

القدرات الثلاث الاساسية للحياة الزوجية السعيدة

١. القدرة الادارية

٢. القدرة الاقتصادية

٣. القدرة الجسدية

تأليف

لاحق محمد أحمد لاحق

١٤٤١ - ٢٠٢٠

الفهرس

الفصل الأول القدرة الإدارية.....	(٧)
الفصل الثاني القدرة الاقتصادية.....	(٥٣)
الفصل الثالث القدرة الجسدية.....	(٧٧)

لماذا هذا الموضوع ؟

نظرت لمن حولي و تأملت احصائيات وزارة العدل

<https://www.an7a.com/2018/01/30/%D9%88%D8%B2%D8%A7%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%AF%D9%84-%D8%AA%D9%83%D8%B4%D9%81-%D8%A5%D8%AD%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AC-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B7/>

فوجدت العجب العجاب

و لذلك سأكتب ما اعرفه لمعالجة الخلل

و قبل أن أبدأ

ارجو ان تنتبه لأمر هام

اياك أن يصرفك الشيطان عن القراءة او نشر العلم

فإنه قد حلف لله ان يغويننا عن كل مفيد ممتع

فقال فبعزتك لا غوينهم اجمعين

و قد حاول الشيطان أن يصرفني عن الكتابة و سيحاول اليوم و
سيحاول أن يصرفك عن القراءة و خاصة في هذا الموضوع
لأنه يريدنا ضعفاء متفرقون مرضى فقراء جهله حزينون
متشاحنون متقاتلون، هو و جنوده .

نعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم و جنوده
و سوف اكتب للاصناف التالية:

١. بيوت زوجية تميل إلى الاستقرار غالبا
٢. بيوت زوجية انهارت تماما
٣. بيوت زوجية على وشك الانهيار
٤. بيوت زوجية على وشك البناء

و أزعم ان محتوى الكتاب سيزيد البيوت المستقرة استقرارا
و يشخص أسباب انهيار بيوت الزوجية بدقة و يتيح إعادة بناءها
و يحسن من تماسك البيوت التي على وشك الانهيار حتى تستقر
و يجعل البيوت الزوجية التي ستبنى تبنى على اساس قوي و
أركان متينه
وكل ذلك باذن الله تعالى

ذكرت ان أركان الحياة الزوجية السعيدة ثلاثة

١. القدرة الادارية

٢. القدرة الاقتصادية

٣. القدرة الجسدية

الفصل الأول

١. القدرة الادارية

المقصود بالقدرة الادارية :

المقصود بالقدرة الادارية :

هي إتقان الزوج و الزوجة للمهارات الفكرية و الشعورية و السلوكية ، لإدارة بيت الزوجية حتى تتحقق رؤيته و رسالته وأهدافه الاستراتيجية و قيم الحياة الزوجية.

و لكي يكون الزوجان قادرين إداريا على تقوية و تحسين و دوام العلاقة بينهما و جعل بيت الزوجية أكثر إنتاجية و استقرارا و أكثر قدرة على تجاوز الصعاب و الازمات و أيضا قادرين على تربية الأولاد تربية حسنة و تحسين العشرة و مقاومة الاختراق و منع فشل المشروع الاستراتيجي للحياة الزوجية :

فيجب ان يقوم الزوجان بالخطوات العملية التالية :

١.١ يجب أن تكون لبيت الزوجية رؤية واضحة مكتوبة معلنة و أفضل رؤية هي :

"رضا الله و دخول الجنة"

اي ان اجعل كل قول او شعور او فعل أفعله في الحياة الزوجية يرضي الله سبحانه و تعالى و يدخل الجنة

فأحسن القول و المشاعر و السلوك

١.٢ يجب أن يكون لببيت الزوجية رسالة واضحة معلنة مكتوبة
و أفضل رسالة هي :

" ان اتعبد الله بكل قول او شعور او سلوك ابذله في حياتي
الزوجية "

هام جدا جدا

١.٣ يجب أن تكون الأهداف الاستراتيجية (بعيدة المدى)
واضحة و محدده و معلنه و مكتوبة .

و من الأهداف الاستراتيجية ما يلي :

١.٣.١ الديانة.

يجب أن يعرف كل من الزوجين ديانة الآخر و المعنى الحقيقي
للدين .

لان مفهوم الدين و تحقيقه يختلف من شخص لآخر .

فمثلا الدين عند البعض هو الشهادتين فقط ، و البعض يضيف
الصلاة في المسجد ، و البعض يضيف النوافل ، و البعض
يشترط المظهر

١.٣.٢ الإقامة الدائمة (الدولة و المدينة)

يجب أن يكون الهدف واضحا .

النوع و المكان و السعة

لاني وجدت أن هناك بيوت زوجية هدمت لهذا السبب.

١.٣.٣ العمل

وضوح العمل للزوجين هام جدا طبيعته و حدوده و قيوده و مكانه و زمانه و وقته و عائده المادي و المعنوي.

و الاتفاق عليه و قبوله من أهم الأمور ، فكم من أسرة تشتت بسبب العمل

١.٣.٤ المنزل

السكن هدف استراتيجي ، يحتوي الأسرة و يساعد على تحقيق أهدافها ، و اهداف الأبناء، و الاتفاق على حجمه و مكانه و اثاثه و صيانتته هام للغاية ، فكم من أسرة تفرقت بسبب المنزل

١.٣.٥ الاولاد

على الزوجين أن يكونا واضحين جدا في موضوع الاولاد (ذكورا و اناثا) من ناحية العدد و التربية و الاتجاهات و الميول و القيم

١.٣.٦ التعلّم و التطوير

يجب على الزوجين أن تكون أهدافهم الثقافية واضحة و معلنه و مكتوبة ، فكم من زوج و زوجة همّة أحدهم عاليه ، و يعيقه الطرف الآخر ثم يتسبب في خلافات قد تؤدي للفراق

١.٣.٧ الهدف الاجتماعي

(المناصب) أن وضوح الأهداف الاستراتيجية الاجتماعية للزوجين من أهم المعينات على استقرار الأسرة ، فكم من منصب سعى اليه أحدهما او حصل عليه و سبب هدم الأسرة، و والله ان قلبي ينفطر لحالة طلاق حدثت قريبا بسبب الهدف الاجتماعي.

١.٣.٨ الهدف الاقتصادي

من الأهداف الاستراتيجية للأسرة النمو الاقتصادي ، و لكن يجب أن يتفق الزوجان على الهدف و طريقة تحقيقه و التضحية من اجله ، فكم من أسرة كان مستقرة في وضع اقتصادي ، ثم تلاشت بعد النمو او التقلص ، و تحضرني الآن حالة مؤلمة جدا ، زوجان كان في احسن عيش ثم عرض على الزوجة منصب بمرتبة ثلاث اضعاف مرتبتها ، فذهبت و تحقق هدفها الاقتصادي لكن ضاع الاولاد و بيتها على وشك الانهيار.

١.٣.٩ العلاقات الاجتماعية

العلاقات الاجتماعية من الأهداف الاستراتيجية الهامة جدا في الحياة الزوجية، و الناس في العلاقات قسمان :

نوع اجتماعي و يحرص على نمو هذا الهدف و نوع غير اجتماعي و علاقته انتقائية محدودة.

و هذا الأمر لا بد أن يعرفه الزوجين عن بعضهما ، فإما أن يأخذ الاجتماعي اجتماعية او يعرف كل منهما الآخر و يضحى من أجله

او ستكون العلاقات مصدر خلاف شديد.

طبعاً من صفات الاجتماعي ما يلي:

١. كثير المعارف
٢. كثير التواصل الاجتماعي
٣. عنوانه معروف و هاتفه منشور
٤. كثير السفر
٥. يخدم من يعرف و من لا يعرف
٦. يزور و يزار كثيراً
٧. بيته مفتوح و صدره مفتوح
٨. يستمتع بالتعليم و التدريب و مشاركة الخبرات
٩. يبتسم كثيراً

و لكي تتعرف على نمط شخصيتك قم بالإجابة على هذا
الاختبار ، فإذا كنت اجتماعي فسيكون الحرف الأول E
و الا فأنت غير اجتماعي ا

اختبار تحديد الشخصية mbti

<http://jass.im/test>

١.٤ قيم الحياة الزوجية السعيدة

مما يجعل للزواج قيمة عالية في العقل و القلب و السلوك ، عقد
القيم.

ومفهوم القيم هو :

مجموعة المبادئ و الأخلاق الإيجابية التي تحكم و يحكم بها
السلوك الإنساني، و هي تعتبر معايير (مقاييس) يحكم بها على
الفرد و الأسرة و المجتمع

ملاحظة هامة جدا

و القيم و (القوانين و العقوبات) هي في كفتي ميزان الفرد و المجتمع ، فكلما ثقلت القيم طاشت كفة (القوانين و العقوبات) و العكس

اقرأها عدة مرات و فكر في معناها

صورة معبرة

.. [02/12, 05:14]

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1934006593320168&id=100001325397877

بمعنى آخر كلما كانت القيم الإيجابية كثيرة في الحياة الزوجية كلما كانت الأسرة مستقرة ، و لن تحتاج إلى مزيد من قيود الأنظمة و العقوبات و التحديات و الانتقام و ردود الفعل السلبية.

١.٤ قيم الحياة الزوجية السعيدة

١.٤.١ قيمة الكرم

من اسماء الله الحسنى الكريم

و الكرم صفة يحبها الله في العبد ، و الكريم و الكريمة ، يعطيان دون انتظار مقابل ، بل يكرمان بعضهما و يكرمان الناس حتى

الذين لا يعرفون ، و الكرم يكون بالماديات و الجاه و التعليم و التدريب و الحب و المشاعر الإيجابية كلها .

عطاء دون انتظار مقابل الا من الله الكريم

و قيمة الكرم تعني الجود بالموجود و عدم تكلف المفقود ، و العطاء بالقلب قبل اليد ، و الكرم احد أعمدة الحياة الزوجية السعيدة الرئيسة ، و ضده البخل و كم من أسرة تعاني الأمرين من البخل و كم من أسرة هدمت بسبب البخل و هذا تفصيل بسيط جدا حول ما هو الكرم ؟

<https://youtu.be/3iaWZkw43NQ>

و البخل ذميم جدا و منفر و قد استعاذ منه نبينا محمد ﷺ و أسوأ منه الشح و من سلم الشح افلح ، قال الله تعالى
(وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ)

(٩) الحشر

و يجب على الزوجين أن يدعوا في السجود
(وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ)

و والله اني اعرف حالات عزفت عن الزواج بسبب سوء العشرة بين الزوجين الذي تسبب فيه بخل الزوج او بخل الزوجة او كلاهما ، لان الوالدين يضربون امثلة حية للاولاد ، فاما ان يحبونهم في الزواج او يكرهونهم فيه.

و للمزيد استمع لهذه النصيحة الثمينة جدا الشيخ : سعد العتيق

<https://youtu.be/xCOX-Kmkwv0>

٢,٤,١ قيمة الشجاعة

الشجاعة تعني :

الإقدام في مواطن الخطر لاحقاق حق او أبطال باطل

و عكس الشجاعة الجبن و الجبن ذميم و في الحياة الزوجية
يحتاج الزوجية إلى صفة الشجاعة ، الأدبية و الجسدية و يجب
أن تغرس في الاولاد ، لتكون حياتهم الأسرية مستقرة مستقبلا

أهمية قيمة الشجاعة في الحياة الزوجية السعيدة

في كثير من المواضع في حياتنا الزوجية، نحتاج للاقدام و قول
كلمة الحق ، لحفظ الحقوق و درء المشاكل ، فإذا أخطأ احدنا
يقول له الآخر أخطأت و أن احسن قال له احسنت ، و نحتاج أن
نعترف بأخطائنا على بعضنا و نعتذر و نتحمل عواقبها و آثارها

وفي الصحيحين - واللفظ للبخاري - عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى رَجُلٍ، وَهُوَ يُعَاتِبُ أَخَاهُ فِي الْحَيَاءِ، يَقُولُ: إِنَّكَ لَتَسْتَحْيِي، حَتَّى كَأَنَّهُ يَقُولُ: قَدْ أَضَرَّ بِكَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «دَعُهُ، فَإِنَّ الْحَيَاءَ مِنَ الْإِيمَانِ»

مفهوم الحياء:

الحياء هو شعور محمود إيجابي يمنع الإنسان من فعل السلبيات أمام الخالق و المخلوق.

و يختلف عن الخجل تماما

فالخجل مذموم و هو شعور سلبي يمنع الإنسان من فعل الإيجابيات أمام الخالق و المخلوق.

و الحياء يضاد الوقاحة هي قول و فعل القبيح أمام الخالق و المخلوق .

يعيش المرء ما استحيا بخير و يبقى العود ما بقي اللحاء

و الحياء قيمة عظيمة في الحياة الزوجية ، فهو يجعل الزوجين يحسنان القول و العمل و يحاولان قدر الإمكان الابتعاد عن السلبيات أمام بعضهما و أمام الله سبحانه و تعالى.

و الحياء يمنع كلا الزوجين من قول القبيح و فعله مع أقاربهما و جيرانهما و الناس اجمعين ، فترتفع قيمة كل منهما عند الآخر. و يزداد حبه

و المعيار في الحسن و القبح هو :

أن الحُسن هو ما وافق الدين و العقل و النظام و العرف
الاجتماعي القويم و الفطرة السليمة ، و ما لم يوافق ذلك كله فهو
قبيح.

و الوقاحة شر يضعف الأسرة، و في كثير من الأحيان يفرقها ،
و والله انه يتراقص امامي الآن قصص كثيرة لأسر هشة البنيان
بسبب الوقاحة ، لأن الوقاحة استراتيجية من استخدمها خارج
منزله انتقلت الى بيته شاء ام إلى.

١.٤.٤ قيمة حسن الظن

حسن الظن يضاده سوء الظن ، و حسن الظن قيمة جميلة ،
منشأها حسن القول و العمل ، فكلما كان القول و العمل حسنا
كلما كان الزوجان حسني الظن.

إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه

و صدّق ما يعتاده من توهم

فحسن الظن يدخل السرور على الزوجين ، و سوءه يدخل
الزوجين في نفق مظلم نهايته أوله خصام و آخره الفرقة و
التشتت للأسرة و الضياع و الخسران.

و حسن الظن يجعل الصدر سليما و القلب ساليا و أدوات الإدراك معافاة

و والله اني اعرف من تسيء الظن بزوجها فتري أن صلاته نفاقا و عمله رياء و لا نعرف عنه الا الصلاح والله حسيبه.

١٤.٥ قيمة العدل

العدل قيمة هامة جدا في الحياة الزوجية و الحياة كلها .

و العدل من اسماء الله الحسنی.

و يضاده الظلم و بالظلم تزول الدول ، فكيف ببيت الزوجية ، و العدل هو استراتيجية يتربى عليها الإنسان لإعطاء كل ذي حق حقه ، فهناك العدل مع الله سبحانه و تعالى بتوحيده و طاعته و عبادته ، و العائد للإنسان نفسه لان الله غني حميد .

العدل مع الذات

و هو أن يحاول الانسان مستعينا بالله أن ينفذ نفسه من النار و يعلمها و يغنيها و أن يجعلها صحيحة من الأمراض و يرفع من شأنها عند نفسها و عند الآخرين

العدل مع شريك الحياة و مع الناس و المنظمات و المخلوقات جميعا ، بمعرفة حقوقهم و إعطائهم.

و العدل في الحياة الزوجية يحافظ و يزيد سعادة الزوجين ،
فيجب على كلا الزوجين أن يحددوا حقوق و واجبات البعض ،
لأن حقوق الزوج واجبات على الزوجة و واجباته حقوق لها و
العكس صحيح.

استفتيت في إحدى الدورات الأسرية ٤٠ أسرة عن الحقوق و
الواجبات ، فكانت النتيجة مخيبة للأمل . و صدم بعض
الحاضرين عند عرض بعضها ، غضب البعض لأنه لا يعترف
بها.

و الثواب و العقاب من تمام العدل و اكتماله ، فإذا صنع احد
الزوجين معروفا او قام بواجباته او أبدع فإن على الآخر مكافأته
بالاعتراف بالجميل و الشكر و الحمد و المدح و الثناء الحسن و
الهدايا و الدروع و المكافآت المادية و المعنوية ، الدعاء و
الامتنان و الرحلات و التقدير و الاحترام ، والذكر الحسن أمام
الاولاد و الآخرين.

و العقاب أيضا مهم جدا لتحقيق و إتمام العدل ، فالله هو العدل و
الله سبحانه و تعالى خلق الجنة للثواب و النار للعقاب ، و ينعم و
يشقي حتى في الدنيا قال الله تعالى :

(وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
أَشَدُّ) (٧) ابراهيم

التفسير

<http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/tabary/sura14-aya7.html>

و العدل يشمل العدل في الحكم ، حتى وقت الخصومة و الاختلاف ، تأمل قول الله تعالى:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا ۖ اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ)

(٨) المائدة

[و هناك اعتبارات هامة عند استخدام تقنية الثواب والعقاب منها

أ. أن تكون الغاية العامة هي رضا الله سبحانه و تعالى و التعبد

.

ب. أن يستخدم بالقدر الكافي لتحفيز

السلوك الإيجابي و إيقاف السلوك السلبي.

ج. أن يكون مناسباً للطرف الآخر

د. أن يكون الثواب عشرة اضعاف استخدام العقاب

هـ. عند الإقرار بالخطأ يبدأ بكظم الغيظ ثم العفو ثم الاحسان

و. العلم المسبق بالمسببات

١.٤.٦ قيمة الصدق و المصادقية

و الصدق ببساطة هو قول الحق و الحقيقة بتجرد .

و المصادقية مطابقة الظاهر للباطن او مطابقة القول و الفعل و الشعور

تأمل قول الله تعالى

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (٢) كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ) (٣) الصف.

و الصدق و المصادقية منجاه ، و صفاء و نقاء و يرفع الثقة بين الزوجين ، فإذا اجتمع مع الحب ، شعر الزوجان ببعضهما عن بُعد ، و قويت عندهما الحاسة السادسة (الحدس) و استمتعا بهذه الصفة المحمودة.

١.٤.٧ قيمة الأمانة

الأمانة قيمة اجتماعية هامة للغاية ، و وجودها في حياة الزوجين تزيد من متانة العلاقة و استمرارها و نموها ، و يحضرني مثال رائع :

زوجان يأتmen بعضهما الآخر إلى درجة مذهلة ، حتى أنهما أقاما تجارة و استثمارات و كل منهما يدير الاعمال نيابة عن الثاني بكل مهارة و ثقة ، و اذهلني درجة الثقة و التفويض و التناغم و تذكرت ما فعلته امنا خديجة رضي الله عنها مع زوجها محمد ﷺ فدمعت عيني.

و الأمانة ليست في المال فقط

بل يجب أن يكون الزوجان امينين في سمعهما و بصرهما و لسانيهما و سعيهما و جسديهما

فلا يسمعان الا حقا و لا يقولان الا الحق و لا يأكلان الا الحلال
و يمشيان الا في الحلال و لا يمدان ايديهما الا على الحلال و لا
ينظران الا إلى الحلال ، لأن الخيانة كفر بالنعم و محق للبركة
و هدم لبيوت الزوجية ، و تسبب سخط المنعم و نقمة المنتقم
سبحانه و تعالى

قلت لرجل طلق زوجته ، ما الخطأ الذي تعتقد أنه شؤم عليك و
مقيم عليه ، و ربما يكون السبب في هدم بيتك و تفرق اسرتك ،
فقال بحسرة :

" النظر المحرم "

و قال آخر :

" كثرة خروجي من العمل و أظن أن راتبي حرام "

و قال آخر

انهدم بيتي بعد ان تسببت في هدم بيت احد الزملاء بحماقة

و لكل ذنب مستمر و لا نتوب منه شؤم و نتيجة

نسأل الله السلامة

١.٤.٨ قيمة الشكر

الشكر قيمة هامة و راقية و الله هو الشكور ، و بالشكر تدوم
النعم و يضاده كفر النعم ، و لحياة زوجية سعيدة علينا أن نشكر
، لأن الشكر يحقق الزيادة قال الله تعالى :

(وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ)

(٧) سورة ابراهيم

و الشكر انواع منها:

أ. شكر الله سبحانه و تعالى بتوحيده و أداء الصلوات في أوقاتها
جماعة و بجميع أركان الإسلام و الايمان و بترك جميع
المحرمات

ب. شكر محمد ﷺ باتباعه و الصلاة و السلام عليه

ج. شكر الزوجين لبعضهما باللسان و القلب و السلوك

الشكر باللسان و منه جزاك الله خير و شكرا و المدح و الثناء
على الاقوال و الأفعال و المكافآت و الهدايا و الاعتراف
بالجميل و إحسان القول و انتقاء الألفاظ الجميلة و الصمت عن
كل لفظ قبيح .

تأمل

قول الحبيب محمد ﷺ : وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكُلْ
خَيْرًا أَوْ لِيَصُمْتُ ، و قول الله سبحانه وتعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَفُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا).

ومن اعظم الشكر باللسان قولنا في المساء و الصباح:

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا
شَرِيكَ لَكَ ، لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ .

فالزواج نعمة و الولد نعمة و الاستقرار النفسي نعمة ، و يجب أن نشكر الله سبحانه و تعالى عليها ليزيدنا من فضلة

الشكر بالقلب

الشكر باللسان و السلوك لا يجدي و لا يؤثر أن لم يصحبه شكر بالقلب ، و القصد هنا : النية

و النية لها قوة لا تخطر ببال يجب استحضرها عند كل قول و عمل و لك أن تتأمل حديث النية المشهور:

قال نبينا محمد ﷺ: (إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى)

و اطلع على أقوال العلماء في النية ، فشطر الشكر نية

الشكر بالسلوك

السلوك هو كل ما يرصد بأدوات الإدراك.

الشكر بالسلوك لا حصر له في الحياة الزوجية ، لكن سأذكر بعض السلوكيات الدالة و المتكاملة مع شكر اللسان و القلب :

أ. دعم الزوجين بعضهما ماديا و معنويا لتحقيق الأهداف الشخصية و العامة ، سواء الثقافية أو الاقتصادية أو الاجتماعية.

ب. الابتسام بعد الفعل الإيجابي مباشرة

ج. المكافآت بعد الفعل الإيجابي

د. التضحيات من أجل الآخر.

د. القيام بالواجبات لان واجبات كل من الزوجين هي حقوق للآخر.

و أداء الواجب شكر عملي ، و يجب الانتباه لأمر هام جدا و هو عدم اتباع الإحسان بالمن و الأذى ، لأن المن و الأذى يبطل و يذهب و يحبط الأثر الجميل للعمل.

١.٤.٩ قيمة الثقة

قيمة الثقة في الحياة الزوجية احد الأسس و الدعامات الرئيسة ، وبدونها يصبح بيت الزوجية على حرف هار ، و الثقة يجب أن تكون قبل الخطبة ، فلا يخطب الزوج و لا تقبل الزوجة الا صاحب الدين و القيم (الاخلاق) ثم تبدأ الثقة في التنامي بعد الملكة ، و ينميها الأقوال و الاعمال و النية ، أي صلاح الظاهر و الباطن

و الثقة بناء شعوري اذا هدم صعب على الإنسان بناءه ، إلا بمشقة و عناء و إعادة بناءه يحتاج زمنا طويلا ، و لذلك على الزوجين المحافظة عليه ، لتدوم السعادة الزوجية ، وكم من بيوت الزوجية عاشت في شقاء او انهدمت بسبب الشك و سوء الظن و الأوهام و التوقعات السلبية

و يجب على الزوجين أن يجعلوا الثقة أولوية من اولوياتهم و خاصة عند المحكات التي يكون للثقة دور فيها.

و الثقة تزيد و تقل كلما زادت القيم عند الزوجين ، فكلما تأكد
لطرف وجود قيمة و ثباتها كلما زادت ثقته و من القيم الهامة
لرفع درجة الثقة :

الصدق و المصادقية و الإتيان في العمل و حسن الظن و الأمانة
و الصلاة و الصيام و الضمير الحي و الحب و الحرص .

و الشك يضاد الثقة و هو من جند ابليس المخلصين و به شقيت
اسر و تفرقت اخرى ، و والشك استراتيجية تبدأ صغيرة ثم تكبر
بسرعة ، و جذور شجرة الشك تشرب من نهر الحب المفرط و
الغيرة و الكراهية و الخصومة و سوء الظن و النفس الإمارة
بالسوء و الصديق السلبي و الحمق و وسوسة الشيطان و
الحرص الزائد و التوقع السلبي و الريبة و التردد.

و مما يجعل الشك يتغلغل في القلب ، القصص المريبة و النميمة
و الغيبة و العزلة (الانطواء) و الفضول و سوء العمل الحالي و
الخبرات السلبية السابقة و الاحتكاك بالسلبيين اما لعمل او
صحبه و قراءة القصص و متابعة التافهين .

و للشك علامات واضحة منها ، التنصت و المراقبة الخارجية و
كثرة السؤال و الحرص الشديد و القاء التهم و الدخول في النوايا
و التفسير السلبي للأقوال و الأفعال ، و عند تمكنه من الإنسان ،
يحول حياته كلها إلى جحيم و يبدأ يغير مسار حياته و تذهب
زينة الحياة و جمالها و ترحل السعادة و يدخل الإنسان في
الهلاوس السمعية و البصرية نسأل الله السلامة

و الاسرة التي تبني على الشك ، تورثه لأولادها(بنين و بنات) و
يؤثر كثيرا على مستقبل أسرهم ، و لذلك يجب علينا أن نوقف و

نكسر استراتيجية الشك اذا كانت في بداياتها و لم تستحكم بعد
على العقل و القلب و السلوك ، فإذا وصلت لمراحل متقدمة
وجب مراجعة طبيب نفسي ، لمساعدة الشكاك او الشكاكة ، و
من الحلول العملية للتخلص من الشك ما يلي :

حلول عملية للتخلص من الشك في الحياة الزوجية

أ. احسن الأقوال و الاعمال

لان فساد القول و العمل يفسد الظن

تأمل

اذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه

و صدّق ما يعتاده من توهم

ب. امتنع عن مجالس الغيبة و النميمة

ج. امتنع عن التواصل الاجتماعي ، الذي يتحدث عن الغير ،

د. فارق الشكاكين فوراً

هـ. اصل العادة السلبية (الشك) فكرة سلبية تكررت ثم تحولت

لحديث نفس ثم لكلام ثم فعل و تكرر الفعل حتى أصبح عادة .

و بإمكانك إحلال الفكرة السلبية باخرى إيجابية و تكرارها حتى

تصل الى عادة ايجابية

و. استعذ بالله من الشيطان الرجيم

ز. ركز على إيجابيات الطرف الآخر و تحدث عنها.

ح. تغافل عن بعض الأخطاء

ط. لا تصدق من ينقل لك سلبيات شريك الحياة مهما كان قربه منك .

ي. لا تتيح لأحد أن يتحدث عن سلبيات شريك الحياة

ك. انتقل من عالم الخيال إلى الواقع

و المقصود بذلك انتقل من حالة التوقعات و الاخبار و الأوهام و سوء الظن إلى حالة التأكد ، فلا تحكم الا بما ثبت قطعيا او رأيته عينك و سمعته اذنك ، و بعد ذلك تعالج الحالات السلبية معالجة عقلانية منطقية ، تغلب فيها مصالح الطرفين و الاولاد و الأرحام.

١٠.٤.١ قيمة الإيثار

قيمة الإيثار تعني أن تقدم شريك حياتك على نفسك ، حبا و تقديرا و احتراما و إجلالا و اعترافا بالجميل و وفاء و تعبدا لله.

و يضاد الإيثار الاثرة و هي : تقديم الذات على شريك الحياة ، و كم رأت عيني من رجال يرون أن الزوجة يجب أن تكون في المرتبة الثانية في كل شيء .

فكم رأت عيني من امرأة تحمل طفلا و هي تتعثر في عباءتها و لا ترى طريقها الا بالكاد و الرجل يمشي أمامها مقتول الذراعين خالي اليدين تأمل هذه الآية و تفسرها

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ
وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ
وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنَهُ فَقَوْلُكَ هُمْ الْمُفْلِحُونَ
(٩) الحشر

<http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/tabary/sura59-aya9.html>

الإيثار

ترى عيناى عجا فى هذه الحياة

أرى رجالا يؤثرون على أنفسهم، و يتلطفون بالقول مع
الزملاء و الناس و مع حتى الاولاد ، و لكنهم انانيين مع
زوجاتهم ، سألت فى إحدى الدورات التدريبية هذا السؤال :
كم مرة خلال شهر ماضى من الآن أثرت او أثرت شريك الحياة
على نفسك ؟

و كان فى قاعة الرجال و النساء ما يربو على ١٨٠ متدرب و
متدربة.

فكانت النتيجة متواضعة جدا جد.

و لا يعنى هذا أن الناس كلهم هكذا .

ابدا الخير في الناس إلى يوم القيامة ، لكن هذا مؤشر ، و الا انا بالمقابل اعرف نماذجاً تشرف ، في الحياة الزوجية ، يعيشون عشرات السنين و ينتجون اولادا صالحين ناجحين .

١.٤.١١ قيمة التواضع

قيمة التواضع من أهم قيم الحياة الزوجية السعيدة ، والتواضع يعني خفض الجناح و التنزل عن المكانة الاجتماعية و إذابة الفروق خلقاً ، قال الله تعالى:

(وَ اخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ)

٨٨ سورة الحجر

و كلما تواضع الزوجان لعبدا لله رفع الله سبحانه و تعالى مكانة كل منهما و زادت محبتهما .

قلت لأحدهم يوماً من الأيام ، ما سبب شقائك في حياتك الزوجية ؟

قال مع زفرة كبيرة :

تكبرت زوجتي عليّ بعد أن أعطاه الله من فضله .

و التواضع يضاده الكبر ، و الكبر صفة مذمومة و معناه احتقار الفرد للناس و النظر اليهم و التعامل معهم على أنهم اقل منه.

و هناك علامات واضحة جدا للمتكبرين، إذا حاولوا إخفاء تكبرهم، نستطيع التعرف عليهم بسهولة.

المتكبر يظهر كبره عندما يتعامل مع من هو اقل منه

كنت أظن بأحدهم خيرا ، لأن تعامله معي كان راقيا ، و لاحظت تعامله مع بعض أقرانه جيدا ، و قد زكّيته عند احدهم بناء على ما لاحظت عيني و حددت بأن معاملته راقية معي و مع اقرانه ، مرت الايام و تسنم منصبا اجتماعيا ، فسمعت أنه لا يرى أحدا من رؤسياه و انه يتعالى عليهم على عكس تعامله مع رؤسائه.

و شاء الله سبحانه أن يسألني رجل عنه ليزوجه اخته ، فقلت له :

و العلم لله انه لن يحسن التعامل معها ، إذا استمر على أخلاقه الحالية ، فقال سألت عنه فلان فقال نعم الرجل و كان الذي سأله عنه اعلا منه منصبا ، قلت له : اذهب و أسأل عنه فلان و كان اقل منه بدرجات كثيرة و هو أمين في القول ، فذهب و سأله فقال له :

انعم و اكرم به لكنه قاسيا جدا جدا و يتعامل معنا كالذر .

فترك كلامي و كلام الموظف الصغير و زوجه اخته ، فاشقاها و أشقى اولادها .

و الكبر صفة مكتسبة ، و قد يتكبر احد الزوجين على الآخر بسبب النسب او المال او المنصب او الشهادة او الحاجة او الصحة او الجمال او اللون او المنشأ

دخلت إحدى الدوائر الخدمية على مسؤول و كنت على موعد معه ، نسقه مسؤول ذو مكانة اجتماعية ، فهش و بش و ادناني منه ، تلطف ، ففرحت كثيرا ، ثم دخل عامل بالقهوة و صب لي ثم صب له فوجد القهوة باردة فاهانة اهانة كبيرة و زجره .

رايت قبل ٢٠ عاما رجلا يتعامل مع سائقه بغلظة شديدة ، و يمن عليه بعض ما يعطيه و يقول له ، كن على مقعد السيارة طوال اليوم ، فقلت في نفسي ، اعان الله أهله عليه ، و طلق فلم اتفاجأ بطلاقه زوجته.

واستشارني أحدهم قبل ١٦ عاما :

هل اعين زوجتي و اضحي كثيرا لتكمل دراستها ، و كانت معلمه ، فقلت له :

كيف تعاملها مع خادمتها ؟

قال فظة غليظ.

قلت و كيف تعاملها مع طالباتها ؟

قال : لا يحبونها و هي قاسية عليهم جدا

قلت و كم لها على هذا الحال ؟

قال من يوم عرفتھا و حتى و هي عند اهلها .

قلت و العلم لله ، ان علمها و مالها و منصبها سيزيدها كبرا و عتوا ، و أول ما حصلت على الماجستير ، بدأت تتكبر عليه هو .

انه الكبر يدمر الشخص و يدمر العلاقات

١.٤.١١ قيمة الوفاء

الوفاء من أهم القيم التي تجعل حياة الزوجين سعيدة.

قال الله تعالى

(و إبراهيم الذي وفى)

٣٧ النجم

و يبدأ الوفاء بإحسان النية ثم ارفاف الحواس و قوة الملاحظة و التقويم و حفظ الوعد والعهد و الحقوق ثم المكافأة و الزيادة مع الاعتذار عن التقصير ، لأن البادئ بالطيب هو المنفصل على اي حال ، فهو غالبا وفي ، و لأنه يقدم المعروف و قد يكون في من لا يستحقه.

و الزوج الوفي يحفظ لزوجته معروفها ، فقد حصنته و حملت بولده و ارضعته و اعتنت به و ربته و حفظت نفسها و بيتها و هيأت للأسرة كلها بيئة هادئة و عيشا هنيئا و دعمت الاولاد حتى نجحوا في تحقيق اهدافهم المرحلية و الاستراتيجية و الزوجة الصالحة تحب اهل زوجها و تكرمهم و تحترمهم و أن كان بعضهم مسيئا و بعض الزوجات تخدم والدي الزوج أو أحدهم و بعضهم ، تربى أبناء الزوج من غيرها و لذلك وغيره يجب على الزوج الوفاء و لو لأجل واحدة مما ذكرت.

و الزوجة الوفية تحفظ للزوج حقه و معروفه ، فقد اختارها من بين ٣.٥ مليار امرأة و اكرمها و اكرم اهلها و انفق عليها و على أولادها و اسكنهم منزلا ، و اركبهم المراكب ، و امن لهم العيش الكريم و بذل جهده و ماله و وقته من أجل راحتها ، و هيا للزوجة و للأولاد الظروف لتحقيق الاهداف ، و الوفاء من أوجب حقوق الزوج على الزوجة ، و جهدها و وقتها و شعورها الذي تبذله هو من الوفاء ، و يجب أن تكمل وفاءها بحسين القول و إتقان العمل و النية الصالحة و البعد عن المن و الأذى .

أخطأ احد الأزواج على زوجته ، و كانا كبيرين في السن ، فذهبت الزوجة لبيت أمها غضبا ، فتدخل بينهم رجل صالح و اصلح بينهما ، و فرض لها بمبلغا كبيرا جدا و هو قليل في حقها ، فأخذت المبلغ في مجلس الصلح ، ثم بكت و قامت و سلمت على رأسه و قالت :

عفا الله عنك يا ابا فلان ، و الله لو ان الخطأ جاء من غيرك ، لآخذت حقي منه ، وأنا بنت فلان ، لكن و الله لا أنسى جميلك في يوم كذا و كذا و ذكرت موقفا جميلا له ، فبكى و ابكوا الجميع ، ثم ردت عليه ماله ، و عادا و عاشت معه في سعادة.

انه الوفاء انه الوفاء

نزع الشيطان بين زوج وفي لامرأة وفية و بين ابيها الوفي ، و طال الخصام بين الزوج و الاب ، حتى خيّر بين زوجها و ابيها ، فاخترت زوجها وفاءً له. فاصلح الله لها زوجها و خلفوا رجالا و نساء أوفياء ، و اصطلح الاب و الزوج و استمرت الحياة السعيدة.

انه الحب و العدل و الصدق و الوفاء

١.٤.١٢ قيمة العفو

لا يخلُ احد من الخطأ و الإساءة العمد ، خاصة عندما تعيش مع آخر فترة طويلة ، و بيت الزوجية يتعرض لهجمات مستمرة من الشيطان ، فمرة يشنها من داخل البيت و مرة من خارجه ، و لا يتوقف ابدا ، أما أن يجعل البيت شقيا او يهدمه تماما ، و حتى بعد الهدم يعمل ليل نهار على ضمان عدم بناءه ، و يستمر حتى نموت اشقياء في الدنيا و الآخرة.

و العفو عزة للإنسان فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: «مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ» (رواه مسلم: [٢٥٨٨]).

و قد يصدر من احد الزوجين ، ظلما او اتهاما او لفظا فظا او شتما، بسبب موقف او ضغوط، هنا تأتي قيمة العفو ،

قال الله تعالى:

(وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ)

النور (٢٢).

و للخلق الحسن تجاه الإساءات ثلاث درجات

الأولى كظم الغيظ

و الثانية العفو

و الثالثة الإحسان

أعلاها الاحسان

قال الله تعالى :

(وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)
(١٣٤) آل عمران

و رُوي عن ميمون بن مهران أن جاريته جاءت ذات يوم بصَحْفَةٍ فيها مَرَقَةٌ حارة وعنده أضياف فعثرت فصَبَّت المَرَقَةَ عليه ، فأراد ميمون أن يضربها .

فقالَت الجارية : يا مولاي استعمل قولَ الله تعالى : (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ) قال لها : قَدْ فعلْتُ ، فقالت : اعمل بما بعده : (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) فقال : قد عفوت عنك ، فقالت الجارية : (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) قال ميمون : قد أحسنت إليك ، فأنت حرَّةٌ لوجه الله تعالى.

و في الحديث

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ : جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ كَمْ نَعْفُوا عَنْ الْخَادِمِ ؟ ، فَصَمَّتْ ثُمَّ أَعَادَ عَلَيْهِ الْكَلَامَ فَصَمَّتْ فَلَمَّا كَانَ فِي الثَّالِثَةِ قَالَ : اعْفُوا عَنْهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً

إذا كان توجيه النبي محمد ﷺ أن يعفو الإنسان عن خادمه إلى ٧٠ مرة ، فكيف بشريك الحياة ، الذي وصى الله فيه قبل العيش معه فقال :

(وَإِنْ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوَ الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ ۚ

وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

(البقرة ٢٣٧)

و كيف تقرأون وصية النبي محمد ﷺ حين قال :

(استوصوا بالنساء خيرا) رواه الشيخان.

أن شريك الحياة أولى بالعتفو ، و الله الذي خلقتكم انها تتراقص أمام عيناى قصص كثيرة ، حول العفو و أثره الإيجابى على سعادة الأسرة ، و من ذلك ما وصلنى عن زوج حكيم حليم ، يقول :

لى زوجة سليطة اللسان ، سريعة الغضب ، لكنى احبها و تحبنى ، و فى يومٍ من الأيام أردت أن اساعدها فى البيت ، فكسرت احد مقتناياتها الثمينة ، فدعت على و اهانتنى ، وقالت ما لىس فى فنظرت اليها ، و تبسمت ، و تركت العمل و غادرت المنزل و ذهبت و اشترى لها ما اتلفت و لم اخبرها بذلك ، قال ثم عدت بعد ذلك ، فوجدتها ، فى احسن حال ، وهى كريمة من كرام ، فتندمت و اعتذرت ، و قالت اغضبتي كثيرا ، قال فقلت :

الذى بيننا أكبر من ذلك ، عفا الله عنك ، قال ثم انصرفت إلى سيارتى و أحضرت لها البديل ، فبكت و كررت الاعتذار و قبلت عذرها و استمرت الحياة كما نريد.

قصة أخرى

كان هناك زوجان كريمين و كانا يختصمان باستمرار ، و كان الزوج قاسيا جدا ، فضربها (قبل أنظمة الحماية الاسرية)، و خرج من البيت غاضبا ، و كان ذلك بعد صلاة العصر ، و بعد المغرب جاء أبوها و امها و اخوانها ، وهي تبكي ، فقال أبوها: ما يبكيك ؟ قالت فرحت بكم فبكيتم . ثم أشعلت انوار البيت و ذبحت لهم و طبخت و في هذه الأثناء، دخل زوجها و توقع أن تلك الليلة ستكون شرا ، دخل و رحب بانسابه فلم يلحظ عليهم الغضب ، و اتجه إلى زوجته و سألها ، فقالت قلت لهم اني ابكي من الفرح بهم ، فبكى الزوج و أخفى مشاعره ، ثم ذهب للسوق و اشترى ذهابا و أحضره لزوجته ، و بين الامر لأهلها و قال والله لا اودئها ابدا

١.٤.١٣ قيمة الحلم

الحلم قيمة ثمينة ، يمكن اكتسابها ، و هي مفيدة في كل زمان و مكان يوجد به تفاعل بشري ، و قبل الحديث عنها في مجال الحياة الزوجية، كرما شاهدوا هذا الفيديو عن احلم العرب ، الأحنف بن قيس التميمي يرحمه الله و جميع المسلمين

الحلم وقاية و علاج لعدة سلبيات منها الغضب و العجلة و الحق و الانتقام و الحقد و الضغينة و غيرها ، و لذلك فإن كثير من النجاحات في الحياة الزوجية إنما تتحقق بالحلم و الاناه ، و الحلم من صفة العظماء ، رجالا و نساء ، بالله عليك تأمل بيت عنتره بن شداد

لا يحمل الحقد من تعلو به الرتب
و لا ينال العلا من طبعه الغضب

و من صفات القادة، الحلم و العلم
و الحلمُ أساسه الصبر و الطيب و الحكمة و الفأل و التوقع
الحسن ، و من عرف لذة الحلم ، صبر على مرّه ، و مفهوم
الحلم هو:
التحكم في الانفعالات ، ضبط النفس عند الغضب ، و هو مهارة
شعورية ، نتعلمها بالتدريج ، أو قل هو استراتيجية نتدرب عليها
و بالتكرار نكتسبها.

فهي فكرة تتحول لحديث نفس ثم كلام و مع الرغبة و القناعة
تتحول لفعل ثم ممارسة ثم عادة
و الحليم من اسماء الله الحسنی سبحانه و تعالى
الا تلاحظون صبره و تاخيرہ للعقوبة عن المشركين و المنافقين
و العصاة .

قال الله تعالى: (وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ)

البقرة/٢٣٥

و الله سبحانه و تعالى يحب الحليم من الناس ، ففي الحديث
الصحيح أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال لأشج عبد
القيس: (إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم، والأناة)
رواه مسلم.

تخيل

ما حجم سعادة بيت الزوجية الذي يحبه الله !!!

زوج حليم و زوجة حليلة ، فقط يقدمان العقل على العاطفة عند الغضب و يتأنيان و يصبران الصبر الجميل ، (الصبر الجميل هو الذي لا يصاحبه عتب) ، و يحبهما الله جل جلاله ، و إذا أضافا إلى الحلم احسان القول ، فسيحصلان على النتيجة الحتمية التالية :

الحلم + حسن القول + العفو = الصداقة الحميمة

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ *وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُوْ حَظٌّ عَظِيمٌ﴾

(سورة فصلت الآيتان (٣٤ - ٣٥)

و والله لقد رأيت ذلك رأي العين

و ممن يتابعني متابع ، اسر قلبه صاحبه و اغرقه بكريم حلمه و حسن قوله عندما يغضبه و عفوه عنه مرات كثيرة ، و يقول :

أصبحت أحبه حبا شديدا ، بعد أن نزع الشيطان بينهما يوما من الأيام ، يقول : أصبحت يا استاذي لا أرى الا ايجابياته فقط ، و ندمت أشد الندم على ما بدر مني سابقا ، و الله العظيم اني في يوم من الأيام ، شوهت سمعته ظلما ، و تسبب ذلك في خسارته خسارة كبيرة ، و عرف اني انا الذي فعل ذلك ، و عندما لقيني قال :

عفا الله عنك و الله انك تعلم اني على خلاف ما قلت ، لكن لعل ذلك خير ، و متى بدر مني ما قلت و الله لا اقيم في هذه الديار لحظة واحدة ، يقول :

ثم أبتسم و قال : اصلح الله حالك .

يقول و انا وقتها أكرهه كرها شديدا . و مرت الايام فمرضت ، فإذا به أول الزوار و بيده هدية ثمينة مكتوب عليها اسمي و عبارة : لا بأس طهورا أن شاء الله

اخوك : و كتب اسمه

و مضى ، فبكيت بكاء شديدا و ندمت على افعالي معه ، و نظرت إلى أصحابه فوجدتهم من أميز و اكرمهم و اتقاهم فأيقنت اني مخطئ ، و عزمت أن شفاني الله من مرضي ، أن ازوره و اكرمه في بيتي ، فمثل هذا لا يقاطع و يجب أن يكون من اصحابي ، وشفاني الله و الحمد لله ، و نحن الآن أكثر من اخوة . انه الحلم والإحسان والعفو

١.٤.١٥ قيمة الحب و الود

قيمتي الحب و الود هما وجهان لعملة واحدة ، فالحب عمل القلب (شعور) و الود عمل الجوارح (تطبيق) ، و الحب و الود في الحياة الزوجية يحتاجان الى كتابين منفردين ، فذكر اهل التخصص ان الحب عشر درجات ، و قيل أن الحب هو ملك المشاعر الإيجابية .

و الحب حرفان لكنهما يجمعان الشفتين قسرا لتخرجان صوت القلب

و ان العقلَ و القلمَ ليقفان حائران أمام هذه القيمة العظيمة ، فلا يمكن أن يوفيهما عقل مفكر او مداد قلم.

ان الله سبحانه و تعالى يحب و رسله و ملائكته عليهم الصلاة والسلام يحبون ، و الناس تحب و المخلوقات كلها تحب ، الحب مادة شعورية تعجز القوافي عن وصفها و تكل خيل الكلمات عن بلوغ مداها .


و الحب قد يسعد و قد يشقي و قد يحفز و قد يحبط و قد يدخل الجنة و قد يدخل النار ، و قد يشفي و قد يمرض .

ترى عينك محبا يعمل ليل نهار بكل جد و اجتهاد و ترى عينك محبا لا تكاد تحمله قدماه.

الحب كالدواء زيادته ضارة و نقصة ضار و استعماله في غير مكانه و زمانه ضار أيضا.

نعود لقيمة الحب في الحياة الزوجية

و الحديث عن هذه القيمة في الحياة الزوجية ذو شجون ، رأيت أعيننا في الماضي رجالا يحبون نساءهم و يعلنون ذلك و العكس ، و رأينا السعادة و الاستقرار و التضحيات الكبيرة و السواء في اولادهم و نجاحهم في الحياة كلها.

و سمعت أذاننا عن قصص حب  من من طرف واحد من الجنسين ، و سمعنا معاناة المحب ، و سمعنا عن قصص كراهية من الطرفين ، و سمعنا عن الشقاء و البؤس و النكد و الأثر السلبي على الزوجين و اقاربهما و اولادهما و المجتمع كله.

و الحب رياضة قلبية يجب ممارستها بوعي تام ، و يجب علينا أن نوزع مشاعرنا ، توزيعا منطقيا عقلانيا ، أي نحكم العقل ، لأن الإفراط و التفريط مضران ، قال الله تعالى:

(وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًاالايه)

١٤٣ البقرة

و على الزوجين جميعا أن يحبا الله سبحانه و تعالى و رسوله و الكون و مكوناته و العمل و المخلوقات و الزمان و المكان و الناس و ان يكونا عدولا في الحب .

اعتمد استراتيجية الحب في حياتك كلها ، الشعور بالحب هو استراتيجية يعتمدها العقل و الجوارح و تنفذها كما تريد ، و مراحل استراتيجية الحب بحسب تجربتي الشخصية (وانا من نوع (ESFJ) كما يلي :

١ . الرصد بأدوات الإدراك الستة او بعضها (السمع والبصر و الشم والذوق واللمس و الحُسن)

٢ . الابتسام بالوجه و القلب

٣ . قول كلمة او عبارة في النفس مثل (الله)

٤ . الصمت مع زيادة الابتسام ٥ ثواني تقريبا

٥ . ممارسة الود اي التعبير بالكلام او الفعل.

و لكل إنسان استراتيجية الخاصة في الشعور بالحب و ممارسة الود ، لكن الاستراتيجية التي اطبقها مفيدة جدا ، و بإمكانك انت اكتشاف أفضل استراتيجية طبقتها في حياتك مع محبوب لك ، ثم

عممها على بقية المحبوبين ، و اليك بعض التطبيقات بإمكانك تجربتها :

تطبيق عملي

افرض أن محبوبك الآن أَبْهَا الْبَهِيَّة،

رصدت بحواسك صفة منها (مثلا الضباب) ، أبتسم ابتسامة خفيفة ، قل شيئا في نفسك ، مثلا (الله ما أجملك ، سبحان من خلقك ، او بيتا من الشعر او كلمة اعجاب) ، اصمت قليلا و تذكر صفات أكثر في أَبْهَا الْبَهِيَّة، ثم قل او شيئا مقاسا يشاهد و يدل على حبك لها ، كرر ذلك مع الزوجة و الولد و الزمان و المكان و الأشجار و الزمان و الفلك و السيارة و المنزل و العمل و الزميل و الثوب و الاشياء.

و ستصبح تمارس استراتيجيات حب مجربة

الآن نتحدث عن الحب المفيد و الحب الضار

الحب المتوازن الإيجابي

هو الحب الذي يرضي الله و يدخل الجنة.

و يتوافق مع منظومة القيم الإيجابية

و ليكون الحب ايجابيا يجب أن يتوفر فيه مجموعة من المعايير.

١.٤.١٥.١ أن يرضي الله سبحانه و تعالى

١.٤.١٥.٢ أن لا يرتبط بشروط او مصالح

١.٤.١٥.٣ أن يترجم إلى أقوال و أعمال (الود)

١.٤.١٥.٤ إن يحدث الحب أثرا ايجابيا ، في الدنيا و الآخرة

١.٤.١٥.٥ أن يحفز على الإنتاجية

١.٤.١٥.٦ أن يدعم و يتوافق مع الأهداف الاستراتيجية

١.٤.١٥.٧ أن يحفز الحاسة السادسة ، فالغالب أن المحب يشعر بمن يحب عن بعد اذا صاحب الحب صدق و مصداقية و صفاء في الذهن و النية

١.٤.١٥.٨ أن يكون الحب مستمرا ، لا تؤثر فيه ظروف الوقت او شروط الحياة ، الصحة والمرض ، الغنى و الفقر ، و بقية العوامل .

قصة عن الحب المشروط

دخل احد الاشخاص في مغامرة اقتصادية ، تسببت له بريح صرصر عاتية ، اتت على كل شيء ، فأصبح يتلقى الصدقات و الزكاة بعد أن كان يعطيها ، و كان له زوجة ، تحبه و تحرص عليه و هو غني ، و عندما اعدم ، فقدت كل أحلامها الوردية ، فلم تستطع التكيف مع المنزل الصغير المستأجر و الظروف

الجديدة ، فذهبت لأهلها الأثرياء ، و تركت زوجها و أولادها
يصارعون الحياة.

حب مشروط منقطع

سؤال هام جدا

يقول : لماذا تكتب مراحل استراتيجية الحب؟

هل تتوقع أن هناك من لا يعرفها ؟

فعلا ملاحظة هامة

أيها الكريم / أيتها الكريمة

الحب سلوك قلبي فطري ، يمارس بتلقائية تامة ، لكنني اقرأ و
اسمع في منتدياتنا و صحفنا و مرئياتنا و مقروءاتنا و مجالسنا
ما يحار منه العقل ، من التصحر و الجفاف العاطفي في التعامل
و الكتابة و الوعظ و التعليم و التدريب و التوجيه و النقد.

تحدث في يوم من الأيام في إحدى الزوجات عن الحب ، فقرات
في الوجوه عجا ، ثم انتهيت و سمعت عجا ، ثم وصلتني
عشرات الرسائل وقرأت عجا !!!!

و انا القي الكلمة رأيت من هو فاغر فاه و رأيت من استغرب
الحديث عن الحب و رأيت من استنكر و رأيت من أعرض و
رأيت من يلتفت يمنية و يسرة عند عبارة معينة و كأنه يقول :
هل تسمعون ما اسمع ؟ .

و عندما انتهيت من حديثي قيلت لي من متزوجين عبارات مؤلمة منها :

* و الله لا اعرف من الحب الا اسمه

* هل يوجد في الحياة الزوجية حب ؟

* انا اشوف انك حسرة من الكلام في هذا الموضوع

أحدهم قال اين أنتم قبل الزواج ؟

* والله انه اول مرة اسمع بحديث النبي محمد ﷺ عن حبه لزوجته، و يسأل و هل الحديث صحيح ؟

يقصد حديث :

عن عمرو بن العاص ، أنه قال لرسول الله صلى الله عليه وسلم : من أحب الناس إليك ؟ قال : عائشة . قال : من الرجال ؟ قال : أبوها :

* و آخر يقول : حنا و زوجاتنا في ذمتكم يا مطاوعه

و قبل أن تأخذنا امواج الحديث يمنة و يسرة عن صلب الموضوع، دعونا نتحدث ، عن أساليب عملية ، تساعد في زيادة الحب بين الزوجين ، من خلال مهارات الود :

١.٤.١٥.٢ مهارات الود

١.٤.١٥.٢.١ تعرف على نمط شخصية شريك حياتك

<http://jass.im/test>

بعد إجراء الاختبار ، اضغط على أيقونة اظهار النتيجة
و ستظهر لك ٤ أحرف بالانجليزية هي من أثنى الأحرف و
المعلومات التي تعرفها عن شريك الحياة ، فمثلا

انا ESFJ

و قم بإجراء الاختبار لنفسك و اكتب الأحرف الخاصة بك

مثلا لو كانت INTP

مثال للتوضيح

لو كان الزوج ESFJ

و الزوجة INTP

الزوج اجتماعي واقعي عاطفي منظم

الزوجة انطوائية خيالية منطقية عشوائية

إذا لم يعرفا شخصيات بعضهما و يتقبلان بعضهما سيعيشان في
خلاف مستمر و جدال لا ينقطع

١٥.٤.١.٤ تعرف على ترتيب الاهتمامات لك و لشريك
حياتك

و ذلك عن طريق مصفوفة ترتيب الاهتمامات
المعلومات و الناس و الوقت و المال و الأماكن و الأشياء و
العمل

فمعرفة ترتيب الاهتمامات يساعد كثيرا في حسن العشرة
و طريقة عمل الترتيب ساوضحه بالفيديو باذن الله

١٥.٣.١.٤ اعرف ترتيب سلم القيم عند نفسك و عند شريك
حياتك

و للتعرف عليها قم بتحديد اهم سبع قيم لك و لشريك حياتك ثم
رتب و ترتب القيم عن طريق مصفوفة القيم و هي بسيطة جدا
سوف اشرحها، بالصوت و الصورة باذن الله تعالى

١٥,٤,١,٥ تعرف على البرنامج العقلية النشطة التي تحكم
السلوك لشريك حياتك

تشابه او فروق

إجمال او تفصيل

خلال الزمن او في الزمن
متعدد الخيارات او أحادي
دافع إمكان او ضرورة
و هذا يساعد الزوجين على الود

١,٥ مهارات حسن العشرة

١.٥.١ تدرب على مهارة الحوار

الحوار مهارة راقية يستخدم عادة عند الاختلاف في وجهات
النظر حول موضوع معين ، و هو محمود النتائج غالبا و يقابله
الجدل و هو مذموم و نتائجه في الغالب سلبية.

شروط الحوار

١.٥.١.١ أن يحدد موضوع الحوار و زمانه و مكانه مسبقا و
أن يكون الموضوع قابل للحوار (ظني)

١.٥.١.٢ أن يحترم الزوجان بعضهما

١.٥.١.٣ أن يتم في جو من الألفة و الحب

١.٥.١.٤ أن يكون الهدف منه الوصول للحق

١.٥.١.٥ عدم رفع الصوت و الصخب و المقاطعة

١.٥.١.٦ أن يكون حسن الظن أساسا للحوار

١.٥.١.٧ أن يقول الزوجين التي هي احسن اثناء الحوار و في كل مرة يتعاملان فيها

الفصل الثاني

٢. القدرة الاقتصادية

القدرة الاقتصادية :

القدرة الاقتصادية من أهم القدرات التي تجعل بيت الزوجية سعيدا و تجعل العلاقة متنامية و تدعم استمرار و متانة الحياة الزوجية ، و قد تكون القدرة الاقتصادية وبالا على بيت الزوجية اذا كانت القدرة الإدارية ضعيفة.

مفهوم القدرة الاقتصادية

نقصد بالقدرة الاقتصادية قدرة الزوجين على تملك المنقول (الذهب والفضة والجواهر والنقد) و غير المنقول (مثل العقارات) و القدرة على تنميتها و إدارتها و تحقيق الأهداف الاستراتيجية من خلالها.

المال قوة

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ) . رواه مسلم (٢٦٦٤) .

و لا يعني أن الفقراء والمساكين لا يسعدون في حياتهم الزوجية ، بل قد يكونون من اسعد الازواج ، مع توفر القناعة و الرضا ، لكنهم يواجهون مشاكل كثيرة و صعوبات ، و يتسببون في شقاء اولادهم و تخلفهم و مرضهم و الفقر احد جنود ابليس الذي به يحقق أهدافه ، و يهلك أصحابه. و ليس علينا سوى السعي

للافضل ، ثم نترك الأمر لله ، فقد يصلح حالنا بالفقر و قد يصلح بالغنى ، والله أعلم بما يصلحنا.

و سوف يشتمل هذا الفصل على:

٢.١ مهارات البناء الاقتصادي

٢.٢ مهارات المحافظة على المال

٢.٣ مهارات تنمية المال و زيادته

مقدمة:

هذا الكتاب موجه في جميع فصوله للزوجين على حد سواء ، و هذا الفصل يخص الرجل بدرجة أكبر لأنه هو المسؤول عن النفقة في الحياة الزوجية ، لكن هذا لا يعني أن تكون الزوجة فقيرة ، ففي الحديث:

عن هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: (تتكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك) رواه البخاري

لاحظوا الترتيب في الحديث الشريف الصحيح السابق

المال ثم الحسب ثم الجمال ثم الدين ، صلى الله و سلم على نبينا محمد ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى

اي أن الرجال ينجذبون إلى النساء في معظم أحوالهم بناء على هذه المعايير ، ثم رجّح النبي محمد ﷺ معيار الدين

الشاهد هنا أن المرأة الغنية لها قوة جذب بسبب ثراءها

٢.١ مهارات البناء الاقتصادي

قبل الحديث عن مهارات البناء الاقتصادي ، لا بد أن يبنى الاقتصاد الأسري من المصادر الحلال لكي تنشأ الأسرة نشأة مباركة ، و يسلم المال من مسببات التلف و المحق و لكي يكون وسيلة لرضا الله و دخول الجنة و التوفيق في الدنيا و السلامة من الحساب العسير في الآخرة و ايضا لتوفيق الأسرة لصرف المال في الحلال و اخراج الزكاة و أعمال الخير.

و من مهارات البناء الاقتصاد الأسري الهامة ما يلي :

٢.١.١ العلم هدف ثقافي استراتيجي لكن تحقيق الهدف الثقافي يحقق الهدفين الاستراتيجيين الاقتصادي و الاجتماعي. فكلما تعلم الإنسان أكثر كلما شق طريقه للثراء بسرعة و إتقان ، و لا سيما في هذا الزمان ، الذي أصبح الاقتصاد فيه يبنى على المعرفة ، و هذا التوجه العالمي للاقتصاد و لا بد للدولة و المجتمعات و الشركات و الأسر أن تتوافق مع هذا الاتجاه.

فالولادنا ذكرانا و اناثا لا بد أن نحرص كل الحرص على تعليمهم في مرحلة ما قبل الزواج و كلما تعبنا أكثر على تعليمهم كلما ضمنا لهم قدرة أكبر على استقرار أسرهم اقتصاديا و اجتماعيا ، وفي حالة الأسرة القائمة الآن يجب أن يطور الزوج و الزوجة أنفسهم علميا ، و لا يتوقف الوالدان عن التحصيل العلمي ابدا و الاطلاع و القراءة ، لأن العلم نور و مفاتيح للرزق .

اقرا و ركز في هذه الآيات الكريمات

قال الله تعالى في سورة العلق

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥) كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ (٦) أَن رَّاهُ اسْتَعْصَمَ (٧)

صدق الله العظيم

و اذا نظرت إلى أغلب المشاكل الاسرية في محيطك فستجد أن قلة العلم سبب في الفقر فيجتمع جنديان ملخصان من جنود ابليس (الجهل + الفقر) و يبدآن في تحطيم كيان الأسرة لبنة لبنة و تتعاضم أرباح ابليس في زرع المشاكل و الطلاق و التشريد لمكونات الأسر.

و لقد اطلعت على مشكلة حدثت لأسرة كان احد أطرافها طالبا لي و كان يشكوا باستمرار من المشاكل الزوجية ، والحاجة للمال و يستدين دائما ليقوم بالواجبات الأساسية، فقلت له:

هل تريد حلا مؤقتا او حلا جذريا ؟

قال : اريد حلا جذريا

قلت له اكمل دراستك الجامعية و تكمل دراستها فقال لا استطيع
قلت احفر في الصخر و تجاوز كل عقبات إكمال الدراسة فإنها
مفاتيح للرزق لا يعلمها إلا الله.

ثم جاءت فترة تقديم على برنامج البكالوريوس في تقنية أُنْهَا فقدم
وقبل و واجه مشاكل مادية و تغلب عليها بصعوبة و تخرج من
قسم التقنية الإدارية و حصلت زوجته على دبلوم حاسب و كان
عندها الثانوية و بعد التخرج وفقه الله لوظيفة بثلاثة اضعاف
راتبه السابق و أصبحت زوجته تعمل في مؤسسة تسويق عن
بعد و فتح الله عليهم أبواب الرزق ، و الطالب الآن يتابع حالتي
معكم وفقه الله و وفقكم لكل خير.

العلم العلم العلم

و لو ركزت في معظم مشاكل الأسر الاقتصادية ستجد أن الجهل
أساس فيها ، فالافراط في المصاريف الغير ضرورية التي تنهك
الأسر اقتصاديا ستجد أن هناك انا فجوة في الفكر او جهل
مزدوج ، كنا نعرف رجلا طلق القراءة بالثلاث المحرمات بعد
الجامعة و اوقف عقله عن النمو و كان دائما يستدين من كل احد
لا ينتهي الشهر الا وقد اخرج أحدنا بطلب سلفة ، المهم تبرعت
ببحث وضعه شفقة عليه و محبة له فهو من الصالحين و كريم ،
لكنه دائما يعيش في فقر و يعرض أسرته الصغيرة لمطبات و
مآزق و مخاصمات مستمرة

قلت انتظر حتى يأتي دوري ثم اعطيه ما طلب ثم اطلب منه أن نتحاور حول ادارة المال فوجدته واقع بين فكين خطيرين وهما :

١. جهل كبير من شريكة حياته ، فهو ينفق ٦٠ % من راتبه على أشياء تطلبها ويمكن الاستغناء عنها تماما.

٢. شخصيته عاطفية فهو لا يريد أن يقول لا ابدا لا بطريقة مباشرة و لا غير مباشرة

و بعد حوار طويل و برنامج تثقيف للأسرة ، بدأت حياته تتحسن و قلت حاجته للمسألة و ذلها و احراجاتها .

صاحبنا مرت عليه ١٦ عشر عاما و لم يحقق الا الزواج و الانجاب و شراء سيارة جديدة فارهة بالاقصاد المضاعفة و مستأجر فيلا بستين ألفا سنويا ، و رحلته السياحية السنوية تكلفه ٥٠ الفا و اذا ذهب للعمرة سكن على اسوار الحرم في افخم المساكن و كل خميس و جمعة يستأجر شاليه بثلاثة الاف ريال ، فضلا عن الاثاث و غيره ، و جميع افراد دفعته تزوجوا و شروا سياراتين جدد و اشتروا اراضي و بعضهم بدأ يبني بيتا و لا يحتاجون الى الاقتراض .

القراءة ثم القراءة ثم القراءة و التطوير ثم التطوير ثم التطوير

شاهد حلقات الذكاء المالي للأسرة

الجزء ١ للذكاء المالي الاسري

<https://youtu.be/gcP3RAM9vc8>

الجزء ٢ للذكاء المالي الاسري

<https://youtu.be/C8RMYwPTXZQ>

٢.١.٢ مهارة التخطيط الاقتصادي للأسرة

التخطيط الاستراتيجي للأسرة من أهم المهارات الأساسية في
مرحلة بناء الاقتصاد الأسري

و يجب أن يشارك الزوجان و الاولاد في التخطيط الاقتصادي
الاستراتيجي للأسرة .

و التخطيط الاقتصادي الاستراتيجي للأسرة يكون ناجحا كلما
كانت الأسرة متعلمه و مثقفة و واعية بالحاضر و المستقبل ، و
المجال واسع جدا في هذا الباب و لكن سوف اختصره اختصارا
غير مغل في خطوات عملية بسيطة.

خطوات التخطيط الاقتصادي الاستراتيجي للأسرة :

١. تحديد الرؤية الاقتصادية الكمية والرسالة الاقتصادية والقيم الجوهرية المحفزة و تحديد الأهداف الاقتصادية الاستراتيجية الكمية.

٢. بناء خطة عملية لتحقيق الأهداف الاقتصادية الاستراتيجية

٣. تحديد مؤشرات نجاح الخطة بدقة

٤. تحديد خطة بديلة في حال تعثر تنفيذ الخطة الرئيسة

٥. البدء في التنفيذ فوراً

اولا الرؤية

اما وصفية او كمية

الرؤية الوصفية تكون بكلمة او عبارة مثال:

رؤيتنا : الثراء

اما الرؤية الكمية : فتكون عديدة يمكن قياسها مثال : ٩٩ مليوناً

اي ان تمتلك الأسرة من المنقول و غير المنقول ما قيمته ٩٩ مليون ريال

و انا افضل الرؤية الكمية لضمان جودة التنفيذ

صياغة الرؤية

ان تمتلك أسرة العود لاحق ٩٩ مليون ريال بنهاية عام ١٤٨٠ عن طريق الحلال.

ثانيا : الرسالة

الرسالة الاقتصادية التي يحملها افراد الاسرة هي طويلة الأجل يتوارثها الأجيال و لا تموت و لا تتقدم و هي شعورية و يحفظها الجميع و هي تحقق و تتكامل مع الرؤية الاقتصادية للأسرة و تحقق الرؤية العامة التي سبق الإشارة إليها في الفصل الأول(القدرة الإدارية) و يجب أن تكون قصيرة معبرة محفزة صواب و قد تكون جزءا من آية او حديث او بيتا من الشعر او حكمة معروفة و قد تكون منشأة.

مثال : المؤمن القوي خير واحب إلى الله من المؤمن الضعيف

قصة

سألت رجلا غنيا يبلغ من العمر ٨١ عاما ، يداوم ٦ ساعات يوميا في مكتبه .

قلت له متى التقاعد ؟ امازحه و لاتعلم من حكمته .

فقال في لمح البصر آية كريمة كأنها أول مرة اسمعها و كنت لاحظها في مكتبه لكن لم أكن أدرك انها رسالته الاقتصادية في الحياة ، قال:

(وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ) (٩٩) سورة الحجر

انظر الجمال في الرسالة الاقتصادية

اولا آية قرآنية

ثانيا نطقها الله و جبريل عليه السلام و محمد ﷺ و عباد الله
الصالحين

ثالثا تحفز على الاستمرار في العمل و الإنتاجية إلى الموت
(ما فيه تقاعد)

رابعا تذكره أنه يتعبد الله بجمع المال من الحلال و صرفه في
الحلال

خامسا يحفظها و يردها و مكتوبة في صدر المكتب
واخرى

ثالثا القيم الاقتصادية

القيم هي كالوقود الذي لا ينفد ، و قد أصبحت أساسا في نجاح
الاعمال و معيارا تقيم عليه المنشآت و احد اهم مبادئ الجودة
الشاملة ، و ديننا الاسلامي كله قيم ، و كل كيان لا يبنى على
قيم ايجابية يكون عرضة للسقوط ، و القيم الاقتصادية للأسرة
يجب أن تحدد و تكتب و تعلن و يقيم الأفراد عليها و يجب أن
أساسا في تحفيز الجميع و دافعا داخليا للأسرة لبذل ما يجب و
فوق ما يجب.

تطبيق

حدد أنجح عشر شركات في العالم ثم اطلع على رؤيتها و
رسالتها و قيمها و سوف تذهل

و من أمثلة القيم الأساسية في اقتصاد الأسرة جمعا و صرفا ما يلي:

الحلال و الأمانة و النماء و البركة و الرشد و القوة و التنوع و
التجديد و الحركة و المتعة و الزكاة و الصدقة و المسؤولية
الاجتماعية

سالت انا وطلابي تاجرا لا يقرأ و لا يكتب قلنا له :

بأي شيء نجحت تجارتك؟

و كان مسنا و يعمل بنفسه مع عماله

فقال : نجحت بالتوكل على الله .

قلنا : توكلنا على الله

فقال ما هذا التوكل ؟

التوكل على الله مبين في قول النبي محمد ﷺ:

*) لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق
الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً*)، رواه الترمذي،

ثم تحدث لنا عن فهمه و تطبيقه لقيمة التوكل قرابة العشر دقائق
، تكلم عن بداياته في التجارة و كيف كان يصلي للفجر مع
الجماعة ثم يقرأ القرآن الكريم ثم يذكر حتى تشرق الشمس ثم
يصلي ركعتين ثم يذهب لدكانه و يعمل به إلى غروب الشمس ثم
يعود منزله و يصلي المغرب و يتعشى ثم يصلي العشاء ثم ينام

إلى الفجر و هكذا عشرين عاما...ثم كبرت أعمالي و أصبحت شركة كما ترون و لا زلت اداوم فيها كأبي موظف و براتب شهري.

ثم هز رأسه (إلى الامام و الخلف) بهدوء وقال:
هذا هو التوكل

رابعا : تحديد الأهداف الاستراتيجية للأسرة

الأهداف الاستراتيجية تحقق الرؤية الاقتصادية و من أمثلتها

١. أن تمتلك أسرة العود لاحق فيلا داخل مزرعة بمدينة أُنْهَا
الْبَهِيَّة قبل نهاية عام ١٤٦٠

٢. أن تمتلك أسرة العود لاحق مزرعة منتجة بمساحة ١٠٠٠٠
متر مربع في المنطقة الجنوبية قبل نهاية عام ١٤٦٥

٣. أن يتزوج جميع الاولاد الحاصلين على الشهادة الجامعية

٤. أن تبني الأسرة مسجدا على مساحة ٦٠٠ متر مربع قبل
نهاية عام ١٤٦٩

٥. أن تمتلك أسرة العود لاحق ٥٠ شقة في المنطقة الجنوبية و
تؤجر بكاملها قبل نهاية عام ١٤٨٠

٦. أن تمتلك أسرة العود مصنعا للبلوك الخرساني في المنطقة
الجنوبية ينتج ١٠٠٠٠٠٠ بلوك يوميا قبل نهاية عام ١٤٤٨٠

وهكذا

٢.١.٢.٢ تحديد الخطوات العملية لتحقيق الأهداف الاقتصادية الاستراتيجية

١. أن تعمل أسرة العود لاحق في القطاع الخاص
٢. فتح سجل تجاري لشركة تضامنية تضم كافة أفراد أسرة العود لاحق
٣. فتح فروع متنوعة و أنشطة تجارية متنوعة كل حسب اتجاهه و العمل بها على الأقل ٤ ساعات يوميا
٤. تكرار النشاط و استنساخه في حال ثبتت جدواه
٥. استثمار كافة العقارات و المزارع و السيارات و خلق فرص جديدة
٦. استثمار العقول و المواهب و القدرات المتاحة.
٧. استثمار المواسم و الطاقات و الموارد البيئية
٨. التكامل مع الاسر الأخرى
٩. الاحتفاظ ب ٢٠ % من الدخول كأدخار
١٠. عزل ١٠ % من الإيرادات كسيولة جاهزة للفرص المتاحة و ادارة المخاطر
١١. استثمار الكوارث
١٢. المشاركة المجتمعية و تقديم الواجبات

١٣. اعتماد التجارة و الصناعة و الزراعة كمصدر أساس
للدخل

قاعدة أساسية

أفضل استثمار يكون في السلع والخدمات الضرورية

٢.١.٢.٣ مؤشرات النجاح

يجب أن تحدد مؤشرات النجاح للاقتصاد الأسري و يجب أن
تكون مؤشرات قابلة للقياس.

و تبني مؤشرات النجاح لتقارن نسبة تحقق الهدف الاقتصادي
الاستراتيجي مع الزمن و يوضع تصور مبدئي نظري مسبق ثم
يستخدم المقياس الفعلي و يقارن بالنظري ، فإذا كان الفعلي أقل
من النظري فيجب إعادة دراسة الوضع و تصحيحه و أن كان
الفعلي مطابق للنظري استمر العمل و أن كان الفعلي أكبر من
النظري اعيد تقييم التخطيط و تعديل المؤشر النظري .

و اليك هذا المثال :

لو حدد العود وأسرتة أن يكون هدفهم الاقتصادي هو امتلاك
٩٩ مليون بنهاية عام ١٤٩٠

ثم وجدت الأسرة أن جميع ما تملكه الآن ٤ ملايين فقط

و كان مجموع الدخل السنوية الآن ٥٠٠ الف

$$\text{هذا يعني أن الهدف سيتحقق في } 9000000 \div 500000 = 190 \text{ عام}$$

لاحظ أن المطلوب هو ٣.٩ مليون سنويا بالموارد البشرية و البيئة و المالية المتاحة ، و الفعلي هو نصف مليون .

اذا على الأسرة أن تخلق موارد جديدة ترفع مستوى الدخل و يتدرج زيادة الدخل مع الزمن و يقيم سنويا و يرفع في العام التالي حتى يتحقق الهدف خلال ٥٠ عاما .

هذا باختصار شديد

قصة قصيرة حدثت أمام عيني

في عام ١٣٩٧ كنت في زيارة لخالتي (رحمه الله) و كان يسكن في بيت من الطين و كنا في الصيف فخرجنا معه إلى هضبة غربي منزله و مزارعه ، فاعتلا الهضبة و قال : أن شاء الله ابنتي لي حصن مسلح على هذه الهضبة و بيني ولدي حسن هناك و بيني عبدالله هناك ، و كان أبناءه حينها ١٤ عام و ١٢ عام و كان يعمل في شركة بسبعمئة ريال ، و مرت الايام و نفذ المرحلة الأولى ثم تزوج الاولاد ثم نفذوا المرحلة الثانية و الثالثة .

خطة واضحة + عمل جاد = نتائج ملموسة

مختصر مهارات بناء الاقتصاد الاسري

١. التركيز علي الهدف الثقافي اي العلم والتطوير و القراءة والتحصيل العلمي (الشهادات)
٢. التخطيط للهدف الاقتصادي الاستراتيجي للأسرة
٣. التنفيذ الفوري للخطة
٤. وضع خطط بديلة
٥. التقييم المستمر و التصحيح و التعديل
٦. المرونة الفكرية و الشعورية و السلوكية و الصبر

٢.٢ بعض مهارات المحافظة على قوة اقتصاد الاسرة

١. وضع موازنة للأسرة تشمل الإيرادات و المصروفات و إشراك كافة أفراد الأسرة في وضعها .
٢. وضع نسبة محددة في حساب بنكي و نسيانها
٣. الالتزام ببنود الصرف و زمانه المحددة مسبقا.
٤. عند شراء الاثاث و الادوات تعتمد الجودة كأساس للشراء
٥. اعتماد الصرف الرشيد في كل شي.
٦. المحافظة على الصيانة الدورية

٢.٣ بعض مهارات تنمية اقتصاد الأسرة

قبل الحديث عن هذا امهد له بما يلي :

اولا : اعلم أن الأرزاق مكتوبة و محددة مسبقا ، و أن سعي الأسرة للحصول على الرزق قد كتب مسبقا ، لكن لا يعني ذلك أن نتوقف عن السعي في مناكب الأرض والبحث عن الرزق قال الله تعالى:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ (١٥) الملك

اي ان الرزق يحتاج لحركة دائمة و توقع حسن و تفاؤل و ثقة بما عند الله و تعبد الله بجمع المال و صرفه

ثانيا : لله سنن في الأرض من تتبعها وصل لما يريد ، أي أن المال يجتمع لمن أدرك منابعه و سعى لجمعه سواء كان الساعي مؤمنا او كافرا شاكرا او جاحدا و الفرق بينهما أن الأول يؤجر و يسعد بالمال في الدارين و الثاني يؤزر و يشقى بالمال في الدارين.

ثالثا : أن عدونا ابليس و جنوده يريد أن يكون المسلم فقيرا محتاجا و يسعى لذلك لأنه يحقق الكثير من أهدافه بالفقر ، و لذلك ستجده يخوفك و يجعلك تسوف و يزين لك الكسل و الراحة و قتل الوقت

الآن اجتهد الاب و الام و حصلا على مؤهلات علمية و استمرا
في التدريب والتعلم والتطور و حصلا على أعمال تدخل لهما
دخلا ثابتا ، و المطلوب الآن هو تنمية اقتصاد الأسرة و زيادته
لنستمتع بحياة كريمة و لنمهد لأولادها لترتقي ثقافيا واقتصاديا و
اجتماعيا . و اليك بعد المهارات التي تعين على نماء الاقتصاد
الأسري.

٢.٣.١ ادارة الوقت

اهم مهارة من مهارات تنمية اقتصاد الأسرة هي ادارة الوقت
و اليك ٢٤ حلقة مختصرة عن ادارة الوقت

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1700159163371580&id=100001325397877

كرما إستمتع بمشاهدتها او اطلع على اي كتاب عن ادارة الوقت

مختصر هذه المهارة أن نوزع أوقاتنا على ١٤ عبادة اساسية
وهي

١. النوم ٧ ساعات ليلا

٢. أداء الصلوات في زمانها و مكانها

٣. التعلم و التطور والتدريب

٤. أداء العمل الأساسي بجودة عالية
٥. زيارة الأرحام وصلتهم
٦. الترفيه والرحلات
٧. الرياضة
٨. العلاقات الاجتماعية
٩. الاعمال التطوعية
١٠. قراءة القرآن الكريم والاحاديث وتدبرها و تحويلها إلى اعمال
١١. الاكل والشرب
١٢. خدمة الذات
١٣. خدمة الوالدين
١٤. تنمية اقتصاد الأسرة

و تنمية اقتصاد الأسرة يحجز لها ٢٠ ساعة أسبوعيا من أصل ١٦٨ ساعة لا يصرف هذا الوقت الا لتحقيق هذه العبادة

٢.٣.٢ خصص مكانا لمزاولة أعمالك التجارية

بعد أن حددت ٤ ساعات يوميا في ٥ ايام يجب أن تحدد النطاق المكاني لتجارتك و عليك ان تقضي الوقت المخصص فيه ، حتى ولو لم يدخل ريالاً واحداً في البداية و جهز لك مكتبا صغيرا تنطلق منه و تنتهي اليه بعد العمل.

٢.٣.٣ ادخل سوق المجال الذي اخترته ولو موظفا صغيرا لتعرف أسرار المهنة

٢.٣.٤ إبدأ تجارتك من مواردك المتاحة

٢.٣.٥ تعلم كيف تدرس جدوى مشروعك او استشر الخبراء

٢.٣.٦ أكثر من الاستغفار قال الله تعالى:

(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا) (١٢)

سورة نوح

٢.٣.٦ حول كل شيء حولك إلى رافد يدر المال

- السيارات - العقارات - الأراضي- مهاراتك - مهارات الزوجة -
- مهارات الاولاد - مهارات العمال و السائقين - الأثاث القديم -
- الجوال - و غيرها

دخلت محلا لبيع الاحذية في مكة المكرمة فوجدت صاحب المحل و زوجته و أولاده يبيعون كلهم في المحل و وجدت طفلا لهم ٨ سنوات يبيع ماء بارد خارج المحل فقلت لصاحب المحل هل يعمل معك حتى الأطفال قال نعم . هكذا علمني ابي و انا اعلم اولادي.

٢.٣.٧ جالس الناجحين و اقرأ قصصهم و اعتزل البطالين والمخذلين و الحمقى

٢.٣.٨ استثمر رحلاتك و جولاتك و علاقاتك لخلق أسواق جديدة و للتوريد بجودة اعلا و سعر اقل

عادة من يجعل همه تنمية اقتصاد اسرته ستجد اهدافه نصب عينيه و كلما سنحت فرصة للشراء او البيع اغتتمها ، سواء الزوج أو الزوجة أو الاولاد

قصة من الذاكرة

كان احد زملائنا و نحن في الثانوية المهنية أكثرنا ثراء و جدة بالرغم أن مكافأته مثل مكافأتنا و والديه فقراء مثل والدينا (رحمهم الله جميعا) و كنت أتعجب منه و نعلق عليه و ربما سخرنا منه ، لأنه لا يلعب كل يوم معنا بعد العصر كرة قدم و لا يسهر معنا إلى الساعة ١٢ ليلا ، فيجاملنا و يسكت و يستمر في حياته ، و في يوم من الأيام اشترى سيارة هائلوكس جديدة ، واستمر على نظامه حتى تخرجنا من الثانوية ، و انتقلنا للرياض

و بدأ يبحث عن المراحل هناك و نحن على حالنا و كل يوم يزيد
تحسنا في معيشتة ، ثم تخرجنا و بدأنا نعمل و هو كل يوم
يخرج بعد العصر ولا يعود الا بعد العشاء ونحن على حالنا ،
سافر للدراسة و عاد و معه بضاعة و باعها و لم يحتج عند
غيابه هلة واحدة من مرتبه و عندما عاد من البعثة عاد لطريقته
و نحن ندخل من أزمة اقتصادية في أزمة أخرى ، و تفرقنا و
التقيته بعد ١٥ عاما و قد حلق في سماء الثراء و تقاعد مبكرا و
اخذ يدير أعماله و اقتصاد أسرته و يتيح لهم تحقيق أهدافهم
الثقافية و يجهزهم لاستلام الدور في سن مبكرة .

٩.٣.٢ انشر ثقافة تنظيمية للأسرة و تخلص من بعض الارث
الثقافي يهدم اقتصاد الأسرة

الثقافة التنظيمية هي مجموع الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي
تزيد الأسرة إنتاجية و نموا اقتصاديا و ثقافيا و اجتماعيا ، و
لذلك فإن على الزوجين أن ينتبهوا لكل ما يرد للأسرة و ينتبهوا
لمصادر التعلم فكم اعاققت عبارة او قصة و كم خُذِلت الأسر من
دواخلها و كم أفترقت من أسر بسبب ما تحمله من ثقافة تنظيمية
، و إطلاق تنظيمية على الثقافة لا تطلق الا على العمل
المؤسسي ، و هذا ما أدعو له فإن الأسرة يجب أن تميل للتنظيم
و أن لم يكن مكتوبا ، فيقنن خطوات الشراء و البيع و جميع
الإجراءات الاقتصادية.

و يدخل في ذلك ، قرارات مكان السكن و طريقة التنقل و موازنات الإقامة و الترفيه و الرحلات و شراء الاثاث و بيعه و المصروفات السنوية والشهرية واليومية ، بحيث تتم عمليات الإيرادات و النفقات بأي واحد من الأسرة لأنه متفق مسبقا على ذلك ، بما يحقق للأسرة النمو الاقتصادي، ففي كل عام تحقق الأسرة فائض اعلا من السنة التي قبلها .

بشرى

بعد متابعة ما تم من الفصل ٢ ، قررت إحدى الأسر التي تتابعني ان يكمل الزوجان الدراسة لرفع الوعي و إيجاد حلول جذرية لمشاكلهم الاقتصادية المتراكمة و الانتقال لسكن اقل ايجار و ربط الاحزمة الإقلاع إلى قمة ثقافية و اقتصادية جديدة

الفصل الثالث

القدرة الجسدية

مقدمة

لا يمكن أن يعيش الزوجان في سعادة كاملة الا اكتملت القدرة الإدارية و الاقتصادية و الجسدية لهما و لاولادهما ، و المطلوب هو السعي و الاجتهاد في جميع القدرات و النتائج يقدرها الله لهما بحسب ما فيه الخير لهما ، و الله اعلم بما يصلح حال الناس ، فقد يصلح حال البعض بالصحة و قد يصلح بالمرض و قد يكون بالمال و قد يكون بالقلّة ، لكن نحن مأمورون بالتعلم و السعي للرزق و المحافظة على الصحة

مثلث السعادة الزوجية

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2520131174707704&id=100001325397877

ان صحة الجسد تعين الزوج والزوجة على الإنتاجية و النماء المعرفي والاقتصادي و تجعل الحياة الزوجية أكثر سعادة و بهجة ، واهتمام الزوجين بصحتهما يجعل الاولاد يهتمون أيضا و يكونون لديهم القدرة الجسدية قبل الزواج ، و الوقاية خير و أقل تكلفة من العلاج و صحة التفكير اهم عنصر في صحة النفس و صحة النفس تدخل في معادلة صحة الجسد.

و سوف يشتمل هذا الفصل على:

٣.١ الصحة الجسدية

٣.٢ الصحة النفسية

٣.١ الصحة الجسدية

صحة الجسد باختصار تحتاج الى

غذاء و نظافة

&

حركة و راحة

&

صحة نفسية

٣.١.١ الغذاء

و يقصد بالغذاء كل ما يدخل للجسد من طعام وشراب و هواء و ضوء و اصوات سوف أعرض لكم خبرتي و ما قرأت في نقاط :

١. يجب أن يحافظ الإنسان على الوزن المثالي

الوزن المثالي = ٢٢ × الطول × الطول

و الطول بوحدة المتر

مثال

طول العود = ١٦٧ سم

الوزن المثالي = $٢٢ \times ١.٦٧ \times ١.٦٧ = ٦٢$ كجم

وهذه حاسبة طبية تحسب الوزن المثالي

<https://www.un-web.com/tools/bmi/>

اجعل الوزن احد المعايير التي تقيس بها جودة صحة الجسد .

٣.١.٢ اجعل تغذية جسدك و جسد شريك الحياة و أجساد اولادك من الحلال الطيب.

فإن كانت إيراداتك من التجارة فكن أميناً ناصحاً للعملاء و لا تغش ولا تطفف و لا تتبع المحرمات و أن كانت إيراداتك من العمل فعليك أن تتقي الله في عملك و لا تأخذ الاجر و تهمل العمل او تأخذ من وقته او تحتال او ترتشي او تشارك في إثم
قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً}
[سورة البقرة:

كما ان الدخل الحلال يجعلك مستجاب الدعاء فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : أن رسول الله محمد ﷺ قال: (إن الله تعالى طيب لا يقبل إلا طيباً ، ... وفيه ، ثم ذكر الرجل يطيل السفر: أشعث أغبر، يمد يديه إلى السماء: يا رب يا رب، ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغُدّي بالحرام، فأنى يستجاب لذلك؟!) رواه مسلم .

٣.١.٣ اجعل غذاءك متوازنا

وأفضل الغذاء المتوازن هو ما يتكون من الحبوب والفواكه و الخضروات واللحوم والدهون ، غالبية من الخضار و الفواكه

٣.١.٤ لا تأكل حتى تجوع و اذا اكلت لا تشبع

٣.١.٥ أكثر كمية من الطعام هي ثلث البطن و اجعلها في وجبة الإفطار و تناول الغذاء بكمية اقل من الافطار و العشاء اقل كمية ممكنة.

شاهد الشكل التالي

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2521367607917394&id=100001325397877

٣.١.٥ تناول طعام الافطار في أول النهار بعد حصة المشي و
الغداء بعد صلاة الظهر و تناول العشاء قبل صلاة المغرب و أن
اقتصرت على وجبتي الافطار و العشاء كان افضل

٣.١.٦ اشرب ٤ لترات من الماء يوما و يفضل أن يكون
حرارته من دافئ إلى ساخن و حاول أن يكون الماء قلويا ، أي
pH8 فاعلا و اياك أن تترك الشرب حتى تضماً ، اشرب و لو
لم يطلب جسمك

و تجنب الشرب قبل الاكل و خلاله و بعده بساعة على الاقل

٣.١.٧ تجنب السموم الثلاثة الخبز الأبيض و السكر و الملح
المعالج

٣.١.٨ تناول سبع تمرات يوميا

٣.١.٩ تجنب الزيوت المهدرجه تماما

٣.١.١٠ قلل من شرب المنبهات إلى أقل حد ممكن

٣.١.١١ تجنب شرب مشروبات الطاقة و العصيرات المعبأة و المشروبات الغازية و المشروبات المحرمة بجميع اشكالها

شاهد فيلم وثائقي عن قبيلة تعيش ١٤٠ عاما بلا امراض و تنجب النساء في سن ٧٠ عاما

<https://youtu.be/Lo34xIHMW3M>

٣.١.١٢ كل من منتوجات بلدك الذي تعيش فيه و كل منتج في وقته

لم يخلق الله الاشجار و الأزمنة عبثا ، بل خلقها بنظام دقيق ، و سخرها للإنسان و يجب عليه أن يستفيد منها أقصى استفادة ، فيأكل من منتوج أرضه في نفس الوقت الذي تنتج فيه ليحصل على أقصى استفادة

اي ياكل فاكهة و خضروات و حبوب الخريف في الخريف و الشتاء في الشتاء و الربيع في الربيع و الصيف في الصيف.

راقب اشجار المنطقة التي تعيش فيها ، ستجدها تزهر في وقت
و تورق في وقت و تثمر في وقت لا تخلفه ابدا ، و هي تعمل
بنظام كوني دقيق ، لا وقت انتاج الذرة و البر و الشعير و
الحمضيات و المائيات و ما تحت الأرض و ما فوقها ، والوقت
الذي تنتج فيه هو أفضل وقت تتناولها فيه.
فالحمضيات في الشتاء و المائيات في الصيف و الذرة في الشتاء
و البر و الشعير في الصيف.

٣.١.١٢ التنفس

التنفس هام جدا للصحة الجسدية والنفسية و هناك مجموعة من
المعلومات يجب أخذها في الاعتبار و منها
أ. يجب أن يتنفس الإنسان ١٢ شهيق و زفير و يملأ رئته حتى
الحجاب الحاجز

ب. يجب أن يتنفس بعمق يوميا في الفترة بين صلاة الفجر
والاشراق لان الاكسجين فيه ٣ اضعاف الاكسجين في سائر
اليوم

ج. يجب تجنب الاماكن الموبوءة و الروائح الكريهة و استنشاق
المواد الكيميائية ، و ان كان لا بد فيجب استخدام الفلاتر و
وسائل السلامة المناسبة للتقليل من اضرارها

٣.١.١٣ الضوء

يحتاج جسم الإنسان للضوء و الظلام ليكون صحيحا و قد تعلمت في السنتين عاما الماضية أن من أهم الأضواء أشعة الشمس، و قد عانيت كثيرا من نقص فيتامين د و اخدت له جرعات كثيرة عن طريق الحبوب و لكنه لم ينضبط ابدا ، و كنت أعتقد أن تعرض الوجه والكفين و القدمين لأشعة الشمس كافٍ، حتى هيا الله لي متخصص في الإرشاد الصحي و قال يجب التعرض لأشعة الشمس من الساعة ١١ الى الساعة ١٤ و خاصة منطقة الظهر من الكتفين إلى الحزام ، و الصورة التالية توضح ذلك.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2522509644469857&id=100001325397877

و يكفي الإنسان ٢٠ دقيقة يوميا و التفاصيل في الرابط التالي

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2025586520828841&id=100001325397877

و قد ارتفع فيتامين د من ٢٠ الى ٧٠ خلال شهر واحد

و قد تعلمت من احد المدربين أن جسم الإنسان يزداد صحة كلما تعرض للضوء و الهواء خلال الفصول الأربعة و متغيراتها

و يجب الابتعاد تماما عن الاشعة السينية الا لضرورة و
المجالات المغناطيسية و أشعة الليزر المباشرة و أكبر ضرر لها
على العين

و يجب الابتعاد عن السكن تحت خطوط الضغط العالي للكهرباء
و رادارات الرصد و ابراج الاتصالات

أما الظلام فإن الإنسان يحتاج إليه وقت النوم من بعد العشاء إلى
صلاة الفجر و الظلام عنصر هام في معادلة عمل الغدة
الصنوبرية التي تفرز مواد مضادة للسموم و السرطانات .

٣.١.١٤ الأصوات

للأصوات أثر واضح على صحة الإنسان و أكثر أعضاء الجسم
حساسية للأصوات هو القلب ، و يسعى الإنسان لسماع ما يعتقد
أنه يريحه فاستمع لكل شيء لبحث عن السعادة ، و لم يجد
القلب السعادة الا في سماع الذكر و خير الذكر القرآن الكريم
قال الله تعالى في سورة الرعد:

(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ) (٢٨)

٣.٢ النظافة

جسم الإنسان يحتاج النظافة ليعيش في صحة و سعادة و النظافة تشمل المكان و اللباس و الأشياء و المطاعم و المشارب و الاواني و الهواء و المناظر و المسموعات و كل ما يدرك بأدوات الإدراك (السمع والبصر واللمس والشم والذوق)

٣.٢.١ نظافة الجسم

يحتاج جسم الإنسان إلى الاغتسال يوميا لان جلد الإنسان تتغير خلاياه كل يوم

كما يجب تقليم الأظافر و حلق العانة و نتف الإبط و المضمضة و الاستنشاق و غسل البراجم

٣.٢.٢ نظافة الاسنان

الإنسان يحتاج أسنانه طوال عمره و يمكن أن تبقى حتى يموت باذن الله تعالى ، لكنها لن تبقى الا بالعناية بها و تنظيفها باستمرار ، ولذلك يجب أن تنظف على الأقل مرتين في اليوم و الاكمل قبل و بعد كل طعام و شراب ، و نظافة الأسنان و كمالها معيار أساسي يدل على صحة الإنسان ، لأن أول مرحلة لرحلة الطعام تبدأ بالاسنان ، والأسنان جمال و تعين على سلامة النطق

٣.٢.٣ نظافة اللباس

نظافة اللبس و طهارته تدل على نظافة الداخل ، و هي معيار
أساس في تقييم الانسان ، فالزوج والزوجة النظيفة ملابسه
يعطيك إشارة إلى جودة عملهم و بيوتهم وطعامهم و شرابهم قال
الله تعالى: وثيابك فطهر ، و نظافة اللباس تعطي انطبعا إيجابيا
اوليا و مستمرا و تبعث إلى النفس رسائل جميلة

٣.٢.٤ نظافة اللسان

كلما قال الزوجان التي هي احسن و كلما أختار الزوجان
الكلمات بعناية كلما نمت السعادة في بيت الزوجية ، سواء في
الحياة العادية أو أثناء الاختلاف او الخلاف ، فالكلمة الطيبة
صدقة

تأمل قول الله تعالى في سورة الاسراء:

(وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ
الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا) (٥٣)

قصة على نظافة اللسان

قلت لصديق لي لماذا تزوجت من آل فلان ؟

قال اخي العود والله لقد جاورتهم ٨ سنين ما سمعت من صغير
ولا كبير كلمة نابية و لا لعنة و لا شتم و لا غيبة و لا نميمة و
لا وشاية و لا كذبة و لا دخل أذني ما يزعجها منهم.

قصة اخرى

نقل لي صديق أن أخته طلبت الطلاق من زوجها بالرغم من كرمه بسبب فحش لسانه و قذارة الفاظه و الشتم و اللعن للحي والميت

٣.٢.٥ نظافة القلب

القلب النظيف هو القلب السليم من الشرك و النفاق و الغل و الحسد و الكراهية و الحقد و البغضاء و الشحناء و العمه و الغفلة

٣.٣ الحركة

للحصول على قدرة جسدية كافية فإن جسم الإنسان يحتاج للحركة النشطة المنتظمة و العشوائية و الخصها فيما يلي :

٣.٣.١ المشي السريع ٣٠ دقيقة يوميا و للمشي محددات تجعله أكثر فائدة و فاعلية منها :

اجعل القدمين متوازيين || و الجسم مشدودا كله و الرأس مرفوعا و الكتفين مقوسين قليلا للخلف و التنفس من الانف و سرعة المشي ٦ كلومتر/الساعة و المشي على جوع لمن يعاني من الدهون الثلاثية و الكوليسترول و السكري المرتفع ، و المشي لا على جوع و لا شبع لاصحاب الوزن المثالي و الحد الأدنى لمسافة المشي ٥ كيلو متر و اما من يتناولون الخبز الابيض و السكر و المعجنات و الحلويات و التورته و السكريات فإن عليهم المشي عشرة اضعاف مسافة المشي الطبيعية.

٣.٣.٢ تدريب جميع عضلات الجسم و يفضل أن تكون ٦ ساعات اسبوعيا في زمان و مكان محدد مسبقا و هذا موقع يبين التمارين المناسبة لتقوية اي عضلة في الجسم

<https://www.torsofit.com/>

و السباحة مفيدة جدا لكافة عضلات الجسم

٣.٣.٣ الحركة النشطة من الساعة ٦:٠٠ إلى الساعة ١٨:٠٠

خلال ممارسة أديارنا خلال النهار يفضل الحركة الدائمة حتى خلال الاعمال المكتبية يجب أن يتحرك الإنسان كل ساعة و لو خمس دقائق ، شاهد هذا الفيلم بعنوان حياة بلا مرض

<https://youtu.be/67UREW47wGE>

٣.٤ الراحة

لتعيش الأسرة سعيدة فإنها تحتاج إلى اجسادا صحيحة و الجسد يحتاج للراحة كحاجته للحركة و الخص خبرتي في النقاط التالية :

٣.٤.١ يحتاج الجسد إلى النوم ٨ ساعات يوميا كلها في الليل في الظلام ، و لا يمكن أن ينام الإنسان نوما عميقا في وقته و يستيقظ ذاتيا الا اذا توفرت الإجراءات التالية:

١. اليقظة من الفجر إلى صلاة العشاء مع الحركة النشطة خلال الأدوار النهارية

٢. حضور جميع الصلوات في زمانها و مكانها

٣. تناول الوجبات في أوقاتها الصحيحة بحيث يكون العشاء خفيفا و قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل

٤. عدم شرب المنبهات و المشروبات الغازية قبل النوم بست ساعات

٥. إطفاء النار و الانوار من البيت

٦. النوم على مخدة تملأ ما بين الرأس و الكتف بدرجة مناسبة من القسوة و تكون مطيبة بأفضل الاطياب

٧. الاضطجاع على الشق الأيمن

٨. العفو عن جميع الخلق

٩. قول الأذكار قبل النوم

١٠. التنفس بعمق بنظام ٤ شهيق و ٨ زفير

١١. اضمار الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه

و قد تعلمت ان السهر بالليل والنوم بالنهار يقطع الرزق و يقصر العمر و يضيع الصلوات و يعكر المزاج و يكره الإنسان

في العمل و يحزن الوالدين و يرضي الشيطان و جنوده من
الانس و الجن ، و يسر الأعداء و يغيبض الاصدقاء الصالحين ،
و يخفض مناعة الجسم و يعجل الشيخوخة و يزيد من احتمال
الإصابة بالانسحاب و القلق و الكآبه و الإصابة بالامراض
الخبیثة.

كفانا الله شرها

افتح المقطع واسمع وشاهد واستشر طبيبك وابحث بنفسك



<https://youtu.be/LIU97iDOgmE>

و تجنب اسباب الأحلام المزعجة و هي:

١. تناول عشاء ثقيل و النوم قبل ٣ ساعات
٢. كبر او صغر او لين او قساوة المخدة
٣. النوم بالنهار والسهر بالليل او النوم على الظهر او البطن او الجنب الايسر او قلة النوم بالليل.
٤. الإجهاد الفكري أو الجسدي المفرط او ارتفاع درجة الحرارة او اختلال الغدد.
٥. ظلم النفس او الناس بالمعاصي وعدم التوبة و عدم الإستغفار.
٦. النوم على غير وضوء او نسيان أذكار النوم او الإهمال في الصلاة.

٧. ضيق الملابس.

٨. انسداد الأنف أو قلة الأكسجين أثناء النوم أو التنفس من أعلى الصدر أثناء اليقظة أو كثرة استنشاق الروائح الكريهة.

٩. القلق (الاهتمام أكبر من اللازم بالمستقبل و توقع السوء أو الشك) أو الخوف أو ضعف التوكل على الله أو الاغراق في الغيبيات أو الفئوس أو الاحزان والأوهام أو الحب المفرط أو الكراهية المفرطة أو الغيرة الشديدة أو كراهية الحق وأهله و محبة الباطل وأهله.

١٠. التركيز على الذكريات المؤلمة أو سماع أو مشاهدة القصص المخيفة أو المؤلمة.

٣.٤.٢ القيلولة

يحتاج الجسم إلى قيلولة قبل الظهر من ١٠ الى ٢٠ دقيقة و هي مفيدة جدا جدا تعطي راحة نفسية و جسدية و يمكن أن تنفذ في اي مكان ، أي لا يشترط لها كيفية معينة .

٣.٥ الصحة النفسية

الصحة النفسية شرط أساس للصحة الجسدية

و الصحة النفسية باب واسع جدا و سوف اذكر خبرتي الشخصية و ما أعلمه في النقاط التالية:

٣.٥.١ الصحة النفسية تعتمد على صحة الأفكار و المباديء و الرؤية و الرسالة و القيم و الاهداف الاستراتيجية و وصحة النية و سلامه الصدر و المعتقدات و البرامج العقلية و السلوك القويم و التوسط و التفاعل الإيجابي مع الناس باختلاف انواعهم و البيئة ومكوناتها و الفلك و متغيراته و الملائكة و عالم الغيب و قبل هذا كله مع الخالق سبحانه وتعالى.

٣.٥.٢ الصحيح نفسيا ينمي علاقته مع الله و الناس و الفلك و البيئة و المخلوقات كلها و يحافظ عليها و لذلك يحبه الله سبحانه و تعالى و يرضى عنه فينعكس ذلك عليه فيحب الله و ما خلق و قدر فيرضى بكل شيء و يشكر و يرى جانب الجمال في المتغيرات فيعيش سعيدا و يسعد من حوله و يأمن و يطمئن قال الله تعالى:

(مَنْ عَمَلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً^١ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (٩٧) سورة النحل

٣.٥.٣ الصحيح نفسيا له نور في وجهه و بصره و بصيرته و سمعه و لسانه و قلبه فكلامه نور و فعله نور و ردود فعله نور و له في الحياة نور و في القبر نور و يوم القيامة نور و على السراط نور و في الجنة نور .

تأمل هذه الآية من سورة التحريم: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ

آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ
لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (٨)

تخيل كيف تكون سعادة الزوجين والأولاد عندما يعيشون في
النور فيرون و يسمعون الحق حقا و يتبعونه والباطل باطلا
ويجتنبونه و لا يقولون الا الحسنى و لا يفعلون الا الحسنى و لا
ينوون و يضمرون الا الخير ، تخيل كيف تكون السعادة.

قاعدة هامة : (على قدر اقتراب الأسرة من الحق يكون قربها
من السعادة)

اللهم انا نسألك من فضلك

٣.٥.٤ الصحيح نفسيا أَلْفَ يَأْلَفَ و يؤلف تأمل هذا الحديث الذي
صححه الألباني رحمه الله:

عن جابر قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((المؤمن
يَأْلَفُ وَيُؤْلَفُ، ولا خير فيمن لا يَأْلَفُ ولا يُؤْلَفُ))

اذا هذا معيار هام عند اختيار الزوج و الزوجة و ايضا عند
تصحيح الأوضاع، و تعديل السلوك للحصول على السعادة
الزوجية.

٣.٥.٥ الصحيح نفسيا لا يتكبر، و الكبر هو ظلم الإنسان نفسه
و ظلم الناس و بطر الحق .

تأمل هذا الحديث

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: لا
يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر، فقال رجل: إن
الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنا ونعله حسنة؟ قال: إن الله
جميل يحب الجمال، الكبر بَطَرُ الحق و غَمَطُ الناس، رواه مسلم.
و تأمل هذه الآية الكريمة:

قال الله تعالى في سورة الأعراف:

(سَأَصْرِفُ عَنْ آيَاتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنْ
يَرَوْا كَلَّ آيَةٍ لَا يُؤْمِنُوا بِهَا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لَا يَتَّخِذُوهُ
سَبِيلًا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الْعِغْيِ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا
وَكَانُوا عَنْهَا غَافِلِينَ) (١٤٦)

و لذلك لا سعادة مع التكبر بسبب الصحة او المال او المنصب
او العلم او الخلقة او العرق .

٣.٥.٦ المعتل نفسيا اعمى و اعمه ، فعينه لا ترى إلا السلبيات
و قلبه اعمه لا يرى الكراهية و القبح و الغضب و الحزن و الهم
، فيعيش في ظلام دامس ، نسأل الله العافية و السلامة
قلت في يوم من الأيام لأحد العمي بصرا و بصيرة :

اكتب لي إجابيات زوجتك ؟ سعيًا مني إلى تذكيره بالايجابيات
الكبيرة التي في زوجته .

فحلف إيمانًا مكرره انه لا يوجد فيها إيجابية واحدة و انها
سلبيات من مشاشة رأسها إلى قدمها.

و لذلك يعيش الزوج و الزوجة نكدا و كدرا لا مثيل له عندما
يكونان عميا و صما عن ايجابيات بعضهما

و عين الرضا عن كل عيب كليله

كما ان عين السخط تبدي المساويا

رحم الله الامام الشافعي

بالطبع كل إنسان فيه إجابيات و سلبيات و الصحيح نفسيا يكون
منصفا فيرى الإيجابيات فيعززها و يرى السلبيات فيقلل منها ،
سواء لنفسه أو شريك حياته.

قال أحد أصدقائي: والله يالعود اني صابر على أشياء ما تصبر
عليها الجبال . قلت اكتب لي سلبياتك من وجهة نظر زوجتك
فقال : تقول كذا و كذا و ذكر عيبا لا يحتمله بشر . قلت
توقف هذا أهمها.

٣.٥.٧ الصحيح نفسيا يكون عادلا ، و العدل من اسماء الله
الحسنى و بالعدل قامت السموات والأرض و العدل شرط في
حفظ الدول و بقاءها و بالتالي فالعدل أساس من اسس بقاء

الأسرة و سعادتها ، و بالعدل يحصل كل فرد على حقه ،
فحقوق الزوج واجب على زوجته و واجباته حقوق لها و كذلك
الزوجه ، و حقوق الوالدين واجب على الاولاد و واجبات
الوالدين حقوق للاولاد ، و العدل لا يقوم الا بوضوح الحقوق و
الواجبات و القيام بها في جميع الأحوال ، في الرضا و السخط ،
و قد وجدت أن بعض الأزواج لا يحيط علما بحقوق زوجته و
اولاده ، و لذلك يظلمهم ولا يدري ، فيعيشون حياة نكد و ضنكا
و شقاءً.

ولذلك فأنا ممن يؤيد بشدة فكرة "رخصة الزواج" بحيث لا يتم
عقد القران الا بعد حصول الطرفين عليها.

و لا يحصل الطرفان على رخصة الزواج الا بعد اجتياز
دورات تدريبية على اهم مهارات حسن الاختيار و حسن العشرة
و حسن تربية الأولاد، و التوقيع على ميثاق الحياة الزوجية و
يشمل الحقوق و الواجبات و يقوم الطرفان بمجموعة قياسات
تقيس درجة التوافق و الاختلاف و ترسم للطرفين خطة
استراتيجية للحياة الزوجية تحتوي على الرؤية و الرسالة و القيم
و الاهداف الاستراتيجية.

٣.٥.٨ الصحيح نفسيا يكون حييا و ضد الحياء الوقاحة ، و
الحياء شعور داخلي يمنع الإنسان من فعل السلبيات أمام الله أو
مخلوقاته ، و الحيي يحبه الله و خلقه ، و لذلك فإن الحياء يضيف
على الحياة الزوجية رداء جميلا يجعلها سعيدة و يقوي العلاقة و
ينميها .

تأمل هذا الحديث النبوي : عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى رَجُلٍ، وَهُوَ يُعَاتِبُ أَخَاهُ فِي الْحَيَاءِ، يَقُولُ: إِنَّكَ لَتَسْتَحْيِي، حَتَّى كَأَنَّهُ يَقُولُ: قَدْ أَضُرَّ بِكَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «دَعَهُ، فَإِنَّ الْحَيَاءَ مِنَ الْإِيمَانِ».

والوقاحة هي شعور داخلي يدفع الإنسان لفعل السليبيات و المحرمات و الممنوعات وما يخالف قيم المجتمع و يخالف الأنظمة و القوانين و الاعراف الاجتماعية الصحيحة، و كلما زادت الوقاحة في الحياة الزوجية كلما ضعفت العلاقة و قل الاحترام و تجرأ الزوجان و اولادهم على قول و فعل السليبيات.

كنت عند احد المدارس اتعبد الله بدعم التعلم و انتظر فإذا باحد الطلاب يتلفظ على زميله بكلمات نابية ، فناديته لوحده وقلت له : هل يرضى والديك أن تقول هذا امامهم؟ فقال: انا اسمعها من ابي عشرات المرات في اليوم .

يعيش المرء ما استحيا بخير و يبقى العود ما بقي اللحاء

٣.٥.٩ الصحيح نفسيا لا يبخل على نفسه و شريك حياته و اولاده و مجتمعه

البخل خلق ذميم يكتسبه الإنسان بعد الولادة ، فإن كان في احد الزوجين عاش الآخر في هم و غم و كدر و شقاء وان كان في الزوجين عاش الاولاد في شقاء و ربما تخلقوا به ، و لا يمكن التكيف مع الذات و المجتمع ، و لذلك استعاذ منه محمد ﷺ و يجب أن تستعيز منه في كل صلاة ، كما يجب أن يكون الكرم

والسخاء و الجود احد اهم المعايير لاختيار شريك الحياة و
الكرم قرين الشجاعة ، كما أن البخل قرين الجبن.

و البخل ينعكس سلبا على سعادة الزوجين واولادهم و لباسهم و
مساكنهم و غذائهم وبالتالي على صحة أجسامهم ، و تواجه
الأسر البخيلة اما كدر الحياة او الانهيار ، والبخل بالمال بخيل
بالجاه و النفس والعلم ، ولذلك يميل دائما للتجهم و الانطواء
الاسلبي و البعد عن كل ما يهدد خزينته، فهو يرى تعريفات
تخصه هو ، للكرم و التواصل و صلة الرحم و زيارة المريض
و العلاقة مع الجار و الناس.

تأمل هذا الحديث العظيم

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ كَثِيرًا
مَا يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ
وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»

صحيح البخاري

١٠.٥.٣ الصحيح نفسيا يكون منتجا حيويا متفائلا طموحا

الإنتاجية هي مقدار ما يستثمره الإنسان من موارده و هي
باختصار تساوي قسمة المخرجات على المدخلات

الإنتاجية = المخرجات ÷ المدخلات

يجب على الأسرة كلها الاب و الام و الاولاد أن يكونوا منتجين
لتحصل لهم السعادة ، و كل نقص في الإنتاجية يسبب خلافا في
الأسرة و بالتالي ينعكس سلبا على الصحة النفسية و الجسدية

أمثلة توضح الإنتاجية

الاسبوع ١٦٨ ساعة و لو قدر للفرد في الأسرة أن يستثمر ٨٤
ساعة من وقته فإن إنتاجية الكلية =

٨٤

١٦٨

= ٥٠ %

مثال آخر

خطت الأسرة أن يكون دخلها الأسبوعي ١٠٠٠٠

و اجتهدت الأسرة و كان دخلها الواقعي ٨٠٠٠

فإن انتاجيتها في الدخل =

٨٠٠٠

١٠٠٠٠

= ٨٠ %

المهم على الأسرة أن تحدد أدوار الفرد خلال ١٦٨ ساعة و
تحدد عدديا مقدار المدخلات لكل دور و تقيس واقعيًا مقدار
الإنجاز لنفس الدور ، ثم تقسم ما أنجز على ما خطط له و تجمع
المدخلات كلها و تجمع المخرجات ثم تقسم المخرجات على
المدخلات و هذا مقطع يشرح تفاصيل قياس إنتاجية الفرد

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2499355613451927&id=100001325397877

فلو خططت الاسرة ووزعته على ١٤ عبادة اساسية في الاسبوع وهي

١. النوم ٧ ساعات ليلا
 ٢. أداء الصلوات في زمانها و مكانها ٣٥ صلاة
 ٣. التعلم و التطور والتدريب ٣٠ ساعة
 ٤. أداء العمل الأساسي بجودة عالية ٤٠
 ٥. زيارة الأرحام و صلتهم ٤ ارحام
 ٦. الترفيه و الرحلات ٦ ساعات
 ٧. الرياضة ٦ ساعات
 ٨. العلاقات الاجتماعية ٥ ساعات
 ٩. الاعمال التطوعية ١ ساعة
 ١٠. قراءة القرآن الكريم و الاحاديث و تدبرها و تحويلها إلى اعمال ٢٠ صفحة
 ١١. الاكل و الشرب في زمانه حسب المواصفات
 ١٢. خدمة الذات ٢ ساعة
 ١٣. خدمة الوالدين ٤ ساعات
 ١٤. مقدار دخل الأسرة ١٠٠٠٠٠ اسبوعيا
- و بذلك تحولت الأدوار إلى كميات مقاسة مخطط لها سهل قياس إنتاجية الفرد و إنتاجية الاسرة

قصة حقيقية حول إنتاجية أفراد الأسرة و الإنتاجية الكلية
كنت ادرب مجموعة من الأسر و كان احد التمارين هو التدريب
على قياس إنتاجية الأسرة الفردية و الكلية.
و طلبت من المتدربين أن تكون الأرقام حقيقية من ذلك الاسبوع
الذي نتدرب فيه
و عندما ظهرت النتائج اتضح لكل أسرة مواطن بعض الخلل و
اتضح احد اسباب ضعف السعادة
بل تبين أن بعض أفراد الأسرة لا يتجاوز ١٧ %
حقيقة كانت بعض النتائج صادمة

٣.٥.١١ الصحيح نفسيا علاقته بالله ايجابية
اذا وجدت أن علاقة اي فرد من الأسرة مع الله سلبية فاعلم أنه
معنل نفسيا و جسديا ، حتى و إن كان بطل العالم في رياضة من
الرياضات و رأيت عضلات جسمه مفتولة.
حضر عندي في احد الدورات بطلا عالميا في احد العاب الدفاع
عن النفس و كان عنوان اللقاء
"من اسباب السعادة"
فطرحت على المتدربين السؤال المعتاد
عرف بنفسك و حالتك الاجتماعية و لماذا حضرت لهذه الدورة
؟

فعرف البطل بنفسه ثم زفر زفرةً طويلة وقال :

"جئت ابحث عن السعادة التي لم أجدها ، و لن اصدق ابدا ان على الأرض رجلا سعيدا ، لأنني لم أجده بعد"

انتهى كلامه.فاستأذنته أن اكتب إجابته الشفهية على السبورة ، فأذن لي ثم أكملت مع البقية ، و جعلت إجابته و حالته مفتاحا للقائي و عالجت بما علمني ربي جزءا من معاناته خلال اللقاء ، فكان من احرص المتدربين و أكثرهم تفاعلا و اجودهم اداءً ، قام في نهاية اللقاء و حلف أن يقبل رأسي و قال كلمات لا أنساها أبدا قال:

و الله لقد آتاك الله الحكمة و استمر يتواصل معي إلى اليوم منذ ٢٦ عاما ، و الحمد لله

وقد وجد البطل ضالته في مفاتيح السعادة التالية:

١. نم ٧ ساعات كلها في الليل في الظلام
٢. صل الصلوات الخمس بشروطها وأركانها وواجباتها الكاملة في أوقاتها وأماكنها الصحيحة
٣. قم بعملك بأعلى جودة ممكنة و اجعل ذلك حلالا
٤. صل رحمك و طور علاقاتك الاجتماعية الايجابية
٥. مارس الرياضة العاطفية

٦. حول جميع أقوالك و أفعالك إلى عبادة و هذه جعلته يترك
التدخين فوراً

٣.٥.١٢ الصحيح نفسياً تكون علاقته بالملائكة و عالم الغيب
إيجابية

الملائكة معنا منذ الولادة حتى ندخل الجنة باذن الله تعالى،
فمعنا رقيب و عتيد ملازمان لنا يكتبون كل صغيرة و كبيرة و
يعرفون حتى النوايا و معنا ملائكة حفظة ، و لله ملائكة
سياحون في الارض يستغفرون لطلاب العلم و يبلغون نبينا
محمد ﷺ سلامنا . و الصحيح نفسياً يؤمن بوجودهم و يحترمهم
و يقدرهم و يستحي منهم فلا يقول و لا يفعل امامهم الا خيراً
امامهم.

٣.٥.١٣ الصحيح نفسياً تكون علاقته بالنبي محمد ﷺ إيجابية

حبيبنا محمد ﷺ ضحى بوقته و ماله و جهده و نفسه من أجل أن
يجعل الزوجين سعيدين في الدنيا و الآخرة ، و الصحيح نفسياً
يدرك التضحيات التي قدمها النبي محمد ﷺ و يدرك فائدتها له و
لمن حوله و للدنيا كلها ، فيتعامل مع النبي محمد ﷺ و سنته
بإيجابية، فيحب محمد ﷺ و يجب ما جاء به و يقتخر بكل ما
قال و فعل و قرّر و يحفظ سنته و يعمل بها و ينشرها ، و
يصلى و يسلم على النبي محمد ﷺ دائماً ، و يحب من احب و

يَبْغِضُ مَنْ ابْغَضَ وَ يَرْجُو مِنْ اللَّهِ وَ يَدْعُو دَائِمًا أَنْ يَلْتَقِيَ مُحَمَّدٌ ﷺ عَلَى الْحَوْضِ لِيَشْرَبَ مِنْهُ شَرْبَةً لَا يَظْمَأُ بَعْدَهَا.

٣.٥.١٤ الصحيح نفسيا تكون علاقاته ايجابية بشريك حياته و أولاده و ارحامه و انسابه و جيرانه و زملائه وأصدقائه و احبابهم جميعا و الحكام و المجتمع و المسلمين و البشر كافة ، و عليه أن يعرف حقوقهم و واجباتهم ، و يعمل بالقاعدة الشهيرة :
واجباتي حقوق للغير و حقوقي واجبات على الغير

و يحسن التعامل معهم جميعا باختلاف مناهجهم و أهدافهم و مصالحهم ، فيختار من الأقوال والأفعال ما ينمي علاقته بهم مع محافظته على مبادئه و قيمه و تحقيق الأهداف الاستراتيجية له و لأسرته.

و بما أن الحديث يدور على العلاقة بين الزوجين و بين الزوجين و الاولاد ، وجب علينا أن نركز على هذه العلاقة و نورد اهم ما ينميها و يقويها و يجعلها مستمرة ، و الخص ذلك في النقاط التالية:

أ. اجعل العلاقة مع شريك الحياة لأجل الله لكي تدوم و تقوى و تتنامى

ب. اعرف شخصية شريك حياتك لتحسن التعامل معه

<https://jass.im/test>

ج. تعرف على رؤيته و رسالته و قيمه و أهدافه الاستراتيجية و
برامج عقله النشطة و ميوله و ما يحب و ما يكره

د. تعلم مهارات التعامل مع الغير مثل الاتصال والحوار و
الإقناع و التفاوض و إدارة العقل والمشاعر والسلوك و مهارات
الذكاء العاطفي و الاجتماعي و مهارات إدارة الأزمات و
الإدارة بالازمات و مهارات القراءة و التأثير بلغة الجسد و
مهارات التعليم و التدريب الأساسية و التأثير الفعال و مهارات
القيادة و التوجيه و الإرشاد و التعديل و مهارة الصبر و الحلم و
مهارة العفو و كظم الغيظ و الاحسان و مهارة التغابي و
غيرها.

ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي

٣.٥.١٥ الصحيح نفسيا تكون علاقته بالفلك ايجابية

خلق الله السموات والأرض و ما فيها و سخرها للإنسان، و
جعل الله الحكيم العليم للفلك نظاما دقيقا ، فمن توافق معه سعد و
من خالفه شقي و بيئس.

و علاقة الأرض بالشمس والقمر و النجوم علاقة تخدم الإنسان
و تعلمه و تطوره ، فبدوران الأرض حول نفسها يحدث الليل و
النهار ، و بدوران الأرض حول الشمس تحدث الفصول
الأربعة(الخريف والشتاء والربيع والصيف) بهذا التريب و

نعرف التاريخ الشمسي (الميلادي) و دوران القمر حول الأرض نعرف التاريخ القمري (الهجري) ، و محبة الفلك و العيش معه يجعل الإنسان يتوافق مع الفلك و يستثمر متغيراته و يسعد بها

تأمل هذه الآيات القرآنية :

قال الله تعالى في سورة آل عمران:

(الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ). (١٩١)

و قال الله سبحانه تعالى في سورة الجاثية:

(إِنَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٣) وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ (٤) وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِّزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٥))

و قال الله سبحانه تعالى في سورة يس

{وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ۚ ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ (٣٨)
وَالْقَمَرَ قَدَرْنَاهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ (٣٩) لَا
الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ ۚ وَكُلٌّ
فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ} (٤٠)

و قال الله سبحانه تعالى في سورة يونس

{هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا
عَدَدَ السِّنِينَ وَالْأَجْسَابِ ۚ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ ۚ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ
لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (٥) إِنَّ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَّقُونَ} (٦)

من الآيات السابقة و غيرها كثير و من الاحاديث الكثيرة ، يعلم
اصحاب العقول أن هناك علاقة وثيقة بين سعادة الإنسان و
الفلك و اجمل ذلك في النقاط التالية:

أ. خلق الله الشمس وسخرها لتمدنا بالضوء و بالضوء تحيا
جميع الأشجار و به نستمد الدفء و به يحصل الإنسان على
كفايته من الأشعة التي تجعل جسد الإنسان صحيحا و من ذلك
فيتأمين د الهام جدا جدا لسعادة الإنسان و نموه.

ب. دوران الأرض حول الشمس تحدث الفصول الأربعة
الخريف و الشتاء و الربيع و الصيف و بالفصول الأربعة تنتج
الأرض كل ما يحتاجه جسمه من الغذاء

ج. بحركة الأرض حول الشمس نعرف التاريخ الشمسي ، و هو التاريخ الوحيد الذي يستفيد منه الإنسان في الزراعة و مواقيتها.

د. بحركة القمر حول الأرض نعرف التاريخ القمري، و بالتاريخ القمري نعرف مواعيد العبادات مثل دخول شهر رمضان و خروجه و بداية شهر الحج و نعرف الأشهر الحرم

هـ. بحركة الأرض حول نفسها يحدث الليل و النهار و الله سبحانه و تعالى جعل الليل للنوم و الراحة و النهار للعمل و السعي ، و النوم الصحي الذي ينفع الجسم في الليل في الظلام و السعي في النهار في الضوء ، فإذا كانت علاقة الإنسان بالفلك إيجابية توافق نظامه مع نظام الفلك ، فينام في الليل ٨ ساعات ، فترتفع مناعة الجسم ضد السموم و الامراض السرطانية و تطيب نفسه و يعتدل مزاجه و يكون في النهار نشيطا منتجا و يكون علاقته بشريك الحياة و الناس إيجابية.

قصة حول علاقة الإنسان بالفلك

شتمني احد طلابي لاني لم اسمح له بالدخول للقاعة ثم قال : "انا وراك و الزمن طويل" .

فابتسمت و أكملت درسي، فرفع احد الطلاب يده فأذنت له بالكلام، قال: لماذا تسكت له؟ قلت: لعله قالها و هو في حالة غير طبيعية، و اكمل درسي، و دخلت القاعة في الأسبوع التالي فوجدت الطالب الذي شتمني جالس أمامي، فحضرت الطلاب و حضرته و كأن شيئا لم يكن.

و بدأت درسي و انهيته بشكل طبيعي و عندما انتهت المحاضرة، فإذا به جالس هو و بعض الطلاب و منهم الذي قال: لماذا تسكت له. قال الطالب الشاتم:

تسمح يا استاذ؟ قلت: نعم اسمح: قال: انا اعتذر منك على الذي حصل المحاضرة الماضية و انا اريد ان تسامحني، قلت و لما فعلت هذا؟ و انت تعلم انك حضرت متأخرا نصف ساعة؟ قال: والله العظيم أن ابي وامي متخاصمين و أن امي عند اخوالي و اني ما نمت لي ثلاثة أيام و جيتك مواصل و تعبان جدا، ارجوك سامحني؟ فالتفت إلى الطالب الذي قال لماذا تسكت له، فوجدته يبتسم. قلت له: انا لم أغضب عليك ابدا و من طيبك إنك اعتذرت. فاحبني ذلك الطالب بعد هذا الموقف و لأزمني حتى اليوم، و هو معكم يتابع حالتي.

والمتفكر في الفلك يلاحظ دقة التوقيت و الحركة و النظام و التوافق و الجمال و الطاعة، و لذلك من توافق مع الفلك نجح و افلح و سعد في الدنيا والآخرة، فيجب على الزوجين و الاولاد أن يهتموا بالوقت فيستثمروه فيما يعود عليهم بالنفع في الدنيا و الآخرة و هذه ٢٤ حلقة قصيرة تكسبك مهارات ادارة الوقت

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1700159163371580&id=100001325397877

كرما شاهدها

و لكي تعيش الأسرة صحيحة الانفس والاجساد فإن عليها أن تتعلم من الفلك الحركة النشطة فالحركة احد اهم ركائز المحافظة على الصحة و أيضا تحريك المال بطريقة علمية محسوبة لكي ينمو فلا فائدة من المال الراكد و الغيث لا ينزل الا اذا ساقته الرياح و لولا الحركة لكسدت التجارة ، و السفر لطلب العلم والرزق و الصحة مطلوب ، تأمل هذه الأبيات الجميلة للامام الشافعي رحمه الله :

ما في المقام لذي عقلٍ وذي أدب

مِنْ رَاحَةٍ قَدَحِ الْأَوْطَانَ وَاعْتَرِبْ

سافر تجد عوضاً عمّن تفارقه

وَأَنْصِبْ فَإِنَّ لَذِيذَ الْعَيْشِ فِي النَّصَبِ

إنني رأيتُ وقوف الماء يفسده

إِنْ سَالَ طَابَ وَإِنْ لَمْ يَجْرِ لَمْ يَطْبِ

والأسد لولا فراق الأرض ما افتترست

وَالسَّهْمُ لَوْلَا فِرَاقُ الْقَوْسِ لَمْ يَصْبِ

والشمس لو وقفت في الفلك دائمة

لَمَلَّهَا النَّاسُ مِنْ عُجْمٍ وَمِنْ عَرَبٍ

والبدر لولا أقول منه ما نظرت

إليه في كل حين عين مرتقب

والنَّبَرُ كالتُّرْبِ مُلْقَى فِي أَمَاكِنِهِ

والعودُ في أرضه نوعٌ من الحطب

فإن تغرَّب هذا عزَّ مطلبه

وإنَّ تَغَرَّبَ ذَاكَ عَزَّ كَالذَّهَبِ ِ

ونتعلم من الفلك النظام و الدقة و الجودة في الأداء و من كان منظما أنجز و من أنجز سعد و افلح و شعر بتحقيق الذات ، و لا يصح ابدا ان يكون ما خلقه الله و سخره لك منظما و انت عشوائيا. تأمل المثال التالي :

لو أن سائقا يعاكس السير في الطرقات دائما و يقود سيارته على هواه يبطئ حيث يسرع الناس و يسرع حيث يبطئون و يخالفهم في كل ميدان، تخيل كمية الكوارث و العقبات التي سوف تواجهه.

كذلك من يخالف نظام الفلك، سيواجه مشاكل صحية و إجتماعية و اقتصادية لا يحصيها الا الله، انظر إلى الطير و الأشجار و المخلوقات كيف تتوافق مع الفلك ، تستيقظ أول النهار و تعمل طول النهار و تنام بالليل.

و يجب على الأسرة كلها أن تتعلم من الفلك الطاعة لله ، فالسموات و الأرض انقادت و اطاعت الله سبحانه و تعالى، تأمل هذه الآية الكريمة في سورة فصلت :

قال الله تعالى :

(ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ائْنِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَا أَتَيْنَا طَائِعِينَ) (١١)

و الله أمرنا بالطاعة في سورة النساء فقال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ) .

٣٠٥.١٦ الصحيح نفسيا تكون علاقته بالبيئة المكانية إيجابية ،
فالله أمرنا بعمارة الارض و المحافظة عليها و نظافتها و محبتها
و التعامل معها بكل رقي و الأسرة السوية السعيدة تعلم أن للبيئة
مشاعر و انها احد انواع الرقابة التي خلقها الله ، فالبيئة ترصد
كل عمل و قول يحدث عليها فهي كالكاميرات تماما ، و سوف
تتحدث بما يحدث من الإنسان تأمل قول الله تعالى في سورة
الزلزلة:

(إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا (١) وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا (٢)
وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا (٣) يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا (٤) بِأَنَّ رَبَّكَ
أَوْحَىٰ لَهَا) (٥)

[http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/tabary/sura99-
aya4.html#tabary](http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/tabary/sura99-aya4.html#tabary)

و الأرض تحب و تكره ، فمن اطاع الله احبته و من عصى الله
ابغضته ، تأمل هذا الحديث الذي رواه مسلم رحمه الله

خَرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي غَزْوَةِ تَبُوكَ،
وَسَاقَ الْحَدِيثِ وَفِيهِ، ثُمَّ أَقْبَلْنَا حَتَّى قَدِمْنَا وَادِيَ الْقُرَى، فَقَالَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي مُسْرِعٌ، فَمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ
فَلْيُسْرِعْ مَعِيَ، وَمَنْ شَاءَ فَلْيَمْكُثْ، فَخَرَجْنَا حَتَّى أَشْرَفْنَا عَلَى
الْمَدِينَةِ، فَقَالَ: هَذِهِ طَابَةُ، وَهَذَا أُحُدٌ، وَهُوَ جَبَلٌ يُحِبُّنَا وَنُحِبُّهُ.

انا لله و انا اليه راجعون

يقول أحدهم خلال كتابة النص : يعني جبل كذا عنده مشاعر
!!!! يقصد جبل يسكنون فوقه . و الله لو أن عنده مشاعر انه ما
يسكت من البكاء فقد مات عليه الالاف !!!!!!!

و اقول لأخي: إقرأ هذه الآية الكريمة في سورة الدخان و إقرأ
تفسيرها قال الله تعالى:

فَمَا بَكَتْ عَلَيْهِمُ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ وَمَا كَانُوا مُنْظَرِينَ (٢٩)

<http://quran.ksu.edu.sa/tafseer/tabary/sura44-aya29.html>

و بإمكانك أن تشاهد هذا المقطع

https://youtu.be/_IJVaREwjQ4

و اذا حاورت اي مختلف معك فانتقد المحتوى و قابل الحجة
بالحجة و احترم من خالفك.

و أذكر اني في آخر يوم داومت فيه في الكلية التقنية بأبها،
بكيت و ودعت المكتب واثاثه و صعدت للقاعات و ودعتها و
ذهبت للمكتبة و ودعتها و ذهبت للمسجد و المصلى و ودعتها و
عندما خرجت من مبنى قسم التقنية الإدارية ضممته و قبلته.

٣.٥.١٧ الصحيح نفسيا يمارس الرياضة العاطفية بشكل صحيح

الرياضة العاطفية هي ممارسة تمارين المشاعر بوعي تام ، أي
أن يحب الإنسان و يكره و يرضى و بسخط ، و يفرح و يحزن
، و يضحك و يبكي ، و يأمن و يخاف و يغضب و يفيء ، و
ينتقل من حالة شعورية إيجابية إلى حالة شعورية سلبية و
العكس بسهولة .

قبل الحديث عن الرياضة العاطفية لا بد من ذكر عوامل النحيم
في الرياضة العاطفية .

يتحكم في الرياضة العاطفية ثلاث عوامل وهي:

أ. نشاط فص المخ الأيمن للإنسان الأيمن و نشاط فص المخ
الأيسر للإنسان الأيسر(الاشول) .

أن نشاط فص المخ الأيمن للأيمن يعتمد على النشاط الحركي
للشق الأيسر للإنسان و على نوع النشاط العقلي الفني و اللفظي
و الخيال ، فكلما وازن الإنسان بين حركة شقيه الأيمن و الأيسر

كلما نشط فصي مخه و كلما وازن بين أنشطة عقله الفكرية
الخيالية و الواقعية كلما نشط فصي مخه الأيمن و الأيسر.

تأمل الصورة التالية

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2542397735814381&id=100001325397877

و المطلوب للتوازن بين المنطق و العاطفة أن يحرك الانسان
شقي جسمه بالتساوي و أن يطور مهاراته العقلية و العاطفية
بالتساوي .

ب. المرونة : المرونة هي القدرة على التحول من حالة الى
حالة بسهولة ، و لكي يسهل على الإنسان التحكم في مشاعره
يجب أن يكون مرنا في فكره و مشاعره و سلوكه ، و المرونة
الفكرية مبنية على القول الشهير : "قولي صحيح يحتمل الخطأ
و قول غيري خطأ يحتمل الصواب" ، و المرونة المشاعرية
تعني القدرة على التحول من الرضا إلى السخط والعكس بسهولة
و من الفرح الى الحزن ، أي التحول من المشاعر الإيجابية إلى
السلبية و العكس بسهولة . و المرونة السلوكية تعني القدرة على
التحول من سلوك إلى سلوك و من عمل الى عمل و من مكان
إلى مكان و من عادة حركية إلى عادة حركية بسهولة.

ج. منهجية الاعتدال في كل شيء:

التوسط في الفكر و الشعور و السلوك محمود ، فالتوسط في البرامج العقلية (التشابه & الفروق ، التعدد و الوحدة و غيرها) ، و التوسط في المشاعر لا إفراط و لا تفريط ، و التوسط في الأعمال ، كل هذا يكسب الإنسان المرونة المشاعرية التي تعينه على أداء تمارين الرياضة العاطفية.

٣.٥.١٧.١ تمرين الحب و الكراهية :

ان ممارسة الحب و الكراهية بوعي تام يساعد كثيرا في صحة الجسد ، لأن الإفراط فيهما يبيري الجسد كما يبيري القلم ، و التفريط فيهما يسبب البلادة و البلادة تسبب البدانة و متاعبها ، و القاعدة الصحيحة في هذا التمرين هي:

(أَحِبِّ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَا ، عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا ، و
أُبْغِضْ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا ، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا)
السيوطي الجامع الصغير و درجته حسن

قال الله سبحانه و تعالى في سورة الروم :

{وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (٢١)

لن تكون الأسرة سعيدة ابدا الا بوجود المودة و الرحمة

و هناك فرق بين الحب و المودة فالحب عمل قلبي و هو الميل للمحبوب و الود هو الجانب التطبيقي من الأقوال و الأفعال التي يمكن لشريك الحياة قياسها و ملاحظتها بأدوات الإدراك.

والقلب لكي يصح لا بد ان يمارس تمرين الحب و الكراهية تحت سيطرة العقل ، و لذلك فإن العلم يسبق أعمال القلب و أعمال الجوارح (الود) ، و عليه فان التربية الوالدية قبل سن السابعة هامة جدا لأنها بداية مرحلة زرع القيم الدائمة و منها قيمة المحبة ، ثم تليها مرحلة التعليم الابتدائي لتكتمل ما بدأه الوالدان ثم بقية مراحل الحياة و التعليم ، فالأسرة التي يسودها المحبة ، تغرسها في اولادها

و ممارسة تمرين الحب و الكراهية يحتاج إلى مرجعية داخلية صحيحة و قواعد يبنى عليها و منها :

أ. الترتيب الصحيح للمحبوبين سيجعل المحب يتخذ القرار الرشيد عند التعارض و أرى أن الترتيب الصحيح هو محبة الله و رسوله وأولي الأمر ثم الذات ثم الوالدة ثم الوالد ثم الاخت ثم الاخ ثم البنت و الابن ثم الخالة و الخال ثم العممة و العم ثم شريك الحياة.

هذا عند التعارض اما في الحالات العادية ، فيعطي كل الحب و الود لكل منهم على حدة و كأنه محبوبه الوحيد في الكون.

عبر عن رأيك في ترتيب المحبوبين عند تعارض المصالح عبر الاستبيان التالي

<https://forms.gle/F7orNYmUoDJuh3vW9>

ان ترتيب المحبوبين عند تعارض الحقوق هام جدا جدا للأسرة و المهم ان يضع الزوجان ترتيبا يتفقان عليه و يعملان به ، و ذلك سوف يحد من الخلافات الناجمة العشوائية او الجهل او التقدير الشخصي او ضغوط الموقف .

ب. يجب أن يكون الحب لأجل الله

عندما يجعل الزوجان المحبة لأجل الله سبحانه و تعالى فسوف تدوم و تتنامى و تقوى ، و سوف يكون الود (الأقوال والاعمال) كلها في ميزان الحسنات و سوف تثمر و تظهر بركتها و سوف يبدع الزوجان في استثمارها لتحقيق الرؤية و الأهداف الاستراتيجية للأسرة ، و ليس هناك رابطة او علاقة اقوى و ادوم من المحبة من أجل الله ، شاهد المقطع التالي

<https://youtu.be/VxCKisYFQXc>

و تأمل هذا الحديث الشريف

عن أبي الدرداء ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: كَانَ مِنْ دُعَاءِ دَاوُدَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ، وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ، وَالْعَمَلَ الَّذِي يُبَلِّغُنِي حُبَّكَ، اللَّهُمَّ اجْعَلْ حُبَّكَ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ نَفْسِي، وَأَهْلِي، وَمِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ.

ج. محبة شريك الحياة لذاته و عزل الحب عن السلوك ، أي أن لا يكون الحب مشروطا ، لأن غالب الممارسين لتمرير الحب يربطون المحبة بشرط ، و هذا أكثر ما يسبب في ضعف العلاقة ، و قد يتسبب في الخلافات التي قد تنتهي بالطلاق.

د. لا تركز الحب في شيء واحد .

ان من القواعد الهامة جدا في الحب بعد الترتيب أن توزع قلبك على محبة الرسل صلى الله عليهم وسلم و اولي الامر و الذات و الوالدين و الاخوة و الاخوال و الاعمام و الاولاد و شركاء الحياة و بقية البشر كل على ترتيبية و بين الفلك و البيئة و المخلوقات و تجعل محبتهم تعبدا لله.

بحيث يعمل هذا الحب كدافع داخلي يدفعك للقيام بواجباتهم و اعطاءهم حقوقهم و تحافظ على ودهم جميعا و تنمي علاقتك بهم و تكسبهم جميعا لتحقيق أهدافك و أهدافهم.

و لتوزيع المحبة فائدة عظيمة أخرى و هي انها تحافظ على توازنك المشاعري عند فقد احدهم و تعينك على الصبر و

الاحتساب و كسب الأجر الكبير ، و بذلك تكون من الصابرين
الذين بشرهم الله سبحانه و تعالى فقال:

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧) سورة البقرة

جعلنا الله وإياكم من المهتدين

قاعدة هامة في الصحة النفسية و الجسدية

المتزنُ فكريا يكون متزنا مشاعريا و يكون متزنا وصحيا
جسديا و لذلك يجب الاهتمام بالقراءة الدائمة و الاطلاع و سماع
اهل العلم و التخصص و مشاهدة كل مفيد و مجالسة اهل العلم
والخبرة والفضل و مصاحبة الأفضل و يجب أن يحدد وقت في
الجدول الأسبوعي للتطوير و التدريب ليحدث التغيير الأفضل.

و اليكم بعض القصص التي عايشتها في حياتي :

القصة رقم ١

درس عندي طالب قبل ١٧ عاما في الكلية التقنية بأبها، و كنت
ادربه على مهارات السلوك الصحيحة ، و كان جسمه هزيلا الى
درجة مخيفة ، فطلبت منه أن يزورني في مكنتي ، لأن درجته
في الثانوية كانت عالية و صحته متردية و كانت درجاته عندي

منخفضة ، فزارني في المكتب فرحبت به و قلت : أتعجب من وضعك و درجاتك عندي و قد كنت متميزا في المرحلة الثانوية، و انت خريج قديم ، فطلبتك نتحاور حول وضعك ، قال : و ما فائدة الحوار ؟ هل يحيي الموتى او يرد الفات ؟ . قلت لا . لكن ربما يجمل الحاضر و يحسن المستقبل . قلت أتركني بالله يا استاذي فقد حاورت الكثير و لم نخرج بفائدة ، قلت أضف عليهم واحدا . قال تفضل ، فقلت له لماذا نحل جسمك ؟ و هل لديك مشاكل صحية ؟

فقال : مشاكل صحية ؟ لا والله ، قلت فلماذا انت هكذا ؟ و ما قصة انقطاعك عن الدراسة ، و ما سر انخفاض همتك و طاقتك ؟ قال: يا استاذي ، نشأت انا و ابنة عمي في بيت واحد ، و تربينا سوى و أحببنا بعضنا بدون أن نشعر ، و دارت الايام و عندما وصلت لثاني ثانوي كنت متفوقا دراسيا و قلت لوالدي : يا أبي أخطب لي بنت عمي ، فقال : اذا أنهيت الثانوية بامتياز و دخلت كلية الطب ، خطبتها لك . فأنهيت الثانوية بدرجة عالية و دخلت كلية الطب ، ثم عاودت الطلب و قلت يا أبي أخطب لي بنت عمي قال : خلنا نشوف درجاتك في الفصل الأول في كلية الطب . فحصلت على A+ في جميع المقررات و اعطيت والدي ، فقال : الآن أخطبها لك ، ففرحت فرحا شديدا و ذهبنا لمنزل عمي ، و لما رأنا رحب بنا و أدخلنا مجلسه ، و أعطاه ابي العلم ، فتغير وجه عمي على غير عادته ، ثم سكت قليلا و قال: ليش يوم أن لك نية ما كلمتني من قبل ، فلانة انخطبت قبل يومين ، فاسودت الدنيا في عيني ، و انكنتم نفسي و انخفقت ، فلاحظ ذلك عمي ، فقال : ابشر بالعوض ، واصل دراستك و البنات واجد. استأذنا و عدنا لمتزلنا ، و تبديل كل شيء ، الارض غير

الأرض و السماء غير السماء ، و تغيير طعم الاكل و رائحة الأشياء و تغيرت الالوان و الأصوات و طال الزمن و الليالي و قلت شهيتي للزاد و تساوى الليل و النهار و بدأ الفصل الثاني و ذهبت للكلية فوجدتها أيضا متغيرة ، و أصبحت اميل للعزلة و بدأت الاختبارات و اذاكر فلا يبقى في ذاكرتي شيئا و بدأت رحلة الأصفار ، و لاحظ اهلي على الشرود و العزلة و سأل ابي عني في الكلية فقالوا له فقالوا له الحقيقة ، فطلب مني ابي أن احذف الفصل ، فحذفته و بدأت رحلة العلاج و المشافي و القراء و الرقاة و الطب الشعبي و الاستشارات النفسية ، و بذلوا جهودا كبيرة و لم يفلحوا ، فسحبوا ملفي من كلية الطب و سجلوني هنا ، و انا الآن امامك بهذه الظروف ، هل تستطيع يا استاذي أن تعيد ما ذهب او تحيي الميت ؟ ، قلت دعني احاول ، فقال لا يقدر في وضعي الا الله، ثم خرج و لم يعد ابدا ، استودعه الله الذي لا تضيع ودائعه.

فائدة

لا تركز حبك في شيء غير الله ، الحب الكامل للكامل و الدائم للدائم (قاعدة احب حبيبك هونا ما و قاعدة توزيع المحبة)

قصة رقم ٢

هذان زوجان يحبان بعضهما حبا لا مثيل له و كانا يعلنان حبهما للناس القريب و البعيد و كان أكثر ما يقولان: أن شاء الله نموت سواء ، عاشا أكثر من ثمانين عاما و عمر زواجهما ستين عاما و مرت الايام و يمرض الرجل و يموت قبل زوجته ، و تبدأ صحتها بعده تتدهور و وزنها يقل و تمر الأيام لا تأكل و لا تشرب ثم دخلت المشفى و بقيت في اشهر، ثم ماتت و من

حولها يقول : انها تقول : جيتك يا فلان جيتك يا فلان جيتك يا فلان و تذكر اسم زوجها.

رحمهما الله جميعا و رحم والديّ و جميع المسلمين و المسلمات

(احبب حبيبك هونا ما)

ها. ان تعلن حبك لمن تحب .

تأمل هذا الحديث العظيم

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : (أَنَّ رَجُلًا كَانَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَمَرَّ بِهِ رَجُلٌ ، فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ! إِنِّي لِأُحِبُّ هَذَا . فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَعْلَمْتَهُ ؟ قَالَ : لَا . قَالَ : أَعْلِمُهُ . قَالَ : فَلَحِقَهُ فَقَالَ : إِنِّي أُحِبُّكَ فِي اللَّهِ . فَقَالَ : أَحَبُّكَ الَّذِي أَحْبَبْتَنِي لَهُ) رواه أبو داود (رقم/٥١٢٥) ، وصححه النووي في "رياض الصالحين" (١٨٣) ، وحسنه الألباني

فاعلان المحبة لشريك الحياة من أهم قواعد تمارين المحبة ، و الإعلان بالقلب واللسان والافعال ، و لغة الجسد. فالقلب له اعين و اذان و له قلب و أذن الشريك و عينه يسعدهما سماع كل جميل من شريك الحياة و الشم يسعده الطيب و الذوق يسعده المطعومات و اللمس يسعد باللمس ، ليكتمل التعبير عن الحب بجميع أدوات الادراك. و ذلك كله ينعكس ايجابا على صحة الإنسان النفسية و الجسدية.

و. الابتعاد:

الابتعاد او المفارقة من أهم قواعد المحبة و من أهم مقوماتها ، لأن دائرة الحب لا تكتمل إلا بالشوق و الشوق لا يحدث إلا مع الفراق ، و كثيرا ما انصح المتحابين بالمفارقة ، و اقصد بالمفارقة تلك التي تحقق أهداف الأسرة الثقافية او الاقتصادية او الاجتماعية ، من ناحية تحقق هدف و من ناحية تحقق الشعور بالشوق و الحنين و اللهفة إلى اللقاء .

ولكن يجب أن يكون الفراق بالجرعة المناسبة ، و لكل علاقة زوجية جرعة تخصها ، لكن اذا طال البعد او قصر فلن يؤدي إلى الشوق المطلوب لتقوية المحبة و تناميها.

ز. الهندرة المشاعرية:

من أهم قواعد المحبة الهامة ، الهندرة المشاعرية: و تعني إزالة الكراهية بكاملها و أسبابها ثم بناء المحبة على اسس و قواعد صحيحة.

و لتبسيط الفكرة هب انك بنيت بيتا عشوائيا على هيار و استمريت في السكن ثم اكتشفت أنه بدأ يتصدع و تمديداته عاطلة و سقفه يخر و أصبح آيلا للسقوط.

هل الصحيح أن ترمم البيت و تحاول أن تصلحه ؟ ام الصحيح أن تجتثه من اساسه ، ثم تخطط لبناء سليم على اساس متين و أعمدة قوية و تمديدات سليمة مناسبة ، ثم تنفذ و تستشير حتى تتمه ؟

تأمل هذه الآية الكريمة في سورة الأحزاب

قال الله سبحانه تعالى:

(مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ۚ وَمَا جَعَلَ أَزْوَاجَكُمُ
اللَّائِي تَظَاهَرُونَ مِنْهُنَّ أُمَّهَاتِكُمْ ۚ وَمَا جَعَلَ أَدْعِيَاءَكُمْ أَبْنَاءَكُمْ ۚ
ذَلِكَ قَوْلُكُمْ بِأَفْوَاهِكُمْ ۚ وَاللَّهُ يَقُولُ الْحَقَّ وَهُوَ يَهْدِي السَّبِيلَ) (٤)

الحق انه لا يجتمع الحب و الكراهية في قلب , و التحلية قبل
التحلية ، و لذلك فإن من أهم مهارات تمرين الحب ، أن تتدرب
على مهارات تقليل الكراهية حتى تصل الى نقطة الصفر ، ثم
تبدأ تبني في شعور المحبة.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2552686228118865&id=100001325397877

بفعل بيئة الإنسان و التربية و المواقف ينقسم الناس في التعبير
المشاعري إلى قسمين :

١. قسم تناظري analog

٢. قسم رقمي digital

التناظري مرّن في مشاعره و يتغير بسهولة مع الزمن و هذا
عادة يمكن التعامل معه بسهولة و يمكن أن يغير هو مشاعره
بسهولة

و الرقمي صعب جدا أن يغير مشاعره و اذا تغير تغير فجأة من
الحب إلى الكراهية يستمر كارها زمنا طويلا و يمكن أن يتغير
فجأة إلى الحب و يستمر دهرًا و هكذا ،

ح. قاعدة العدل: لا تستقيم المحبة و لا تدوم الا بالعدل ، و
بعض الناس يربطون بين الحب و السلوك ، مع أن الأصل هو
الفصل بينهما ، و لكن اذا غلب الربط على سلوك شريك الحياة
المشاعري ، فإن عليه أن يأخذ بقاعدة الانصاف .

تأمل هذا الحديث النبوي الشريف الذي رواه مسلم رحمه الله:
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: لا يَفْرَكُ
مؤمن مؤمنة، إن كره منها خُلُقًا رضي منها آخر أو قال: غيره (
و سوف أسوق لكم قصة واحدة من عشرات القصص :

تواصل معي رجل يقول انه من الباحة فقال: لي زوجة تكرر
أعمالا مباحة لا احبها ، فكرهتها ، وطلقتها بسببها طالحة واحدة
و لي منها خمسة اولاد ابنين و ثلاث بنات ، و هي الآن عند
اهلها ، و انا في حيرة و حاجة ماسة لها و في نفس الوقت ،
احبها و يحبها اهلي ، لكن نفد صبري عليها ، فطلقتها ، قلت و
ما هي الاعمال المباحة التي تكررهما زوجتك ؟ فذكر أعمالا

جلیلة تقوم بها ، قلت له هداك الله يا ولدي و الله ان الناس
یبحثون عن المرأة التي فيها واحدة مما ذكرت ، فكيف بهذه
الخصال الحميدة مجتمعة !!! ، قال لكني اكرهها ، قلت له :
كرما اكتب إيجابيات زوجتك و سلبياتها في أوراق ، و الإيجابية
هي كل ما وافق الشرع والعقل و العرف الاجتماعي القويم و
النظام و القوانين و العلم . و السلبيات عكسها تماما . ثم تواصل
معي بعد اسبوع

فبدأ يكتب الإيجابيات و السلبيات ، فامتألت خانة الايجابيات في
عدة صفحات ، و لم يجد الا القليل من السلبيات ، و تفاجأت بعد
يومين الا و هو يتصل و يقول : جزاك الله خيرا ، كتبت
ايجابياتها و سلبياتها بكل تجرد ، ثم استحييت من الله ثم ذهبت
لأهلها و اعتذرت منها و منهم و نحن الآن في إجراءات إعادتها
إلى بيتها و اولادها .

إنه العقل و العدل و الانصاف

ط. قاعدة الكثافة المشاعرية.

أعني بالكثافة المشاعرية اي كثرة كلمة الحب و كتابتها و
الإكثار من أعمال الود . و يدعمها صدق النية .

اي أكثر من دعاء : اللهم إني أسألك حبك و حب من يحبك و
قول الحبيب محمد ﷺ و حب ♥ الفلك و متغيراته و حب ♥
البيئة و مكوناتها و حب ♥ المخلوقات حبا حقيقيا و حب ♥
الناس و حب ♥ العمل و حب ♥ الحكام و حب ♥ الجار

و حب ♥ الأشياء و حب ♥ القراءة و حب ♥ الرياضة و
حب ♥ السيارة. كل هذا و غيره سوف يجعل شعور الحب
حيا و يجعل شريك الحياة يكتف شعور المحبة، و يركز على
إيجابيات الطرف الآخر و بالتالي تنمو و تقوى العلاقة و يصح
الجسد.

تأمل هذه الآية الكريمة في سورة محمد ﷺ:

قال الله تعالى:

{وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ} (١٧)

ان حبك لله و رسله و الملائكة و حبك لمخلوقاته و حبك لما
يحب من الأقوال و الأفعال و حبك لمكة و المدينة و القدس و
الوطن و المسلمين و ممارسة أعمال الود بالقول و العمل
و الإكثار منها هو من الهداية، و سيزيدك الله منها فيصح جسدك
و تسعد في حياتك الزوجية.

ي. قاعدة التركيز :

يجب على شريك الحياة أن يركز على إيجابيات شريك حياته و
يجعلها في بؤرة الشعور و يجعل السلبيات في هامش الشعور ،
و يعمل على تحفيز و دعم الإيجابيات و معالجة السلبيات و
مساعدة شريك الحياة للتقليل منها و تركها ، و التركيز على
الجانب المضيء هو فعل اصحاب الصلاح و الاصلاح و

الرجاحة و الطيب و الأخلاق الكريمة ، و التركيز على السلبية
سلبية و هي ما يسعى إليه اهل الردى و الشيطان و جنوده . لان
التركيز على الإيجابية يزيد الإنسان إيجابية و صحة و سعادة و
العكس صحيح.

و من القصص حول هذه القاعدة :

قلت لطلابي في مقرر السلوك الوظيفي : اكتبوا إيجابيات و
سلبيات المدرب لاحق بدون اسماء خلال عشر دقائق و كان ذلك
في نهاية الفصل التدريبي ، و جمعت الأوراق ثم اطلعت عليها
بسرعة ، فوجدت المحبين لا يرون سلبياتي و الكارهين لا يرون
إيجابياتي و وجدت عدولا يكتبون في جانبي التقييم ، قلت لهم ،
بارك الله فيكم جميعا ، هل يتطوع احد للذين كتبوا الإيجابيات
فقط ويأتي هنا ، فقام احد الطلاب ، الذين لا تفارقهم الابتسامة و
فيه صحة جسدية و لا يجلس الا في اقرب مكان مني و يأتي
للمحاضرة مبكرا ، ثم سألته و كيف تجد الكلية قال أفضل مكان
في العالم قلت والمدرسين قال نعم الرجال قلت : والطلاب قال
رائعون.قلت وابها قال اجمل مدينة ، قلت والجيران قال عسل .

ثم قلت : هل يتطوع احد من الذين كتبوا سلبياتي فقط ، و والله
لا اضره ابدا و والله لا ازيد من كتب إيجابياتي درجة واحدة ،
إنما هو تمرين لزيادة توضيح مهارة التركيز ، فقام طالب من
مؤخرة الفصل ، قلت له بيض الله وجهك و وجوه الحاضرين ،
قلت له هل تتذكر كل ما كتبت عني ؟ قال: نعم . قلت له : هل
عايشت هذه السلبيات كلها و لاحظتها فيّ ام انها نقلت لك او
تتوقعها ؟ قال كلها . قلت له وكيف ترى القاعدة قال سيئة جدا .

قلت والقسم قال أسوأ قسم . قلت و المدربين قال : خلهم الله
يستتر عليهم . قلت و الكلية قال : فاشلة ، قلت و أين تسكن ؟ قال
في مدينة كذا ، قلت و كيف تجد المدينة ؟ ، قال : أسوأ مدينة في
ذمتي.

ثم طلبت متطوعا من الذين كتبوا الايجابيات و السلبيات ،
فطرحته عليه نفس الأسئلة، فكان يرد دوما أن لكل إنسان و
مكان و شيء إيجابيات و سلبيات .


فكتبت على السبورة بيت الشعر

و عين الرضا عن كل عيب كليله
كما ان عين السخط تبدي المساويا

و قلت لهم كل شعور تركز عليه يزداد و يتعمم و من هنا نشأت
فكرة تمارين القبعات الست و تطبيقاتها

ك. قاعدة التدرج :

الحب و الكراهية تدخل القلب بالتدرج و تخرج بالتدرج و تنمو
بالتدرج ، لكن قد تكون الجرعة الأولى كبيرة فيظن المحب او
الكاره انها قمة المشاعر.

ابدا المشاعر تبنى طوبة طوبة ، و الفرق فقط في مهارة البناء و
سرعة أدائه ، و عدونا ابليس و جنوده يعرفون هذه القاعدة و
يوظفونها لتحقيق أهدافهم ، و احب عمل لابليس عندما يفرق
بين الزوجين و هو يعمل ليل نهار على توجيه التركيز و الكثافة
على على السلبيات و يتدرج في ذلك ، و ابليس خبرته طويله
مع الإنسان ، و يمكن أن توظف التدرج في الخير ايضا ،
فتتدرج لكره السلبيات و حب  الايجابيات ، لتكون النتيجة
إيجابية و دائمة و يختلف الناس في استجاباتهم .

بقية الفصل الثالث في هذا الرابط

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2555627741158047&id=100001325397877

الفصل الثالث القدرة الجسدية ١

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2536863943034427&id=100001325397877

الفصل الثالث القدرة الجسدية ٢

ل. قاعدة الواقعية:

الحب الافتراضي هو ذلك الشعور الذي يتكون بين اثنين من خلال التواصل الاجتماعي، و كثير من الناس تخدمهم المشاعر الافتراضية، و ربما توهموا انهم سيبنون عليها، مشاعر قوية و دائمة و متنامية، و ما علموا أن غالبية المشاعر الافتراضية متكلفة و غير حقيقية، و كم ذهب ضحيتها من أسر، و الشعور الافتراضي مثل السراب يحسبه الظمآن ماءً .

و هناك اربع احتمالات للمشاعر الافتراضية

١. صادق و صادق

٢. صادق و كاذب

٣. كاذب و صادق

٤. كاذب و كاذب

والله سبحانه يقول في سورة الانعام:

(وَإِنْ تُطِغْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۚ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ) (١١٦)

و قال الله تعالى في سورة سبأ :

(وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ) (١٣)

و في الحديث الصحيح ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (أَوَّلُ مَنْ يُدْعَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ آدَمُ ، فَتَرَاءَى تَرْيُّتُهُ ، فَيَقَالُ : هَذَا أَبُوكُمْ آدَمُ . فَيَقُولُ : لَبَّيْكَ وَسَعْدَيْكَ ، فَيَقُولُ : أَخْرِجْ بَعَثْ جَهَنَّمَ مِنْ تَرْيُّتِكَ . فَيَقُولُ : يَا رَبِّ ، كَمْ أَخْرِجُ ؟ فَيَقُولُ : أَخْرِجْ مِنْ كُلِّ مِائَةٍ تِسْعَةٌ وَتِسْعِينَ . فَقَالُوا : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، إِذَا أَخَذَ مِنَّا مِنْ كُلِّ مِائَةٍ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ فَمَاذَا يَبْقَى مِنَّا ؟ قَالَ : إِنَّ أُمَّتِي فِي الْأُمَمِ كَالشَّعْرَةِ الْبَيْضَاءِ فِي الثَّوَرِ الْأَسْوَدِ)

رواه البخاري

و بناءً على هذه المعلومات فإن نسبة قليلة جدا هم الصادقون من الرجال و النساء ، هذا في العالم الواقعي فكيف بالعالم الافتراضي الذي يعمل فيه الناس من وراء الأقنعة ، رجال باسماء نساء والعكس ، فاسقون و يدعون الصلاح و كهول يتصابون ، يعدلون الصور و الأصوات و يظهرون الحسن و يخفون القبح ، يدعون الطيب و هم خبيثاء ، و يدعون السواء و هم مرضى ، غالبهم يسهرون الليل و ينامون النهار و يضيعون الدين و الدنيا و الآخرة.

انصح بقوة (لا تبني اي علاقة مشاعرية افتراضية) فإن وراء الاكمة ما وراءها.

م. قاعدة التكامل:

يتكون نظام الإنسان من أنظمة الفكر و وانظمة المشاعر و و
انظمة السلوك و الأنظمة الثلاثة تعمل سويا بنسب متفاوتة في
كل عملية إيجابية او سلبية ، و تكاملها يعطي قوّة و عزما و
نتائج ملموسة يمكن قياسها .

و تطبيق قاعدة التكامل في تمارين الرياضة العاطفية يؤثر في
شريك الحياة ، إيجابا و سلبا ، و لتوضيح الفكرة: تأمل الشكل
التالي :

نموذج الانسان السوي

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2562887313765423&id=100001325397877

ان قاعدة التكامل هي من أهم قواعد المحبة ، تخيل انسان واحد
و جسمه في مكان و عقله في مكان و قلبه في مكان ، كيف
ستكون انتاجيته و صحته ؟ .

انا من الذين يحبون التدريب و مكان التدريب و زمان التدريب
و المدربين و المتدربين و المحتوى و نظام التدريب و كل شيء
يربطني به ، و كنت اذا ذهبت إلى الكلية كأني ادخل الى المسجد
، و كنت اتعبد الله بالتدريب ، و اتطيب له بطيب خاص ،
فتكاملت المكونات الثلاثة الجسم (السلوك)و العقل (التفكير) و

القلب (المشاعر) ، فكانت انتاجيتي عالية جدا و طاقتي كاملة و
صحتي جيدة ، و كنت أعمم هذا في بقية ادواري ال ١٤ في
الاسبوع .

تأمل الشكل رقم ٢ الذي يوضح منظومة المفرط جدا جدا في
المشاعر على حساب التفكير و العمل.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2562881417099346&id=100001325397877

و هذا انسان عاطفي جدا جدا ، و في الغالب انفعالاته شديدة و
صحته النفسية غير سوية و لو استمر فترة طويلة نحل جسمه و
قل عمله و نقص تفكيره و أصبح عبدا لهواه يطيعه في كل
موقف ، و مثل هذا لا يسعد في حياته الزوجية غالبا و تقل همته
و تضعف انتاجيته ، لأنه أفرط في المحبة و عند الفقد تكون
صدمته قوية و ردور أفعاله غير سويه ، و تتراقص الآن أمام
ناظري قصص كثيرة لأفراد افرطوا في المحبة حتي قتلتهم ، و
بعضهم قطعوا ايديهم و بعضهم فقد عقله و بعضهم قتل محبوبه.

و لن أتحدث عن جميل بثينة او كثير عزة او مجنون ليلى ،
لكني سوف أسوق لكم قصة حدثت في هذا الزمان .

قال لي احد أصدقائي: كان والدي يحب أمي حبا شديدا ، و لا يفارقها ابا ، وكانت تحدث مواقف أغرب من الخيال ، و كنا نستغربها لانهم كبار و ايضا لا نجد هذا الشعور مع زوجاتنا ، و عندما كبرا و بلغ ابي الثمانين و بلغت أمي التسعين ، توفيت والدتي ، و كان ابي بصحة وعافية فكان يمشي إلى المسجد و يسوق سيارته و بعد أن ماتت قلت شهيته الاكل و بدأ يضعف و يراجع المشافي ثم اقعد ثم هزل كثيرا ثم لحق بأمي بعد شهرين (رحمهما جميعا) ، ثم وجدنا في وصيته المكتوبة (ادفوني) بجوار فاطمة و ابنوا لنا مسجدا و سموه باسمها.

و للفائدة العامة يجب تطبيق قاعدة التكامل في جميع أدوار الحياة لتحقيق الأهداف بجودة عالية .

فعند النوم مثلا يجب أن يتكامل التفكير مع المشاعر مع السلوك ، و سوف تنام نوما هنيئا ، و عند أداء الصلاة يجب أن يكون تفكيرك و مشاعرك و سلوكك كلها حاضرة ، و بذلك ستكون صلاتك خاشعة نافعة ، و عندما تقود سيارتك ، يجب أن تركز فكرك وشعورك و سلوكك مع القيادة و سوف تقود قيادة آمنة باذن الله و هكذا في بقية الادوار ، و حاول دائما أن تكون مكوناتك الثلاثة ايجابية ، و ستكون بذلك إيجابيا و صحتك جيدة و أداءك جميلا و انتاجيتك عالية.

و خلاصة الخلاصة

يجب أن يعيش الزوجان بمشاعر متكاملة و متوازنة و متوسطة ، لأن الإفراط و التفريط يسببان مشاكل لا حصر لها ، و

بالإمكان زيادة المساحة للمكونات الثلاثة (التفكير و المشاعر و السلوك) بالتساوي .

٢.١٧.٣ تمرين الرضا و السخط

لكي تصح أجساد الزوجين واولادهم يجب أن يتدربوا على تمرين الرضا و السخط كأحد اهم تمارين الرياضة العاطفية ، و يجب لإتقان هذا التمرين ان يؤدى على قواعد و اسس الصحيحة منها:

أ. ان يكون الرضا و السخط لله ، وليس انتصارا للنفس او القريب او القبيلة او العرق ، تأمل هذا الحديث النبوي الشريف:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (مَنْ أَلْتَمَسَ رِضَى اللَّهِ بِسَخَطِ النَّاسِ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، وَأَرْضَى النَّاسَ عَنْهُ ، وَمَنِ أَلْتَمَسَ رِضَا النَّاسِ بِسَخَطِ اللَّهِ ، سَخَطَ اللَّهُ عَلَيْهِ ، وَأَسَخَطَ عَلَيْهِ النَّاسَ) رواه ابن حبان

ب. الشكر و الصبر :

كلما زاد الشكر والصبر زاد الرضا ، تأمل هتين الآيتين الكريمتين الأولى في سورة إبراهيم قال الله تعالى: (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) (٧)

والثانية في سورة طه ، قال الله تعالى: (فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ
وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ أَنَاءِ
الَلَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ) (١٣٠) ،
والشكر على النعم و الصبر على المصائب كلاهما خير .

تأمل الحديث النبوي الشريف التالي:

عَنْ أَبِي يَحْيَىٰ صُهَيْبِ بْنِ سِنَانٍ [؟] قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَجَبًا
لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ:
إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ
فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. رواه مسلم.

و الشكر ينتج عنه الرضا عند الشاكر و المشكور ، و لعلك تجد
ذلك في سورة التوبة في قول الله تعالى:

وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ
بِإِحْسَانٍ رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي
تَحْتَهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ۚ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (١٠٠)

و الصبر ينتج عنه الصلوات و الرحمة و الهداية من الله ، و
ستجد ذلك في سورة البقرة في قول الله تعالى:

(وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) (١٥٧)

والسؤال المهم : كيف يشكر الزوجان والاولاد ربهم ؟

ان شكر الله سبحانه و تعالى ، ليس باللسان فقط ، إنه باللسان (فكر) والقلب (مشاعر)و العمل (سلوك) ، و شكرا الله سبحانه يكتمل بما يلي :

@ توحيد الله بالالوهية و العبادة

@ التوافق مع الكون تماما ، فننام ٧ ساعات كلها في الليل في الظلام و نعمل طوال النهار في أعمال مباحة.

@ أداء الصلوات في زمانها و مكانها وباركانها وشروطها و واجباتها

@ صله الأرحام وهم اقارب الاب و الام

@ أن تكون جميع أدوارنا في الحياة تعبدا لله ، فنعمل العمل لله و على مراد الله ، و نترك المعاصي لله ، تدبر قول الله سبحانه تعالى في سورة الانعام:

(قُلْ إِنِّي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيَمًا مِّلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ (١٦١) قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (١٦٣)

@ ان تأكل الأسرة من الحلال ، فإن كان الدخل من التجارة فيعملون في المباحات و ان كان من الوظيفة فيعطونها حقها كاملة في الوقت و المكان و الإنتاجية و الجودة.

@ الشكر بالاذكار و الدعاء و التوكل على الله حق توكله.

@ الشكر بإعطاء كل ذي حق حقه

@ حول كل قول و عمل الى عبادة من خلال قول الحلال و عمل الحلال بنية التعبد لله قال الله سبحانه و تعالى في سورة الزمر :

(بَلِ اللّٰهُ فَاْعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ) ﴿٦٦﴾

و قد كتب المؤلف ابياتا يوضح بعض طرق الشكر التي تديم النعم و تزيدها فقال:

قصيدة اجعل الآن اجمل

كل يقول الماضي اجمل من الان

وا قول خل الآن بالشكر يجمل

بالشكر تبقى نعمتك يا كحيلان
و تزيد و المعطي وعدنا بلْجمل

ون كان لَقِيَت النعم منك كفران
ترى النعم و الله بالكفر ترحل

قال الله الحق:

*"وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
لَشَدِيدٌ"*

(٧) سورة ابراهيم

و الشكر يعني وحد الله بِلِيْمَان
والقول و احسن ما تقدّم وتفعل

و اكمل لربك مخلصا كل لركان
على طريقة من اتى الناس مرسل

والنوم ثلث الوقت بالليل شكران
لأنه يعين اللي تعبّد و يعمل

و الشكر ترك اللي محرّم وما شان
والمنكر اللي في الكتاب المنزل

والشكر وصل الرحم بنّواع لحسان
و الطيب في الجيران طيب مكمل

والشكر حب العلم واللي لهم شان
في نشر دين الله هل العقد والحل

والشكر بغض الكفر مع حب لإنسان
والطيب والرحمه وتعليم لجهل

والشكر نشر العلم في كل ميدان

واكل الحلال و ما به الريب يعزل

والشكر حبك حامي الدين سلمان
اللي خدم مكه و طيبه و كمل

و الشكر حفظ الأمن في خير لوطن
اللي حكم بالشرع لسنما و لغدل

والشكر دعم الجند في صد عدوان
بالشكر لله حسب ما قال لول

وختامها صلوا على نسل عدنان
محمد اللي سار بالنور ما ضل

نظمها العود
لاحق محمد أحمد لاحق
في ٢٢ رجب ١٤٤٠

و لتعلم أن الشكر لله يزيدك من نفس الصنف حتى ترضى ،
فإن شكرت الله بالتوحيد زادك الله الاحد يقينا وإيماننا وتقوى و
توكلا و حسن ظن بالله ، وأن شكرت الله بالصلاة ، زادك الله
حبا و تعلقا و صلاة ، و ان شكرت بالصدقة زادك الله الواسع
الرزاق مالا ، و فتح لك ابواب رزق من حيث لا تحتسب ، و
ان شكرت الله بصلة الأرحام زادت وصلا و قربا منه و زاد في
عمرك و بارك في مالك .

و شكرك للناس يحفزهم على المزيد من العطاء و التضحيات و
شكرك لشريك حياتك يجعله يتفانا في ارضاءك و شكرك
لعملائك يجعلهم يترددون على متجرك ، صدق الله العظيم القائل
:

إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
(٧) ابراهيم

و من لا يشكر الله لا يشكر الناس ، تأمل هذا الحديث النبوي
الشريف:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم
قال: « لا يَشْكُرُ اللهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ » (رواه أحمد وأبو داود
والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان والطيالسي، وهو حديث
صحيح صححه العلامة الألباني).

ج. لكي تحصل على الرضا حدد تحديدا كميا ما تريد من شريك حياتك و بين له ما يرضيك ، أن لم يعرف ذلك ، لأن تحديد الكميات يسهل الوصول للرضا، تأمل في تعاملنا مع الله سبحانه و تعالى، حدد لنا جميع الاعمال و الأقوال التي تجعله يرضى عنا ، فحدد التوحيد و الصلوات والصيام و الزكاة و الحج و حتى الأذكار و الأفعال و ردود الأفعال

د. لكي تحصل على الرضا في الحياة الزوجية ضخم حسنات شريك الحياة و اجعل الأخطاء بحجمها الحقيقي و ساعده لتركها او التقليل منها و التمس له سبعين عذرا و اقبل العذر و سامح و تغافل و اعف و اكظم غيظك و احسن و احلم و اصبر صبرا جميلا و تغاب .

هـ. الابتسامة . ان للابتسامة أثرا ايجابيا مزدوجا ، فالمبتسم يكسب نضارة الوجه و اشراقه و يكسب أجرا و طاقة و تقوي العلاقات و هي معيارا واضحا لدرجة الرضا و سوف أوسع البحث عنها في تمرين الضحك و البكاء باذن الله تعالى.

و. الثناء و المدح : أن الثناء على شريك الحياة و مدحه و مدح منجزاته و اهله و اصحابه و أداءه سوف يكسبه الرضا و الرضا يُكسب الاجتهاد و تكرار السلوك و القول الحسن.

ز. النقد الإيجابي: أن النقد الإيجابي يجلب الرضا و من أفضل الطرق في النقد طريقة الساندويش ، وهي :

أن تمدح شريك الحياة ثم تقول و الأفضل أن تفعل كذا و كذا ثم تختتم بالمدح مرة ثانية ، مثال :

ما شاء الله تبارك ما اجمل مقالك الاسبوع يا (وتذكر أفضل لقب له) و مقالك هذا الاسبوع جميلا و سوف يزداد جمالا لو انك ذكرت كذا و كذا ، مع انني بكلامي لا اقلل ابدا من جمال المحتوى و قد سعدت كثيرا بكذا و كذا . بارك الله فيك و في علمك و عملك و وقتك و ولدك و مالك و عمرك و من و ما تحب و جعلكم الله سعداء في الدنيا و الآخرة و نفع الله بك و رزقك و يسر امرك و رفع الله قدرك و جعل لك في قلبك نورا و في بصرك نورا و في سمعك نورا

٣.٥.١٧.٣ تمرين الأمن و الخوف

مقدمة هامة:

قبل الغوص لاصطياد اللؤلؤ من بحر الأمن و الأمان، دعونا نتفق على بعض المصطلحات :

الأمن و الأمان من المصطلحات التي اذا اجتمعت افترقت و اذا افترقت اجتمعت.

الأمان : يقصد الكاتب بالأمان هو ذلك الشعور الداخلي الذي يشعر به كل واحد من الزوجين في بيت الزوجية.

الأمن: يقصد به الكاتب ، الاحتياطات المادية التي يقوم بها الزوجان لحماية انفسهما و اولادهما و املاكهما و تتكامل مع الأمن العام الذي يعنى بحماية المجتمع كله.، و سيلتزم الكاتب بتوظيف المصطلحين في سياقيهما الصحيحين.

الخوف : يقصد الكاتب بالخوف هو ذلك الشعور الداخلي الطبيعي الذي يشعر به اي انسان و يقوم بعمل الاسباب لدفع ذلك الشعور و الحصول على الأمن و الامان.

الرهاب : هو ذلك الشعور الغير طبيعي الذي يجعل الإنسان يخاف من الأحداث و المواقف و الأشياء بدرجة أكبر من الخوف الطبيعي ، و يستجيب لهذه المخاوف فكريا و سلوكيا و تعيقه عن تحقيق أهدافه الثقافية و الاقتصادية و الاجتماعية ، جزئيا أو كليا.

و سوف نتحدث عن ممارسة تمرين الأمن و الخوف بطريقة صحيحة ، داخل الأسرة، لتعيش في امن و أمان و خوف طبيعي و سواء و تجنب أفراد الأسرة كلها ، بلادة الشعور أو الإفراط في المخاوف حتى تصل للحالة المرضية(الرهاب) . و بالتالي تصح الاسرة نفسيا و جسديا و تكتمل دائرة السعادة الأسرية ، التي يسعى المؤلف إلى تحقيقها من خلال تأليف هذا الكتاب

و الأمن يحتل المرتبة الثانية في الاحتياجات الإنسانية بعد
الاحتياجات الأساسية مثل الاكل و الشرب بحسب ترتيب
ابراهيم ماسلو ، و الأمن الداخلي مهم جدا لصحة الأسرة النفسية
و الجسدية ، و الأمن الداخلي لا يمكن أن يحصل الا بالشروط
التي حددها الخالق الذي خلق الإنسان و يعلم ما يسعده و ما
يشقيه و ما يؤمنه و ما يخوفه ، تأمل هذه الآية الكريمة في
سورة الانعام : قال الله سبحانه و تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا
إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) (٨٢)

والشكل التالي لهرم ماسلو الاحتياجات الإنسانية

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2568787996508688&id=100001325397877

قال الله سبحانه و تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ
أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) (٨٢)

١.٣.١٧.٥.٣ القواعد الأساسية لتمرين الامن

أ. الإيمان بالله ربا واحدا لا شريك له و لا ند و لا شبيه و لا
مثيل و الإيمان بملائكته و كتبه و رسله و اليوم الآخر و بالقدر
خير و شره.

ب. توحيد الله بالالوهية و الربوبية و طاعته و طاعة رسوله محمد ﷺ في ما امر و ترك ما نهى عنه

ج. النوم بالليل و العمل بالنهار قال الله تعالى في سورة النبأ :
وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (١١)

د. أداء أركان الإسلام الخمسة بآركانها و شروطها و واجباتها
في أماكنها و أزمعتها ، و بالكيفية التي شرعها

هـ. صلة الأرحام

و. اكل الحلال

ز. الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر

تأمل هذه الآيات الكريمات جيدا

١- "فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" البقرة"
الآية ٣٨

٢- "مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" البقرة الآية "٦٢"

٣- "بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" الآية "١١٢" البقرة

٤- "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى ۖ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" الآية "٢٦٢" البقرة.

٥- "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" الآية "٢٧٤" البقرة

٦- "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" الآية "٢٧٧" البقرة

ح. لا ينطق الزوجان بكلمة الخوف و لا تكرر ابدا ، لأن تردادها يسر عدونا ابليس و سوف يذكر بها دائما ، و حضور المفردة ، يجعل القلب يتجه للجبن ، و الجبن مرتبط بالبخل ، و كلاهما جنديان من جنود ابليس .

ط. اصنع لك استراتيجية لردود أفعالك عند التعرض لموقف مخيف ، لأن استراتيجيات الأفعال و ردود الأفعال تخزن في العقل الباطن، ثم يصبح الإنسان يكررها بدون تفكير (بطريقة تلقائية) و أفضل طريقة اعرفها للتعامل مع المواقف المخيفة هي كالتالي:

خطوات الإستجابة للمثير المخيف:

مثير < رصد < انتباه < تركيز < تفسير < تقييم < تنظيم < استجابته

المثير يحدث فجأة

الرصد يتم بأدوات الإدراك (السمع والبصر واللمس والشم و الذوق)

الانتباه هو اتجاه الإنسان ناحية المثير

التركيز محاولة التعرف المبدئية

التفسير عملية التحقق و جمع المعلومات كاملة

التقييم بداية مرحلة اتخاذ القرار و هنا يقيم درجة الخطورة

التنظيم في هذه المرحلة يتم المقارنة بين ما يفعل الإنسان و ما استجد من أحداث و يرتب أولوياته.

الإستجابة : في مرحلة الإستجابة ينفذ الإنسان قراره اما
المواجهة او الهرب او المجاراة او الصبر او غيرها.

وهذا ما يحدث بالضبط

و أفضل الاستراتيجيات التي أراها هي:

١. اعتمد الهدوء الحركي و تدرب عليه و سوف تكتسبه
بالتدريج (الحلم بالتحلم)

٢. في لحظة الانتباه للمثير قل بسم الله

٣. في مرحلة جمع المعلومات ، تأكد من صحتها

٤. في مرحلة التقييم ركز على الجانب المضيء من الحدث و
يجب أن تكون اهدافك الاستراتيجية حاضرة فقد يكون الحدث
مفتاح خير لك. و بالتالي سيقودك هذا للقول : هذا خيرة لي و قد
تستفيد .

٥. عند مرحلة التنظيم و ترتبت الاولويات يجب أن تستحضر
مصفوفة ترتيب الأولويات

هام و عاجل

هام و غير عاجل

عاجل و غير هام

لا عاجل و لا هام

تأمل الشكل التالي

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2570837852970369&id=100001325397877

و في مرحلة الإستجابة يبدأ تنفيذ القرار فيما أن يكون عاطفيا او عقلانيا ، و غالبا القرارات العاطفية تكون انفعالية و نندم عليها ، و دليلها التوقيت بعد المثير و سلامة العواقب ، و لذلك يجب أن تبني الاستراتيجية على التريث و المنطق.

و غالبا الاستراتيجية التي يتخذها الزوجان تنتقل للاولاد ، و يكتسبونها من والديهم ، و بتكرار المخاوف و ردود الأفعال السلبية يتجه الفرد إلى الرهاب الاجتماعي ، و يصبح الخوف حالة مرضية تتطلب مراجعة العيادات النفسية.

و هناك علاقة وطيدة بين المخاوف و الاحزان و المعدة ، و لذلك يشعر الخائف بمغص و تقل الشهية و المناعة فيصبح الفرد هزيلا و مهددا بالمرض و لذلك فإن الشعور بالأمن والأمان، يكسب الإنسان صحة نفسية و جسدية ، و شجاعة و اقداما و يرفع من معنوياته و يزيد من انتاجيته.

كانت ابنة صديق لي في الصف الثاني الابتدائي و كانت تشتكي من بطنها كل يوم في الصباح فقط ، و كانت البنت هزيلة حسب وصفه ، و سألته عن الأمن النفسي داخل الأسرة و داخل المدرسة ، فقال اما داخل الأسرة فلا يوجد امان نفسي و قال لدينا توتر في علاقتنا الأسرية و هي مهددة بالانهيار في اي لحظة و في المدرسة لا اعلم ، قلت ابحت فيحت و وجد أن ابنته تخاف من المعلمة.

و من الآثار السلبية للخوف انه يغطي العقل ، فلا يتعلم الإنسان و لا يخرن العلم و لا يعمل به بطريقة صحيحة ، و من آثار الخوف ان شخصية الخائف تكون ضعيفة مترددة لا تجرؤ على اتخاذ القرارات و مرجعيتها الداخلية ضعيفة فتستشير كثيرا ، أكثر من الطبيعي ، حتى في أبسط الأمور. و قد يستشير او تستشير غير مختص في شؤون بيته ، فيشير عليه بما يهدم أسرته او أسرتها.

و الشكوك و القلق من الآثار السلبية للمخاوف و عدم الشعور بالامان ، فكم هدم الشك من بيت و كم انهك الأسر و أفسد السعادة و الصحة و متعة الحياة.

و هذه قصيدة تحاكي احوال الشكاك و صعوبة التعامل معه:

انشهد ان الشك يا ناس عله

يا جعل ما تبلون يومٍ بشكاك

كل العقد في الخلق تقدر تحله
الّا قتل الشك بالوهم يبلاك

ان جيت تسكت قال في لمر خله
ون جيت تهرج قال شكّي محله

نظارته سودا عتمها يضلّه
ما يبصر الّا كل معتوم و بلاك

ون قلت كيف الحال شكك بظله
وأصبح يتابع كل ما قلت وخطاك

ون كان لاحظ منك غلطه و زله
قام يتباعد عن طريقك و يجفك

حتى لوّنك كنت في يوم خله

ولّا قريبٍ له تهمةٌ و يغناك

يرمي بما بينك و بينه بسّله

لو شافك تُصَفّق شمالك بيمينك

ون جيت تبغى تعتذر في محله

قال انقلع ياراعي الفعل ما ابغاك

نظمت مرة في النجوم المطله

قلت القمر لونك كثير يُتَحَدّاك

لَمّا قرا لَبَّيات ، لي بان غلّه

قال انت وش قصدك عرفنا خفاياك

قلت الشعر له بصمةٍ مستقلّه

ان كان ترقب تشرحه شَبَّبت مَمْداك

نظمها العود

لاحق محمد أحمد لاحق

في ٢ شعبان ١٤٤٠

ي. اهتم بجانب الأمن (الاحتياجات المادية) و من ذلك:

١. وفر لنفسك وشريك حياتك و اولادك سكنا يملكونه و يكون قريبا من الخدمات الصحية و الغذائية والمدرسية و الرياضية و النقل و الكهرباء و المياه و الصرف و الاتصالات و يدخله ضوء الشمس و الهواء و بجوار مسجد للجمع و الجماعات و يكون السكن في بيئة مادية نظيفة و بيئة فكرية سليمة و حول جوار ايجابي و يساعد موقعه على صلة الرحم و تحقيق الأهداف الاستراتيجية و يقاوم متغيرات الكون و يحمي من اعداء الإنسانية.

٢. اختر وسيلة نقل آمنة و ذات جودة عالية .

اذا كنت مالكا لوسيلة فاختر أجود الوسائل و قم بصيانتها دوريا و اشتر القطع الاصلية للاجزاء التي تتعلق بالسلامة مثل الاطارات و القيادة و التعليق و نظام الكبح و الرمان بلي و الزجاج الامامي و أنظمة السلامة و المحرك و صندوق السرعات و نقل الحركة.

٣. اختر الملابس و الأغذية التي تناسب الجسم في كل فصل من الفصول الاربعة

٤. وفر أنظمة السلامة في اوقات الطواري مثل صندوق الإسعافات الأولية و مخارج الطواري و طفايات الحريق و

أدوات الدفاع عن النفس الأولية و كمادات الغبار و الحماية
وقوارب النجاة اذا كنت في منطقة فيضانات ومظلات

٥. اهتم بالتوصيلات الكهربائية و المقابس و توصيلات خزانات
الغاز

٦. اجعل جميع الزوايا الحادة دائرية

٧. بالنسبة للمصاعد :

٧.١ اختر اجود الشركات

٧.٢ اكتب تعليمات السلامة و علقها في مكان بارز

عند احتجاز أحد داخل المصعد يجب اتباع الخطوات التي
تحددها الشركة المنتجة.

خطوات هامة عندما يحتجز احد في المصعد الكهربائي

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2574815989239222&id=100001325397877

خطوات إنقاذ المحتجز في المصعد الكهربائي

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2574817352572419&id=100001325397877

ك. ادخر للمستقبل :

ان من أهم الإجراءات المادية التي تتشعر الأسرة بالأمن أن يكون لها مدخرات تجعلها في مأمنٍ من الحاجة و اليك بعض الأفكار :

١. ارفع جزءا من دخلك المالي و ليكن من عشر إلى ثلث الدخل .

٢. حول جزءا من المدخرات إلى ذهب

٣. ادخر بطريقة صحيحة بعض المأكولات مثل الحبوب و الأرز و التمر و تنبه لتاريخ الصلاحية

٤. وفر مصدرا دائما للماء لمنزلك او مزرعتك او اسكن بالقرب من الأنهار او الاودية و يمكن في الأماكن الممطرة عمل خزانات لمياه الأمطار

ل. من أهم القواعد الأساسية لممارسة تمرين الأمن و الخوف المحافظة على الأمن و دفع الخوف و من أكثر ما يحافظ على الأمن و الامان ما يلي :

١. شكر النعم باللسان و من ذلك : قول جميع الأذكار الصحيحة و تلاوة القرآن الكريم و السنة المطهره و نشرها بالتعليم المباشر و غير المباشر.
٢. شكر الله سبحانه و تعالى بالقلب و اعماله و ذلك بحب ما احب الله و رسله و بغض ما بغضوا و الرضا و السخط من أجلهم و كذلك في بقية أعمال القلب.
٣. الشكر بجميع أجزاء الجسم الفيزيائية بحيث نعمل كل عمل تعبدا لله و نترك كل عمل تعبدا لله .

تأمل الآيات التالية في سورة النحل : قال الله تعالى: {وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ (١١٢) وَلَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ مِنْهُمْ فَكَذَّبُوهُ فَأَخَذَهُمُ الْعَذَابُ وَهُمْ ظَالِمُونَ (١١٣) فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ} (١١٤)

م. الثواب و العقاب :

ان إتقان مهاراتي الثواب و العقاب من أهم القواعد الأساسية لتعزيز الأمن الأسري ، و الإفراط او التفريط فيهما يهدد الأسرة بكثرة الخلافات و ربما الانهيار .

و الثواب نوعان مادي و معنوي و العقاب كذلك .

و الثواب و العقاب قواعد يرتكز عليها منها :

@ ان يحفز الثواب السلوك و يرفع درجة الرضا و بالتالي الإنتاجية.

@ ان يوقف العقاب السلوك الخاطى او يخفف منه

@ ان يبلغ المثاب بالثواب و المعاقب بالعقاب مسبقا

@ ان يكون توقيت الثواب و العقاب بعد الحدث مباشرة

@ مضاعفة الثواب و الإكثار منه

@ تحجيم العقاب إلى أقل حد ممكن يتوقف به السلوك الخاطى و أن توقف السلوك الخاطى بدونه فيوقف التنفيذ.

@ الثواب و العقاب يصدر في حالة الاستقرار النفسي و ليس لحظة الفرح الشديد او الغضب الشديد.

@ الاحترام و الحب الكاملين للمثاب و المعاقب

تأمل الحديث التالي: روى أبو يعلى في "مسنده" (١٧٦) ، وأبو نعيم في "الحلية" (٢٢٨/٣) ، والضياء في "المختارة" (٩٢) عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : " أَنَّ رَجُلًا كَانَ يُلَقَّبُ حِمَارًا ، وَكَانَ يُهْدِي لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْعُكَّةَ مِنَ السَّمْنِ ، وَالْعُكَّةَ مِنَ الْعَسَلِ ، فَإِذَا جَاءَ صَاحِبُهَا يَتَقَاضَاهُ جَاءَ بِهِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَيَقُولُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَعْطِ هَذَا ثَمَنَ مَتَاعِهِ ، فَمَا يَزِيدُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى أَنْ يَبْتَسِمَ وَيَأْمُرَ بِهِ فَيُعْطَى ، فَجِيءَ بِهِ يَوْمًا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَقَدْ شَرَبَ الْخَمْرَ ، فَقَالَ رَجُلٌ : اللَّهُمَّ الْعَنَهُ ، مَا أَكْثَرَ مَا يُؤْتَى

بِهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (لَا تَلْعَنُوهُ ؛ فَإِنَّهُ يُحِبُّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ) .

و مما يلاحظ ان الناس يفرطون و يفرطون في الثواب و العقاب
• و للتفريط و الافراط عواقب وخيمة ، فالافراط في الثواب يفقده
أثره في تحفيز السلوك ، و التفريط يسبب الاحباط ، و الإفراط
في العقاب يسبب النفرة و القطيعة و الطلاق و التفريط يسبب
التمادي في الأخطاء و الجرأة على فعل السلبيات و الوقاحة ، و
تؤدي إلى انتشار السلبيات .
و المقطع التالي يتحدث عن نتيجة الإفراط في العقوبات .

https://youtu.be/RSQ_3XyBeDo

اللهم اعد لهذه الأسرة فقيدها.

يعتقد كثير من الناس أن مصدر قوة الشخصية و الهيبة داخل
الاسرة يأتي من العنف و الشدة و الغلظة و الفضاضة و قسوة
القلب و التجهم و الغضب و حدة النظرات و تقطيب الجبين و
الضرب و اللعن و التهديد بالطلاق او تنفيذ بعضه و الكلام
الفاحش و العزلة التامة .

و هؤلاء يخطئون و ينشئون بيوتا هشة البنيان و يربون الاولاد
على نفس السلوك ، و يجعلون اولادهم العاطفيين يعزفون عن

الزواج و اولادهم المنطقتين يحذون حذوهم غالبا ، مع أن البعض يكون رفيقا خارج منزله و اسدا هصورا عند التعامل من أفراد أسرته.

و انا اخالط الناس كثيرا و اسمع كما تسمعون و اشاهد كما تشاهدون ، و جميعنا يدرك النتائج الايجابية للتربية و التعامل بالرفق و يدرك أيضا النتائج السلبية الكبيرة للتربية و التعامل بالقسوة و الغلظة .

تأمل قول الله تعالى في سورة آل عمران :

{فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ لَّهُمْ لَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (١٥٩)}

و تأمل قول النبي محمد ﷺ في هذا الحديث النبوي الشريف:
«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفَقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ» (رواه البخاري)

و تأمل هذا الحديث، عن عائشة رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفَقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفَقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ رواه مسلم.

و حديثا اتجهت الإدارة الحديثة إلى الإدارة بالعلاقات و الإدارة بالحب و حققت نتائج ايجابية مبهرة .

وقد تعاملت مع بعض الطلاب فوجدت فيهم ضعفا او تردد او تآتأة او خجلا او احجاما عن التحدث او خوفا او تجهما او حرصا شديدا فادركت أن هذه المخرجات ناتجة عن مخدلات خاطئة و أو عمليات عنف و تهديد و قسوة و فقد الأمن و الأمان داخل الأسرة.

و اليك بعض القصص المؤلمة التي عايشتها اثناء حياتي و خلال عملي كمرشد للطلاب يقسم التقنية الإدارية.

قصة رقم ١

خلال دراستي في المرحلة الابتدائية ، كان الضرب احد مقومات العملية التعليمية ، و كان من المعلمين من يضرب برحمة و بالقدر الذي يقوم سلوك الطالب ، و كان منهم من يضرب بقسوة و عنف ، و كان بعض الأسر تعطي الضوء الأخضر للمعلم و تقول : "لك اللحم و لنا العظم" ، و نظرا لذلك تسرب الكثير من الطلاب و هربوا حتى وصلوا لسن ١٨ عاما و التحقوا بالوظائف الدنيا ، و عاشوا يكابدون الحاجة و متطلبات المعيشة و شروط الحياة. و لا يمكن أن انسى احد الحالات إلى أن يشاء الله ، حيث كان معنا طفلا في التاسعة من عمره و كانت أسرته قاسية و المدرسة قاسية عليه ، فيخاف من هنا و من هناك ، فقرر أن يتغيب عن المدرسة في تل بينها و بين المنزل ، علم ابوه بذلك ، فاحضره إلى المدرسة قبل الطابور و ضربه ضربا مبرحا فتحمل الضرب ولم يبكي ، فازداد والده حمقا ، و طرحه على الأرض و دس برجله في بطنه ثم وضع رجله على رقبته ليتعهد له بعدم الغياب عن


المدرسة ، فوعده الولد الا يتغيب و كنا ترتجف من المشهد و بعضنا يبكي و بعضنا استدار للخلف ، ثم ترك الاب الولد في المدرسة و ذهب لعمله ، وظن أنه بهذا العقاب الشديد قد أنهى مشكلة ولده ، لكن الولد هرب من المدرسة لان المعلمون جميعا سيضربونه على اهماله ، و خرج هائما على وجهه و لم يعد للمنزل ابدا و قيل انه ذهب لآخواله و عاش عندهم أشهر ، ثم هرب لمدينة أخرى و عاش فيها عيشة الجهل والفقر والهزال حتى مات رحمه الله و رحم اباه.

قصة رقم ٢

كان هناك زوجا مستأسدا على زوجته ، يسبها و يشتمها و يلعنها و يلعن والديها و يمد يده عليها و يضربها على اتفه الأسباب، و لا تراه الا مكفهرًا عابسا غضوبا ، لا تسأله حقوقها فضلا عن الترفيه خشية غضبه ، و المصيبة ان البيئة في منزل والديها قريبة من ذلك. فأحيانا تغضب و تذهب لبيت أبيها فتجد الغلظة و الشدة فتترحم على حجاجها و تعود ، استمرت في هذا العذاب حتى كثر اولادها و كبروا ثم ماتت رحمها الله و رحم زوجها و رحم من ذهب من أهلها) ، ثم تزوج بعض الاولاد الذكور و هم غير اسوياء نفسيا ، فمنهم من طلق زوجته الكفاء و من يعيش نكدا في حياته الزوجية و منهم من أعرض عن الزواج و قد تحدثت مع المعرض عن الزواج فأجاب بقوله:

"مالي و مال الهم"

قصة رقم ٣

قصة رجل و زوجته ، زوجان بينهما مودة ورحمة و ألفة و احترام و تقدير و حب  منقطع النظير ، تزوجا في قرية و بإمكانيات بسيطة ، لكنهما دينان ، يعملان في النهار في المزارع و اعمال المتزل من الفجر إلى المغرب ، و يأكلان من كد يديهما ، ثم يتناولان العشاء قبل المغرب و يصليان للمغرب و العشاء ثم ينامان الليل كله في غرفة بمنزل والد الزوج ، رزقهما الله بأربعة اولاد في ست سنوات ، ثم قال الزوج لأبيه سوف انتقل إلى مدينة أبها لكي يتعلم الاولاد ، فوافق ابوه ، و استمرا فيها حتى المرحلة المتوسطة ثم انتقلت الأسرة إلى مدينة الطائف ليكمل الاولاد الدراسة و فعلا حصل الجميع على البكالوريوس والماجستير و الدكتوراه و قد روى لي القصة أحد الاولاد نفع الله بهم.

و الخلاصة

يجب على شريكي الحياة أن يتدربا على مهارة الثواب و العقاب ، لتعيش الأسرة كلها في أمن و أمان و سواء ، و تصح أجسامهم و يصبحون منتجون في مجتمعهم و لبنات صالحة للوطن و ليمتد نفعهم للبشرية كلها.

قصة في أبيات

الردى ما فيه حيله والردى ما فيه حيله

بُعدهم عن بعض صارت ضمن شبه المستحيله

اسمعوا هالسالفه مني وقولوا يا النشاما
بعدها ، جِعلت عمار اهل الردى ماهي طويله

كنت في مجلس رجالٍ وافيه في بيت وافي
مجلس اهل الجود وأهل الطيب و اصحاب الفضيله

اكرمونا بالقرا و مُقابلِ رجالٍ كريمه
والأدب وجبه لحاله مجلسٍ ينذر مثيله

كل رجالٍ حضر يروي على القامات قصه
والجميل أن السوالف شافها الراوي وجيله

ثم جا دوري و جا عُلُبال سالفَةٍ قديمه
قلتها نثرا وبرُويها في ابياتٍ قليله

سالفه رجلٍ كريمٍ نحسبه والله حسيبه
عنده بُنيّه حسينه خُلُق وأخلاق وُجليله

عاقله كل خطبها يرتجي منها العيالي
ثم زوّجها لرجالٍ بعيدٍ مَنْ القبيله

بُعدها خلاه في راس السنه ياتي يزاور
ون نشد عن حالها قالت بخيرٍ ما تخيله

والحقيقه كان ربي في ردي مبتليها
ما قدر بنتٍ غريبه في مضاربهم نزيله

مرت سنين طوال وُلا شكت بنت النشاما
جالها ستة رجال و خُلفت بنتٍ اصيله

كان يضربها و يشتمها و يلعن والديها
قاسي قلبه سليط لسان و ايدينه بخيله

جاه يومٍ ضيف عابر ، يحسبه ما هو بيمسي
والعرب كانت ليا ضافت حدٍ يبقون ليله

بات عنده شر بيته ، و انتظر للفجر ياتي
لجل يستاذن ليا صلى ويمضي في سبيله

شافت عيونه مره ، تُضْرَب و تشتم بالرزايا
لابسه ثوبٍ مرقّع بلّٰى حالتها هزيله

و المره ما هي ترد و دمعها ع الخد جاري
ثم قالت كلمه تبقي لمن يجهل دليله

قالت الحره بصوت فيه حزن و فيه حسره
"من تباعد عن دياره يستحق اللي يجي له"

انتخى الضيف و تعزوى قال يا بنت الكرام
وين دارك ؟ من هم اخوانك؟ و ليش انتي ذليله

قالت اخواني كرام و جدنا الفارس فلاني
والخوال اهل القنا و اهل المراهيف الصقيله

والدیر عنا بعبده و الخبر ما قد وصلهم
والله انه لو وصلهم ما تمادی ذا الهبيله

قال للرجال خاف الله في هذي الوداعه
واحشم انسابك و شوم عن الرديه و الهزيله

و احشم الضيفان و ارحم هالصغار اللي حيارى
قال اهلها قد نسوها ، و هل قطعان و فشيلاه

قال والله ما امسي الا عندهم و يجيك رادع
من رجال علمهم غانم ، يشيلون الثقيله

ثم سار الضيف عشر ايام في ظهر المطيه
لين جا دار كريمه غمرهم بمن دخيله

قال وين فلان وين فلان وين اهل الحميه
جيتكم من دار بنت فلان بأخبار طويله

اختكم في حالة تشكى لخلق البرايا
افزعوا ولا تروا بتموت مغلوبه عليه

ضيفوه وكرموا وطيبوه اهل المكارم
ثم ودعهم و غادر بعدما وصل جميله

ثم راح اخوانها و اعمامها حتى لفوهم
و استضافوهم عمّام الزوج يومين بليله

و الردى ولّى و خلا الضيف خيلان العيالي
و استعادوا بنتهم معهم و سلّمت من هبيله

يا لجاويد انشروها للعرب تعرف و تدري
يرفضون اهل الردى ويُناسبون اهل الجميله

نظمها العود

لاحق محمد أحمد لاحق

في ١٠ ربيع الأول ١٤٤٠

٣.٥.١٧.٤ تمرين الفرح و الحزن :

ان تمرين الفرح و الحزن من أهم التمارين في الرياضة العاطفية ، و يتفرع عنه الضحك و البكاء ، و كل إنسان حي سوي يفرح و يحزن ، لكن الإفراط ساو التفريط في احدهما يسبب مشاكل صحية و إجتماعية و اقتصادية على مستوى الفرد و الأسرة و المجتمع و بالتالي الوطن ، و لذلك يجب ممارسة هذا التمرين بوعي تام ، و انا اعلم ان الفئة العاطفية لا يدركون ما اقول تماما ، فالبعض منهم يقول : و هل يملك الإنسان التحكم في عاطفته ؟ و كثير منهم يصعب عليه ممارسة التمرين ، و لذلك فقد أردت أن يكون في هذا الكتاب جزءاً يساعدهم على أدائه، و لأداء تمرين الفرح والخوف علينا أن نأخذ هذه القواعد في الاعتبار :

القواعد الأساسية لأداء تمرين الفرح والحزن

أ. اجعل الفرح والحزن واعيا اي تحت سيطرة العقل.

اي نشط الجانب الأيسر من الدماغ بالقراءة و الحساب و المنطق و القوانين و التفكير و التحليل و بممارسة الرياضة البدنية ، لان ذلك يجعل جميع ردود الأفعال منطقية و منها الانفعالات عند الفرح و الحزن

ب. حافظ على اعتدال الجسم و رفع النظر في المستوى الافقي
و استقامة الكتفين و تقويسها للخلف قليلا و انبساط الكتفين

ج. ابتسم دائما في كل أحوالك، لأن الابتسامة تساعد الجسم
على إفراز هرمونات السعادة ، كما أنها تضاعف طاقة الجسم و
تحتفظ على نضارة الجسم و فيها اجر اذا نويت بها اتباع السنة
المطهره و هي صدقة لك فعن أبي ذر رضي الله عنه، قال: قال
رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((تبسُّمك في وجه أخيك لك
صدقة))و الابتسامة من أهم أدوات الجذب في العلاقات
الاجتماعية .

د. ادخل السرور الى قلوب الناس ونفعهم :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أحب الناس إلى الله
أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على
مسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه
جوعاً ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجته أحب إليّ من أن
أعتكف في المسجد شهراً، ومن كف غضبه ستر الله عورته
ومن كظم غيظاً ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضياً
يوم القيامة ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يثبتها له
أثبت الله تعالى قدمه يوم تزل الأقدام وأن سوء الخلق ليفسد
العمل كما يفسد الخل العسل". السلسلة الصحيحة(٩٠٦).

ه. الدعاء للآخرين بالخير كله و السعادة و الفرح:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من دعا لأخيه بظهر الغيب قال الملك الموكل به: آمين ولك بمثل. وفي رواية: دعوة المرء المسلم لأخيه بظهر الغيب مستجابة عند رأسه ملك موكل كلما دعا لأخيه بخير قال الملك الموكل به: آمين ولك بمثل. رواه مسلم.

و. كن اجتماعيا : كلما كان الفرد من الأسرة اجتماعيا كلما كان، أكثر سعادة ، و خاصة اذا نوى بالخلطة وجه الله سبحانه و تعالى و لذلك فإن على أفراد الأسرة التدرب على مهارات الذكاء الاجتماعي و قد جمعها لكم العود في الرابط التالي:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1624427954278035&id=100001325397877

كتبه العود

لاحق محمد أحمد لاحق

من أَبْهَا البَهِيَّة