]

•كوني أنيقة ومحتشمة :الحجاب لا يعني الإهمال أو عدم الاهتمام بالمظهر. كوني أنيقة، ومرتبة، ومهتمة بمظهركِ، مع الالتزام بالضوابط الشرعية.[18]

•كوني واثقة من نفسكِ :ثقتكِ بنفسكِ وهوية انتمائكِ هي أقوى رد على أي نظرة سلبية. عندما ترين نفسكِ بعين الله، لا تهتزين بنظرات الناس.[19]

وقفة مع النفس

•هل أشعر بصراع بين هويتي الإسلامية وثقافة المجتمع؟

•ما أكثر ما يضعف هويتي؟ أهو الضغط الاجتماعي، أم التحديات في العمل، أم وسائل الإعلام؟

•كيف يمكنني أن أوازن بين الانتماء لديني والاندماج في مجتمعي؟

"يا رب، إني أسألك أن تثبتني على ديني، وأن تعينني على حفظ هويتي الإسلامية، وأن تجعلني خير سفير لدينك في محيطي، وأن توفقني للخير، وتصرف عني السوء، وتجعلني ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه".

المراجع

١. مستفاد من واقع صراع الهوية لدى المرأة المسلمة في العصر الحديث.

٢. سورة البقرة: ١٤٣.

٣. سورة الكهف: ١٣.

٤. تفسير ابن كثير لقصة أصحاب الكهف، سورة الكهف، الآيات ٩-٢٦.

٥. سورة الصافات: ١١٤-١١٥.
٦. سورة الذاريات: ٥٦.
٧. تفسير ابن كثير لآية الذاريات ٥٦.
٨. مستفاد من مفهوم الهوية الإسلامية، وانظري: "الهوية الإسلامية" لعبد الرحمن الباني.
٩. سورة الأحزاب: ٢١.
١٠. سورة النحل: ١٢٥.
١١. أخرجه البخاري (٤٨١) ومسلم (٢٥٨٥) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه.
١٢. مستفاد من واقع التحديات التي تواجه المرأة المسلمة في بيئات العمل والدراسة.
١٣. أخرجه البخاري (٣٤٦١) عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.
١٤. سورة البقرة: ١٨٧.
١٥. أخرجه الترمذي (٣٣٨١) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٦. مستفاد من فضل الحجاب، وانظري: تفسير السعدي لآية النور ٣١.
١٧. سورة الأحزاب: ٥٩.
١٨. تفسير ابن كثير لآية الأحزاب ٥٩.
١٩. مستفاد من مفهوم الثقة بالنفس، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.

التعامل مع الضغوط الاجتماعية في العمل والدراسة

حين تكونين في بيئة لا تفهم دينكِ

قد تجدين نفسكِ في بيئة عمل أو دراسة لا تفهم الإسلام، أو تنظر إليه نظرة مشوهة، أو تتعامل معكِ بشكل مختلف بسبب حجابكِ، أو بسبب التزامكِ بدينكِ. وقد تواجهين ضغوطاً متنوعة: نظرات استغراب، أو تعليقات غير لائقة، أو محاولات لإبعادكِ عن بعض الأنشطة، أو ضغوط للمشاركة في أمور تخالف شرعكِ، أو شعوراً بالغربة والعزلة.[1]

في هذه اللحظات، قد تشعرين بالضعف، أو الرغبة في الاستسلام، أو الانزواء، أو حتى التخلي عن بعض مبادئكِ لتتخلصي من هذه الضغوط. لكن تذكري أن الله مع الصابرين، وأنه لا يكلّف نفساً إلا وسعها، وسيجعل لكِ من بعد كل ضيق مخرجاً.[2]

كيف تتعاملين مع الضغوط بحكمة وإيمان؟

أولاً: تثبيت اليقين بأن الله معكِ

أول خطوة في مواجهة أي ضغط هي تثبيت اليقين بأن الله معكِ، وأنه ناصركِ، وأنه لا يضيع أجر المحسنين. يقول الله تعالى:(إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ))[3]، ويقول:(إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)).[4]

وتذكري أن كل ما تواجهينه من ضغوط هو اختبار من الله، ليرى صدق إيمانكِ، وثبات يقينكِ، وحسن تعاملكِ. وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ".[5]

ثانياً: التمسك بالثوابت مع حسن التعامل

التمسك بدينكِ لا يعني أن تكوني جافة أو متصلبة أو عدائية. بل يمكنكِ أن تكوني حازمة في ثوابتكِ، ولينة في تعاملكِ. يقول الله تعالى:(فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ)).[6]

فإذا طُلب منكِ المشاركة في نشاط مخالف لشرعكِ، يمكنكِ أن ترفضي بلطف وحكمة، وتشرحي أسباب رفضكِ بأسلوب مهذب، وتقترحي بديلاً مناسباً. مثلاً: "أنا لا أستطيع المشاركة في هذا النشاط لأسباب دينية، لكن يمكنني المساعدة في جزء آخر من العمل."[7]

ثالثاً: استخدام الحجاب كفرصة للتعريف بالإسلام

الحجاب ليس مجرد عبادة شخصية، بل هو فرصة للتعريف بالإسلام، ولإيصال رسالة عن هوية المرأة المسلمة وكرامتها. حين يرونكِ ملتزمة بحجابكِ، ومتفوقة في عملكِ، وحسنة في تعاملكِ، سيكون ذلك أقوى دعوة للإسلام.[8]

وإذا سُئلتِ عن حجابكِ، أو عن الإسلام، أو عن عاداتكِ، فكوني مستعدة للإجابة بأسلوب بسيط، وواضح، وجذاب. وتذكري أن حسن التعامل مع الأسئلة قد يكون سبباً في هداية الآخرين.[9]

رابعاً: تنمية المهارات الشخصية والمهنية

من أقوى ما يعينكِ على مواجهة الضغوط هو التميز في عملكِ ودراستكِ. حين تكونين متميزة، ومتقنة، ومبدعة، سيكون من الصعب على الآخرين تجاهلكِ أو التقليل من شأنكِ. فالتميز هو الرد العملي على أي نظرة سلبية.[10]

قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ"[11]. فالإتقان في العمل عبادة، وهو سبب في رفع قدركِ، وتقدير الآخرين لكِ.

خامساً: بناء شبكة دعم اجتماعي

لا تتحملي الضغوط وحدكِ؛ ابحثي عن صديقات، أو زميلات، أو مرشدات يشاركنكِ التحديات، ويدعمنكِ، ويشجعنكِ، ويذكرونكِ بالله. وقد قال النبي ﷺ:((الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا".[12]

وإذا لم تجدي في محيطكِ من يدعمكِ، فابحثي عن مجتمعات إسلامية عبر الإنترنت، أو انضمي إلى مجموعات نسائية تهتم بقضايا المرأة المسلمة، وشاركي تجاربكِ، واستفيدي من تجارب الآخرين.[13]

سادساً: اللجوء إلى الله بالدعاء والاستغفار

الدعاء هو السلاح الأقوى في مواجهة الضغوط. ادعي الله أن يثبتكِ، ويعينكِ، وييسر لكِ أمركِ، ويصرف عنكِ السوء، ويجعل لكِ مخرجاً. وقولي كما قال النبي ﷺ:((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ".[14]

والاستغفار أيضاً من أعظم أسباب تفريج الكروب، وتيسير الأمور. قال الله تعالى:(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)).[15]

سابعاً: التعامل مع النظرات السلبية بصدر رحب

قد تواجهين نظرات استغراب، أو تعليقات غير لائقة. في هذه الحالات، لا تنفعلي، ولا تغضبي، ولا تردي بجفاء. ابتسمي، وتجاوزي، وردي بأدب، وتذكري أن الله يراكِ، وأنه سيثيبكِ على صبركِ وحلمكِ.[16]

وقد قال النبي ﷺ:((مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ))[17]. فهذا أجر عظيم لمن يسيطر على غضبه، ويحسن التعامل مع المواقف الصعبة.

ثامناً: الحفاظ على صلاتكِ وعباداتكِ في بيئة العمل

لا تتركي صلاتكِ مهما كانت الظروف. ابحثي عن مكان هادئ تصلي فيه، وتذكري أن الله يراكِ، وأنه سيعينكِ. قال الله تعالى:(إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا)).[18]

وإذا وجدتِ صعوبة في إيجاد مكان للصلاة، فتحدثي مع المسؤولين، واطلبي توفير مكان مناسب، واشرحي لهم أن الصلاة جزء أساسي من دينكِ، وأنها لا تستغرق سوى دقائق قليلة.[19]

تاسعاً: التوكل على الله بعد الأخذ بالأسباب

افعلي كل ما تستطيعين، ثم توكلي على الله، واتركي النتيجة له. التوكل ليس تركاً للأسباب، بل هو اعتماد القلب على الله بعد بذل الجهد. قال الله تعالى:(وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ)).[20]

وقفة مع النفس

- ما أكثر ضغوط اجتماعية أواجهها في عملي أو دراستي؟
- كيف أتعامل مع هذه الضغوط حالياً؟
- ما الذي يمكنني فعله بشكل أفضل لمواجهة هذه الضغوط؟
- هل لدي شبكة دعم تساعدني في مواجهة هذه التحديات؟

"يا رب، إني أسألك أن تثبتني على دينك، وأن تعينني على مواجهة الضغوط، وأن تجعلني خير سفير لدينك في عملي ودراستي، وأن توفقني للخير، وتصرف عني السوء، وتجعل لي مخرجاً من كل ضيق".

المراجع

١. مستفاد من واقع التحديات التي تواجه المرأة المسلمة في بيئات العمل والدراسة.
٢. سورة البقرة: ٢٨٦.
٣. سورة النحل: ١٢٨.
٤. سورة الشرح: ٦.
٥. أخرجه الترمذي (٢٣٩٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. سورة آل عمران: ١٥٩.
٧. مستفاد من أسلوب الرفض اللطيف، وانظري: "فقه التعامل" لمجموعة من العلماء.
٨. مستفاد من مفهوم الحجاب كوسيلة للدعوة، وانظري: "الحجاب والدعوة" لمجموعة من الدعاة.
٩. سورة النحل: ١٢٥.
١٠. مستفاد من أهمية التميز في العمل، وانظري: "صناعة النجاح" لعبد الله ناصح علوان.
١١. أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٤٩٢٩) عن عائشة رضي الله عنها، وحسنه الألباني.
١٢. أخرجه البخاري (٤٨١) ومسلم (٢٥٨٥) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه.

١٣. مستفاد من أهمية شبكات الدعم الاجتماعي.
١٤. أخرجه البخاري (٦٣٦٣) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
١٥. سورة نوح: ١٠-١٢.
١٦. مستفاد من أخلاق النبي ﷺ في التعامل مع الأذى.
١٧. أخرجه أبو داود (٤٧٧٧) عن معاذ بن أنس رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٨. سورة النساء: ١٠٣.
١٩. مستفاد من حق المرأة المسلمة في أداء صلاتها في بيئة العمل.
٢٠. سورة الفرقان: ٥٨.

التمسك بالحجاب والحياء في بيئات لا تفهمهما

الحجاب والحياء في بيئات لا تفهمهما

في زمن يموج بالصور المتناقضة عن المرأة، وتتصارع فيه قيم المجتمع مع هوية الانتماء، يبرز الحجاب كواحد من أعظم التحديات التي تواجهها المرأة المسلمة. فالحجاب ليس مجرد قطعة قماش تغطي بها شعرها، بل هو هوية وعبادة وكرامة، وهو امتثال لأمر الله، وحصن حصين يحميها من أذى النفوس المريضة، وهو أيضاً عنوان الانتماء والتمسك بالعقيدة.[1]

يقول الله تعالى:(يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا)[2]، ويقول سبحانه:(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ)[3]. فهذه الآيات تضع الحجاب كفريضة ربانية، لا كاختيار شخصي، ولا كعادة اجتماعية.[4]

وللحجاب فضائل لا تُحصى؛ فهو طاعة لله ولرسوله، وهو ستر وعفة، وهو علامة على التقوى ودليل الإيمان، وهو طهارة للقلب، وهو سبب في حفظ المرأة من شرور الرجال مرضى القلوب ومتبعي الشهوات.[5]

تحديات الحجاب في بيئات لا تفهمه

قد تجدين نفسكِ في بيئة عمل، أو دراسة، أو مجتمع لا يفهم الحجاب، أو ينظر إليه نظرة سلبية، أو يتعامل معكِ بشكل مختلف بسبب التزامكِ به. وقد تواجهين:

- نظرات استغراب أو فضول أو إزعاج.
- تعليقات غير لائقة أو أسئلة محرجة.
- رفضاً في العمل، أو صعوبة في الحصول على فرصة عمل، أو الترقية.
- تمييزاً في المعاملة، أو شعوراً بالغربة والعزلة.
- ضغوطاً للتخلي عن الحجاب، أو الانصهار في المجتمع.[6]

وكما جاء في أحد النقاشات حول تحديات الأسرة المسلمة في الغرب، فإن رفض الفتاة المراهقة لبس الحجاب لأن كل صديقاتها لا يلبسن الحجاب، أو التعرض للعنصرية بسبب الحجاب، هي من التحديات الواقعية التي تواجهها النساء المسلمات [7]. وتشير تجربة إحدى الصيدلانيات

المصريات في فنلندا إلى أنها واجهت رفضاً من بعض أرباب العمل لأن مظهرها "غريب" بسبب حجابها، لكنها استطاعت أن تثبت جدارتها بالإتقان والاجتهاد.[8]

كيف تثبتين على الحجاب والحياء؟

أولاً: تذكري أنكِ تلبسينه لله، لا للناس

الحجاب عبادة، وأنتِ تلبسينه امتثالاً لأمر الله، وليس لأجل الناس. وعندما تستقر هذه الحقيقة في قلبكِ، لا تهتزين بنظرات الناس، ولا تتأثرين بضغوطهم. تذكري أن الله يراكِ، وأنه يعلم ما في قلبكِ، وأنه سيثيبكِ على صبركِ وثباتكِ.[9]

ثانياً: كوني واثقة من نفسكِ وهوية انتمائكِ

ثقتكِ بنفسكِ وهوية انتمائكِ هي أقوى رد على أي نظرة سلبية. عندما ترين نفسكِ بعين الله، لا تهتزين بنظرات الناس. وتذكري أن الحجاب هو عنوان كرامتكِ، وهو الذي يعرفكِ به الناس كمسلمة، كما قال الله:(ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ)).[10]

ثالثاً: كوني أنيقة ومحتشمة

الحجاب لا يعني الإهمال، أو عدم الاهتمام بالمظهر، أو ارتداء الملابس الفضفاضة الباهتة. كوني أنيقة، ومرتبة، ومهتمة بمظهركِ، مع الالتزام بالضوابط الشرعية: أن يكون الحجاب ساتراً لجميع الجسم، وألا يكون ضيقاً فيصف، أو رقيقاً فيشف، أو زينة في ذاته، أو معطراً، أو مشابهاً للباس الرجال أو الكافرات [11]. وتذكري أن الحجاب الشرعي ليس هو "موضة" تتبعين فيها أحدث صيحات الأزياء، بل هو عبادة وطاعة لله.[12]

رابعاً: استغلي الحجاب كفرصة للتعريف بالإسلام

الحجاب ليس مجرد عبادة شخصية، بل هو فرصة للتعريف بالإسلام، ولإيصال رسالة عن هوية المرأة المسلمة وكرامتها. وحين يرونكِ ملتزمة بحجابكِ، ومتفوقة في عملكِ، وحسنة في تعاملكِ، سيكون ذلك أقوى دعوة للإسلام.[13]

وإذا سُئلتِ عن حجابكِ، أو عن الإسلام، فكوني مستعدة للإجابة بأسلوب بسيط، وواضح، وجذاب. وتذكري أن حسن التعامل مع الأسئلة قد يكون سبباً في هداية الآخرين.[14]

خامساً: احتسبي الأجر عند الله

تذكري أن كل ما تواجهينه من ضغوط هو اختبار من الله، ليرى صدق إيمانكِ، وثبات يقينكِ، وحسن تعاملكِ. واحتسبي الأجر عند الله، وتيقني أنه لا يضيع أجر المحسنين، وأنه سيثيبكِ على صبركِ وثباتكِ.[15]

سادساً: استعيني بالدعاء واللجوء إلى الله

الدعاء هو السلاح الأقوى في مواجهة الضغوط. ادعي الله أن يثبتكِ، ويعينكِ، وييسر لكِ أمركِ، ويصرف عنكِ السوء، ويجعل لكِ مخرجاً. وقولي كما قال النبي ﷺ:((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ)).[16]

حماية الحياء في زمن الانفتاح

الحياء ليس مجرد خلق، بل هو شعبة من شعب الإيمان. قال النبي ﷺ:((الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ)).[17]

وفي بيئات لا تفهم الحياء، أو تسخر منه، أو تدعو إلى التحرر المطلق، يحتاج الحياء إلى حماية خاصة. فاحفظي حياءكِ، وتذكري أن الحياء لا ينافي الثقة بالنفس، بل هو دليل على الإيمان، وهو زينة المرأة المسلمة، وهو من أسباب دخول الجنة.[18]

وقفة مع النفس

- هل أشعر بضغوط بسبب حجابي في بيئة عملي أو دراستي؟
- كيف أتعامل مع هذه الضغوط حالياً؟
- هل أنا واثقة من حجابي وهوية انتمائي؟
- هل أستغل الحجاب كفرصة للتعريف بالإسلام؟

"يا رب، إني أسألك أن تثبتني على حجابي، وأن تعينني على حفظ حيائي، وأن تجعلني خير سفير لدينك في محيطي، وأن توفقني للخير، وتصرف عني السوء، وتجعل لي مخرجاً من كل ضيق".

حين تواجهين تحديات الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب، الوسواس)

الاكتئاب والقلق: هل هو ضعف في الإيمان أم مرض يحتاج علاجاً؟

من أكثر الأسئلة إيلاماً التي تراود المرأة المسلمة حين تعاني من القلق أو الاكتئاب أو الوساوس: "هل هذا بسبب ضعف إيماني؟ هل الله غاضب مني؟ هل أنا عقاب بسبب ذنوبي؟" ثم تسكت، ولا تجد من يجيبها بإجابة مطمئنة، فيظل الصراع قائماً بين الألم النفسي والشعور بالذنب الديني.[19]

وهنا يأتي الجواب الواضح الذي لا لبس فيه: الاكتئاب والقلق ليسا دليلاً على ضعف الإيمان، بل هما ابتلاء من الله، وقد يكونان مرضاً عضوياً يحتاج إلى علاج، تماماً مثل أي مرض جسدي.[20]

يقول الله تعالى:(وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى))[21].

وهذه الآية تبين أن الضنك في المعيشة قد يكون بسبب الإعراض عن الله، لكن هذا لا يعني أن كل قلق أو اكتئاب سببه الإعراض عن الله. فالأنبياء والصالحون عانوا من الحزن والهم، ومع ذلك كانوا أقرب الناس إلى الله.[22]

وقد علمنا النبي ﷺ أن نستعيذ بالله من الهم والحزن، فقال في دعائه:(اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ))[23]. فلو كان الهم والحزن دليلاً على ضعف الإيمان، لما علمنا النبي ﷺ أن نستعيذ منهما، ولما استعاذ منهما هو نفسه.[24]

فالهم: هو انشغال النفس واضطراب القلب لتوقع مكروه يقع في المستقبل. والحزن: هو تألم القلب والنفس لأمر مكروه وقع بالفعل [25]. وهما مشاعر بشرية طبيعية، لكن الخطر أن يسترسل الإنسان معها حتى تصبح مرضاً مزمناً يعيق حياته.[26]

بين المرض النفسي والضعف الروحي: الفرق الدقيق

المرض النفسي، كالاكتئاب والقلق المزمن والوسواس القهري، هو خلل في وظائف الدماغ، وغالباً ما يكون له أسباب عضوية (كيمياء الدماغ، الهرمونات، الوراثة)، أو نفسية (الصدمات، الضغوط، البيئة)، أو اجتماعية. وهو يحتاج إلى علاج، كما يحتاج أي مرض جسدي.[27]

يقول الله تعالى:(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ))[28]. والقرآن شفاء للقلوب والأرواح، لكنه ليس بديلاً عن العلاج الطبي، بل هو معين ومكمل له. فكما أن القرآن لا يغني عن العلاج الجسدي، كذلك لا يغني عن العلاج النفسي.[29]

وقد قال النبي ﷺ:((مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً))[30]. فالمرض النفسي داء، وله دواء، والدواء قد يكون دينياً (الذكر، الدعاء، الصلاة، القرآن)، وقد يكون عضوياً (الأدوية، العلاج النفسي، الاستشارات)، وقد يكون مزيجاً منهما.[31]

وحين تشعرين بالقلق أو الاكتئاب، لا تلومي نفسكِ، ولا تتهمي إيمانكِ بالضعف. بل خذي الأمر بجدية، وافعلي ما يلي:

أولاً: اعترفي بمشاعركِ ولا تنكريها

الاعتراف بالمشاعر هو أول خطوة نحو الشفاء. لا تخجلي من شعوركِ بالحزن أو القلق، فهي مشاعر بشرية طبيعية. وقد قال يعقوب عليه السلام:(إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ))[32]. فالشكوى إلى الله ليست اعتراضاً على قدره، بل هي افتقار وعبودية.[33]

ثانياً: استمعي لجسدكِ وعقلكِ

القلق والاكتئاب ليسا مجرد "تفكير سلبي" يمكن التخلص منه بالإرادة. هما أعراض مرضية تحتاج إلى فهم وعلاج. إذا كنتِ تعانين من أعراض مثل: الأرق، فقدان الشهية، الشعور باليأس، صعوبة التركيز، فقدان الاهتمام بالحياة، أو الأفكار الانتحارية، فهذه علامات تحذيرية تستدعي طلب المساعدة.[34]

ثالثاً: اطلبي المساعدة

طلب المساعدة ليس عيباً، ولا ينافي التوكل على الله. بل هو من الأخذ بالأسباب الذي أمرنا به. وقد قال النبي ﷺ:((تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً))[35]. فكما تذهبين إلى الطبيب لعلاج جسدكِ، اذهبي إلى المختص النفسي لعلاج نفسكِ.[36]

رابعاً: تذكري أن الإيمان هو معين، وليس بديلاً عن العلاج

الإيمان يمنحكِ القوة على مواجهة المرض، ويساعدكِ على الصبر، ويمدكِ بالأمل، لكنه ليس بديلاً عن العلاج الطبي. اجمعي بين الدعاء والعلاج، وبين الصبر والأخذ بالأسباب، وبين التوكل على الله وطلب المساعدة من البشر.[37]

وقد قال النبي ﷺ:((احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجَزْ))[38]. فالحرص على العلاج هو ما ينفعكِ، والاستعانة بالله هي روح العمل، والعجز هو الاستسلام للمرض دون محاولة العلاج.

خامساً: لا تتركي عباداتكِ

حتى لو شعرتِ بثقل الصلاة، أو تشتت في القراءة، أو جفاف في الذكر، لا تتركي عباداتكِ. فقد تكون هي الجسر الذي يعيد لكِ التوازن. الصلاة راحة للقلب، والقرآن شفاء للنفس، والذكر طمأنينة للروح.[39]

يقول الله تعالى:(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ))[40]. فحتى لو كنتِ لا تشعرين بالطمأنينة فوراً، استمري في الذكر، فهو دواء يحتاج إلى وقت.[41]

سادساً: أحسني الظن بالله

لا تظني أن الله غاضب منكِ، أو أن هذا المرض عقاب من الله. تذكري أن الأنبياء والصالحين عانوا من الأمراض والمحن، وأن الله إذا أحب عبداً ابتلاه. قال النبي ﷺ:((إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ)).[42]

وقد قال الله تعالى:(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)).[43]

سابعاً: استغفري وتوبي

الاستغفار والتوبة ليسا علاجاً للاكتئاب، لكنهما يزيلان الذنوب التي قد تكون سبباً في ضيق الصدر. وقد قال الله تعالى:(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)).[44]

ثامناً: اعتني بجسدكِ

الجسد والنفس والعقل مرتبطون ارتباطاً وثيقاً. فالاعتناء بالجسد (النوم الكافي، التغذية المتوازنة، الرياضة، الاسترخاء) يعين النفس على الشفاء. قال الله تعالى:(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)).[45]

الوسواس القهري: حين تصبح العبادة عبئاً

الوسواس القهري من أكثر ما يعاني منه النساء، خاصة في العبادات (الطهارة، الصلاة، النية). وقد يشعرن بأنهن غير مقبولات عند الله، أو أن عباداتهن ناقصة، فيكررن الوضوء والصلاة مراراً، حتى يصلن إلى حالة من الإرهاق واليأس.[46]

والعلاج النبوي للوسواس واضح: الإعراض التام. فقد قال النبي ﷺ لمن شكا إليه الوسواس في الصلاة:(فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ)[47]. وقال ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ لِأُمَّتِي عَمَّا تُحَدِّثُ بِهِ أَنْفُسَهَا مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تَتَكَلَّمْ))[48]. فالوساوس لا تؤثر ما لم تستسلمي لها وتعملي بها.[49]

وقال الشيخ ابن باز رحمه الله في فتوى عن الوسواس: "نصيحتي لك أن تتقي الله وأن تحذري عدو الله الشيطان؛ فإن مكائده كثيرة، ونزغاته متعددة. فاتقي الله في صلاتك ووضوئك وقراءتك، احذري وساوس الشيطان إذا توضأت فلا تكرري الوضوء، اجزمي بأنك توضأت والحمد لله، وهكذا في الصلاة لا تكرري الصلاة اجزمي أنك صليت والحمد لله.[50] "

وإذا كنتِ تعانين من وساوس في النية أو الإخلاص، فاعلمي أن هذه الأفكار هي مجرد وساوس، ولا تؤثر على صحة عبادتكِ. قال أحد المختصين في فتوى: "كلّ الأسئلة التي تسألين عنها ليس فيها شيء من الرياء، فطلب الإنسان ثواب الأعمال ليس رياءً، يعني: أن يفعل الإنسان الشيء من الأعمال الصالحة وهو يرجو ثوابه من الله تعالى، سواء كان هذا الثواب أخرويّاً أو دنيويّاً؛ فهذا ليس رياءً، لأنه يطلب ثوابه من الله.[51] "

وقفة مع النفس

- هل أشعر بالقلق أو الاكتئاب أو الوساوس؟
- هل أعتبر ذلك ضعفاً في إيماني، أم مرضاً يحتاج إلى علاج؟
- هل أستطيع طلب المساعدة من مختص نفسي دون خجل؟
- هل أوازن بين الأخذ بالأسباب (العلاج) والتوكل على الله؟
- هل أستطيع الإعراض عن الوساوس وعدم الاستسلام لها؟

"يا رب، إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال. اللهم اشفني وارحمني، واهدني إلى سواء الصراط، واجعل القرآن شفاءً لقلبي، وذكرك طمأنينة لنفسي".

المراجع

١. موقع مجتمعي، "حجاب المرأة المسلمة وتحديات الموضة"، مقال حول شروط الحجاب الشرعي وفضائله وتحديات الموضة.
٢. سورة الأحزاب: ٥٩.
٣. سورة النور: ٣١.
٤. تفسير ابن كثير لآيتي الأحزاب ٥٩ والنور ٣١.
٥. مستفاد من فضائل الحجاب، وانظري: "الحجاب" لمحمد بن صالح العثيمين.
٦. مستفاد من واقع تحديات الحجاب في البيئات غير المسلمة.
٧. منشور لـ Dr. Jasem Al-Ali على فيسبوك حول تحديات الأسرة المسلمة في الغرب، يتضمن رفض الفتاة للحجاب والضغوط الاجتماعية.
٨. تقرير "الحجاب، الأمل، والاجتهاد: قصص نساء عربيات في فنلندا" من مجلةSatakieli ، ويتضمن تجربة الصيدلانية ماهي داوود في مواجهة التمييز بسبب الحجاب.
٩. مستفاد من مفهوم الإخلاص في لبس الحجاب.
١٠. سورة الأحزاب: ٥٩.
١١. مستفاد من شروط الحجاب الشرعي، وانظري: "الحجاب" لمحمد بن صالح العثيمين.
١٢. مستفاد من مفهوم الحجاب كعبادة لا كموضة.
١٣. مستفاد من مفهوم الحجاب كوسيلة للدعوة.
١٤. سورة النحل: ١٢٥.
١٥. مستفاد من مفهوم الاحتساب عند الله.
١٦. أخرجه البخاري (٦٣٦٣) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
١٧. أخرجه مسلم (٣٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٨. مستفاد من فضل الحياء، وانظري: "شعب الإيمان" للبيهقي.
١٩. مستفاد من واقع معاناة الكثير من النساء مع الصحة النفسية، وانظري: تقرير منظمة الصحة العالمية عن الصحة النفسية للمرأة، ٢٠٢٣.
٢٠. فتوى إسلام ويب حول الاكتئاب: "ليس هذا المرض دليلاً على ضعف الإيمان، بل هو ابتلاء من الله تعالى، قدَّره عليك لحكمته البالغة."
٢١. سورة طه: ١٢٤.
٢٢. تفسير ابن كثير لآية طه ١٢٤.
٢٣. أخرجه البخاري (٦٣٦٣) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
٢٤. شرح حديث "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن" لابن باز.
٢٥. معنى الهم والحزن في شرح الحديث.
٢٦. مستفاد من مقال "لا تربطوا بين الاكتئاب وضعف الإيمان."
٢٧. مستفاد من تقرير منظمة الصحة العالمية حول الاكتئاب، ٢٠٢٣، والذي يبين أن الاكتئاب مرض عضوي ونفسي.
٢٨. سورة الإسراء: ٨٢.
٢٩. تفسير ابن كثير لآية الإسراء ٨٢.
٣٠. أخرجه البخاري (٥٦٧٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣١. مستفاد من فتوى إسلام ويب حول عناية الإسلام بالصحة النفسية والعضوية.
٣٢. سورة يوسف: ٨٦.
٣٣. تفسير السعدي لسورة يوسف، الآية ٨٦.
٣٤. مستفاد من أعراض الاكتئاب والقلق، تقرير منظمة الصحة العالمية.

٣٥. أخرجه الترمذي (٢٠٣٨) عن أسامة بن شريك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٣٦. مستفاد من حديث: "ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً."
٣٧. مستفاد من فتوى إسلام ويب حول الاكتئاب: "وعليك أن تسعي في العلاج؛ امتثالًا لوصية النبي صلى الله عليه وسلم بالتداوي."
٣٨. أخرجه مسلم (٢٦٦٤) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣٩. مستفاد من مقال "الصحة النفسية في الإسلام."
٤٠. سورة الرعد: ٢٨.
٤١. تفسير ابن كثير لآية الرعد ٢٨.
٤٢. أخرجه الترمذي (٢٣٩٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٤٣. سورة البقرة: ١٥٥.
٤٤. سورة نوح: ١٠-١٢.
٤٥. سورة الأعراف: ٣١.
٤٦. فتوى إسلام ويب حول الوساوس في العبادات.
٤٧. أخرجه مسلم (٢٢٠٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤٨. أخرجه البخاري (٥٢٦٩) ومسلم (١٢٧) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤٩. فتوى إسلام ويب حول الوساوس: "كل ما تعانينه هو مجرد وساوس وأوهام، وإذا استسلمت لها وبحثت عن إجاباتٍ لها فإنها لن تزيدك إلَّا إرهاقًا وتعبًا."
٥٠. فتوى ابن باز حول طرق دفع الوساوس في العبادات.
٥١. فتوى إسلام ويب حول الوساوس في العبادات.

الوسواس القهري في العبادة والطهارة: كيف تتعاملين معه؟

من أكثر ما يعاني منه النساء، خاصة في العبادات، هو الوسواس القهري في الطهارة والصلاة. قد تشعرين بأنك لم تتطهري جيداً، فتعيدين الوضوء مراراً، وتستغرقين في الحمام ساعات، حتى تفوتك الصلاة، وتشعرين بالإرهاق واليأس. وقد تسألين نفسك: "هل هذا من الإيمان؟ أم أنني مريضة؟".

الجواب الواضح: هذا من الشيطان، وهو مرض يحتاج إلى علاج، والإعراض عنه هو الدواء النافع.

لماذا نعاني من الوسواس؟

الوسواس القهري هو نوع من الأمراض النفسية، وله أسباب عضوية ونفسية. وقد يكون نتيجة للخوف المفرط، أو الكمالية في العبادة، أو قلة الثقة بالنفس. لكن الأهم أن تعلمي أن الله لا يريد بكِ حرجاً، وهو يعلم ضعفك، وقد رخص لك ما لم يرخصه لغيرك.

يقول الله تعالى:(يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ)[1]. فالشيطان يريد أن يثقل عليكِ العبادة، ويبغضها إليكِ، حتى تنفري منها، أما الله فيريد لكِ التيسير والطمأنينة.

الإعراض عن الوسواس: الدواء النافع

أكد العلماء أن الإعراض عن الوساوس وعدم الالتفات إليها هو العلاج الأنجع لهذا الداء. وقد قال ابن حجر الهيتمي: "لَهُ دَوَاءٌ نَافِعٌ وَهُوَ الْإِعْرَاضُ عَنْهَا جُمْلَةً كَافِيَةً، فَإِنَّهُ مَتَى لَمْ يَلْتَفِتْ لِذَلِكَ لَمْ يَثْبُتْ، بَلْ يَذْهَبُ بَعْدَ زَمَنٍ قَلِيلٍ.[2] "

وقد أمر النبي ﷺ من شكا إليه الوسواس في الصلاة فقال:(فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ)[3]. أي لينته عن الوسوسة، ولا يتبعها.

نصائح عملية للتعامل مع وساوس الطهارة والصلاة

أولاً: قاعدة اليقين لا يزول بالشك :إذا توضأتِ، فتأكدي أنكِ توضأتِ، ولا تلتفتي إلى الشك بعد ذلك. قال الشيخ ابن باز: "إذا توضأت فلا تكرري الوضوء، اجزمي بأنك توضأت والحمد لله، وهكذا في الصلاة لا تكرري الصلاة اجزمي أنك صليت والحمد لله.[4] "

وإذا شككتِ أثناء الصلاة، فاعملي بغالب ظنك، فإن غلب عليكِ الشك والوسوسة، فاطرحي الشك، وابني على اليقين، واستمري في صلاتكِ.

ثانياً: الالتزام بحدود الشريعة في الطهارة

لا تغسلي العضو أكثر من ثلاث مرات، فهذا هو حد الإسباغ، والزيادة عنه إسراف وتعدٍّ. قال النبي ﷺ:((مَنْ زَادَ فَقَدْ أَسَاءَ وَتَعَدَّى وَظَلَمَ)).[5]

وفي الاستنجاء، لا تغسلي باطن الفرج، فهذا غير مشروع، وهو سبب للوسوسة. قال الفقهاء: "ليس عليه غسل ما بطن من المخرجين، بل يحرم لشبه ذلك باللواط" [6]. ويكفيكِ غسل ظاهر المخرج فقط، فإن هذا هو المشروع.

ثالثاً: التعوذ بالله من الشيطان

إذا شعرتِ بالوسوسة، قولي: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، وانفثي عن يسارك ثلاث مرات، حتى لو كنتِ في الصلاة. قال النبي ﷺ:((فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ)).[7]

رابعاً: رش الماء على الملابس بعد الاستنجاء

من العلاج النبوي للوسواس في الطهارة أن ترشي على فرجكِ وسراويلكِ قليلاً من الماء بعد الاستنجاء. قال ابن قدامة: "يُستحب أن ينضح على فرجه وسراويله ليزيل الوسواس عنه" [8]. وهذا يقطع الوساوس، ويطمئن قلبكِ.

خامساً: طلب المساعدة الطبية

الوسواس القهري مرض يحتاج إلى علاج، ولا ينافي التوكل على الله. وقد قال النبي ﷺ:((تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً)).[9]

استشيري طبيباً نفسياً ثقة، وتناولي الأدوية الموصوفة، فهي تعيد التوازن الكيميائي للدماغ، وتخفف الأعراض بشكل كبير. وقد أكد الأطباء أن أدوية مثل (فلوكسيتين) فعالة جداً في علاج الوسواس القهري، وبأسعار معقولة.

سادساً: لا تتركي العبادة

حتى لو شعرتِ بثقل الصلاة، أو تشتت في القراءة، لا تتركي عباداتكِ. فقد تكون هي الجسر الذي يعيد لكِ التوازن. قال الله تعالى:(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)).[10]

وقفة مع النفس

•هل أعاني من وساوس في الطهارة أو الصلاة؟

•هل أستطيع الإعراض عن هذه الوساوس، وعدم الالتفات إليها؟

•هل ألتزم بحدود الشريعة في الوضوء والاستنجاء؟

•هل أستطيع طلب المساعدة الطبية دون خجل؟

"يا رب، إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم، وأسألك العافية من الوسواس، وأن تهديني إلى سواء الصراط، وأن تجعل لي مخرجاً من كل ضيق، واشفني وارحمني، إنك أنت الشافي المعافي".

طلب المساعدة: هل ينافي التوكل على الله؟

من أكثر الأسئلة التي تتردد في قلب المرأة المسلمة حين تعاني من الاكتئاب أو القلق أو الوسواس: "هل طلبي للمساعدة النفسية يعني أنني لا أثق بالله؟ هل هو نقص في التوكل؟" ثم قد تمنعها هذه الأفكار من طلب العلاج، وتظل تعاني في صمت، وتعتبر أن صبرها على الألم هو قمة التوكل.[11]

لكن الحقيقة التي تطمئن القلب: طلب المساعدة المهنية لا ينافي التوكل على الله البتة، بل هو من صميم الأخذ بالأسباب الذي أمرنا به [12]. فالتوكل الحقيقي ليس تعطيل الأسباب، بل هو الجمع بين الاعتماد على الله والأخذ بالأسباب المشروعة.[13]

التوكل لا يعني تعطيل الأسباب

قد يظن البعض أن التوكل على الله يعني ترك الأسباب تماماً، والاكتفاء بالدعاء والذكر. وهذا فهم خاطئ للتوكل. فالتوكل الحقيقي يجمع بين أمرين معاً: الاعتماد على الله، وتَعَاطِي الأسباب التي شرعها الله وأمرنا بها.[14]

يقول الشيخ ابن باز رحمه الله: "التوكل يجمع شيئين: الاعتماد على الله والإيمان بأنه مسبب الأسباب، وتعاطي الأسباب؛ فليس من التوكل تعطيل الأسباب، بل التوكل يجمع بين الأخذ بالأسباب والاعتماد على الله، ومن عطلها فقد خالف الشرع والعقل.[15] "

وتأملي هذا المثال البسيط الذي ضربه العلماء: من يقول "أنا أتوكل على الله ولا آكل ولا أشرب" هذا لا يقوله عاقل. فالأكل سبب للقوة، والشرب سبب للحياة، كما أن لبس الثياب الثقيلة في الشتاء سبب للدفء، وإغلاق الباب سبب للحماية من السراق. كل هذه أسباب مأمور بها، ولا تنافي التوكل.[16]

وكذلك التداوي، سواء كان تداوياً بدنياً أو نفسياً، هو من الأسباب التي أمرنا بها النبي ﷺ. فقد قال عليه الصلاة والسلام:(تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً)).[17]

العلاج النفسي ليس تفريطاً في الدين

قد تشعر بعض النساء بالخجل من الذهاب إلى طبيب نفسي، أو تعتبرن أن ذلك عيب أو نقص في الإيمان، أو أنه دليل على ضعف الشخصية. وهذا غير صحيح.[18]

فالطب النفسي اليوم هو رحمة لكثير من العباد، ولا يتنافى مع الإيمان، ولا مع العبادة، ولا مع الصلاح، ولا مع التوكل على الله. قال الشيخ ناصر العقل: "كثير من الأمراض التي أصابت الناس اليوم هي الأمراض النفسية، وعلاجها بإذن الله عند العيادات النفسية، مع الرقية بالقرآن.[19] "

وتذكري أن النبي ﷺ نفسه كان يتداوى، وأمر بالتداوي. فقد رقى جبريل عليه السلام النبي ﷺ، ورقى النبي ﷺ بعض أصحابه، واستعمل الأدوية المباحة، وأمر بها [20]. فلو كان التداوي ينافي التوكل، لما فعله سيد المتوكلين ﷺ.

بين العلاج الروحي والعلاج النفسي: تكامل لا تعارض

الرقية الشرعية والقرآن والأدعية النبوية هي علاج روحي عظيم، وهي شفاء للقلوب والأبدان. قال الله تعالى:(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)).[21]

لكن العلاج بالقرآن لا يتنافى مع العلاج الطبي، بل هما سببان يتكاملان ولا يتضادان. فالعلاج في العيادات النفسية أو العضوية، لا يتنافى مع العلاج بالقرآن والرقى الشرعية، فهما سببان لحصول الشفاء، يتكاملان ولا يتضادان.[22]

وقد نبه العلماء إلى أن بعض الناس يظن أنه إذا ذهب إلى الراقي يقطع الدواء، ولا يعالج في عيادة نفسية، وهذا وهم لا أصل له، لا شرعاً ولا عرفاً [23]. فالله شرع هذا وشرع هذا، والعلاجان من رحمته بعباده.

أسباب المرض النفسي: بين الذنب والمرض العضوي

قد يكون بعض الأمراض النفسية بسبب ذنوب ومعاص، فيكون العلاج بالتوبة والرجوع إلى الله. قال الله تعالى:(وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ)).[24]

لكن ليس كل مرض نفسي سببه ذنب، فقد يكون له أسباب عضوية، كاختلال كيمياء الدماغ، أو الهرمونات، أو الوراثة، أو الصدمات النفسية. وقد يكون ابتلاء من الله لرفع الدرجات وتكفير الذنوب.[25]

والمؤمنة تجمع بين الأمرين: تتوب وتستغفر، وتطلب الشفاء من الله، وتأخذ بالأسباب الطبية، وتجمع بين العلاج الروحي والنفسي. وهذا هو الجمع بين الأسباب الشرعية والأسباب الكونية.

من أقوال العلماء في طلب المساعدة النفسية

يقول الشيخ ابن باز رحمه الله: "التوكل على الله معناه: الاعتماد عليه، والأخذ بالأسباب الشرعية، هذا وهذا، فالتوكل على الله التفويض إليه، والاعتماد عليه، والإيمان به، وأنه مدبر الأمور، وقاضي الحاجات، ولكن مع هذا يأخذ بالأسباب" [26]. ويقول أيضاً: "فالتوكل يجمع الأمرين: الاعتماد على الله، ثم الأخذ بالأسباب.[27] "

ويقول الشيخ ناصر العقل: "مراجعات العيادات النفسية ليست عيباً، ولا أمر يستحى منه، حتى إن بعضهم يعتقد أنه ما يذهب للأطباء النفسيين إلا المجانين!! هذا أمر غريب، الطب النفسي اليوم رحمة لكثير من العباد، ولا يتنافى مع الإيمان، ولا مع العبادة، ولا مع الصلاح ولا مع التوكل على الله.[28] "

وقفة مع النفس

- هل تمنعني فكرة أن طلب المساعدة ينافي التوكل من الذهاب إلى طبيب نفسي؟
- هل أميز بين التوكل الحقيقي (الذي يجمع بين الأسباب والاعتماد على الله) وبين التوكل الخاطئ (الذي يعني تعطيل الأسباب)؟
- هل أستطيع أن أجمع بين العلاج الروحي (القرآن والرقية) والعلاج الطبي (النفسي أو العضوي)؟
- هل أشعر بالخجل من طلب المساعدة النفسية؟ وكيف أتخلص من هذا الخجل؟

"يا رب، إني أسألك الشفاء والعافية، وأسألك أن تعينني على الأخذ بالأسباب المشروعة، وألا تجعل توكلي عليك تعطيلاً للأسباب، بل اجمع لي بين الاعتماد عليك والسعي في علاجي، واشفني وارحمني، إنك أنت الشافي المعافي".

ثم امضي؛ فطلب المساعدة المهنية هو من الأسباب التي شرعها الله، ولا ينافي التوكل عليه، بل هو من صميم الأخذ بالأسباب الذي أمرنا به. فاجمعي بين العلاج الروحي والنفسي، وتوكلي على الله، وثقِ بأنه سيشفيكِ، ويرفع عنكِ البلاء.

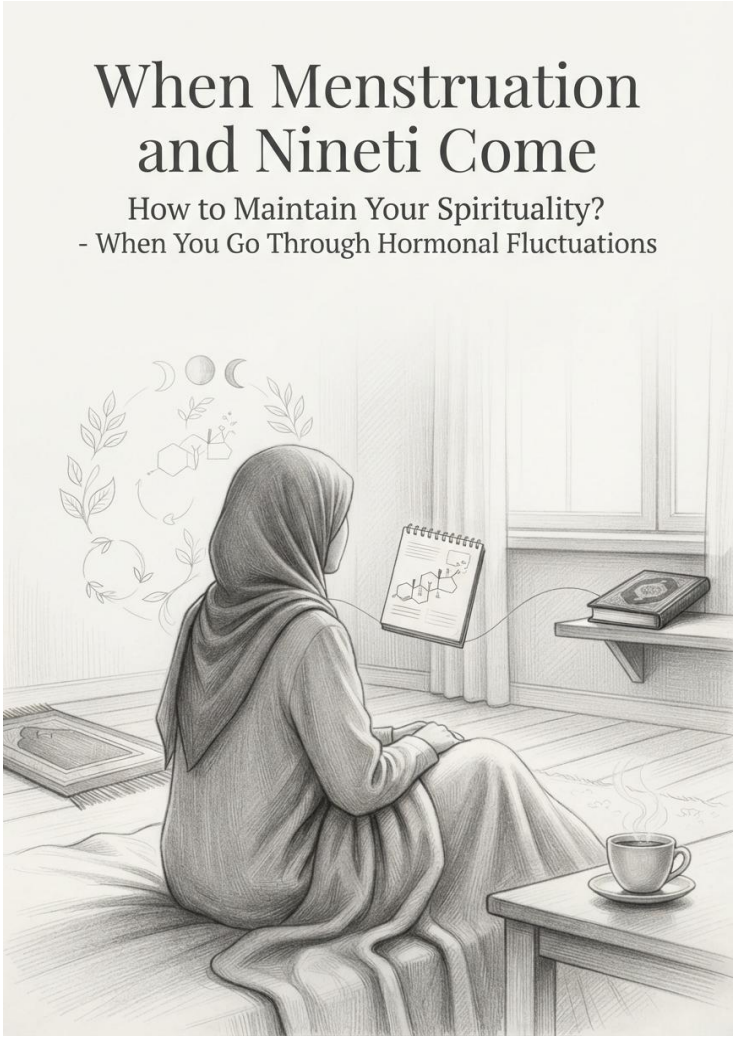
المراجع

١. سورة البقرة: ١٨٥.
٢. ابن حجر الهيتمي، "الفتاوى الفقهية الكبرى"، في علاج الوسواس.
٣. أخرجه مسلم (٢٢٠٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤. فتوى ابن باز: كيفية التعامل مع الوساوس في الصلاة، رقم ١٢٠٨٣.

٥. أخرجه أبو داود (١٣٥) عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.
٦. فتوى إسلام ويب: كيفية التغلب على وساوس الطهارة، رقم ٢١١٧٢٩.
٧. أخرجه مسلم (٢٢٠٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٨. ابن قدامة، "المغني"، في الاستنجاء.
٩. أخرجه الترمذي (٢٠٣٨) عن أسامة بن شريك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٠. سورة الرعد: ٢٨.
١١. مستفاد من واقع معاناة الكثير من النساء مع الصحة النفسية والخجل من طلب المساعدة.
١٢. فتوى ابن باز حول حكم التداوي، والتي تؤكد أن التداوي لا ينافي التوكل وأنه مشروع ومستحب.
١٣. فتوى إسلام ويب حول السعي في علاج الأمراض، وأن العلاج لا ينافي التوكل والصبر.
١٤. فتوى ابن باز حول الاستعانة بالآخرين، وأن التوكل يجمع بين الاعتماد على الله والأخذ بالأسباب.
١٥. منشور فيسبوك عن أقوال ابن باز، أن التوكل يجمع بين الاعتماد على الله وتعاطي الأسباب.
١٦. مستفاد من مفهوم التوكل في الإسلام، وانظري: "مدارج السالكين" لابن القيم.
١٧. أخرجه الترمذي (٢٠٣٨) عن أسامة بن شريك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٨. مستفاد من واقع نظرة المجتمع للعلاج النفسي.
١٩. فتوى للشيخ ناصر العقل حول العلاج النفسي.
٢٠. مستفاد من سيرة النبي ﷺ في التداوي والرقية.
٢١. سورة الإسراء: ٨٢.
٢٢. فتوى حول الفرق بين الرقية الشرعية والعلاج النفسي، وأن العلاجين يتكاملان ولا يتضادان.
٢٣. مستفاد من فتوى حول الجمع بين الرقية والعلاج الطبي.
٢٤. سورة الشورى: ٣٠.
٢٥. فتوى إسلام ويب حول أسباب الأمراض النفسية.
٢٦. فتوى ابن باز حول التوكل والأخذ بالأسباب.
٢٧. فتوى ابن باز حول التوكل.
٢٨. فتوى للشيخ ناصر العقل حول العلاج النفسي.

حين يأتي الحيض والنفاس: كيف تحافظين على روحانيتكِ؟

حين تمرين بتقلبات هرمونية



قد تستيقظين ذات صباح وأنتِ تشعرين بثقل غريب في نفسكِ، وضيق في صدركِ، ورغبة في البكاء دون سبب واضح. قد تجدين نفسكِ سريعة الغضب، أو شديدة الحساسية، أو منهكة دون أن تبذلي جهداً كبيراً. ثم بعد أيام، تعودين كما كنتِ، وكأن شيئاً لم يكن، وتتساءلين: "ما الذي حدث لي؟ لماذا كنتِ هكذا؟ هل هذا ضعف في إيماني؟"

الجواب المطمئن: هذه التغيرات ليست ضعفاً في إيمانكِ، بل هي جزء من طبيعة خلقتكِ التي كتبها الله عليكِ، وهي استجابة فطرية لتقلبات هرمونية طبيعية، لا دخل للإرادة فيها.

العلم يشرح، والشرع يطمئن

لطالما كان العلم الحديث والهدي النبوي في توافق بديع حول فهم طبيعة المرأة. فبينما يكشف العلم اليوم أن التغيرات الهرمونية الدورية تؤثر على ست مناطق رئيسية في الدماغ، وتسبب تقلبات في المزاج والطاقة والتركيز، نجد أن النبي ﷺ قد أشار إلى هذه الحقيقة قبل أربعة عشر قرناً بقوله: (رِفقاً بالقوارير)[1]، داعياً إلى الرفق بالنساء وفهم طبيعتهن.

فالهرمونات ليست مجرد رسائل كيميائية تنتقل في الدم، بل هي مؤثرات قوية على المزاج والصحة النفسية. والمرأة تمر بمراحل من التقلبات الهرمونية الكبرى خلال حياتها: البلوغ، الدورة الشهرية، الحمل، النفاس، وانقطاع الطمث. وفي كل هذه المراحل، قد تشهد تغيرات في مشاعرها واستجاباتها، وهذا ليس عيباً ولا نقصاً، بل هو سنة كونية.

كيف تتعاملين مع هذه التغيرات بإيمان ووعي؟

أولاً: افهمي طبيعة جسمكِ واقبليها

الخطوة الأولى في التعامل مع أي تغير هي فهمه وتقبله. عندما تعلمين أن التقلبات المزاجية، والحساسية الزائدة، والإرهاق، وحتى الرغبة الشديدة في الطعام، هي أعراض مرتبطة بتغيرات هرمونية طبيعية، يزول عنها الكثير من اللوم والذنب.

وقد جاء في فتوى إسلامية: "عليك أن تجاهدي نفسك لكبح تلك الأعراض والتقليل منها... فإن خرجت بسبب تلك التغيرات عن موجب الشرع، فبادري بالتوبة النصوح... والمقصود أن عليك أن تتكيفي مع تلك الأعراض، بما لا يحملك على مخالفة الشرع" [2]. فأنتِ غير آثمة على ما يعرض لكِ من تغيرات لا إرادية، بل أنتِ مأجورة على صبركِ ومجاهدتكِ لها.

ثانياً: لا تلومي نفسكِ ولا تتهمي إيمانكِ بالضعف

هذه التغيرات الهرمونية تحدث حتى لأتقى النساء وأكثرهن إيماناً. فهي ليست مقياساً لقوة الإيمان أو ضعفه. وكما لا تلومين نفسكِ على شعوركِ بالجوع أو العطش، فلا تلوميها على شعوركِ بالحزن أو الضيق في هذه الأيام.

ثالثاً: جهزي نفسكِ للأيام الصعبة

إذا كنتِ تعرفين أنكِ تمرين بأيام صعبة قبل الدورة الشهرية، فخططي لذلك مسبقاً:

- خففي من المهام والالتزامات في هذه الأيام قدر الإمكان.
- خصصي وقتاً للراحة، وأعطي نفسكِ حقها في الاسترخاء.
- تجنبي النقاشات الحادة أو اتخاذ القرارات المصيرية في هذه الفترة.
- اهتمي بنظام غذائي متوازن غني بالبروتين والألياف، وقللي من السكريات والكافيين، فهي تؤثر على استقرار المزاج.[3]

رابعاً: استغلي هذه الأيام للعبادات الخفيفة

لا تدعي هذه الأيام تمر دون عبادة. بدل الصلاة والصيام، استغليها في:

•الإكثار من الذكر والدعاء: فهما لا يمنعان عنكِ في أي وقت.
•الاستماع إلى القرآن وتدبره.
•التوبة والاستغفار، فهي من أعظم العبادات في كل وقت.
•الصبر والاحتساب، فإن صبركِ في هذه الأيام له أجر عظيم.

خامساً: لا تتركي العبادة الأساسية

حتى لو شعرتِ بثقل في الصلاة، أو تشتت في الذهن، لا تتركي الفرائض. الصلاة هي الركن الأساسي، وهي صلتكِ بربكِ، وهي التي تعيد لكِ التوازن والطمأنينة. قال الله تعالى:(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ))[4]. فاستمري في عبادتكِ، ولو شعرتِ بجفاف، فهي دواء يحتاج إلى وقت.

سادساً: اطلبي المساعدة إذا اشتدت الأعراض

إذا كانت التغيرات الهرمونية تؤثر بشكل كبير على حياتكِ اليومية، وتعيق قدرتكِ على أداء مسؤولياتكِ، فلا تترددي في طلب المساعدة المهنية. فهذا لا ينافي التوكل على الله، بل هو من الأخذ بالأسباب الذي أمرنا به. وقد أكدت المصادر الطبية أن هناك علاجات فعالة للتخفيف من أعراض المتلازمة السابقة للحيض واضطراب ما قبل الحيض الاكتئابي، منها مضادات الاكتئاب من عائلة مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية(SSRI) ، والعلاج السلوكي المعرفي، وتعديلات نمط الحياة.[5]

وقفة مع النفس

•هل أعرف مواعيد التقلبات الهرمونية في جسمي؟
•كيف أتعامل مع نفسي في هذه الأيام الصعبة؟
•هل ألوم نفسي على مشاعري، أم أفهمها وأتقبلها؟
•هل أستعد لهذه الأيام مقدماً، أم تفاجئني دائماً؟

"يا رب، إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال. اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، وأسألك أن تعينني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك في كل أحوالي، وألا تجعل تقلبات جسدي سبباً في تقلبات قلبي عنك".

حين تمرين بفترة النفاس

فترة النفاس هي من أعظم المحطات في حياة المرأة، وأكثرها تأثيراً على جسدها وروحها ونفسها. إنها فترة التعافي من رحلة الولادة الشاقة، والتكيف مع كائن جديد يحتاج إلى كل اهتمامها، والتغيرات الهرمونية والجسدية التي تجعلها في أشد حالات التعب والإرهاق. في هذا الزخم، قد تشعرين بأن العبادة أصبحت بعيدة المنال، وأن صلتكِ بالله قد انقطعت بسبب التعب وعدم القدرة على أداء الصلاة والصيام.

لكن الحقيقة المطمئنة أن فترة النفاس ليست فترة انقطاع عن الله، بل هي فترة عبادة من نوع خاص. إنها فترة رحمة من الله، خفف فيها عن المرأة أعباء العبادة لتتفرغ للتعافي ورعاية مولودها، وجعل لها بدائل روحية تحافظ بها على صلة قلبها به.

كيف تعبدين الله وأنتِ في أشد حالات التعب والإرهاق؟

أولاً: افهمي رحمة الله بكِ وتخفيفه عنكِ

النفساء، مثل الحائض، مرفوع عنها القلم في الصلاة والصيام. هذا ليس حرماناً، بل هو رحمة وتخفيف من الله، لتتفرغي تماماً لرعاية نفسكِ وطفلكِ. شعوركِ بالتقصير هو شعور طبيعي، لكن تذكري أن نية العبادة والرغبة فيها، والصبر على ما أنتِ فيه، كلها تُحتسب لكِ أجراً عند الله، حتى لو لم تستطيعي فعلها.

فالنفاس ليس مجرد فترة راحة، بل هو عبادة بالنية والاحتساب. وقد أكدت المصادر الفقهية أن النفساء تستطيع القيام بعدد من العبادات التي لا تتطلب طهارة كاملة من الحدث الأكبر، منها:[6]

- الذكر والدعاء والاستغفار: فهو مفتوح لها في كل وقت، ولا يشترط له الطهارة.
- سماع القرآن الكريم وتدبره: فسماع القرآن وتدبر آياته عبادة عظيمة، وهي متاحة لها في كل لحظة.
- طلب العلم النافع: سواء بالاستماع إلى الدروس أو قراءة الكتب المفيدة.
- الإنفاق والصدقة: فهي من أعظم القربات، ولا تتوقف بأي حال.

ثانياً: تحولي العناية بالمولود إلى عبادة

كل لحظة تقضينها في رعاية طفلكِ، إذا صحت النية، تتحول إلى عبادة. إن إرضاعكِ لطفلكِ، وتغيير حفاضه، وتهدئته، وحمله، ونومه بجوارك، كلها أعمال يمكن أن تكون في ميزان حسناتكِ.

•**نيّتي التقرب إلى الله** :عند كل عمل تقومين به لطفلكِ، استحضري النية بأنكِ تفعلين ذلك لله، امتثالاً لأمره، ورعاية لأمانته التي وضعها بين يديكِ.

•**احتسبي الأجر** :تذكري أن تعبكِ وسهركِ مع طفلكِ ليس ضائعاً عند الله. قال النبي ﷺ:((إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا، حَتَّى مَا تَجْعَلُهُ فِي فِي امْرَأَتِكَ))[7]. فاللقمة التي تضعينها في فم طفلكِ، والكلمة الطيبة التي تهدئين بها روعه، كلها صدقة وأجر.

•**اجعلي الرضاعة عبادة** :تذكري أن الله هو الذي جعل في حليبكِ غذاءً كاملاً لطفلكِ، فاشكريه على هذه النعمة، وتقربي إليه بهذه العطية.

ثالثاً: استغلي الأوقات القصيرة للعبادة الخفيفة

فترة النفاس مليئة بالتقطع، فالنوم والاستيقاظ والرضاعة تتكرر بشكل متقطع. بدلاً من انتظار وقت طويل للعبادة، استغلي هذه الدقائق القصيرة:

•**قبل النوم وبعده** :قولي أذكار النوم والاستيقاظ، فهي عبادة خفيفة ولكن أجرها عظيم.

•**أثناء الرضاعة** :استغلي وقت الرضاعة في الدعاء، أو الاستغفار، أو التسبيح، أو الاستماع إلى القرآن من هاتفكِ.

•**في لحظات الهدوء** :حتى لو كانت دقائق معدودة، انتهزيها لقول "سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر"، فهي كلمات يسيرة تثقل الميزان.

•**الدعاء** :الدعاء هو صلة العبد بربه، وهو مفتوح لكِ في كل وقت وفي كل حال. ادعي الله أن يعينكِ على هذه المرحلة، وأن يمنحكِ القوة والصبر، وأن يرزقكِ وطفلكِ الصحة والعافية.

رابعاً: لا تهملي راحتكِ، فهي عبادة

الراحة في فترة النفاس ليست رفاهية، بل هي ضرورة شرعية وطبية. جسدكِ يحتاج إلى الوقت للتعافي من عناء الحمل والولادة. عدم الراحة قد يؤدي إلى مضاعفات صحية، ويؤثر على قدرتكِ على رعاية طفلكِ.

•**خذي قسطاً كافياً من النوم** :نامي كلما نام طفلكِ، حتى لو كان ذلك في النهار.
•**لا تتحملي فوق طاقتكِ** :اطلبي المساعدة من زوجكِ، وعائلتكِ، وأصدقائكِ في المهام المنزلية ورعاية الطفل.
•**تجنبي رفع الأشياء الثقيلة** :خاصة إذا كانت ولادتكِ قيصرية، لتجنب المضاعفات.
•**اهتمي بتغذيتكِ** :تناولي وجبات مغذية وشرب كميات كافية من الماء، فهذا يعزز تعافيكِ ويمدكِ بالطاقة.

خامساً: كوني لطيفة مع نفسكِ

لا تلمي نفسكِ على تقصير في العبادة، أو شعوركِ بالإرهاق. تذكري أن الله يعلم ما في قلبكِ، ويعلم حاجتكِ للراحة. فترة النفاس هي فترة اختبار، وفترة رحمة، وفترة عبادة خفية.

وقفة مع النفس

•هل أشعر بالذنب بسبب عدم قدرتي على أداء العبادات في النفاس؟
•كيف يمكنني تحويل رعاية طفلي إلى عبادة؟
•هل أستغل الأوقات القصيرة في الذكر والدعاء؟
•هل أهتم براحتي وصحتي، أم أهملهما؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على هذه المرحلة، وأن تمنحني القوة والصبر، وأن تجعل رعاية طفلي عبادة لي، وأن تبارك لي فيه، وأن تشفيني وتعفيني، وتجعل ما أصابني من تعب تكفيراً لذنوبي، ورفعة لدرجاتي".

المراجع

١. أخرجه البخاري (٥٨٥٤) ومسلم (٢٣٢٣) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
٢. إسلام ويب، "لا أثر لتغير مزاج المرأة وغضبها أثناء الدورة."
٣. Mayo Clinic, "المتلازمة السابقة للحيض - (PMS) الأعراض والأسباب."
٤. سورة الرعد: ٢٨.
٥. Cleveland Clinic Abu Dhabi, "توازن الهرمونات: تأثير مستوى الهرمونات على الصحة."
٦. إسلام ويب، "العبادات التي تستطيع النفساء القيام بها."
٧. أخرجه البخاري (٥٦) ومسلم (١٦٢٨) عن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه.

الاستعانة بالله في رعاية المولود الجديد

عندما تحملين طفلكِ بين يديكِ لأول مرة، قد تغمركِ مشاعر مختلطة: فرحة لا توصف، وخوف من المسؤولية، ورهبة من هذه الأمانة العظيمة التي وضعها الله بين يديكِ. فجأة، تجدين نفسكِ مسؤولة عن كائن صغير لا يستطيع النطق، ولا يستطيع التعبير عن احتياجاته، ولا يستطيع حماية نفسه. وقد تشعرين بالعجز، وتتساءلين: كيف سأستطيع رعايته؟ كيف سأعرف ما يحتاجه؟ كيف سأحميه؟ كيف سأربيه؟[1]

هنا يأتي الجواب المطمئن: أنتِ لستِ وحدكِ في هذه الرحلة، فالله معكِ، وهو الذي سيعينكِ، ويهديكِ، ويلهمكِ، ويمدكِ بالقوة والصبر، ويلقي في قلبكِ ما ينفع طفلكِ.[2]

يقول الله تعالى:(وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ))[3]. فإذا جاهدتِ في رعاية طفلكِ، وابتغيتِ بذلك وجه الله، فإنه سيهديكِ، ويعينكِ، ويلهمكِ الصواب.

الاستعانة بالله: بين التوكل والأخذ بالأسباب

الاستعانة بالله في رعاية المولود الجديد لا تعني ترك الأسباب، بل تعني الجمع بين التوكل على الله والأخذ بالأسباب. فأنتِ مأمورة بالسعي، ومأمورة بالتوكل، ومأمورة بالدعاء، ومأمورة بطلب العون من الله في كل خطوة.[4]

أولاً: الدعاء قبل الولادة وأثناءها

- ادعي الله أن ييسر لكِ الولادة، وأن يجعلها سهلة وميسرة، وأن يحفظكِ وطفلكِ من كل سوء.
- ادعي الله أن يمنحكِ القوة والصبر لتحملي آلام المخاض.
- ادعي الله أن يخرج طفلكِ سليماً معافى، وأن يجعله من الذرية الصالحة.

وقد دعا النبي ﷺ بهذا الدعاء للمولود:(اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي مَا رَزَقْتَنَا، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ))[5].

ويمكنكِ أن تدعي بما شئتِ من الدعاء، فالله سميع قريب.

ثانياً: الدعاء للمولود بعد الولادة

السنة النبوية أن تدعي للمولود، وتطلبين له البركة والعافية والصلاح. من الأدعية المأثورة:

- الدعاء بالبركة:(اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي وَلَدِنَا، وَلَا تَجْعَلْهُ ضَارًّا، وَلَا مَضَارًّا، وَاجْعَلْهُ مِنْ أَهْلِ الْخَيْرِ وَالتَّقْوَى)).[6]

•الدعاء بالصلاح: "اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ بَارًّا تَقِيًّا، وَارْزُقْنَا بِرَّهُ وَصَلَاحَهُ."
•الدعاء بالعافية: "اللَّهُمَّ اشْفِه وَعَافِه، وَاجْعَلْهُ صَحِيحًا سَلِيمًا."
•الدعاء بحسن الخاتمة: "اللَّهُمَّ تَوَفَّنَا وَإِيَّاهُ عَلَى الْإِيمَانِ."

وتذكري أن دعاء الوالدين لولدهما من أعظم ما يكون سبباً في صلاحه وبركته. فقد قال النبي ﷺ: ((ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ يُسْتَجَابُ لَهُنَّ... وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ)).[7]

ثالثاً: الدعاء أثناء الرضاعة والعناية

كل لحظة تقضينها في رعاية طفلكِ هي فرصة للدعاء. استغلي وقت الرضاعة في الدعاء له، والاستغفار له، وطلب الخير له. وقولي: "اللهم بارك لي في رضاعتي، واجعلها غذاءً له، وقوةً لبدنه، ونوراً لقلبه". ولا تنسي أن تدعي له في كل لحظة، وفي كل عمل تقومين به من أجله.

رابعاً: الأذكار اليومية لحماية المولود

من أعظم ما تستعينين به على حماية طفلكِ هو الأذكار النبوية. فقد كان النبي ﷺ يقرأ على الحسن والحسين، ويقول: (أُعِيذُكُمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ)).[8]

ويمكنكِ أن تقرئي على طفلكِ:

•آية الكرسي، فهي أعظم آية في القرآن، وهي حصن حصين من الشيطان.
•المعوذات (سورة الإخلاص، والفلق، والناس)، فهي من أعظم ما يستعاذ به.
•سورة الفاتحة، فهي شفاء ورحمة.
•قول: (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)) ثلاث مرات صباحاً ومساءً.[9]

خامساً: التوكل على الله في التربية

التربية ليست مجرد جهد بشري، بل هي توفيق من الله. قد تفعلين كل الأسباب، وتأخذين بكل الوسائل، لكن النتائج بيد الله. لذلك، توكلي على الله في تربية طفلكِ، وأحسني الظن به، وثقي أنه سيهديه، ويصلحه، ويجعل منه ذرية طيبة.[10]

وتذكري أن الله هو الذي يهدي القلوب، وهو الذي يصلح الأبناء، وهو الذي يبارك في الجهود. وقد قال الله تعالى: (إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ))[11]. فأنتِ مطالبة بالبذل والسعي، والنتائج لله.

سادساً: الاستعانة بالله في مواجهة التحديات

قد تواجهين تحديات في رعاية طفلكِ: صعوبات في الرضاعة، أو بكاء مستمر، أو مرض، أو قلق. في هذه اللحظات، لجئي إلى الله، واسأليه العون، وتوكلي عليه، وتيقني أنه معكِ، وأنه سيفرج عنكِ الكرب، ويعينكِ على ما أنتِ فيه.[12]

وقفة مع النفس

- هل أستعين بالله في رعاية طفلي، أم أعتمد على نفسي وحدي؟
- هل أدعو لطفلي في كل وقت، أم أنسى ذلك في زحام المسؤوليات؟
- هل أقرأ الأذكار على طفلي لحمايته؟
- هل أتوكل على الله في تربيته، أم أشعر بالخوف والقلق على مستقبله؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على رعاية طفلي، وأن تبارك لي فيه، وأن تجعله ذرية صالحة، وأن تحفظه من كل سوء، وأن تهديه، وتصلحه، وتجعل له مستقبلاً مشرقاً، وأن تجعله قرة عين لي في الدنيا والآخرة".

المراجع

١. مستفاد من مشاعر الأمومة والمسؤولية تجاه المولود الجديد.
٢. مستفاد من قوله تعالى: "وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ" - الزمر: ٧-.
٣. سورة العنكبوت: ٦٩.
٤. أخرجه الترمذي (٢٥١٧) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
٥. أخرجه الترمذي (٣٥٢٠) عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. مستفاد من الأدعية المأثورة للمولود، وانظري: "حصن المسلم" لسعيد بن وهف القحطاني.
٧. أخرجه الترمذي (١٩٠٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٨. أخرجه البخاري (٣٣٧١) عن ابن عباس رضي الله عنه.
٩. أخرجه الترمذي (٣٣٨٨) عن عثمان بن عفان رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٠. مستفاد من مفهوم التوكل في التربية، وانظري: "فقه التربية" لعبد الله ناصح علوان.
١١. سورة القصص: ٥٦.
١٢. سورة النمل: ٦٢.

الصبر والاحتساب في سهر الليالي وتعب الرضاعة

تلك الليالي الطويلة التي تقضينها ساهرة مع طفلكِ

تلك الليالي الطويلة التي تقضينها ساهرة مع طفلكِ، تحملينه، وتهزينه، وترضعينه، وتغيرين حفاضه، وترقبين نومه، وتدعين له، وتتعبين معه، قد تشعرين فيها بالإرهاق، والإعياء، والضيق، وتتساءلين: متى ينتهي هذا التعب؟ متى أنام؟ متى أرتاح؟

لكن تذكري أن هذه الليالي ليست مجرد ليالي تعب، بل هي ليالي عبادة، وليالي أجر، وليالي قرب من الله، وليالي رفع درجات، وتكفير سيئات، إذا صبرتِ واحتسبتِ.

الصبر على سهر الليالي: جهاد صامت

سهر الليالي مع المولود هو من أعظم الجهاد الذي تخوضه المرأة في بداية أمومتها. إنه جهاد صامت، لا يراه أحد، ولا يصفق له أحد، لكن الله يراه، وهو الذي سيثيبكِ عليه، ويعطيكِ أجراً عظيماً.

وتأملي قول النبي ﷺ: ((مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ))[1]. فهذا الحديث يبين أن كل تعب، وكل ألم، وكل هم، وكل حزن، وكل أذى، وكل غم، حتى الشوكة التي تشاكينها، هي سبب لتكفير الذنوب ورفع الدرجات.

كيف إذا كان هذا التعب هو تعب الرضاعة والسهر مع المولود، وهو من أعظم الأعمال التي تقوم بها الأم؟ إنه سبب عظيم لتكفير الذنوب، ورفع الدرجات، وتحصيل الأجر العظيم.

الاحتساب في تعب الرضاعة

الاحتساب هو أن تنوي بصبركِ على هذه المشاق التقرب إلى الله، وطلب الأجر منه، والثقة بأنه سيعوضكِ خيراً.

وتأملي هذا الحديث العظيم الذي يخبرنا كيف تتحول الأعمال العادية إلى عبادات، إذا صلحت النية. قال النبي ﷺ:((إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا، حَتَّى مَا تَجْعَلُهُ فِي فِي امْرَأَتِكَ))[2]. فاللقمة التي تضعينها في فم زوجكِ، أو في فم طفلكِ، إذا نويتِ بها وجه الله، أُجرتِ عليها.

كيف إذا كانت هذه اللقمة هي حليبكِ الذي يغذي طفلكِ، ويقوي بدنه، وينمي عقله، ويشبع جوعه، ويمنحه الحياة؟ إنها نعمة عظيمة، وعبادة كبيرة، وأجر عظيم، إذا أحسنتِ النية واحتسبتِ الأجر عند الله.

عبادة الرضاعة في القرآن والسنة

الرضاعة ليست مجرد عملية تغذية، بل هي عبادة، ورحمة، وقربة. وقد ذكرها الله في القرآن، وجعل لها أحكاماً خاصة، وأكد على حق الأم في الرضاعة، وأجرها عليها.

يقول الله تعالى:(وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ))[3]. فهذه الآية تضع الرضاعة كحق وواجب على الأم، وتشير إلى أنها عمل عظيم، يستحق الرعاية والاهتمام.[4]

وقد كان النبي ﷺ يحترم المرأة المرضعة، ويقدر تعبها. فقد روي أنه ﷺ كان يخص المرضعات بالدعاء، ويوصي بهن خيراً.[5]

نصائح عملية للتعامل مع سهر الليالي وتعب الرضاعة

أولاً: استحضري النية والاحتساب

قبل كل ليلة ساهرة، استحضري النية، واحتسبي الأجر. قولي في قلبكِ: "اللهم إني أحتسب عندك هذا السهر، وأحتسب هذا التعب، وأحتسب هذه الرضاعة، وأسألك الأجر والثواب."

ثانياً: اجعلي الرضاعة عبادة وذكراً

استغلي وقت الرضاعة في الذكر والدعاء والاستغفار. قولي: "سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر"، وادعي لطفلكِ، واستغفري لذنوبكِ، وتوبي إلى الله. فهذه الدقائق الثمينة يمكن أن تتحول إلى كنز من الحسنات.

ثالثاً: لا تضيعي وقت السهر

إذا كنتِ ساهرة، فاستغلي هذا الوقت في العبادة الخفيفة: كالدعاء، أو الاستغفار، أو سماع القرآن، أو قراءة كتاب مفيد، أو التخطيط ليومكِ. ولا تدعي الليل يمر دون أن تأخذي منه نصيباً من الخير.

رابعاً: تعاملي مع التعب كرحلة مؤقتة

تذكري أن هذه الفترة ليست دائمة، وستمضي، وستكبر ابنتكِ أو ابنكِ، وستنام طوال الليل. تذكري أن الله مع الصابرين، وأنه سيعينكِ، ويمدكِ بالقوة، ويجعل لكِ مخرجاً من كل ضيق.

خامساً: اطلبي المساعدة عند الحاجة

لا تتحملي كل شيء وحدكِ. اطلبي المساعدة من زوجكِ، وعائلتكِ، وأصدقائكِ. فالمساعدة لا تنافي الصبر والاحتساب، بل هي من الأخذ بالأسباب المشروعة.

سادساً: اهتمي بصحتكِ

لا تهملي صحتكِ في سبيل رعاية طفلكِ. حاولي النوم عندما ينام، وتناولي الطعام المغذي، واشربي كميات كافية من الماء. فصحتكِ هي أساس قدرتكِ على رعاية طفلكِ.

وقفة مع النفس

- هل أحتسب الأجر على تعب الرضاعة وسهر الليالي؟
- كيف يمكنني تحويل هذه اللحظات إلى عبادة؟

•هل أستغل وقت الرضاعة في الذكر والدعاء؟

•هل أطلب المساعدة عند الحاجة، أم أحاول وحدي؟

"يا رب، إني أحتسب عندك كل تعب، وكل سهر، وكل رضاعة، وكل ليلة قضيتها مع طفلي. اللهم اجعلها لي عبادة، وقربة، وتكفيراً لذنوبي، ورفعة لدرجاتي، وارزقني الصبر والقوة، وأعني على رعاية طفلي، وبارك لي فيه، واجعله من الصالحين".

حين تكونين بين أهل زوجكِ، كيف تحفظين حقوقكِ وكرامتكِ؟

تُعد العلاقة مع أهل الزوج من أكثر العلاقات حساسية وتأثيراً في حياة المرأة المسلمة. فما إن تعقد قرانها حتى تجد نفسها منخرطة في نسيج عائلي جديد، له عاداته وتقاليده وتوقعاته، وربما تدخلاته التي قد تثقل عليها. وقد تجد المرأة نفسها في موقف صعب بين الحفاظ على طاعة زوجها ورضا أهله، وبين الحفاظ على حقوقها وكرامتها واستقلاليتها.[6]

كيف تتعاملين مع تدخل أهل الزوج في حياتكِ؟

قد يأتي تدخل أهل الزوج بأشكال متعددة: من نصائح غير مرغوب فيها، إلى توجيهات في تربية الأولاد، إلى تدخل في التفاصيل اليومية، إلى انتقاد مستمر، إلى فرض الرأي، إلى التسلط على القرارات، إلى الإساءة والتجريح. وقد تشعرين في هذه اللحظات بالضيق، والإحباط، والعجز، والغضب، وتتساءلين: كيف أتعامل مع هذا التدخل؟ كيف أحافظ على حدودي دون أن أجرح مشاعرهم، أو أتسبب في خلاف مع زوجي؟[7]

أولاً: التمييز بين التدخل المؤذي والنصيحة المحبوبة

ليس كل تدخل هو اعتداء، وليس كل نصيحة هي تدخل. قد يكون بعض تدخل أهل الزوج نابعاً من حرصهم على مصلحتكِ، أو خبرتهم في الحياة، أو حبهم لزوجكِ. لذلك، حاولي التمييز بين النصيحة المحبوبة البناءة، والتدخل المؤذي المتسلط.

إذا كانت النصيحة تأتي في إطار الخير والمصلحة، وبأسلوب لطيف، دون إلزام أو إحراج، فاقبليها، واشكريهم عليها، واستفيدي منها. أما إذا كانت النصيحة تأتي في إطار التسلط، أو الإلزام، أو الإحراج، أو الانتقاد، أو الإساءة، فهنا تحتاجين إلى وضع حدود.[8]

ثانياً: وضع حدود واضحة وحازمة

وضع الحدود ليس عدواناً، بل هو حماية للعلاقة من التدهور. وبدون حدود واضحة، قد يستمر التدخل، وتتآكل كرامتكِ، وتتدهور علاقتكِ بزوجكِ وأهله. قولي "لا" بأدب وحزم، ولا تسمحي لأحد بالتعدي على خصوصيتكِ، أو التدخل في شؤونكِ الخاصة.

يمكنكِ القول مثلاً: "أشكركم على حرصكم، لكن هذا القرار يخصني أنا وزوجي، وسنتشاور في الأمر معاً." أو "أقدر نصحكم، لكنني أفضل أن أتعامل مع هذا الأمر بطريقتي الخاصة." هذه العبارات تعبر عن احترامكِ لهم، مع الحفاظ على حدودكِ [9].

ثالثاً: توضيح التوقعات منذ البداية

من الأفضل أن توضحي توقعاتكِ لأهل زوجكِ منذ البداية، بدلاً من ترك الأمور غامضة، ثم تتفاجئين بالتدخلات. كوني صريحة بشأن خصوصيتكِ، واستقلاليتكِ، وأسلوب حياتكِ، وطريقة تربية أولادكِ. قد يكون هذا صعباً في البداية، لكنه أفضل على المدى الطويل.

رابعاً: عدم التحدث عن الزوج أو أسرته بشكل سلبي

من أكبر الأخطاء التي تقع فيها بعض النساء هو التحدث عن الزوج أو أسرته بشكل سلبي، سواء مع الأصدقاء، أو مع العائلة، أو حتى مع الزوج نفسه بطريقة غير حكيمة. هذا التصرف قد يزيد الأمور تعقيداً، ويؤدي إلى تفاقم المشكلات، ويجعل الموقف أكثر صعوبة.

بدلاً من ذلك، إذا كان لديكِ شكوى، فتحدثي مع زوجكِ بشكل مباشر، وبأسلوب هادئ وحكيم، وابحثي عن حلول معاً. ولا تشتكي لغير الله، إلا لمن تثقين به، وبشرط ألا يكون ذلك على حساب سمعة زوجكِ أو أسرته.

خامساً: الحفاظ على الاحترام واللياقة

حتى لو كنتِ غير راضية عن تدخل أهل زوجكِ، حافظي على الاحترام واللياقة في التعامل معهم. لا تقاطعي كلامهم، ولا ترفعي صوتكِ، ولا تردي بإساءة، ولا تنتقديهم أمام الآخرين. كوني قدوة حسنة في التعامل، فذلك أقصر طريق لإقناعهم باحترامكِ وتقديركِ.

سادساً: الاستعانة بالزوج

الزوج هو الحلقة الأساسية في هذه المعادلة. وهو المسؤول الأول عن حماية حقوقكِ، والحفاظ على كرامتكِ، ومنع تدخل أهله في حياتكِ. تحدثي معه بوضوح، واشرحي له ما تشعرين به، وما هي الحدود التي تحتاجينها.

قولي له: "أنا أحترم أهلك، وأقدرهم، لكنني أشعر بالضيق عندما يتدخلون في قراراتنا الخاصة. أرجو منك أن تتحدث معهم، وتوضح لهم أن هذه الأمور تخصنا نحن."

وتذكري أن النبي ﷺ قال:(خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي))[10]. فالزوج الصالح هو الذي يحسن إلى زوجته، ويحميها، ويدافع عنها.[11]

سابعاً: الصبر والدعاء

الصبر هو مفتاح الفرج في كل المواقف الصعبة. تذكري أن الله مع الصابرين، وأنه سيعينكِ، ويفرج عنكِ، ويجعل لكِ مخرجاً. ادعي الله أن يصلح قلوبهم، ويهديهم، ويعينكِ على التعامل معهم بحكمة وصبر.

ثامناً: لا تدعي التدخل يفسد علاقتكِ بزوجكِ

لا تدعي تدخل أهل الزوج يفسد علاقتكِ بزوجكِ. اجعلي علاقتكِ به هي الأولوية، وتذكري أنه شريك حياتكِ، وأنه أقرب الناس إليكِ بعد الله. لا تجعلي خلافاتكِ مع أهله تؤثر على حبكِ له، ولا تدعي الشيطان يزرع البغضاء بينكما.

تاسعاً: إيجاد مساحة خاصة

إذا شعرتِ أن التدخل يزداد، حاولي إيجاد مساحة خاصة لكِ ولزوجكِ، حيث لا يستطيع أحد التدخل فيها. قد تكون هذه المساحة في منزلكِ، أو في وقت معين، أو في نشاط خاص بكما. هذه المساحة ستمنحكما الراحة، وتعزز علاقتكما.

عاشراً: قبول الاختلاف

اقبلي أن أهل زوجكِ مختلفون عنكِ في الطباع، والعادات، والتقاليد، وأساليب الحياة. ولا تحاولي تغييرهم، أو فرض رأيكِ عليهم. تقبلهم كما هم، واعملي على بناء علاقة قائمة على الاحترام المتبادل.

الحادي عشر: لا تنسي حقوقكِ الشرعية

لكل امرأة حقوق شرعية، لا يجوز لأحد انتهاكها، ولا يجوز لأحد التعدي عليها، مهما كانت درجة قرابته. هذه الحقوق منها: الحق في المسكن المستقل، والحق في النفقة، والحق في المعاشرة بالمعروف، والحق في عدم الإضرار، والحق في الخصوصية، والحق في عدم الإكراه على ما لا يرضي الله. تذكري هذه الحقوق، ولا تسمحي لأحد بالتهاون فيها.[12]

وقفة مع النفس

- هل أتعرض لتدخل من أهل زوجي؟
- كيف أتعامل مع هذا التدخل حالياً؟
- هل حددت حدودي مع أهل زوجي بوضوح؟
- هل أستطيع أن أطلب من زوجي التدخل لحمايتي؟
- هل أصبر وأحتسب، أم أستسلم للضيق؟

"يا رب، إني أسألك أن تصلح علاقتي بأهل زوجي، وأن تهديهم، وتلين قلوبهم، وتبعد عني تدخلهم المؤذي، وأسألك أن تعينني على الصبر والحكمة، وأن تجعل لي مخرجاً من كل ضيق، وأن تحفظ لي كرامتي وحقوقي، وأن تبارك لي في زوجي وعلاقتي به".

حفظ حقوقكِ دون إساءة أو قطيعة

قد تشعرين في بعض الأحيان أن حقوقكِ مهضومة، وأن كرامتكَ منتهكة، وأن حدودكِ متجاوزة. قد يكون ذلك من أهل زوجكِ، أو من زوجكِ نفسه، أو من أي شخص في محيطكِ. وقد يدفعكِ هذا الشعور إلى رد الفعل، أو الانتقام، أو القطيعة، أو الإساءة. لكن تذكري أن حفظ الحقوق لا يعني الإساءة أو القطيعة، بل يمكنكِ أن تحصلي على حقوقكِ، وتحفظي كرامتكِ، وتضعي حدودكِ، دون أن تسيئي إلى الآخرين، أو تقطعي علاقتكِ بهم.

حقوقكِ: بين الوعي والمطالبة

المرأة المسلمة لها حقوق مكفولة شرعاً، منها:

- الحق في المسكن المستقل.
- الحق في النفقة.
- الحق في المعاشرة بالمعروف.
- الحق في عدم الإضرار.
- الحق في الخصوصية.
- الحق في الحياة الكريمة.
- الحق في حفظ الكرامة.
- الحق في التعبير عن الرأي.
- الحق في المشاركة في القرارات الأسرية.

لكن الوعي بهذه الحقوق لا يكفي، بل تحتاجين إلى معرفة كيفية المطالبة بها، دون أن تتحول المطالبة إلى صراع، أو إلى إساءة، أو إلى قطيعة.

كيف تحفظين حقوقكِ دون إساءة؟

أولاً: التحدث بوضوح وحزم

الوضوح والحزم هما مفتاح حفظ الحقوق. لا تخجلي من التعبير عن حقوقكِ، ولا تسمحي لأحد بتجاوزها. كوني واضحة في طلباتكِ، وحازمة في مواقفكِ، ولكن بلطف وأدب.

قولي: "أنا أقدرك، وأقدر عائلتك، لكن هذا الأمر يخصني، وأحتاج أن أتخذ القرار بنفسي." أو "أنا أحترم رأيك، لكن قراري النهائي هو كذا".

ثانياً: الحكمة في اختيار الوقت والمكان

اختاري الوقت المناسب والمكان المناسب للتحدث عن حقوقكِ. لا تتحدثي في أوقات الغضب، أو في الأماكن العامة، أو أمام الآخرين. تحدثي في وقت هادئ، وفي مكان خاص، وبأسلوب هادئ.

ثالثاً: استخدام أسلوب "أنا"

استخدمي أسلوب "أنا" بدلاً من أسلوب "أنت". قولي: "أنا أشعر بالضيق عندما..." بدلاً من "أنت تزعجني عندما...". فهذا الأسلوب يعبر عن مشاعركِ دون أن يتهم الآخر، مما يقلل من حدة الموقف، ويزيد من فرص الحوار.

رابعاً: البحث عن حلول وسط

لا تكوني متصلبة في مواقفكِ، بل ابحثي عن حلول وسط ترضي الطرفين. قد لا تحصلي على كل ما تريدين، لكن يمكنكِ الحصول على جزء منه، مع الحفاظ على العلاقة.

خامساً: الصبر وعدم الانفعال

الصبر هو مفتاح الفرج في كل المواقف الصعبة. لا تنفعلي، ولا تردي بسرعة، ولا تتصرفي بدافع الغضب. تذكري أن الله مع الصابرين، وأنه سيعينكِ، ويفرج عنكِ، ويجعل لكِ مخرجاً.

سادساً: الاستعانة بالله والدعاء

الدعاء هو السلاح الأقوى في حفظ الحقوق. ادعي الله أن يعينكِ، ويوفقكِ، وييسر لكِ أمركِ، ويصرف عنكِ السوء، ويهدي قلوب الآخرين.

كيف تحفظين حقوقكِ دون قطيعة؟

القطيعة ليست حلاً، بل هي مشكلة أكبر. قد تشعرين في لحظة ضيق أن القطيعة هي الحل الوحيد، لكنها عادة ما تؤدي إلى مزيد من الألم، وتزيد الأمور تعقيداً، وتؤثر على العلاقات الأسرية. بدلاً من القطيعة، جربي هذه الحلول:

أولاً: الحوار البناء

الحوار البناء هو أفضل وسيلة لحل الخلافات. تحدثي مع الطرف الآخر بصراحة، واستمعي إلى وجهة نظره، وحاولي الوصول إلى حل يرضي الطرفين.

ثانياً: تخفيف التواصل وليس قطعه

إذا كان التواصل مع أهل زوجكِ يسبب لكِ ضيقاً، فلا تقطعيه تماماً، بل خففيه. قللي من الزيارات، أو من المكالمات، أو من المشاركة في المناسبات، مع الحفاظ على الاحترام واللياقة.

ثالثاً: وضع حدود صحية

ضعي حدوداً صحية تحمي حقوقكِ وكرامتكِ، دون أن تؤدي إلى القطيعة. هذه الحدود قد تكون في شكل جدول زيارات، أو تحديد موضوعات الحديث، أو تحديد مستوى التدخل.

رابعاً: القبول والتسامح

اقبلي أن الناس مختلفون، وأن لكل شخص طبعه وعاداته. تسامحي مع الآخرين، وتجاوزي عن الزلات، وتذكري أن العفو من صفات المؤمنين. قال الله تعالى: ((وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ)).[13]

خامساً: الاستعانة بالوسيط

إذا تعذر الحوار المباشر، فاستعيني بوسيط موثوق، كزوجكِ، أو أحد أقاربكِ، أو أحد أهل العلم والرأي، ليتوسط في حل الخلاف.

سادساً: الدعاء لهم

ادعي لأهل زوجكِ بالهداية والصلاح، فالدعاء لهم هو أقصر طريق لإصلاح القلوب، وهو عبادة عظيمة، وهو سبب في نزول البركة والرحمة.[14]

وقفة مع النفس

- هل أشعر أن حقوقي مهضومة؟
- كيف أطالب بحقوقي دون إساءة؟
- هل أستطيع وضع حدود تحمي كرامتي دون قطيعة؟
- هل أستعين بالله في حفظ حقوقي؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على حفظ حقوقي، وأن توفقني للحوار الحكيم، وأن تبارك لي في علاقاتي، وأن تجعل لي مخرجاً من كل ضيق، وأن تصلح قلوبنا، وتجمعنا على الخير".

متى تكونين حازمة، ومتى تكونين لينة؟

من أعظم ما تحتاجه المرأة في تعاملها مع أهل زوجها، وفي حياتها بشكل عام، هو التمييز بين مواقف الحزم ومواقف اللين. فالموقف الواحد قد يحتاج إلى حزم في أحيان، ولين في أحيان أخرى، حسب الظروف والأشخاص والموضوعات. والحكمة هي أن تعرفي متى تكونين حازمة، ومتى تكونين لينة، وكيف توفقين بينهما.

الحزم: متى يكون مطلوباً؟

الحزم هو التمسك بالحق، والوقوف عند الحدود، وعدم التهاون في المبادئ، وعدم السماح بالتعدي على الحقوق والكرامة. وهو مطلوب في مواقف معينة، منها:

أولاً: عندما تتعلق الأمر بالحدود الشرعية

إذا طُلب منكِ أمر يخالف شرع الله، أو يتعدى على حدود دينكِ، فلا تترددي في الحزم، ورفض هذا الطلب، مهما كان مصدره. يقول الله تعالى:(لَا طَاعَةَ لِمَخْلُوقٍ فِي مَعْصِيَةِ الْخَالِقِ))[15]. فلا طاعة لأحد في معصية الله، مهما كانت درجة قرابته، أو مكانته.

ثانياً: عندما تتعرضين للإساءة أو الظلم

إذا تعرضتِ للإساءة، أو الظلم، أو الإهانة، أو التعدي على حقوقكِ، فكوني حازمة في الدفاع عن نفسكِ، ولا تسمحي لأحد بتجاوز حدوده. الحزم هنا ليس عدواناً، بل هو حماية للنفس، وحفظ للكرامة، ومنع لتكرار الإساءة.

ثالثاً: عندما تتعلق الأمر بحدود واضحة

إذا كان الأمر يتعلق بحدود واضحة، مثل الخصوصية، أو المسكن المستقل، أو طريقة تربية الأولاد، أو القرارات الأسرية، فكوني حازمة في الحفاظ على هذه الحدود، ولا تسمحي لأحد بتجاوزها.

رابعاً: عندما يكون الطرف الآخر متعدياً أو متسلطاً

إذا كان الطرف الآخر متعدياً، أو متسلطاً، أو لا يحترم حدودكِ، فأنتِ بحاجة إلى حزم أكبر، لردعه، وإيقاف تعديه.

خامساً: عندما يكون الأمر مصيرياً

إذا كان الأمر مصيرياً، ويؤثر على مستقبلكِ، أو على مصلحة أسرتكِ، فكوني حازمة في اتخاذ القرارات المناسبة، ولا ترددي في التعبير عن رأيكِ.

اللين: متى يكون مطلوباً؟

اللين هو الرفق، واللطف، والتسامح، والتجاوز، وعدم التشدد. وهو مطلوب في مواقف معينة، منها:

أولاً: في التعامل اليومي

في التعامل اليومي مع أهل زوجكِ، كوني لينة، ولطيفة، ومتسامحة. فاللين هو الأساس في العلاقات الإنسانية، وهو سبب في المحبة والألفة. قال النبي ﷺ:((مَنْ يُحْرَمِ الرِّفْقَ يُحْرَمِ الْخَيْرَ)).[16]

ثانياً: عندما يكون الطرف الآخر حسن النية

إذا كان الطرف الآخر حسن النية، ويقصد الخير، ولكن أسلوبه غير مناسب، فكوني لينة معه، واصبري عليه، وتجاوزي عن زلاته. فالنية الحسنة تستحق التقدير، والأسلوب يمكن تعديله باللين والحكمة.

ثالثاً: عندما يكون الأمر تافهاً أو عابراً

إذا كان الأمر تافهاً، أو عابراً، ولا يستحق التشدد، فكوني لينة، وتجاوزي عنه. لا تجعلي الأمور الصغيرة تفسد العلاقات الكبيرة.

رابعاً: عندما تكونين في موقف ضعف

إذا كنتِ في موقف ضعف، أو كنتِ بحاجة إلى مساعدة، فكوني لينة، واطلبي المساعدة بلطف، وتقبليها بامتنان. اللين في هذه الحالة ليس ضعفاً، بل هو حكمة.

z

في مواقف المصالحة والصلح، كوني لينة، ومتسامحة، ومتجاوزة، وابحثي عن حلول ترضي الطرفين. قال الله تعالى: ((فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ)).[17]

سادساً: مع كبار السن والوالدين

مع كبار السن والوالدين، كوني لينة، ومتواضعة، ومحترمة، وصبورة، ولا ترفعي صوتكِ، ولا تردي عليهم بجفاء.

كيف توازنين بين الحزم واللين؟

التوازن بين الحزم واللين هو مفتاح النجاح في العلاقات. إليكِ بعض النصائح لتحقيق هذا التوازن:

أولاً: استشيري الله

قبل اتخاذ أي موقف، استخيري الله، واسأليه التوفيق، والإلهام، والهداية، والصواب. فهو أعلم بحالكِ، وأعلم بما يصلحكِ.

ثانياً: تفكري في العواقب

قبل أن تتصرفي، تفكري في عواقب تصرفكِ. هل سيكون الحزم هو الحل الأنسب؟ أم أن اللين هو الأفضل؟ ما هي الآثار المترتبة على كل خيار؟

ثالثاً: ابدئي باللين، وانتقلي إلى الحزم إذا لزم الأمر

في معظم المواقف، من الأفضل أن تبدئي باللين، والرفق، والحوار. فإن استجاب الطرف الآخر، فبها ونعمت. وإن لم يستجب، وتعدى، فانتقلي إلى الحزم، ولكن بحكمة.

رابعاً: لا تخلطي بين الحزم والقسوة

الحزم ليس قسوة. الحزم هو التمسك بالحق، والقسوة هي إيذاء الآخرين. كوني حازمة، ولكن لا تكوني قاسية. الحزم لا يمنع الرحمة، والقسوة لا تكون من صفات المؤمنين.

خامساً: تعلمي فن التفاوض

التفاوض هو فن الوصول إلى حلول ترضي الطرفين. تعلمي كيف تتفاوضين، وكيف تعرضين وجهة نظركِ، وكيف تستمعين للطرف الآخر، وكيف تبحثين عن حلول وسط.

وقفة مع النفس

- هل أفرق بين مواقف الحزم ومواقف اللين؟
- كيف أتعامل مع المواقف التي تتطلب حزماً؟
- هل أستطيع أن أكون لينة دون أن أضعف؟
- هل أوازن بين الحزم واللين في تعاملاتي؟

"يا رب، إني أسألك أن تلهمني الحكمة في التعامل، وأن تعينني على التمييز بين مواقف الحزم واللين، وأن توفقني للخير، وتصرف عني السوء، وتجعلني ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه".

حين تواجهين الطلاق أو الانفصال: كيف تجتازين المحنة بكرامة؟

الطلاق هو من أعظم المحن التي تمر بها المرأة، وأكثرها ألماً وتأثيراً على النفس والقلب والروح. إنه انكسار لأحلام، ونهاية لعلاقة، وفراق لألفة، وتفكك لأسرة، وتغير للحياة التي اعتادت عليها. قد تشعرين في لحظة الطلاق أن الأرض تضيق بكِ، وأن الحياة قد انتهت، وأنه لا أمل بعد الآن، وأن كل شيء قد ضاع.[18]

لكن تذكري أن الطلاق ليس نهاية العالم، وليس نهاية الحياة، وليس نهاية الأمل. إنه محطة مؤلمة، لكنها ليست النهاية. إنه باب يُغلق، ليُفتح باب آخر، وإن كان الألم حاضراً، إلا أن رحمة الله أوسع، وقدرته أكبر، وخيره قادم بإذنه.

كيف تتجاوزين ألم الطلاق وتحافظين على إيمانكِ؟

أولاً: تقبلي الألم واعترفي به

لا تنكري ألمكِ، ولا تتظاهري بأنكِ بخير، ولا تكبتي مشاعركِ. الألم حقيقي، ومشاعر الحزن والغضب والخوف طبيعية. اعترفي بها، وتقبليها، واسمحي لنفسكِ بالشعور بها، فهي جزء من عملية الشفاء. وقد قال يعقوب عليه السلام:(إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ)[19]. فالشكوى إلى الله هي أقصر طريق للتعافي.

ثانياً: لا تلومي نفسكِ

الطلاق ليس فشلكِ، وليس خطأكِ وحدكِ، وليس دليلاً على عدم قيمتكِ. قد يكون الطلاق نتيجة أسباب كثيرة، منها ما هو خارج إرادتكِ. لا تحملي نفسكِ فوق طاقتها، ولا تلوميها على ما حدث. تذكري أن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، وأنه مع الصابرين.

ثالثاً: تذكري أن الله هو المعوِّض

تذكري أن الله هو المعوض، وهو الجابر، وهو الذي لا يضيع أجر المحسنين. وقد قال النبي ﷺ:((مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ،

اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا))[20].
فثقِي بأن الله سيعوضكِ خيراً، سواء في الدنيا أو في الآخرة.[21]

رابعاً: استمري في العبادة والدعاء

لا تتركي عباداتكِ، مهما كان الألم كبيراً. الصلاة هي صلتكِ بالله، وهي أقوى ما يعينكِ على مواجهة الألم. الدعاء هو سلاحكِ، وهو أقصر طريق للتواصل مع الله. الذكر هو طمأنينة قلبكِ، وهو دواء لروحكِ. استمري فيها، وتذكري قول الله تعالى: ((أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)).[22]

خامساً: استغلي هذه الفترة للعودة إلى الله

الطلاق قد يكون فرصة للعودة إلى الله، وتجديد العلاقة معه، وتصحيح المسار، وتغيير الأولويات. استغلي هذه الفترة في التوبة، والاستغفار، والتقرب إلى الله، وطلب العون منه.

سادساً: أحسني الظن بالله

لا تظني أن الله غاضب منكِ، أو أن الطلاق عقاب من الله. تذكري أن الله يحبكِ، وأنه يريد لكِ الخير، وأنه قد ابتلاكِ ليمنحكِ فرصة جديدة، أو ليرفع درجاتكِ، أو ليكفر عنكِ سيئاتكِ. أحسني الظن بالله، وتيقني أن ما حدث هو خير لكِ، وإن لم تفهميه الآن. قال الله تعالى: ((وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ)).[23]

سابعاً: لا تنعزلي عن الناس

لا تنعزلي عن الناس، ولا تحبسي نفسكِ في غرفة مظلمة. تواصلي مع أهلكِ وأصدقائكِ، وشاركيهم مشاعركِ، واطلبي منهم الدعم والمساندة. الوحدة قد تزيد الألم، بينما التواصل قد يخففه.

ثامناً: ابحثي عن الدعم العائلي

إذا شعرتِ أن الألم كبير، ولا تستطيعين مواجهته وحدكِ، فلا تترددي في طلب الدعم من الأهل. هذا لا ينافي التوكل على الله، بل هو من الأخذ بالأسباب.

تاسعاً: اكتبي مشاعركِ

الكتابة هي وسيلة فعالة للتعبير عن المشاعر، وتفريغ الألم، وتنظيم الأفكار. اكتبي ما تشعرين به، وما تفكرين فيه، وما تمرين به. هذا سيساعدكِ على فهم نفسكِ، وتجاوز الألم.

عاشراً: ضعي خطة للمستقبل

لا تدعي الماضي يسيطر على مستقبلكِ. ضعي خطة جديدة لحياتكِ، وحددي أهدافاً جديدة، وابحثي عن فرص جديدة. المستقبل ما زال أمامكِ، وهو مليء بالإمكانيات.

الحادي عشر: لا تنسي حقوقكِ الشرعية

لكل مطلقة حقوق شرعية، لا يجوز لأحد انتهاكها، ولا يجوز لأحد التعدي عليها. تذكري هذه الحقوق، ولا تسمحي لأحد بالتهاون فيها. هذه الحقوق تشمل: الحق في النفقة، والحق في المسكن، والحق في حضانة الأولاد، والحق في المهر، والحق في المتعة.[24]

الثاني عشر: احتسبي الأجر عند الله

تذكري أن كل ما تمرين به من ألم، وتعب، وحزن، هو في ميزان حسناتكِ، إذا صبرتِ واحتسبتِ. احتسبي الأجر عند الله، وتيقني أنه لا يضيع أجر المحسنين.

وقفة مع النفس

- هل أتقبل الألم، أم أنكره؟
- هل ألوم نفسي على الطلاق؟
- هل أستمر في عبادتي ودعائي؟
- هل أحسن الظن بالله؟
- هل أستطيع طلب الدعم النفسي؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على تجاوز ألم الطلاق، وأن تثبتني على إيمانك، وأن تمنحني القوة والصبر، وأن تعوضني خيراً، وأن تفتح لي أبواب الخير والرزق، وأن تجعل هذه المحنة تكفيراً لذنوبي، ورفعة لدرجاتي، وأن ترزقني العوض الجميل".

حقكِ في العيش بكرامة بعد الانفصال

بعد أن تنتهي رحلة الزواج، وتغلق أبواب العلاقة، وترحلين أنتِ وزوجكِ السابق في طريقين مختلفين، قد تشعرين أن كرامتكَ قد انتهت، وأن قيمتكَ قد انخفضت في عيون الناس، وأنكِ أصبحتِ مجرد "مطلقة" يُنظر إليها بنظرة شفقة أو ازدراء. قد تشعرين أن المجتمع يحكم عليكِ، ويقلل من شأنكِ، ويجعل من طلاقكِ وصمة عار، وكأنكِ قد فشلتِ في حياتكِ، وكأنكِ لم تعدِ امرأةً لها مكانتها وكرامتها.[25]

لكن الحقيقة التي يجب أن تستقر في قلبكِ: أنتِ امرأة مسلمة، لها كرامتها، وحقوقها، وقيمتها، ومكانتها، بغض النظر عن حالتها الاجتماعية، وبغض النظر عن طلاقها أو عدمه. الكرامة ليست مرتبطة بالزواج، بل هي مرتبطة بالإيمان، والتقوى، والأخلاق، والقيم، والإنسانية.

الكرامة: هبة إلهية لا تسقط بالطلاق

الكرامة هي حق إلهي لكل إنسان، قال الله تعالى:(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ))[26]. فهي ليست مرتبطة بالزواج، أو بالوظيفة، أو بالمال، أو بالمنصب، أو بأي شيء آخر. إنها هبة من الله، لا تسقط بالطلاق، ولا تنتهي بالانفصال. فأنتِ مكرمة من الله، وهذا التكريم لا يزول بتغير الأحوال.

وتذكري قصة النبي ﷺ مع المرأة المطلقة التي جاءت تشتكي إليه، وكيف استمع إليها، وأعطاها حقوقها، ولم يقلل من شأنها، ولم يحقرها، بل عاملها بكرامة واحترام. وقصة أم سلمة رضي الله عنها، التي تزوجت النبي ﷺ بعد وفاة زوجها، وكيف كانت من أكرم نساء الأرض، ومن أعظم أمهات المؤمنين، رغم أنها كانت مطلقة في السابق.

كيف تعيشين بكرامة بعد الانفصال؟

أولاً: استشعري كرامتكِ الإلهية

تذكري أن الله كرمكِ، وأنه اختاركِ لتكوني مسلمة، وأنه وهبكِ عقلاً وروحاً وجسداً، وأنه منحكِ القدرة على التفكير والاختيار والعمل. هذه الكرامة لا تسقط بالطلاق، بل هي باقية معكِ، ما دمتِ مؤمنة بالله، ومتمسكة بدينكِ، ومحسنة إلى خلقه.

ثانياً: لا تسمحي للمجتمع أن يحكم عليكِ

المجتمع قد يحكم عليكِ، وينظر إليكِ نظرة دونية، ويتهمكِ بالفشل، أو التقصير، أو عدم الجدارة. لكن لا تسمحي لهذا المجتمع أن يحكم عليكِ، أو يحدد قيمتكِ. أنتِ أعلم بحالكِ، وأعلم بظروفكِ، وأعلم بما مررتِ به. ثقتي بنفسكِ، ووعيكِ بحقوقكِ، هي أقوى سلاح في مواجهة نظرات المجتمع.

ثالثاً: حافظي على حقوقكِ الشرعية

لكل مطلقة حقوق شرعية، لا يجوز لأحد انتهاكها، ولا يجوز لأحد التعدي عليها. تذكري هذه الحقوق، واطلبيها بكرامة، ولا تتنازلي عنها. منها:

- النفقة: وهي حقكِ الشرعي خلال فترة العدة، وبعدها إذا كان لكِ أولاد.
- المسكن: وهو حقكِ في السكن خلال فترة العدة.
- المؤخر: وهو جزء من المهر الذي لم يُدفع.
- المتعة: وهي هدية يعطيها الزوج للمطلقة، تخفيفاً لألم الفراق.
- حق الأولاد: وهو حقكِ في حضانتهم، ورعايتهم، وتربيتهم، والمشاركة في قراراتهم.

رابعاً: اعملي على بناء حياتكِ الجديدة

الطلاق ليس نهاية الحياة، بل هو بداية جديدة. اعملي على بناء حياتكِ الجديدة، وتحديد أهدافكِ الجديدة، واستثمري وقتكِ وجهدكِ في تطوير ذاتكِ، وتحقيق طموحاتكِ. تعلمي مهارات جديدة، واقرئي كتباً مفيدة، وشاركي في دورات تدريبية، وابحثي عن فرص عمل مناسبة، وطوري علاقاتكِ الاجتماعية.

خامساً: لا تدعي الطلاق يعرّفكِ

أنتِ لستِ مجرد "مطلقة"، أنتِ امرأة لها هويتها، وشخصيتها، وأحلامها، وطموحاتها، وقدراتها. لا تدعي الطلاق يعرفكِ، أو يحدد هويتكِ، أو يختصر شخصيتكِ. أنتِ أكثر من ذلك بكثير. عرفي نفسكِ بنفسكِ، وليس بعلاقتكِ السابقة.

سادساً: تجنبي الكلام السلبي عن الزوج السابق

لا تتحدثي بشكل سلبي عن زوجكِ السابق، سواء مع أصدقائكِ، أو عائلتكِ، أو أمام أولادكِ. هذا الكلام قد يجرح مشاعركِ، ويؤثر على أولادكِ، ويزيد الأمور تعقيداً. إذا كان لديكِ شكوى، فتحدثي مع مختص نفسي، أو مع شخص تثقين به، ولكن بحكمة.

سابعاً: اسعي لإصلاح العلاقة مع أهل الزوج

إذا كان ذلك ممكناً، اسعي لإصلاح العلاقة مع أهل زوجكِ السابق، خاصة إذا كان لديكِ أولاد. حافظي على صلة الرحم، وتواصلي معهم، وتعاوني معهم في تربية الأولاد. هذا سيساعدكِ على تجاوز الألم، وسيحافظ على صلة الرحم.

ثامناً: تذكري أن الله معكِ

تذكري أن الله معكِ، وأنه لم يتركِكِ، وأنه سيعينكِ، ويوفقكِ، ويمنحكِ القوة والصبر. قال الله تعالى: ((إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ)).[27]

تاسعاً: لا تيأسي من الزواج مرة أخرى

إذا كنتِ ترغبين في الزواج مرة أخرى، فلا تيأسي، ولا تظني أن الطلاق سيمنعكِ من الزواج. الكثير من النساء المطلقات تزوجن مرة أخرى، ووجدن السعادة والاستقرار. توكلي على الله، وادعيه، وابحثي عن الزوج الصالح.

عاشراً: احترمي نفسكِ، واحترمي الآخرين

احترام النفس هو أساس الكرامة. احترمي نفسكِ، ولا تسمحي لأحد بإهانتكِ أو التقليل من شأنكِ. احترمي الآخرين، وتعاملي معهم بلطف، حتى لو كانوا قد أساؤوا لكِ. الاحترام هو مفتاح الكرامة، وهو أساس العلاقات الصحية.

وقفة مع النفس

- هل أشعر بأن كرامتي قد انتهت بالطلاق؟
- كيف أستعيد كرامتي وأعيش بها؟
- هل أعرف حقوقي الشرعية، وهل أطلبها بكرامة؟
- هل أعمل على بناء حياتي الجديدة، أم أعيش في الماضي؟
- هل أستطيع أن أعرف نفسي بذاتي، وليس بطلاقي؟

"يا رب، إني أسألك أن تمنحني الكرامة في الدنيا والآخرة، وأن تعينني على العيش بكرامة بعد الطلاق، وأن توفقني لبناء حياتي الجديدة، وأن ترزقني العوض الجميل، وأن تجعل هذه المحنة تكفيراً لذنوبي، ورفعة لدرجاتي".

تربية الأبناء بعد الطلاق: تحديات وحلول

بعد الطلاق، تبدأ رحلة جديدة، ليست رحلة الأم وحدها، بل رحلة الأم والأولاد معاً. إنها رحلة مليئة بالتحديات، والمشاعر المتضاربة، والأسئلة الكثيرة: كيف سأربي أطفالي وحدي؟ كيف سأعوضهم عن غياب أبيهم؟ كيف سأحميهم من آثار الطلاق؟ كيف سأوازن بين حقوقهم وحياتي الجديدة؟[28]

هذه الأسئلة وغيرها تطرق باب قلب كل أم مطلقة، وتجعلها تشعر بالخوف، والقلق، والتردد، والعجز. لكن تذكري أن الله معكِ، وهو الذي سيعينكِ، ويمدكِ بالقوة، ويلهمكِ الصواب، ويبارك لكِ في جهودكِ.

تربية الأبناء بعد الطلاق: بين التحديات والحلول

أولاً: فهم مشاعر الطفل بعد الطلاق

الطلاق ليس مجرد انفصال بين الزوجين، بل هو حدث كبير في حياة الأطفال، يترك في قلوبهم جراحاً عميقة، وأسئلة كثيرة، ومشاعر متضاربة. قد يشعر الطفل بالحزن، والغضب، والخوف، والقلق، والارتباك، والذنب، والوحدة، وعدم الأمان، والتمزق بين الأب والأم.[29]

الحل :فهم هذه المشاعر، والتعامل معها بحساسية، والاستماع إلى الطفل، والاستجابة لمشاعره، وطمأنته بأنه محبوب، وأن الطلاق ليس خطأه، وأن كلا الوالدين سيستمران في حبه ورعايته.

ثانياً: الحفاظ على العلاقة مع الأب

من أكبر التحديات التي تواجه الأم المطلقة هي الحفاظ على علاقة الطفل بأبيه. قد تشعرين بالغضب، أو الألم، أو الرغبة في قطع العلاقة، لكن تذكري أن الأب هو جزء من هوية الطفل، وهو حقه الطبيعي، وأن قطيعة الأب قد تؤثر سلباً على نفسية الطفل، وتترك أثراً عميقاً في شخصيته.[30]

الحل :تشجيع العلاقة بين الطفل وأبيه، وتيسير اللقاءات، والتواصل الإيجابي مع الأب، والامتناع عن التحدث بشكل سلبي عن الأب أمام الطفل، والتعاون مع الأب في تربية الطفل واتخاذ القرارات المهمة.

ثالثاً: تجنب الصراعات أمام الأطفال

الخلافات بين الزوجين السابقين قد تستمر بعد الطلاق، وقد تتحول إلى صراعات حادة، تؤثر سلباً على الأطفال، وتجعلهم يعيشون في حالة من التوتر والقلق، وتؤثر على صحتهم النفسية والسلوكية.[31]

الحل :تجنب الصراعات أمام الأطفال، وحل الخلافات بعيداً عنهم، والتفاهم مع الأب على أسلوب موحد في التعامل مع الأطفال، والحفاظ على الاحترام المتبادل، وتذكري أن مصلحة الأطفال هي الأولوية.

رابعاً: توفير بيئة آمنة ومستقرة

الأطفال يحتاجون إلى بيئة آمنة ومستقرة، تشعرهم بالأمان، والطمأنينة، والاستقرار، خاصة بعد الطلاق، الذي قد يزعزع استقرارهم النفسي والعاطفي.[32]

الحل :توفير بيئة منزلية مستقرة، وروتين يومي منتظم، وقواعد واضحة، وحدود آمنة، واهتمام بالغذاء الصحي، والنوم الكافي، والنشاطات الترفيهية، والتواصل العاطفي مع الأطفال.

خامساً: التواصل المفتوح والصادق

الأطفال يحتاجون إلى التواصل المفتوح والصادق مع أمهم، ليشعروا بأنهم مسموعون، ومفهومون، ومقبولون، وأن مشاعرهم مهمة، وأنهم ليسوا وحدهم في هذه المحنة.[33]

الحل :الاستماع إلى الأطفال، والتحدث معهم بصدق عن الطلاق، والإجابة عن أسئلتهم، وطمأنتهم، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم، والاعتراف بمشاعرهم، والتحقق من صحتها.

سادساً: الحفاظ على الروتين اليومي

الروتين اليومي يعطي الأطفال شعوراً بالأمان والاستقرار، ويساعدهم على التكيف مع التغييرات، ويقلل من القلق والتوتر.[34]

الحل :الحفاظ على الروتين اليومي، مثل مواعيد الاستيقاظ والنوم، والوجبات، والأنشطة المدرسية، والأنشطة الترفيهية، والالتزام بهذا الروتين قدر الإمكان.

سابعاً: الاهتمام بالصحة النفسية للأطفال

الأطفال بعد الطلاق قد يعانون من مشاكل نفسية، مثل الاكتئاب، والقلق، والغضب، والعزلة، والانطواء، واضطرابات النوم، وصعوبات التعلم، والمشاكل السلوكية.[35]

الحل :مراقبة الصحة النفسية للأطفال، والاهتمام بها، وطلب المساعدة النفسية إذا لزم الأمر، وتوفير الدعم العاطفي، والتحدث معهم عن مشاعرهم، وتشجيعهم على التعبير عنها.

ثامناً: عدم تحميل الطفل مسؤولية الأم

قد تشعر الأم المطلقة بالوحدة، والحزن، والإحباط، وتلجأ إلى أطفالها للتعويض عن هذا الفراغ، مما يحملهم مسؤولية لا يتحملونها، ويؤثر على صحتهم النفسية.[36]

الحل :عدم تحميل الأطفال مسؤولية الأم، وعدم استخدامهم كوسيلة للتعويض، وطلب الدعم من الأهل والأصدقاء، والاهتمام بالصحة النفسية للأم، وبناء حياة جديدة للأم.

تاسعاً: تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال

الطلاق قد يؤثر على ثقة الطفل بنفسه، ويجعله يشعر بالنقص، أو الذنب، أو عدم القيمة.[37]

الحل :تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال، وتشجيعهم على التعبير عن آرائهم، واحترام مشاعرهم، والثناء على إنجازاتهم، وتقدير جهودهم، وتذكيرهم بأنهم محبوبون ومقدرون، وأنهم أطفال مميزون.

عاشراً: الصبر والدعاء

تربية الأبناء بعد الطلاق رحلة طويلة، تحتاج إلى صبر، وجهد، واستمرارية. لا تيأسي، ولا تستسلمي، وتذكري أن الله مع الصابرين، وأنه سيعينكِ، ويمنحكِ القوة.

الحل :الصبر على التحديات، والدعاء للأطفال بالهداية والصلاح، والاستعانة بالله في كل خطوة، وتذكري أن الله لا يضيع أجر المحسنين.

وقفة مع النفس

- كيف أشعر أطفالي بعد الطلاق؟
- كيف أحافظ على علاقتهم بأبيهم؟
- كيف أوفر لهم بيئة آمنة ومستقرة؟
- كيف أتواصل معهم بصدق؟
- كيف أعزز ثقتهم بأنفسهم؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على تربية أطفالي بعد الطلاق، وأن تمنحني القوة والصبر، وأن تبارك لي في جهودي، وأن تحفظهم من كل سوء، وتهديهم، وتصلحهم، وتجعلهم قرة عين لي في الدنيا والآخرة".

حين تكونين زوجة ثانية: كيف تعيشين هذه التجربة بإيمان ووعي؟

التعدد من القضايا التي تثير مشاعر متباينة في قلب المرأة، وتحتاج إلى معالجة عميقة تجمع بين التسليم بقضاء الله، وفهم حكمته، والتعامل مع المشاعر الإنسانية بوعي وإيمان. حين تخبركِ الأقدار بأنكِ ستكونين زوجة ثانية، قد تختلط في قلبكِ مشاعر كثيرة: القبول أو الرفض، الرضا أو السخط، الألم أو الاطمئنان. وقد تتساءلين: كيف أتقبل هذا الواقع؟ كيف أتعامل مع مشاعري؟ كيف أحافظ على كرامتي وحقوقي؟ كيف أعيش هذه التجربة بإيمان ووعي؟[38]

كيف تقبلين واقع التعدد إذا كان بقدر الله؟

أولاً: تذكري أن التعدد مشروع في الإسلام بإذن الله

التعدد ليس بدعة، ولا اختراعاً بشرياً، بل هو تشريع إلهي، أباحه الله في كتابه، وقيّده بشروط، وجعله حلاً لبعض المشكلات الاجتماعية. يقول الله تعالى:(فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً)[39]. فهذه الآية تبيّن أن التعدد مشروع، لكنه مقيد بالعدل، وأنه ليس واجباً، بل هو رخصة وحل لمن احتاج إليه.[40]

ثانياً: تذكري أن التعدد ليس مقياساً لقيمتكِ

التعدد لا يعني أنكِ أقل قيمة من الزوجة الأولى، ولا أن زوجكِ لا يحبكِ، ولا أنكِ لستِ كافية. قد يكون للزوج أسباب مشروعة للتعدد، مثل الرغبة في الإنجاب، أو الإحسان إلى أرملة، أو الحاجة إلى العفة، أو غيرها من الأسباب. قيمتكِ ليست مرتبطة بكونكِ الزوجة الوحيدة، بل مرتبطة بإيمانكِ، وتقواكِ، وأخلاقكِ، وعلاقتكِ بالله.

ثالثاً: تذكري أن الله هو المقدّر

تذكري أن الله هو الذي قدّر هذا الأمر، وهو الذي كتبه عليكِ، وهو الذي يعلم ما هو خير لكِ. لا تحزني، ولا تضيقي صدركِ، وتيقني أن الله يريد بكِ الخير. قال الله تعالى:(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ))[41]. وقد يكون في هذا الأمر خير لكِ لا تعلمينه، أو تكفير لذنوبكِ، أو رفع لدرجاتكِ.

رابعاً: أحسني الظن بالله

لا تظني أن الله غاضب منكِ، أو أن هذا الأمر عقاب من الله. أحسني الظن بالله، وتيقني أنه يحبكِ، وأنه يريد لكِ الخير، وأنه سيعينكِ، ويمنحكِ القوة والصبر. قال النبي ﷺ:((يَقُولُ اللَّهُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي))[42]. فظني بالله خيراً، تجدي خيراً.

خامساً: تقبلي مشاعركِ ولا تنكريها

قد تشعرين بالغيرة، أو الحزن، أو الألم، أو الغضب، أو الخوف. هذه المشاعر طبيعية وإنسانية، فلا تنكريها، ولا تكبتيها. اعترفي بها، وتقبليها، وتحدثي عنها مع زوجكِ، أو مع شخص تثقين به، أو مع مختص نفسي. كبت المشاعر قد يؤدي إلى تفاقمها، بينما التعبير عنها قد يخففها.[43]

سادساً: استشيري الله

قبل أن تقبلي أو ترفضي، استخيري الله، واسأليه الهداية، والتوفيق، والصواب. صلي ركعتين، وادعي الله أن يختار لكِ الخير، ويرزقكِ القناعة والرضا. الاستخارة هي مفتاح الطمأنينة، وهي سبب في تيسير الأمور.

سابعاً: اشترطي العدل

التعدد مشروع، لكنه مقيد بالعدل. اشترطي على زوجكِ العدل بينكِ وبين زوجاته، في النفقة، والمسكن، والوقت، والمعاملة. هذا حقكِ الشرعي، ولا تتنازلي عنه. قال الله تعالى:(فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً)).[44]

ثامناً: تذكري أن السعادة لا ترتبط بعدد الزوجات

السعادة ليست مرتبطة بكونكِ الزوجة الوحيدة، بل هي مرتبطة بعلاقتكِ بالله، وبقناعتكِ، وبرضاكِ، وبصبركِ، وبحسن تعاملكِ مع زوجكِ وأولادكِ. كثير من النساء اللواتي كنّ زوجات وحيدات كنّ غير سعيدات، وكثير من الزوجات الثواني كنّ سعيدات ومستقرات.

تاسعاً: تعاملي مع زوجات زوجكِ بإحسان

تعاملي مع زوجات زوجكِ بإحسان، واحترام، وتقدير. لا تنافسيهن، ولا تحاسديهن، ولا تغتابيهن، ولا تظلميهن. كوني لهن أختاً في الله، وتذكري أنكنّ جميعاً في سفينة واحدة، وأن التعاون خير من التنافس. وقد قال النبي ﷺ:((مَنْ كَانَتْ عِنْدَهُ امْرَأَتَانِ فَمَالَ إِلَى إِحْدَاهُمَا جَاءَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَشِقُّهُ مَائِلٌ))[45]. فالعدل بين الزوجات هو أساس العلاقة الناجحة.

عاشراً: اجعلي علاقتكِ بالله هي المصدر الأول للسعادة

لا تجعلي سعادتكِ مرتبطة بزوجكِ، أو بأولادكِ، أو بأي إنسان. اجعلي علاقتكِ بالله هي المصدر الأول للسعادة، والطمأنينة، والقوة، والصبر. فإذا استقرت علاقتكِ بالله، هانت عليكِ كل المصاعب، وتجاوزتِ كل التحديات.

وقفة مع النفس

- كيف أتقبل واقع التعدد إذا كان بقدر الله؟
- هل أحسن الظن بالله؟
- هل أتقبل مشاعري، أم أنكرها؟
- هل أطلب حقوقي الشرعية؟
- كيف أتعامل مع زوجات زوجي بإحسان؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على تقبل واقع التعدد، وأن تمنحني القوة والصبر، وأن ترزقني القناعة والرضا، وأن تبارك لي في زوجي وأولادي، وأن تجعل هذه التجربة تكفيراً لذنوبي، ورفعة لدرجاتي".

التعامل مع مشاعر الغيرة والتحديات النفسية

الغيرة في التعدد ليست مجرد شعور عابر، بل هي واحدة من أعمق التحديات النفسية التي تواجهها الزوجة الثانية. قد تجدين نفسكِ في صراع داخلي مرهق بين قبول الواقع الذي اخترتِه، وبين مشاعر الغيرة التي تثور في قلبكِ رغماً عنكِ، وتجعل كل لحظة تمر كأنها جحيم من الألم والحزن والقلق. وقد تصل بكِ الحال إلى درجة تعجز معها عن النوم أو الأكل، وتشعرين بأن حياتكِ قد توقفت، وأن كل شيء يدور حول مقارنة نفسكِ بالزوجة الأولى، والتفكير في الوقت الذي يقضيه معها، والمشاعر التي قد يكنها لها.

لكن تذكري أن الغيرة ليست دليلاً على ضعف إيمانكِ، بل هي مشاعر إنسانية طبيعية، وقد كانت موجودة حتى في بيوت الأنبياء. فقد كانت نساء النبي ﷺ يغرن عليه من بعضهن البعض، وكانت السيدة عائشة رضي الله عنها تغار، وتقول للنبي ﷺ حين خرج من عندها ليلاً: " أَنَّ رَسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم خَرَجَ مِن عِندِها لَيلًا، قالت: فغِرتُ عليه، فجاءَ فرَأى ما أصنَعُ، فقال: ما لَكِ يا عائِشةُ؟ أغِرتِ؟ فقُلتُ: وما لي لا يَغارُ مِثلي على مِثلِكَ؟"؛ فالغيرة شعور فطري، لكن الخطر يبدأ حين تتحول إلى غيرة مرضية تستولي على العقل وتسيطر على السلوك.

أسباب الغيرة وتضخمها

الغيرة لا تنمو في فراغ، بل تتغذى على عدة عوامل قد لا تنتبهين إليها، منها:

١. تضخيم المقارنات بينكِ وبين الزوجة الأولى :قد تجدين نفسكِ تقارنين وقت زوجكِ معكِ بوقته معها، أو طريقة تعامله معكِ بمعاملته لها، أو اهتمامه بكِ باهتمامه بها. وهذه المقارنات هي وقود الغيرة الأول.

٢. ضعف الثقة بالنفس :حين تكون ثقتكِ بنفسكِ مهتزة، قد تتصورين أن زوجكِ يفضّل زوجته الأولى عليكِ، أو أنه لا يقدّركِ كما تقدّرها، مما يغذي مشاعر الغيرة والشك.

٣. الفراغ العاطفي والذهني :عندما يكون كل اهتمامكِ منصباً على الزوج، ولا تجدين ما يشغل وقتكِ ويفكركِ، يصبح التفكير في الزوجة الأولى والغيرة منها هو المحور الوحيد لحياتكِ. وهذا ما يجعل الألم مضاعفاً.

٤. عدم وضوح الحدود مع الزوجة الأولى :قد يكون التواصل المباشر مع الزوجة الأولى، أو سماع أخبارها باستمرار، أو المقارنة التي يثيرها الزوج، كلها عوامل تلهب نار الغيرة.

كيف تتعاملين مع الغيرة بإيمان ووعي؟

أولاً: اعترفي بمشاعركِ ولا تنكريها

الغيرة شعور مؤلم، وإنكارها لا يزيلها، بل قد يزيدها. اعترفي لنفسكِ بأنكِ تشعرين بالغيرة، وأن هذا طبيعي وإنساني، ولا تديني نفسكِ بسبب ذلك. الأنبياء والصحابة والصالحات عانوا من مشاعر مماثلة، فهي ليست عيباً، بل هي اختبار.

ثانياً: استمعي لأسباب الغيرة دون أن تتهمي نفسكِ

اسألي نفسكِ بصدق: لماذا أشعر بالغيرة؟ هل بسبب نقص في الثقة بالنفس؟ أم بسبب تصرفات زوجي؟ أم بسبب المقارنة المستمرة؟ أم بسبب الفراغ؟ إذا عرفتِ السبب، أصبح العلاج أسهل.

ثالثاً: افرغي مشاعركِ بطريقة صحية

الكتابة هي وسيلة فعالة جداً لتفريغ المشاعر المؤلمة. كما ورد في الاستشارات المتخصصة، يمكنكِ تخصيص دفتر تكتبين فيه كل ما تشعرين به من ألم وغضب وحزن، دون رقابة على مشاعركِ. وهذا يساعدكِ على تنظيف الجرح النفسي، وإخراج سمومه.

رابعاً: استعيذي باللّه من الشيطان

الغيرة سلاح الشيطان الأقوى لتدمير العلاقات. إذا شعرتِ بموجة غيرة، قولي: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، ورددي أذكار الصباح والمساء، وصلِ على النبي ﷺ، فكل هذه وسائل شرعية تطرد الشيطان، وتخفف من وطأة الغيرة.

خامساً: لا تجعلي الغيرة محور حياتكِ

من أكبر الأخطاء التي تقع فيها الزوجة الثانية أن تجعل حياتها كلها تدور حول الزوج وحده، مما يجعل الغيرة تلتهم وقتها وطاقتها. بدلاً من ذلك، ابحثي عن اهتمامات أخرى تملأ وقتكِ:

- احفظي القرآن، أو انضمي لحلقة تحفيظ.
- ابدئي مشروعاً صغيراً، أو هواية تحبينها.
- اشتركي في دورات تثقيفية أو تطوعية.
- أكثري من قراءة الكتب النافعة.

سادساً: تذكري أن العدل هو أساس الزواج الثاني

إذا كان زوجكِ عادلاً في قسمته بينكِ وبين زوجته الأولى، فهذا هو الأصل الشرعي. ركزي على ما هو حق لكِ، وتذكري أن الوقت الذي يقضيه معها لا ينتقص من حقكِ، بل هو واجبه تجاهها.

سابعاً: جاهدي نفسكِ في عدم المقارنة

المقارنة بينكِ وبين الزوجة الأولى هي قاتل السعادة. تذكري أن لكل واحدة منكما شخصيتها وظروفها وعلاقتها بزوجها. لا تدعي الشيطان يجرّكِ لمقارنة تفاصيل حياتكِ بحياتها، فهي لن تشبهكِ، ولن تكون مثلكِ، وهذا لا يعني أنها أفضل منكِ أو أنتِ أفضل منها.

ثامناً: إدراك الفرق بين الغيرة الطبيعية والمرضية

الغيرة الطبيعية مؤقتة وتختفي عند التواصل، وهي تعكس الاهتمام بالعلاقة. أما الغيرة المرضية فدائمة، وتسيطر على الأفكار والسلوك، وتؤدي إلى الشكوك المستمرة z

تاسعاً: لا تترددي في طلب المساعدة

إذا شعرتِ أن الغيرة أصبحت مرضية، وتؤثر على حياتكِ اليومية، وتسبب لكِ ألماً نفسياً حاداً، فلا تترددي في طلب المساعدة من أخصائي نفسي ثقة. طلب المساعدة لا ينافي التوكل على الله، بل هو من الأخذ بالأسباب التي أمرنا بها.

وقفة مع النفس

- هل أشعر بالغيرة من زوجة زوجي الأولى؟
- هل غيرتي طبيعية أم أصبحت مرضية تؤثر على حياتي؟
- ما السبب الحقيقي وراء غيرتي؟
- هل أعترف بمشاعري، أم أنكرها وأكبتها؟
- كيف يمكنني أن أشغل نفسي بأمور أخرى تلهيني عن الغيرة؟

"يا رب، إني أعوذ بك من الغيرة التي تميت القلب، وتفسد العلاقة، وتبعد عنك. اللهم اشرح صدري، وطهر قلبي، وأعني على مجاهدة نفسي، وارزقني القناعة والرضا، واجعلني ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه".

قد لا تختفي الغيرة فجأة، لكنها يمكن أن تتحول من ألم حاد إلى شعور مسيطر عليه، لا يحول بينك وبين حياة رحبة ومستقرة. إنها رحلة تحتاج إلى صبر، ومجاهدة، واستعانة بالله، ولكنها بإذن الله طريق إلى السلام الداخلي.

الحفاظ على كرامتكِ وحقوقكِ في هذه العلاقة

في العلاقة الزوجية الثانية، كما في أي علاقة، تظل الكرامة والحقوق هي الأساس المتين الذي تقوم عليه الحياة المستقرة. وقد تشعر بعض الزوجات الثواني أن كرامتهن قد تكون معرضة للخطر، إما بسبب نظرة المجتمع، أو بسبب التحديات النفسية التي ذكرناها، أو بسبب شعورهن بأن حقوقهن قد تكون أقل أهمية من حقوق الزوجة الأولى.

لكن تذكري أن الكرامة حق إلهي، والعدل شرع رباني، والزواج الثاني لا يعني بأي حال من الأحوال التنازل عن كرامتكِ أو التخلي عن حقوقكِ الشرعية. فأنتِ زوجة شرعية، لكِ ما لغيركِ من الحقوق، وعليكِ ما عليهن من واجبات.[46]

حقوقكِ الشرعية في الزواج الثاني

لكل امرأة مسلمة حقوق شرعية، سواء كانت زوجة أولى أو ثانية. هذه الحقوق ثابتة، ولا تسقط بتعدد الزوجات:

أولاً: الحق في العدل والنفقة والمسكن

العدل هو أساس التعدد، وهو واجب على الزوج، ولا يجوز له أن يميل إلى إحدى زوجاته دون الأخرى، في القسم، والنفقة، والمعاملة، والاهتمام. يقول الله تعالى: ﴿فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً﴾[47]. فالعدل هو الشرط الأساسي للتعدد، وهو حقكِ الثابت. فتأكدي من أن زوجكِ يقسم وقته بينكما بعدل، ويخصص لكل واحدة منكما حقها في الليالي والرعاية.[48]

النفقة حقكِ الشرعي، وتشمل: المأكل، والملبس، والمسكن، والعلاج، وغيرها من الاحتياجات الأساسية، على قدر يسار الزوج. ولا يجوز له أن يفرق بينكِ وبين زوجته الأولى في النفقة، إلا لعذر شرعي معتبر، مثل اختلاف احتياجاتكما أو قدرته المالية وفق طاقة كل منكما.[49]

السكن المستقل هو من أهم حقوقكِ في الزواج، وهو حق شرعي لا يجوز للزوج أن يحرمكِ منه، إلا برضاكِ التام. سكن مستقل يحفظ كرامتكِ، ويوفر لكِ الخصوصية، ويحميكِ من مشاعر الغيرة والضيق، ويجنبكِ الصدامات اليومية المحتملة مع الزوجة الأولى.[50]

ثانياً: الحق في المهر والمؤخر

المهر هو حقكِ، وهو مقدم على كل شيء، ولا يجوز للزوج أن يمنعه عنكِ، أو يتنازل عنه. فهو أمانة عند الزوج، وهو يعبر عن تكريمه لكِ. احرصي على تحديد المهر بوضوح، وتسجيله في عقد الزواج، وكوني حازمة في طلب حقكِ بهدوء وثقة.[51]

المؤخر هو جزء من المهر الذي يتم تأجيل دفعه إلى وقت لاحق، غالباً عند الطلاق أو الوفاة. وهو حقكِ أيضاً، فلا تتنازلي عنه بسهولة، وتأكدي من كتابته في عقد الزواج، وكوني على علم بقيمته وكيفية استرداده.[52]

ثالثاً: الحق في المعاشرة بالمعروف

المعاشرة بالمعروف هي أساس العلاقة الزوجية الناجحة، وهي تشمل: الاحترام، والتقدير، والمودة، والرحمة، والمعاشرة والمسامرة، والحب والاهتمام؛ وحسن الكلام، والرفق، واللين، والاهتمام. وقد قال الله تعالى:(وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ))[53]، وقال النبي ﷺ:((خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي))[54]. فلكِ الحق في معاملة كريمة، وحياة زوجية مستقرة، وعلاقة مبنية على الاحترام المتبادل والمودة والرحمة.

رابعاً: الحق في عدم الإضرار

لا يجوز للزوج أن يضربكِ، أو يهينكِ، أو يسبكِ، أو يستهين بكِ، أو يتعدى على حقوقكِ، أو يمنعكِ من حقوقكِ. هذا من الظلم، والظلم حرام. يقول الله تعالى:(وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِتَعْتَدُوا))[55]. فلا تقبلي بأي إساءة أو ظلم، وتذكري أن الله مع المظلومين، وأنه سينصركِ.

خامساً: الحق في الخصوصية

لك الحق في الخصوصية الكاملة في حياتكِ الشخصية، وفي علاقتكِ مع زوجكِ. ولا يجوز لأي شخص، سواء كان زوجتكِ الأولى أو أي أحد آخر، أن يتدخل في خصوصيتكِ، أو يتجسس عليكِ، أو ينتهك مساحتكِ الشخصية.

سادساً: الحق في الكرامة واحترام الذات

لك الحق في أن يعاملك زوجكِ ومن حولكِ باحترام وتقدير، ولا يجوز لأحد أن يقلل من شأنكِ، أو يستهين بمشاعركِ، أو يجعلكِ تشعرين بأنكِ أقل قيمة بسبب كونكِ زوجة ثانية. كرامتكِ هي حقكِ، وهي غير قابلة للتفاوض أو المساومة.[56]

كيف تحافظين على بيتك مع ضرتك؟

أولاً: ثقي بنفسكِ ولا تسمحي لأحد بتحطيمها

ثقتكِ بنفسكِ هي درعكِ الأول ضد أي محاولة للنيل من كرامتكِ. تذكري أنكِ امرأة مسلمة، لها قيمتها ومكانتها، وأن كونكِ زوجة ثانية لا يقلل من قيمتكِ. ثقي بأن الله كرمكِ، وأنكِ تستحقين كل احترام وتقدير.[57]

ثانياً: لا تتنازلي عن حقوقكِ

لا ترددي في المطالبة بحقوقكِ الشرعية عند تقصير الزوج بها، بكل أدب وحزم. الحقوق ليست هبة تُعطى، بل هي حقوق شرعية واجبة، ولا يجوز التفريط فيها. تحدثي مع زوجكِ بوضوح عن حقوقكِ، ولا تسمحي لأحد بالتجاوز عليها.[58]

ثالثاً: وضع حدود واضحة مع الزوجة الأخرى

وضع حدود صحية مع الزوجة **الأخرى** هو مفتاح الحفاظ على كيان الأسرة كلها. وهذه الحدود قد تشمل:

- عدم التدخل في حياتكما الزوجية.
- عدم مناقشة التفاصيل الحميمة.
- احترام الخصوصية.
- عدم المقارنة بينكما.

إذا شعرتِ بتجاوز، فتحدثي مع زوجكِ، واطلبي منه التدخل لحماية حدودكِ.

رابعاً: لا تقبلي الإساءة من أي طرف

لا تقبلي الإساءة من أي طرف، سواء من زوجكِ، أو زوجته الأخرى، أو أهله، أو أي شخص آخر. الإساءة قد تكون بالكلام، أو بالفعل، أو بالنظر، أو بالتجاهل. إذا تعرضتِ للإساءة، فلا تسكتي، بل تحدثي بصراحة، واطلبي التوقف عن هذه الإساءة، ولا تسمحي لأحد بتكرارها.

خامساً: التعامل مع زوجته الأخرى بكرامة واحترام

حتى لو كانت العلاقة صعبة، حاولي أن تعاملي زوجته **الأخرى** بكرامة واحترام، وابتعدي عن الغيبة، والنميمة، والتجريح، والكراهية. هذا لا يعني أن تتنازلي عن حقوقكِ، بل يعني أن تتعاملي معها كأخت في الله، وتحافظي على كرامتكِ وكرامتها.

سادساً: لا تجعلي الآخرين يحكمون عليكِ

لا تدعي المجتمع، أو الأهل، أو الأصدقاء يحكمون عليكِ، أو يحددون قيمتكِ. تذكري أن الله هو الحكم العدل، وأنه يعلم ما في قلوبكم، وأنه سيجازي كل إنسان بما يستحق. لا تسمحي لنظرة المجتمع أن تسرق منكِ ثقتكِ بنفسكِ، أو تضعف عزيمتكِ.

سابعاً: تذكري أن الله معكِ

تذكري أن الله معكِ، وهو الذي سيعينكِ، ويمنحكِ القوة والصبر، ويبارك لكِ في زواجكِ، ويحفظ كرامتكِ. ادعيه، وتوكلي عليه، وثقِ بأنه سينصركِ، ويجعل لكِ مخرجاً من كل ضيق.

وقفة مع النفس

- هل أعرف حقوقي الشرعية في زواج زوجي الثاني؟
- هل أطالب بحقوقي بكرامة، أم أتنازل عنها خوفاً من المشاكل؟
- كيف أتعامل مع التعدي على كرامتي وحقوقي؟
- هل أضع حدوداً واضحة مع الزوجة **الأخرى** ؟
- هل أثق بأن الله معي، وسيحفظ كرامتي؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على حفظ بيتي من الإنهيار واحفظ لي ولأبنائي حقوقنا وأعن زوجي للعدل والتقوى، وأن توفقه للعدل والإحسان بيننا، وأن تحفظنا من الظلم ، وأن تجعل بيتي سكناً ومودة ورحمة، وأن تبارك لي فيه، وتجعل لي مخرجاً من كل ضيق".

المراجع

١. أخرجه البخاري (٥٦٤١) ومسلم (٢٥٧٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٢. أخرجه البخاري (٥٦) ومسلم (١٦٢٨) عن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه.
٣. سورة البقرة: ٢٣٣.
٤. تفسير ابن كثير لآية البقرة ٢٣٣.
٥. مستفاد من سيرة النبي ﷺ مع النساء المرضعات.
٦. مستفاد من تحديات العلاقة مع أهل الزوج، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.
٧. مستفاد من استشارات النساء حول العلاقة مع أهل الزوج.
٨. سورة النحل: ١٢٥.
٩. مستفاد من مفهوم وضع الحدود في العلاقات.
١٠. أخرجه الترمذي (٣٨٩٥) عن عائشة رضي الله عنها، وحسنه الألباني.
١١. شرح الترمذي للحديث.(3895)
١٢. مستفاد من حقوق المرأة في الإسلام.
١٣. سورة النور: ٢٢.
١٤. أخرجه مسلم (٢٧٣٣) عن أبي الدرداء رضي الله عنه.
١٥. مستفاد من قاعدة فقهية: "لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق."
١٦. أخرجه مسلم (٢٥٩٢) عن عائشة رضي الله عنها.
١٧. سورة الأنفال: ١.
١٨. مستفاد من واقع المرأة المطلقة، وانظري: "فقه الأسرة" لمجموعة من العلماء.
١٩. سورة يوسف: ٨٦.
٢٠. أخرجه مسلم (٩١٨) عن أم سلمة رضي الله عنها.
٢١. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(918)
٢٢. سورة الرعد: ٢٨.
٢٣. سورة البقرة: ٢١٦.
٢٤. مستفاد من حقوق المطلقة في الإسلام.
٢٥. مستفاد من واقع المرأة المطلقة في المجتمع.
٢٦. سورة الإسراء: ٧٠.
٢٧. سورة النحل: ١٢٨.
٢٨. مستفاد من تحديات تربية الأبناء بعد الطلاق.
٢٩. مستفاد من مشاعر الأطفال بعد الطلاق.
٣٠. مستفاد من أهمية العلاقة مع الأب.
٣١. مستفاد من تأثير الصراعات على الأطفال.
٣٢. مستفاد من أهمية البيئة الآمنة للأطفال.
٣٣. مستفاد من أهمية التواصل مع الأطفال.
٣٤. مستفاد من أهمية الروتين اليومي للأطفال.
٣٥. مستفاد من الصحة النفسية للأطفال بعد الطلاق.
٣٦. مستفاد من عدم تحميل الطفل مسؤولية الأم.
٣٧. مستفاد من تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال.
٣٨. مستفاد من واقع النساء الزوجات الثواني.

٣٩. سورة النساء: ٣.
٤٠. مستفاد من شروط التعدد في الإسلام.
٤١. سورة البقرة: ٢١٦.
٤٢. أخرجه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم (٢٦٧٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤٣. مستفاد من مشاعر المرأة تجاه التعدد.
٤٤. سورة النساء: ٣.
٤٥. أخرجه أبو داود (٢١٣٣) والترمذي (١١٤١) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٤٦. مستفاد من مفهوم الكرامة في الإسلام، وانظري: "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ" - الإسراء: ٧٠-
٤٧. سورة النساء: ٣.
٤٨. تفسير ابن كثير لآية النساء ٣.
٤٩. مستفاد من أحكام النفقة في الإسلام.
٥٠. مستفاد من حق المسكن للزوجة.
٥١. مستفاد من أحكام المهر، وانظري: "فقه النكاح" لابن عثيمين.
٥٢. مستفاد من أحكام المؤخر في النكاح.
٥٣. سورة النساء: ١٩.
٥٤. أخرجه الترمذي (٣٨٩٥) عن عائشة رضي الله عنها، وحسنه الألباني.
٥٥. سورة البقرة: ٢٣١.
٥٦. مستفاد من مفهوم الكرامة في الإسلام.
٥٧. مستفاد من مفهوم الثقة بالنفس في الإسلام.
٥٨. مستفاد من حقوق الزوجة في الإسلام.

الفصل السادس: حين تكونين داعية



١. حين تكونين داعية في محيطكِ
٢. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الدعوة: آداب وضوابط
٣. القدوة الحسنة: حين يكون سلوككِ هو الدعوة

حين تكونين داعية في محيطكِ

كيف تقدمين الإسلام بأسلوب يناسب زمانكِ؟

أنتِ اليوم لستِ مجرد امرأة مسلمة تعيشين حياتكِ الخاصة، بل أنتِ سفيرة للإسلام في كل مكان تذهبين إليه. في بيتكِ، وفي عملكِ، وفي علاقاتكِ، وفي لقاءاتكِ، أنتِ تحملين رسالة الإسلام، وتقدمينه للآخرين بأسلوبكِ، وسلوككِ، وكلامكِ.[1]

وليس المطلوب منكِ أن تكوني خطيبة، أو عالمة، أو داعية مشهورة، بل المطلوب أن تكوني داعية في محيطكِ، بأسلوب يناسب زمانكِ، ويفهم لغة جيلكِ، ويلمس قلوب من حولكِ. قد يكون أثر كلمة طيبة منكِ، أو موقف حسن، أو نصيحة صادقة، أعظم من أي محاضرة أو خطبة.

كيف تقدمين الإسلام لصديقاتكِ وزملائكِ بأسلوب محبب؟

أولاً: كوني قدوة حسنة

أبلغ دعوة هي الدعوة بالقدوة، وليست بالكلام. فحين يرون التزامكِ بدينكِ، وحسن خلقكِ، وصدق تعاملكِ، وكرم أخلاقكِ، وصبركِ، وتسامحكِ، سيكون هذا أقوى دليل على جمال الإسلام. يقول الله تعالى:(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ)[2]. فكوني قدوة حسنة لمن حولكِ، ليقتدوا بكِ، ويحبوا الإسلام من خلالكِ.

ثانياً: ابدئي بالكلمة الطيبة

الكلمة الطيبة هي مفتاح القلوب. ابدئي بالسلام، والابتسامة، والكلمة الطيبة، والاهتمام بالآخرين. قال الله تعالى:(وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا)[3]. الكلمة الطيبة قد تفتح قلباً، وقد تغير حياة، وقد تكون سبباً في هداية إنسان. لا تستصغري أي كلمة طيبة، فهي صدقة، وهي دعوة، وهي أجر.

ثالثاً: كوني صديقة صادقة ومستمعاً جيداً

كوني صديقة صادقة، ومستمعاً جيداً لمن حولكِ، واستمعي لهم، وتعاطفي معهم، واهتمي بمشاكلهم، وشاركيهم أفراحهم وأحزانهم، وكوني لهم سنداً وعوناً. الصداقة الصادقة هي أقصر طريق إلى قلوب الناس، وهي أفضل وسيلة لنشر الإسلام.[4]

رابعاً: اختاري الأسلوب المناسب لكل شخص

الناس مختلفون في طباعهم، واهتماماتهم، ومستوى فهمهم. لذلك، اختاري الأسلوب المناسب لكل شخص، وتحدثي معه بما يناسبه، وبلغة يفهمها، وبطريقة تلامس قلبه. قال النبي ﷺ:((خَاطِبُوا النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ)).[5]

خامساً: تحدثي عن الإسلام بلغة العصر

تحدثي عن الإسلام بلغة العصر، وبمصطلحات يفهمها الجيل الجديد. الإسلام ليس ديناً قديماً، بل هو دين صالح لكل زمان ومكان. تحدثي عن الإسلام كحل لمشاكل العصر، وكدين يدعو إلى السلام، والعدل، والرحمة، والتسامح، والوسطية، والاعتدال.[6]

سادساً: اربطي الإسلام بحياة الناس اليومية

لا تجعلي الإسلام نظريات مجردة، بل اربطيه بحياة الناس اليومية. تحدثي عن كيف يساعد الإسلام في حل مشاكلهم، وتحقيق سعادتهم، وتنظيم حياتهم، وتيسير أمورهم. الإسلام دين واقعي، يخاطب الناس في حياتهم اليومية، ويقدم حلولاً لمشاكلهم.

سابعاً: تجنبي الجدال العقيم

تجنبي الجدال العقيم، والمناقشات الحادة، التي قد تنفر الناس منك، ومن الإسلام. قال الله تعالى:(ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ))[7]. فكوني حكيمة في دعوتكِ، ولطيفة في كلامكِ، وجادلي بالتي هي أحسن.

ثامناً: لا تيأسي من هداية أحد

لا تيأسي من هداية أحد، مهما كان بعيداً عن الإسلام، أو متشدداً في مواقفه. تذكري أن الله يهدي من يشاء، وأن دعوتكِ قد تكون سبباً في هدايته، ولو بعد حين. قال الله تعالى:(إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ)).[8]

تاسعاً: استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بحكمة

في عصر التواصل الاجتماعي، يمكنكِ استخدام هذه الوسائل لنشر الخير، والدعوة إلى الإسلام، بأسلوب جميل، ومحتوى مفيد، وصور معبرة، وكلمات مؤثرة. ولكن احذري من الإدمان، أو التشتت، أو الانشغال عن الواجبات.

عاشراً: ادعي اللّه أن يهدي من حولكِ

الدعاء هو سلاح الداعية، وهو أقوى ما تستعينين به في دعوتكِ. ادعي الله أن يهدي من حولكِ، وأن يفتح قلوبهم للإسلام، وأن يبارك في جهودكِ، وأن يوفقكِ للخير.

وقفة مع النفس

- هل أعتبر نفسي داعية في محيطي؟
- كيف أقدم الإسلام للآخرين بأسلوب محبب؟
- هل أنا قدوة حسنة لمن حولي؟
- كيف أتعامل مع من هم مختلفون عني في الدين أو الثقافة؟

"يا رب، اجعلني داعية إلى الخير، وأعني على نشر الإسلام بأسلوب حكيم، ووفقني للخير، واهدني سواء الصراط، واجعلني سبباً في هداية من حولي".

المراجع

١. مستفاد من مفهوم الدعوة في الإسلام، وانظري: "الدعوة إلى الله" لعبد الله ناصح علوان.
٢. سورة الأحزاب: ٢١.
٣. سورة البقرة: ٨٣.
٤. مستفاد من أخلاق الداعية، وانظري: "أخلاق الداعية" لمجموعة من العلماء.
٥. أخرجه البخاري في الأدب المفرد (٢٨٧) عن ابن مسعود رضي الله عنه.
٦. مستفاد من فقه الدعوة، وانظري: "فقه الدعوة" لمجموعة من العلماء.
٧. سورة النحل: ١٢٥.
٨. سورة القصص: ٥٦.

.

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الدعوة: آداب وضوابط

في عصر أصبحت فيه وسائل التواصل الاجتماعي هي الفضاء الأوسع للتفاعل البشري، أصبحت الدعوة الإلكترونية ثغراً من أعظم الثغور، وجهاداً من أجلّ أنواع الجهاد في عصر السيولة الرقمية. فالإنترنت لم يعد مجرد وسيلة للتواصل، بل أصبح ساحة مفتوحة للدعوة، تتيح للداعية مخاطبة مشارق الأرض ومغاربها بأيسر السبل وأسرعها.

لكن هذا المجال الواسع يحمل في طياته تحديات كبيرة، ومخاطر جسيمة، وآفات قد تحول الدعوة إلى فتنة، وتقلب الخير إلى شر، وتجعل الداعية عرضة للرياء، والغرور، والانحراف. ولذلك، لا بد للداعية أن تكون على بينة من أمرها، وأن تلتزم بضوابط وآداب تحمي دعوتها، وتحفظ قلبها، وتضمن قبول عملها عند الله.

آداب الداعية في الفضاء الرقمي

أولاً: الإخلاص وتجديد النية

الإخلاص هو روح الدعوة، وهو مفتاح القبول عند الله. وقد حذر العلماء من آفة الرياء التي قد تتسلل إلى قلب الداعية الرقمي، خاصة مع بريق الأرقام، وهوس المشاهدات، والإعجابات، والمشاركات. وقد تعاني بعض الداعيات من "تآكل داخلي" وضياع للبوصلة الدعوية، حين تتحول الدعوة إلى وسيلة للشهرة الشخصية وإشباع الهوى.

تذكري أن المعيار الحقيقي عند الله هو الإخلاص، وليس الانتشار. قال النبي ﷺ:((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى))[1]. وقد أخبر النبي ﷺ عن أحوال الأنبياء يوم القيامة:(يَأْتِي النَّبِيُّ ومَعَهُ الرَّجُلُ وَالرَّجُلَانِ، وَالنَّبِيُّ وَلَيْسَ مَعَهُ أَحَدٌ))[2]، فلم يقدح قلة الأتباع في نبوتهم ولا في نجاح دعوتهم.

نصائح عملية للحفاظ على الإخلاص:

•اجعلي لكِ خبيئة من عمل صالح لا يعلم بها أحد (ركيعات في جوف الليل، أو صدقة سر، أو استغفار طويل) لتكون ترياقاً يحمي قلبكِ من رياء الظهور.

•تجنبي تفقد الإحصائيات باستمرار، واجعلي ذلك مرة واحدة أسبوعياً لغرض التقييم الفني فقط.

•تذكري أنكِ تدعين إلى الله لا إلى نفسكِ، فإذا رأيتِ الناس يلتفون حولكِ، فأرجعي الفضل لصاحب الفضل سبحانه.

ثانياً: العلم والتبصر

الداعية على الإنترنت ينبغي أن تكون عالِمة بما تدعو إليه، لا تتكلم في مسألة إلا بعلم، وتمسك عما تجهله أو تشك فيه. وهذا يورث المتلقين الثقة والاطمئنان لرأيها. وتذكري أن الدعوة إلى الله تتطلب بصيرة، كما قال الله تعالى:(قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي)).[3]

من الأخطاء الشائعة في الدعوة الإلكترونية نشر الأحاديث المنكرة والضعيفة في رسائل النصح والتوجيه، ويكثر ذلك من غير المتخصصين في العلم الشرعي. لذلك، تأكدي من صحة الأحاديث والقصص قبل نشرها.

ثالثاً: الرفق والحلم والأناة

ينبغي على الداعية أن تكون رفيقة بمن تدعو، لا تستعمل معها الغلظة والشدة، خاصة مع الجاهل وصاحب الشبهة الذي يحتاج إلى طول بال وسعة صدر. وأن تكون حليمة صبورة، لا تغضب لأتفه الأسباب، ولا تنفعل بسرعة، مما يجعل خصومها يستغلون نقطة الضعف في دعوتها.

كما ينبغي أن تكون متثبتة في نقل الأخبار، متأنية في فهم الأقوال، متأنية في إصدار الحكم وإبداء الرأي. والعجلة من أعظم آفات الداعية.

رابعاً: الوضوح والصدق والإنصاف

أن تكون واضحة في دعوتها، في أسلوبها ومنطقها وموقفها، لا يشتبه قولها على الناس، وأن تكون صادقة مع نفسها، لا تتغير مواقفها حسب المرحلة والمصالح. وأن تكون منصفة مع نفسها ومع غيرها، فلا تنسب لأحد قولاً إلا بعد ثبوته، وإذا تبين لها خطؤها في رأي رجعت عن ذلك وأظهرت رجوعها للناس.

ضوابط الدعوة على وسائل التواصل الاجتماعي

أولاً: شمولية فهم الدعوة وعدم التجزئة

الدعوة إلى الإسلام لا تعني الاقتصار على بث المراجع التراثية، بل الأهم كيفية تطويع كل هذا إعلامياً حتى يستفيد منه الإسلام والمسلمون بصورة حياتية وحضارية، مع الحفاظ على ثوابت الأمة ومقدراتها. وليس من المفيد الاقتصار على كل ما هو إسلامي دون سواه، بل ينبغي تقديم كل ما هو مفيد، فليس من الضروري تكرار جملة "يقول الإسلام..."، لأنه يكفي التعبير بالمادة التي يتم تقديمها عما نريد أن نقوله عن ديننا.

ثانياً: التخصص وعدم التشتت

مما يرشد إليه الدعاة في هذا المجال التخصص، فينبغي أن تتخصص الداعية في مجال معين لتبدع وتتقن وتقنع المتلقي، وتكون مشاركاتها عميقة محيطة للموضوع المطروح. والذي يحكم تخصص الداعية أمران: قدراتها الذهنية والعلمية في هذا التخصص، وميولها ورغبتها النفسية لذلك.

ثالثاً: عدم الخضوع لـ"اقتصاد الانتباه"

في عصر تتنافس فيه المنصات على خطف عقول الناس وأوقاتهم، قد يقع الداعية في فخ الأرقام، فيبدأ في التنازل عن رصانة المحتوى لصالح ما يسمى بـ "الترينـد". أخطر ما في هذا الفخ هو "تمييع المضمون" أو "خرق الضوابط الشرعية" كإدخال الموسيقى المحرمة، أو التبرج، أو إثارة الجدل العقيم لمجرد الركوب على موجة الترينـد.

تذكري أن "ترينـدات" الدنيا تذهب وتتبخر، ولا يبقى في صحيفتكِ إلا الكلمة الطيبة الصادقة التي اهتدت بها فتاة في جوف الليل دون أن تدري بها الخوارزميات، لكن علمها رب الخوارزميات والبشر.

رابعاً: التحذير من تفصيل المنكرات

من الأخطاء الشائعة في الرسائل الدعوية الوصف الشديد والتفصيل لذكر الفواحش والمنكرات، مما قد يغري بعض المدعوين ويحرك غرائزهم خاصة من كان قريب العهد بالفسق. والواجب ذكر المنكرات على سبيل الإجمال وعدم الدخول في تفاصيل الحادثة لأن ذلك لا يزيد الفساد إلا فساداً.

خامساً: مراعاة المصلحة ودرء المفاسد

السلامة لا يعدلها شيء، ودرء المفاسد مقدم على جلب المنافع. فإذا عرضت للداعية فتنة من شهوة أو شبهة فعليها أن تجنب نفسها إياها، وأن تبحث عن أبواب أخرى للخير تفيد بها نفسها والمسلمين.

مجالات الدعوة على الإنترنت

هناك مجالات متعددة لاستثمار وسائل التواصل في الدعوة:

١. **المواقع** :إنشاء موقع جديد أو المشاركة في موقع موجود، مع التركيز على "التكاملية" وعدم تكرار الموجود.

٢. **البريد الإلكتروني** :إرسال رسائل خير، أو روابط طيبة إلى قوائم البريد الإلكتروني، مع الحذر من الإفراط أو الإزعاج.

٣. **ساحات الحوار** :المشاركة في الحوارات الدعوية، سواء بإنشاء قضية جديدة، أو بالإضافة على قضية موجودة.

٤. **غرف الدردشة** :وهي من أوسع المجالات، لكنها تحتاج إلى حذر شديد، ووعي بالمخاطر.

٥. **منصات التواصل الاجتماعي** :وهي الأوسع والأكثر تأثيراً، وتحتاج إلى إتقان صناعة المحتوى الرقمي، ومهارات التصميم والإخراج، وفهم الجمهور المستهدف.

وقفة مع النفس

- هل أخلصت النية لله في دعوتي عبر وسائل التواصل؟
- هل أتحقق من صحة المعلومات التي أنشرها؟
- هل أنا رفيقة وحكيمة في حواراتي؟
- هل أقع في فخ الأرقام والترينديات؟
- هل ألتزم بالضوابط الشرعية في مظهري ومحتواي؟

"يا رب، إني أسألك أن تجعل دعوتي خالصة لوجهك، وأن تبارك لي فيها، وأن تعينني على التمسك بالضوابط الشرعية، وأن تجنبني فتن القول والعمل، ما ظهر منها وما بطن، وأن تجعلني هادية مهدية، مباركة أينما كنت".

المراجع

١. أخرجه البخاري (١) ومسلم (١٩٠٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه.

٢. أخرجه البخاري (٥٧٠٥) ومسلم (٢٢٠) عن ابن عباس رضي الله عنه.
٣. سورة يوسف: ١٠٨.
٤. "الدعوة إلى الله في شبكة الإنترنت ضوابط ومحاذير" - موقع صيد الفوائد.
٥. "المناهج الدعوية وأنواعها" - موقع مهارات الدعوة.
٦. "نفخ الأرقام وبريق 'الترند' في الدعوة الرقمية" - استشارات دعوية.
٧. "الدعوة على الإنترنت.. مفاهيم وضوابط" - إسلام أون لاين.
٨. "الدعوة إلى الله عن طريق الإنترنت.. الواجبات والمحاذير" - إسلام ويب.
٩. "الشؤون الدينية بالشمالية تختتم دورة صناعة المحتوى للدعوة الإلكترونية" - فيسبوك.

القدوة الحسنة: حين يكون سلوكِ هو الدعوة

قد تظنين أحياناً أن الدعوة إلى الله تقتصر على الكلمات التي تنطقين بها، أو المحاضرات التي تلقينها، أو المنشورات التي تنشرينها. لكن الحقيقة الأعمق أن أبلغ دعوة هي الدعوة بالقدوة، وأن أنقى صور الدعوة هي أن يكون سلوكِ هو الرسالة التي تصل إلى قلوب الناس قبل أن تصل إليهم كلماتكِ.[1]

قد يكون أثر موقف واحد منكِ، أو تصرف صادر عنكِ، أو خلق تتحلين به، أعظم من ألف كلمة تقولينها. قد لا يتذكر الناس ما قلته لهم، لكنهم سيتذكرون كيف جعلتهم يشعرون، وكيف تعاملت معهم، وكيف عشتِ حياتكِ. فأنتِ تحملين في سلوكِ رسالة الإسلام، وتقدمينه للعالم من خلال تصرفاتكِ اليومية.[2]

القدوة الحسنة: مفهومها وأهميتها

القدوة الحسنة هي أن تكوني أنتِ النموذج العملي للإسلام، وأن تعيشي تعاليم الإسلام في كل تصرفاتكِ، وأقوالكِ، وأفعالكِ، وعلاقاتكِ. هي أن تكوني مرآة تعكس جمال الإسلام، ونور الإيمان، وحسن الأخلاق. هي أن يرى الناس فيكِ تطبيقاً عملياً لما تدعين إليه.

وتذكري أن النبي ﷺ كان هو القدوة الحسنة، وقد وصفه الله تعالى بقوله:(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ)[3]. فكان ﷺ قدوته في كل شيء: في عبادته، وفي أخلاقه، وفي تعامله مع أهله، وفي حلمه، وفي صبره، وفي تواضعه، وفي شجاعته، وفي عدله، وفي رحمته.[4]

وكما كان النبي ﷺ قدوة حسنة، فقد كانت نساؤه رضوان الله عليهن قدوة حسنة أيضاً. فقد كانت خديجة رضي الله عنها قدوة في العفة، والحكمة، والدعم، والثبات. وكانت عائشة رضي الله عنها قدوة في العلم، والفقه، والذكاء، والشجاعة. وكانت فاطمة رضي الله عنها قدوة في الزهد، والعبادة، والبر، والإحسان.

كيف يكون سلوكِ هو الدعوة؟

أولاً: في أخلاقِكِ وتعاملاتكِ اليومية

قد يكون سلوكِ اليومي هو أقوى دعوة إلى الإسلام. عندما يرونكِ:

- صادقة في كلامكِ، لا تكذبين، ولا تخادعين، ولا تغشين.
- أمينة في تعاملاتكِ، توفين بالوعود، وتحافظين على الأمانات.
- متواضعة في نفسكِ، لا تتكبرين، ولا تتعالين، ولا تحتقرين أحداً.
- رحيمة بمن حولكِ، تشعرين بآلام الآخرين، وتساعدينهم، وتواسينهم.
- صابرة على الأذى، لا تردين الإساءة بمثلها، بل تعفين وتصفحين.
- لينة في كلامكِ، لا تتفوهين بفظاظة، أو غلظة، أو جفاء.
- عادلة في أحكامكِ، لا تظلمين، ولا تجورين، ولا تحابين.

ستكون هذه الأخلاق هي الدعوة الصامتة التي تصل إلى قلوب من حولكِ، وتجعلهم يتساءلون: ما سر هذا الجمال؟ ما سر هذا الخلق؟ ما سر هذه السكينة؟[5]

وتذكري أن النبي ﷺ قال:(إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ))[6]. فهذا هو جوهر رسالته، وهذا هو جوهر دعوتكِ، أن تكوني قدوة حسنة في الأخلاق، فتكملي ما جاء به النبي ﷺ.

ثانياً: في مظهركِ وحجابكِ

الحجاب ليس مجرد قطعة قماش تغطين بها شعركِ، بل هو رسالة، وهو هوية، وهو دعوة. فحين يرونكِ محتشمة، مهتمة بمظهركِ، أنيقة، ومرتبة، مع الالتزام بالحجاب الشرعي، سيكون هذا دعوة إلى الإسلام، وإلى التمسك بالحياء، وإلى التحرر من عبودية الموضة والأزياء.

كوني أنيقة ومحتشمة، ولا تجعلي الحجاب سبباً في الإهمال، أو التراخي. فالمسلمة تعتني بمظهرها، وتظهر جمالها في إطار الشرع، وتكون قدوة حسنة في الأناقة المحتشمة.

ثالثاً: في بيتكِ وأسرتكِ

بيتكِ هو أول ميدان للدعوة بالقدوة. عندما تكونين قدوة حسنة في بيتكِ:

- مع **زوجكِ**: بالطاعة، والاحترام، والمودة، والرحمة، والصبر، والتضحية.
- مع **أطفالكِ**: بالعدل، والحب، والحنان، والتربية، والتعليم، والقدوة.
- مع **أهلكِ**: بالبر، والصلة، والإحسان، والعفو، والتسامح.

سيكون بيتكِ نموذجاً مصغراً للإسلام، وسيرى أهلكِ جمال الإسلام من خلال تعاملكِ معهم، وسيتأثرون بكِ، ويقتدون بكِ، ويحبون الإسلام من خلالكِ.[7]

رابعاً: في عملكِ ومحيطكِ الاجتماعي

في عملكِ، وفي محيطكِ الاجتماعي، كوني قدوة حسنة في:

- **الإتقان** :أتقني عملكِ، وأحسني فيه، واجتهدي، وتميزي. قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ)).[8]
- **الأمانة** :كوني أمينة في عملكِ، ولا تخوني، ولا تغشي، ولا تغلي، ولا تظلمي.
- **التعاون** :تعاوني مع زملائكِ، وكوني عوناً لهم، وساعديهم، وشاركيهم.
- **حسن الخلق** :تعاملي مع زملائكِ بلطف، واحترام، وتقدير، وكوني قدوة حسنة في حسن الخلق.

خامساً: في علاقاتكِ الاجتماعية

في علاقاتكِ مع الناس، كوني قدوة حسنة في:

- **صلة الرحم** :وصلي أرحامكِ، وتفقدي أحوالهم، وأحسني إليهم.
- **الجيرة** :أحسني إلى جيرانكِ، وتفقدي أحوالهم، وشاركيهم أفراحهم وأحزانهم.
- **الصداقة** :كوني صديقة صادقة، ومخلصة، ومحبة، ومؤثرة، وداعية إلى الخير.
- **العفو والتسامح** :تجاوزي عن زلات الناس، واعفوي عنهم، وتسامحي معهم.

سادساً: في أوقات الشدة والبلاء

عندما تمرين بأوقات الشدة، والبلاء، والمحن، كوني قدوة حسنة في:

- **الصبر** :اصبري، ولا تتذمري، ولا تتسخطي، ولا تشتكي، وتحلي بالصبر الجميل.
- **الرضا** :ارضي بقضاء الله، وتيقني أن الله يريد بكِ الخير، وأنه سيعوضكِ خيراً.
- **الدعاء** :لجئي إلى الله بالدعاء، وتوكلي عليه، وثقي بأنه سيفرج عنكِ الكرب.
- **حسن الظن بالله** :أحسني الظن بالله، ولا تيأسي من رحمته، وتيقني أنه معكِ.

عندما يرون صبركِ، ورضاكِ، ودعاءكِ، سيتساءلون: ما سر هذا الصبر؟ ما سر هذه الطمأنينة؟ ما سر هذا الإيمان؟ وستكون هذه الدعوة الصامتة التي تصل إلى قلوبهم، وتجعلهم يقتربون من الله.[9]

سابعاً: في التوبة والرجوع إلى الله

حين تخطئين، فتوبي، وارجعي إلى الله، واعترفي بخطئكِ، واستغفري، وتداركي. هذا أيضاً دعوة بالقدوة. فالناس يرون أنكِ إنسانة، تخطئين، وتضعفين، ولكنكِ تتوبين، وتعودين، وتستقيمين. هذا يعطيهم الأمل، ويشجعهم على التوبة، ويقربهم من الله.

وقفة مع النفس

- هل أعتبر نفسي قدوة حسنة لمن حولي؟
- كيف أتعامل مع الناس في حياتي اليومية؟
- هل أخلاقي وتعاملاتي تعكس جمال الإسلام؟
- ماذا يتعلم الناس مني من خلال سلوكي؟
- هل أنا داعية بالقول فقط، أم بالقول والفعل؟

"يا رب، اجعلني قدوة حسنة لمن حولي، وأعني على التخلق بأخلاق الإسلام، واجعل سلوكي دعوة إلى الخير، واهدني سواء الصراط، وبارك لي في حياتي، واجعلني ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه".

المراجع

١. مستفاد من مفهوم الدعوة بالقدوة، وانظري: "الدعوة إلى الله" لعبد الله ناصح علوان.
٢. مستفاد من أخلاق الداعية، وانظري: "أخلاق الداعية" لمجموعة من العلماء.
٣. سورة الأحزاب: ٢١.
٤. مستفاد من سيرة النبي ﷺ، وانظري: "الرحيق المختوم" للمباركفوري.
٥. مستفاد من أخلاق المسلمين، وانظري: "مكارم الأخلاق" لابن أبي الدنيا.
٦. أخرجه البخاري في الأدب المفرد (٢٧٣) وحسنه الألباني.
٧. مستفاد من التربية الإسلامية، وانظري: "منهج التربية الإسلامية" لمحمد قطب.
٨. أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٤٩٢٩) وحسنه الألباني.
٩. مستفاد من الصبر والاحتساب، وانظري: "الصبر" لابن قيم الجوزية.

الفصل السابع:
حين تحاسبين نفسكِ مالياً

حين تديرين مالكِ وتستثمرينه:

كيف تتعاملين مع المال من منظور إيماني؟

لطالما كانت المرأة المسلمة، منذ فجر الإسلام، شريكاً اقتصادياً فاعلاً، لها ذمة مالية مستقلة، وحق في التملك والتصرف، ومسؤولية في الإنفاق والاستثمار. فالسيدة خديجة رضي الله عنها كانت تاجرة ذات شأن، تدير مشروعاً تجارياً وتوظف العمال فيه. وعائشة رضي الله عنها، حين خيّرها عمر بن الخطاب رضي الله عنه بين الأرض والثمار عند تقسيم أراضي خيبر، اختارت الأرض للاستثمار الزراعي. بل إن النبي ﷺ طلب من امرأة امتلكت مشروعاً للنجارة أن تعد له أعواداً للجلوس عليها، مما يدل على الاعتراف بملكيتها واستقلاليتها في إدارة مشروعها.[1]

واليوم، أصبحت المرأة شريكاً اقتصادياً لا غنى عنه، تدير ميزانياتها، وتستثمر أموالها، وتشارك في بناء الاقتصاد. لكن هذا الدور لا ينفصل عن الإيمان، بل هو جزء من العبودية، وميدان من ميادين التقرب إلى الله. فالمال ليس غاية في ذاته، بل هو وسيلة، وأمانة، واختبار. والسؤال الأعمق ليس فقط "كيف تربحين المال؟"، بل "كيف تنفقين وتستثمرين لله؟"

المال بين النظرتين: نظرة الدنيا ونظرة الإيمان

قبل أن تسألي كيف تنفقين وتستثمرين، اسألي نفسكِ: كيف تنظرين إلى المال؟

- **نظرة الدنيا**: المال غاية، وهو مقياس النجاح والقيمة، وهو وسيلة للسيطرة والاستعراض، ومصدر للفخر والتكبر.
- **نظرة الإيمان**: المال وسيلة، وأمانة، واختبار. هو عون على الطاعة، وطريق إلى الجنة، وميدان للبر والإحسان. صاحبه مستخلف فيه، وهو مسئول عنه أمام الله.

حين تستقر نظرة الإيمان في القلب، يتحول المال من سبب للقلق والبخل والتنافس، إلى باب من أبواب الخير والبركة والنماء.

كيف تنفقين لله؟

الإنفاق في سبيل الله هو استثمار حقيقي، ليس في الأسواق المالية، بل في صحائف الأعمال. فهو تجارة رابحة مع الله، يضاعف فيها الحسنات أضعافاً مضاعفة. يقول الله تعالى:(مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)).[2]

أولاً: الإنفاق الواجب: الزكاة والكفارات

الزكاة هي ركن من أركان الإسلام، وهي حق واجب في المال، يجب إخراجها إلى مستحقيها. وهي تطهر المال، وتنمي البركة، وتعين المحتاجين، وتقوي المجتمع. فاحرصي على أداء زكاتكِ كاملة في وقتها، ولا تؤجليها، ولا تتهاوني فيها.

ثانياً: الإنفاق المستحب: الصدقات والهدايا والقرض الحسن

باب الصدقات واسع، وأبوابه كثيرة، منها:

- **الصدقة على الفقراء والمساكين**: وهي من أعظم القربات، وأسباب تفريج الكروب، وجلب البركات. وقد قال النبي ﷺ: ((مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ)).[3]
- **الصدقة على الأقارب والأرحام**: إنها صدقة وصلة، وقد قال النبي ﷺ: ((الصَّدَقَةُ عَلَى الْمِسْكِينِ صَدَقَةٌ، وَعَلَى ذِي الرَّحِمِ اثْنَتَانِ: صَدَقَةٌ وَصِلَةٌ)).[4]
- **سقي الماء**: وهو من أفضل الصدقات، فعن سعد بن عبادة رضي الله عنه قال: (قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الصَّدَقَةِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: سَقْيُ الْمَاءِ)).[5]
- **إطعام الطعام**: وهو من أسباب دخول الجنة، قال النبي ﷺ: ((أَيُّهَا النَّاسُ، أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَصِلُوا الْأَرْحَامَ، وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ)).[6]
- **القرض الحسن**: وهو إقراض المحتاجين دون ربح أو فائدة، وهو من أعظم أبواب الخير، وقد وعد الله عليه أجراً عظيماً.

ثالثاً: الإنفاق على الأسرة

قد تظنين أن الإنفاق على الأسرة ليس من الصدقة، لكن النبي ﷺ علمنا أنه من أعظم الصدقات. فقد قال عليه الصلاة والسلام: (دِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ فِي رَقَبَةٍ، وَدِينَارٌ تَصَدَّقْتَ بِهِ عَلَى مِسْكِينٍ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ عَلَى أَهْلِكَ، أَعْظَمُهَا أَجْرًا الَّذِي أَنْفَقْتَهُ عَلَى أَهْلِكَ))[7]. فالإنفاق على الزوج والأولاد، وتلبية احتياجاتهم، وإدخال السرور عليهم، هو من أعظم القربات، وهو استثمار في الدنيا والآخرة.

ولكن، كما علمنا النبي ﷺ، لا ينبغي أن يكون الإنفاق على حساب الواجبات الأساسية. فقد منع النبي ﷺ كعب بن مالك من التصدق بكل ماله حين أراد أن يكفر عن ذنبه، وقال له: (أَمْسِكْ عَلَيْكَ بَعْضَ مَالِكَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ))[8]. وكذلك أوصى سعد بن أبي وقاص بأن لا يتصدق بأكثر من الثلث، وقال له: (الثُّلُثُ كَثِيرٌ، أَنْ تَدَعَ وَرَثَتَكَ أَغْنِيَاءَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَذَرَهُمْ عَالَةً

يَتَكَفَّفُونَ النَّاسَ))[9]. فالإنفاق المفرط قد يؤدي إلى الفقر والحاجة، وهو خلاف المقصد الشرعي.

كيف تستثمرين لله؟

الاستثمار لله لا يعني ترك الدنيا، بل يعني استثمار المال في المشاريع الحلال النافعة، التي تعود على المجتمع بالخير، وتحقق لكِ الربح الحلال، وتكون سبباً في استمرار الأجر حتى بعد الممات.

أولاً: اختيار الاستثمار الحلال

أول خطوة في الاستثمار لله هي الحرص على الحلال في مصدر المال، وفي مجال الاستثمار نفسه. فالمال الحرام لا بركة فيه، ولا ينفع صاحبه في الدنيا ولا في الآخرة. تأكدي من أن استثماراتكِ خالية من الربا، والغش، والمخاطرة المفرطة، والمحرمات الأخرى. وفي عصرنا، هناك العديد من الخيارات الاستثمارية المتوافقة مع الشريعة، كالصناديق الإسلامية، والأسهم المتوافقة، والمشاريع العقارية، والصناعات الحلال.

ثانياً: الصدقة الجارية: الاستثمار الدائم

الصدقة الجارية هي الاستثمار الذي لا ينقطع أجره بعد الموت. وهي من أعظم ما يمكن أن تقدمه المرأة المسلمة. قال النبي ﷺ:((إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ)).[10]

فكّري في مشاريع الصدقة الجارية التي يمكنكِ المساهمة فيها، مهما كان حجم مالكِ:

- حفر الآبار أو المشاركة في سقيا الماء: فمن سقى مسلماً، سقاه الله يوم العطش الأكبر.
- بناء المساجد أو المساهمة في بنائها: فكل صلاة، وذكر، ودعاء، وتلاوة في ذلك المسجد، لكِ نصيب من أجره.
- طباعة المصاحف أو الكتب العلمية النافعة: فكل من ينتفع بها، فلكِ أجر ذلك.
- دعم المشاريع التعليمية: كبناء مدارس، أو كفالة طلاب علم، أو دعم دورات تحفيظ القرآن.
- زراعة الأشجار المثمرة: فما دام الناس ينتفعون بظلها أو ثمرها، فالأجر جارٍ لكِ.

ثالثاً: الاستثمار في المشاريع الصغيرة

المشروعات الصغيرة تُعَدُّ إحدى أهم الأدوات لتمكين المرأة اقتصاديًا، خاصة في الدول النامية. فقد برزت النساء في مجالات متعددة، كالصناعات اليدوية، وبيع الحلويات، والزراعة،

وغيرها. تُسهم هذه المشروعات في تحسين دخل الأسرة، وتعزيز ثقافة الادخار، وتقليل الاعتماد على الوظائف الحكومية. وهي أيضاً فرصة للاستثمار لله، إذا كانت المشاريع مشروعة، ونيّتي منها إعالة نفسكِ وأسرتكِ، ومساعدة المجتمع، وتحقيق الاكتفاء، وتوسيع دائرة العطاء.

الإنفاق والاستثمار كجهاد

في خطبة له، حث الشيخ سلمان العودة النساء على الإنفاق في سبيل الله، واعتبره نوعاً من الجهاد. وخاطب المرأة التي تملك مالاً ولا تدري كيف تنفقه، والتي تغير أثاث بيتها كل سنة، وتشتري الفساتين باهظة الثمن، فقال: "أمامكن ذلك المجال الخصب العظيم: للإنفاق في سبيل الله، إن هذا المال مهما ربي، فإنه يكسب (١٠٠٪) على أحسن الأحوال، ولكن أمام الأخوات جميعاً تلك المساهمة الكبيرة العظيمة، الريال بسبعمائة ريال، إنه في سبيل الخير، وإنها المسابقة في الطاعات، وإنها المتاجرة مع الله.[11] "

نعم، إنه جهاد بالمال. وهو من أبواب الخير العظيمة التي تفتح للمرأة، خاصة في زمن حاجة المسلمين فيه إلى المال لدعم مشاريعهم، وإغاثة منكوبيهم، ونشر دينهم.

موازنة الإنفاق والاستثمار

الموازنة بين الإنفاق والاستثمار هي مفتاح النجاح المالي في الدنيا والآخرة. لا تكوني بخيلة، فالبخل يؤذي النفس، ويقطع الأجر، ويورث الخسران. ولا تكوني مسرفة، فالإسراف يؤدي إلى الفقر، ويضيع المال، ويورث الحسرة. بل كوني وسطاً، تنفقين في وجوه الخير، وتستثمرين في المشاريع النافعة، وتدخرين لما تحتاجينه، وتتقنين إدارة أموالكِ.

فالنية، والإخلاص، والالتزام بالضوابط الشرعية، والصبر، والحكمة، كلها عوامل تحول المال من مجرد عملة إلى أداة للتقرب إلى الله، ووسيلة لتحقيق الخير في الدنيا، والفوز في الآخرة.

وقفة مع النفس

- كيف أنظر إلى المال: هل هو غاية أم وسيلة؟
- هل أؤدي زكاتي في وقتها كاملة؟
- هل أحرص على الصدقات الجارية التي تبقى لي بعد مماتي؟
- كيف أوازن بين الإنفاق على أسرتي، والإنفاق في سبيل الله، والادخار والاستثمار؟
- هل أبحث عن مشاريع استثمارية حلال تعود بالنفع على المجتمع؟

"يا رب، بارك لي في مالي، واهدني إلى أحسن التصرف فيه، واجعل إنفاقي واستثماري سبباً لقربي إليك، وطريقاً إلى جنتك، وأعني على البذل في طاعتك، وحفظ المال في غير إسراف ولا تقتير".

الزكاة والصدقة: كيف تنمين روح العطاء؟

قد تشعرين أحياناً أن مالكِ ضيق، أو أن الإنفاق سيقلل من دخلكِ، أو أنكِ لستِ غنية بما يكفي لتتصدقي. لكن تذكري أن العطاء ليس مرتبطاً بغنى المال، بل بغنى النفس. فالله يحب من عباده أن يكونوا أصحاب يد عليا، وأن ينفقوا مما رزقهم، ولو كان قليلاً، وأن يروضوا أنفسهم على البذل والكرم.

الزكاة والصدقة: بين الفريضة والتطوع

الزكاة: الركن الثالث

الزكاة هي الركن الثالث من أركان الإسلام، وهي فريضة واجبة، لا تصح إسلام المرء بدونها. وهي حق معلوم في المال، يجب إخراجه عند بلوغ النصاب، وحولان الحول، لمستحقيه الثمانية الأصناف التي حددها الله في كتابه.

والزكاة ليست مجرد عبادة مالية، بل هي نظام اجتماعي متكامل، يهدف إلى تحقيق التكافل الاجتماعي، وتوزيع الثروة، وإغناء الفقراء، وتقوية أواصر المحبة بين أبناء المجتمع.

الصدقة: التطوع المستحب

الصدقة هي كل ما يُنفق في سبيل الله، من مال، أو جهد، أو وقت، أو كلمة طيبة، أو حتى ابتسامة، وهي تطوعية وليست واجبة. وهي من أعظم القربات إلى الله، ومن أسباب محو الخطايا، ودفع البلاء، وجلب الرزق والبركة.

والفرق الجوهري بينهما: الزكاة فريضة محددة المقدار والشروط والمستحقين، أما الصدقة فمفتوحة على مصراعيها، في أي وقت، وبأي مبلغ، ولأي محتاج.

كيف تنمين روح العطاء؟

أولاً: استشعري أن المال أمانة

تذكري أن المال الذي في يديكِ ليس ملكاً لكِ وحدكِ، بل هو أمانة من الله، وبه حق للفقراء والمحتاجين. وقد قال الله تعالى:(وَآتُوهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ)[12]. هذه الآية تذكركِ أن المال مال الله، وأنتِ مستخلفة فيه، وهذا الاستخلاف يجعلكِ مسئولة عن إنفاقه في وجوه الخير.

ثانياً: تذكري أن العطاء يزيد المال لا ينقصه

قد يخطر في قلبك أن الصدقة تنقص المال، لكن النبي ﷺ أكد لنا أن العكس هو الصحيح، فقد قال:(مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ))[13]. بل إن الصدقة تزيد المال بركة، وتنزل الرزق، وتجلب النماء، وتدفع البلاء والمصائب. فهي استثمار روحي واقتصادي معاً.

ثالثاً: ابدأي بالقليل ولو بتمرة

لا تنتظري الغنى لتبدئي في العطاء. فالصدقة بالقليل، ولو بتمرة من كسب طيب، لها أجر عظيم عند الله، كما أخبر النبي ﷺ أن الله يقبلها ويربيها لصاحبها حتى تكون مثل الجبل. ابدئي بقليل مستمر، فهو خير من كثير منقطع.

رابعاً: أحبي الصدقة الخفية

الصدقة الخفية من أعظم ما ينمي روح العطاء، وتطهّر النفس، وتقرب إلى الله. فقد قال الله تعالى:(إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ))[14]. وكوني من السبعة الذين يظلهم الله في ظله، الذي قال فيهم النبي ﷺ:((رَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فَأَخْفَاهَا حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ)).[15]

خامساً: العطاء ليس مالياً فقط

توسعي في فهم العطاء، فهو ليس محصوراً في المال. فالكلمة الطيبة صدقة، والابتسامة في وجه أخيكِ صدقة، وإماطة الأذى عن الطريق صدقة، وإرشاد تائه صدقة، وقضاء حاجة أخيكِ صدقة، والدعاء لأخيكِ بظهر الغيب صدقة. هذه الصدقات لا تكلفكِ مالاً، لكنها تثقل ميزان حسناتكِ، وتنمي فيكِ روح العطاء.

سادساً: التربية بالعطاء

اجعلي من بيتكِ مدرسة للعطاء. علمي أبناءكِ قيمة البذل، وشجعيهم على التصدق من مصروفهم، واصطحبيهم معكِ عند توزيع الصدقات، وأخبريهم بأثر العطاء في نفوس المحتاجين. فهذه التربية تغرس فيهم حب الخير، وتنمي روح التكافل لديهم منذ الصغر.

وقفة مع النفس

- كيف أنظر إلى المال: هل هو غاية أم وسيلة؟
- هل أؤدي زكاتي في وقتها كاملة؟
- هل أحرص على الصدقة الخفية؟

•هل أعطي الصدقة ولو بالقليل؟
•كيف أعلم أطفالي قيمة العطاء؟

"يا رب، بارك لي في مالي، واهدني إلى أحسن التصرف فيه، واجعل إنفاقي سبباً لقربي إليك، وطريقاً إلى جنتك، وأعني على البذل في طاعتك، واجعلني من المتصدقين المقبولين".

المراجع

١. آلاء عادل العبيد. "دور المرأة في التنمية الاقتصادية من منظور إسلامي". كلية الشريعة، جامعة الكويت.
٢. سورة البقرة: ٢٦١.
٣. أخرجه مسلم (٢٥٨٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤. أخرجه الترمذي (٦٥٨) وابن ماجه (١٨٤٢) عن سلمان بن عامر رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٥. أخرجه النسائي (٣٦٦٤) عن سعد بن عبادة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. أخرجه الترمذي (٢٤٨٥) عن عبد الله بن سلام رضي الله عنه، وصححه الألباني.
٧. أخرجه مسلم (٩٩٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٨. أخرجه البخاري (٢٧٥٧) ومسلم (٢٧٤٨) عن كعب بن مالك رضي الله عنه.
٩. أخرجه البخاري (٢٧٤٢) ومسلم (١٦٢٨) عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه.
١٠. أخرجه مسلم (١٦٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١١. سلمان العودة. "جهاد المرأة" (التفريغ النصي).
١٢. سورة النور: ٣٣.
١٣. أخرجه مسلم (٢٥٨٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٤. سورة البقرة: ٢٧١.
١٥. أخرجه البخاري (٦٦٠) ومسلم (١٠٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

المال: وسيلة لا غاية، كيف تحولينه إلى قربة؟

قد تشعرين أحياناً أن المال هو الهدف الأسمى في الحياة، وأن السعادة تكمن في امتلاكه، وجمعه، وتكثيره. وقد تنشغلين به عن ذكر الله، وعن طاعته، وعن حقوق الآخرين، وعن عباداتك، وعن أسرتك. لكن تذكري أن المال ليس غاية في ذاته، بل هو وسيلة، وأداة، وأمانة. والسؤال الأهم ليس كم تملكين، بل كيف تستعملينه، ولمن تصرفينه، وما الأثر الذي يتركه في حياتك وحياة الآخرين.[1] قال الله تعالى:(وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ))[2]. فالمال فتنة واختبار، ومقياس للتقوى، لا مقياس للنجاح الدنيوي. وهو نعمة عظيمة، لكنه قد يكون نقمة إذا استُعمل في غير طاعة الله.

كيف تحولين المال إلى قربة وعبادة؟

أولاً: إصلاح النية: النية هي روح العمل

النية هي التي تحول المال من مجرد عملة إلى قربة وعبادة. إذا نويتِ بجمع المال التقرب إلى الله، وإعالة أسرتك، والتوسعة على أهلك، ومساعدة المحتاجين، والنفقة في سبيل الله، ودعم المشاريع الخيرية، فإن كل ذلك يتحول إلى عبادة، ويثاب عليه العبد.
قال النبي ﷺ:((إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا، حَتَّى مَا تَجْعَلُهُ فِي فِي امْرَأَتِكَ))[3]. فاللقمة التي تضعينها في فم زوجك، أو طفلك، تصبح قربة إلى الله، إذا صلحت النية.

ثانياً: الإنفاق في طاعة الله: باب واسع من الخير

الإنفاق في طاعة الله هو من أعظم القربات، وأسباب محو الخطايا، وزيادة الأجر، وتفريج الكروب. يقول الله تعالى:(مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)).[4]

ثالثاً: الزكاة والصدقة: تطهير للمال والنفس

الزكاة والصدقة تطهران المال، وتزكيان النفس، وتنقيان القلب من الشح والبخل، وتقويان روح التكافل والتعاون. وقد قال الله تعالى:(خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا)).[5]

رابعاً: الإنفاق على الأسرة: باب عظيم من الأجر

الإنفاق على الأسرة من أعظم القربات، وهو صدقة، وقربة، وأمانة. قال النبي ﷺ لسعد بن أبي وقاص:((إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا أُجِرْتَ بِهَا، حَتَّى اللُّقْمَةَ تَرْفَعُهَا إِلَى فِي امْرَأَتِكَ)).[6]

خامساً: الصدقة الجارية: استثمار دائم

الصدقة الجارية هي ما يستمر أجرها بعد الموت، كبناء المساجد، وحفر الآبار، ودعم المشاريع التعليمية، وطباعة المصاحف، وكفالة الأيتام، وغيرها من الأعمال الخيرية التي تبقى وتستمر. قال النبي ﷺ:((إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ)).[7]

سادساً: الحفاظ على المال من الحرام: عبادة بحد ذاتها

الحفاظ على المال من الحرام، وعدم كسبه من طرق محرمة، وعدم إنفاقه في محرم، وتجنب الربا، والغش، والاحتكار، كلها من العبادات العظيمة، التي ترفع الدرجات، وتقي من عذاب النار. قال النبي ﷺ:((مَنْ تَرَكَ الْكِبْرَ وَهُوَ يَسْتَطِيعُهُ، بَنَى اللَّهُ لَهُ قَصْرًا فِي الْجَنَّةِ)).[8]

تطبيقات عملية لتحويل المال إلى قربة

أولاً: تحديد نسبة للإنفاق الخيري

خصصي نسبة معينة من دخلكِ الشهري للإنفاق في وجوه الخير، سواء كانت زكاة، أو صدقة، أو كفالة يتيم، أو دعم مشروع خيري. هذا يضمن لكِ استمرارية العطاء، ويجعل المال وسيلة دائمة للقرب إلى الله.

ثانياً: البحث عن المشاريع الخيرية الموثوقة

ابحثي عن المشاريع الخيرية الموثوقة، التي تقدم خدمات حقيقية للمحتاجين، وتعمل بشفافية، وتحت إشراف علماء ومختصين. هذا يضمن لكِ وصول مالكِ إلى مستحقيه، وتحقيق الأثر المرجو.

ثالثاً: جعل العطاء عادة يومية

لا تنتظري المناسبات لتتصدقي. اجعلي العطاء عادة يومية، ولو بالقليل. فالصدقة اليومية تربي النفس على البذل والكرم، وتجعل المال وسيلة دائمة للقرب إلى الله.

رابعاً: تعليم الأبناء قيمة المال والإنفاق

علمي أبناءكِ قيمة المال، وأنه وسيلة لا غاية، وشجعيهم على الإنفاق في سبيل الله، واصطحبيهم معكِ في رحلات العطاء، وأخبريهم بأثر العطاء في نفوس المحتاجين. هذا يغرس فيهم حب الخير، وينمي روح التكافل لديهم.

ئبالإنفاق في طاعته، هو من أعظم القربات. قال الله تعالى:(لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)).[9]

وقفة مع النفس

- هل أنظر إلى المال كوسيلة أم غاية؟
- كيف أحول مالي إلى قربة وعبادة؟
- هل أخصص جزءاً من مالي للإنفاق الخيري؟
- هل أبحث عن مشاريع خيرية موثوقة لدعمها؟
- هل أعلم أطفالي قيمة المال والإنفاق؟

"يا رب، بارك لي في مالي، واهدني إلى أحسن التصرف فيه، واجعل إنفاقي سبباً لقربي إليك، وطريقاً إلى جنتك، وأعني على البذل في طاعتك، واجعل المال في يدي لا في قلبي".

المراجع

١. مقال: "المال وقاية من الشر لا غاية" – موقع الألوكة.
٢. سورة الأنفال: ٢٨.
٣. أخرجه البخاري (٥٦) ومسلم (١٦٢٨) عن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه.
٤. سورة البقرة: ٢٦١.
٥. سورة التوبة: ١٠٣.
٦. أخرجه البخاري (٥٦) ومسلم (١٦٢٨) عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه.
٧. أخرجه مسلم (١٦٣١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٨. أخرجه الترمذي (٢٤٩٩) وابن ماجه (٤٢٥١) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٩. سورة إبراهيم: ٧.

حين تعيشين في عصر الشاشات: كيف تحمين قلبكِ وعقلكِ؟

لم يعد العالم كما كان، فقد أصبحت الشاشات رفيقة المرأة في كل مكان: في غرفة نومها، ومطبخها، وسيارتها، وحتى في جيبها حين تمشي. أصبح بإمكانها أن تنتقل في ثوانٍ بين عالم وآخر، وأن ترى ما يحدث في أقصى الأرض قبل أن تنهي فنجان قهوتها. إنها نعمة عظيمة، لكنها أيضاً فتنة كبرى، وامتحان عظيم للقلب والعقل.[1]

وقد حذرنا الله تعالى من الانشغال بما يلهي عن ذكره، فقال:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ)[2]. واليوم، صارت الشاشات ووسائل التواصل من أعظم الملهيات التي تخطف القلب وتُذهِب العقل وتُضيّع الوقت وتُورث الهم والقلق.[3]

كيف تتصفحين بوعي ايماني



التصفح الواعي ليس مجرد استخدام للتقنية، بل هو موقف إيماني، وسلوك أخلاقي، وعبادة مستمرة. إنه أن تكوني أنتِ من يتحكم في التقنية، لا أن تكون التقنية هي من تتحكم فيكِ. إنه أن تنظري إلى كل لمسة للشاشة على أنها خطوة في طريق إما إلى الله أو إلى غيره.[4]

أولاً: استحضار النية: اجعلي كل تصفح عبادة

قبل أن تفتحي هاتفكِ، أو تتصفحي أي تطبيق، استحضري النية: لماذا تتصفحين؟ ما هدفكِ من هذا التصفح؟ هل هو للخير، أم للهو والضياع؟ إذا كانت نيتكِ طلب العلم، أو نفع الآخرين، أو الدعوة إلى الله، أو التواصل مع الأهل، أو قضاء حاجة، أو الترويح المباح، فتصبح لحظات

تصفحكِ في ميزان حسناتكِ [5]. أما إذا كانت النية للفضول، أو التجسس، أو المقارنة، أو قتل الوقت، فهي من الملهيات التي توجب الحسرة.

ثانياً: ضبط الوقت: لا تدعي الخوارزميات تسرق عمركِ

وسائل التواصل مصممة لإبقائكِ أطول فترة ممكنة، بواسطة خوارزميات ذكية تعرف ما يثير اهتمامكِ وما يحفزكِ. لذلك، ضعي حدوداً زمنية واضحة لاستخدامكِ، وحددي أوقاتاً محددة للتصفح، ولا تدعي الإشعارات تقاطعكِ في عبادتكِ، أو عملكِ، أو وقتكِ مع أهلكِ. واستخدمي التطبيقات التي تساعدكِ على تتبع وقت استخدامكِ، وتحديد أهداف يومية. تذكري أن عمركِ أغلى من أن يضيع في تصفح لا فائدة منه.[6]

ثالثاً: الانتقاء الواعي: لا تتابعي كل ما يُعرض

لا تكوني مستهلكة سلبية لكل ما يُعرض أمامكِ. انتقي ما تتابعينه بعناية، واختاري الحسابات النافعة التي تزيد إيمانكِ، وتعزز علمكِ، وتنمي أخلاقكِ، وتفيدكِ في دنياكِ وآخرتكِ [7]. وتجنبي الحسابات التي تنشر الفتن، أو الشبهات، أو الفواحش، أو تثير الغيرة والحسد، أو تضيّع وقتكِ في ما لا يفيد. واحذري من المحتوى الذي يستفز مشاعركِ، أو يثير غضبكِ، أو يدفعكِ إلى المقارنة، فهو سم لقلبكِ.

رابعاً: غض البصر: حماية للقلب والعين

غض البصر عن المحرمات هو من أعظم ما يحمي قلبكِ وعقلكِ. فالنظرة سهم مسموم من سهام إبليس، تزرع في القلب الشهوة، وتفسد العقل، وتُلهي عن ذكر الله [8]. تجنبي النظر إلى الصور الفاضحة، أو المحتويات المثيرة، أو حتى التصفح العشوائي الذي قد يقودكِ إلى ما لا يرضي الله. وإذا وقع بصركِ على شيء محرم، فأغمضيه فوراً، واستعيذي بالله من الشيطان، وتذكري قول الله تعالى:(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ))[9]، وقوله:(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)).[10]

خامساً: الصدق والوضوح: لا تزيّفي واقعكِ

وسائل التواصل تميل إلى عرض الصورة المثالية، مما يدفع الكثيرات إلى تزييف الواقع، أو المبالغة في إظهار السعادة والنجاح. هذا النوع من التصنع يُضعف الصدق مع النفس ومع الآخرين، ويُغذي مشاعر النقص والغيرة. كوني صادقة مع نفسكِ، ولا تبحثي عن الكمال،

وتذكري أن الحياة الحقيقية ليست كما تظهر على الشاشات. الحياة الحقيقية فيها التعب، والعمل، والصبر، والجهاد، وهي أجمل بكثير مما نراه على الشاشات.[11]

سادساً: تجنب الغيبة والنميمة: حافظي على عرضكِ

من أخطر ما نقع فيه على وسائل التواصل هو الغيبة والنميمة ونشر الأخبار الكاذبة. فإن الغيبة من الكبائر، وهي أكل لحوم الناس في غيابهم. تذكري قول الله تعالى:(وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ))[12]. وإذا وجدتِ نفسكِ في مجموعة تغتاب، أو تنشر إشاعات، فانهضي واعظي، أو انسحبي بأدب، ولا تشاركي في هذا الإثم. واحذري من النميمة، فهي من أسباب قطع الصلات، وتفريق الأحبة، وإشعال الفتن.[13]

سابعاً: حماية الخصوصية: لا تفضحي نفسكِ

من آداب التعامل مع التقنية حماية الخصوصية، وعدم نشر التفاصيل الشخصية، أو الصور الخاصة، أو معلومات العائلة. فما ينشر على الإنترنت قد يبقى إلى الأبد، ويستخدم في غير ما تشائين. تذكري قول النبي ﷺ:((مَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ))[14]. فاستري نفسكِ، واستري غيركِ، واحذري من أن تكوني سبباً في فضح أحد، أو إيذائه.[15]

وقفة مع النفس

- هل أتصفح بوعي، أم أنا أسيرة للخوارزميات؟
- هل أستحضر النية قبل فتح هاتفي؟
- هل أضبط وقت تصفحي، أم يضيع وقتي سدى؟
- هل أحمي بصري وقلبي مما يغضب الله؟
- هل أنا صادقة فيما أنشره، أم أظهر ما ليس فيّ؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على استعمال التقنية في طاعتك، وأن تحفظ بصري وقلبي من كل ما يغضبك، وأن تبارك لي في وقتي، وتجعل تصفحي نافعاً في ديني ودنياي، وألا تجعل الشاشات حجاباً بيني وبينك".

المراجع

١. مقال: "تحديات المرأة المسلمة في عصر الشاشات" – موقع إسلام ويب.
٢. سورة المنافقون: ٩.
٣. مستفاد من واقع تأثير الشاشات على القلب والوقت.
٤. كتاب: "فقه النوازل" – يوسف القرضاوي.
٥. مفهوم النية في الإسلام.

٦. فتاوى حول ضبط استخدام وسائل التواصل.
٧. مقال: "كيف نحمي أبناءنا من أضرار وسائل التواصل" - شبكة الألوكة.
٨. شرح حديث: "النظرة سهم مسموم من سهام إبليس."
٩. سورة النور: ٣٠.
١٠. سورة النور: ٣١.
١١. تفسير آيات النور ٣٠-٣١.
١٢. سورة الحجرات: ١٢.
١٣. تفسير سورة الحجرات، الآية ١٢.
١٤. أخرجه مسلم (٢٦٩٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٥. مقال: "الخصوصية في عصر التواصل" - موقع المسلم.

حماية البصر والوقت في زمن السوشيال ميديا

يقول الله تعالى:(وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى))[1]. وفي هذه الآية، يوجهنا الله ألا نمد أعيننا إلى زخرف الدنيا، لأن ذلك يفتن القلب، ويصرف عن ذكر الله، ويُضيّع الوقت الثمين.

حماية البصر: درع القلب الأول

البصر هو أحد أعظم نعم الله على الإنسان، وهو بوابة القلب إلى العالم الخارجي. فكل ما تراه العين يمر إلى القلب، إما خيراً وإما شراً. وقد قال النبي ﷺ:((النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ، فَمَنْ غَضَّ بَصَرَهُ عَنِ الْمَحَارِمِ أَوْرَثَهُ اللَّهُ حَلَاوَةً فِي قَلْبِهِ))[2]. فغض البصر ليس مجرد امتثال لأمر الله، بل هو حماية للقلب من السموم التي تضعف الإيمان، وتُفسد العبادة.

كيف تحمين بصركِ في زمن السوشيال ميديا؟



١. **غض البصر عن المحرمات**: سواء كانت صوراً، أو مقاطع، أو حتى منشورات تثير الشهوة، أو تزرع الشك، أو تدعو إلى الفساد. وإذا وقع نظركِ على شيء محرم، فأغمضي عينيكِ فوراً، واستعيذي بالله، وتذكري أن الله يراكِ، وأنه سيسألكِ عن كل نظرة.

٢. **تجنب التصفح العشوائي** :لا تتصفحي دون هدف، ولا تتركي الخوارزميات تقودكِ إلى حيث تشاء. حددي ما تريدين مشاهدته، وتوقفّي عند الحاجة. التصفح العشوائي هو أكبر عدو للبصر والوقت، فهو يستهلك وقتكِ دون أن تشعري، ويعرض عينيكِ لما لا ينفعكِ.

٣. **الحرص على المحتوى النافع** :املئي وقت تصفحكِ بالمحتوى النافع الذي يزيد إيمانكِ، وينمي علمكِ، ويغذي روحكِ، ويحسن أخلاقكِ. تابعي الحسابات الدعوية، والعلمية، والتربوية، التي تقدم لكِ ما يفيدكِ في دينكِ ودنياكِ.[3]

٤. **الابتعاد عن مقارنة النفس بالآخرين** :أكثر ما يفسد البصر والقلب هو مقارنة نفسكِ بصور الآخرين وحياتهم المثالية المزيفة. تذكري أن ما يعرض على الشاشات هو مجرد لحظات منتقاة، لا تعكس حقيقة الحياة. ولا تجعلي هذه المقارنات تسرق منكِ رضاكِ وقناعتكِ.[4]

٥. **الاعتناء بصحة العينين** :لا تنسي أن لبصركِ حقوقاً عليكِ، منها الراحة، والإراحة من الإجهاد. خذي فترات راحة منتظمة من النظر إلى الشاشات، واستخدمي قطرات العين المرطبة، وأغلقي هاتفكِ قبل النوم بساعة على الأقل، لتريحي عينيكِ، وتنامي نوماً هادئاً.[5]

حماية الوقت: استثمار العمر الثمين

الوقت هو الحياة، وهو أثمن ما يملكه الإنسان. وهو نعمة عظيمة، وسيُسأل عنها العبد يوم القيامة، كما قال النبي ﷺ:((لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ))[6]. وفي زمن السوشيال ميديا، أصبح الوقت هو السلعة الأكثر استنزافاً، حيث تمضي ساعات طوال في التصفح دون أن ندرك.

كيف تحمين وقتكِ في زمن السوشيال ميديا؟

١. **ضعي جدولاً زمنياً للاستخدام** :حددي أوقاتاً محددة لتصفح وسائل التواصل، مثل نصف ساعة صباحاً، ونصف ساعة مساءً، ولا تتجاوزي هذه الحدود. التزمي بجدولكِ، ولا تدعي الإشعارات تقاطعكِ في أوقات العبادة، أو العمل، أو الأسرة.

٢. **استخدمي المؤقتات** :ضعي مؤقتاً على هاتفكِ لإشعاركِ بانتهاء وقت التصفح. هناك العديد من التطبيقات التي تساعدكِ على تتبع وقت استخدامكِ، وتحديد أهداف يومية، وتنبيهكِ عند تجاوزها.

٣. **أغلقي الإشعارات غير الضرورية** :الإشعارات هي أكبر عدو للتركيز والوقت. أغلقي إشعارات التطبيقات غير الضرورية، واتركي فقط ما هو مهم، مثل المكالمات، والرسائل العائلية، والتنبيهات المهمة.[7]

٤. **استغلي وقت الفراغ في العبادة** :بدلاً من قتل الوقت في التصفح، استغلي أوقات الفراغ في العبادة، مثل الذكر، والدعاء، وتلاوة القرآن، وحضور الدروس، والتواصل مع الأهل. قولي: "سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر"، فهي كلمات يسيرة، تثقل الميزان، وتنفع القلب.[8]

٥. **كوني قدوة في استثمار الوقت** :كوني قدوة لأسرتكِ وأصدقائكِ في استثمار الوقت، وشجعيهم على التقليل من استخدام وسائل التواصل، وتوجيه وقتهم إلى ما ينفع. اجلسي مع أبنائكِ، وتحدثي معهم، وشاركيهم أنشطة مفيدة، وكوني لهم القدوة في كيفية استخدام التقنية بحكمة.

وقفة مع النفس

- كم ساعة أقضيها في التصفح يومياً؟
- هل أضبط وقتي، أم يضيع دون أن أشعر؟
- هل أحافظ على بصري، أم أرهقه بالنظر إلى الشاشات؟
- هل ما أراه ينفعني في ديني ودنياي، أم يضيع وقتي؟
- كيف يمكنني استثمار وقتي بشكل أفضل؟

"يا رب، إني أسألك أن تحفظ بصري، وأن تبارك لي في وقتي، وأن تعينني على استثماره في طاعتك، وأن تجعل كل لحظة تمر عليّ تقربني إليك، وتزيدني إيماناً، وتنفعني في دنياي وآخرتي".

المراجع

١. سورة طه: ١٣١.
٢. شرح حديث: "النظر سهم مسموم من سهام إبليس" – موقع الدرر السنية.
٣. مقال: "كيف تختار المحتوى النافع" – شبكة الألوكة.
٤. كتب الرقاق، مثل: "الداء والدواء" لابن القيم.
٥. نصائح طبية حول صحة العينين.
٦. أخرجه الترمذي (٢٤١٦) عن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٧. فتاوى حول استخدام وسائل التواصل.
٨. أخرجه البخاري (٦٤٠٥) ومسلم (٢٦٩١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والابتعاد عن أضرارها

في عصر أصبحت فيه التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، قد تشعرين بالحيرة بين الاستفادة من إمكانياتها الهائلة، والخوف من الوقوع في شراك أضرارها. فمن جهة، تتيح لكِ التكنولوجيا التواصل مع الأهل والأصدقاء، وتعلم العلوم، والوصول إلى المعلومات، وتسهيل الأعمال، وقضاء الحاجات. ومن جهة أخرى، قد تسبب لكِ الإدمان، والتشتت، وضياع الوقت، والإضرار بالصحة النفسية والجسدية، والانعزال عن الواقع، والتعرض للمحتوى الضار.[1]



لكن الحل ليس في رفض التكنولوجيا، ولا في الانغماس فيها، بل في إيجاد توازن حكيم، يسمح لكِ بالاستفادة من فوائدها، مع الحماية من أضرارها. إنه التوازن الذي يجعلكِ سيدة التكنولوجيا، لا عبداً لها، والذي يجعل التقنية في خدمة دينكِ ودنياكِ، لا في خدمة هواكِ وضياعكِ.[2]

التكنولوجيا: بين النعمة والمحنة

التكنولوجيا في جوهرها أداة، وهي كالسكين، يمكن استخدامها لقطع الخبز، أو لإيذاء النفس والآخرين. وهي كالنار، يمكن أن تضيء لكِ الطريق، أو تحرق بيتكِ. فهي ليست خيراً مطلقاً، ولا شراً مطلقاً، بل هي نتاج للاستخدام الذي توجهينها إليه.

وفي الإسلام، نؤمن بأن كل شيء في هذا الكون هو آية من آيات الله، ويمكن أن يكون وسيلة للتقرب إليه، أو سبباً للبعد عنه. والتكنولوجيا، كغيرها من نعم الله، تحتاج إلى نية صالحة، واستخدام حكيم، وضوابط شرعية، لتحول من نعمة قد تكون نقمة، إلى وسيلة للخير والبركة.[3]

كيف تحققين التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والابتعاد عن أضرارها؟

أولاً: أسسي علاقتكِ مع التكنولوجيا على النية الصالحة

قبل أن تفتحي هاتفكِ، أو تستخدمي أي تطبيق، استحضري النية: لماذا تستخدمين هذه التقنية؟ هل هو للخير، أم للهو؟ هل هو للتواصل مع الأهل، أم للتجسس على الآخرين؟ هل هو لطلب العلم، أم لإضاعة الوقت؟ إذا كانت نيتكِ صالحة، تحول استخدامكِ للتقنية إلى عبادة، وإذا كانت غير ذلك، فسيكون وبالاً عليكِ.[4]

ثانياً: وضع حدود زمنية واضحة

لا تدعي التقنية تتحكم في وقتكِ. حددي أوقاتاً محددة للاستخدام، مثل ساعة يومياً، أو نصف ساعة صباحاً ومثله مساءً، والتزمي بها. استخدمي المؤقتات، والتطبيقات التي تراقب وقت استخدامكِ، وتنبّهكِ عند تجاوز الحدود. تذكري أن وقتكِ هو حياتكِ، وهو أثمن ما تملكين، ولا تسمحي للشاشات أن تسرق منكِ عمركِ الثمين.

ثالثاً: إعطاء الأولوية للعبادة والأسرة

لا تدعي التكنولوجيا تقاطع عبادتكِ، أو وقتكِ مع أهلكِ. اجعلي الصلاة هي الأولوية، واتركي الهاتف جانباً عند دخول وقت الصلاة. وخصصي وقتاً للجلوس مع أسرتكِ، بدون هواتف، للحديث، واللعب، ومشاركة الوجبات، والتواصل الحقيقي. هذا الوقت هو استثمار في علاقاتكِ، وهو وقود لقلبكِ، وطمأنينة لنفسكِ.

رابعاً: انتقاء المحتوى بعناية

لا تستهلكي كل ما يُعرض أمامكِ، بل انتقي المحتوى النافع بعناية. اختاري الحسابات العلمية، والدعوية، والتربوية، والثقافية، التي تضيف لكِ قيمة، وتزيد إيمانكِ، وتنمي عقلكِ. وتجنبي الحسابات السلبية، والتي تنشر الفتن، والشبهات، والفواحش، وتثير الغيرة والحسد، وتضيّع الوقت في ما لا يفيد.[5]

خامساً: حماية الخصوصية

لا تنشري كل تفاصيل حياتكِ، ولا تفضحي نفسكِ، ولا تشاركي معلوماتكِ الشخصية مع الغرباء. تذكري أن الإنترنت عالم مفتوح، وما ينشر يبقى إلى الأبد، وقد يستخدم ضدكِ. حافظي على خصوصيتكِ، وخصوصية أسرتكِ، واحذري من أن تكوني سبباً في إيذاء نفسكِ أو غيركِ.[6]

سادساً: مراجعة الاستخدام بشكل دوري

اجعلي لنفسكِ جلسة أسبوعية أو شهرية، تراجعين فيها استخدامكِ للتكنولوجيا. اسألي نفسكِ: كم ساعة قضيتها على الهاتف؟ ما الأثر الذي تركه هذا الاستخدام على نفسيتي؟ هل قربني من الله أم أبعدني؟ هل زاد علمي أم ضيّع وقتي؟ هل حسن علاقاتي أم أفسدها؟ بناءً على هذه المراجعة، قرري ما تحتاجين إلى تقليله، وما تحتاجين إلى زيادته، وما تحتاجين إلى تغييره.[7]

سابعاً: الابتعاد عن التكنولوجيا في أوقات محددة

اجعلي لكِ أوقاتاً خالية من التكنولوجيا، كوقت النوم، ووقت الطعام، ووقت العبادة، ووقت الجلوس مع الأسرة. وفي هذه الأوقات، استمتعي بالحياة الواقعية، وتواصلي مع من حولكِ، واشعري بنعم الله عليكِ.

ثامناً: تعلم مهارات استخدام التقنية بحكمة

تعلمي كيف تستخدمين التقنية بأمان، وكيف تتصفحين بوعي، وكيف تتعرفين على المحتوى الضار، وكيف تحمين نفسكِ من الاختراق، وكيف توازنين بين حياتكِ الحقيقية والافتراضية. المعرفة هي السلاح الأقوى ضد أضرار التكنولوجيا.

تاسعاً: القدوة الحسنة

كوني قدوة حسنة لأسرتكِ في استخدام التقنية. أظهري لهم كيف تستخدمينها بحكمة، وكيف تضبطين وقتكِ، وكيف تنتقين المحتوى، وكيف تحمين خصوصيتكِ. هذا سيشجعهم على اتباع خطاكِ، وسيحسن استخدامهم للتقنية.[8]

عاشراً: الدعاء والتوفيق

اسألي الله أن يعينكِ على استخدام التقنية في طاعته، وأن يحميكِ من أضرارها، وأن يبارك لكِ في وقتكِ، وأن يجعلكِ من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه. قال النبي ﷺ: ((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى)).[9]

وقفة مع النفس

- كيف يمكنني تحقيق التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والابتعاد عن أضرارها؟
- هل أستطيع وضع حدود زمنية لاستخدامي؟
- هل أعطي الأولوية للعبادة والأسرة، أم تلهيني الشاشات عنهم؟

•هل أنتقي محتواي بعناية، أم أستهلك كل ما يُعرض لي؟
•كيف يمكنني أن أكون قدوة حسنة لأسرتي في استخدام التقنية؟
"يا رب، إني أسألك أن تعينني على استخدام التقنية في طاعتك، وأن تحميني من أضرارها، وأن تبارك لي في وقتي، وأن تجعلها وسيلة لقربي إليك، وطريقاً إلى جنتك".

المراجع

١. كتاب: "فقه النوازل" – يوسف القرضاوي.
٢. مقال: "كيف نحمي أبناءنا من أضرار وسائل التواصل" – شبكة الألوكة.
٣. مفهوم النية في الإسلام.
٤. أخرجه البخاري (١) ومسلم (١٩٠٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه.
٥. مقال: "كيف تختار المحتوى النافع" – موقع إسلام ويب.
٦. أخرجه مسلم (٢٦٩٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٧. منهج محاسبة النفس في الإسلام.
٨. مفهوم القدوة في التربية الإسلامية.
٩. أخرجه مسلم (٢٧٢١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

حين تتعاملين مع المحتوى الرقمي: كيف تصنعين أثراً إيجابياً؟

في زمن أصبح فيه كل فرد صانع محتوى، وكل هاتف استوديو إنتاج، وكل منصة مكبراً للصوت، أصبحت صناعة المحتوى الرقمي ميداناً جديداً من ميادين الدعوة إلى الله. فالمحتوى الرقمي ليس مجرد كلمات تمر، بل هو رسالة تصل إلى قلوب الملايين، وقد تكون سبباً في هداية إنسان، أو إصلاح قلب، أو تغيير حياة.[1]

والمرأة المسلمة اليوم لم تعد مجرد مستهلكة للمحتوى، بل يمكنها أن تكون صانعة له، ومؤثرة فيه، وناشرة للخير من خلاله. لكن هذه المسؤولية العظيمة تحتاج إلى وعي، وإخلاص، وإتقان، والتزام بالضوابط الشرعية، حتى يتحول المحتوى إلى أثر إيجابي، لا إلى فتنة أو ضلال.

كيف تنتجين محتوى إيماني مفيد؟

أولاً: الإخلاص: روح العمل الدعوي

الإخلاص هو روح العمل، وهو مفتاح القبول عند الله. وحين تنتجين محتوى دعوياً، تذكري أنك تفعلين ذلك لله، لا للشهرة، ولا للربح، ولا للإعجابات. قال النبي ﷺ:((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى))[2]. فاجعلي نيتكِ خالصة لله، وابتغي وجهه في كل منشور، ومقطع، وكلمة، ورسالة.

تذكري أيضاً حديث الثلاثة الذين هم أول من تسعر بهم النار يوم القيامة، ومنهم رجل تعلم العلم وعلمه، وقرأ القرآن، فإذا هو من الذين يقبضون على وجوههم ويلقون في النار، فيقول: "يا رب، علمت الناس القرآن، وعلمتهم العلم"، فيقال له: "كذبت، ولكنك تعلمت ليقال: هو عالم، وقرأت ليقال: هو قارئ، فقد قيل" [3]. فما الفرق بين عالم وقارئ أخلص النية وآخر لم يخلص؟ الفرق هو النية والإخلاص. تذكري هذا الحديث كلما أردتِ إنتاج محتوى.[4]

ثانياً: العلم والتبصر: لا تتكلمي بغير علم

أول خطوة في إنتاج محتوى إيماني مفيد هي العلم والتبصر. لا تتكلمي في مسألة شرعية إلا بعلم، ولا تنقلي حديثاً إلا بعد التأكد من صحته، ولا تفسري آية إلا بفهم السلف. فالمحتوى الذي يصل إلى الناس هو أمانة، وأنتِ مسؤولة عنه أمام الله.[5]

وتذكري قول الله تعالى:(قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي)[6]. فالدعوة إلى الله تحتاج إلى بصيرة، وعلم، ويقين، وليست مجرد كلمات تقال دون فهم أو دراية.

ثالثاً: انتقاء الموضوعات: ماذا تقدمين؟

لا تنتقي موضوعاتكِ عشوائياً، بل اختاري بعناية الموضوعات التي تهم جمهوركِ، وتناسب مرحلتهم، وتعالج مشاكلهم، وتجيب عن أسئلتهم، وتزيدهم إيماناً وتقوى.[7]

ركزي على الموضوعات التي:

- **تلامس واقع المرأة المسلمة**: كالعبادة، والأسرة، والتربية، والعمل، والصحة النفسية، والعلاقات.
- **تعالج القضايا المعاصرة**: كالتحديات الرقمية، والهوية، والشبهات، والمشكلات الأسرية.
- **تبني القيم والأخلاق**: كالصدق، والأمانة، والرحمة، والتسامح، والصبر، والتواضع.
- **تقوي الإيمان**: كالتوحيد، واليقين، والتوكل، والرجاء، والخوف، والمحبة لله ورسوله.

رابعاً: الجاذبية والإتقان: كيف تقدمين؟

لا يكفي أن يكون المحتوى صحيحاً، بل يجب أن يكون جذاباً، ومتقناً، ومؤثراً. فالإتقان في العمل من صميم الدين، وهو من أسباب قبول المحتوى وانتشاره.[8]

- **استخدمي الأسلوب الجميل**: كوني واضحة، بسيطة، مؤثرة، ومباشرة في كلامكِ. وتجنبي التعقيد، والغموض، والإطالة، والجفاف.
- **استخدمي الوسائل البصرية**: الصور، والرسوم البيانية، والمقاطع القصيرة، والتصاميم الجميلة، تزيد من جاذبية المحتوى وتأثيره.
- **تنوعي في الشكل**: قدّمي المحتوى في أشكال مختلفة: منشورات، مقاطع فيديو، بثوث مباشرة، مقالات، قصص، رسائل صوتية.
- **قومي بإخراج جيد**: إذا كنتِ تنتجين مقاطع فيديو، فاهتمي بالإضاءة، والصوت، والمونتاج، والجودة البصرية. فالجودة أصبحت معياراً للمصداقية في الفضاء الرقمي.[9]

خامساً: الموازنة بين الأصالة والجاذبية

التحدي الأكبر في صناعة المحتوى الدعوي هو الموازنة بين الأصالة الشرعية والجاذبية الرقمية. كيف تكونين جذابة للجمهور، دون أن تتنازلي عن مبادئكِ، أو تبتعدي عن النهج الشرعي؟ [10]

- **لا تنازلي عن الثوابت**: الجاذبية لا تعني التضحية بالمضمون، أو تزييف الحقائق، أو تبرير المحرمات. فالثوابت الشرعية خط أحمر لا يمكن تجاوزه.
- **استخدمي وسائل جذابة ولكن مباحة**: استخدمي الرسوم المتحركة، والموسيقى الخلفية المباحة (بدون آلات موسيقية)، والمؤثرات البصرية الجميلة، ولكن مع الالتزام بالضوابط الشرعية.
- **كوني طبيعية**: الشباب يبحثون عن الصدق والأصالة. ابتعدي عن التكلف، والمبالغة، والصنعة، وكوني كما أنتِ، بصدق وتلقائية. هذا هو عامل الجذب الأكبر.[11]

سادساً: التفاعل الإيجابي: كوني قريبة من جمهوركِ

لا تجعلي المحتوى مجرد رسالة من طرف واحد. تفاعلي مع جمهوركِ، واستمعي إليهم، وأجيبي عن أسئلتهم، وتفاعلي مع تعليقاتهم، وكوني لهم أختاً وصديقة وناصحة.

سابعاً: التدرج في الطرح: لا ترهقي جمهوركِ

لا تقدمي كل شيء دفعة واحدة، بل تدرجي في طرح الموضوعات، وابدئي بالسهل ثم الصعب، وبالعام ثم الخاص، وبالمعلوم ثم المجهول. هذا يساعد جمهوركِ على استيعاب المحتوى، والتأثر به، والتطبيق العملي له.

ثامناً: مراجعة المحتوى: لا تنشري إلا بعد التأكد

قبل نشر أي محتوى، راجعيه بنفسكِ، واطلبي من شخص آخر (خاصة طالب علم موثوق) مراجعته، وتأكدي من صحة المعلومات، وسلامة الأسلوب، وخلوه من الأخطاء الشرعية واللغوية.[12]

تاسعاً: الاستمرارية: لا تقطعي طريق الخير

الاستمرارية هي مفتاح النجاح في صناعة المحتوى. لا تنقطعي بعد فترة، بل استمري في الإنتاج، ولو بالقليل، وتذكري قول النبي ﷺ: ((أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ)).[13]

عاشراً: الدعاء والتوفيق

اسألي الله أن يعينكِ على إنتاج محتوى نافع، وأن يبارك لكِ فيه، وأن يجعله سبباً في هداية الناس، وأن يوفقكِ للخير، ويصرف عنكِ السوء.

وقفة مع النفس

•ما هو هدفي من إنتاج المحتوى الرقمي؟

•هل أتحقق من صحة المعلومات التي أنشرها؟

•هل أتقن في إخراج المحتوى، أم أستهين به؟

•هل أوازن بين الأصالة الشرعية والجاذبية الرقمية؟

•هل أتفاعل مع جمهوري، أم أنشره وأغفل عنه؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على إنتاج محتوى نافع، وأن تبارك لي فيه، وأن تجعله سبباً في هداية الناس، وأن توفقني للخير، وتصرف عني السوء، وتجعلني من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه".

المراجع

١. "موازنة الأصالة والجاذبية في صناعة المحتوى الدعوي الرقمي للشباب" – موقع استشارات دعوية.

٢. أخرجه البخاري (١) ومسلم (١٩٠٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه.

٣. أخرجه مسلم (١٩٠٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

٤. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1905)

٥. مستفاد من أهمية العلم في الدعوة.

٦. سورة يوسف: ١٠٨.

٧. "في حماية الفطرة العامة وصيانة المجال الرقمي" – منشور مكتب الدعوة والإرشاد الديني بمجمع القرآن الكريم بليبيا.

٨. أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٤٩٢٩) وحسنه الألباني.

٩. "موازنة الأصالة والجاذبية في صناعة المحتوى الدعوي الرقمي للشباب" – موقع استشارات دعوية.

١٠. "موازنة الأصالة والجاذبية في صناعة المحتوى الدعوي الرقمي للشباب" – موقع استشارات دعوية.

١١. "موازنة الأصالة والجاذبية في صناعة المحتوى الدعوي الرقمي للشباب" – موقع استشارات دعوية.

١٢. "موازنة الأصالة والجاذبية في صناعة المحتوى الدعوي الرقمي للشباب" – موقع استشارات دعوية.

١٣. أخرجه البخاري (٦٤٦٤) ومسلم (٢٨١٨) عن عائشة رضي الله عنها.

مواجهة المحتوى السلبي بحكمة

في زحام الفضاء الرقمي، لا تخلو شاشة من محتوى سلبي: منشور يثير الغضب، أو تعليق جارح، أو خبر كاذب، أو صورة مستفزة، أو شبهة تثير الشك، أو فتنة تفرق القلوب. قد تصادفين هذا المحتوى في أي لحظة، فتجدين نفسكِ أمام خيارين: إما أن تنفعلي، وتنغمسي في ردود الأفعال، وتتساقطي في فخ الجدال، وإما أن تتصرفي بحكمة، وتحمي قلبكِ وعقلكِ، وتخرجي من الموقف بأقل الخسائر.[1]

يقول الله تعالى:(وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا))[2]، ويقول:(وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ))[3]. فهذه الآيات تعلّمنا أدب التعامل مع الجاهلين، وأصحاب الكلام السيء، وأهل الفتن، وهو الإعراض، والسلام، وعدم الرد على الجهل بمثله.

كيف تتعاملين مع المحتوى السلبي بحكمة؟

أولاً: لا تنفعلي، وتذكري أنكِ إنسانة واعية

أول رد فعل عند رؤية المحتوى السلبي هو الانفعال، والغضب، والرغبة في الرد الفوري. لكن تذكري أن الانفعال هو ما يريده من ينشر هذا المحتوى، فهو يريد إثارتكِ، وإشغالكِ، واستنزاف طاقتكِ، وإضاعة وقتكِ. فكوني واعية، ولا تدعي مشاعركِ تسيطر عليكِ.[4]

خذي نفساً عميقاً، وتوقفي لحظة، وتذكري أن الله معكِ، وأنه سيعينكِ على التعامل مع هذا الموقف بحكمة. وتذكري أن الرد في لحظة الغضب قد يكون سبباً في الندم لسنوات.

ثانياً: اقرأي بعناية، ولا تتسرعي في الحكم

قبل أن تردي، أو تتفاعلي مع أي محتوى سلبي، اقرأيه بعناية، وتأكدي من مصداقيته، وافهمي سياقه، وتأملي أبعاده. قد يكون المحتوى مأخوذاً من سياقه، أو مبالغاً فيه، أو محرفاً، أو كاذباً، أو مجرد رأي شخصي لا يستحق الرد. التثبت في الأخبار هو منهج قرآني، وقد قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا))[5].

ثالثاً: تجنبي الجدال العقيم

الجدال العقيم هو أكبر فخ يقع فيه الإنسان عند مواجهة المحتوى السلبي. فهو يستهلك وقتكِ، ويستنزف طاقتكِ، ويزيد الأمر سوءاً، ويؤدي إلى مزيد من الفتنة، ولا يغير شيئاً في الواقع.

قال النبي ﷺ:((أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا))[6]. فتذكري هذا الوعد العظيم، واتركي الجدال، ولو كنتِ على حق.

رابعاً: لا تشاركي المحتوى السلبي

من أكبر الأخطاء التي نقع فيها عند رؤية المحتوى السلبي هو مشاركته، أو إعادة نشره، ظناً منا أننا نفضحه، أو ننبه الآخرين إليه. لكن الحقيقة أن مشاركة المحتوى السلبي تزيد من انتشاره، وتضفي عليه شرعية، وتجعله يصل إلى من لم يكن ليراه. فإذا رأيتِ محتوى سلبياً، فلا تشاركيه، ولا تنشريه، ولا تتفاعلي معه، بل تجاوزيه، ودعي الآخرين يتجاوزونه أيضاً.[7]

خامساً: الرد بالتي هي أحسن

إذا كان لابد من الرد، فكوني حكيمة، ومؤدبة، وهادئة، وردي بالتي هي أحسن. قال الله تعالى:(ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ))[8]. فالرد الحكيم هو الذي يهدف إلى الإصلاح، وليس إلى الانتصار، وهو الذي يبني الجسور، وليس الذي يهدمها.

إذا كان المحتوى يحتوي على شبهة، فبيّني الحق بأسلوب علمي، ورصين، ومؤدب، ودون تجريح للآخرين. وإذا كان يحتوي على إساءة، فلمن يحاول تصحيح الصورة، فافعلي ذلك بحكمة، وتذكري أنكِ تمثلين الإسلام، وأن ردكِ قد يكون سبباً في هداية من يقرأه.[9]

سادساً: احمي قلبكِ وعقلكِ

المحتوى السلبي قد يترك أثراً في قلبكِ وعقلكِ، حتى لو لم تتفاعلي معه. فهو قد يثير القلق، أو الغضب، أو الحزن، أو الشك، أو اليأس، أو الكراهية. لذلك، احمي قلبكِ وعقلكِ، ولا تدعي هذا المحتوى يسيطر على مشاعركِ، ويؤثر على نفسيتكِ.[10]

- **استعيني بالله** :قولي: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، ورددي الأذكار، واذكري الله، فإن ذكر الله يطمئن القلب، ويقوي الإيمان، ويحمي من الشرور.
- **تذكري أن الله هو الحكم العدل** :لا تيأسي من وجود الشرور، وتذكري أن الله هو الحكم العدل، وأنه سينصف المظلومين، ويعاقب الظالمين.
- **ابتعدي عن المصادر السلبية** :إذا كان مصدر معين يكثر من نشر المحتوى السلبي، فابتعدي عنه، وانسحبي منه، ولا تتابعيه، ولا تتفاعلي معه.

سابعاً: حولي السلبية إلى إيجابية

إذا كان المحتوى السلبي يحتوي على قضية مهمة، أو مشكلة حقيقية تحتاج إلى حل، فحولي السلبية إلى إيجابية، وقدمي بديلاً نافعاً، أو مقترحاً عملياً، أو حلاً للمشكلة. بدلاً من الانشغال بالنقد، اشتغلي بالبناء، وقدمي الخير، وكوني جزءاً من الحل، لا جزءاً من المشكلة.

ثامناً: احتسبي الأجر عند الله

إذا تعرضتِ لمحتوى سلبي، وصبرتِ، وحسنتِ التعامل، واحتسبتِ الأجر عند الله، فأنتِ على خير عظيم. وتذكري أن الله لا يضيع أجر المحسنين، وأنه سيثيبكِ على صبركِ، وحكمتكِ، وحسن تعاملكِ.

وقفة مع النفس

- كيف أتعامل مع المحتوى السلبي عادةً؟
- هل أنفعل، أم أتريث وأتفكر؟
- هل أشارك المحتوى السلبي، أم أتجاوزه؟
- هل أرد بالتي هي أحسن، أم بالتي هي أسوأ؟
- هل أحمي قلبي وعقلي، أم أتركهما يتأثران؟

المراجع

١. مقال: "كيف نتعامل مع المحتوى السلبي على الإنترنت؟" – موقع إسلام ويب.
٢. سورة الفرقان: ٦٣.
٣. سورة القصص: ٥٥.
٤. كتب الرقاق، مثل: "الداء والدواء" لابن القيم.
٥. سورة الحجرات: ٦.
٦. أخرجه أبو داود (٤٨٠٠) عن أبي أمامة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٧. مقال: "كيف نحمي أنفسنا من المحتوى السلبي" – شبكة الألوكة.
٨. سورة النحل: ١٢٥.
٩. "آداب الحوار في الإسلام" – موقع الألوكة.
١٠. "الصحة النفسية في زمن السوشيال ميديا" – موقع المسلم.

حين تعتنين بجسدكِ، كيف تجعلين صحتكِ عبادة؟

في زحام المسؤوليات اليومية، وتعدد الأدوار التي تقوم بها المرأة، قد تغفل عن نفسها، وتهمل صحتها، وتنسى أن جسدها هو أمانة بين يديها، وأن الله سيسألها عنه يوم القيامة. وقد تظن أن الاعتناء بالجسد هو نوع من الترف، أو الانشغال عن العبادة، أو تضييع للوقت. لكن الحقيقة أن الاعتناء بالجسد، إذا صَحَّت النية، وحَسُن القصد، يتحول إلى عبادة، وقربة، وطاعة، وأجر عظيم.[1]

يقول الله تعالى:(وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا)[2]. فهذه الآية تذكرنا بألا ننسى نصيبنا من الدنيا، ومن ذلك صحتنا، وجمالنا، وعافيتنا، التي هي من أعظم نعم الله علينا.[3]

كيف تعتنين بجسدكِ لله؟

أولاً: استشعري أن جسدكِ أمانة

تذكري أن جسدكِ ليس ملكاً لكِ وحدكِ، بل هو أمانة من الله، استودعكِ إياها، لتعتني بها، وتحافظ عليها، وتستخدمها في طاعته. وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ))[4]. فجسدكِ له حق عليكِ، وهو أن تعتنين به، وتحافظي عليه، ولا تضري به، ولا تتعدي عليه.[5]

وتذكري أن الله سيسألكِ عن هذا الجسد يوم القيامة، كما قال النبي ﷺ:((لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ))[6]. فالاعتناء بجسدكِ ليس ترفاً، بل هو واجب، ومسؤولية، وحق عليكِ.[7]

ثانياً: الطعام والشراب: عبادة بنية صالحة

الطعام والشراب هما أساس الحياة، وهما من أعظم نعم الله علينا. لكن يمكنكِ تحويل هذه النعمة إلى عبادة، بالنية الصالحة، والالتزام بالضوابط الشرعية.

- **أخلصي النية :**نِيّتي بالأكل والشرب التقوّي على طاعة الله، وحفظ الجسد، وأداء العبادات، وشكر النعمة. .[8]
- **اختاري الطعام الحلال الطيب :**احرصي على تناول الطعام الحلال الطيب، وتجنبي الحرام،

والمشتبه، والضار. قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا)).[9]

•**لا تسرفي** :اعتدلي في الأكل والشرب، ولا تسرفي، ولا تبالغي. قال الله تعالى:(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)).[10]

•**اذكري الله قبل وبعد** :قولي "بسم الله" قبل الأكل، و"الحمد لله" بعد الأكل، فهذا من آداب الطعام، وهو سبب في البركة.

ثالثاً: النوم والراحة: قربة إلى الله

النوم هو راحة للجسد، وتجديد للطاقة، واستعداد لليوم الجديد. ويمكنكِ تحويل النوم إلى عبادة، بالنية الصالحة، والالتزام بالآداب النبوية.

•**أخلصي النية** :نِيّتي بالنوم الراحة والتقوّي على طاعة الله، وتجديد النشاط للعبادة والعمل الصالح.

•**التزمي بآداب النوم** :كالنوم على طهارة، وقراءة أذكار النوم، والنوم على الجانب الأيمن، وتجنب السهر الطويل.

•**لا تفرطي في النوم** :احصلي على قسط كافٍ من النوم، ولا تفرطي فيه، ولا تبالغي فيه.

•**تذكري أن النوم آية من آيات الله** :قال الله تعالى:(وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا))[11]، فالنوم هو سبات، وراحة، وتجديد.

رابعاً: الحركة والرياضة: جهاد صغير

الحركة والرياضة هما أساس الصحة، وهما من أسباب القوة والنشاط. ويمكنكِ تحويلهما إلى عبادة، بالنية الصالحة، والالتزام بالضوابط الشرعية.

•**أخلصي النية** :نِيّتي بالرياضة تقوية الجسد، والحفاظ على الصحة، والنشاط، والقدرة على أداء العبادات.

•**اختاري الرياضة المناسبة** :اختاري الرياضة التي تناسبكِ، ولا تتعارض مع دينكِ، كالمشي، والسباحة، وركوب الخيل، والتمارين الخفيفة، مع الالتزام باللباس الشرعي.

•**لا تبالغي** :لا ترهقي جسدكِ، ولا تبالغي في الرياضة، فقد تؤدي إلى الإضرار بالصحة بدلاً من نفعها.

•**احتسبي الأجر** :تذكري أن كل خطوة تخطينها في سبيل الله، وكل حركة تبذلينها لله، هي في ميزان حسناتكِ.

خامساً: العلاج والوقاية: عبادة مستمرة

العلاج والوقاية من الأمراض هما من أهم ما يجب على المرأة الاهتمام به. فالمؤمنة حريصة على صحتها، وتبذل الأسباب للحفاظ عليها، وتتعالج إذا مرضت، وتحتسب الأجر عند الله.

•**أخلصي النية** :نِيّتي بالعلاج حفظ الجسد، والشفاء من المرض، والقدرة على أداء العبادات، وشكر الله على النعمة.

•**احتسبي الأجر** :تذكري أن المرض إذا صبرتِ عليه، واحتسبتِ الأجر عند الله، فإنه يكون سبباً في تكفير الذنوب، ورفع الدرجات. قال النبي ﷺ:((مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)).[12]

•**لا تتركي العلاج** :لا تيأسي من الشفاء، وخذي بالأسباب، وتوكلي على الله، واسأليه الشفاء والعافية.

•**تذكري أن الله هو الشافي** :الأدوية أسباب، والشفاء بيد الله، فادعيه أن يشفيكِ، ويعافيكِ.

سادساً: الجمال والنظافة: من الإيمان

الجمال والنظافة هما من مظاهر الإيمان، وهما من صفات المؤمنين. والمؤمنة تحب الجمال، وتعتني بنظافتها، ومظهرها، وتتزين لزوجها، وتحافظ على جمالها، ولكن في حدود الشرع.

•**احتسبي النية** :نِيّتي بالنظافة والتجمل عبادة، وشكراً لله على نعمة الجمال، وإظهاراً لنعمة الله عليكِ.

•**التزمي بالضوابط الشرعية** :احرصي على الجمال والنظافة في حدود الشرع، ولا تتعرضي للمحرمات، كالتبرج، والتشبه بالكافرات، والاختلاط المحرم.

•**تذكري أن الله جميل يحب الجمال** :قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ))[13]. فالجمال والنظافة من صفات الله، وهو يحبها في عباده.

وقفة مع النفس

•هل أعتبر جسدي أمانة من الله؟

•كيف أحول طعامي، ونومي، ورياضتي إلى عبادة؟

•هل أعتني بصحتي، أم أهملها في زحام المسؤوليات؟

•هل أحتسب الأجر على مرضي، وأتوكّل على الله في علاجه؟
•هل أعتني بنظافتي وجمالي ضمن حدود الشرع؟
"يا رب، إني أسألك أن تعينني على الاعتناء بجسدي، وأن تجعل صحتي عبادة، وأن تبارك لي في عافيتي، وتشفي مرضي، وتجعلني من الشاكرين الناعمين".

المراجع

١. مفهوم الجسد كأمانة في الإسلام.
٢. سورة القصص: ٧٧.
٣. حديث: "لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن..." – رواه الترمذي.
٤. أخرجه البخاري (١٩٦٨) ومسلم (١١٥٩) عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.
٥. "فقه الصحة في الإسلام" – موقع الألوكة.
٦. أخرجه الترمذي (٢٤١٦) عن أبي برزة الأسلمي رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٧. "الطعام والشراب في الإسلام" – موقع إسلام ويب.
٨. أخرجه البخاري (٥٦) ومسلم (١٦٢٨) عن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه.
٩. سورة المؤمنون: ٥١.
١٠. سورة الأعراف: ٣١.
١١. سورة النبأ: ٩.
١٢. أخرجه البخاري (٥٦٤١) ومسلم (٢٥٧٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٣. أخرجه مسلم (٩١) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

الرياضة، التغذية، والنوم: عبادات خفية

قد تمر ساعاتكِ وأنتِ تؤدين أعمالاً تبدو عادية: تمارين رياضية، أو وجبات طعام، أو ساعات نوم. وقد لا تدركين أن هذه الأعمال اليومية، التي قد تبدو مجرد روتين للحفاظ على الصحة، يمكن أن تتحول إلى عبادة خفية، وقربة عظيمة، وأجر دائم، إذا أحسنتِ النية، واستحضرتِ القصد.[1]

تذكري أن العبادة ليست محصورة في الصلاة والصيام والذكر فقط، بل هي تشمل كل عمل صالح، وكل قول طيب، وكل نية حسنة، وكل جهد يُبذل في سبيل الله. وحين تجعلين من روتينكِ الصحي عبادة، فإنكِ تحوّلين حياتكِ كلها إلى طاعة، وتجعلين كل لحظة تمر عليكِ سبباً في قربكِ إلى الله.[2]

كيف تحولين الرياضة، التغذية، والنوم إلى عبادات خفية؟

أولاً: الرياضة: جهاد صغير

الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي استثمار في الصحة، وتقوية للجسم، وتجديد للطاقة، وإعداد للعبادة. فالجسم القوي هو الآلة التي تعينكِ على طاعة الله، وتحملكِ على أداء الواجبات، وتمنحكِ النشاط للقيام بالخيرات. وقد قال النبي ﷺ:((الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ)).[3]

كيف تحولين الرياضة إلى عبادة؟

- **أخلصي النية**: قبل أن تباشري أي تمرين، استحضري النية: أنتِ تمارسين الرياضة لله، لتقوي جسدكِ، وتزيد نشاطكِ، وتستعدي لطاعته، وتحافظي على صحته التي أنعم بها عليكِ.
- **احتسبي الأجر**: تذكري أن كل حركة تبذلينها، وكل خطوة تخطينها، وكل نفس تتنفسينه أثناء الرياضة، هو في ميزان حسناتكِ، إذا كنتِ تنوين به وجه الله.
- **التزمي بالضوابط الشرعية**: احرصي على ممارسة الرياضة في حدود الشرع، من حيث اللباس المحتشم، والمكان المناسب، وعدم الاختلاط المحرم، وعدم الانشغال بها عن الواجبات.
- **اختاري الرياضة المناسبة**: اختاري الرياضة التي تناسبكِ، ولا تتعارض مع دينكِ، كالمشي، والسباحة، وركوب الخيل، والتمارين الخفيفة في المنزل.

•**لا تبالغي** :لا ترهقي جسدكِ، ولا تبالغي في الرياضة، فقد تؤدي إلى الإضرار بالصحة بدلاً من نفعها. فالاعتدال هو مفتاح النجاح في كل شيء.

ثانياً: التغذية: استثمار في العبادة

الطعام هو وقود الجسد، وهو مصدر الطاقة التي تعينكِ على أداء العبادات، والقيام بالأعمال، وتحقيق الأهداف. وحين تأكلين، فأنتِ لا تشبعين جوعكِ فقط، بل تستثمرين في صحتكِ، وتعدين جسدكِ لطاعة الله.

كيف تحولين التغذية إلى عبادة؟

•**أخلصي النية** :قبل أن تأكلي أو تشربي، استحضري النية: أنتِ تأكلين لله، لتقوي جسدكِ، وتزيد نشاطكِ، وتستعدي لطاعته، وتحافظي على صحته التي أنعم بها عليكِ.

•**اختاري الطعام الحلال الطيب** :احرصي على تناول الطعام الحلال الطيب، وتجنبي الحرام، والمشتبه، والضار. قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا)).[4]

•**لا تسرفي** :اعتدلي في الأكل والشرب، ولا تسرفي، ولا تبالغي. قال الله تعالى:(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)).[5]

•**اذكري الله قبل وبعد** :قولي "بسم الله" قبل الأكل، و"الحمد لله" بعد الأكل، فهذا من آداب الطعام، وهو سبب في البركة.

•**احتسبي الأجر** :تذكري أنكِ تأكلين لتعيشي، وتعيشين لتعبدي الله، فكل قضمة تأكلينها بنية التقوّي على طاعة الله، هي في ميزان حسناتكِ.[6]

ثالثاً: النوم: عبادة خفية

النوم هو راحة للجسد، وتجديد للطاقة، واستعداد لليوم الجديد. وهو سنة من سنن الله في خلقه، وآية من آياته. وقد جعله الله من أسباب القوة والنشاط، والمعونة على العبادة والعمل.

كيف تحولين النوم إلى عبادة؟

•**أخلصي النية** :قبل أن تنامي، استحضري النية: أنتِ تنامين لله، لتريحي جسدكِ، وتجديدي طاقتكِ، وتستعدي لطاعته في اليوم التالي.

•**التزمي بآداب النوم** : كالنوم على طهارة، وقراءة أذكار النوم، والنوم على الجانب الأيمن، وتجنب السهر الطويل.

•**لا تفرطي في النوم** :احصلي على قسط كافٍ من النوم، ولا تفرطي فيه، ولا تبالغي فيه.

•**تذكري أن النوم آية من آيات الله** :قال الله تعالى:(وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا))[7]، فالنوم هو سبات، وراحة، وتجديد.

•**احتسبي الأجر** :تذكري أن النوم عبادة إذا نويتِ به التقوّي على طاعة الله، وأن الله يثيبكِ على نومكِ إذا كان لله. وقد قال النبي ﷺ:((وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ))[8]، فإذا كان الجماع عبادة، فالنوم أولى أن يكون عبادة.[9]

رابعاً: الصيام: عبادة شاملة

الصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب، بل هو عبادة شاملة، تجمع بين التغذية والرياضة والنوم، وتعمل على تطهير الجسد، وتزكية النفس، وتقوية الإرادة، وتقريب العبد إلى الله .

كيف تحولين الصيام إلى عبادة خفية؟

•**أخلصي النية** :صومي لله، واحتسبي الأجر، وتذكري أن الله يثيب الصائمين بغير حساب.

•**التزمي بآداب الصيام** : كالسحور، والإفطار، وتجنب الكلام الفاحش، والغضب، والفحش.

•**اجعلي صيامكِ عبادة خفية** :لا تظهري صيامكِ، ولا تتفاخري به، بل اجعليه خالصاً لله، وسراً بينكِ وبين ربكِ.

•**احتسبي الأجر** :تذكري أن الله يثيب الصائمين بغير حساب، وأن الصيام هو عبادة خفية، لا يطلع عليها إلا الله.

خامساً: نصائح عملية

•**خططي لروتين صحي** :ضعي جدولاً يومياً للرياضة، والتغذية، والنوم، والتزمي به.

•**اجعلي النية قبل كل عمل** :استحضري النية قبل كل عمل تقومين به، واجعلها لله.

•**تذكري أن الجسد أمانة** :تذكري أن جسدكِ أمانة من الله، وأنتِ مسؤولة عنه.

•**احتسبي الأجر عند الله** :احتسبي الأجر على كل عمل تقومين به لله، وتيقني أنه لا يضيع أجر المحسنين.

وقفة مع النفس

•هل أعتبر الرياضة، التغذية، والنوم عبادات خفية؟

•كيف أحول روتيني الصحي إلى عبادة؟

•هل أحتسب الأجر على ذلك؟

•هل ألتزم بالضوابط الشرعية في رياضتي، وتغذيتي، ونومي؟
•هل أنتظم على روتين صحي؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على تحويل روتيني الصحي إلى عبادة، وأن تبارك لي في صحتي، وتجعلها سبباً في قربي إليك، وتزيدني قوة ونشاطاً على طاعتك".

المراجع

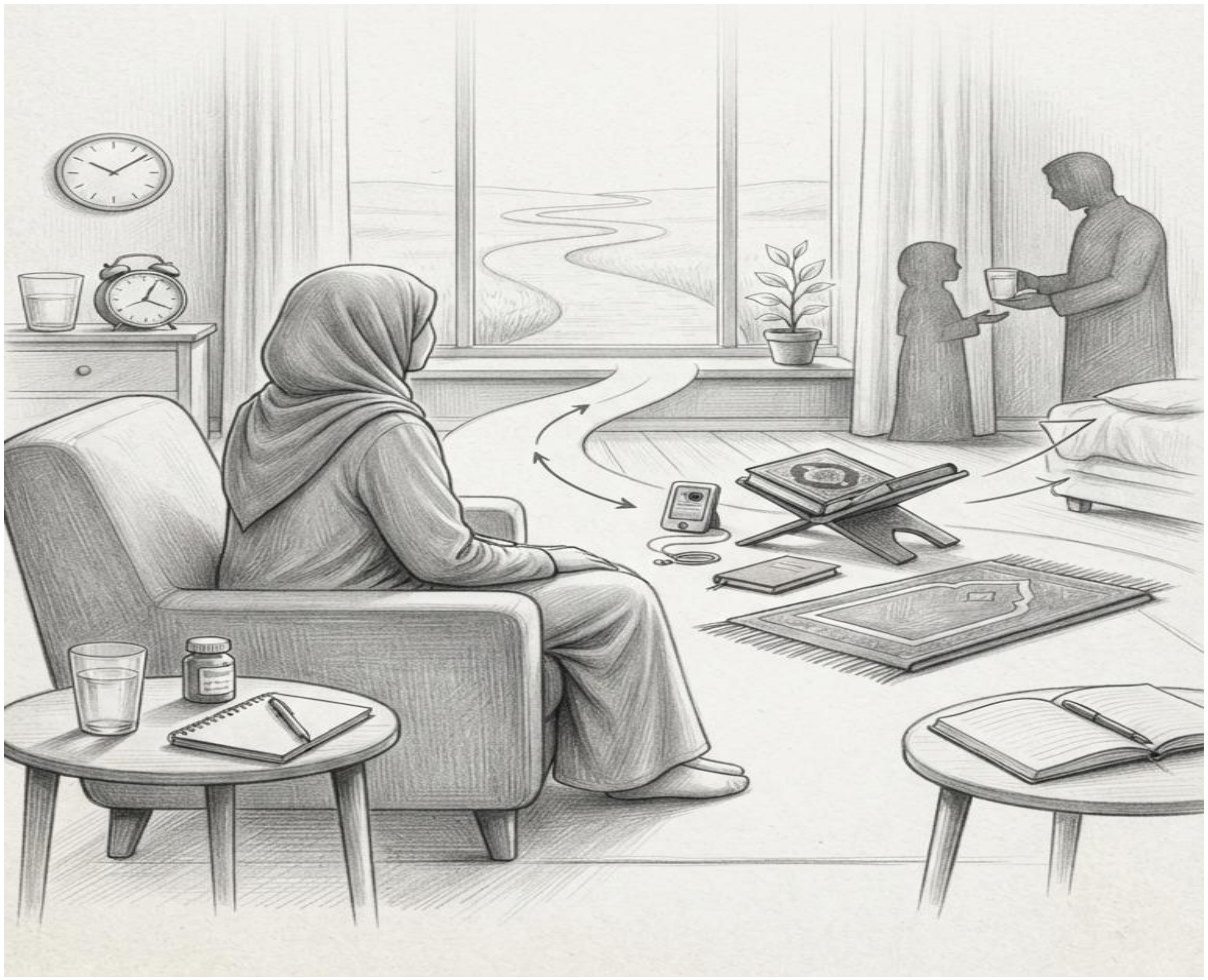
١. مفهوم العبادات الخفية في الإسلام.
٢. "العبادة الشاملة" – موقع الألوكة.
٣. أخرجه مسلم (٢٦٦٤) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤. سورة المؤمنون: ٥١.
٥. سورة الأعراف: ٣١.
٦. "الطعام والشراب في الإسلام" – موقع إسلام ويب.
٧. سورة النبأ: ٩.
٨. أخرجه مسلم (١٠٠٦) عن أبي ذر رضي الله عنه.
٩. "الصيام عبادة خفية" – موقع الدرر السنية.

١ لمرض: كيف تتعاملين معه بصبر واحتساب؟

المرض هو واحد من أعظم الابتلاءات التي قد تمر بها المرأة في حياتها. قد يأتي فجأة، فيغير كل خططكِ، ويوقف مسيرتكِ، ويجبركِ على البقاء في الفراش، ويمنعكِ عن عباداتكِ، ويعزل عائلتكِ، ويجعل أيامكِ كئيبة. وقد تشعرين في لحظات الضعف أن الدنيا قد توقفت، وأن الألم يطغى على كل شيء، وأن لا فائدة من الصبر، وأن لا أمل في الشفاء.[1]

لكن تذكري أن المرض ليس نهاية الطريق، بل هو محطة مؤقتة، وفرصة للقرب من الله، وتكفير للذنوب، ورفع للدرجات، وتجديد للإيمان. وقد قال النبي ﷺ: ((مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ))[2]. فهذا الحديث يعلمنا أن كل ألم، وكل تعب، وكل حزن، وكل هم، وكل أذى، وكل غم، حتى الشوكة التي تشاكينها، هي سبب لتكفير الذنوب ورفع الدرجات.

كيف تتعاملين مع المرض بصبر واحتساب؟



أولاً: استقبلي المرض بقبول، وليس بجزع

المرض قدر الله، وهو من قضائه، والمؤمنة ترضى بقضاء الله، وتستقبله بقبول، وليس بجزع، أو سخط، أو اعتراض. تذكري أن الله لا يبتليكِ إلا لحكمة، وأنه يعلم ما هو خير لكِ، وأنه سيعينك، ويمنحكِ القوة والصبر.

قال الله تعالى:(مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ))[3]. فالرضا بالقضاء، والإيمان بأن كل ما يحدث هو بإذن الله، يهدي القلب، ويمنحه الطمأنينة.[4]

ثانياً: احتسبي الأجر عند الله

المرض هو فرصة عظيمة لتكفير الذنوب، ورفع الدرجات، ومحو الخطايا. وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ))[5]. فإذا كنتِ تحتسبين الأجر عند الله، وتصبرين، وترضين، وتستغفرين، فإن مرضكِ سيكون سبباً في رفع درجاتكِ، وتكفير سيئاتكِ، وتطهير نفسكِ.[6]

ثالثاً: لا تيأسي من رحمة الله

المرض قد يدفعكِ إلى اليأس، والقنوط، والشعور بأن لا أمل في الشفاء، وأن حياتكِ قد انتهت. لكن تذكري أن الله هو الشافي، وهو القادر على كل شيء، وأنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون. قال الله تعالى:(إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)).[7]

وقد قال النبي ﷺ:((مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً))[8]. فثقي بأن الله قد جعل للدواء شفاء، وأن الأطباء هم أسباب، والشفاء بيد الله.[9]

رابعاً: خذي بالأسباب

لا تيأسي من العلاج، ولا تتركي الأسباب، بل خذي بالأسباب المشروعة للشفاء، واطلبي العون من الأطباء، وتناولي الأدوية، واتبعي نصائحهم، وتذكري أن الأخذ بالأسباب من صميم التوكل على الله.[10]

قال النبي ﷺ:((تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً))[11]. فالعلاج من الأسباب المشروعة، وهو لا ينافي التوكل على الله، بل هو جزء منه.

خامساً: استغلي المرض في القرب من الله

المرض قد يمنعكِ من بعض العبادات، لكنه لا يمنعكِ من القرب من الله. فهو فرصة للتوبة، والاستغفار، والدعاء، والذكر، وتدبر القرآن، والتفكر في آيات الله، والتأمل في الحياة والموت، وتجديد النية، وتصحيح المسار.

•**أكثري من الذكر والدعاء** :الذكر والدعاء من أعظم العبادات في المرض، فهما يريحان النفس، ويطمئنان القلب، ويقويان الإيمان.

•**استمعي إلى القرآن وتدبريه** :الاستماع إلى القرآن وتدبره من أعظم ما يعين على الصبر، ويقوي الإيمان، ويمنح السكينة.

•**توبي واستغفري** :المرض فرصة للتوبة والاستغفار، فاستغلي هذه الفرصة، وتوبي إلى الله من جميع الذنوب.

•**ادعي لنفسكِ وللمسلمين** :الدعاء في المرض مستجاب، فادعي لنفسكِ بالشفاء، وللمسلمين بالخير والعافية.

سادساً: لا تنسي حقوقكِ

حتى في المرض، تذكري حقوقكِ على زوجكِ وأولادكِ، وحقوقهم عليكِ. لا تهملي واجباتكِ، ولا تهملي حقوقكِ، وحاولي التوفيق بين ما تستطيعين وما لا تستطيعين.

سابعاً: استعيني بمن حولكِ

لا تتحملي المرض وحدكِ، بل استعيني بزوجكِ، وأولادكِ، وأهلكِ، وأصدقائكِ. فهم سندكِ، وهم عونكِ، وهم من يخففون عنكِ الألم، ويمنحونكِ الدعم والمساندة.

ثامناً: تذكري أن الدنيا دار ابتلاء

تذكري أن الدنيا دار ابتلاء، وليست دار نعيم، وأن المؤمنة تبتلى في نفسها، ومالها، وأهلها، حتى تلقى الله وما عليها من خطيئة. قال النبي ﷺ:((مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي نَفْسِهِ وَوَلَدِهِ وَمَالِهِ حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ))[12]. فالمرض هو تطهير لكِ، ورفع لدرجاتكِ، وتكفير لذنوبكِ.

تاسعاً: احمدي اللّه على كل حال

في المرض، كما في الصحة، احمدي الله على كل حال، واشكريه على نعمه، وتذكري أن المرض نعمة، لأنه يكفر الذنوب، ويرفع الدرجات، ويقرب إلى الله، ويعلم الصبر، ويذكر بالآخرة.

وقفة مع النفس

- كيف أتعامل مع المرض؟
- هل أصبر وأحتسب، أم أجزع وأسخط؟
- هل أخذ بالأسباب، أم أتركها توا كلاً؟
- هل أستغل المرض في القرب من الله، أم أبتعد عنه؟
- هل أحمد الله على كل حال، أم أتذمر وأشتكي؟

المراجع

١. مفهوم المرض في الإسلام، وانظري: "فقه المرض" لمجموعة من العلماء.
٢. أخرجه البخاري (٥٦٤١) ومسلم (٢٥٧٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٣. سورة التغابن: ١١.
٤. تفسير ابن كثير لآية التغابن ١١.
٥. أخرجه الترمذي (٢٣٩٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. شرح الترمذي للحديث.(2396)
٧. سورة يوسف: ٨٧.
٨. أخرجه البخاري (٥٦٧٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٩. تفسير ابن كثير لآية يوسف ٨٧.
١٠."المرض والعلاج في الإسلام" – موقع الألوكة.
١١.أخرجه الترمذي (٢٠٣٨) عن أسامة بن شريك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٢.أخرجه الترمذي (٢٣٩٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.

حين تعيشين مع أبنائكِ المراهقين:

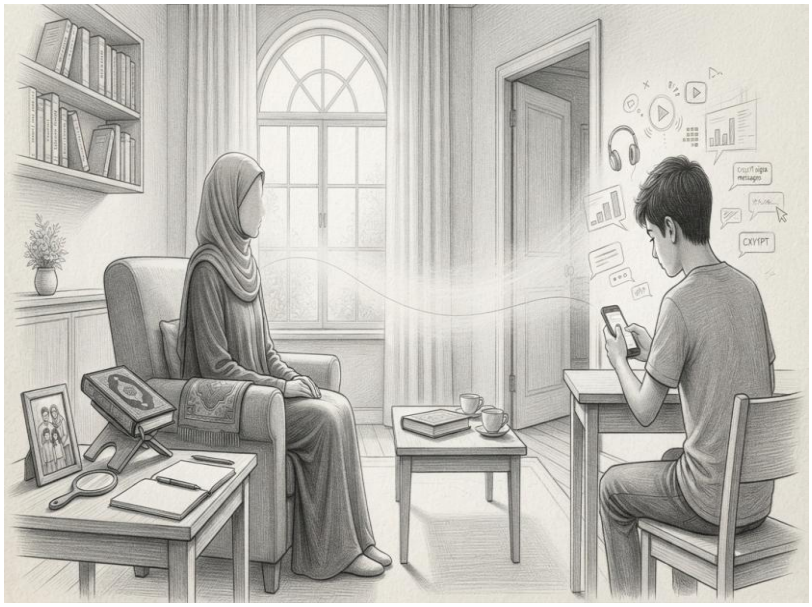
كيف تتعاملين مع تحديات المراهقة؟

مرحلة المراهقة هي واحدة من أكثر المراحل التي تعاني منها الأمهات، وأكثرها تعقيداً وتحدياً. فجأة، يتحول طفلكِ الهادئ، المطيع، المحبوب، إلى شخص آخر: عصبي، متمرد، منعزل، سريع الانفعال، كثير الجدال، متقلب المزاج. قد تشعرين أنكِ فقدتِ السيطرة، وأنكِ لا تعرفينه، وأنه لم يعد يفهمكِ، وأن كل محاولاتكِ للإصلاح تبوء بالفشل.[1]

لكن تذكري أن المراهقة ليست مرحلة انحراف، ولا مرحلة عداء، بل هي مرحلة انتقالية طبيعية، يمر بها كل إنسان، وهي جسر بين الطفولة والنضج. وهي فرصة لإعادة بناء العلاقة مع ابنكِ أو ابنتكِ، وتوجيههم، ودعمهم، ومرافقتهم في رحلتهم نحو الاستقلال.[2]

كيف تفهمين أبناءكِ المراهقين؟

أولاً: افهمي طبيعة المرحلة



المراهقة هي مرحلة تغيرات جسدية، وهرمونية، ونفسية، واجتماعية. فالجسد يتغير، والمشاعر تتقلب، والتفكير ينضج، والهوية تتشكل، والاستقلالية تنمو، والضغوط تزداد. وقد يعبر المراهق عن هذه التغيرات بطرق قد تبدو مزعجة، كالعصبية، والعناد، والانعزال، والتمرد، والجدال.[3]

تذكري أن ابنكِ المراهق ليس عدواً لكِ، ولا يعصيكِ عن قصد، بل هو يبحث عن ذاته، ويحاول إثبات استقلاليته، ويواجه تحديات كثيرة، وقد يكون هو نفسه حائراً، خائفاً، مرتبكاً، ولا يعرف كيف يعبر عن مشاعره.



ثانياً: تقبلي التغيرات ولا تصارعيها

لا تحاولي إيقاف المراهقة، أو مقاومتها، أو إنكارها، بل تقبليها كمرحلة طبيعية، وتعايشي معها بحكمة. تذكري أن ابنكِ يكبر، وهذا أمر طبيعي، وأن استقلاليته ليست تمرداً، بل حاجة فطرية، وأن حاجته إلى الخصوصية ليست انعزالاً، بل جزء من بناء هويته.

ثالثاً: حافظي على التواصل المفتوح

التواصل هو الجسر الذي يربطكِ بابنكِ المراهق. تحدثي معه، واستمعي إليه، واسأليه عن يومه، ومشاعره، وأفكاره، وأصدقائه، واهتماماته. وكوني مستمعة جيدة، لا قاضية، ولا واعظة، ولا ناقدة. واحذري من التوبيخ، والتجريح، والسخرية، والتقليل من شأنه [4].

رابعاً: احترمي خصوصيته واستقلاليته

المراهق يحتاج إلى خصوصية، وإلى مساحة شخصية، وإلى استقلالية في بعض القرارات. فاحترمي غرفته، وممتلكاته، وهاتفه، وعلاقاته، وأفكاره، ومشاعره. ولا تتجسسي عليه، ولا تفتشي ممتلكاته، ولا تتدخلي في تفاصيله الشخصية، إلا إذا كان هناك خطر حقيقي يهدده.

خامساً: كوني قدوة حسنة

أنتِ قدوته الأولى، وهو يراقبكِ، ويتعلم منكِ، ويقلدكِ. فكوني قدوة حسنة في التزامكِ بدينكِ، وأخلاقكِ، وسلوككِ، وتعاملكِ معه ومع الآخرين. وتذكري أن القدوة الحسنة أبلغ من ألف كلمة.

سادساً: ضعي حدوداً واضحة

المراهق يحتاج إلى حدود واضحة، تحميه، وتوجهه، وتعلمه المسؤولية. لكن هذه الحدود يجب أن تكون منطقية، ومتفقاً عليها، ومبررة، وليست تعسفية، أو قاسية، أو متسلطة. وكوني حازمة في تطبيقها، ولكن بحكمة، ومرونة، وحب.[5]

سابعاً: شجعيه على الاستقلالية

المراهق يحتاج إلى الاستقلالية، وإلى اتخاذ قراراته بنفسه، وإلى تحمل مسؤولية أفعاله. فشجعيه على ذلك، وامنحيه مساحة للخطأ والتعلم، وكوني سنداً له عند الحاجة، وموجهاً له عند الطلب، وداعماً له في كل خطوة.

ثامناً: ادعي له ولا تيأسي

الدعاء هو سلاحكِ الأقوى في تربية أبنائكِ. ادعي الله أن يهديهم، ويصلحهم، ويحفظهم، ويوفقهم، ويبارك فيهم. وتذكري أن الله يهدي من يشاء، وأن دعاءكِ قد يكون سبباً في هدايتهم، ولو بعد حين.

تاسعاً: لا تقارنيه بغيره

لا تقارني ابنكِ المراهق بأخوته، أو بأبناء الجيران، أو بأصدقائه، أو بأي شخص آخر. فالمقارنة تزرع الحقد، والحسد، والكراهية، وتضعف ثقته بنفسه، وتشعره بالنقص، وتدفعه إلى التمرد.

عاشراً: استعيني بالله واصبري

تربية المراهقين رحلة طويلة، تحتاج إلى صبر، وحكمة، ودعاء، واستعانة بالله. لا تتوقعي نتائج فورية، ولا تيأسي من التأخير، وتذكري أن الله مع الصابرين، وأنه سيعينكِ، ويمنحكِ القوة، ويبارك في جهودكِ.

وقفة مع النفس

- كيف أتعامل مع ابني المراهق؟
- هل أفهم طبيعة مرحلته، أم أصارعها؟
- هل أحافظ على التواصل معه، أم أبتعد عنه؟
- هل أحترم خصوصيته واستقلاليته، أم أتدخل في كل تفاصيله؟
- هل أدعو له، أم أنسى ذلك في زحام المسؤوليات؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على تربية أبنائي المراهقين، وأن تمنحني الصبر والحكمة، وأن تهديهم، وتصلحهم، وتحفظهم، وتجعلهم قرة عين لي في الدنيا والآخرة".

المراجع

١. مستفاد من واقع تحديات المراهقة.
٢. "فقه التربية" لعبد الله ناصح علوان.

٣. "منهج التربية الإسلامية" لمحمد قطب.
٤. "كيف نربي أبناءنا" لمحمد راتب النابلسي.
٥. مستفاد من مفهوم وضع الحدود في التربية.

كيف تفهمين أبناءكِ المراهقين؟

أولاً: افهمي طبيعة مرحلة المراهقة

المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تحدث فيها تغيرات جسدية، ونفسية، وعاطفية، واجتماعية، ومعرفية كبيرة. هذه التغيرات تؤدي إلى:

- ✓ **تغيرات جسدية** :النمو السريع، والبلوغ، والتغيرات الهرمونية، التي تؤثر على المزاج والسلوك.
- ✓ **تغيرات نفسية** :البحث عن الهوية، والاستقلالية، والانفصال عن الوالدين، والرغبة في التميز، والتأكيد على الذات.
- ✓ **تغيرات عاطفية** :التقلبات المزاجية، والحساسية الزائدة، والاندفاعية، والرغبة في المخاطرة، والانجذاب العاطفي.
- ✓ **تغيرات اجتماعية** :الاهتمام بالصداقات، والانتماء إلى مجموعة، وتأثر الأقران، والرغبة في القبول الاجتماعي.[1]

فهم هذه التغيرات يساعدكِ على التعاطف مع ابنكِ، وتقدير ما يمر به، وعدم الحكم عليه بقسوة.

ثانياً: لا تتخذي سلوكه على أنه شخصي

كثير من سلوكيات المراهقين ليست موجهة ضدكِ شخصياً، بل هي نتيجة للتغيرات التي يمرون بها. عصبيته، أو انعزاله، أو تمرده، أو رفضه لتعليماتكِ، ليس لأنه يكرهكِ، أو لا يحترمكِ، بل لأنه يحاول أن يثبت وجوده، ويكتشف هويته، ويؤكد استقلاليته.

لا تأخذي سلوكه على محمل شخصي، ولا تشعري بالإهانة، أو بالرفض، أو بالفشل. تذكري أنه يحبكِ، ويحتاجكِ، رغم كل ما يظهره من تمرد واستقلالية.[2]

ثالثاً: استمعي إليه بصدق

الاستماع هو مفتاح التواصل مع المراهقين. استمعي إليه بصدق، ودون مقاطعة، ودون حكم، ودون نصائح سريعة. اجعليه يشعر بأنكِ مهتمة بما يقوله، وأنكِ تحترمين رأيه، وأنكِ تفهمين مشاعره.

وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ))[3]. فالاستماع إلى ابنكِ هو طريقة للوصول إلى قلبه، وفهم ما يدور فيه، وتوجيهه بالتي هي أحسن.[4]

رابعاً: احترمي استقلاليته

المراهق يحتاج إلى الشعور بالاستقلالية، والتحكم في حياته، واتخاذ القرارات الخاصة به. احترمي هذه الحاجة، وامنحيه مساحة من الحرية والاستقلالية، مع وضع حدود واضحة ومعقولة.

لا تتدخلي في كل صغيرة وكبيرة، ولا تفرضي رأيكِ عليه في كل شيء، ولا تتحكمي في كل تفاصيل حياته. دعي له مساحة للاختيار، والخطأ، والتعلم، والنمو.[5]

خامساً: كوني قدوة حسنة

المراهقون يتأثرون بالقدوة أكثر من النصائح. كوني قدوة حسنة لهم في التزامكِ بدينكِ، وأخلاقكِ، وتعاملاتكِ، وصبركِ، وتواضعكِ، وصدقكِ، وأمانتكِ. سيرون فيكِ النموذج العملي للإسلام، ويتأثرون بكِ، ويقتدون بكِ. وتذكري قول الله تعالى:(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ))[6]. فكوني لهم قدوة حسنة، كما كان النبي ﷺ قدوة حسنة لأمته.[7]

سادساً: اختاري المعارك بحكمة

لا تدخلي في معركة مع ابنكِ في كل صغيرة وكبيرة. اختاري المعارك التي تستحق الخوض فيها، وتنازلي عن الأمور التي لا تستحق. اسألي نفسكِ: "هل هذه المسألة تستحق أن أخسر علاقتي مع ابني من أجلها؟"

إذا كانت المسألة تتعلق بحدود شرعية، أو سلامته، أو مستقبله، فكوني حازمة. أما إذا كانت تتعلق بأمور ثانوية، كترتيب غرفته، أو اختيار ملابسه، أو تسريحة شعره، فتنازلي، ودعيه يختار.[8]

سابعاً: ادعي له بظهر الغيب

الدعاء هو سلاح المؤمن، وهو أقوى ما تستعينين به في تربية ابنكِ المراهق. ادعي له في كل وقت، وفي كل مكان، وفي السر والعلن، وفي الصلاة، وفي السجود، وفي جوف الليل. قولي: "اللهم اهدِ ابني، وثبته على دينك، واجعل من الصالحين، وبارك له في عمره، ووفقه لكل خير". وتذكري أن دعاء الوالدين لولدهما مستجاب، وأنه من أعظم ما يكون سبباً في صلاحه وبركته. قال النبي ﷺ:((ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ يُسْتَجَابُ لَهُنَّ: .... وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ))

ثامناً: لا تيأسي من هدايته

لا تيأسي من هداية ابنكِ، مهما كان بعيداً، أو متمرداً، أو عاصياً. تذكري أن الله يهدي من يشاء، وأن دعوتكِ، وصبركِ، وحسن تعاملكِ، قد تكون سبباً في هدايته، ولو بعد حين.

وتذكري قصة النبي ﷺ مع عمه أبي طالب، الذي كان يكافحه، ويؤذيه، ويحاربه، ورغم ذلك لم ييأس النبي ﷺ من هدايته، وظل يدعوه إلى الإسلام حتى آخر لحظة. وتذكري قصة الرجل القاتل الذي تاب بعد أن قتل مئة نفس، وكيف أن الله هداه، ورحمه، وغفر له.

تاسعاً: احتسبي الأجر عند الله : تربية الأبناء، خاصة في مرحلة المراهقة، هي جهاد كبير، وصبر طويل، واحتساب عظيم. احتسبي الأجر عند الله، وتيقني أنه لا يضيع أجر المحسنين، وأنه سيثيبكِ على صبركِ، وحسن تربيتكِ، ودعواتكِ، وتعبكِ مع ابنكِ.

وقفة مع النفس

- هل أفهم طبيعة مرحلة المراهقة التي يمر بها ابني؟
هل أستمع إليه بصدق، أم أفرض رأيي عليه؟
- هل أحترم استقلاليته، أم أتحكم في كل تفاصيل حياته؟
- هل أختار معارك بحكمة، أم أدخل في كل صغيرة وكبيرة؟
- هل أدعو له بظهر الغيب، أم أنسى ذلك؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على تربية ابني المراهق، وأن تمنحني الحكمة، والصبر، والفهم، وأن تهديه، وتثبته على دينك، وتجعل منه صالحاً، وتصلح حاله، وتوفقه لكل خير".

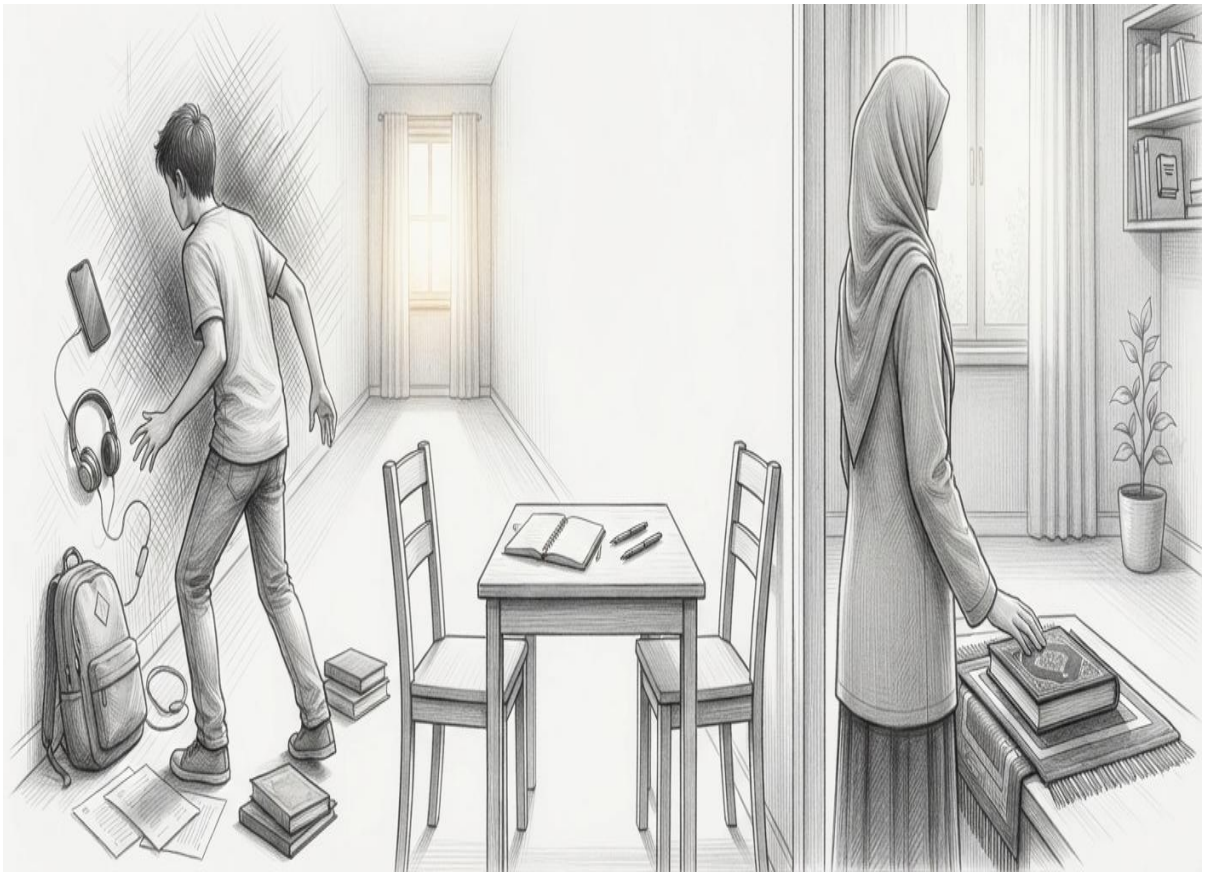
المراجع

١. "المراهقة: التحديات والحلول" – موقع إسلام ويب.
٢. "كيف نتعامل مع المراهق" – موقع المسلم.
٣. أخرجه البخاري (٥٢) ومسلم (١٥٩٩) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه.
٤. "تربية المراهقين" – موقع الألوكة.
٥. "الاستقلالية في التربية" – موقع الدرر السنية.
٦. سورة الأحزاب: ٢١.
٧. تفسير ابن كثير لآية الأحزاب ٢١.
٨. "اختيار المعارك" – موقع تربية.

التعامل مع التمرد والعصيان بحكمة

قد تمرين بلحظات تشعرين فيها أن ابنكِ المراهق قد تجاوز كل الحدود، وأنه أصبح متمرداً، عاصياً، رافضاً لكل نصائحكِ، متحدياً لأوامركِ. قد يرفض الصلاة، أو يعاند في دراسته، أو يصاحب رفاق السوء، أو يتعاطى المخدرات، أو يدخل في علاقات محرمة، أو يخرج دون إذن، أو يتكلم بوقاحة، أو يضرب أخاه، أو يكذب عليكِ، أو يسرق منكِ. وقد تشعرين في هذه اللحظات بالغضب، والإحباط، والعجز، والحزن، والخوف، وتتساءلين: كيف أتعامل مع هذا التمرد والعصيان؟ كيف أحمي ابني من نفسه؟ كيف أردّه إلى الطريق الصحيح؟[1]

لكن تذكري أن التمرد والعصيان في مرحلة المراهقة ليس نهاية الطريق، ولا نهاية الأمل، ولا نهاية العلاقة. إنه اختبار لكِ، وفرصة لإعادة بناء العلاقة مع ابنكِ، وتوجيهه بحكمة، وصبر، وحب، وحزم، ودعاء.[2]



كيف تتعاملين مع التمرد والعصيان بحكمة؟

أولاً: افهمي أسباب التمرد والعصيان

قبل أن تتصرفي، حاولي فهم أسباب التمرد والعصيان. اسألي نفسكِ: لماذا يتمرد ابني؟ ما هي الأسباب التي تدفعه إلى هذا السلوك؟

قد تكون الأسباب:

•**التغيرات الهرمونية** :التغيرات الهرمونية في مرحلة المراهقة تؤدي إلى تقلبات مزاجية، واندفاعية، ورغبة في المخاطرة، وتمرد على السلطة.

•**البحث عن الهوية** :المراهق يحاول أن يكتشف هويته، ويؤكد استقلاليته، وينفصل عن والديه، وهذا قد يظهر في صورة تمرد وعصيان.

•**الضغوط الاجتماعية** :قد يكون ابنكِ تحت ضغوط من أصدقائه، أو مجتمعه، أو مدرسته، مما يدفعه إلى سلوكيات سلبية.

•**المشاكل الأسرية** :قد تكون هناك مشاكل أسرية، كالخلافات بين الوالدين، أو الطلاق، أو الإهمال، أو القسوة، أو التسلط، مما يدفع المراهق إلى التمرد.

•**التأثيرات الخارجية** :قد يكون ابنكِ تحت تأثير رفقاء السوء، أو وسائل الإعلام، أو الإنترنت، أو الأفلام، أو الألعاب، مما يدفعه إلى سلوكيات منحرفة.

•**الرغبة في جذب الانتباه** :قد يكون ابنكِ يشعر بالإهمال، أو عدم الاهتمام، فيلجأ إلى التمرد والعصيان لجذب انتباهكِ.

فهم الأسباب يساعدكِ على التعامل مع المشكلة من جذورها، وليس فقط مع الأعراض.

ثانياً: لا تنفعلي

الانفعال هو أسوأ رد فعل في مواجهة التمرد والعصيان. فالغضب، والصياح، والشتائم، والضرب، والتهديد، والعقاب القاسي، كلها تزيد الأمور سوءاً، وتدفع ابنكِ إلى مزيد من التمرد والعناد، وتفسد العلاقة بينكما.

خذي نفساً عميقاً، واهدئي، وتذكري أن ابنكِ هو أمانة من الله، وأنكِ مسؤولة عنه، وأن الله سيعينكِ، ويمنحكِ القوة والصبر والحكمة.

ثالثاً: الحزم في الحدود، واللين في التعامل

المراهق يحتاج إلى حدود واضحة، يشعر بها، ويعرفها، ويدرك عواقب تجاوزها. ولكن هذه الحدود يجب أن تكون مصحوبة باللين، والرحمة، والحكمة، وليس بالقسوة، والتسلط، والجبروت.

كوني حازمة في الأمور الأساسية، كالصلاة، والأخلاق، والسلامة، والتعامل مع الآخرين. وتنازلي عن الأمور الثانوية، كترتيب الغرفة، أو اختيار الملابس، أو تسريحة الشعر. واجعلي العقاب متناسباً مع الخطأ، وليس قاسياً أو مبالغاً فيه.[3]

رابعاً: الحوار البناء

الحوار هو أفضل وسيلة لحل المشكلات، وتقريب وجهات النظر، وبناء الثقة، وتصحيح المفاهيم. تحدثي مع ابنكِ بهدوء، واحترام، واستمعي إلى وجهة نظره، وحاولي فهم مشاعره، واطرحي أفكاركِ بأسلوب مقنع، وابحثي عن حلول مشتركة.

ولا تحولي الحوار إلى محاضرة، أو توبيخ، أو إلقاء مواعظ. اجعليه حواراً مفتوحاً، تشاركين فيه، وتستمعين فيه، وتتفاهمين فيه.

خامساً: القدوة الحسنة: المراهق يتأثر بالقدوة أكثر من النصائح. كوني قدوة حسنة لابنكِ في التزامكِ بدينكِ، وأخلاقكِ، وتعاملاتكِ، وصبركِ، وتواضعكِ، وصدقكِ، وأمانتكِ. سيرى فيكِ النموذج العملي للإسلام، ويتأثر بكِ، ويقتدي بكِ.[4]

سادساً: الدعاء بظهر الغيب

الدعاء هو سلاح المؤمن، وهو أقوى ما تستعينين به في تربية ابنكِ المراهق. ادعي له في كل وقت، وفي كل مكان، وفي السر والعلن، وفي الصلاة، وفي السجود، وفي جوف الليل.

قال ﷺ: ((ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ يُسْتَجَابُ لَهُنَّ: ..... وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ)).[5]

سابعاً: الاستعانة بالمختصين

إذا كانت مشكلة ابنكِ كبيرة، ومعقدة، ومستعصية، ولا تستطيعين التعامل معها وحدكِ، فلا تترددي في الاستعانة بالأهل، الزوج ، والاخوة ، والأخصائيين الاجتماعيين في مدرسته، والمربين في مسجد الحي. فهم سيساعدونكِ في فهم المشكلة، وتقديم الحلول المناسبة.

ثامناً: لا تيأسي من هدايته

لا تيأسي من هداية ابنكِ، مهما كان بعيداً، أو متمرداً، أو عاصياً. تذكري أن الله يهدي من يشاء، وأن دعوتكِ، وصبركِ، وحسن تعاملكِ، قد تكون سبباً في هدايته، ولو بعد حين.

وتذكري قصة النبي ﷺ مع عمه أبي طالب، الذي كان يكافحه، ويؤذيه، ويحاربه، ورغم ذلك لم ييأس النبي ﷺ من هدايته، وظل يدعوه إلى الإسلام حتى آخر لحظة. وتذكري قصة الرجل القاتل الذي تاب بعد أن قتل مئة نفس، وكيف أن الله هداه، ورحمه، وغفر له.[6]

تاسعاً: احتسبي الأجر عند الله

تربية الأبناء، خاصة في مرحلة المراهقة، هي جهاد كبير، وصبر طويل، واحتساب عظيم. احتسبي الأجر عند الله، وتيقني أنه لا يضيع أجر المحسنين، وأنه سيثيبكِ على صبركِ، وحسن تربيتكِ، ودعواتكِ، وتعبكِ مع ابنكِ.

عاشراً: تذكري أن ابنكِ أمانة

تذكري أن ابنكِ هو أمانة من الله، وأنتِ مسؤولة عنه، وأنكِ ستسألين عنه يوم القيامة. فلا تقصري في واجبكِ، ولا تهمليه، ولا تيأسي منه، ولا تتركيه يضيع.

المراجع

١. "تربية المراهقين" – موقع الألوكة.
٢. "فقه التربية" – عبد الله ناصح علوان.
٣. "الحدود في التربية" – موقع المسلم.
٤. "القدوة في التربية" – موقع الدرر السنية.
٥. أخرجه الترمذي (١٩٠٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. أخرجه البخاري (٣٤٧٨) ومسلم (٢٧٦٦) عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه.

كيف تحافظين على علاقتكِ بهم وهم في هذه المرحلة؟

في مرحلة المراهقة، قد تشعرين أن العلاقة مع ابنكِ أو ابنتكِ تتدهور، وأن الجسور التي بنيتها سنوات طويلة بدأت تهتز. قد يصبح التواصل صعباً، والحديث نادراً، واللقاءات متوترة، والمشاعر مشحونة. وقد تشعرين أنكِ تفقدين ابنكِ، وأنه يبتعد عنكِ، وأنه لم يعد بحاجة إليكِ [1].

لكن تذكري أن المراهقة فرصة لإعادة بناء الجسور، وتعميق الروابط، وتجديد المحبة، وتقوية الصلة.[2]

كيف تحافظين على علاقتكِ بأبنائكِ المراهقين؟

أولاً: التواصل المفتوح والصادق

التواصل هو مفتاح العلاقة الناجحة مع المراهقين. اجعلي التواصل مفتوحاً، وصادقاً، ومستمراً، ودون حكم، ودون مقاطعة، ودون انتقاد. استمعي إليهم بصدق، واهتمي بما يقولون، وتفهمي مشاعرهم، واحترمي آرائهم، وشاركيهم أفكاركِ، وتحدثي معهم عن كل شيء.[3]

وقال النبي ﷺ:((إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ))[4]. فالتواصل هو الطريق إلى قلب المراهق، وهو طريقة لفهمه، وتوجيهه، وتقويمه.[5]

ثانياً: احترام الخصوصية

المراهق يحتاج إلى خصوصيته، وإلى مساحته الخاصة، التي يشعر فيها بالأمان، والحرية، والاستقلالية. احترمي خصوصيته، ولا تتجسسي عليه، ولا تفتشي في أغراضه، ولا تتصفحي هاتفه، ولا تقرئي رسائله، ولا تتدخلي في كل تفاصيل حياته.[6]

وقال الله تعالى:(وَلَا تَجَسَّسُوا)[7]. فالتجسس ممنوع، وهو يفسد العلاقة، ويهدم الثقة، ويُبعد المراهق عنكِ.

ثالثاً: الثقة المتبادلة

الثقة هي أساس العلاقة القوية مع المراهقين. ثقي في ابنكِ، وامنحيه الثقة، وأظهري له أنكِ تثقين به، وأنكِ تثقين في قدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة، وأنكِ تثقين في أمانته وصدقه. وإذا شعر بالثقة، سيشعر بالمسؤولية، وسيحاول أن يكون أهلاً لهذه الثقة.[8]

رابعاً: القدوة الحسنة

المراهق يتأثر بالقدوة أكثر من النصائح. كوني قدوة حسنة لهم في التزامكِ بدينكِ، وأخلاقكِ، وتعاملاتكِ، وصبركِ، وتواضعكِ، وصدقكِ، وأمانتكِ. سيرون فيكِ النموذج العملي للإسلام، ويتأثرون بكِ، ويقتدون بكِ.[9]

وتذكري قول الله تعالى:(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ))[10]. فكوني لهم قدوة حسنة، كما كان النبي ﷺ قدوة حسنة لأمته.

خامساً: الوقت النوعي

المراهق يحتاج إلى وقتكِ، واهتمامكِ، وحضوركِ. خصصي له وقتاً نوعياً، تجلسين فيه معه، وتتحدثين معه، وتستمعين إليه، وتشاركينه أنشطته، وتهتمين بهواياته، وتتواجدين في حياته. هذا الوقت النوعي هو استثمار في العلاقة، وهو وقود للحب، والثقة، والتفاهم.[11]

سادساً: الاحترام المتبادل

المراهق يحتاج إلى الاحترام، والتقدير، والإعجاب. احترميه، وقَدِّريه، وأعجبي به، واشكريه على إنجازاته، وامدحيه على حسناته، وشجعيه على الاستمرار. ولا تستهيني به، ولا تسخري منه، ولا تنتقديه بقسوة، ولا تقارنيه بغيره.

سابعاً: المرونة والتسامح

المراهق يخطئ، ويتعلم، وينمو. كوني مرنة معه، وتسامحي معه، وتجاوزي عن زلاته، واصبري على أخطائه، ولا تكوني قاسية، أو متصلبة، أو متسلطة. فالمرونة والتسامح هما مفتاح الاستمرارية في العلاقة.[12]

ثامناً: الدعاء بظهر الغيب

الدعاء هو سلاح المؤمن، وهو أقوى ما تستعينين به في تربية ابنكِ المراهق. ادعي له في كل وقت، وفي كل مكان، وفي السر والعلن، وفي الصلاة، وفي السجود، وفي جوف الليل. قولي: "اللهم اهدِ ابني، وثبته على دينك، واجعل من الصالحين، وبارك له في عمره، ووفقه لكل خير". وتذكري أن دعاء الوالدين لولدهما مستجاب، وأنه من أعظم ما يكون سبباً في صلاحه وبركته. قال النبي ﷺ:((ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ يُسْتَجَابُ لَهُنَّ: دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ، وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ، وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ)).[13]

تاسعاً: لا تيأسي

لا تيأسي من تحسين العلاقة مع ابنكِ، مهما كانت صعبة، أو متوترة، أو متدهورة. تذكري أن الله قادر على كل شيء، وأنه سيعينكِ، ويمنحكِ القوة، والصبر، والحكمة. وتذكري أن العلاقات تحتاج إلى وقت، وجهد، وصبر، واستمرارية.

عاشراً: احتسبي الأجر

تربية الأبناء، خاصة في مرحلة المراهقة، هي جهاد كبير، وصبر طويل، واحتساب عظيم. احتسبي الأجر عند الله، وتيقني أنه لا يضيع أجر المحسنين، وأنه سيثيبكِ على صبركِ، وحسن تربيتكِ، ودعواتكِ، وتعبكِ مع ابنكِ. قال ابن القيم -رحمه الله:-

"إنّ من الذنوب مالا يكفّره إلا الهمّ بالأولاد."فهنيئًا لكِ طريقٌ لتكفير الذنوب.

وإن وجدتِ من أبنائكِ ما يتعبكِ في تربيتهم فاستغفرِ الله..

واحترسِ أن تستغرقِ كثيرًا في الوسائل التربوية الحديثة، وتغفلِ عن الوسيلة العظمى، وهي: كثرة الدعاء لهم.واعلمِ أن تربية الأبناء مسؤولية وأن الحمل ثقيل، فاستعينِ بالله على تربية أولادك فهو خير معين.

وقفة مع النفس

قولي بصدق: "يا رب، إني أسألك أن تعينني على الحفاظ على علاقتي بأبنائي المراهقين، وأن تمنحني الحكمة، والصبر، والفهم، وأن تهديهم، وتثبتهم على دينك، وتجعلهم من الصالحين، وتصلح حالهم، وتوفقهم لكل خير".

المراجع

١. "العلاقة مع المراهقين" – موقع الألوكة.
٢. "فقه التربية" – عبد الله ناصح علوان.
٣. "التواصل مع المراهقين" – موقع إسلام ويب.
٤. أخرجه البخاري (٥٢) ومسلم (١٥٩٩) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه.
٥. "الخصوصية في التربية" – موقع المسلم.
٦. "الثقة في التربية" – موقع الدرر السنية.
٧. سورة الحجرات: ١٢.
٨. "القدوة في التربية" – موقع الألوكة.
٩. "الوقت النوعي" – موقع تربية.
١٠. سورة الأحزاب: ٢١.
١١. "المرونة والتسامح" – موقع إسلام ويب.
١٢. أخرجه الترمذي (١٩٠٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٣. "العلاقة مع المراهقين" – موقع الألوكة.

حين تشعرين بالوحدة: كيف تجدين الأنس بالله؟

قد تكونين في بيت يزخر بالحياة، وتحيطين بكِ أطفالٌ يلعبون، وزوجٌ يقاسمكِ تفاصيل يومه، وأهلٌ وأصدقاءٌ يتواصلون معكِ. ومع ذلك، قد تسكن في داخلكِ وحدةٌ عميقة، شعورٌ بالفراغ، إحساسٌ بأن لا أحد يفهمكِ حقاً، وأن قلبكِ يئنُّ بصمت، وأن لا يد تمسح دمعتكِ، ولا أذن تسمع همسكِ.[1]



هذه الوحدة ليست ضعفاً، ولا نقصاً في الإيمان، ولا عيباً في الشخصية. إنها لحظة صفاء، وفرصة للالتفات إلى الداخل، واكتشاف أعماق النفس، والبحث عن الأنس الحقيقي. وهي أيضاً دعوة خفية من الله لتكوني معه، وتجدي فيه الملاذ، والسكن، والطمأنينة.[2]

يقول الله تعالى:(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ))[3]. فهذه الآية هي الباب العظيم للخروج من وحشة الوحدة إلى أنس القرب، ومن ضيق الصدر إلى سعة الطمأنينة.[4]

كيف تجدين الأنس بالله في لحظات الوحدة؟

أولاً: اعلمي أن الله معكِ دائماً

الوحدة الحقيقية ليست في غياب الناس، بل في غياب الشعور بمعية الله. وحين تستشعرين أن الله معكِ، وأنه أقرب إليكِ من حبل الوريد، وأنه يسمع دعاءكِ، ويرى دمعتكِ، ويعلم ما في قلبكِ، تزول عنكِ كل وحشة، وتجدين الأنس الذي لا توفره لكِ البشرية.[5]

قال الله تعالى:(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ))[6]. وقال:(وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ))[7]. فالله أقرب إليكِ من نبضكِ، وأعلم بحاجتكِ من نفسكِ، وأرحم بكِ من أمكِ.[8]

ثانياً: اجعلي من الوحدة وقتاً للخلوة مع الله

الوحدة قد تكون فرصة ذهبية للخلوة بالله، والانقطاع إليه، والتفرغ لذكره، ومناجاته، ودعائه، وتذكري أن النبي ﷺ كان يخلو بنفسه في غار حراء، ويتعبد لله، قبل أن ينزل عليه الوحي. وكان الصحابة والتابعون يخلون بأنفسهم، ويتعبدون لله، ويجدون في الخلوة أنساً وقرباً.[9]

ثالثاً: أكثري من الدعاء والمناجاة

الدعاء هو صلة العبد بربه، وهو أنيس الوحيدين، وهو متنفس المكروبين، وهو سلاح المؤمنين. في لحظات وحدتكِ، أكثري من الدعاء، وناجي الله، وكلميه بما في قلبكِ، واشكي له همومكِ، واطلبي منه حاجتكِ، وأخبريه بكل ما تشعرين به.

وتذكري قول الله تعالى:(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ)[10]. فهو قريب، ويجيب، ويسمع، ويرى، ويعلم.[11]

رابعاً: أكثري من ذكر الله

الذكر هو طمأنينة القلوب، وهو نور النفوس، وهو حياة الأرواح. وهو أيضاً أنيس الوحيدين، وهو رفيق المنعزلين. في لحظات وحدتكِ، أكثري من ذكر الله، ورددي التسبيح، والتحميد، والتهليل، والتكبير، والاستغفار، والصلاة على النبي ﷺ.

قال الله تعالى:(فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ)[12]. وقال النبي ﷺ:((مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ)).[13]

خامساً: اقرئي القرآن وتدبريه

القرآن هو كلام الله، وهو شفاء للصدور، ونور للقلوب، وهدى للمؤمنين. وهو أيضاً أنيس الوحيدين، ورفيق المنعزلين. في لحظات وحدتكِ، افتحي المصحف، وتدبري آياته، وتأملي معانيه، واربطيها بحياتكِ، واستشعري أن الله يخاطبكِ من خلاله.

قال الله تعالى:(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ)[14].

سادساً: التفكر في خلق الله

الوحدة قد تكون فرصة للتأمل في خلق الله، والنظر في آياته في الكون، والتفكر في عظمته وقدرته وحكمته. انظري إلى السماء، والنجوم، والجبال، والبحر، والأشجار، والزهور، والطيور، وتأملي في بديع خلقه، وعجيب صنعه.

قال الله تعالى:(إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)[15].

سابعاً: تذكري أن الدنيا دار غربة

تذكري أن الدنيا دار غربة للمؤمن، وأنه مسافر فيها، وأنه ليس له فيها قرار. وحين تستشعرين هذه الحقيقة، تزول عنك وحشة الدنيا، وتجدين الأنس بالله، والاستعداد للقائه.

وقد قال النبي ﷺ: ((كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ))[16]. فالغريب لا يستوحش من غربته، بل يجد الأنس في سيره، وقربه من ربه، واستعداده للقائه.

ثامناً: لا تعتمدي على الناس في الأنس

لا تجعلي أنسكِ مرتبطاً بوجود الناس، أو باهتمامهم، أو بتواصلهم. فالناس يتغيرون، وينشغلون، ويموتون. أما الله فهو الباقي، والدائم، والثابت، وهو وحده الذي لا يتغير، ولا يزول.

اجتهدي في أن يكون أنسكِ بالله، وقربكِ منه، هو مصدر سعادتكِ، وطمأنينتكِ، وسكينتكِ، ولا تجعلي ذلك معلقاً بوجود الناس.

تاسعاً: ادعي أن يذهب عنكِ الوحشة

اسألي الله أن يذهب عنكِ وحشة الوحدة، ويمنحكِ الأنس به، والقرب منه، والطمأنينة في ذكره، والراحة في دعائه.

المراجع

١. "الوحدة: أسبابها وعلاجها" – موقع إسلام ويب.
٢. "الأنس بالله" – موقع الألوكة.
٣. سورة الرعد: ٢٨.
٤. تفسير ابن كثير لآية الرعد ٢٨.
٥. "معية الله" – موقع الدرر السنية.
٦. سورة البقرة: ١٨٦.
٧. سورة ق: ١٦.
٨. تفسير ابن كثير لآيتي البقرة ١٨٦ وق ١٦.
٩. "خلوة النبي ﷺ في غار حراء" – السيرة النبوية.
١٠. سورة البقرة: ١٨٦.
١١. "فضل الدعاء" – موقع المسلم.
١٢. سورة البقرة: ١٥٢.
١٣. أخرجه البخاري (٦٤٠٧) ومسلم (٧٧٩) عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه.
١٤. سورة الإسراء: ٨٢.
١٥. سورة آل عمران: ١٩٠-١٩١.
١٦. أخرجه البخاري (٦٤١٦) عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه.

التعامل مع الشعور بالفراغ والعزلة

قد تشعرين أحياناً بفراغ داخلي، وكأن حياتكِ تخلو من المعنى، وأن ما تفعلينه لا قيمة له، وأن الأيام تمضي بلا طعم أو لون. وقد تشعرين بالعزلة، وكأنكِ وحدكِ في هذا العالم، وكأن لا أحد يدرك ما تمرين به، وكأن لا يد تمد لكِ يد العون. هذا الشعور قد يراودكِ حتى في لحظات ازدحام الحياة، وحين تكونين محاطة بالأهل والأصدقاء والأبناء، فتجدين نفسكِ في قلب الزحام وحيدة، وفي خضم الضجيج صامتة.[1]

هذا الفراغ وهذا الشعور بالعزلة ليسا عيباً ولا نقصاً، بل هما جزء من التجربة الإنسانية، وعلامة على أن الروح تبحث عن شيء أعمق، عن معنى يتجاوز الماديات، عن صلة تتجاوز العلاقات البشرية، عن أنس لا ينقطع بانقطاع الأسباب.[2]

كيف تتعاملين مع الشعور بالفراغ والعزلة؟

أولاً: ابحثي عن مصدر الفراغ الحقيقي

الفراغ الذي تشعرين به ليس فراغاً في الوقت، بل فراغ في الروح. ليس نقصاً في الفعاليات، بل نقصاً في المعنى. اسألي نفسكِ: من أين يأتي هذا الشعور؟ هل هو بسبب قلة العبادة؟ هل هو بسبب بعد عن الله؟ هل هو بسبب قلة التواصل مع الآخرين؟ هل هو بسبب عدم وجود هدف واضح في الحياة؟ هل هو بسبب عدم الشعور بالتقدير أو الحب؟

إذا عرفتِ مصدر الفراغ، استطعتِ التعامل معه، وعلاجه من جذوره، وليس فقط من أعراضه.

ثانياً: املئي الفراغ بالعبادة والطاعة

العبادة هي غذاء الروح، وهي ما يملأ الفراغ الداخلي، ويمنح الحياة معنى، ويشعر الإنسان بالقرب من الله، والطمأنينة، والسكينة. إذا شعرتِ بالفراغ، فأكثري من العبادة: الصلاة، والذكر، والدعاء، وتلاوة القرآن، والصيام، والصدقة، وصلة الرحم، والإحسان إلى الآخرين.

وتذكري قول الله تعالى:(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)[3]. فالذكر هو دواء الفراغ، وهو مفتاح الطمأنينة، وهو طريق القرب من الله.[4]

ثالثاً: ابحثي عن أهداف جديدة

قد يكون الفراغ نتيجة لعدم وجود أهداف واضحة في الحياة. عندما يكون لديكِ أهداف تسعين إليها، وتطمحين لتحقيقها، تشعرين بالحياة، والنشاط، والطاقة، والحماس. ابحثي عن أهداف جديدة: تعلمي مهارة جديدة، أو اقرئي كتاباً مفيداً، أو ابدأي مشروعاً صغيراً، أو تطوعي في عمل خيري، أو انضمي إلى دورة تعليمية، أو اختاري هواية جديدة.

رابعاً: تواصلي مع الآخرين بشكل أعمق

العزلة قد تكون نتيجة لعدم وجود تواصل عميق مع الآخرين. أحياناً نكون محاطين بالناس، لكننا نشعر بالوحدة، لأن التواصل سطحي، ولا يتجاوز الكلمات المتبادلة. ابحثي عن علاقات أعمق، عن أصدقاء يشاركونك مشاعركِ، ويستمعون إليكِ، ويدعمونكِ، ويشعرونكِ بأنكِ لستِ وحدكِ.

وتذكري أن النبي ﷺ كان يزور أصحابه، ويسأل عنهم، ويتفقد أحوالهم، ويشاركهم أفراحهم وأحزانهم. فكوني مثل النبي ﷺ في تواصلكِ مع الآخرين.[5]

خامساً: ساعدي الآخرين

من أفضل الطرق للتخلص من الشعور بالعزلة والفراغ هو مساعدة الآخرين. عندما تساعدين الآخرين، تشعرين بأن لكِ قيمة، وبأنكِ مهمة، وبأن حياتكِ لها معنى. وقد قال النبي ﷺ: ((خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ)).[6]

ابحثي عن فرص لمساعدة الآخرين: تطوعي في جمعية خيرية، أو ساعدي جارة محتاجة، أو استمعي إلى صديقة تمر بضيق، أو علمي طفلاً القراءة، أو اعملي على إسعاد قلب حزين.

سادساً: تذكري أن الدنيا ليست دار قرار

تذكري أن الدنيا ليست دار قرار، وأنها دار ابتلاء، واختبار، وعناء، وغربة. وحين تستشعرين هذه الحقيقة، تزول عنكِ وحشة الدنيا، وتجدين الأنس بالله، والاستعداد للقائه. وقد قال النبي ﷺ: ((كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ)).[7]

فالغريب لا يستوحش من غربته، بل يجد الأنس في سيره، وقربه من ربه، واستعداده للقائه.

سابعاً: احتسبي الأجر عند الله

كل لحظة تمرين بها من فراغ، أو عزلة، أو حزن، أو ضيق، هي في ميزان حسناتكِ، إذا صبرتِ، واحتسبتِ الأجر عند الله، وتيقنتِ أنه لا يضيع أجر المحسنين. قال النبي ﷺ: ((مَا

يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)).[8]

ثامناً: لا تستسلمي للفراغ والعزلة

لا تستسلمي للفراغ والعزلة، ولا تدعيهما يسيطران على حياتكِ، ويأسران مشاعركِ. قاوميهما بالعبادة، والعمل، والتواصل، والعطاء، والدعاء، والرجاء. وتذكري أن الله معكِ، وأنه لن يتركك، وأنه سيعينكِ، ويمد لكِ يد العون، ويمنحكِ القوة، والصبر، والثبات.

تاسعاً: ادعي أن يذهب عنكِ الفراغ والعزلة

اسألي الله أن يذهب عنكِ الفراغ والعزلة، ويمنحكِ الأنس به، والقرب منه، والطمأنينة في ذكره، والراحة في دعائه.

قولي: "اللهم إني أعوذ بك من الفراغ والعزلة، وأسألك الأنس بقربك، والطمأنينة بذكرك، والراحة في دعائك".

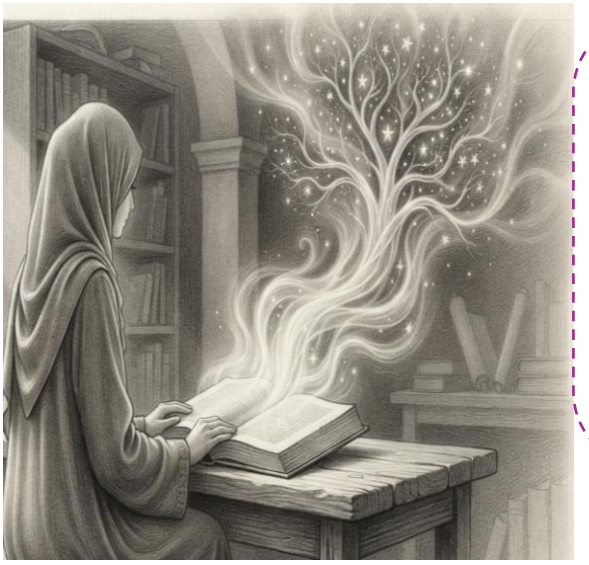
المراجع

١. "الفراغ والعزلة" – موقع إسلام ويب.
٢. "علاج الفراغ" – موقع الألوكة.
٣. سورة الرعد: ٢٨.
٤. تفسير ابن كثير لآية الرعد ٢٨.
٥. "التواصل مع الآخرين" – موقع الدرر السنية.
٦. أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط (٥٨/٦) عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٧. أخرجه البخاري (٦٤١٦) عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه.
٨. أخرجه البخاري (٥٦٤١) ومسلم (٢٥٧٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

الدعاء والذكر كأنس للقلب

في لحظات الوحدة والفراغ، حين تغيب الأصوات، وتنقضي الضوضاء، وتختفي الوجوه، يبقى باب واحد مفتوح على مصراعيه، لا يُغلق أبداً، ولا يُرد سائله، ولا يُخذل من يلوذ به. إنه باب الدعاء والذكر، باب الأنس الحقيقي، باب القرب من الله، باب السكينة والطمأنينة.[1]

قد تبحثين عن الأنس في الناس، فلا تجدينه. وقد تبحثين عنه في المال، أو المكانة، أو المتع، فلا تشبعينه. لكن الأنس الحقيقي، الذي يملأ القلب، ويشرح الصدر، ويزيل الهم، ويكشف الغم، ويبدد الوحشة، لا يوجد إلا في الدعاء والذكر.[2]



والله سبحانه وتعالى يقول :(ألَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)[3]. فهذه الآية هي وصفة السعادة، ودواء القلوب، ومفتاح الطمأنينة.

فالذكر هو حياة القلب، وهو نور النفس، وهو أنس الروح[4]

الدعاء: مناجاة الحبيب

الدعاء هو صلة العبد بربه، وهو مناجاته، والتحدث إليه، والشكوى له، وطلب العون منه. وهو أسمى صور العبودية، وأعلى مراتب القرب، وأعمق معاني الأنس.[5]

يقول الله تعالى:(وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)[6]. فالدعاء ليس مجرد طلب، بل هو عبادة، وقربة، وطاعة. وهو إعلان من العبد بافتقاره إلى ربه، وحاجته إليه، واعتماده عليه.

وتأملي قول النبي ﷺ:((الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ))[7]. فالدعاء هو روح العبادة، ولبّها، وجوهرها. هو اعتراف بعظمة الله، وضعف العبد، وحاجته الماسة إلى ربه.[8]

كيف يكون الدعاء أنساً للقلب؟

١. **الخلوة بالله** :عندما تخلين بالله، وتناجينه، وتشكين إليه همومكِ، وتطلبين منه حاجتكِ، تشعرين بأنكِ لستِ وحدكِ، وأن هناك من يسمعكِ، ويراكِ، ويعلم ما في قلبكِ، ويستجيب لدعائكِ.

٢. **التحدث مع الله** :الدعاء هو حديث العبد مع ربه. تحدثي مع الله كما تتحدثين مع أقرب الناس إليكِ، بصدق، وصراحة، وتواضع، وثقة، ويقين. أخبريه بكل ما في قلبكِ، ولا تخفي عنه شيئاً. فهو يعلم السر وأخفى، لكنه يحب أن تفضي إليه بأسرارك.

٣. **طلب الحاجة من الله** :الدعاء هو طلب الحاجة من الله، والله يحب أن يسأله عباده، وأن يلحوا عليه في الدعاء. قال النبي ﷺ:((إِنَّ رَبَّكُمْ تَبَارَكَ وَتَعَالَى حَيِيٌّ كَرِيمٌ، يَسْتَحْيِي مِنْ عَبْدِهِ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا))[9]. فالله يستحي من عبده أن يرفع يديه إليه، ثم يردهما خائبتين.[10]

٤. **اليقين بالإجابة** :الدعاء عبادة، والإجابة مضمونة، إما في الدنيا، أو في الآخرة، أو بصرف سوء. قال النبي ﷺ:((مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةُ رَحِمٍ، إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا))[11]. فالدعاء ليس خاسراً أبداً.[12]

الذكر: حياة القلوب

الذكر هو ترديد أسماء الله، وصفاته، وتسبيحه، وتحميده، وتكبيره، وتهليله، واستغفاره، والصلاة على نبيه ﷺ. وهو حياة القلوب، ونور النفوس، وطمأنينة الأرواح، وأنس الوحيدين.[13]
يقول الله تعالى:(فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ)[14]. فالذكر يذكرك بالله، ويذكرك بأنك لستِ وحدكِ، وأن الله معكِ، ويذكرك بأن الله يذكرك، ويذكرك بأن الله يحبكِ، ويذكرك بأن الله سيعينكِ.[15]

كيف يكون الذكر أنساً للقلب؟

١. **استشعار معنى الأذكار** :لا ترددي الأذكار بلسانكِ فقط، بل استشعري معناها بقلبكِ. عندما تقولين "سبحان الله"، استشعري تنزيه الله عن كل نقص. وعندما تقولين "الحمد لله"، استشعري نعم الله عليكِ. وعندما تقولين "الله أكبر"، استشعري عظمة الله وقدرته. وعندما تقولين "لا إله إلا الله"، استشعري توحيد الله وإخلاص العبادة له.

٢. **الإكثار من الذكر** :أكثري من الذكر في كل وقت، وفي كل مكان، وعلى كل حال. قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا)[16]. فالذكر الكثير يملأ القلب، ويشغل اللسان، ويمنع الشيطان، ويجلب الطمأنينة.

٣. **ذكر الله في كل الأحوال** :اذكري الله في السراء والضراء، وفي المنشط والمكره، وفي العسر واليسر. قال النبي ﷺ:((اعْبُدْ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، وَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ))[18]. فاستشعري أن الله يراكِ في كل وقت، وفي كل مكان، وعلى كل حال.

٤. **الأذكار اليومية** :حافظي على الأذكار اليومية: أذكار الصباح والمساء، وأذكار النوم، وأذكار الاستيقاظ، وأذكار الأكل، وأذكار الخروج والدخول، وأذكار السفر، وأذكار الصلاة، وغيرها. فهذه الأذكار تحفظكِ من الشيطان، وتجلب لكِ البركة، وتذكركِ بالله في كل لحظة.

وقفة مع النفس : هل أعتبر الدعاء والذكر أنساً لقلبي؟ وهل أخلو بالله، وأناجيه، وأشكو له همومي؟ وهل أستشعر معنى الأذكار التي أقولها؟ وهل أكثر من الذكر في كل وقت؟ هل أحافظ على الأذكار اليومية؟

المراجع

١. "الأنس بالله" – موقع الألوكة.
٢. "الدعاء والذكر" – موقع إسلام ويب.
٣. سورة الرعد: ٢٨.
٤. تفسير ابن كثير لآية الرعد ٢٨.
٥. "فضل الدعاء" – موقع الدرر السنية.
٦. سورة غافر: ٦٠.
٧. أخرجه الترمذي (٣٣٧٢) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٨. شرح الترمذي للحديث.(3372)
٩. أخرجه أبو داود (١٤٨٣) والترمذي (٣٥٥٦) عن سلمان الفارسي رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٠. شرح الترمذي للحديث.(3556)
١١. أخرجه أحمد (١١١٣٣) عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٢. شرح الحديث من كتب العلماء.
١٣. "فضل الذكر" – موقع المسلم.
١٤. سورة البقرة: ١٥٢.
١٥. تفسير ابن كثير لآية البقرة ١٥٢.
١٦. سورة الأحزاب: ٤١.
١٧. "أذكار الصباح والمساء" – موقع الدرر السنية.
١٨. أخرجه البخاري (٥٠) ومسلم (٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

حين تواجهين رغبة الجسد

كيف تتعاملين مع رغباتكِ الفطرية بإيمان؟

خلق الله الإنسان، ذكراً وأنثى، وفطر فيه شهوات ورغبات، وجعلها جزءاً من طبيعته، وآلة لبقاء النوع، ووسيلة للقرب منه. والمرأة، كالرجل، تملك شهوات ورغبات فطرية، تحتاج إلى إشباع مشروع، في إطار الشرع، وفي حدود الحلال. لكن المشكلة تبدأ حين تخرج هذه الشهوات عن السيطرة، وحين تتحول إلى هوى، وحين تقود إلى الحرام، وحين تصبح غاية في حد ذاتها.[1]

وفي زمننا، تزداد المثيرات، وتتنوع الإغراءات، وتتعدد وسائل إشعال الشهوات، من صور، ومقاطع، وأفلام، وإعلانات، ومواقع، وتطبيقات، وعلاقات. وقد تجد المرأة نفسها في صراع دائم بين رغباتها الفطرية، وضوابط الشرع، وبين ما تشتهيه نفسها، وما يرضي ربها.[2]
يقول الله تعالى:(زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا))[3]. فالشهوات ليست مذمومة بذاتها، بل هي متاع الحياة الدنيا، وهي اختبار وابتلاء، ومقياس للتقوى، وطريق إلى الجنة أو النار.

التعامل مع الشهوات في زمن المثيرات

أولاً: الرغبة الجنسية فطرة، لا عيب

الشعور بالشهوة ليس عيباً، ولا نقصاً في الإيمان، ولا دليلاً على الفسق أو الفجور. إنه جزء من طبيعة الإنسان، وهو فطرة الله التي فطر الناس عليها. والإنكار، أو الكبت، أو الشعور بالذنب المفرط، قد يؤدي إلى مشاكل نفسية، وقد يدفع إلى الانحراف، بدلاً من توجيه هذه الشهوة توجيهاً سليماً.[4]

فاعترفي بأن هذه المشاعر طبيعية، وأنها موجودة فيكِ كما هي موجودة في كل إنسان. لكن المطلوب هو توجيهها، وليس كبتها، وإشباعها في الحلال، وليس في الحرام.

ثانياً: عالجي جذور الشهوة، وليس أعراضها

الشهوة ليست مجرد رغبة جسدية، بل هي نتيجة لمزيج من العوامل النفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والروحية. قد تكون الشهوة المتزايدة نتيجة للفراغ العاطفي، أو القلق، أو التوتر، أو الملل، أو الوحدة، أو قلة الرضا عن الذات، أو الضغوط النفسية.[5]

عالجي هذه الجذور، بدلاً من محاربة الأعراض فقط. املئي فراغكِ العاطفي بالحب لله، ورسوله، وأهلكِ، وأصدقائكِ. تخلصي من القلق والتوتر بالاسترخاء، والرياضة، والذكر. تخلصي من الملل بالهوايات، والنشاطات، والأعمال النافعة. املئي وقتكِ بالعبادة، والعمل الصالح، والقراءة، والتعلم، والتطوير.

ثالثاً: غضي بصركِ

غض البصر هو أول خطوة في حماية النفس من الشهوات المحرمة. فهو يحمي القلب من النظرات المسمومة، ويحفظ الفرج من الخطوات الزائغة، ويمنع الشيطان من أن ينفذ إلى القلب عن طريق العين. وقد قال الله تعالى:(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ))[6]، وقال:(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)).[7]

وقد قال النبي ﷺ:((النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ))[8]. فغض البصر هو درع من دروع الإيمان، وهو حصن حصين من الشيطان.[9]

رابعاً: احذري المحفزات



تجنبي الأماكن، والمواقف، والصور، والمقاطع، والمواقع، والتطبيقات، والأفلام، والمسلسلات، والإعلانات، والأغاني، والقصص، والروايات، والمحادثات التي تثير شهوتكِ، أو تذكركِ بالحرام، أو تضعف عزيمتكِ. لا تضعي نفسكِ في موقف قد تضعفين فيه، ولا تختبري إيمانكِ في أماكن الفتنة.[10]

وإذا وقع بصركِ على شيء محرم، فأغمضيه، واستعيذي بالله من الشيطان، وتذكري أن الله يراكِ، وأنه سيسألكِ عن كل نظرة.

خامساً: الزواج هو الحل الشرعي

الزواج هو الحل الشرعي، والطبيعي، والسليم، لإشباع الشهوات، وتحقيق السكن، والمودة، والرحمة، والإعفاف، والحماية من الحرام. وهو سنة النبي ﷺ، وهو من أعظم النعم، وأفضل القربات.[11]

قال النبي ﷺ:((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ))[12]. فإذا كنتِ قادرة على الزواج، فبادري إليه، وإذا لم تكوني قادرة، فصومي، فهو وقاية من الشهوات.[13]

سادساً: الصوم وقاية

الصوم هو من أعظم ما يعين على كسر الشهوة، وتضعيفها، وتقوية الإرادة، وتدريب النفس على الصبر، والتحكم في الرغبات. وهو حصن حصين من الشيطان، وهو وقاية من النار.[14]

قال النبي ﷺ:((إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ))[15]. والصوم يضيق مجاري الدم، ويضعف الشيطان، ويساعد على كسر الشهوات.[16]

سابعاً: الاستعانة بالله

لا تستطيعين وحدكِ مواجهة شهواتكِ، فاستعيني بالله، وتوكلي عليه، واسأليه العون، والثبات، والقوة، والعصمة. وقولي كما قال النبي ﷺ:((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى))[17]. فالعفاف هو الحماية من الحرام، وهو من أعظم ما تسألين الله.[18]

ثامناً: لا تستسلمي للشهوات

لا تستسلمي للشهوات، ولا تيأسي من نفسكِ، مهما كانت قوية، أو متكررة، أو ملحة. تذكري أن الجنة حفت بالمكاره، وأن النار حفت بالشهوات. تذكري أن الصبر على الشهوات في الدنيا، هو طريق الجنة، واللذة الحقيقية، والسعادة الأبدية.

تاسعاً: تذكري عواقب المعصية

تذكري عواقب المعصية في الدنيا والآخرة: الحرمان، والذل، والحسرة، والندم، والعار، والفضيحة، والعقاب، والنار. تذكري أن المعصية تفسد القلب، وتظلم الوجه، وتورث الفقر، وتقطع الرزق، وتمنع السعادة، وتجلب العقاب.

وتذكري أن الطاعة هي طريق السعادة، والنجاح، والفوز، والفلاح، والرضا، والسكينة، والطمأنينة، والجنة.

عاشراً: توبي واستغفري

إذا زللتِ، ووقعتِ في المعصية، فلا تيأسي، ولا تستسلمي، بل توبي، واستغفري، وارجعي إلى الله، وجددي عهدكِ معه، واعزمي على عدم العودة. قال الله تعالى:(قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)).[19]

وقفة مع النفس

"يا رب، إني أسألك العفاف، والهدى، والتقى، والغنى. اللهم أعني على غض بصري، وحفظ فرجي، وكسر شهوتي، وثبتني على دينك، واجعلني من الصابرين، والتوابين، والمستغفرين".

المراجع

١. "فقه الشهوات" – موقع الألوكة.
٢. "الشهوات في زمن المثيرات" – موقع إسلام ويب.
٣. سورة آل عمران: ١٤.
٤. "الفطرة والغريزة" – موقع الدرر السنية.
٥. "معالجة الشهوات" – موقع المسلم.
٦. سورة النور: ٣٠.
٧. سورة النور: ٣١.
٨. أخرجه ابن القيم في "الداء والدواء" عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٩. شرح الحديث من كتب الرقاق.
١٠. "تجنب المحفزات" – موقع الألوكة.
١١. "الزواج في الإسلام" – موقع إسلام ويب.
١٢. أخرجه البخاري (٥٠٦٥) ومسلم (١٤٠٠) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.
١٣. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1400)
١٤. "الصوم وقاية" – موقع الدرر السنية.
١٥. أخرجه البخاري (٢٠٣٨) ومسلم (٢١٧٥) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.
١٦. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2175)
١٧. أخرجه مسلم (٢٧٢١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٨. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(2721)
١٩. سورة الزمر: ٥٣.

كيف تحفظين فرجكِ وقلبكِ في عالم مفتوح؟

في عالم اليوم، حيث تتدفق الصور والمقاطع والمعلومات كالسيل الجارف، وتتنافس الخوارزميات على جذب انتباهكِ، ويُباح كل شيء، ويُعرض كل شيء، ويُعلن كل شيء، يصبح حفظ الفرج والقلب تحدياً عظيماً، وجهاداً كبيراً، وامتحاناً صعباً. فكل ما حولكِ يدعوكِ إلى الانفتاح، والانطلاق، والتحرر، والانغماس، والاستمتاع، وكل ما حولكِ يثير شهواتكِ، ويغري قلبكِ، ويزين لكِ الحرام، ويهون عليكِ المعصية.[1]



لكن تذكري أن حفظ الفرج والقلب هو من أعظم ما يطلبه الله منكِ، وهو من أسمى مقامات الإيمان، وهو طريق الجنة، والنجاة من النار، والفوز بالرضوان.[2]

يقول الله تعالى:(وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ)[3].

ويقول:(وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى)).[4]

كيف تحفظين فرجكِ وقلبكِ في عالم مفتوح؟

أولاً: غض البصر حصن القلب

غض البصر هو الحصن الأول الذي يحمي قلبكِ وفرجكِ. فالنظرة هي البوابة التي يدخل منها الشيطان إلى القلب، وهي الزاد الذي تزداد به الشهوة، وهي الوقود الذي تشتعل به الفتنة. وقد قال النبي ﷺ:((النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ))[5]. فالنظرة هي أول خطوة في طريق المعصية، وهي التي تزرع في القلب بذور الشهوة.[6]

- **تجنبي النظرات المحرمة**: سواء كانت نظرات إلى الرجال الأجانب، أو إلى الصور الفاضحة، أو إلى المحتويات المثيرة. وإذا وقع بصركِ على شيء محرم، فأغمضيه فوراً، واستعيذي بالله من الشيطان، وتذكري أن الله يراكِ، وأنه سيسألكِ عن كل نظرة.

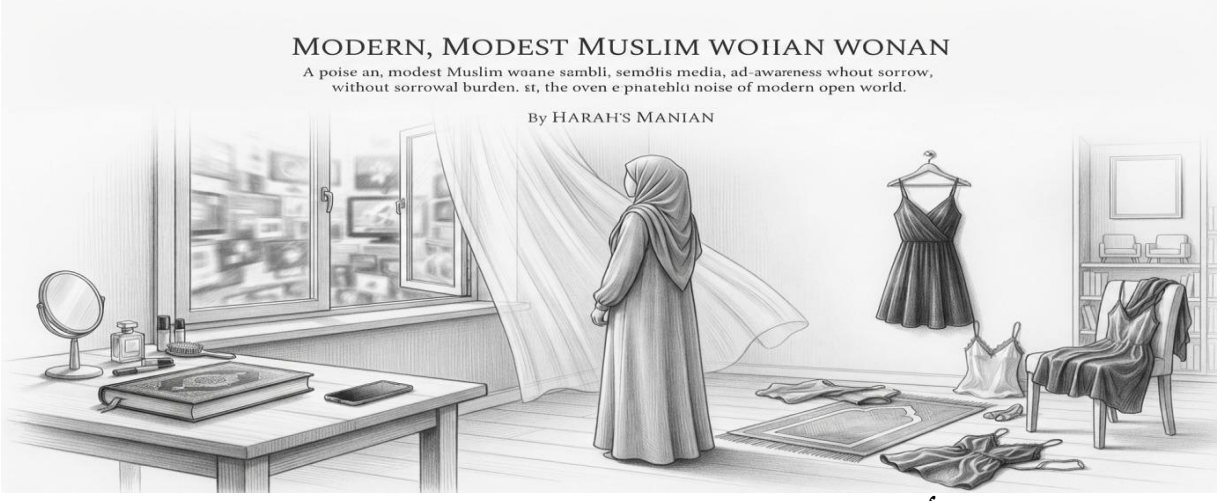
•**تجنبي التصفح العشوائي** :لا تتصفحي الإنترنت، أو وسائل التواصل، بشكل عشوائي، دون هدف. فالتصفح العشوائي هو أكبر عدو للبصر والقلب، فهو يعرضكِ لما لا ينفعكِ، ويوقِعكِ فيما يضركِ.

ثانياً: حفظ الفرج بغض البصر

غض البصر هو الطريق إلى حفظ الفرج، وهو الوقاية من الزنا والفواحش. قال الله تعالى:(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ))[7]، وقال:(وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)).[8]

فغض البصر يمنع الشهوة من النمو، ويوقف الفتنة من الانطلاق، ويحفظ الفرج من التعدي، ويقي من الفواحش.

ثالثاً: الحياء زينة المرأة



الحياء هو زينة المرأة، وهو من الإيمان، وهو سبب في حفظ الفرج والقلب. وقد قال النبي ﷺ:((الْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ))[9]. فالحياء يمنع من الفواحش، ويحفظ من التعدي، ويزين المرأة، ويجعلها محبوبة إلى الله وإلى الناس.[10]

•**تجنبي التبرج والسفور** :التبرج والسفور هما ضد الحياء، وهما من أسباب الفتنة، والزنا، والفواحش. قال الله تعالى:(وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى))[11]. فالحجاب هو حصن المرأة، وهو حفظ للفرج، وطهارة للقلب.[12]

•**تجنبي مخالطة الرجال الأجانب** :المخالطة المحرمة للرجال الأجانب هي من أسباب الفتنة، وهي تضعف الحياء، وتجرئ النفس، وتفتح باب الشهوة. حافظي على الحدود الشرعية في التعامل مع الرجال الأجانب.

رابعاً: الصوم وقاية

الصوم هو وقاية من الشهوات، وهو حصن حصين من الشيطان، وهو كاسر للشهوة، ومضعف للرغبة. وقد قال النبي ﷺ: ((يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ))[13]. فالصوم هو وقاية من الشهوات، وهو علاج للرغبات الجامحة.[14]

خامساً: الزواج حصن



الزواج هو الحصن الأعظم لحفظ الفرج، وهو الطريق المشروع لإشباع الشهوات، وهو وسيلة الإعفاف، والحماية من الحرام. قال النبي ﷺ: ((إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ))[15]. فإذا كنتِ قادرة على الزواج، فهو حصن لكِ، وحفظ لفرجكِ وقلبكِ.[16]

سادساً: الاستعانة بالله

لا تستطيعين وحدكِ حفظ فرجكِ وقلبكِ، فاستعيني بالله، وتوكلي عليه، واسأليه العون، والثبات، والقوة، والعصمة. وقولي كما قال النبي ﷺ: ((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى)).[17]

سابعاً: تذكري عواقب المعصية

تذكري عواقب المعصية في الدنيا والآخرة: الذل، والعار، والفضيحة، والحسرة، والندم، والعقاب، والنار. تذكري أن المعصية تفسد القلب، وتظلم الوجه، وتورث الفقر، وتقطع الرزق، وتمنع السعادة، وتجلب العقاب.

وتذكري أن الطاعة هي طريق السعادة، والنجاح، والفوز، والفلاح، والرضا، والسكينة، والطمأنينة، والجنة.

ثامناً: توبي واستغفري

إذا زللتِ، ووقعتِ في المعصية، فلا تيأسي، ولا تستسلمي، بل توبي، واستغفري، وارجعي إلى الله، وجددي عهدك معه، واعزمي على عدم العودة. قال الله تعالى:(قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)).[18]

وقفة مع النفس

- هل أغض بصري، وأحفظ فرجي؟
- هل أتحلى بالحياء، وأتجنب التبرج والسفور؟
- هل أصوم، وأتزوج، لأحفظ فرجي؟
- هل أستعين بالله، وأتوب إذا زللت؟

"يا رب، إني أسألك العفاف، والهدى، والتقى، والغنى. اللهم أعني على غض بصري، وحفظ فرجي، وكسر شهوتي، وثبتني على دينك، واجعلني من الصابرين، والتوابين، والمستغفرين".

المراجع

١. "حفظ الفرج في زمن الفتن" – موقع إسلام ويب.
٢. "الحياء والعفة" – موقع الألوكة.
٣. سورة المؤمنون: ٥-٧.
٤. سورة النازعات: ٤٠-٤١.
٥. أخرجه ابن القيم في "الداء والدواء" عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٦. شرح الحديث من كتب الرقاق.
٧. سورة النور: ٣٠.
٨. سورة النور: ٣١.
٩. أخرجه البخاري (٩) ومسلم (٣٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٠. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(35)
١١. سورة الأحزاب: ٣٣.
١٢. تفسير ابن كثير لآية الأحزاب ٣٣.
١٣. أخرجه البخاري (٥٠٦٥) ومسلم (١٤٠٠) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.
١٤. شرح النووي على صحيح مسلم، الحديث.(1400)
١٥. أخرجه الترمذي (١٠٨٤) عن أبي حاتم المزني رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٦. شرح الترمذي للحديث.(1084)
١٧. أخرجه مسلم (٢٧٢١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٨. سورة الزمر: ٥٣.

الجهاد الأكبر: مواجهة الشهوات بوعي إيماني

قد تظنين أحياناً أن الجهاد هو القتال في ساحات المعارك، أو المواجهة المسلحة مع الأعداء. لكن النبي ﷺ علمنا أن هناك جهاداً أعظم، وأصعب، وأدوم، وهو جهاد النفس، ومجاهدة الهوى، وكسر الشهوات، وترويض الرغبات، والتحكم في النزعات، ومواجهة المغريات.[1]

وقد قال النبي ﷺ حين عاد من غزوة:(رَجَعْنَا مِنَ الْجِهَادِ الْأَصْغَرِ إِلَى الْجِهَادِ الْأَكْبَرِ*. فقيل له: وما الجهاد الأكبر؟ قال:(جِهَادُ النَّفْسِ))[2]. فجهاد النفس هو الجهاد الأكبر، لأنه معركة دائمة، وعدو داخلي، وخصم لا ينام، ومغريات لا تنتهي.[3]

يقول الله تعالى:(وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ))[4]. فالجهاد في سبيل الله، والجهاد بالنفس، والجهاد بالمال، والجهاد باللسان، كلها طرق للهداية، والقرب من الله، والفوز بالجنة.[5]

كيف تواجهين الشهوات بوعي إيماني؟

أولاً: اعترفي أن الشهوات ليست عدواً، بل اختباراً

الشهوات ليست عدواً يجب قتله، بل هي اختبار وابتلاء، وميدان للجهاد، ومقياس للتقوى، وطريق للقرب من الله، أو للبعد عنه. وقد زين الله الشهوات للناس، ليختبرهم، ويرى من يصبر، ومن يتبع هواه، ومن يغض بصره، ومن يحفظ فرجه، ومن يتحكم في رغباته.[6]

يقول الله تعالى:(زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا))[7]. فهو سبحانه يخبرنا أنه زينها، ليختبرنا، ويرى من ينجو، ومن يهلك.[8]

ثانياً: أدركي أن جهاد النفس هو الطريق إلى الجنة

الجنة حفت بالمكاره، والنار حفت بالشهوات. فمن صبر على شهواته، وكسر هواه، وتغلب على رغباته، دخل الجنة. ومن اتبع هواه، وانغمس في شهواته، واستسلم لرغباته، دخل النار. قال النبي ﷺ:((حُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ، وَحُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ)).[9]

فالطريق إلى الجنة ليس سهلاً، بل هو طريق شاق، مليء بالمكاره، والصعوبات، والامتحانات. والطريق إلى النار ليس صعباً، بل هو طريق سهل، مليء بالشهوات، والمغريات، والإغراءات.

ثالثاً: استحضري عواقب الشهوات في الدنيا والآخرة

الشهوات قد تبدو جميلة، ومغرية، وممتعة، لكن عواقبها وخيمة، وآثارها مؤلمة. فالشهوات تفسد القلب، وتظلم الوجه، وتورث الفقر، وتقطع الرزق، وتمنع السعادة، وتجلب العقاب، وتؤدي إلى الذل، والعار، والفضيحة، والحسرة، والندم، والعذاب الأليم.[10]

وتذكري أن للشهوات ثمن باهظ، وللطاعة أجر عظيم. فاختاري ما يرضي الله، ولو كان شاقاً، واتركي ما يغضبه، ولو كان سهلاً.

رابعاً: أغلقي أبواب الشهوات

أغلقي أبواب الشهوات، ولا تفتحيها، ولا تدخلي إليها، ولا تقتربي منها. فمن دخل باب الشهوة، قد لا يستطيع الخروج منه، ومن اقترب منها، قد يسقط فيها. وقد قال الله تعالى:(وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا))[11]، ولم يقل "لا تزنوا"، بل قال "لا تقربوا"، لأن القرب من الزنا، قد يؤدي إلى الزنا [12].

- **أغلقي أبواب الشهوات في البصر**:لا تنظري إلى ما يثير شهوتكِ، ولا تصفحي ما يغري قلبكِ، ولا تتابعي ما يفسد إيمانكِ.
- **أغلقي أبواب الشهوات في السمع**:لا تسمعي ما يثير شهوتكِ، ولا تستمعي إلى الأغاني، والموسيقى، والكلمات الفاحشة.
- **أغلقي أبواب الشهوات في التفكير**:لا تفكري في الشهوات، ولا تسترسلي مع الخيالات، ولا تخططي للمعاصي، بل اشغلي قلبكِ وعقلكِ بما ينفعكِ.

خامساً: استبدلي الشهوات المحرمة بالحلال

لا تتركي الشهوات المحرمة، دون أن تعوضيها بشهوات حلال. فالإنسان يحتاج إلى إشباع رغباته، وإذا لم يشبعها في الحلال، سيشبعها في الحرام. وقد قال الله تعالى:(فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ)).[13]

- **استبدلي المحرم بالحلال**:إذا شعرتِ بشهوة، فاشبعيها بالحلال، كالزواج، أو الصوم، أو الرياضة، أو الهوايات النافعة.
- **استبدلي المشاهد المحرمة بالمشاهد الحلال**:انظري إلى زوجكِ، أو إلى ما أحل الله لكِ، وتجنبي النظر إلى ما حرمه.

•**استبدلي الأغاني المحرمة بالأغاني الحلال** :استمعي إلى الأناشيد الإسلامية، والقرآن الكريم، والكلمات الطيبة.

سادساً: استعيني بالله، وتوكلي عليه

لا تستطيعين وحدكِ مواجهة شهواتكِ، فاستعيني بالله، وتوكلي عليه، واسأليه العون، والثبات، والقوة، والعصمة. وقولي كما قال النبي ﷺ:((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى))[14]. فالعفاف هو الحماية من الحرام، وهو من أعظم ما تسألين الله.

سابعاً: توبي واستغفري

إذا زللتِ، ووقعتِ في المعصية، فلا تيأسي، ولا تستسلمي، بل توبي، واستغفري، وارجعي إلى الله، وجددي عهدكِ معه، واعزمي على عدم العودة. قال الله تعالى:(قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)).[15]

المراجع

١. "جهاد النفس" – موقع الألوكة.
٢. أخرجه البيهقي في الزهد (٣٧٣) عن جابر رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٣. شرح الحديث من كتب الرقاق.
٤. سورة العنكبوت: ٦٩.
٥. تفسير ابن كثير لآية العنكبوت ٦٩.
٦. "الشهوات في الإسلام" – موقع إسلام ويب.
٧. سورة آل عمران: ١٤.
٨. تفسير ابن كثير لآية آل عمران ١٤.
٩. أخرجه البخاري (٦٤٨٧) ومسلم (٢٨٢٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٠. "عواقب الشهوات" – موقع الدرر السنية.
١١. سورة الإسراء: ٣٢.
١٢. تفسير ابن كثير لآية الإسراء ٣٢.
١٣. سورة المؤمنون: ٧.
١٤. أخرجه مسلم (٢٧٢١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٥. سورة الزمر: ٥٣.

حين تدعين ولا ترين الإجابة: كيف تحافظين على يقينكِ؟

الدعاء هو صلة العبد بربه، وهو سلاح المؤمن، وهو مفتاح الفرج، وهو عبادة عظيمة، وطاعة محبوبة. وقد وعد الله عباده بالإجابة، فقال:(وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ))[1]، وقال:(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ)).[2]

لكن قد تمر على المرأة فترات تطول فيها الإجابة، وقد تدعو وتدعو، وترفع يديها، وتناجي ربها، وتتضرع إليه، وتلح في الدعاء، ثم لا ترى أثراً للإجابة، ولا تغيراً في الواقع، ولا تحققاً للرغبات. وقد تتساءل: لماذا لا يستجيب الله لدعائي؟ هل أنا مقصرة؟ هل ذنوبي حالت دون الإجابة؟ هل الله غاضب مني؟ هل لا أستحق الإجابة؟.[3]

لكن تذكري أن الدعاء عبادة، والإجابة مضمونة، لكنها قد تأتي على وجه لا تنتظرينه، أو في وقت لا تعلمينه، أو بصورة لا تتوقعينها. ويقينكِ بالله، وثقتكِ به، وحسن ظنكِ به، هي التي تحافظ على استمراركِ في الدعاء، وعدم يأسكِ منه.[4]

يقول الله تعالى:(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ))[5]. فهذه الآية تذكرك بأن علم الله محيط، وعلمكِ محدود، وأن ما تطلبينه قد لا يكون خيراً لكِ، وما ترفضينه قد يكون خيراً لكِ.[6]

كيف تدعين بثقة ويقين؟

أولاً: تيقني أن الله يسمعكِ

أول خطوة في الدعاء بثقة ويقين، هي أن تتيقني أن الله يسمع دعاءكِ، ويعلم ما في قلبكِ، ويطلع على سركِ ونجواكِ. فهو القريب المجيب، وهو السميع العليم، وهو الذي لا تخفى عليه خافية. قال الله تعالى:(وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ)).[7]

فإذا تيقنتِ أن الله يسمعكِ، وأنه يعلم حاجتكِ، وأنه قادر على إجابتكِ، ازداد يقينكِ، وثقتكِ، واطمئنانكِ، ورجاؤكِ، ودعاؤكِ.

ثانياً: أحسني الظن بالله

حسن الظن بالله هو مفتاح الإجابة، وهو سبب في استجابة الدعاء، وهو دليل على قوة الإيمان، وصدق اليقين. وقد قال النبي ﷺ في الحديث القدسي:(يَقُولُ اللَّهُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي)).[8]

فإذا أحسنتِ الظن بالله، وتيقنتِ أنه سيجيب دعاءكِ، وأنه سيختار لكِ الخير، وأنه سيعطيكِ ما هو أفضل لكِ، ازداد يقينكِ، وثقتكِ، ورجاؤكِ، واستمر دعاؤكِ.

ثالثاً: اعلمي أن الإجابة أنواع

الإجابة ليست محصورة في الحصول على ما تطلبينه فوراً. بل هي ثلاثة أنواع:

١. **التعجيل** :أن يعجل الله لكِ ما تطلبينه في الدنيا.
٢. **الادخار** :أن يدخر الله لكِ ما تطلبينه في الآخرة، ويكون لكِ أجر عظيم.
٣. **صرف السوء** :أن يصرف الله عنكِ سوءاً كان سيصيبكِ، أو يدفع عنكِ بلاءً كان سيقع بكِ.

وقد قال النبي ﷺ:((مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةُ رَحِمٍ، إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا)).[9]

فإذا علمتِ أن الإجابة أنواع، ازداد يقينكِ، وثقتكِ، واستمر دعاؤكِ، ولم تيأسي من الإجابة.

رابعاً: ألحي في الدعاء

الإلحاح في الدعاء هو من أسباب الإجابة، وهو دليل على صدق الرغبة، وقوة اليقين، وحسن الظن بالله. والله يحب أن يسأله عباده، وأن يلحوا عليه في الدعاء، وأن يكرروا طلبهم، وأن يظهروا حاجتهم إليه.[10]

وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُلِحِّينَ فِي الدُّعَاءِ))[11]. فلا تيأسي، ولا تقطعي الدعاء، بل استمري، وأكثري، وألحي، وتيقني أن الله سيستجيب لكِ.

خامساً: تذكري قصص الأنبياء

تذكري قصص الأنبياء مع الدعاء، وكيف أنهم دعوا، وألحوا، وصبروا، وانتظروا، حتى جاء الفرج، وتحقق الأمل. تذكري قصة زكريا عليه السلام، الذي دعا ربه دعاءً خفياً، وقال:(رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا))[12]، ثم استجاب الله له، ووهبه يحيى عليه السلام. وتذكري قصة أيوب عليه السلام، الذي دعا ربه، وقال:(أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ))[13]، ثم كشف الله ضره، وآتاه أهله ومثلهم معهم.[14]

فتذكري هذه القصص، واستلهمي منها الصبر، والثبات، واليقين، والرجاء، وثقِ بأن الله سيجيب دعاءكِ، كما أجاب دعاء الأنبياء.

سادساً: تحققي من شروط الإجابة

الدعاء له شروط، وآداب، وموانع. تأكدي من أنكِ تلتزمين بشروط الإجابة، وتجتنبين موانعها.

من شروط الإجابة:

- **الإخلاص** :أن يكون الدعاء لله وحده، لا لغيره.
- **الحلال** :أن يكون المأكل والمشرب والملبس حلالاً.
- **حضور القلب** :أن يكون القلب حاضراً، خاشعاً، متضرعاً إلى الله.
- **اليقين** :أن تتيقني الإجابة، وأن تحسني الظن بالله.
- **الموافقة** :أن لا يكون الدعاء بإثم، أو قطيعة رحم.

ومن موانع الإجابة:

- **الذنوب والمعاصي** :فهي تحجب الدعاء، وتمنع الإجابة.
- **أكل الحرام** :فهو يمنع الإجابة، ويحجب الدعاء.
- **الغفلة** :فهي تضعف الدعاء، وتمنع الخشوع.
- **اليأس** :فهو يقطع الدعاء، ويمنع الأمل.[15]

سابعاً: لا تيأسي من رحمة الله

لا تيأسي من رحمة الله، مهما طال انتظاركِ، أو تأخرت إجابتكِ. فاليأس من رحمة الله كبيرة من الكبائر، وهو من صفات الكافرين. قال الله تعالى:(إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)).[16]

وقفة مع النفس

- هل أتيقن أن الله يسمع دعائي؟
- هل أحسن الظن بالله في دعائي؟
- هل أدرك أن الإجابة أنواع؟
- هل ألح في الدعاء، أم أقطعه إذا تأخرت الإجابة؟
- هل أتذكر قصص الأنبياء مع الدعاء؟
- هل ألتزم بشروط الإجابة، وأتجنب موانعها؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على الدعاء بثقة ويقين، وأن تمنحني الصبر، والثبات، وحسن الظن بك، وأن تستجيب لدعائي، وتجعل لي فيه خيراً، وتصرف عني سوءاً، وتدخر لي أجراً".

المراجع

١. سورة غافر: ٦٠.
٢. سورة البقرة: ١٨٦.
٣. "تأخر الإجابة" – موقع إسلام ويب.
٤. "الدعاء واليقين" – موقع الألوكة.
٥. سورة البقرة: ٢١٦.
٦. تفسير ابن كثير لآية البقرة ٢١٦.
٧. سورة ق: ١٦.
٨. أخرجه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم (٢٦٧٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٩. أخرجه أحمد (١١١٣٣) عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٠. "الإلحاح في الدعاء" – موقع الدرر السنية.
١١. أخرجه الحاكم (١٨١٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٢. سورة مريم: ٤.
١٣. سورة الأنبياء: ٨٣.
١٤. سورة الأنبياء: ٨٤.
١٥. "شروط الدعاء وموانع الإجابة" – موقع إسلام ويب.
١٦. سورة يوسف: ٨٧.

التعامل مع تأخر الإجابة دون يأس

قد تمر على المرأة سنوات، وهي ترفع يديها إلى الله، وتدعوه، وتتضرع إليه، وتلح في الدعاء، ثم لا ترى أثراً للإجابة، ولا تغيراً في الواقع، ولا تحققاً للرغبات. وقد تتساءل: لماذا لا يستجيب الله لي؟ هل أنا مقصرة؟ هل ذنوبي حالت دون الإجابة؟ هل الله غاضب مني؟ هل لا أستحق الإجابة؟[1]

لكن تذكري أن تأخر الإجابة ليس رفضاً، ولا إهمالاً، ولا غضباً، بل هو حكمة، واختبار، وتمحيص، وتربية، وإعداد، واستعداد، وخير. وقد يكون تأخر الإجابة هو أفضل ما يحدث لكِ، لأنه يربيكِ، ويصقلكِ، ويقوي إيمانكِ، ويرفع درجاتكِ، ويكفر عنكِ سيئاتكِ.[2]

يقول الله تعالى:(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)).[3]

كيف تتعاملين مع تأخر الإجابة دون يأس؟

أولاً: تيقني أن تأخر الإجابة ليس رفضاً

تأخر الإجابة ليس رفضاً، بل هو حكمة، واختبار، وتمحيص. الله لا يرد دعاء عبده، لكنه قد يؤخر الإجابة لحكمة يعلمها، أو لخير يريده بعبده، أو لاختبار يريده به، أو لتمحيص يريده له.[4]

وقد قال النبي ﷺ:((مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةُ رَحِمٍ، إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا))[5]. فالإجابة مضمونة، لكنها قد تأتي على وجه لا تنتظرينه، أو في وقت لا تعلمينه.

ثانياً: أحسني الظن بالله

حسن الظن بالله هو مفتاح التعامل مع تأخر الإجابة، وهو سبب في استمرار الدعاء، وعدم اليأس من الإجابة. وقد قال النبي ﷺ في الحديث القدسي:(يَقُولُ اللَّهُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي)).[6]

فإذا أحسنتِ الظن بالله، وتيقنتِ أنه سيختار لكِ الخير، وأنه سيعطيكِ ما هو أفضل لكِ، وأنه سيدخر لكِ الأجر، وأنه سيصرف عنكِ السوء، ازداد يقينكِ، وثقتكِ، ورجاؤكِ، واستمر دعاؤكِ، ولم تيأسي من الإجابة.

ثالثاً: تذكري أن تأخر الإجابة قد يكون خيراً

قد يكون تأخر الإجابة هو خير ما يحدث لكِ. فقد تطلبين شيئاً، وتظنينه خيراً لكِ، لكنه قد يكون شراً لكِ. وقد لا تطلبين شيئاً، وتظنينه شراً لكِ، لكنه قد يكون خيراً لكِ. والله يعلم، وأنتِ لا تعلمين.[7]

وتذكري قصة موسى عليه السلام مع الخضر، وكيف أن الخضر خرق السفينة، وقتل الغلام، وأقام الجدار، وكان كل ذلك خيراً، على الرغم من ظاهره الشر. فتأخر الإجابة قد يكون خيراً لكِ، فثقِي بالله، وارضَ بقضائه.

رابعاً: استمري في الدعاء، ولا تقطعيه

لا تقطعي الدعاء، ولا تيأسي من الإجابة، مهما طال انتظاركِ، أو تأخرت إجابتكِ. فالاستمرار في الدعاء دليل على قوة الإيمان، وصدق اليقين، وحسن الظن بالله. وهو عبادة في حد ذاته، وأجر عظيم، وقربة إلى الله.[8]

وقد قال النبي ﷺ:((لَا يَزَالُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ، أَوْ قَطِيعَةِ رَحِمٍ، مَا لَمْ يَسْتَعْجِلْ*. قيل: يا رسول الله، وما الاستعجال؟ قال:(يَقُولُ: دَعَوْتُ، فَدَعَوْتُ، فَلَمْ أَرَ يُسْتَجَابُ لِي، فَيَسْتَحْسِرُ عِنْدَ ذَلِكَ، وَيَدَعُ الدُّعَاءَ))[9]. فالاستعجال هو سبب في قطع الدعاء، واليأس من الإجابة.

خامساً: اغتنمي الدعاء في أوقات الإجابة

الدعاء له أوقات يستجاب فيها، وأماكن يستجاب فيها، وأحوال يستجاب فيها. اغتنمي هذه الأوقات والأماكن والأحوال، وتقرّبي إلى الله فيها، وأكثري من الدعاء فيها.[10]

من أوقات الإجابة:

- جوف الليل الآخر :قال النبي ﷺ:((يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرُ، فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ؟*.[11]
- بين الأذان والإقامة :قال النبي ﷺ:((الدُّعَاءُ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ لَا يُرَدُّ)).[12]
- في السجود :قال النبي ﷺ:((أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ)).[13]
- في صلاة الليل :قال النبي ﷺ:((مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ فَيُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ... إِلَّا اسْتَجَابَ لَهُ)).[14]

سادساً: ادعي بما ينفعكِ

الدعاء لا يقتصر على طلب الأمور الدنيوية، بل يشمل طلب الأمور الأخروية، كالهداية، والتوبة، والمغفرة، والرضا، واليقين، والصبر، والثبات، والقرب من الله. ادعي بما ينفعكِ في دنياكِ وآخرتكِ، واطلبي من الله الخير كله.[15]

سابعاً: تذكري أن الدعاء عبادة

الدعاء ليس مجرد طلب، بل هو عبادة، وقربة، وطاعة. فحتى لو تأخرت الإجابة، فالدعاء نفسه هو عبادة، وأجر عظيم، وقربة إلى الله. وقد قال النبي ﷺ: ((الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ)).[16]

فلا تيأسي، واستمري في الدعاء، وتيقني أن الله سيثيبكِ على دعائكِ، ولو لم تستجيبه في الدنيا.

وقفة مع النفس

- هل أتيقن أن تأخر الإجابة ليس رفضاً؟
- هل أحسن الظن بالله في تأخر الإجابة؟
- هل أتذكر أن تأخر الإجابة قد يكون خيراً؟
- هل أستمر في الدعاء، أم أقطعه إذا تأخرت الإجابة؟
- هل أغتنم أوقات الإجابة في الدعاء؟
- هل أدعو بما ينفعني في دنياي وآخرتي؟
- هل أتذكر أن الدعاء عبادة في حد ذاته؟

"يا رب، إني أسألك أن تعينني على الصبر على تأخر الإجابة، وأن تمنحني اليقين، وحسن الظن بك، وأن تستجيب لدعائي، وتجعل لي فيه خيراً، وتصرف عني سوءاً، وتدخر لي أجراً".

المراجع

١. "تأخر الإجابة" – موقع إسلام ويب.
٢. "الصبر على تأخر الإجابة" – موقع الألوكة.
٣. سورة البقرة: ٢١٦.
٤. "حكمة تأخر الإجابة" – موقع الدرر السنية.
٥. أخرجه أحمد (١١١٣٣) عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. أخرجه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم (٢٦٧٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٧. "تأخر الإجابة خير" – موقع المسلم.
٨. "الاستمرار في الدعاء" – موقع إسلام ويب.
٩. أخرجه مسلم (٢٧٣٥) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

١٠. "أوقات إجابة الدعاء" – موقع الدرر السنية.
١١. أخرجه البخاري (١١٤٥) ومسلم (٧٥٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٢. أخرجه أبو داود (٥٢١) والترمذي (٢١٢) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٣. أخرجه مسلم (٤٨٢) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
١٤. أخرجه الحاكم (١١٧٨) عن أبي أمامة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٥. "الدعاء الشامل" – موقع الألوكة.
١٦. أخرجه الترمذي (٣٣٧٢) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه، وحسنه الألباني.

الدعاء كعبادة قبل أن يكون طلباً

قد تنظرين إلى الدعاء على أنه مجرد وسيلة لقضاء الحوائج، وتفريج الكروب، وتحقيق الأماني. وقد ترفعين يديكِ إلى الله طالبةً منه ما تريدين، فإذا تأخرت الإجابة، أو لم تأتِ بالصورة التي ترجينها، تشعرين بالإحباط، وتتساءلين: لماذا لم يستجب الله لي؟ هل أنا مقصرة؟ هل ذنوبي حالت دون الإجابة؟[1]

لكن تذكري أن الدعاء ليس مجرد طلب، بل هو عبادة عظيمة، وقربة إلى الله، وطاعة محبوبة، وإعلان للافتقار، واعتراف بالضعف، وتجديد للتوكل، وتوكيد للرجاء. وحتى لو لم تأتِ الإجابة بالصورة التي تريدينها، فالدعاء نفسه هو العبادة، وهو الأجر، وهو القرب من الله.[2]

يقول النبي ﷺ:((الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ))[3]. فهذا الحديث يبين أن الدعاء ليس مجرد طلب، بل هو عبادة في حد ذاته، وهو من أعظم العبادات، وأجلّ القربات.

كيف يكون الدعاء عبادة؟

أولاً: الدعاء إعلان للافتقار إلى الله

عندما تدعين الله، فأنتِ تعلنين افتقاركِ إليه، وحاجتكِ إليه، وضعفكِ أمامه، وعجزكِ عن تدبير أمركِ. وهذا الإعلان هو عبادة، وتواضع، وخضوع، واستسلام لله. وقد قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ)).[4]

فالدعاء هو اعتراف عملي بأنكِ فقيرة إلى الله، وأنه هو الغني، وأنه لا غنى بكِ عنه، وأنه هو المعطي، والمانع، والضار، والنافع. وهذا الاعتراف هو عبادة، وتوحيد، وإخلاص.

ثانياً: الدعاء اعتراف بالضعف والعجز

عندما تدعين الله، فأنتِ تعترفين بضعفكِ، وعجزكِ، وقلة حيلتكِ، وتفويضكِ أمركِ إلى الله. وهذا الاعتراف هو عبادة، وتواضع، وخضوع، واستسلام لله. وقد قال الله تعالى:(وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا)).[5]

فالدعاء هو اعتراف عملي بأنكِ ضعيفة، وعاجزة، ومحتاجة إلى عون الله، وقوته، وقدرته. وهذا الاعتراف هو عبادة، وإيمان، وتوكل.

ثالثاً: الدعاء تجديد للتوكل على الله

عندما تدعين الله، فأنتِ تجددين توكلكِ عليه، وتثبتين ثقتكِ به، ويقينكِ بأنه هو المدبر، والمسبب، والميسر، والمعين. وهذا التجديد هو عبادة، وإيمان، ويقين. وقد قال الله تعالى:(فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ)).[6]

فالدعاء هو تجديد عملي للتوكل على الله، والاعتماد عليه، والثقة به، والتفويض إليه. وهذا التجديد هو عبادة، وقربة، وطاعة.

رابعاً: الدعاء توكيد للرجاء في الله

عندما تدعين الله، فأنتِ توكدين رجاءكِ فيه، وأملكِ برحمته، وثقتكِ بفضله، ويقينكِ بأنه لا يخيب أمل من رجاه. وهذا التوكيد هو عبادة، وإيمان، ورجاء. وقد قال الله تعالى:(فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا)).[7]

فالدعاء هو توكيد عملي للرجاء في الله، والأمل برحمته، والثقة بفضله. وهذا التوكيد هو عبادة، وقربة، وطاعة.

كيف تجعلين الدعاء عبادة، وليس مجرد طلب؟

أولاً: استحضري النية

قبل أن ترفعي يديكِ للدعاء، استحضري النية، واعلمي أنكِ ستقومين بعبادة عظيمة، وقربة إلى الله، وطاعة محبوبة. ونيّتي أن دعاءكِ لله، وأنكِ تطلبين وجهه، وقربه، ورضاه، وفضله.

ثانياً: ابدئي بحمد الله والثناء عليه

قبل أن تطلبي حاجتكِ، ابدئي بحمد الله، والثناء عليه، وتمجيده، وتسبيحه، وتكبيره، وتهليله، والصلاة على النبي ﷺ. فهذا من آداب الدعاء، وهو عبادة في حد ذاته، وهو سبب في استجابة الدعاء.[8]

ثالثاً: ألحي في الدعاء

الإلحاح في الدعاء هو عبادة، وقربة، وطاعة. والله يحب أن يسأله عباده، وأن يلحوا عليه في الدعاء، وأن يكرروا طلبهم، وأن يظهروا حاجتهم إليه. وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُلِحِّينَ فِي الدُّعَاءِ)).[9]

رابعاً: استشعري أنكِ واقفة بين يدي الله

عندما تدعين، استشعري أنكِ واقفة بين يدي الله، وأنه يسمعكِ، ويراكِ، ويعلم ما في قلبكِ، وأنه قريب منكِ، ومجيب لدعائكِ. وهذا الاستشعار هو عبادة، وخشوع، وخضوع، وتواضع.

خامساً: ادعي بما ينفعكِ في دنياكِ وآخرتكِ

لا تقصري دعاءكِ على طلب الأمور الدنيوية، بل ادعي بما ينفعكِ في دنياكِ وآخرتكِ، كالهداية، والتوبة، والمغفرة، والرضا، واليقين، والصبر، والثبات، والقرب من الله. فهذا الدعاء هو عبادة، وقربة، وطاعة.[10]

سادساً: استمري في الدعاء، ولا تقطعيه

لا تقطعي الدعاء، ولا تيأسي من الإجابة، مهما طال انتظاركِ، أو تأخرت إجابتكِ. فالاستمرار في الدعاء دليل على قوة الإيمان، وصدق اليقين، وحسن الظن بالله. وهو عبادة في حد ذاته، وأجر عظيم، وقربة إلى الله.

وقفة مع النفس

- هل أعتبر الدعاء عبادة، أم مجرد طلب؟
- هل أستحضر النية قبل الدعاء؟
- هل أبدو بحمد الله والثناء عليه قبل الدعاء؟
- هل استشعر أنني واقفة بين يدي الله؟
- هل أدعو بما ينفعني في دنياي وآخرتي؟
- هل أستمر في الدعاء، أم أقطعه إذا تأخرت الإجابة؟

المراجع

١. "الدعاء كعبادة" – موقع إسلام ويب.
٢. "فضل الدعاء" – موقع الألوكة.
٣. أخرجه الترمذي (٣٣٧٢) عن النعمان بن بشير رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٤. سورة فاطر: ١٥.
٥. سورة النساء: ٢٨.
٦. سورة هود: ١٢٣.
٧. سورة الكهف: ١١٠.
٨. "آداب الدعاء" – موقع الدرر السنية.
٩. أخرجه الحاكم (١٨١٦) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
١٠. "الدعاء الشامل" – موقع المسلم.

حين تعيشين مشاعر الغيرة: كيف تتعاملين معها بإيمان؟

الغيرة هي واحدة من أعمق المشاعر الإنسانية وأكثرها تعقيداً. إنها فطرة الله في الإنسان، وقد تكون سبباً في حفظ العلاقات، وحماية المودة، وتعزيز التعلق، وقد تكون سبباً في تدمير العلاقات، وإفساد المودة، وإشعال الفتن، وإيذاء النفس والآخرين.

قد تشعرين بالغيرة من زوجكِ، أو أبنائكِ، أو أخواتكِ، أو صديقاتكِ، أو زميلاتكِ، أو حتى من نفسكِ. قد تشعرين بالغيرة من نجاح الآخرين، أو جمالهم، أو ذكائهم، أو مكانتهم، أو ما عندهم من نعم. وقد تشعرين بالغيرة في العلاقة الزوجية، أو في العلاقات الأسرية، أو في العلاقات الاجتماعية.



لكن تذكري أن الغيرة ليست دائماً مذمومة، فهناك غيرة محمودة، وغيرة مذمومة. فالحكمة هي أن تتعلمي كيف تتعاملين مع مشاعر الغيرة بإيمان، وكيف تحولينها من عاطفة مدمرة إلى عاطفة بناءة، وكيف تتحكمين بها، ولا تدعيها تتحكم بكِ[1].

الغيرة بين المطلوب والمذموم

أولاً: الغيرة المحمودة

الغيرة المحمودة هي تلك التي تكون في حدود الشرع، ولا تؤدي إلى ظلم، أو تعدي، أو إيذاء، أو شك، أو سوء ظن. وهي الغيرة التي تحافظ على العلاقات، وتحمي المودة، وتعزز التعلق، وتدفع إلى الخير. ومن أمثلة الغيرة المحمودة:

•**غيرة المرأة على زوجها** :وهي غيرة طبيعية، تدل على حبها له، وتعلقها به، وحرصها على علاقتها به. وقد كانت نساء النبي ﷺ يغرن عليه، وكانت السيدة عائشة رضي الله عنها تغار، وتقول للنبي ﷺ حين خرج من عندها ليلاً: "أغرت؟ وهل مثلي لا يغار على مثلك؟".[2]

•**غيرة الرجل على أهله** :وهي غيرة تدل على غيرته على عرضه، وكرامته، وأسرته، وحرصه على حمايتهم، والحفاظ عليهم. وقد قال النبي ﷺ:((إِنَّ اللَّهَ يَغَارُ، وَإِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغَارُ، وَغَيْرَةُ اللَّهِ أَنْ يَأْتِيَ الْمُؤْمِنُ مَا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ)).[3]

•**الغيرة على الدين** :وهي غيرة تدل على حب الله، ورسوله، والدين، والحرص على نشر الخير، ومنع المنكر، والدفاع عن المقدسات. وقد قال النبي ﷺ:((مَنْ غَارَ عَلَى حَرِيمِ امْرَأَتِهِ، أَوْ عَلَى دِينِهِ، أَغَارَ اللَّهُ لَهُ)).[4]

خصائص الغيرة المحمودة:

•تكون في حدود الشرع.
•لا تؤدي إلى ظلم، أو تعدي، أو إيذاء.
•تدعو إلى الخير، وتمنع من الشر.
•تحافظ على العلاقات، وتحمي المودة.
•تكون دافعاً للتقرب إلى الله، وليس للابتعاد عنه.

ثانياً: الغيرة المذمومة

الغيرة المذمومة هي تلك التي تتجاوز الحدود الشرعية، وتؤدي إلى ظلم، أو تعدي، أو إيذاء، أو شك، أو سوء ظن، أو حسد، أو كراهية، أو عداوة، أو قطع للعلاقات. ومن أمثلة الغيرة المذمومة:

•**الغيرة المرضية** :وهي التي تصل إلى درجة الوسواس، والشك، والتجسس، والاتهام، والمراقبة المستمرة، والتقييد، والمنع. وقد تؤدي إلى تدمير العلاقة الزوجية، وإفساد الحياة الأسرية.[5]

•**الغيرة المفرطة** :وهي التي تجعل المرأة تضيق صدرها بكل شيء، وتغضب من كل شيء، وتتشائم من كل شيء، وتظن السوء بكل أحد. وقد تؤدي إلى الاكتئاب، والقلق، والعزلة، والانطواء.

•**الغيرة المحرمة** :وهي التي تدفع إلى ارتكاب المعاصي، كالغيبة، والنميمة، والبهتان، والتجسس، والتهم، والاتهامات، والاعتداء، والظلم. وقد تؤدي إلى العقاب في الدنيا والآخرة.

•**الغيرة من نعم الله على عباده** :وهي التي تدفع إلى الحسد، وكراهية ما عند الآخرين، وتمني زوال النعمة عنهم. وقد قال النبي ﷺ:((لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا)).[6]

خصائص الغيرة المذمومة:

•تتجاوز حدود الشرع.

•تؤدي إلى ظلم، أو تعدي، أو إيذاء.

•تدعو إلى الشر، وتمنع من الخير.

•تفسد العلاقات، وتدمر المودة.

•تكون دافعاً للابتعاد عن الله، وليس للتقرب إليه.

كيف تفرقين بين الغيرة المحمودة والمذمومة؟

اسألي نفسكِ هذه الأسئلة:

١. هل غيرتي في حدود الشرع؟ أم أنها تتجاوز ما أحله الله؟

٢. هل غيرتي تؤدي إلى خير؟ أم أنها تدعو إلى شر؟

٣. هل غيرتي تحافظ على العلاقة؟ أم أنها تفسدها؟

٤. هل غيرتي تدفعكِ إلى التقرب إلى الله؟ أم أنها تدفعكِ إلى الابتعاد عنه؟

٥. هل غيرتي مصحوبة بالحكمة، والصبر، والعقل؟ أم أنها مصحوبة بالغضب، والاندفاع، والتهور؟

٦. هل غيرتي تدفعكِ إلى الإحسان، والتسامح، والعفو؟ أم أنها تدفعكِ إلى الظلم، والانتقام، والقسوة؟

إذا كانت إجاباتكِ تشير إلى الخير، والشرع، والعلاقة، والتقرب إلى الله، فغيرتكِ محمودة. أما إذا كانت تشير إلى الشر، والتعدي، والإفساد، والابتعاد عن الله، فغيرتكِ مذمومة، وتحتاج إلى مراجعة، وتصحيح، وعلاج.

كيف تتعاملين مع مشاعر الغيرة بإيمان؟

أولاً: اعترفي بمشاعركِ

الغيرة شعور طبيعي، وإنكارها لا يزيلها، بل قد يزيدها. اعترفي لنفسكِ بأنكِ تشعرين بالغيرة، وأن هذا طبيعي وإنساني، ولا تديني نفسكِ بسبب ذلك. فالغيرة ليست عيباً، بل هي اختبار، وكيفية التعامل معها هي ما يحدد إن كانت محمودة أم مذمومة.

ثانياً: استمعي لأسباب الغيرة دون أن تتهمي نفسكِ

اسألي نفسكِ بصدق: لماذا أشعر بالغيرة؟ هل بسبب نقص في الثقة بالنفس؟ أم بسبب تصرفات الآخرين؟ أم بسبب المقارنة المستمرة؟ أم بسبب الفراغ العاطفي؟ إذا عرفتِ السبب، أصبح العلاج أسهل.

ثالثاً: افرغي مشاعركِ بطريقة صحية

الكتابة، أو الحديث مع شخص تثقين به، أو اللجوء إلى الله بالدعاء، كلها وسائل صحية لتفريغ مشاعر الغيرة. لا تكبتي مشاعركِ، ولا تتركيها تنفجر بطريقة مدمرة.

رابعاً: استعيذي بالله من الشيطان

الغيرة سلاح الشيطان لتدمير العلاقات. إذا شعرتِ بموجة غيرة، قولي: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، ورددي أذكار الصباح والمساء، وتذكري أن الشيطان يريد أن يفسد علاقاتكِ، وأن يبعدكِ عن الله.

خامساً: لا تجعلي الغيرة محور حياتكِ

لا تدعي الغيرة تلتهم وقتكِ وطاقتكِ. ابحثي عن اهتمامات أخرى تملأ وقتكِ: العبادة، والتعلم، والعمل، والهوايات، والتواصل مع الآخرين. كلما كان وقتكِ مشغولاً بالخير، قلّ وقت التفكير في الغيرة.

سادساً: تذكري أن الله هو الرزاق

تذكري أن الله هو الرزاق، وهو المعطي، وهو المانع. وما عند الآخرين من نعم، هو من فضل الله، وليس انتقاصاً منكِ. فاسألي الله من فضله، ولا تحسدي الآخرين على ما آتاهم الله.

سابعاً: ادعي لنفسكِ وللآخرين

ادعي الله أن يصلح قلبكِ، وأن يذهب عنكِ الغيرة المذمومة، وأن يمنحكِ القناعة، والرضا، والطمأنينة. وادعي للآخرين بالخير والبركة، فهذا يطهر قلبكِ، ويذهب الغيرة.

وقفة مع النفس

- هل أشعر بالغيرة؟
- هل غيرتي محمودة أم مذمومة؟
- ما هي أسباب غيرتي؟
- كيف أتعامل مع مشاعر الغيرة بإيمان؟
- هل أستعيذ بالله من الشيطان؟
- هل أدعو لنفسي وللآخرين؟

"يا رب، إني أسألك أن تذهب عني الغيرة المذمومة، وتمنحني الغيرة المحمودة، وأن تطهر قلبي من الحسد، والكراهية، وسوء الظن، وأن ترزقني القناعة، والرضا، والطمأنينة".

المراجع

١. "الغيرة في الإسلام" – موقع إسلام ويب.
٢. "غيرة النساء" – موقع الألوكة.
٣. أخرجه البخاري (٥٢٢٣) ومسلم (٢٧٦١) عن أبي هريرة رضي الله عنه.
٤. أخرجه الطبراني في المعجم الكبير (٧٦٢٤) عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٥. "الغيرة المرضية" – موقع الدرر السنية.
٦. أخرجه البخاري (٦٠٦٥) ومسلم (٢٥٥٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

كيف تحولين الغيرة إلى محبة وحنان؟

الغيرة، في جوهرها الفطري، تنبع من الخوف على ما تحبين، والخوف من فقدانه. هذا الخوف إذا تُرك دون تهذيب، تحول إلى شك، وتحكم، واتهام، وحقد. لكن يمكن لهذا الخوف نفسه أن يتحول إلى طاقة إيجابية، تدفعكِ إلى الرعاية، والاهتمام، والعطاء، والحنان، إذا وجهتيه الوجهة الصحيحة.[1]

إن تحويل الغيرة إلى محبة وحنان هو إحدى ثمرات ترويض النفس، وهو علامة على نضج الإيمان، وقوة الشخصية، وسعة الأفق. إنه أن تختاري أن تكوني مصدر أمان لمن تحبين، لا مصدر خوف وضيق.[2]

خطوات عملية لتحويل الغيرة إلى محبة وحنان

أولاً: إعادة صياغة الخوف

الغيرة تنبع من الخوف، والخوف يمكن أن يكون دافعاً للرعاية، لا للسيطرة. بدلاً من أن تفكري: "أنا خائفة من أن يبتعد عني"، فكري: "أنا حريصة على أن يكون سعيداً، وأريد أن أكون سبباً في سعادته". فهذا التحول البسيط في التفكير، يُخرج الغيرة من دائرة التملك، إلى دائرة العطاء.[3]

تطبيق عملي :حين تشعرين بالغيرة من علاقة زوجكِ بعائلته، بدلاً من الغضب، قولي لنفسكِ: "أنا سعيدة لأنه إنسان يحب عائلته، وهذا يجعله إنساناً طيباً، وأريد أن أكون جزءاً من هذه العلاقة الجميلة، لا أن أكون سبباً في قطعها."

ثانياً: ممارسة التعاطف

التعاطف هو أن تشعري بما يشعر به الآخر، وأن ترى الأمور من وجهة نظره. حين تتعاطفين مع من تحبين، تفهمين دوافعه، واحتياجاته، ومخاوفه. وهذا الفهم يزيل الكثير من سوء الظن، ويحول الغيرة إلى تفاهم، والتفاهم إلى محبة.

قد تشعرين بالغيرة من نجاح زميلتكِ في العمل. بدلاً من أن تحسديها، حاولي أن تتعاطفي معها، وتفكري في التعب الذي بذلته، والصعوبات التي واجهتها، والضغوط التي تحملتها. هذا التعاطف سيحول غيرتكِ إلى إعجاب، وتقدير، ودعم.

ثالثاً: الانشغال بالنفس، لا بالآخر

الغيرة غالباً ما تنمو في أرض الفراغ. الفراغ العاطفي، أو الفراغ الذهني، أو الفراغ العملي. حين تملئين حياتكِ بأهدافكِ، وطموحاتكِ، وعبادتكِ، وهواياتكِ، وعلاقاتكِ الصحية، تقل مساحة التفكير في الآخرين، وتتحول طاقتكِ إلى بناء نفسكِ، بدلاً من مراقبة الآخرين.[4]

قال الله تعالى:(وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ))[5]. فالانشغال بتحقيق الذات، وطلب الخير من الله، هو الطريق لطرد الغيرة، وإحلال المحبة محلها.

رابعاً: المبادرة بالعطاء

من أعظم ما يطفئ نار الغيرة هو العطاء. حين تعطين، تشعرين بالرضا، والغنى، والسعادة. وحين تعطين من تحبين، تتحول غيرتكِ إلى حرص على راحته، وسعادته، واهتمامه. فالمبادرة بالعطاء، بالكلمة الطيبة، أو الهدية، أو المساعدة، أو الوقت، تذيب الجليد، وتزرع الحب، وتقلل من الحاجة إلى التملك.[6]

تطبيق عملي :إذا كنتِ تشعرين بالغيرة من زوجكِ، فبادري بإعداد وجبته المفضلة، أو تدليك كتفيه بعد يوم شاق، أو الاستماع إليه باهتمام. هذه الأفعال ستشعره بحبكِ، وستشعركِ أنتِ بالرضا، وتُخرج الغيرة من دائرة الألم إلى دائرة العطاء.

خامساً: الدعاء بتطهير القلب

الدعاء هو السلاح الأقوى لتطهير القلب من الأدران. ادعي الله أن يطهر قلبكِ من الحقد والغيرة، ويملأه محبة، ورحمة، وحناناً. وتذكري دعاء النبي ﷺ:((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ، وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ، وَحُبَّ كُلِّ عَمَلٍ يُقَرِّبُنِي إِلَى حُبِّكَ)).[7]

سادساً: الدعاء للآخرين

الدعاء للآخرين بظهر الغيب هو من أعظم ما يزيل الغيرة من القلب. حين تدعين لمن تحسدينه، أو تغارين منه، بالخير والبركة، يشعر قلبكِ بالانشراح، وتتحول الغيرة إلى محبة، والحسد إلى تمني الخير.[8]

سابعاً: تذكري عواقب الغيرة

تذكري أن الغيرة المذمومة تفسد العلاقات، وتدمر المودة، وتورث العداوة، وتؤدي إلى الندم والحسرة. بينما المحبة والحنان يبنيان العلاقات، ويعمقان المودة، ويمنحان

السعادة، ويقربان إلى الله. والغيرة تحرق صاحبها قبل أن تحرق الآخر، فلتكن محبتكِ ناراً تدفئ، لا ناراً تحرق.

ثامناً: أحسني الظن

حسن الظن هو دواء الغيرة. اسألي نفسكِ قبل أن تشعري بالغيرة: هل هناك تفسير آخر لهذا الموقف؟ هل يمكن أن أكون قد فهمت الأمور خطأ؟ غالباً ما تكون الغيرة نتيجة سوء فهم، أو تفسير خاطئ للمواقف. فحّصي نفسكِ بحسن الظن.

وقفة مع النفس

- هل أستطيع تحويل خوفي من فقدان من أحب إلى حرص على رعايته وسعادته؟
- هل أتعاطف مع من أحب وأفهم وجهة نظره؟
- هل أشغل نفسي بأهدافي واهتماماتي، أم بمراقبة الآخرين؟
- هل أبادِر بالعطاء والحب، أم أنتظر أن يأتي إليّ؟
- هل أدعو الله أن يطهر قلبي من الغيرة ويملأه محبة؟

"يا رب، إني أسألك أن تطهر قلبي من الغيرة المذمومة، وتملأه حباً، ورحمة، وحناناً. اللهم ألهمني التعاطف مع من حولي، وأعني على العطاء، واجعلني مصدر أمان وحب لمن أحب".

المراجع

١. "توجيه الغيرة" – موقع الألوكة.
٢. "كيف نتعامل مع الغيرة" – موقع إسلام ويب.
٣. "الغيرة بين الخير والشر" – موقع الدرر السنية.
٤. "الانشغال بالنفس" – موقع المسلم.
٥. سورة النساء: ٣٢.
٦. "العطاء يطفئ الغيرة" – موقع الألوكة.
٧. أخرجه الترمذي (٣٢٣٥) عن أبي الدرداء رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٨. أخرجه مسلم (٢٧٣٣) عن أبي الدرداء رضي الله عنه.

التعامل مع الغيرة من زوجكِ أو أبنائكِ أو أخواتكِ

الغيرة في العلاقات الأسرية هي من أكثر المشاعر تعقيداً، لأنها تنبع من الحب، والاهتمام، والتعلق، والخوف من فقدان من نحب. وهي قد تظهر في العلاقة الزوجية، أو في العلاقة مع الأبناء، أو بين الأخوات، أو حتى بين الأصدقاء. وقد تكون الغيرة في هذه العلاقات دافعاً للحماية، والرعاية، والاهتمام، وقد تكون سبباً في الشك، والسيطرة، والإيذاء.[1]

لكن تذكري أن الغيرة إذا تحولت إلى أداة للتحكم والتسلط، فإنها تفسد العلاقات، وتدمر المودة، وتؤدي إلى البغض والنفور. أما إذا كانت دافعاً للرعاية والحماية والعطاء، فإنها تعزز العلاقات، وتعمق المودة، وتزيد المحبة.[2]

التعامل مع الغيرة في العلاقات المختلفة

أولاً: الغيرة من الزوج

الغيرة من الزوج هي أكثر أنواع الغيرة شيوعاً، وهي طبيعية ومشروعة في حدودها، لكنها قد تتحول إلى مرض إذا لم تتعاملي معها بحكمة. قد تشعرين بالغيرة من زوجكِ، وخوفاً عليه، وحذراً من علاقاته، وترقباً لتصرفاته، وشكاً في تصرفاته، وتوّهم أن هناك من يهدد علاقتكِ به.[3]

كيف تتعاملين مع الغيرة من زوجكِ؟

١. **الثقة بالله أولاً، ثم بالزوج** :استشعري أن الله هو الحافظ، وأنه هو الذي يحمي العلاقات، وليس أنتِ. ثقي بالله، وتوكلي عليه، واطلبي منه أن يحفظ زوجكِ، ويصلح علاقتكِ به، ولا تدعي الشك يسيطر على قلبكِ.

٢. **حسن الظن** :أحسني الظن بزوجكِ، ولا تظني به سوءاً، ولا تبحثي عن أخطائه، ولا تفتشي في أغراضه، ولا تتصفحي هاتفه، ولا تراقبيه، ولا تشكّي فيه. قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ)).[4]

٣. **الحوار البناء** :إذا كان لديكِ مخاوف، فتحدثي مع زوجكِ بصراحة، وهدوء، واحترام، واشرحي له ما تشعرين به، واستمعي إلى وجهة نظره، وابحثي عن حلول مشتركة. الحوار الصادق هو أفضل وسيلة لتبديد المخاوف.

٤. **الاهتمام بالنفس** :اهتمي بنفسكِ، وطوري ذاتكِ، واجعلي حياتكِ غنية بالاهتمامات والأنشطة، بدلاً من تركيز كل اهتمامكِ على زوجكِ. هذا يقلل من حدة الغيرة، ويمنحكِ الثقة بالنفس.

٥. **الدعاء** :ادعي الله أن يصلح قلبكِ، وقلب زوجكِ، وأن يبارك في علاقتكِ، وأن يبعد عنكما كل سوء. وتذكري قول النبي ﷺ:((أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ))[5]، وهو الموت، فتذكيركِ بالموت يذكركِ بزوال الدنيا، ويقلل من التعلق بها.

ثانياً: الغيرة من الأبناء

الغيرة من الأبناء هي من أكثر المشاعر التي تعاني منها الأمهات، خاصة في العلاقة بين الأم والزوج، أو بين الأبناء أنفسهم. قد تشعر الأم بالغيرة من زوجها إذا كان يقضي وقتاً طويلاً مع الأبناء، أو يهتم بهم أكثر من اهتمامه بها. وقد تشعر بالغيرة من ابنها أو ابنتها إذا كانوا يقضون وقتاً مع الآخرين، أو يفضلون غيرها عليها. وقد تشعر بالغيرة بين الأبناء بعضهم البعض.[6]

كيف تتعاملين مع الغيرة من الأبناء؟

١. **تذكري أنهم أمانة** :تذكري أن أبناءكِ أمانة من الله، وأنكِ مسؤولة عنهم، وأنهم يحتاجون إلى حبكِ، واهتمامكِ، ورعايتكِ. الغيرة منهم قد تمنعكِ من القيام بواجبكِ تجاههم.

٢. **العدل بين الأبناء** :اعدلي بين أبنائكِ، ولا تفضلي أحداً على الآخر، ولا تفرقي بينهم في المعاملة، ولا تظلمي أحداً على حساب الآخر. فالعدل من أسباب المحبة والألفة، والظلم من أسباب البغض والكراهية.

٣. **شاركي زوجكِ في رعاية الأبناء** :لا تتركي كل مسؤولية الأبناء على عاتقكِ، بل شاركي زوجكِ في رعايتهم، وتوزيع الاهتمام بينهم، فهذا يخفف عنكِ، ويقوي العلاقة بينكِ وبين زوجكِ.

٤. **اقبلي اهتمام زوجكِ بأبنائكِ** :تذكري أن اهتمام زوجكِ بأبنائكِ هو دليل على حبه لهم، وحرصه عليهم، وهذا شيء جميل، يجب أن تشجعيه عليه، ولا تتعاملي معه على أنه تهديد لكِ.

٥. **خصصي وقتاً لنفسكِ ولزوجكِ** :خصصي وقتاً للجلوس مع زوجكِ، والتحدث معه، وقضاء وقت ممتع معه، بعيداً عن الأبناء. هذا يعزز العلاقة بينكما، ويقلل من مشاعر الغيرة.

ثالثاً: الغيرة من الأخوات

الغيرة بين الأخوات هي من أكثر المشاعر التي تعاني منها الفتيات والنساء، خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة، وقد تستمر حتى مرحلة البلوغ. قد تشعر الفتاة بالغيرة من أختها إذا كانت تحظى باهتمام أكبر من الأبوين، أو إذا كانت أكثر جمالاً، أو ذكاءً، أو نجاحاً، أو إذا كانت تحصل على مكاسب أكثر.[7]

كيف نتعاملين مع الغيرة من الأخوات؟

١. **تذكري أن الله هو المقسط** :تذكري أن الله هو الذي يقسم الأرزاق، ويعطي كل إنسان ما يستحق، فلا تحسدي أختكِ على ما أعطاها الله، واسألي الله من فضله.

٢. **الفرح لنجاحها** :افرحي لنجاح أختكِ، وتقديري إنجازاتها، ودعميها، وشجعيها، فهذا يزيد المحبة بينكما، ويقلل من مشاعر الغيرة.

٣. **تجنبي المقارنة** :لا تقارني نفسكِ بأختكِ، فلكل منكما شخصيتها، وقدراتها، وظروفها، ومميزاتها. المقارنة هي وقود الغيرة.

٤. **اسعي لتقوية العلاقة** :اسعي لتقوية العلاقة بينكِ وبين أختكِ، بالتواصل، والزيارات، والهدايا، والدعاء لها بالخير. العلاقة القوية تطفئ نار الغيرة.

٥. **اغتنمي فرصة التعاون** :تعاوني مع أختكِ في الأعمال المنزلية، والمشاريع، والأنشطة، فهذا يزيد المحبة، ويقلل من التنافس والغيرة.

نصائح عامة للتعامل مع الغيرة

١. **اعترفي بمشاعركِ** :لا تنكري مشاعر الغيرة، بل اعترفي بها، وتقبليها، وحاولي فهمها، ومعرفة أسبابها.

٢. **استعيني بالله** :استعيني بالله على ترويض نفسكِ، والتخلص من الغيرة المذمومة، واسأليه العون، والثبات، والقوة.

٣. **تذكري عواقب الغيرة** :تذكري أن الغيرة المذمومة تفسد العلاقات، وتدمر المودة، وتورث العداوة، وتؤدي إلى الندم والحسرة.

٤. **اسعي إلى الإصلاح** :اسعي إلى إصلاح العلاقات، وإعادة المودة، والحرص على الخير للجميع.

وقفة مع النفس

- **هل أشعر بالغيرة من زوجي، أو أبنائي، أو أخواتي؟**
- **كيف أتعامل مع هذه المشاعر؟**
- **هل غيرتي محمودة أم مذمومة؟**
- **هل أحسن الظن بالآخرين؟**
- **هل أدعو اللّه أن يصلح قلبي وقلوبهم؟**

"يا رب، إني أسألك أن تطهر قلبي من الغيرة المذمومة، وتملأه محبة، ورحمة، وحناناً. اللهم أصلح علاقتي بزوجي، وأبنائي، وأخواتي، واجعلنا متحابين فيك، متعاونين على البر والتقوى".

المراجع

١. "الغيرة في العلاقات الأسرية" – موقع الألوكة.
٢. "كيف نتعامل مع الغيرة" – موقع إسلام ويب.
٣. "غيرة الزوجات" – موقع الدرر السنية.
٤. سورة الحجرات: ١٢.
٥. أخرجه الترمذي (٢٣٠٧) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٦. "غيرة الأمهات" – موقع المسلم.
٧. "غيرة الأخوات" – موقع الألوكة.

النصائح والتوصيات

بعد هذه الرحلة الطويلة في أعماق النفس البشرية، وعبور محطات الإيمان المتعددة، ومواجهة التحديات المتنوعة، نصل إلى محطة النصائح والتوصيات. ليست هذه النصائح مجرد كلمات عابرة، بل هي خلاصة ما تعلمناه في رحلتنا، ودليل عملي لكل امرأة مسلمة تسعى أن تحيا لله في كل تفاصيل حياتها.[1]

نصائح عامة لحياة إيمانية متوازنة

أولاً: اجعلي النية هي البوصلة

قبل كل عمل، استحضري النية، واجعليها خالصة لله. فالنية هي روح العمل، وهي التي تحول العادة إلى عبادة، والمباح إلى قربة. تذكري حديث النبي ﷺ: ((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ)).[2]

ثانياً: لا تتركي الطريق وإن تعثرتِ

الطريق إلى الله ليس مفروشاً بالورود، بل هو طريق شاق، مليء بالتحديات، والصعوبات، والعثرات. لا تيأسي إذا تعثرتِ، ولا تستسلمي إذا سقطتِ، بل قومي، وتوبي، واستمري. فالمؤمنة ليست من لا تخطئ، بل هي من إذا أخطأت تابت وعادت.[3]

ثالثاً: واظبي على الفرائض

الفرائض هي أساس الدين، وهي عمود الإيمان. حافظي على الصلوات الخمس في أوقاتها، وأدي الزكاة، وصومي رمضان، وحجي البيت إن استطعتِ. ولا تتركي الفرائض مهما كانت الظروف، فهي صلتكِ بالله، وهي التي تثبتكِ على الطريق.[4]

رابعاً: الزمي القليل الدائم

لا تستصغري العمل القليل، فالقليل الدائم خير من الكثير المنقطع. قال النبي ﷺ:((أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ))[5]. فاختاري عملاً صالحاً تستطيعين المداومة عليه، ولو كان قليلاً، فهو خير من كثير منقطع.

خامساً: أكثري من الاستغفار

الاستغفار هو مفتاح الرزق، وتفريج الكروب، وتيسير الأمور، وتكفير الذنوب. أكثري من الاستغفار في كل وقت، وفي كل مكان، وعلى كل حال. قال الله تعالى:(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)).[6]

سادساً: تذكري أن الدنيا دار اختبار

الدنيا ليست دار نعيم، ولا دار قرار، بل هي دار اختبار وابتلاء وتمحيص. لا تحزني إذا أصابكِ مكروه، ولا تيأسي إذا واجهتِ صعوبات، وتذكري أن الله يختبركِ، ليرى صبركِ، ورضاكِ، ويقينكِ. قال الله تعالى:(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)).[7]

سابعاً: احرصي على الصحبة الصالحة

الصحبة الصالحة هي عون على الطاعة، وتذكير بالله، ودعم في الشدائد. احرصي على صحبة النساء الصالحات، اللواتي يذكرنكِ بالله، ويعنين على الخير، وينهين عن المنكر. قال النبي ﷺ:((الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ)).[8]

ثامناً: ادعي لأخواتكِ بظهر الغيب

الدعاء لأخواتكِ بظهر الغيب من أعظم القربات، وأسرع الإجابات، وأفضل الصدقات. ادعي لهن بالخير، والهداية، والصلاح، والتوفيق، والعافية، والفرج. قال النبي ﷺ:((دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةٌ)).[9]

تاسعاً: لا تنسي حق نفسكِ

لا تهملي نفسكِ، ولا تنسي حقها في الراحة، والاسترخاء، والاهتمام، والجمال، والصحة. فالجسد أمانة، والنفس أمانة، وأنتِ مسؤولة عنهما. قال النبي ﷺ: ((إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ)).[10]

توصيات عملية

في العبادة:

١. حافظي على الصلاة في وقتها، واجتهدي في الخشوع فيها.
٢. اجعلي لكِ ورداً يومياً من القرآن، ولو كان قليلاً.
٣. أكثري من الذكر والدعاء في كل وقت.
٤. صومي الأيام البيض من كل شهر، وقيام الليل ولو بركعتين.
٥. تصدقي ولو بالقليل، واجعلي لكِ صدقة أسبوعية أو شهرية.

في الأسرة:

١. كوني قدوة حسنة لأسرتكِ في التزامكِ بدينكِ وأخلاقكِ.
٢. خصصي وقتاً للجلوس مع أسرتكِ، والحديث معهم، والاستماع إليهم.
٣. تحلي بالصبر، والعفو، والحكمة في التعامل مع الخلافات.
٤. ادعي لأفراد أسرتكِ في كل وقت، وفي كل مكان.
٥. شجعي أسرتكِ على الطاعة، واصطحبيهم إلى المساجد، وحلقات العلم.

في المجتمع:

١. كوني داعية في محيطكِ، بأسلوب حكيم، ولين، وجذاب.
٢. شاركي في الأعمال الخيرية، والتطوعية، والاجتماعية.
٣. تعاملي مع الناس بالحسنى، وابتعدي عن الجدال، والغيبة، والنميمة.

٤. استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي للخير، واجتنبي الشر.

٥. كوني عوناً للمحتاجين، وسنداً للضعفاء، وأملاً لليائسين.

في الصحة:

١. اهتمي بصحتكِ، وتغذيتكِ، ورياضتكِ، ونومكِ.

٢. تذكري أن الجسد أمانة، وأنتِ مسؤولة عنه.

٣. احتسبي الأجر على كل جهد تبذلينه للحفاظ على صحتكِ.

٤. إذا مرضتِ، فاصبري، واحتسبي، وخذي بالأسباب.

٥. لا تهملي صحتكِ النفسية، واطلبي المساعدة عند الحاجة.

في المال:

١. تذكري أن المال وسيلة لا غاية، وأنه أمانة.

٢. أنفقي في سبيل الله، وتصدقي ولو بالقليل.

٣. لا تسرفي، ولا تبخلي، وكوني وسطاً.

٤. اجعلي لكِ صدقة جارية، يبقى أجرها بعد مماتكِ.

٥. احرصي على الحلال في مكسبكِ، ومشربكِ، ومأكلكِ.

الخاتمة: حين تحيا المرأة المسلمة لله... حتى تلقاه

انتهت رحلتنا في هذا الكتاب، لكن الرحلة الحقيقية لم تنته بعد. فالكتاب ليس نهاية الطريق، بل هو محطة تأمل، ومرحلة تفكر، ودعوة للعمل، وتذكير بالغاية. لقد سعينا معاً أن نفهم معنى أن تحيا المرأة المسلمة لله، في كل أدوارها، وتفاصيل حياتها، وعلاقاتها، وتحدياتها.[11]

رأينا كيف يمكن للنية الصالحة أن تحول العادة إلى عبادة، والمباح إلى قربة، واليوم العادي إلى رحلة إيمانية. وتعلمنا كيف نواجه أنفسنا، ونعترف بضعفنا، ونجاهد أهواءنا، ونطهر قلوبنا من الأمراض الخفية. واستعرضنا أدوار المرأة المختلفة: الفتاة، والزوجة، والأم، والموظفة، وربة البيت، وكيف يمكنها أن تعيش كل دور لله.[12]

وتحدثنا عن تحديات العصر، من زحام الوقت، والفتور، ووسائل التواصل، والمحتوى الرقمي، والشهوات، والغيرة، والوحدة. وقدمنا حلولاً عملية، ونصائح إيمانية، للتعامل مع هذه التحديات بحكمة، وصبر، وإيمان. وتذكرنا أن الدنيا دار ابتلاء، وأن المرض، والفقد، والطلاق، والفشل، هي محطات في الطريق، وليست نهايات.[13]

وتأكدنا أن العبادة ليست محصورة في الصلاة والصيام، بل هي تشمل كل عمل صالح، وكل قول طيب، وكل نية حسنة. وأن الإيمان ليس مجرد شعور، بل هو سلوك، وأخلاق، وتعامل، وصدق، وأمانة، وإتقان، وعطاء، وصبر، ورحمة، وعفو، وتسامح، وحب للخير للجميع.[14]

وختاماً، نذكركِ بأمرين:

الأول :أن الله معكِ، وهو الذي سيعينكِ، ويمنحكِ القوة، والصبر، والحكمة، والثبات. فلا تخافي، ولا تحزني، ولا تيأسي، وتذكري أن الله لا يضيع أجر

المحسنين، وأنه مع الصابرين، وأنه يحب المتقين، وأنه قريب من عباده، ويجيب دعاءهم.[15]

الثاني :أن الحياة تمضي، والأيام تنقضي، والعمر يمر، والموت قريب. فلا تؤجلي التوبة، ولا تؤجلي العمل الصالح، ولا تؤجلي الإصلاح، ولا تؤجلي العودة إلى الله. فكل يوم يمر هو فرصة للتغيير، وكل لحظة هي فرصة للقرب من الله. قال الله تعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ)).[16]

فكوني لله، حتى تلقيه. واجعلي حياتكِ كلها عبادة، وموتكِ لقاءً، وجنتكِ داراً، ورضوان الله غاية.

والحمد لله رب العالمين .

المراجع

١. خلاصة ما تقدم في الكتاب.
٢. أخرجه البخاري (١) ومسلم (١٩٠٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه.
٣. أخرجه الترمذي (٢٤٩٩) وابن ماجه (٤٢٥١) عن أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٤. "أهمية الفرائض" – موقع الألوكة.
٥. أخرجه البخاري (٦٤٦٤) ومسلم (٢٨١٨) عن عائشة رضي الله عنها.
٦. سورة نوح: ١٠-١٢.
٧. سورة البقرة: ١٥٥.
٨. أخرجه أبو داود (٤٨٣٣) والترمذي (٢٣٧٨) عن أبي هريرة رضي الله عنه، وحسنه الألباني.
٩. أخرجه مسلم (٢٧٣٣) عن أبي الدرداء رضي الله عنه.
١٠. أخرجه البخاري (١٩٦٨) ومسلم (١١٥٩) عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.
١١. خلاصة الرحلة الإيمانية.
١٢. أدوار المرأة في الإسلام.
١٣. تحديات العصر.
١٤. مفهوم العبادة الشاملة.
١٥. معية الله لعباده.
١٦. سورة الحشر: ١٨.

الفهرســـــــــــــــــــــت

العنوان	ص
مقدمة	٣
مدخل لفهم آية	٩
الفصل الأول: حين ترين نفسك في مرآة الإيمان	١٥
اختبار الخلوة الحقيقي	١٦
حين تكتشفين أنك أضعف مما تظنين	٢١
حين تكون النفس هي المعركة	٢٦
أهواء قلب لا يراها أحد	٣١
الفصل الثاني: حين تعبدين الله في أدوارك المختلفة	٢٧
حين تكونين فتاة، وأختاً، وبنتاً	٢٨
حين تكونين زوجة تحب لله	٤٥
حين تكونين أماً تربي الجيل لله	٥٣
حين يخذلك ابنك! كيف تتعاملين؟	٥٨
حين تكونين موظفة أو عاملة	٦١
ربة البيت التي لا يراها أحد	٦٨
الفصل الثالث: حين تحملين القلب في زحام الدنيا	٧٢
حين يزحمك الوقت وتنسين الله	٧٣
حين يثقل عليك الطاعات	٨٠
عبادات السر: حين لا يعلم أحد بما تفعلين	٨٦
حين تشتاقين للراحة الأبدية: التذكير بالآخرة	٩٢
الفصل الرابع: حين تتعاملين مع الجرح والبلاء	٩٦
حين يتأخر الفرج ويطول الليل	٩٧
قصة انتظار يعقوب، وصبر مريم، ودعاء زكريا	٩٧
كيف تنتظرين الفرج دون أن يفقد قلبك الرجاء؟	٩٩
حين تفقدين شيئاً تحبينه	١٠٢
كيف تحولين الألم إلى باب للقرب من الله؟	١٠٣
حين يعجز قلبك عن المسامحة	١٠٧
الفصل الخامس: حين تواجهين ذاتك	١١٢
حين تواجهين صراع الهوية بين دينك وثقافة المجتمع	١١٣
التعامل مع الضغوط الاجتماعية في العمل والدراسة	١١٧
التمسك بالحجاب والحياء في بيئات لا تفهمهما	١٢٢

العنوان	ص
تحديات الصحة النفسية (القلق، الاكتئاب، الوسواس)	١٢٥
الوسواس القهري في العبادة والطهارة: كيف تتعاملين معه؟	١٣١
طلب المساعدة: هل ينافي التوكل على الله؟	١٣٤
حين الحيض والنفاس: كيف تحافظين على روحانيتكِ؟	١٣٨
حين تمرين بفترة النفاس	١٤١
الاستعانة بالله في رعاية المولود الجديد	١٤٤
الصبر والاحتساب في سهر الليالي وتعب الرضاعة	١٤٧
حين تكونين بين أهل زوجك	١٥١
حفظ حقوقكِ دون إساءة أو قطيعة	١٥٥
متى تكونين حازمة، ومتى تكونين لينة؟	١٥٩
حين تواجهين الطلاق : كيف تجتازين المحنة بكرامة؟	١٦٣
حقكِ في العيش بكرامة بعد الانفصال	١٦٧
تربية الأبناء بعد الطلاق: تحديات وحلول	١٧١
حين تكونين زوجة ثانية: كيف تعيشين التجربة؟	١٧٥
التعامل مع مشاعر الغيرة والتحديات النفسية	١٧٨
الحفاظ على كرامتكِ وحقوقكِ في هذه العلاقة	١٨٢
كيف تحافظين على بيتك مع ضرتك؟	١٨٦
الفصل السادس: حين تكونين داعية	١٩٠
حين تكونين داعية في محيطكِ	١٩١
استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	١٩٤
القدوة الحسنة: حين يكون سلوككِ هو الدعوة	١٩٩
الفصل السابع: حين تحاسبين نفسكِ مالياً	٢٠٣
حين تديرين مالكِ وتستثمرينه	٢٠٤
الزكاة والصدقة: كيف تنمين روح العطاء؟	٢٠٨
المال: وسيلة لا غاية، كيف تحولينه إلى قربة؟	٢١١
تعيشين في عصر الشاشات: فكيف تحمين قلبكِ وعقلكِ؟	٢١٤
حماية البصر والوقت في زمن السوشيال ميديا	٢١٩
التوازن بين الاستفادة من التكنولوجيا والابتعاد عن أضرارها	٢٢٢
مع المحتوى الرقمي: كيف تصنعين أثراً إيجابياً؟	٢٣٦
مواجهة المحتوى السلبي بحكمة	٢٣٠
حين تعتنين بجسدكِ: كيف تجعلين صحتكِ عبادة؟	٢٣٣

العنوان	ص
الرياضة، التغذية، والنوم: عبادات خفية	٢٣٧
المرض: كيف تتعاملين معه بصبر واحتساب؟	٢٤١
حين تعيشين مع أبنائكِ المراهقين	٢٤٥
كيف تفهمين أبناءكِ المراهقين؟	٢٤٩
التعامل مع التمرد والعصيان بحكمة	٢٥٢
كيف تحافظين على علاقتكِ بهم وهم في هذه المرحلة؟	٢٥٦
حين تشعرين بالوحدة: كيف تجدين الأنس بالله؟	٢٥٩
التعامل مع الشعور بالفراغ والعزلة	٢٦٢
الدعاء والذكر كأنس للقلب	٢٦٥
حين تواجهين رغبة الجسد	٢٦٧
كيف تحفظين فرجكِ وقلبكِ في عالم مفتوح؟	٢٧٢
الجهاد الأكبر: مواجهة الشهوات بوعي إيماني	٢٧٧
حين تدعين ولا ترين الإجابة	٢٨٠
التعامل مع تأخر الإجابة دون يأس	٢٨٤
الدعاء كعبادة قبل أن يكون طلباً	٢٨٨
حين تعيشين مشاعر الغيرة: كيف تتعاملين معها بإيمان؟	٢٩١
كيف تحولين الغيرة إلى محبة وحنان؟	٢٩٦
التعامل مع الغيرة من زوجكِ أو أبنائكِ أو أخواتكِ	٢٩٩
النصائح والتوصيات	٢٠٣
الخاتمة: حين تحيا المرأة المسلمة لله... حتى تلقاه	٣٠٧

هذا الكتاب



لا يعلّمكِ كيف تحصلين على كل ما تريدين، بل يعينكِ على أن تعيشي لله مهما جاءت الحياة: في النعمة والمنع، والفرح والحزن، والقوة والضعف.

يعلّمكِ كيف تكوني لله، حتى تلقيه. فتكون حياتكِ كلها عبادة، وموتكِ لقاءً، وجنتكِ داراً، ورضوان الله غاية.

إذا استقر هذا المعنى في القلب، لم تعد الأبواب المغلقة نهاية، ولا الأيام العادية بلا قيمة، ولا المحن دليلاً على أن الله تركك.

الخلاصة: ليس المطلوب أن تأتي الحياة كما تريدين، بل أن تعيشينها بطاعة ربكِ صابرة، ساعية راجية رحمته، حتى ترحلي وتلقينه وهو راضٍ عنكِ.