



اللباب الخامس ♥

الاستقرار المداري

obeikandi.com

## القلب الفصل الأول

### تقبل النهايات

في نهاية الرحلة، وبتطبيق تطبيق ما سبق، ستصلين - بإذن الله - إلى قرار صائب حكيم، إما بإتمام الزواج أو العدول عنه لعدم التوافق بينكما، وهو ما يصعب تعديله مستقبلاً.

دعينا نتخيل كلاً من النهايتين سويًا، ووضع أفضل التصورات لهما ومحاولة التخطيط لمرحلتين ما بعد إتمام أو فسخ الخطبة. ووضع بعض المعالم الأساسية للنهايتين؛ ليسهل التكيف مع الواقع، وسهولة التعامل مع المواقف والأحداث لكل من النهايتين بعد ذلك.



## القرار الصعب

لا أستطيع أن أكمل، قرار صعب وصائب في نفس الوقت. فبعد خطبة لبضعة أشهر قد تصل الفتاة وباقتناع لهذا القرار؛ فالشريك غير مناسب لها. بالطبع، سيصبح ذلك بعض الألم والقلق، ففي مثل هذه المنعطفات قد يتألم المرء قليلاً، ولكن لو لم يقرر ذلك في الوقت المناسب؛ سيظل يتألم طيلة العمر.

### وماذا بعد؟

سؤال لا بد أن تطرحه على مسامعك كثيراً؛ حتى لا تغرق في بحر الذكريات والتكهنات والتوقعات، لأمر قد طواه الزمان.

### نعم، وماذا بعد؟

- هل سألت نفسك يوماً، ما هو سر السعادة؟
- هل سألت نفسك يوماً، ما هو سر التفاؤل؟
- هل تشعرين بقلق الانفصال؟
- هل لديك ثقة بنفسك؟
- هل سامحت الجميع، وأولهم نفسك؟



- هل استفدت من الدرس؟
- هل تحتاجين لبعض التطوير الشخصي؟
- باختصار، كيف ستتجاوزين الأزمة؟

لا بد من التسليم بوجود نوع من القلق بعد إنهاء مرحلة، ولكن لا بد من استيعاب هذا القلق وعدم ترك زمام الأمور له، وإلا سيقودنا إلى التوتر والأحلام المزعجة وفرط الحساسية والاكئاب أحياناً.

فالقلق نوع من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية، التي تهاجم العقل بلا سلطان وتستبد بتفكير صاحبها حتى تصيبه بالإحباط المتكرر، وصعوبة التركيز والسيان.

الحل يتلخص في الإدراك، إدراك هذا القلق وعدم السماح له بإدلاء فكرة تلو الأخرى، وذلك بسياسات، أولها:

#### 1 - سياسة استبدال سيناريو القلق بسيناريو تحفيزي إيجابي:

فإذا قادك تفكيرك إلى أنك فشلت وتسرعت في الحكم على الشخص، وهذا أدى بك إلى التعرض لمواقف سخيفة لم تكوني حازمة فيها بالشكل الكافي، وهذا أدى إلى نيل الآخرين منك والإساءة إليك.

**فها رأيك بالسيناريو اللاتي:**

لقد تعلمت الآن الكثير من الأمور، التي كنت أجهلها وعلمت



ما لدي من عيوب وما لدي من مميزات. وبناءً عليه، لقد أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صائبة مستقبلاً. فالآن أعرف ما يسعدني ومن يناسبني، ولم أخسر شيئاً فأسامح الجميع بما فيهم نفسي، فقد أتاحوا لي الفرصة لاختيار جديد موفق بعدما اكتسبت من خبرات جديدة.

## 2 - سياسة الابتعاد والترك:

ابتعدي عن رفاق القلق، وهم من يجعلوكي تبالغين في هذا القلق. واطلبي ممن حولك أن يساعدوك في التغلب على القلق، وذلك بتبنيهاك إذا لاحظوا عليك حديثاً أو إماراتٍ تدل على القلق.

اتركي الحزن على ما مضى، والخوف مما يأتي، ولا تقولين لو أن كذا.. وكذا.

قال رسول الله - ﷺ - : (المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلت كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان)

وتعوذي بالله من الهم والحزن:

قال رسول الله - ﷺ - : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الِّهَمِّ وَالْحَزَنِ،



وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ).

### 3 - سياسة استبدال الشك باليقين:

فمحور القلق هو الشك. فاليقين بأن رزقك بيد الله لن يجيئك إلا بميعاد، فهو - وحده - أعلم بما هو أنفع لعبيده.

قال ﷺ: (كتب الله مقادير الخلائق قبل أن يخلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة)

**فلم الخوف (إذلاً)؟**

باستيعاب القلق إذًا ستدركه في وقت قصير، ونستعد لمرحلة قادمة أكثر تميزاً وإبداعاً.

دعيني أساعدك على الإجابة عن بعض الأسئلة الخاصة بالثقة والسعادة والتسامح، فهم العمود الفقري في تجاوز الألم وتحويله لإنجاز ونجاح.

فالتسامح هو السلاح الأمثل للتصدي للتعاسة، وإنهاء المعاناة الشخصية، والإحساس بالأمل والطمأنينة.

فالتسامح يغلق باباً مشتعلًا فيه نيران الحقد والكراهية، ويفتح باباً مقابلاً لحياة جديدة توصف بالحب والعطاء.



لا أعني بالتسامح أن نذهب لمن ظلمنا لاستجلاب رضاه، ولكن التسامح أشمل من ذلك فهو قرار بنسيان الماضي وآلامه وبكامل إرادتنا والتخلي عن اعتقاد بأن الماضي سيتكرر حتمًا في المستقبل والاحتفاظ بالخبرات والمهارات من الماضي، والتخلص من أحاسيسه السلبية، ومما يساعد على ذلك الكتابة ثم تمزيق ما تم كتابته، الصلاة والدعاء، الحرص على التفكير الإيجابي

قال رسول الله ﷺ: (ارحموا ثم رحموا، واغفروا يُغفر لكم)

قال رسول الله ﷺ: (مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ)

فالعفو يجلب لك العز في الدنيا والآخرة، وكفى بها ثمرة ونعمة.

وبعد أن تسامحي، عليك بالبحث عن سر السعادة، ثم التفاؤل:

فسر السعادة الأعظم هو الرضا بما قسم الله لك.

قال رسول الله ﷺ: (إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ نَفَثَ فِي رُوعِي أَنْ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَكْمَلَ أَجَلَهَا وَتَسْتَوْعِبَ رِزْقَهَا، فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ، وَلَا يَحْمِلَنَّ أَحَدُكُمْ اسْتِبْطَاءَ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ)

وقال رسول الله ﷺ: (ارض بما كتبه الله لك؛ تكن أغنى الناس)

فالرضا والتسليم بأن إرادة الله فوق كل تدبير؛ هو سر السعادة الأعظم.



أما عن التفاؤل، فالسر الأعظم له هو حسن الظن بالله.  
قال رسول الله ﷺ: (لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله)  
رواه مسلم.

وقال تعالى: ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾  
وقال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِّنَ اللَّهِ فَضْلًا كَبِيرًا﴾  
(الأحزاب 47)

هكذا وجهنا سبحانه - عز وجل - وعلمنا نبي الرحمة حسن  
الظن بالله، والنظر بنظرة استبشارية مع توقع الأفضل دائماً، مع شرط  
أن يكون هذا التفاؤل متزناً بناءً على معطيات وفقاً لما يقرره العقل  
والوجدان. فيزن الأمور ويحكم على الناس بالعدل، ويتخذ القرار  
الحاسم البعيد عن التميز والجهل.

فالمتفائل ينظر للنعمة على أنها ابتلاء من الله، يستوجب الحمد،  
وينظر للنقمة على أنها ابتلاء يستوجب الجهد والصبر.

فعلينا بتدريب أنفسنا على التفاؤل في كلامنا وأفعالنا وقناعتنا:  
عن أبي هريرة أن الرسول - ﷺ - قال: (لا عدوى ولا طيرة ولا  
هامة ولا صفر، ولا نوء ولا غول، ويعجبني الفأل، قال: وما الفأل يا  
رسول الله؟ قال: الكلمة الطيبة).



وحشنا أيضاً على التدريب على قناعة التفاؤل. ففي الحديث، قال النبي - ﷺ - : يقول الله تعالى : (أنا عند ظن عبدي بي، إن خيراً فخير، وإن شراً فشر)

وعليك في النهاية، بوضع خطة لبناء ثقتك بنفسك مجدداً. وهل فقدتها؟

بالطبع ليس كلياً، ولكن الثقة بالنفس هي أشبه ما يكون بالترموتر الحراري في صعود وهبوط بحسب المواقف والضغوطات والظروف المحيطة. والثقة بالنفس تكمن باختصار في اعتقاداتك، وأهمها الصورة الذاتية فلا تنظري لنفسك نظرة فشل أو دونية، ولكن اثبتي اعتقاد صورة النجاح أي أنك إنسانة ناجحة تسعين للتطوير المستمر، وفق خطوات كالآتي:

1 - القراءة والتثقيف: تخصيص نصف ساعة يومياً؛ لتطوير مهارة القراءة لديك.

2 - التركيز على قدراتك ومهاراتك كنقاط قوة موجودة بالفعل لديك.

3 - وضع أهداف حياتية في مجال (الصحة - الأسرة - المال - العمل - الدراسة) وتقييمها إلى أهداف قصيرة ومتوسطة وبعيدة الأمد.



- 4 - تحديد أولوياتك، وإعادة تقييم قيمك، أفكارك، معتقداتك.
- 5 - تخلصي من الجمل السلبية، مثل: (لا أستطيع القيام بكذا..).  
أو (لا أريد القيام ب..). إذا كان ذلك في حدود معرفتك وإمكاناتك ومهاراتك.
- 6 - ابعدي عن مقارنة حياتك وأهدافك بالآخرين، فلكل إنسان ما يميزه عن غيره، ولكل إنسان ظروف مختلفة عن الآخر.
- 7 - اختاري أصدقاءك بعناية: فالصديق إما يدفعك للتقدم أو للتقهقر، فانتقي من يدفعك للأمام ويدعمك ولو نفسياً للنجاح في حياتك.
- قال رسول الله ﷺ: (لا تصاحب إلا مؤمناً، ولا يأكل طعامك إلا تقي)  
وذلك لتأمن على نفسك من الحقد والحسد وإفشاء الأسرار.
- 8 - كافئي نفسك، واحترميها، وأحبيها بمعنى أصح.  
فكلما حققت إنجاز كافئي نفسك بمكافأة ولو بسيطة، وتوقفي لتستمتعي بذلك الإنجاز قبل الدخول في غيره.
- 9 - عليكِ بطمأنينة نفسك دائماً باللجوء إلى الله.
- قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾



خصّصي وقتاً محدداً في اليوم لشحن طاقتك الإيمانية، كورد  
استغفار يومي، ففيه دواء لكل طلب، قال الله تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا  
رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا. يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا. وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ  
وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾

وكما كثار الصلاة على النبي - ﷺ - ، عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ، قَالَ: قُلْتُ: يَا  
رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ، فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ قَالَ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ: "مَا شِئْتَ". قُلْتُ: الرَّبْعَ. قَالَ: "مَا شِئْتَ، وَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ".  
قُلْتُ: الثُّلُثَ. قَالَ: "مَا شِئْتَ، وَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ. قُلْتُ: النِّصْفَ. قَالَ:  
"مَا شِئْتَ، وَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ". قُلْتُ: الثُّلُثَيْنِ. قَالَ: "مَا شِئْتَ، وَإِنْ زِدْتَ  
فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ". قُلْتُ: أَجْعَلْ صَلَاتِي كُلَّهَا. قَالَ: "تُكْفَى هَمَّكَ، وَيُغْفَرُ ذَنْبُكَ".

10 - احرصي على ملء أوقات فراغك بما هو نافع لك: على  
الأقل تخصيص ساعة يومياً في شيء نافع: كقراءة كتاب  
جديد، تعلم لغة جديدة، الاستماع لمحاضرات هادفة.

11 - واحرصي على الاعتناء بصحتك، فتخصيص ساعة يومياً  
للسير على الأقدام كرياضة له أثر سحري في التخلص  
من الاكتئاب لتحفيز المخ على إفراز الهرمونات المضادة  
للاكتئاب بصورة طبيعية. كذلك تناول طعام صحي متوازن،  
والاهتمام بصحة البشرة والشعر والجسم وشرب كميات



كافية من الماء يوميًا لها أثر بالغ في تحسن حالة العقل.  
نعم فتحسن الجسم صحيًا يجلب تحسن العقل، فلعل أهم  
مبادئ علم البرمجة اللغوية العصبية (إن الجسم والعقل  
يؤثر كل منهما على الآخر).

وفي النهاية، عليكِ التعلم كثيرًا من تجربتك الماضية، وتحويل  
التجربة إلى خبرات حياتية تفيدك مستقبلًا. فأنت بحاجة فقط إلى  
استيعاب الدروس المستفادة السابقة، وتأملي تلك القاعدة جيدًا من  
علم البرمجة اللغوية العصبية. (يوجد عند جميع البشر في تاريخهم  
الماضي كافة المصادر التي يحتاجونها لإحداث تغيرات إيجابية في  
حياتهم).

ثم الاستعانة بنموذج التغيير، فإذا أردت التغيير في سلوك أو  
معتقدات أو أفكار أو ممارسات معينة؛ فعليكِ الاستعانة بهذا النموذج:

1 - **لاحظ:** ما تؤدي تغييره جيدًا.

2 - **قرر:** خذي قرارًا حاسمًا بضرورة التغيير.

3 - **تعلم:** ابحثي عن طرق التغيير في هذا الأمر من خلال  
الوسائط التعليمية (كالإنترنت، كتب، فيديو، ندوات،  
أخصائيين، رجال دين).



4 - **لاستوعب:** ثم عليكِ باستيعاب الطرق الممكنة للتغييرات التي بحثت عنها، وأُحددها، وأيضًا الإيمان بفكرة التغيير التدريجي المستمر.

5 - **ابدئي** بالممارسة لما حددته.

6 - **الملاحظة:** واطبي على أداء وممارسة ما تعلمته.

**مثال:** فتاة لا تقرأ مطلقًا.

**فلنطبق نموذج التغيير:**

1 - لقد لاحظت أنها غير مثقفة، وأن القراءة تُثري العقل والنفس والروح.

فبإمكانك أن تشعرَ بصقيع موسكو، وتشم رائحة زهور أمستردام، وروائح التوابل الهندية في بومباي، وتتجاذب أطراف الحديث مع حكيم صيني عاش في القرن الثاني قبل الميلاد. بإمكانك أن تفعل كل هذه الأشياء وأكثر عبر شيء واحد: القراءة.

فالذي لا يقرأ، لا يرى الحياة بشكل جيد.

(إحدى الأوصاف الرائعة لما تحقّقه لنا القراءة من استفادة)

2 - قرر: أخذت قرار حاسم بالبدء في القراءة الآن.



3 - تعلم: بحث عن سبل القراءة، والفرق بين القراءة السريعة والقراءة العادية، ولماذا؟ وماذا تقرأ؟ عبر الإنترنت.

وتعلمت خطة عملية للقراءة اليومية.

4 - استوعب: قامت بتحديد طريقة القراءة العادية مع إيمانها بفكرة التغيير التدريجي. فمثلاً من الممكن أن تبدأ بصفتين يومياً لمدة أسبوع، ثم تزيد إلى أربع صفحات يومياً بعد شهر، وهكذا.

5 - الممارسة: البدء في تخصيص عشر دقائق يومية ثابتة للقراءة، وزيادتها بعد ذلك.

6 - المواظبة: الاستمرار في هذا الوقت المحدد، والتذكير الدائم بهذا الوقت؛ لئلا ينتهائ من قراءة الكتاب في نهاية الشهر، ثم تسجيل هذا في بند الإنجازات الشهرية.

إذا لم يفلح ما سبق، فعليك اللجوء إلى متخصص نفسي ليساعدك على تخطي الأزمة.



## نهاية موفقة

هنا، تكون الخطبة وصلت لبر الأمان، واقتنع كلٌّ من الطرفين بالآخر، وبدأ كلاهما الاستعداد لمراسم الزفاف.

ومما ينصح به قراءة ما يتعلق بالحياة الجنسية من مصادره العلمية والدينية الصحيحة. وعدم اللجوء لمعرفة ذلك من الأصدقاء، وبخاصة غير المتزوجين منهم؛ لعدم تشويش الأفكار أو الشعور بالرهبة والخوف، والابتعاد عن الأفلام والمواقع الإباحية؛ لما تسببه من أضرار نفسية وسلوكية جسيمة مما يضر بالفرد، وأحياناً بالممارسة الجنسية بعد الزواج. بالإضافة إلى تحريم النظر لمثل هذه الأمور دينياً، وذلك لما يعقب ذلك من أضرار ومفاسد للفرد والمجتمع.

فالأفلام الإباحية يتم التصوير فيها بشكل تجاري، فيه تصبح المرأة سلعة مما يؤدي لفهم التجربة بشكل خاطئ لدى الرجل. فالعلاقة السليمة أساسها التودد والمحبة وليست الأنانية والتجارة، ويولد لدى الرجل أو المرأة الشعور بالملل من العلاقات الجنسية الطبيعية؛ لافتقارها الإثارة مقارنة بالأفلام. كما ثبت أنها تضعف من قدرة الرجل جنسياً، وتشوه الفطرة الطبيعية لدى الرجل والمرأة على أقل تقدير.



ثم معرفة طبيعة الحياة الزوجية، وذلك بحضور دورات للمقبلين على الزواج تؤهلهم لفهم طبيعة تلك الحياة، وأيضًا القراءة وحضور المحاضرات والندوات التوعوية والدينية في هذا الأمر ومعرفة الاختلافات الأساسية بين الرجل والمرأة. ومعرفة آداب الزفاف وليلة العرس، وكيف كان هدي الرسول - ﷺ - والسلف من بعده، في مثل تلك الأمور، وإليك بعضًا من تلك السنن والآداب:

1 - يسن إعلان النكاح وإظهاره والضرب بالدف؛ لقوله ﷺ:  
(فصل بين الحرام والحلال الصوت والدف في النكاح)

ويُسن عمل وليمة؛ لحديث عبد الرحمن بن عوف أنه تزوج امرأة، فقال له النبي - ﷺ: (أولم ولو بشاة)، ومن المستحب إجابة الدعوة للوليمة، على ألا يكون فيها فتن أو أمور منكرة.

2 - يستحب الزواج والدخول في شوال؛ لحديث عائشة رضي الله عنها: (قالت تزوجني رسول الله ﷺ في شوال وبني بي في شوال، فأني نساء رسول الله ﷺ كانت أحظى عنده مني) (رواه مسلم).

3 - على العروس التزين قبل دخول الزوج عليها، ثم يُدعى الزوج للجلوس معها، ثم يقدم الزوج شيئًا من الشراب؛ ليلطف به العروس.



والدليل على ذلك: عن أسماء بنت يزيد بنت السكن رضي الله عنها قالت: ( إني قينت عائشة لرسول الله - ﷺ، ثم جئته فدعوته لجلوسها، فجاء فجلس إلى جنبها. فَأَتَيْ بَعْسَ لَبْنِ فَشْرَب، ثم ناولها النبي - ﷺ - فخففت رأسها، واستحت)

معني قينت: زينت.

العَس: القدح الكبير.

4 - إهداء العروس لزوجها، والدعاء لها:

عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: (تزوجني النبي - ﷺ، فَأَتَنِي أُمِّي فَأَدْخَلَتْنِي الدَّارَ، إِذَا نَسُوءُ مِنَ الْأَنْصَارِ فِي الْبَيْتِ، فَقُلْنَ عَلَى الْخَيْرِ وَالْبَرَكَةِ، وَعَلَى خَيْرِ طَائِلٍ).

5 - الاستماع، والتدبر لوصايا الوالدين النافعة، كما كان دأب القوم قديمًا:

من تلك الوصايا:

وصية عبد الله بن جعفر بن أبي طالب لابنته، القائل فيها: (إِيَّاكَ وَالْغِيْرَةَ فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ الطَّلَاقِ. وَإِيَّاكَ وَكَثْرَةَ الْعَتَبِ: فَإِنَّهُ يُورِثُ الْبَغْضَاءَ. وَعَلَيْكَ بِالْكَحْلِ فَإِنَّهُ أَزِينُ الزَّيْنَةِ وَأَطْيَبُ الطَّيْبِ الْمَاءِ)

ووصية أسماء بن خارجة الفزاري: ”قال لابنته عند التزوج: «إِنَّكَ



خرجت من العش الذي فيه درجت، فصرت إلى فراش لا تعرفيه،  
وقرين لا تألفيه، فكوني له أرضاً يكن لك سماءً، وكوني له مهاداً يكن  
لك عماداً، وكوني له أمة يكن لك عبداً، لا تلحفي به فيقلاك، ولا  
تباعدي عنه فينسأك، إن دنا منك فأقربي منه، وإن نأى فأبعدي عنه،  
واحفظي أنفه وسمعته وعينه، فلا يشمن منك إلا طيباً، ولا يسمع إلا  
حسناً، ولا ينظر إلا جميلاً»

وقال رجل لزوجته معلماً إياها بعض الخصال التي توطن المحبة:

خذي العفومني تستديمي مودتي، ولا تنطقي في ثورتي حين أغضب

ولا تنقريني نفرك الدف مرة، فإنك لا تدريين كيف المغيب

ولا تكثري الشكوى فتذهب بالهوى، ويأباك قلبي والقلوب تقلب

فإنني رأيت الحب في القلب والأذى، إذا اجتمع لم يلبث الحب يذهب

ولا يوجد أشمل وأجدر من وصية خلدتها الكتب لأمامة بنت  
الحارث، تلك المرأة التي تعكس حكمة ودهاء المرأة، فوضعت ما أشبه  
بنظرية للتوافق الزوجي لامسة مكان قوة المرأة المتجسدة في أنوثتها،  
فأحسبها بتقديرات الآن استشارية أُسرية وتربوية من الدرجة الأولى.

فقد أدركت أسرار إعمار البيوت وتأسيسها، وأساس التوازن في  
العلاقات الإنسانية في الأخذ والعطاء، فكم نفتقد مثل هؤلاء النساء



الواعيات مَنْ ترشد ابنتها لأُسس العلاقة الزوجية السعيدة، والطريقة المثلى للتلافي وحل المشكلات. فكما ننصح الفتاة بالوعي الديني والأسري، أيضًا ننصح الأم بضرورة الوعي الديني والثقافي بتوجيه ابنتها وتربيتها على تحمل المسؤوليات ومعرفة حقوقها وواجباتها، وتقدير المواقف والتصرف الصحيح عند نشوب خلاف.

يا بنية، إن الوصية لو تركت لفضل في الأدب، أو مكرمة في الحسب؛ لترك ذلك منك، ولزويتها عنك. ولكنها تذكرة للغافل، ومعرفة للعاقل.

[أي بنية، لو استغنت المرأة عن زوجها بغنى أبيها، وشدة حاجتها إليه؛ كنت أغنى الناس عنه. إلا أنهم خلقن للرجال، كما لهن خلق الرجال. أي بنية، إنك قد فارقت الجو الذي منه خرجت، والعش الذي فيه درجت، إلى وكرٍ لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه.

أصبح بملكه عليك ملكيًا، فكوني له أمة يكن لك عبدًا.

احفظي مني خصلاً عشرًا، تكن لك دركًا وذكرًا:

- أما الأولى والثانية:

فالصحة له بالقناعة، والمعاشرة له بحسن السمع والطاعة.

فإن في القناعة راحة القلب، وفي حسن السمع والطاعة رضى الرب.



#### - وأما الثالثة والرابعة:

فالتفقد لموضع أنفه، والتعاهد لموضع عينه.  
فلا تقع عينه منك على شيء قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح.  
وإن الكحل أحسن الموجود، والماء أطيب الطيب المفقود.

#### - وأما الخامسة والسادسة:

فالتعاهد لموضع طعامه، والتفقد له حين منامه.  
فإن حرارة الجوع ملهبة، وإن تنغيص النوم مغضبة.  
وأما السابعة والثامنة:

فالإرعاء على حشمه وعياله، والاحتفاظ بماله.  
فإن أصل الاحتفاظ بالمال حسن التقدير، والرعاء على الحشم  
والعيال حسن التدبير.

#### - وأما التاسعة والعاشرة:

فلا تفشي له سرًا، ولا تعصي له في حال أمرًا؛ فإنك إن أفشيت سرّه  
لم تأمني غدره، وإن  
عصيت أمره أوغرت صدره.

ثم اتقي يا بنية الفرح لديه إذا كان ترحًا، والكآبة إذا كان فرحًا؛ فإن  
الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التكدير.



وكوني أشد ما يكون لك إكرامًا أشد ما تكونين له إعظامًا. وأشد ما تكونين له موافقة وأطول ما تكونين له مرافقة.

واعلمي يا بنية أنك لن تصلي إلى ما تحبين منه حتى تؤثر في رضا على رضاك، وهواه على هواك، فيما أحببت وكرهت، والله يخير لك ويحفظك]

6 - ويستحب للزوجين أن يصليا ركعتين معًا، كما كان دأب السلف الصالح قديمًا.

### ورد في بعض الآثار:

جاء رجلٌ إلى عبد الله بن مسعود، يُقال له أبو جريرٍ، فقال: إني تزوجتُ جاريةً شابةً، وإني أخافُ أن تُفركَني «أي تبغضني».

فقال عبد الله: "إنَّ الإِلفَ مِنَ اللَّهِ وَالْفَرْكَ مِنَ الشَّيْطَانِ، يُرِيدُ أَنْ يُكْرِهَ إِلَيْكُمْ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ، فَإِذَا أَتَتْكَ فَمُرْهَا أَنْ تُصَلِّيَ وَرَاءَكَ رَكَعَتَيْنِ.

أن يضع الزوج يده على ناصيتها - مقدمة رأسها - ويقول ما ورد في الحديث: (إذا أفاد أحدكم امرأةً أو خادماً أو دابةً، فليأخذ بناصرها، وليقل: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جُبِلَتْ عَلَيْهِ، وأعوذ بك من شرِّها وشرِّ ما جُبِلَتْ عليه)

جبلتها: أي خلقتها وطبعها عليه.



ومن ضمن الآداب المفقودة، أنه لا يجوز لأحد الزوجين نشر أسرار الجماع. فعن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند رسول الله ﷺ - والرجال والنساء قعود، فقال (لعل الرجل يقول ما يفعله بأهله، ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها؟ فَأَرَمَ القوم (سكتوا ولم يجيبوا)، فقلت: إبي والله، يا رسول الله، إِنَّهِنَّ لَيَقُلْنَ، وإنهم ليفعلون، قال: فلا تفعلوا، فَإِنَّمَا ذلك مثل الشيطان لقي شيطانة في طريق فَغَشِيَهَا والناس ينظرون)

وينبغي على الزوجين تجنب ما حرمه الشرع من الزينة والنمص، ووصل الشعر، بما فيها الرموش وإطالة الأظافر، وتفليج الأسنان للنساء، وتحلي الرجل بالذهب والحريـر. والبعد عن تأثيث البيت بما فيه من معصية الله، ومن ذلك تعليق الصور ذات الأرواح.

قال رسول الله ﷺ - : (الملائكة لا تدخل بيتاً فيه كلب ولا صورة)

وكذلك اقتناء التحف التي على شكل تماثيل، وتحريم اتخاذ أواني الذهب والفضة للطعام والشراب، ويكره كذلك ستر الجدران بالسجاد ونحوه، ولا بأس بالستائر لستر النوافذ.



وأخيرًا، وليس آخرًا:

فإن إخلاص النية لله بالزواج وتأسيس البيت على تقوى ومرضاة الله سببٌ في الفلاح وكسب سعادة الدارين.

فقد انتهينا الآن من رحلة اختيار فتى الأحلام، وأظنك تغير بعض من تصوراتك القديمة حول الزواج، وفتى الأحلام، وما كان يتخللها من بعض الأوهام؛ وقد أصبحت الآن أكثر قدرة على وضع صفات وإمكانات لزوج المستقبل بنظرة أكثر إيجابية وواقعية وتفاؤلية، حتى تحققي بعد ذلك ما طمعتِ إليه من مكاسب من وراء زواجك.

فالزواج علاقة سامية نبيلة المقاصد، جناحها المودة والرحمة، وأساسها التوافق والتفاهم والانسجام مع فتى الأحلام.  
على أمل بلقاء آخر مع فلك جديد من أفلاك الحب.  
مع أطيب التمنيات بالتوفيق والسداد.

أسماء فرج