

مجلة بيتك  
العدد الثامن

2018

تموز

من إنتاج



خير أمة

“ شقائق الرجال ”

8

بيتك

مجلة إسلامية منزلية متنوعة

2018

تموز

مجلة  
بيتك 8

الفهرس :

نتمنى لكم  
أحبّتنا مطالعة طيبة ..

قسم  
عائلي  
( 3 )

قسم  
أفكار ونصائح  
( 9 )

قسم  
منوع  
( 15 )



نخبتي



# قسم عائلي

يعالج هذا القسم بعض  
المشاكل الزوجية الواقعية  
بالإضافة إلى بعض الإرشادات  
والأفكار للمنزل بشكل عام



## ابنتي والأفكار الوافدة

### المشكلة:

تبلغ ابنتي من العمر 14 سنة، ربيناها على مبادئ الإسلام وعلى سلامة العقيدة.. وهي محببة وتصلي ولله الحمد. منذ شهور بدأت تأتيني بقناعات جديدة تمسّ عقيدتها وكثيراً من فروع الدين... فكيف أتصرف حتى أحمي ابنتي من الأفكار الوافدة؟

### عزيزتي الأم:

أقر الله عينك بابنتك وحفظها لك، وأعانك على حسن تربيتها، فالتربية اليوم من أصعب المهام، وهي مع ذلك الورقة الراححة الوحيدة التي بين أيدينا، فقد خسرنا كل شيء ولم يبق أماننا سواها، وبعد، فلعل أولى الخطوات في مجال طرحك عزيزتي هي: التحاور الدائم مع ابنتك، وأؤكد هنا على حسن التواصل بحكمة ولين، فالله سبحانه وتعالى عندما أمر موسى بالتواصل مع فرعون الظالم أوصاه باللين في القول: [ فَقُولَ لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى ]، فما بالك ونحن نتواصل مع أولادنا فلذات أكبادنا؟

وبذلك تستطيعين - أيتها الوالدة الكريمة - الاطلاع على مكنونات ابنتك من أفكار وتوجهات فتتمكنين بصدرك الرحب من القضاء على «أفكار السوء» في مهدها.

ومن جهة أخرى استعيني بالمدرسة لتكون عوناً لك في تشكيل أفكار ومبادئ ابنتك، فأحسني اختيار البيئة التعليمية المناسبة، ولا ننسى دور المعلم الأساسي في هذا المجال.

ولا تهملشي دور والدها، أو أخيها أو أختها أو رفيقة لها... فهؤلاء قد يلعبون دوراً فعّالاً في التأثير على أفكارها.

وحاولي دوماً إلحاقها بالأنشطة الفعّالة في الجمعيات الدينية، والخيرية فكل هذا من شأنه إبعادها عن الفراغ المصاحب لرفاق وأفكار السوء.

سيدتي، صاحبي ابنتك تكسبها، فتحميها من أفكار شاذة متعبة.

ولا تنسي الدعاء لها بالتوفيق والصلاح، فهذا أساس الفلاح في الدنيا والآخرة، والحمد لله رب العالمين.

وفي هذا المجال نؤكد على ضرورة الاستماع بعيداً عن النقد، فالنقد يدفع ابنتك لعدم مصارحتك في المرة القادمة، فتلتزم الصمت إزاءك وتخفي عليك ما تخشى نقدك له؛ وهذا جدّ خطير، ويؤدي إلى عواقب وخيمة، أقله تمتنع عن مصارحتك بما يجول في خاطرها فتترسخ الأفكار التي تخشىها دون معرفة منك.

والرسول المعلم الأول في هذا المجال؛ حيث اشتهرت عنه قصة الشاب الذي طلب منه بكل جرأة أن يأذن له بالزنا فلم ينهره أو يوبّخه أو... وإنما جلس معه جلسة تحاور وإقناع بروية لا مثيل لها، وقد أسفرت بالنهاية عن نتائج طيبة، وهذا ما يجب أن نترصده في تربيتنا لأولادنا وبناتنا.

فالاستماع أمر جوهري في التربية، ولعل 80 بالمائة من مهنة الطبيب النفسي قائمة على الاستماع للمريض، فعلياً إذن أن نشكل الحضن المستمع لأولادنا وإلا بحثوا عن هذا الحضن خارج البيت.



## ابنتي الصغيرة لا تأكل فماذا أصنع ؟

السؤال

ابنتي عمرها 7 شهور ونصف، لا تأكل أي طعام خارجي، ولكنها ترضع فقط، لا أعرف كيف أحبها في الطعام؟ أرجو منكم المساعدة.

الجواب

أختي الحبيبة، الطفل الرضيع يظل 6 أشهر يكتسب غذاءه النفسي والجسدي من رضاعته من أمه؛ فهو إلى جانب نموه الجسدي بالرضاعة يكتسب الشعور بالأمان والحب بالقرّب من أمه؛ ولذلك فإنّ تقديم أول طعام له لا بُدّ أن يكون مصحوباً بالشعور بالأمان والحب منها، ولا بد من الصبر حتى يعتاد على هذا الأمر الذي جدّ عليه، والذي ربما يزيد تمسكاً بئدي الأم؛ لإحساسه أنه من الممكن فقدّه واستبدال الأكل به.

وإليك هذه النصائح المهمة في تعويد ابنتك وتحبيبها في الطعام:

\* احرصى على متابعة طبيب، أو الالتزام بكتاب في تدرّج الأطعمة لطفلتك، حسب بدئك بتدخيل الأكل لها في أي شهر؛ لأنّ التدرّج في تعويد معدتها على الطعام مهم جداً؛ بأن يكون في البداية طعاماً مهروساً أقرب لسيولة الحليب، فيكون إدخال الطعام بقوامه الصلب متدرّجاً.

\* احرصى على تعويد الطفل على الطعام الصحي، وتجنّب أي أغذية فيها مواد حافظة، على الأقل السنة الأولى.

\* من الطبيعي جداً أن يرفض الطفل الطعام مع أول تجربة له، أو للصنف الجديد المقدم له، ويبدأ في التعوّد عليه بعد 4 أو 5 مرات.

\* لا تحرّم الأم الطفل من الرضاعة أبداً؛ حتى لا يشعر بالاسْتبدال؛ فيكره الطعام، والرضاعة هي الأهم في السنة الأولى.

\* اهتّمى بشكل الطبق المقدم له الطعام فيه والملعقة؛ بأن يكون بألوان زاهية، وحجم مناسب مع عمره؛ فيشعر بالسعادة، ويُقبل عليه.

\* عودّيها على مكان معين للجلوس فيه وقت الأكل؛ مثل كرسي أكل الأطفال؛ فهذا يجعل المعدة تتهيأ للطعام كلما جلست عليه.

ولا تنسى أولاً وأخيراً أن الأمر يحتاج إلى نفسية جيدة من الأم؛ لتحبيب طفلها فيه؛ فركّزي على ردود فعلك؛ لأنها هي التي ستحدّد إقبالها على الطعام أو نفورها في المستقبل، وكذلك اختيارك لأنواع الطعام المناسبة لسنّها.

ولا تنسى الدعاء والتسمية قبل الطعام؛ لأنها سبب للبركة فيه. وفقك الله وأعانك

\* أول سنة لا نضع للطفل ملحاً أو فلفلاً أو سكرًا؛ حتى نحفز التذوق لديه.

\* يُقدّم الطعام للطفل في وقت لا يشعر فيه بالجوع الشديد، فيكون في قمة بكائه ويريد ثدي أمه، وكذلك لا يكون قد شبع تماماً؛ فيرفض الطعام؛ فمن الأفضل تقديم الطعام قبل جوعه بقليل.

\* عدم إجبار الطفل على الأكل والضغط عليه، أو التكشير والصراخ والتذمّر.

\* لا بد أن يكون إطعام الطفل مصحوباً بإتسامة منك، واللعب والحديث معه؛ حتى يحبّه ويحب الوقت الذي تقضونه فيه.

\* من المهم تنويع الطعام للطفل، فإذا رفض طعاماً اليوم، فنقدّمه له بعد عدة أيام، وفي تلك الأيام نغيّر النوع؛ حتى نتعرف على ما يفضله الطفل.

\* لا بد من تحلّي الأم بالصبر والتحمّل؛ لأن الأمر يحتاج إلى وقت حتى يعتاد عليه الطفل، فلو أخطأت الأسلوب ربما تسبّب مشكلة للطفل مستقبلاً مع الشهية وحب الطعام.

\* لا تقارن الأم بين الأطفال؛ فكل طفل يحب طعاماً، وكل طفل تختلف درجة شهيته، المهم هو صبرها؛ حتى تعرف ما يفضله، وحتى يعتاد الطفل على الغذاء.

\* من المهم أن يأكل أفراد الأسرة أمام الطفل؛ لأنهم خير قدوة له.

\* من الممكن عمل أشكال بالطعام؛ كشكل وجه ضاحك... وهكذا؛ لتحبيب الطفل وإشعاره بالسعادة.



## تغيرات نفسية بعد الولادة

الجواب

مبارك لك الطفل، والحمد لله على ما وهبك، جميع المخلوقات الصغيرة رغم ما تطلبه العناية بها من جهد، إلا أنها تجلب السعادة، حاولي استشعار هذه السعادة بتأمل هذا المخلوق الصغير الذي ولدته، وشكر الله على نعمة حرم منها الكثيرون.

اكتئاب ما بعد الولادة ينتاب أغلب الأمهات نتيجة تقلب الهرمونات والضغوطات التي تحصل للأم، لكنها مرحلة مؤقتة وجميلة إن أحسننا التعامل معها، وصبرنا عليها، فهي تحتاج إلى بعض الترتيب وبعض الوقت، لذا خذي الأمور ببساطة وروية، وأبقي قريبة من الأمهات الجددات، وتبادلي معهن الحوارات والوسائل التي تجاوزن بها الصعوبات، ولا تحملي نفسك فوق الوسع والطاقة، ولتكن أولوياتك خلال السنة الأولى من عمر طفلك، هي طفلك، ولا داعي أبداً لاستخدام وسائل هرمونية لمنع الحمل، لكيلا ترهقي هرمونات جسدك، ويمكنك استخدام الوسائل الموضعية، وهذا أمر تحدّثي فيه مع طبيبتك لاختيار المناسب لك.

سوء المزاج والغضب سيُزولان تماماً بالتدريب والتمثيل، لذا مثلي الهدوء واضنعي السعادة حتى تلتفبهما، وهذا بالطبع يحتاج إلى المثابرة والوقت، لكن النتائج ستكون فعالة جداً بإذن الله؛ وكما قيل: "إنما الحلم بالتحلم، والصبر بالتصبر"...

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

أنا امرأة متزوجة، بعد الولادة أخذت حقن منع الحمل، وبعدها صار مزاجي سيئاً، وقد تبقى علي انتهاء مفعولها أسبوعان، وقد أنتني أفكار؛ مثل: الموت، وأن الدنيا ملل، وما فيها شيء حسن، ونوبات هلع، لكنني حاولت تجاهلها، والحمد لله فقد ذهبت، لكن فكرة موتي تشتد في الليل قبل طلوع الفجر، وأيضاً حاولت تجاهلها، بعد ذلك ذهبت إلى الدكتور وأعطاني دواء (إنتابرو جرعة 10)، وقد أفادني هذا الدواء، فقضيت على القلق والهلع والإحباط، واختفت الأفكار تماماً، أما المزاج السيئ فهو كما هو، بل إن الأمر قد ازداد، ففي النهار أصبح غير قادر على ضبط النفس، وليس لي رغبة في الطعام أو الشراب، وعندما يأتي الليل أعود طبيعية جداً، وكأن شيئاً لم يكن!

أريد التخلص من المزاج السيئ، فماذا أفعل؟ وما تشخيصكم؟ وهل ستزول هذه الأعراض إذا انقضى مفعول الحقنة؟

## قسم أفكار ونصائح

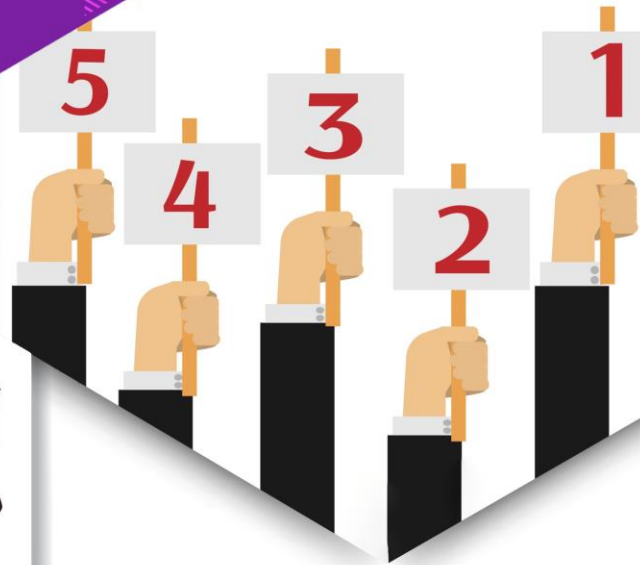
نُقدِّم لكم في هذا القسم بعض  
النصائح والأفكار التي تعينكم  
على إدارة المنزل بشكل إيجابي  
لنرتقي بمنزل مسلم خالٍ من  
المشاكل

**(5) اشغل وقتك وعزز قدراتك:**  
يقول الشافعي رحمه الله تعالى: "نفسك إن لم تشغلها بالحق، شغلتك بالباطل".  
إن لم تشغل وقتك بالمفيد، وطاعة رب العبيد، والمطلوب منك، وتقسيمه وفق مربع المهم والعاجل - فإنك ستصير إلى فراغ، ذلك الفراغ الذي ستتولد بسببه الأفكار السلبية، فلا وقت للفراغ، بل لا وقت للتفكير السلبي.

#### (4) تفائل ولا تتشائم:

لماذا الخوف، والشمس لا تظلم في ناحية إلا وتضيء في ناحية أخرى؟! لماذا تنظر دائماً إلى النصف الفارغ من الكوب، ولا تنظر إلى النصف الممتلئ منه؟! إلى متى تنظر إلى بعض الأمور بطريقة سوداوية وسلبية وتشاؤمية؟!  
فبدلاً من أن تلعن الظلام، أوقد شمعة، ولا تبك إذا ذهبَت الشمس؛ فدموعك ستحجب عنك رؤية النجوم، وانظر إلى حجم التفاؤل في قول النبي صلى الله عليه وسلم بعد أن قال له أبو بكر رضي الله عنه: "لو أن أحدهم رفع قدمه، رأنا"، فقال: ((يا أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟))

## تخلص من الأفكار السلبية



## ب - 5 خطوات

#### (2) أحسن الظن بالله:

يقول الله عز وجل في الحديث القدسي: ((أنا عند ظن عبدي بي))، فلا تنظر إلى الأمور إلا وأنت تحسن الظن بالله عز وجل أنه أراد لك الخير فيها، وذلك أن الفكرة السلبية أحياناً تنتج عن موقف مكره تعرض له صاحبها، أو ماضٍ مريع يفكر فيه، أو غير ذلك؛ ولذلك عالج المسألة من جذورها، بأن تظن تجاه ربك خيراً فيما أصابك، وأن أمر المؤمن كله له خير؛ إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له، وابق على حسن الظن بالله حتى الممات، وفي الحديث: ((لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله))

#### (3) توكل على الله:

قال سبحانه: [ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ] [الشعراء: 217]، والتوكل هو: صدق اعتماد القلب على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة، فما أجمله! وما أحلاه! إذا توكلت على الله كفك ما تخشى، ووقاك الأفكار السلبية؛ لأنك متوكل عليه، ورزقتك الشجاعة، فالمتوكل على الله مم يخاف؟ وفي الأثر: "ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن".

تغزو الإنسان يومياً 60 ألف فكرة تقريباً، بحسب بعض الدراسات، تنقسم بين إيجابية وسلبية، وقد أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على التحديات مع الذات سنة 1983، وتوصلت إلى أن أكثر من 80% من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبيًا، ويعمل ضد مصلحتنا.

يُعرف التفكير السلبي على أنه النظرة التشاؤمية للأشياء، وتقييم المواقف بصورة سلبية مبالغ فيها.

وتلك الأفكار السلبية لا تتقف عند حدود الفكر، بل الخطورة فيها أن صاحبها لا إرادياً يترجمها إلى أعمال وتصرفات وردود أفعال فما هو العلاج وماهي كيفية التخلص منها

#### (1) لا تجعل قلبك إسفنجية:

أي: لا تجعل عقلك وقلبك كلما طرحت عليه شبهة تلقفها، أو فكرة سلبية عشعشت بداخله؛ يقول ابن القيم رحمه الله: "قال لي شيخ الإسلام رضي الله عنه - وقد جعلت أورد عليه إيراداً بعد إيراد - لا تجعل قلبك للإيرادات والشبهات مثل الإسفنجية، فيتشربها؛ فلا يضح إلا بها، ولكن اجعله كالزجاج المصمتة، تمر الشبهات بظاهرها، ولا تستقر فيها، فيراها بصفاتها، ويدفعها بصلابته، وإلا فإذا أشربت قلبك كل شبهة تمر عليه، صار مقراً للشبهات".

ثم يعقب ابن القيم على نصيحة شيخه ابن تيمية بقوله: "فما أعلم أني انتفعت بوصية في دفع الشبهات كانتفاعي بذلك".





## أسباب هيجان الغضب وطرق علاجه

وأما علاجها :

فباختصار سأذكرها كما ذكرها ابن الجوزي رحمه الله يقول : فمنها أن يتفكر الأخبار الواردة في فضل كظم الغيظ، والعفو والحلم، والاحتمال كما جاء عند البخاري من حديث ابن عباس رضي الله عنهما : أن رجلاً استأذن علي عمر رضي الله عنه : فأذن له فقال له : يا ابن الخطاب والله ما تعطينا الجزاء ولا تحكم بيننا بالعدل، فغضب عمر رضي الله عنه حتى هم أن يوقع به فقال الحر بن قيس : يا أمير المؤمنين إن الله قال لنبيه : " خذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ " (سورة الأعراف) وإن هذا من الجاهلين، فوالله ما جاوزها عمر حين تلاها عليه وكان وقافاً عند كتاب الله عز وجل .

اعلم رحمك الله، أن أسباب الغضب كثيرة منها العُجب فطالما كان المرء معجباً بنفسه فإنه لا يحب أن يمسه ما يقدر فيه ولو كان لأدنى شيء وبما أنه معجباً بنفسه فيكون مستصغراً لغيره فيصبح سريع الغضب قليل الحلم أو معدومه .

ومن أسبابه :

المزاح، والمقصود كثرتة على غير اللائق، فكم من مزاح في بداية أمره انقلب إلى ضده في آخره، ومنه المماراة والمضاهاة، والغدر، والسب، والغش، والخيانة، وغيرها .

وأما العمل، فينبغي السكون، والتعود بالله، وتغيير الحال فإذا كان واقفاً جلس، وإن كان جالساً اضطجع، وقد أمرنا بالوضوء عند الغضب، لأن الغضب من الشيطان وهو من نار، وإنما تطفأ النار بالماء كما في الحديث، وأما الجلوس والاضطجاع فيمكن والله أعلم أن يكون، إنما أمر به ليقرب من الأرض التي خلق منها ويتذكر أنها أصله فيذل، ويمكن أن يكون لتواضع لذله لأن الغضب ينشأ من الكبر . أهـ بتصرف قليل وإنما الكلام المذكور كله على الغضب الذي سببه الدنيا لا الدين، وكذلك الهجرة وغيره مما ذكر، وأيضاً لا يعني ما ذكرناه من فضل العفو وما جاء فيه، وما ينبغي أن يكون عليه حال الغضب لا يعني أن يسب المسلم ويمتهن لأنه يعفوا ويحلم، لا هذا أمر يرد الشرع والعقل، ومن المعروف أن الإنسان يأتى بسببه لأخيه واعتدائه عليه، كما قال عليه الصلاة والسلام، «إيذاء المسلم فسوق وقتاله كفر» (متفق عليه) ويقول عليه الصلاة والسلام «أتدرون من المفلس؟ قالوا المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع، فقال عليه الصلاة والسلام «المفلس من أمتي من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي قد شتم هذا وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا، فيعطي هذا من حسناته وهذا من حسناته، فإذا فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه، أخذ من خطاياهم، فطرحت عليه ثم طرح في النار) (رواه مسلم)

والثاني : أن يخوف نفسه عقاب الله تعالى، وهو أن يقول : قدرة الله علي أعظم من قدرتي على هذا الرجل، فلو أمضيت فيه غضبي، لم آمن أن يمضي الله عز وجل غضبه على يوم القيامة، فأنا أحوج ما أكون إلى العفو، فارحم ترحم، واغفر يغفر لك .

والثالث : أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب وأنه يشبه الكلب الضاري، والسبع العادي، وأنه يكون مجانبا لأخلاق الأنبياء والعلماء في عاداتهم لتميل نفسه إلى الإفتداء بهم ينبغي للمؤمن أن يكظم غيظه، فعند ذلك يعظمه الله تعالى، وماله وللناس، أفلا يحب أن يكون هو القائم يوم القيامة، إذا نودي ليتم من وقع أجره على الله، فلا يقوم إلا من عفا، فهذا وأمثاله ينبغي أن يمرره على قلبه .

وأخيراً يعلم أن غضبه إنما من شيء جرى على وفق مراد الله، لا على وفق مراده، فيكيف يقدم مراده على مراد الله تعالى، هذا ما يتعلق بالقلب،

## استعن يا ولدي بالله

استعن بخالقك؛ فهو الذي لا مأوى لنا غيره، ولا ملجأ لنا سواه، ومهما سافرت بأمر عينك ولب قلبك، فلن تجد خيراً منه معيناً ولا حافظاً ولا ستيراً.

الله وحده يا ولدي هو الذي يقبلنا مهما بدر منا، يقبلنا على زلاتنا، يقبلنا على جرائمنا الكبيرة العظيمة، وعلى سفاسف الذنوب، يقبلنا كما نحن بعيوبنا قبل مميزاتنا، يقبلنا حين نتوجه إليه متضرعين، باكين، متهمجين، معترفين بذنوبنا، لا جاحدين بها، هل وجدت ذلك من الذين أحببتهم، وأخلصت في حبه على مدار حياتك؟! الإجابة الطبيعية: لا، وألف لا، فكم من حبيب خذل حبيبه بسبب زلة أو عيب أو نقص، كم من محب ترك محبه بسبب هفوات ليس له يد في اقترافها!

فيا ولدي، دعك من الخلق، وأقبل على رب الخلق، يأتيك ما طلبت وما تمنيت، ويأتك كل شيء، وتأتك الدنيا راغمة بين يديك، حتى إنك وقتها لتزهد في الدنيا؛ لأنك قد عرفت قيمتها، ولأنك قد عرفت الله.

استعن يا ولدي بالله، ولا تخف، أقبل وقد حياتك للطريق القويم، لا إلى المنزلق، مهما ارتكبت يا ولدي من خطايا، مهما ارتكبت، ومهما عظم ذنبك يا ولدي، ومهما انفترت أقبال، فخالقك الذي خلق الخلق لا يرضاه ضالك، ولا ضياعك مهما انفلت.

الدنيا دار لهو وغرور وقليل من المتاع، مهما أغدقت عليك، فستسلبه منك إما عافية أو تشتتاً أو ضلالاً.

الدنيا زائلة يائسة بئسة، لو شغلتك عن خالقك، هي منفي المعتزليين عن الله بخلواتهم المنتكسة، وهي مأوى كل ذي شيطان ترأس دينه هواه، وأعمته نفسه عن رؤية شعاع النور المنطلق من تقوى الله وعبادته.

يا ولدي، لا تدعها تستهلك كل نفيس بداخلك، لا تدعها تسلب منك روحك قبل أن يسلبها ملك الموت، فتعيش ميتاً قبل أوانك بكثير.

استعن يا ولدي بخالقك، فهذه رسالة لي ولك، رسالة عليها تأخذ مجال النصيح لله ورسوله، عليها تأخذ منك مناط الحب، ومكانة أسمى بينك وبين ربك.



# قسم منوع

يحتوي على طرائف وفوائد  
وقصص وأشياء جميلة  
منوعة



## سلسلة صحابيات مجاهدات في التاريخ الاسلامي الصحابية الثالثة

ظهرت خيمة رفيدة بَدءًا من يوم أُخِذ، عندما كانت تستضيف الجرحى، لتضمُّد جراحهم، وتُسعفهم، وتسهر على راحتهم. وكانت رضي الله عنها تخرج في الغزوات، وتنقل معها خيمتها بكل متطلباتها وأدواتها واحتياجاتها فوق ظهور الجمال، ثم تقيمها بجانب معسكر المسلمين، وتعتبر خيمة رفيدة الأسلمية على الرغم من بدائيتها أول مستشفى ميداني.. وكما تواتر، أقيمت لها خيمة خاصة وبارزة في مسجد النبي صلى الله عليه وسلم مستشفى لعلاج المرضى والمصابين بجروح، حيث دبرت رفيدة فريقًا من الممرضات وقسمتهن إلى مجموعات لرعاية المرضى ليلاً ونهاراً..

الصحابية الجليلية: رفيدة بنت سعد الأنصارية - رفيدة الأسلمية - أول ممرضة في الإسلام وصاحبة أول خيمة طبية في التاريخ كانت رفيدة قارئة، كاتبة، وصاحبة ثروة واسعة. أنفقت على عملها في التمريض ومعالجة الجرحى المسلمين في وقت الحرب والسلم من حُر مالها، وخالص ثروتها، متطوعة بالجهد والمال في سبيل الله. استهوتها جُرفة التمريض، ومهنة التطبيب والمداواة، وتفوقت في ذلك حتى ذاعت شهرتها، وعرفت بين الناس قاطبة.. بايعت الرسول صلى الله عليه وسلم بعد الهجرة، واشتركت في غزوة الخندق وخيبر وقد أطلق عليها ( الفدايية ) لأنها كانت تدخل أرض المعركة تحمل الجرحى وتُسعف المصابين وتشجّع المجاهدين.



ولم يكن عمل رفيدة مقصوراً على الغزوات فحسب، بل عملت أيضًا في وقت السلم تُعاون وتواسي كل محتاج، وكانت أول سيدة تعمل في نظام أشبه ما يكون بنظام المستشفيات في وقتنا الحالي. هذه الصحابية الجليلية وهبت نفسها لله ورسوله، وكان لها مواقف مشهورة في الدفاع عن العقيدة، والذود عن الإسلام، والجهاد في سبيل الله فكانت تدأوي الجرحى في ميادين القتال، وكانت تقوم بأداء واجبها نحو المسلمين في أئتم صورة، كما كانت لها مكانة ومنزلة عند رسول الله -صلى الله عليه وسلم، حيث كان يُجلُّها ويحترمها.

روى مسلم عن عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت: أصيب سعد بن معاذ يوم الخندق بسهم أطلقه أبو أسامة الجشمي حليف «بني مخزوم»، فأمر الرسول صلى الله عليه وسلم رفيدة أن تقيم خيمة في المسجد ليعوده من قريب، وتقديرًا من النبي صلى الله عليه وسلم، كان يُعطي رفيدة حصة مقاتل، فقد ذكر أبو عمر، عن الواقدي أنها شهدت خيبر مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأسهم لها سهم رجل.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أنا فتاة عُقِدَ عَقْدُ زواجي منذ عامين، وأحببتُ زوجي حباً شديداً، لكن المشكلة أنني أغار عليه جداً، إلا أنني اكتشفتُ أن ذلك سيسبب لي أزمة نفسية من كثرة الغيرة!

أنا أغار عليه من كل شيء؛ من أصحابه، من أخواته، من كل الناس، وكثيراً ما أفتعل المشكلات معه.

وصل بي الحال إلى أنني أضيق عليه علاقاته، حتى إنني أظن أنني لو كنت مكانه لما تحملتُ ما أفعله، بدأت أشك في أكثر تصرفاته، وأشك في أنه يكذب عليّ أو يخونني.

فهل من علاج لهذه الغيرة؟

الجواب

بسم الله والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه؛ وبعد:

فعزيزتي، أقرُ بدايةً أن الغيرة هي في الحقيقة أمرٌ فطريٌّ جُبلتُ عليه كل النساء، ولكن المبالغة في ذلك لها أسباب؛ منها: امتلاء القلب بغير الله وذكره وطاعته، ثم تلك النظرة المثالية للأشخاص الذين هم في الحقيقة بشرٌ يعتريهم النقص والعيب.



## مشكلة وحلها

ويختلف النساء في الغيرة؛ فتلك شديدة الغيرة، والأخرى معتدلة، ونوع من النساء غيرتها - إن صحَّ وصفها - جنونية وقاتلة!

ليس ذلك غريباً بقدر ما هو مُحزّن، وأحياناً مؤلم، فهل تعلمين لماذا؟ سأخبرك بذلك في عدة نقاط هي بمثابة رد ونصيحة لك ولغيرك:

أولاً: لأن الغيرة مشاعر نفسية عارمة، لا تُقدّم قدراً ولا تؤخّره.

ثانياً: لأنها تُفسد ولا تُصلح!

ثالثاً: ولأنها تنقص ولا تزيد، وحتى يتضح ذلك سأضرب لك مثلاً:

المرأة حينما تغار فإن غيرتها في الغالب تقودها إلى تصرفات مزعجة تؤثر على الرجل سلباً، في وقت هي تريد من زوجها أن يميل إليها، ويزداد حبه لها، وألا يرى غيرها، تريد كل ذلك في وقت هي تتصرف فيه تصرفات تجبره على عكس ذلك!

رابعاً: لأن أسباب الغيرة حقيقة هي الشكوك التي تكون بأسباب وهمية لا حقيقة لها يثيرها الشيطان في نفسها ليحزن الذين آمنوا، فهي تتخيل أموراً غير واقعة، بل والمضحك المبكي أن تكون الأمور الظاهرة والتي أثارت غيرتها هي في الواقع على عكس ما تظن؛ كأن تراه أو تسمعه يلاطف أحداً مجاملةً وتخلصاً، بينما هي تظن أن ذلك إثبات للمحبة، وغير ذلك مما يحزنها.

خامساً: المرأة الغيور مَصدِرُ قلق وإزعاج للزوج، حتى وإن كانت من أجمل النساء، في وقت هي ترغب في أن تكون محط نظره وإعجاب، وهذا الذي يفسر لنا سبب طلاق الرجل لزوجته الجميلة، والافتتان بأخرى أقل جمالاً، بل قد تكون معيبة وناقصة.

سادساً: المرأة الغيور لا تتحصّل من غيرتها على شيء سوى القلق والحزن وحرمان الاستقرار النفسي والعاطفي، فما الفائدة من الغيرة؟

وهذا غيض من فيض من سوء عاقبة الشك والغيرة.

عزيزتي، ذكرتُ أن زوجك صاحب أخلاق دمثة مع من حوله، مما زاد من غيرتك، وهنا أطرح عليك سؤالاً وهو:

إن الله جل جلاله حينما من على زوجك بهذه الصفات النبيلة، هل جعلها جكراً على الزوجة فقط؟

وحتى يتضح المغزى من سؤالتي، أسألك سؤالاً آخر وهو:

هل لو خيّرت بين زوجين؛ أحدهما فظ غليظ رث المشاعر، والآخر يملك صفات زوجك، هل تقبلين الأول مقابل انعدام الغيرة؟ أو الثاني مع وجود الغيرة؟ هل تقبلين بالذي يعطيكن جميعاً؟ أو بالآخر الذي يمنعكن جميعاً؟

أختي الكريمة، الميأة لم ولن تصفو لأحد، مهما تهيأ له من أسبابها، وصفات زوجك الحميدة والتي هي في الحقيقة عطية من الله لك، رزقك الله إياها لتشكره عليها وتستعيني بها على طاعته، ولكن لا يمنع ذلك أن يتنعم بها غيرك، خصوصاً أنك ذكرت أن الذين حوله هم أهله وأقاربه؛ يعني: لم تكن زوجة أخرى ولا عشيقة لا قدر الله، فهذا يكفيك لأن تتعقلي في تفكيرك، وذلك لأن الأمر سيكون أصعب في حال زواجه بأخرى، أو اكتشاف علاقة محرمة لا قدر الله.

وحتى في أسوأ الأحوال نعود ونقول ما قلناه في السابق، وأضيف نصيحتين أختم بها كلامي:

أولاً: احذري أن تفقدك الغيرة أموراً، بل وأشخاصاً قد لا يعودون لك مرة أخرى.

ثانياً: شدة الغيرة علامة تعلق بغير الله، ولن يسعد إنسان تعلق بغير ربه حقيقة، فانتبه!

أسأل الله أن يكفيك شر ذلك، وألا يعلق قلبك بأحد سواه، وأن يعينك على ذكره وشكره وحسن عبادته، وأن يصرفك عن الخلق إليه، وألا يجعلهم همك إلا فيما يرضيه سبحانه.

وأخيراً حبذا لو تبحثن وتقرئين كل ما من شأنه تهذيب الغيرة

والتحذير من مغبتها، فلن تعدمي الفائدة - بإذن الله

بُنيتي الغالية حالتك النفسية ومشاعرك مسؤوليتك، فتتبعني نفسك وقلبك وعقلك، وقيمي مدى تطوُّر وتأثير انفعالاتك ومشاعرك وأفكارك عليك، وعلى صحتك النفسية والجسدية، وتتبعني أيضاً إنجازاتك الخاصة وأهدافك وعلاقاتك الاجتماعية، ونفعك للمجتمع، والأثر الذي تهدفين إليه.

سأحدّد لك بعض الخطوات الهامة من أجل حياة أكثر ازدهاراً:

- تقييم معرفتك وفُزبك من الله سبحانه وتعالى، وطاعتك وذكرك وعبادتك له عز وجل، والسعي دوماً نحو إرضائه ومحبته ومجاهدة الهوى.
- زيادة العلم والوعي بأوامر الله ونواهيه وسنة رسوله، راجية الصراط المستقيم.

• حمد الله وشُكره: تذكّري دوماً النعم العظيمة التي منحها الله عز وجل إليك، واذكريه، واشكّريه، واحمديه على أراقفه التي لا تعدّ ولا تحصى التي وهبها إياك.

• سرد المواقف والأحداث المختلفة التي مررت بها إيجابية كانت أو سلبية، حدّثت في الماضي، أو في الحاضر، وما تربيته في المستقبل، فكلما تذكّرت المواقف الجميلة السعيدة في حياتك، عاد إليك الشعور بالبهجة والفرح من جديد، وكلما تذكّرت المواقف الحزينة، شكّرت ربك أنه أزال عنك هذه الآلام وأصبحت ماضياً، واستمتعي بالأوقات الحالية الجميلة، وعيشي جمال الحاضر.

طريقة السرد والكتابة من الطرق التي تجعل ذهنك يفكر ويبعد، ويخرج أجمل ما يحلم به، وأدق وأعمق ما بداخله، ويجعلك في نزهة رائعة داخل نفسك.

• تذكّري إنجازاتك ونجاحاتك على مدار سنين عمرك، واحمدي الله كثيراً على فضله ونعمه عليك بأن وفقك فيما سبق، ودوّني كل ما أنجزته بعيداً كان أو قريباً، وما تسعى نحوه، فالتعلم واكتساب المهارات طريق مستمر لا ينتهي، وكذلك العمل النافع والمثمر لك ولغيرك.

• نمو عقلك وتطوير قدراته، وتزويد سعته لعلوم جديدة ومعارف عديداً، وتغذية عقلك بشكل مستمر يزيدك فكراً وعلماً وإضاءة تُرشدك وتُثير طريقك.

• أحلامك، وترتيب أولوياتك وأهدافك المستقبلية، خططي لها وتأمليها وكأنها حياتك الحالية، وأصبحت واقفاً تعيشينه من خلال إعداد خطوات مرنة بسيطة قابلة للتعديل، أو حتى التوقف لفترة، فهذا وارد حدوثه، ولكن اصبري وثابري، وادعي الله سبحانه وتعالى؛ ليُعِينك ويوفّقك لما هو خير لك، ويترك لك أثراً وعملاً طيباً.

## نحو خطوات مزدهرة

• لا تتكاسلي عن ممارسة هواياتك المفضلة وما تحببته، فهذا حقك أن تعتني بنفسك، وتلبي احتياجاتها وتفعلي ما يسعدها.

• امتنان وشكر الآخرين: تذكّري مواقف الآخرين الجيدة معك، واشكّريهم من خلال إرسال رسالة شكر مباشرة مع دعاء من القلب يسمعه الله، وتحظين بمثله.

• احرصى على إقامة دائرة من العلاقات الاجتماعية المتوازنة أساسها المحبة والتعاون والتسامح والعفو، والعلم وتبادل المهارات والخبرات.

• العطاء يا حبيبتي كنز كبير لمن عرفه، فمن أجمل وأسعد لحظات الإنسان حينما يساعد غيره أو يُقدّم له ولو ابتسامة بسيطة، أو كلمات تشجيعية تحفيزية أو معلومة نافعة، صور العطاء عديداً، ولكن مفعولها وتأثيرها كبير لمن يتلقاها، ونفعها وفائدتها تُرد إليك، فتسعد قلبك وقلوب الآخرين.

كلنا يا حبيبتي نرجو من الله حياة مزدهرة، وقد نُرزق بها في مراحل، وقد يفتقر الله صبرنا على تحمّل الشدائد في فترات أخرى؛ فالحياة مُتقلّبة وقلوبنا مُتقلّبة، وعقولنا وإدراكنا مُتغيّر، هكذا هي الحياة، ورحمة الله ومغفرته واسعة، فاطلبي رحمة الله، وأكثرى من ذكره ودعائه: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، أصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين.

## إليك يا فتاة الإسلام

آيات الله تُرشدنا نحو المنهاج والطريق الصحيح، ومنها هذه الآية الكريمة: [ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ] [الحديد: 28]، فكلما جاء في تفسير السعدي لهذه الآية الكريمة أن من رحمة الله بعباده المؤمنين المتقين أن يعطيهم أجراً عظيماً وعلماً وهدياً ونوراً يمشون به في ظلمات الجهل، ويغفر لهم السيئات.

وأخيراً يا حبيبتي، يجب التطبيق والتنفيذ، فما فائدة من يعلم شيئاً ولا يطبقه، فال معرفة لا تعني التطبيق، والممارسة أو التطبيق هو المعيار والبرهان على فهم ما تعلمته، وهو ما يحقق المنفعة منه.

بين الماضي والحاضر والمستقبل مراحل كثيرة، لا تتوقعي حياة مزدهرة دوماً، أو حالة من الثبات والاستقرار المستمر، أو قلباً وِعقلاً بلا أية انزعاجات وتقلبات، ولكن يمكنك أن تتبعي بعض الخطوات التي من شأنها أن تكسبك شعوراً بالازدهار والنمو والتطوُّر، وبالتالي تمنحك فرحة وطمأنينة وسكينة، وراحة بال وتوازناً واستقراراً من جديد، تذكّري دوماً يا حبيبتي أن الاجتهاد والسعي مع الدعاء، والصبر والمثابرة مسؤوليتك، أما التوفيق والهدى فمن الله عز وجل وحده

# الرسالة الأولى

## الرسائل الخمس من أبٍ لإبنته

### ابنتي الغالية:

مع أن وسائل الإتصال بين عالمنا وعالمك الآن لا تزال غير مكتشفة بعد، ومع أنني سأنتظر وقتاً طويلاً حتى تستطيعي قراءة كلماتي، غير أنني أكتب إليك ليقيني بأن دلائل أحرفي ومعاني كلماتي ستصل إليك عبر دقائق ذلك القلب الكبير الذي تجاورينه الآن، ومن خلال نبضاته غير المزعجة أستطيع إيصال رسالتي القصيرة إليك والتي أقول فيها:

(نحن ننتظرك على المحطة نفسها التي ودعنا فيها أربعة من إخوتك وقد غادرونا عند الوصول، وأنا أتمنى أن تمكثي معنا أنا وأمك حتى نكون نحن المغادرين، فيا ليتك تفعلين).

يتبع إن شاء الله مع الرسالة الثانية، تابعونا العدد القادم إن قدر الله لنا البقاء واللقاء

### ابنتي الغالية:

أكتب إليك من دنيا الانتظار، وعالم اللفتة والشوق الكبير لقدمك السعيد، أكتب إليك وأنت الآن تنعمين بالقرب من أطيب قلب، وأصفي ضمير، تتغذين من مهجة لاتعرف إلا الحب والإخلاص والعطاء، وسادتك نبضة رأفة وحنان، وغطاؤك فيض دفاء وأمان، سريرك الرحمة والعطف المنبثق من لذة المعاناة، والمتعة المنبعثة من التعب جراء حملك الموهن، فهنيئاً لك عمرك السعيد، وإقامتك المميزة، وهنيئاً لك نعمة القرب من نبع الحب الصادق الوفي.

#خير\_أمة #شقائق\_الرجال

خير

في زمن كثرت فيه الكاسيات  
العاريات، وكثرت فيه المهملات  
المضيعات، كان لزاماً منا أن نقدم  
لكم منهاج حياة المرأة في الإسلام..



لا تنسونا من صالح دعائكم  
” فريق مجلة بيتك “

خير أمة

خير أمة  
” شقائق الرجال “