



رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

.. كلمات لها ..



# كلمات لها

رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

ح مؤسسة الإسلام اليوم للنشر، ١٤٣١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الإسلام اليوم للنشر

كلمات لها / رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم، سلسلة رسائل جوال لها

(١)، الرياض، ١٤٣١ هـ

٢٦٨ ص؛ ١٤ × ٢١، ٥ سم

ردمك: ٥ - ٦ - ٩٠٠٠٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - رسائل الهاتف الجوال ٢ - الوصايا والحكم ٣ - الدعوة الإسلامية أ. العنوان

ديوي ٠٨، ٢١٣ ١٤٣١ / ٥٧٤٣

رقم الإيداع: ١٤٣١ / ٥٧٤٣

ردمك: ٥ - ٦ - ٩٠٠٠٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

الإسلام اليوم

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة  
لمؤسسة الإسلام اليوم، ويحظر طبع أو تصوير  
أو ترجمة أو إعادة تنفيذ الكتاب كاملاً أو مجزئاً  
أو تسجيله بأية وسيلة، إلا بموافقة الناشر خطياً.

ص.ب: ٢٨٥٧٧ - الرمز: ١١٤٤٧

info@islamtoday.net

www.islamtoday.net

إصدارات الإسلام اليوم

الطبعة الثانية - محرم ١٤٣٢ هـ

بريدة:

هاتف: ٠١٦٣٨٢٦٤٦٦

فاكس: ٠١٦٣٨٣٠٠٥٣

الرياض:

هاتف: ٠١١٢٠٨١٩٢٠

فاكس: ٠١١٢٠٨١٩٠٢

جوال: ٠٥٥٨٦٦٠٤٤

# كلمات لها

رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها ( ١ )

الطبعة الثانية  
محرم ١٤٣٢ هـ  
مصححة ومنقحة

# قبل البدء رسالة

---

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### قبل البدء رسالة:

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله.. أما بعد:  
فهذه ثمار يانعة، وجولات مائعة، وصور ناصعة، نقدّمها  
**إليك**، أيتها الأم والزوجة والأخت؛ لتنهلي من مَعِين الذكر  
الحكيم، والهُدَى القويم، والخُلُق العظيم، كل ذلك تجدينه بين  
ثنايا رسائل جوال **«لها»**، الذي مضى على مسيرته قرابة خمس  
سنوات متتالية، دأبنا أن نقدّم **لك** من خلاله كل نافع ومفيد؛ من  
آية كريمة، وسنة نبوية قويمّة، ولفتة في فنون العلم والمعرفة  
السليمة.

وحرصًا منا على توثيق هذا الجهد المبارك؛ لئلا يظل بين  
بياض الصفحات في الملفات، وتدرّس فوائده وكنوزُه بين أثير  
الجوالات: جاءت فكرة إخراجه مطبوعًا، وبحلة قشبية، وصياغة  
حبيبة، تباشر المشاعر، وتستجيش معها العواطف؛ لتكون دافعًا

لسيرة طيبة، واستقامة ثابتة، ووعي وإدراك لواقع المرأة المسلمة، وما يدور حولها؛ بغية حراسة فضيلتها، وحفاظاً على عفتها، ليقوم المجتمع المسلم الذي هي نصفه، وإن شئنا قلنا: كله؛ فهي مصنع الرجال العظماء والعلماء الأخيار الصالحاء.

وهذا الإصدار سيكون بإذن الله باكورة نتاج يتتابع من إصدارات «جوال الإسلام اليوم».

آملين أن نكون قد قدّمنا ما يلبي الغرض النبيل، ويُسفَى به القلب العليل، ويكون عوناً للسير على أقوم سبيل، بتوفيق الله العزيز الجليل.

## جوال الإسلام اليوم





رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

كلمات لها ..

# في ظلال الآيات القرآنية

---

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## نفحات في تزكية النفس :

قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يَظْلُمُونَ فَتِيلًا ﴾ [النساء: ٤٩]. هذا تعجب من الله لعباده، وتوبيخ لكل مَن زكى نفسه بأمر ليس فيه ﴿ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ ﴾، أي: بالإيمان والعمل الصالح، بالتخلي عن الأخلاق الرذيلة، والتخلي بالصفات الجميلة.

ابن سحدي



قال تعالى: ﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ ... ﴾ ثم قال: ﴿ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٣]. هذا تعليل لحكمة الصيام العُلْيَا؛ وهو إعداد نفس الصائم لتقوى الله تعالى، بترك شهواته الطبيعية المباحة الميسورة؛ فتربى بذلك إرادته على ملكة ترك الشهوات المحرمة والصبر عنها، وتقوى على النهوض بالطاعات والاصطبار عليها.

ابن كثير



إذا عرفنا منزلة القرآن، فعلى أن نُديم النظر فيه، وأن نوليه عناية تامة، فإذا كان عموم المسلمين ينظرون في الصحف والمجلات الساعات الطوال، وليس لكتاب الله نصيب، فهذا مسخ للقلوب، نسأل الله العافية، فلا بد من إدامة النظر في كتاب الله، وحفظ ما يمكن حفظه منه: ﴿بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ﴾ [العنكبوت: ٤٩].

د. عبد الكريم الخضير



قول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ...﴾. أي: إذا صدر منهم أعمال سيئة كبيرة أو ما دون ذلك، بادروا إلى التوبة والاستغفار، وذكروا ربهم وما توعد به العصاة ووعده المتقين؛ فسألوه المغفرة لذنوبهم، والستر لعيوبهم، مع إقلاعهم عنها وندمهم عليها، ولهذا قال: ﴿وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [آل عمران: ١٣٥].

ابن سعدي



قال تعالى: ﴿تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ (١٦) ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة: ١٦-١٧]. المعنى: لا تعلم نفس ما أخفى الله لهؤلاء الذين وصف جل ثناؤه صفتهم في هاتين الآيتين، مما تقر به أعينهم في جناته يوم القيامة، ثواباً لهم على أعمالهم التي كانوا يعملونها في الدنيا.

الطبري



قال تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ﴾ [غافر: ١٩]. أي أن الله تبارك وتعالى محيط بعلمه، وهو مطلع ورقيب على كل شيء، حتى في الأمور الدقيقة.

د. سفر الحوالي



قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبًا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا﴾ [التحریم: ٨]. أي: توبة صادقة جازمة تمحو ما قبلها من السيئات، وتُلْمُ شَعَثَ النَّائِبِ وتجمعه، وتكفُّه عما كان يتعاطاه من الدنئات.

ابن كثير



قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]. موانع الحياة الطيبة تكمن في حب الدنيا ومغرياتها وشهواتها، واتباع الشيطان وشبهاته، وبالسلامة من هذين المرضيين تكون السعادة والحياة الطيبة، التي جمعت هذه الآية أطرافها، ورسمت للسالكين طريقها.

د. عويض العطوي



قال تعالى: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا﴾  
[الأعراف: ٢٠٤]. الفرق بين الاستماع والإنصات: أن الإنصات  
في الظاهر بترك التحدُّث، وأما الاستماع له فهو أن يلقي سمعه  
ويحضر قلبه ويتدبر ما يسمع، فإن مَنْ لازم هذين الأمرين - حين  
يُتلى كتاب الله - فإنه ينال خيراً كثيراً، وعلمًا غزيرًا، وإيمانًا مستمرًّا  
متجددًا، وبصيرة في دينه.

ابن سعدي





## نفحات في السعي للعمل الصالح:

قال تعالى: ﴿رُبِّدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]. هذه قاعدة كبرى في تكاليف العقيدة كلها؛ فهي ميسرة لا عسر فيها، وهي توحى للقلب الذي يتذوقها بالسهولة واليسر في أخذ الحياة كلها، وتطبع نفس المسلم بطابع خاص من السماحة التي لا تكلف فيها ولا تعقيد.

سيد قطب



قال الله تعالى: ﴿وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مَوْلِيَةٌ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ﴾ [البقرة: ١٤٨]. الأمر بالاستباق إلى الخيرات قدر زائد على الأمر بفعل الخيرات؛ فإن الاستباق إليها يتضمن فعلها والمبادرة إليها، ومن سبق في الدنيا إلى الخيرات فهو السابق في الآخرة إلى الجنات، والخيرات تشمل جميع الفرائض والنوافل، من صلاة وصيام وزكاة وحج وعمرة وجهاد، ونفع متعدّد وقاصر.

أبو سعيد



قوله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص: ٧٧]. أي: استعمل ما وهبك الله من هذا المال الجزيل والنعمة الطائلة في طاعة ربك، ولا تنس نصيبك من الدنيا، مما أباح الله لك من المأكل والمشرب والملابس؛ فإن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً.

ابن كثير



قال تعالى: ﴿وَعَهْدَنَا إِلَىٰ آلِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾ [البقرة: ١٢٥]. أضاف الباري البيت إليه لفوائد؛ منها: أن ذلك يقتضي شدة اهتمام إبراهيم وإسماعيل بتطهيره؛ لكونه بيت الله، فيبدلان جهدهما في ذلك. ومنها: أن الإضافة تقتضي التشريف، ففي ضمنها أمر عباده بتكريمه. ومنها: أن هذه الإضافة هي السبب الجاذب للقلوب إليه.

ابن سحدي



## نفحات في الحياة الزوجية:

إن السعادة أمامك وأنت تبحثين عنها، وطريقها سهل واضح لصاحبة الهمة والعزيمة؛ ألم تقرئي: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]!

د. إبراهيم الجويش



قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ﴾ [النساء: ٣٢]. نزلت الآية في نساء تَمَنَّينَ منازل الرجال، وأن يكون لهن ما لهم<sup>(١)</sup>، فهى الله عباده عن الأمانى الباطلة، وأمرهم أن يسألوه من فضله؛ إذ كانت الأمانى تُورثُ أهلها الحسدَ والبغىَ بغير الحقِّ.

الطبري



(١) أخرج أحمد (٢٦٧٣٦)، والترمذي (٣٠٢٢)، وأبو يعلى (٦٩٥٩)، والطبري في «تفسيره» (٦٦٣/٦ - ٦٦٦)، والحاكم (٣٠٥/٢ - ٣٠٦)، والبيهقي (٢١/٩) من حديث أم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: يا رسول الله، يغزو الرجال، ولا نغزو، ولنا نصفُ الميراث؟ فأنزل الله هذه الآية.

قال تعالى: ﴿وإن امرأة خافت من بعلها شوذاً أو إعراضاً...﴾ .  
 قالت عائشة رضي الله عنها: «هي المرأة تكون عند الرجل لا يستكثر منها،  
 فيريد طلاقها ويتزوج غيرها، تقول له: أمسكني ولا تطلقني، ثم  
 تزوج غيري، فأنت في حلٍّ من النفقة عليّ والقسمة لي. فذلك  
 قوله تعالى: ﴿فلا جناح عليهما أن يَصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ  
 خَيْرٌ﴾ [النساء: ١٢٨]»<sup>(١)</sup>.



قال سبحانه وتعالى عن مريم عليها السلام: ﴿وكفلها زكريا﴾ [آل  
 عمران: ٣٧]. هذه مريم احتاجت إلى مَنْ يكفلها ويحضرها، فكيف  
 غيرها من النساء! وهذا أمر معروف بالتجربة أن المرأة تحتاج من  
 الحفظ والصيانة ما لا يحتاج إليه الصبي، وكل ما كان أستر لها  
 وأصون كان أصلح لها.

ابن تيمية



(١) أخرجه البخاري (٥٢٠٦)، ومسلم (٣٠٢١).



## نفحات في السلوك والأخلاق :

قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا﴾ [الأحقاف: ١٥]. مَنْ تَأَمَّلَ مَا تَعَانِيهِ الْحَامِلُ مِنْ ثِقَلٍ وَإِرْهَاقٍ، وَمَا يَحْصُلُ لَهَا عِنْدَ الْوَضْعِ مِنْ مَكَارِهِ تَشْرَفَ مَعَهَا عَلَى الْمَوْتِ، ثُمَّ نَظَرَ إِلَى حَالِ الْوَالِدِ مَعَ أُمِّهِ، عَلِمَ سِرَّ هَذَا التَّكْرَارِ الْمُنْبِئِ إِلَى عَظِيمِ حَقِّهَا عَلَيْهِ.

د. عويض العطوي



قال تعالى: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ﴾ [الإسراء: ٥٣]. لَمْ يَرْكَبِ الشَّيْطَانُ أَسْهَلَ وَلَا أَسْرَعَ مِنَ الْكَلِمَةِ الْقَبِيحَةِ، أَوْ الْمَحْتَمَلَةِ لِلْإِفْسَادِ بَيْنَ الْمُؤْمِنِينَ.

د. عبد الله السكاكر



قال تعالى: ﴿إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ [الحجرات: ١٢]؛ لأن أسرار القلوب لا يعلمها إلا علام الغيوب، فليس لك أن تعتقد في غيرك سوءاً، إلا أن تعتقد ما علمته وشاهدته، وما لم تشاهده بعينك ولم تسمعه بأذنك، ثم وقع في قلبك، فإنما الشيطان ألقاه إليك؛ فينبغي أن تكذبه؛ لأنه أفسق الفساق.

أبو حامد الغزالي



قوله تعالى: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عِنْدٌ﴾ [ق: ١٨]. يدل على أن كل شيء يكتب، فعلى الإنسان أن يحتاط لنفسه؛ لأن كثرة الكلام لا بد أن توقع في المحذور والممنوع؛ فمن كثر كلامه كثرت سقطه، فليقل خيراً أو ليصمت، وفاز من جمل على الصمت؛ لأن أكثر الكلام في القيل والقال الذي لا فائدة فيه، فضلاً عن الكلام المحرم.

د. عبد الكريم الخضير



قال تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِيَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ [النحل: ١١٢]. فيه تصوير لحال العصاة الذين جحدوا نعمة الله عليهم، لينظروا المصير الذي يتهددهم من خلال المثل الذي يضرب لهم، فما زالت عن العبد نعمة، ولا حلت به نقمة، إلا بذنب.





رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

كلمات لها ..

# في ظلال السنة النبوية

---

رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## إشارات في السلوك والأخلاق :

قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «حَقُّ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يَرْتَفِعَ شَيْءٌ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا وَضَعُهُ»<sup>(١)</sup>. الحديث فيه الحثُّ على عدم الترفع، وترك المباهاة والمفاخرة، والإعلام بأن أمور الدنيا ناقصة غير كاملة، وفيه هوان الدنيا على الله.

د. عبد العزيز الراجحي



قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «تَجِدُ مِنْ شَرِّ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عِنْدَ اللَّهِ ذَا الْوَجْهَيْنِ؛ الَّذِي يَأْتِي هَوْلَاءَ بَوَجْهِ، وَهَوْلَاءَ بَوَجْهِ»<sup>(٢)</sup>. ذو الوجهين هو: الذي يأتي كل طائفة بما يرضيها، فيظهر لها أنه منها ومخالف لضدّها، وصنيعه نفاقٌ مَحْضٌ وخداع، وإطلاع على أسرار الناس.

النووي



(١) أخرجه البخاري (٢٨٧١) من حديث أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه البخاري (٦٠٥٨)، ومسلم (٢٥٢٦) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.



قال صلى الله عليه وسلم: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا»<sup>(١)</sup>. المراد بالظن التهمة التي لا سبب لها، كمن يتهم أحداً من غير أن يظهر عليه ما يقتضيها؛ ولذلك عطفها بقوله: «وَلَا تَحَسَّسُوا»؛ وذلك أن الشخص يقع له خاطر التهمة، فيريد أن يتحقق، فيتجسس، فنهى عن ذلك.

### القرطبي

عن أنس رضي الله عنه، أن رجلاً كان عند النبي صلى الله عليه وسلم، فمرَّ به رجلٌ، فقال: يا رسول الله، إنني أحبه في الله. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَوْ مَا أَعْلَمْتَهُ ذَلِكَ؟». قال: لا. قال: «فَاذْهَبْ إِلَيْهِ؛ فَأَعْلِمْهُ». فذهب إليه، فقال: إنني أحبُّك في الله. قال: أحبك الذي أحببتني له<sup>(٢)</sup>. إذا كان هذا في حبِّ المسلم لأخيه؛ مندوباً إلى إظهاره؛ فإنَّ مشروعية إخبار أي من الزوجين للآخر بحبه من باب أولى.

(١) أخرجه البخاري (٥١٤٣، ٦٠٦٤)، ومسلم (٢٥٦٣) من حديث أبي

هريرة رضي الله عنه.

(٢) أخرجه أحمد (١٢٤٣٠)، وأبو داود (٥١٢٥)، والنسائي في «عمل اليوم والليلة» (١٨٢)، وابن حبان (٥٧١)، والحاكم (١٧١/٤)، والضياء (٣٨١/٤) (١٥٤٧)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٤١٨، ٣٢٥٣).

قال الرسول ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَغَمَطُ النَّاسِ»<sup>(١)</sup>. بَطْرُ الْحَقِّ، أي: إذا الحق خالف هواه رده، وَغَمَطُ النَّاسِ، أي: احتقارهم، فالناسُ في عَيْنِهِ دُونَهُ، يحترقهم، يرى نفسه فوقهم؛ إما لفصاحته وإما لغناه وإما لوظيفته، وإما لأسباب أخرى يَتَخَيَّلُهَا.

ابن باز

لا تحقر المرأة المسلمة عمل الخير مهما صغُرَ، ما دامت تصحبه النية الصادقة والإخلاص لله تعالى فيه، وهذا ما صورته بعض الأحاديث الصحيحة تصويراً رائعاً، ومنها قوله ﷺ: «لَقَدْ رَأَيْتُ رَجُلًا يَنْقَلِبُ فِي الْجَنَّةِ فِي شَجَرَةٍ قَطَعَهَا مِنْ ظَهْرِ الطَّرِيقِ، كَانَتْ تُؤْذِي النَّاسَ»<sup>(٢)</sup>.

د. محمد علي الهاشمي

قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ سَلَامِي مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ كُلُّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ، يَعْدِلُ بَيْنَ الْإِثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَيُعِينُ الرَّجُلَ عَلَى دَابَّتِهِ، فَيَحْمِلُ عَلَيْهَا، أَوْ يَرْفَعُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خَطْوَةٍ يَخْطُوهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَيُمِيطُ الْأَدَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ»<sup>(٣)</sup>. والسُّلَامِي هي: المفاصل.

(١) أخرجه مسلم (٩١) من حديث ابن مسعود رَوَاهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه البخاري (٦٥٢)، ومسلم (١٢٩/١٩١٤ - كتاب البر والصلة)

من حديث أبي هريرة رَوَاهُ عَنْهُ.

(٣) أخرجه البخاري (٢٩٨٩)، ومسلم (١٠٠٩) من حديث أبي هريرة رَوَاهُ عَنْهُ.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ». قيل: ما هُنَّ يا رسول الله؟ قال: «إِذَا لَقَيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ»<sup>(١)</sup>.



عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «دَخَلْتُ الْجَنَّةَ؛ فَسَمِعْتُ فِيهَا قِرَاءَةً، فَقُلْتُ: مَنْ هَذَا؟ قَالُوا: حَارِثَةُ ابْنُ النَّعْمَانِ». فقال صلى الله عليه وسلم: «كَذَاكُمُ الْبِرُّ، كَذَاكُمُ الْبِرُّ». وكان أبرَّ الناس بأُمَّه<sup>(٢)</sup>.



قال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ وَأَهْلَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِينَ، حَتَّى النَّمْلَةَ فِي جُحْرِهَا، وَحَتَّى الْحُوتِ لِيُصَلُّونَ عَلَى مُعَلِّمِ النَّاسِ الْخَيْرِ»<sup>(٣)</sup>. في الحديث نجد أن الكون كله يصلي على معلم الناس الخير! أي خير، سواء كان من علوم الدين أو الدنيا، ألا يكفيك معلمتي الفاضلة هذا الحديث كي تُحِبِّي مهنتك، بل وتُحِبِّي تلميذاتك اللاتي بهن نلت هذا الفضل!

### فاتن عمارة



(١) أخرجه البخاري (١٢٤٠)، ومسلم (٢١٦٢).

(٢) أخرجه أحمد (٢٥١٨٢، ٢٥٣٣٧)، والنسائي في «الكبرى» (٨١٧٦)، وابن حبان (٧٠١٥)، والحاكم (١٥١/٤)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٩١٣).

(٣) أخرجه الترمذي (٢٦٨٥) من حديث أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه.



عن عبيد مولى أبي رهم، أن أبا هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ لقيَ امرأةً متطيبةً تريد المسجدَ، فقال: يا أمةَ الجبار، أين تُريدِينَ؟ قالت: المسجدَ. قال: وله تَطَيَّبْتِ؟! قالت: نعم. قال: فإني سمعتُ رسولَ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقولُ: «أَيُّمَا امْرَأَةٍ تَطَيَّبَتْ ثُمَّ خَرَجَتْ إِلَى الْمَسْجِدِ؛ لَمْ تُقْبَلْ لَهَا صَلَاةٌ حَتَّى تَغْتَسِلَ»<sup>(١)</sup>.



قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُتْلُ خَيْرًا، أَوْ لِيَصُمْتُ»<sup>(٢)</sup>. معنى الحديث: إذا أراد أن يتكلم فليفكر؛ فإن ظهر أنه لا ضرر عليه تكلم، وإن ظهر أن فيه ضرراً، أو شك فيه، أمسك.

#### الشافعي



قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَائِشَةُ، إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ»<sup>(٣)</sup>. قال سفيان الثوري رَحِمَهُ اللَّهُ لأصحابه: «أتدرون ما الرفق؟ هو أن تضع الأمور مواضعها؛ الشدة في موضعها، واللين في موضعه، والسيف في موضعه، والسوط في موضعه»<sup>(٤)</sup>.



- (١) أخرجه الطيالسي (٢٦٨٠)، وأحمد (٧٣٥٦)، وأبو داود (٤١٧٤)، وابن ماجه (٣٩٩٢)، وابن خزيمة (١٦٨٢)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (١٠٣١).
- (٢) أخرجه البخاري (٦١٣٨، ٦٤٧٥)، ومسلم (٤٧) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.
- (٣) أخرجه مسلم (٢٥٩٣).
- (٤) ينظر: «إحياء علوم الدين» (١٨٦/٣)، و«ربيع الأبرار» للزمخشري (٢/٢٣٤).

كان من دعائه ﷺ: «اللَّهُمَّ أَحْسَنْتَ خَلْقِي، فَأَحْسِنْ خُلُقِي» (١).  
 إنَّ دعاء الرسول الكريم أن يُحَسِّنَ اللهُ خُلُقَهُ، وهو الذي قال الله  
 تعالى فيه: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤]، لدليل عميق على  
 اهتمامه الشديد بحُسن الخُلُق.

د. محمد علي الهاشمي



كان النساء في عهد رسول الله ﷺ إذا خرجن من بيوتهن،  
 يخرجن مُتَبَدِّلات، متلفعات بأكسيتهن، وكان النبي ﷺ إذا سلَّم  
 قال للرجال: «مَكَانَكُمْ حَتَّىٰ يَنْصَرِفَ النِّسَاءُ» (٢). ومع هذا قال  
ﷺ: «إِنَّ صَلَاتَهُنَّ فِي بُيُوتِهِنَّ خَيْرٌ لَّهُنَّ» (٣).

الدمياطي



(١) أخرجه الطيالسي (٣٧٢)، وأحمد (٣٨٢٣، ٢٤٣٩٢)، والخرائطي في  
 «مكارم الأخلاق» (٩)، وابن حبان (٩٥٩)، والبيهقي في «شعب الإيمان» (٨٥٤٢)،  
 من حديث ابن مسعود وعائشة رضي الله عنهما.

(٢) أخرج البخاري (٨٧٠، ٨٧٥) من حديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: «كان  
 رسول الله ﷺ إذا سلَّم قام النساء حين يقضي تسليمه، ويمكث هو في مقامه يسيراً  
 قبل أن يقوم». قال: نرى - والله أعلم - أن ذلك كان لكي ينصرف النساء قبل أن  
 يدركهن أحد من الرجال. وينظر: «فتح الباري» (٢/ ٣٣٥).

(٣) أخرجه أحمد (٥٤٦٨)، وأبو داود (٥٦٧)، وابن خزيمة (١٦٨٤) من  
 حديث ابن عمر رضي الله عنهما بلفظ: «لَا تَمْنَعُوا نِسَاءَكُمْ الْمَسَاجِدَ، وَبُيُوتَهُنَّ خَيْرٌ لَّهُنَّ».  
 وأصله في «صحيح البخاري» (٩٠٠)، و«صحيح مسلم» (٤٤٢).

قال رسول الله ﷺ: «إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا، وَصَامَتْ شَهْرَهَا، وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا، قِيلَ لَهَا: ادْخُلِي الْجَنَّةَ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتَ»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه أحمد (١٦٦١)، وابن حبان (٤١٦٣) من حديث عبد الرحمن بن

عوف وأبي هريرة رضي الله عنهما.

## إشارات في تزكية النفس :

عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَا يَزَالُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ، مَا لَمْ يَدْعُ بِأَنْفِهِ أَوْ قَطِيعَةِ رَحِمٍ، مَا لَمْ يَسْتَعْجِلْ». قيل: يا رسول الله، ما الاستعجال؟ قال: «يَقُولُ: قَدْ دَعَوْتُ، وَقَدْ دَعَوْتُ، فَلَمْ أَرِ يَسْتَجِيبُ لِي! فَيَسْتَحْسِرُ عِنْدَ ذَلِكَ، وَيَدْعُ الدُّعَاءَ»<sup>(١)</sup>. في هذا الحديث أدب من آداب الدعاء، وهو أن يلازم العبد الطَّلَبَ، ولا ييأس من الإجابة؛ لِمَا في ذلك من الانقياد والاستسلام وإظهار الافتقار.

### ابن حجر

قال صلى الله عليه وسلم: «يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَدُكَّرُنِي»<sup>(٢)</sup>. في الحديث ترغيب من الله لعباده بتحسين ظنونهم، وأنه يعاملهم على حسبها؛ فَمَنْ ظَنَّ بِهِ خَيْرًا أَفَاضَ عَلَيْهِ جَزِيلَ خَيْرَاتِهِ، وَنَثَرَ عَلَيْهِ مَحَاسِنَ كِرَامَاتِهِ وَسَوَابِغَ أَعْطِيَاتِهِ، وَمَنْ لَمْ يَكُنْ فِي ظَنِّهِ هَكَذَا لَمْ يَكُنْ اللَّهُ تَعَالَى لَهُ هَكَذَا.

### الشوكاني

(١) أخرجه البخاري (٦٣٤٠)، ومسلم (٢٧٣٥).

(٢) أخرجه البخاري (٧٤٠٥)، ومسلم (٢٦٧٥) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

سَأَلَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَنْ هَذِهِ الْآيَةِ: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ...﴾ [المؤمنون: ٦٠]، قالت: أهم الذين يَشْرَبُونَ الخمر وَيَسْرِقُونَ؟ قال: «لَا يَا ابْنَةَ الصِّدِّيقِ، وَلَكِنَّهُمْ الَّذِينَ يَصُومُونَ وَيُصَلُّونَ وَيَتَصَدَّقُونَ وَهُمْ يَخَافُونَ أَنْ لَا تُقْبَلَ مِنْهُمْ، أَوْلِيَّتُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ»<sup>(١)</sup>.



قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «إِنَّ فِي اللَّيْلِ لَسَاعَةً، لَا يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ، يَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ، وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ»<sup>(٢)</sup>. هذا وقت شريف مُرَغَّبٌ فِيهِ، خَصَّه اللَّهُ بِالتَّنَزُّلِ فِيهِ، وَتَفَضَّلَ عَلَى عِبَادِهِ بِإِجَابَةِ دَعَائِهِمْ؛ إِذْ هُوَ وَقْتُ غَفْلَةٍ وَخَلْوَةٍ وَاسْتِغْرَاقٍ فِي النُّوْمِ وَاسْتِلْدَازِلِهِ، وَمِفَارِقَةِ اللَّذَّةِ وَالذَّعَّةِ صَعْبٌ عَلَى الْعِبَادِ.

ابن بطال



(١) أخرجه أحمد (٢٥٢٦٣)، والترمذي (٣١٧٥)، والحاكم (٣٩٣/٢) - (٣٩٤)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (١٦٢).  
(٢) أخرجه مسلم (٧٥٧) من حديث جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

## إشارات في الذكر :

قيل: يا رسول الله، ذهب أهل الدُّثور بالدَّرجات والنَّعيم المقيم؟ قال: «كَيْفَ ذَاكَ؟». قال: صلُّوا كما صلَّينا، وجاهدُوا كما جاهدنا، وأنفقوا من فضول أموالهم، وليست لنا أموال؟ قال: «أَفَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَمْرٍ تُدْرِكُونَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، وَتَسْبِقُونَ مَنْ جَاءَ بَعْدَكُمْ، وَلَا يَأْتِي أَحَدٌ بِمِثْلِ مَا جِئْتُمْ بِهِ، إِلَّا مَنْ جَاءَ بِمِثْلِهِ؛ تُسَبِّحُونَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ عَشْرًا، وَتَحْمَدُونَ عَشْرًا، وَتُكَبِّرُونَ عَشْرًا»<sup>(١)</sup>.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «سَبَقَ الْمُفْرَدُونَ». قالوا: وما المُفْرَدُونَ يا رسول الله؟ قال: «الذَّاكِرُونَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتُ»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (٨٤٣، ٦٣٢٩)، ومسلم (٥٩٥) من حديث أبي هريرة

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه مسلم (٢٦٧٦).



قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ، وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ»<sup>(١)</sup>.

عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّهَا قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ إِنْ وَافَقْتُ لَيْلَةَ الْقَدْرِ، مَا أَدْعُو؟ قَالَ: «تَقُولِينَ: اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ؛ فَاعْفُ عَنِّي»<sup>(٢)</sup>.

قال رسول الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ، فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ: ﴿الْحَاءُ﴾ حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ، وَلَا مٌ حَرْفٌ، وَمِيمٌ حَرْفٌ»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه الطيالسي (٧٩)، وأحمد (٤٤٦، ٤٤٧)، وأبو داود (٥٠٨٨)، والترمذي (٣٣٨٨)، وابن ماجه (٣٨٦٩)، وابن حبان (٨٦٢) من حديث عثمان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه أحمد (٢٥٣٨٤)، والترمذي (٣٥١٣)، وابن ماجه (٣٨٥٠)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٣٣٣٧).

(٣) أخرجه الترمذي (٢٩١٠)، وغيره من حديث ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٣٣٢٧).

قال ﷺ: «إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا، مِائَةٌ إِلَّا وَاحِدًا، مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ»<sup>(١)</sup>. دَلَّ الْحَدِيثُ عَلَى أَنَّ أَسْمَاءَ اللَّهِ لَيْسَتْ مَحْصُورَةٌ بِهَذَا الْعَدَدِ، لَكِنْ مَعْنَى الْحَدِيثِ أَنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا مَوْصُوفَةٌ بِأَنَّ مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ، وَمَعْنَى: «أَحْصَاهَا». قِيلَ: عَدَّهَا. وَقِيلَ: حَفِظَهَا. وَقِيلَ: الْمَعْنَى عَمَلُ بِهَا. وَلَعَلَّ جَمِيعَ هَذِهِ الْمَعَانِي مُرَادَةٌ.

### د. عبد العزيز الراجحي

نهى النبي ﷺ عن سبِّ الرِّيحِ، فقال: «الرِّيحُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، تَأْتِي بِالرَّحْمَةِ، وَتَأْتِي بِالْعَذَابِ، فَلَا تَسُبُّوهَا، وَسَلُّوا اللَّهَ مِنْ خَيْرِهَا، وَعُودُوا بِهِ مِنْ شَرِّهَا»<sup>(٢)</sup>.

عن أبي مسعود البَدْرِيِّ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الآيَاتُ مِنَ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ، مَنْ قَرَأَ بِهَمَّا فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَاهُ»<sup>(٣)</sup>. كَفَّتَاهُ: قِيلَ مَعْنَاهُ: كَفَّتَاهُ مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ، وَقِيلَ: مِنَ الشَّيْطَانِ، وَقِيلَ: مِنَ الْآفَاتِ، وَيَحْتَمِلُ مِنَ الْجَمِيعِ.

### النووي

- (١) أخرجه البخاري (٢٧٣٦، ٧٣٩٢)، ومسلم (٢٦٧٧) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.
- (٢) أخرجه أحمد (١٠٧١٤)، والبخاري في «الأدب المفرد» (٧٢٠)، وأبو داود (٥٠٩٧)، وابن حبان (١٠٠٧) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.
- (٣) أخرجه البخاري (٥٠٤٠)، ومسلم (٨٠٧).

سُئِلَتْ عَائِشَةُ أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: بِأَيِّ شَيْءٍ كَانَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَفْتَتِحُ صَلَاتَهُ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ؟ قَالَتْ: كَانَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ افْتَتَحَ صَلَاتَهُ: «اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَائِيلَ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ، اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ، إِنَّكَ تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ»<sup>(١)</sup>.

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى كَنْزٍ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ؟». قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: «قُلْ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»<sup>(٢)</sup>.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: «إِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ، أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَةٍ»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه مسلم (٧٧٠).

(٢) أخرجه البخاري (٤٢٠٥)، ومسلم (٢٧٠٤).

(٣) أخرجه البخاري (٣٣٧١).

عن خولة بنت حكيم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: سمعتُ رسولَ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا، ثُمَّ قَالَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ. لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْ مَنْزِلِهِ ذَلِكَ»<sup>(١)</sup>.



عن أم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: سمعتُ رسولَ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا أَمَرَهُ اللَّهُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أَجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي وَاخْلُفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا. إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا». قالت: فلما مات أبو سلمة قلت: أي المسلمين خيرٌ من أبي سلمة؛ أوّل بيتٍ هاجر إلى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! ثمّ إنّي قُلتُها، فأخلفَ اللهُ لي رسولَ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ<sup>(٢)</sup>.



عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن رسولَ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «مَنْ قَالَ حِينَ يَسْمَعُ النِّدَاءَ: اللَّهُمَّ رَبِّ هَذِهِ الدَّعْوَةَ التَّامَّةِ، وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ، آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ وَالْفَضِيلَةَ، وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي وَعَدْتُهُ. حَلَّتْ لَهُ شَفَاعَتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ»<sup>(٣)</sup>.



(١) أخرجه مسلم (٢٧٠٨).

(٢) أخرجه مسلم (٩١٨).

(٣) أخرجه البخاري (٤٧١٩، ٦١٤).

عن جُوَيْرِيَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ مِنْ عِنْدِهَا بُكْرَةً حِينَ صَلَّى الصُّبْحَ، وَهِيَ فِي مَسْجِدِهَا، ثُمَّ رَجَعَ بَعْدَ أَنْ أَضْحَى وَهِيَ جَالِسَةٌ. فَقَالَ: «مَا زِلْتِ عَلَيَّ الْحَالِ الَّتِي فَارَقْتِكِ عَلَيْهَا؟». قَالَتْ: نَعَمْ. قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَقَدْ قُلْتِ بَعْدَكَ أَرْبَعَ كَلِمَاتٍ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَوْ وُزِنَتْ بِمَا قُلْتِ مِنْذُ الْيَوْمِ لَوَزَنْتَهُنَّ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمَدَادَ كَلِمَاتِهِ»<sup>(١)</sup>.

عن الأَعْرَضِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، تَوَبُّوا إِلَى اللَّهِ؛ فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ»<sup>(٢)</sup>.

عن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ، كَانَتْ لَهُ عَدَلٌ عَشْرِ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ، وَمُحِيتُ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِيَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلَ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه مسلم (٢٧٢٦).

(٢) أخرجه مسلم (٢٧٠٢).

(٣) أخرجه البخاري (٣٢٩٣)، ومسلم (٢٦٩١).

عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ سَبَّحَ اللَّهَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَحَمِدَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَكَبَّرَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَتِلْكَ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ، وَقَالَ تَمَامَ الْمِائَةِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحَدَّهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. غُفِرَتْ خَطَايَاهُ، وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ»<sup>(١)</sup>.



عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ جَلَسَ فِي مَجْلِسٍ فَكَثُرَ فِيهِ لَغَطُهُ، فَقَالَ قَبْلَ أَنْ يَقُومَ مِنْ مَجْلِسِهِ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ. إِلَّا غُفِرَ لَهُ مَا كَانَ فِي مَجْلِسِهِ ذَلِكَ»<sup>(٢)</sup>.



قراءة آية الكرسي عند النوم؛ فإنها سبب لحفظ الله عبده وإبعاد الشيطان عنه حتى يصبح<sup>(٣)</sup>.



(١) أخرجه مسلم (٥٩٧).

(٢) أخرجه أحمد (١٠٤١٥)، والترمذي (٣٤٣٣)، وابن حبان (٥٩٤)، والحاكم (٥٣٦/١).

(٣) أخرجه البخاري معلقاً (٢٣١١، ٣٢٧٥، ٥٠٠٨)، ووصله النسائي في «السنن الكبرى» (١٠٧٢٩)، وابن خزيمة (٢٤٢٤)، والبيهقي في «الدعوات الكبرى» (٤٠٦)، وينظر: «تغليق التعليق» (٣/٢٩٥ - ٢٩٧)، و«فتح الباري» (٤/٤٨٧ - ٤٨٨).



## إشارات في الطاعات والقربات:

قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصِيَامِهِ»<sup>(١)</sup>. فَرِحَ كُلُّ أَحَدٍ بِحَسْبِهِ؛ لِاخْتِلَافِ مَقَامَاتِ النَّاسِ فِي ذَلِكَ، فَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ فَرَحُهُ مَبَاحًا وَهُوَ الطَّبِيعِيُّ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ مُسْتَحَبًّا وَهُوَ مَنْ يَفْرَحُ؛ لِأَنَّهُ أَتَمَّ صَوْمَهُ وَخَتَمَ عِبَادَتَهُ.

ابن حجر



قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «لِخُلُوفٍ فَمِ الصَّائِمِ أَطِيبٌ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمُسْكِ»<sup>(١)</sup>. لِمَا كَانَ الصِّيَامُ سِرًّا بَيْنَ الْعَبْدِ وَرَبِّهِ فِي الدُّنْيَا، أَظْهَرَهُ اللَّهُ فِي الْآخِرَةِ عِلَانِيَةً لِلخَلْقِ؛ لِشَتَهْرِ بِذَلِكَ أَهْلِ الصِّيَامِ، وَيُعْرَفُوا بِصِيَامِهِمْ بَيْنَ النَّاسِ، جَزَاءً لِإِخْفَائِهِمْ صِيَامَهُمْ فِي الدُّنْيَا.

ابن رجب



(١) أخرجه البخاري (١٩٠٤، ٧٤٩٢)، ومسلم (١١٥١) من حديث أبي

قال رسول الله ﷺ: «صِيَامُ يَوْمِ عَرَفَةَ، أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ، وَالسَّنَةَ الَّتِي بَعْدَهُ»<sup>(١)</sup>. معناه: تكفير ذنوب صائمه في السنتين، والمراد بها الصغائر، ويرجى التخفيف من الكبائر، فإن لم يكن رُفعت درجاته.

النووي



قال ﷺ: «مَا نَقَصْتُ صَدَقَةً مِنْ مَالٍ»<sup>(٢)</sup>. معنى ذلك: أن الله تعالى يُبارك في المال الذي تخرج منه الزكاة ويخلف على المُنفقين، وقد شوهد حسًا البركة في المال الذي يُتصدق منه، وهذا ثواب عاجل، والآخرة خير وأبقى، والذين يحسُّون بالنقص في أموالهم يُخاف عليهم عدم الإخلاص في ذلك الإنفاق، وكراهيتهم للصدقة.

ابن جبرين



عن ربيعة بن كعب الأسلمي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: كنت أبيتُ مع رسول الله ﷺ، فأتيته بوضوئه وحاجته، فقال لي: «سَلْ». فقلتُ: أسألك مُرافقتك في الجنة. قال: «أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ؟». قلتُ: هو ذاك. قال: «فَاعِنِّي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ»<sup>(٣)</sup>.



(١) أخرجه مسلم (١١٦٢) من حديث أبي قتادة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه مسلم (٢٥٨٨) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٣) أخرجه مسلم (٤٨٩).

لفت رسولُ الله ﷺ نظرَ المسلمينَ والمسلماتِ إلى هذا المعنى العالِي في البذلِّ والسَّخَاءِ والجودِ؛ حين سألَ السيدة عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا عمَّا بقي من الشاة المذبوحة: «مَا بَقِيَ مِنْهَا؟». قالت: ما بَقِيَ مِنْهَا إِلَّا كَتِفُهَا. فقال: «بَقِيَ كُلُّهَا غَيْرَ كَتِفِهَا»<sup>(١)</sup>.

د. محمد علي الهاشمي



قال ﷺ: «الصَّلَوَاتُ الخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ، مُكْفَرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ، إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ»<sup>(٢)</sup>. هذا الحديث يدلُّ على عظيم فضل الله وكرمه، بتفضيله هذه العبادات الثلاث العظيمة، فثمراتها لا تُعَدُّ ولا تُحصى، فمنها: أن الله جعلها مُكَمِّلةً لدين العبد وإسلامه، وأنها مُنمِّيةٌ للإيمان، مُسْقِيةٌ لشجرتِه.

ابن سعد



(١) أخرجه أحمد (٢٤٢٤٠)، وابن زنجويه في «الأموال» (١٣٢٩)، والترمذي (٢٤٧٠)، والحاكم (١٣٦/٤) من حديث عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا. وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٢٥٤٤).

(٢) أخرجه مسلم (٢٣٣) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

## إشارات في التداوي:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً، إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً»<sup>(١)</sup>. هذا الحديث يوحى للإنسان أن أي مرض له دواء، حتى الأمراض التي لا زال العلم حائراً دون الوصول إلى علاجها، لكن متى يستطيع الناس اكتشافها؟ فهذه الإشارة النبوية توجيه للمسلمين ليبحثوا عن علاجها.

د. سلمان العودة

عن عثمان بن أبي العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أنه شكى إلى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وجعاً يجده في جسده منذ أسلم، فقال له رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمُ مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ. ثَلَاثًا. وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ، مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (٥٦٧٨).

(٢) أخرجه مسلم (٢٢٠٢).

قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في الحديث الصحيح: «انظروا إلى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ»<sup>(١)</sup>. إنَّ العبد إذا نصب بين عينيه هذا المَلْحَظَ الجليل، رآه يفوق كثيرًا من الخلق في العافية وفي الرِّزْقِ، مهما بلغت به الحال، فيزول همُّه، ويزداد سروره بنِعَمِ الله التي فاق فيها غيره ممن دونه.

ابن سعد



(١) أخرجه أحمد (٦٤٩٠)، ومسلم (٢٩٦٣) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

# فتاوى ترممك

## كلمات لها ..



رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)





## في الطهارة

إدخال جهاز الفحص في قُبْلِ المرأة الحامل لا يوجب الغُسلَ، بل لا يوجب الوضوء، والقاعدة عند العلماء، أن: (الوضوء مما خَرَجَ، لا مما دَخَلَ)، كما قال ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا<sup>(١)</sup>، وعلى هذا فلا يجب الغُسل ولا الوضوء؛ إلا إذا حصل ناقِضٌ آخر، والله أعلم.

د. سلمان العودة



المشهور من مذهب الإمام أحمد أنه يجوز للمرأة أن تمسح على خمارها إذا كان مُدَارًا تحت حَلَقِها؛ لأن ذلك قد ورد عن بعض نساء الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُنَّ<sup>(٢)</sup>، وعلى كل حال فإذا كانت هناك مشقة؛ إما لبرودة الجو أو لمشقة النزع واللف مرة أخرى، فالتسامح في مثل هذا لا بأس به، وإلا فالأولى ألا تمسح.

ابن عثيمين



(١) أخرجه عبد الرزاق (١٠٠)، وابن أبي شيبة (٥٣٥)، والبيهقي (١١٦/١)، وينظر: «السلسلة الضعيفة» (٩٥٩).

(٢) ينظر: «المصنف» لابن أبي شيبة (٢٩/١)، و«الأوسط» لابن المنذر (٤٦٨/١).



المرأة التي تعاني من وجود رطوبة تخرج من الرحم، إذا كانت هذه الرطوبة بلا شهوة، فهي طاهرة لا تنقض الوضوء؛ لعدم الدليل على نجاستها أو إبطالها للوضوء.

ابن عثيمين، وابن جبرين



لا يجب على المرأة إذا كانت تلبس العدسات أن تنزعها عند الاغتسال من الجنابة أو الحيض؛ لأنَّ غسل داخل العينين غير واجب، والواجب هو غسل ظاهر العينين فقط.

أ. د. خالد المشيقح



إذا لبَّدت المرأة رأسها بالحِنَّاء فإنها تمسح عليه، ولا حاجة إلى أن تنقض الرأس وتزيل هذه الحناء؛ لأنه ثبت أن النبي ﷺ كان في إحرامه مُلبِّدًا رأسه (١).

ابن عثيمين



(١) كما في «صحيح البخاري» (١٥٦٦)، و«صحيح مسلم» (١٢٢٩) من

حديث حفصة رضي الله عنها.



الميش: نوع من الأصباغ التي تَتَزَيَّن بها المرأة في شعرها، وهذه المادة- على ما ذكر أهل الاختصاص- ليست عازلة للماء، وقد ثبت أن النبي ﷺ أَهْلٌ مُلَبَّدًا<sup>(١)</sup>، أي: جعل في شعره شيئاً نحو الصمغ، وقيل: العسل؛ لئلا يتشعث في الإحرام، وعلى هذا فلا بأس بصبغ المرأة شعرها بالميش، ولا تأثير له على الوضوء أو الغُسل.

د. سلامة العويدة



لا حرج على الحائض في قراءة القرآن من دون مسِّ المصحف، في أصحِّ قولي العلماء، ولها أن تمسكه بحائل كثوب طاهر، أما الجُنُب فليس لها قراءة القرآن مطلقاً.

ابن باز



بعض الإناث قد تحيض في العاشرة أو الحادية عشرة من عمرها، فيتساهل أهلها ويظنونها صغيرة، فلا يُلْزِمونها بالصيام؛ وهذا خطأ؛ فإنَّ الفتاة إذا حاضت فقد بلغت مبلغ النساء وجرى عليها حكم التكليف.

ابن جبرين



(١) كما في «صحيح البخاري» (١٥٦٦)، و«صحيح مسلم» (١٢٢٩) من حديث حفصة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا.

إذا زادت الدورة الشهرية عن المدة المعتادة، وكان الدم الخارج هو دم الدورة نفسه، فإن المرأة تجلس ولا تصوم ولا تصلّي، ولا يأتيها زوجها حتى تطهر.

د. سلمان العودة



الإفرازات التي تخرج من المرأة والتي يسميها العلماء بالصفرة أو الكُدرة، إذا كانت بعد الطهر، فلا تُعدُّ شيئاً، أي أنّ المرأة تعتبر معها طاهرة، أما إذا كانت في زمن الحيض أو متصلة بالحيض قبله أو بعده فتأخذ حكم الحيض.

د. سعد الخليل





## في الصلاة:

الأفضل أن تُقرأ السور التي بعد الفاتحة في الركعة الأولى والثانية بالترتيب، وإن قرأ بغير ترتيب فلا بأس، ولكن الأفضل مراعاة الترتيب الذي في المصحف في القراءة خارج الصلاة وداخلها؛ تأسيًا بأصحاب رسول الله ﷺ.

### اللجنة الدائمة للإفتاء



عند قراءة المرأة لآية فيها سجود، لا بأس بالسجود على أي حال، ولو مع كشف الرأس ونحوه؛ حيث الأرجح أن هذه السجدة ليس لها حكم الصلاة.

### ابن عثيمين



تجوز إقامة دورات علمية للنساء في المساجد، ولو كان الذين يلقونها رجالاً، كما في حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: قالت النساء للنبي صلى الله عليه وسلم: غلبنا عليك الرجال، فاجعل لنا يوماً من نفسك. فوعدهن يوماً لقيهن فيه، فوعظهن وأمرهن <sup>(١)</sup>. ولكن يُنبه النساء إلى الحضور بالحجاب الشرعي، والبعد عن إظهار التجميل والتعطر.

د. عبد الوهاب الطريحي



إذا همَّ المسلم بفعل أمر وتردّد فيه، فيُشرع له أن يصلي صلاة الاستخارة ركعتين من غير الفريضة، ثم يدعو بالدعاء الوارد في السنة عن الرسول صلى الله عليه وسلم <sup>(٢)</sup>، ثم يفعل ما انشرح إليه صدره، فإن لم يتبين له الأمر فلا مانع من تكرار الاستخارة، فإذا انشرح صدره لأحد الأمرين فعله.

د. حسين العبيدي



(١) أخرجه البخاري (١٠٢)، ومسلم (٢٦٣٤).

(٢) أخرج البخاري (١١٦٢) عن جابر رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها، كما يعلمنا السورة من القرآن، يقول: «إِذَا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ، ثُمَّ لِيَقُلْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ، وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ: عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ - فَاقْدُرْهُ لِي، وَيَسِّرْهُ لِي، ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ: فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ - فَاصْرِفْهُ عَنِّي، وَاصْرِفْني عَنْهُ، وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ، ثُمَّ أَرْضِنِي». قال: وَيُسَمِّي حَاجَتَهُ.



يجوز أن تقطع الأم صلاتها لبكاء صبيها، إذا خشيت عليه الضرر، أو تألّمت، فلم تقدر على إكمال صلاتها، فلها القطع؛ حتى ترضعه أو تحمله، وبعد سكوته تعيد الصلاة، فقد كان النبي ﷺ يُخفّف الصلاة إذا سمع بكاء الصبي؛ خشية أن تتضرّر أمه (١).

ابن جبرين



لا يجوز للمرأة أن تجمع للبرد والمطر؛ لأنّ الجمع إنما يجوز عند الحاجة، والمرأة لا تحتاج إلى أن تجمع؛ لأنها لا تخرج من بيتها، بخلاف الرجال الذين يخرجون من بيوتهم إلى المساجد، فإنه يشقّ عليهم في البرد الشديد أن يرجعوا إلى المسجد، ومثلها من يصلي في البيت كالمريض، فإنه لا يجمع من أجل المطر أو من أجل البرد الذي يبيح الجمع.

ابن عثيمين



لا يجوز للنساء عند حضورهن المسجد أن يصطحبن الأطفال الذين هم دون سنّ التمييز؛ فإنّ من عادة الطفل العبث، ورفع الصوت، وكثرة الحركة، والمرور بين الصفوف، ومع كثرة الأطفال يحصل منهم إزعاج للمصلين، وإضرار بهم، بحيث لا يقبل المصلي على صلاته، ولا يخشع فيها، لما يسمع ويرى من هذه الآثار.

ابن جبرين



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (٧٠٧، ٧٠٨)، و«صحيح مسلم» (٤٧٠).

جاء في «صحيح مسلم» عن النبي ﷺ أنه قال: «خَيْرُ صُفُوفِ النِّسَاءِ آخِرُهَا، وَشَرُّهَا أَوْلُهَا»<sup>(١)</sup>. السبب في ذلك؛ أن أولها أقرب للرجال من آخرها، فهو أقرب للاختلاط، وهذا واضح جداً على أن من أهداف الإسلام بُعد النساء عن الرجال، خلاف المبدأ الغربي الذي يريد أن يختلط النساء بالرجال.

ابن عثيمين



(١) ينظر: «صحيح مسلم» (٤٤٠) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.



## في الصيام:

لما كان شعبان كالمقدمة لرمضان، استحَبَّ أن يعمل فيه ما يعمل في رمضان من الصيام، وقراءة القرآن؛ حتى تتعود النفوس وتتهيأ لدخول رمضان، وكان النبي ﷺ يصوم شعبان كله إلا قليلاً.

ابن رجب



الواجب على المؤمن في استقبال رمضان أن يجتهد في أداء ما فرض الله عليه، وأن يحذر ما حرم الله عليه، وأن تكون عنايته في رمضان أكثر وأعظم، كما يشرع له الاجتهاد في أعمال الخير من الصدقات وصلة الرحم، وكثرة القراءة، وكثرة الذكر والدعاء.

ابن باز



لا بأس أن يتذوق الصائم الطعام للحاجة، بأن يجعله على طرف لسانه؛ ليعرف حلاوته وملوحته، ولكن لا يبتلع منه شيئاً، بل يَمْجُه أو يُخْرِجه من فيه، ولا يفسد بذلك صومه إن شاء الله.

ابن جبرين



إذا أَحَسَّت المرأة بانتقال الحيض وهي صائمة، أو أَحَسَّت بألمه، ولكنه لم يخرج إلا بعد غروب الشمس، فإن صومها ذلك اليوم صحيح، وليس عليها إعادته إذا كان فرضاً، ولا يبطل الثواب به إذا كان نفلاً.

ابن عثيمين



إذا تناولت المرأة دواءً يمنع العادة الشهرية من أجل إكمال الصيام؛ جاز لها أن تصلّي وتصوم، وصومها صحيح، ولكن لا ننصح بهذا؛ لأن حبس العادة الشهرية له مضاعفات على صحة المرأة أحياناً.

د. سلمان العودة



إذا طهرت الحائض في رمضان قبل طلوع الفجر ولو بدقيقة وتيقنت الطهر، فإنه يلزمها الصوم ويكون صومها ذلك اليوم صحيحاً، ولا يلزمها قضاؤه؛ لأنها صامت وهي طاهر، وإن لم تغتسل إلا بعد طلوع الفجر فلا حرج في ذلك، فما نزل بعد الطهر من كُدرَة، أو صُفْرَة، فهذا ليس بحيض؛ لقول أم عطية رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «كنا لا نعدُّ الصُّفْرَة والكُدرَة بعد الطُّهر شيئاً»<sup>(١)</sup>.

ابن عثيمين



(١) أخرجه البخاري (٣٢٦)، وأبو داود (٣٠٧).



إذا طهرت الحائض أثناء نهار رمضان لم يصح صوم ذلك اليوم؛ لوجود ما ينافي الصيام في أوله، ومن أهل العلم مَنْ قال: تُمَسِّكُ بقية اليوم؛ احتراماً للزمن، مع وجوب القضاء. ومنهم مَنْ قال: لا تُمَسِّكُ؛ لعدم استفادتها من هذا الإمساك، لكون القضاء واجباً عليها. وهذا أظهر.

### عباد الله الفوزاء



إذا كان المؤذّن يُؤذّن على طلوع الفجر يقيناً؛ فإنه يجب الإمساك من حين أن يسمع المؤذّن، فلا يأكل أو يشرب، أما إذا كان يؤذّن عند طلوع الفجر ظناً لا يقيناً، كما هو الواقع في هذه الأزمان، فإن له أن يأكل ويشرب إلى أن ينتهي المؤذّن من الأذان.

### ابن عثيمين



إن خافت الحامل على نفسها أو جنينها من الصوم أفطرت، وعليها القضاء فقط، شأنها في ذلك شأن المريض الذي لا يقوى على الصوم، أو يخشى منه على نفسه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

### اللجنة الدائمة للإفتاء



الواجب على النساء أن يُبادرن بقضاء ما عليهن من الصوم قبل أن يدخل رمضان، ومَنْ أَخَّرت القضاء بلا عذر فعليها أن تتوب إلى الله؛ لأنه لا يجوز لِمَنْ عليها قضاء رمضان أن تؤخِّره إلى رمضان الثاني بلا عذر.

ابن عثيمين



يُنْدب للزوجة استئذان زوجها ومشاورته في صوم القضاء؛ فقد كانت عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا تقول: «كان يكون عَلَيَّ الصَّوْمُ من رمضان، فما أستطيع أن أقضيه إلا في شعبان، وذلك لمكان رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»<sup>(١)</sup>. ولكن إذا تضايق الأمر ولم يَبْقَ على رمضان التالي إلا بقدر ما تقضين ما عليك لم يجب عليك استئذانه.

سليمان الماجد



لا بأس بإفراد يوم عاشوراء بالصيام؛ لأنَّ أكثر الأحاديث وردت في صوم يوم عاشوراء، كحديث أبي قتادة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في «صحيح مسلم»: «صَوْمُ يَوْمِ عَاشُورَاءَ يُكْفِّرُ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ»<sup>(٢)</sup>. والأفضل أن يصوم يوماً قبله، أو يوماً بعده، حتى تحصل مخالفة اليهود التي هي مقصود شرعي للشارع.

ابن جبرين



(١) أخرجه البخاري (١٩٥٠)، ومسلم (١١٤٦).

(٢) أخرجه مسلم (١١٦٢)، وأبو داود (٢٤٢٥).

صيام تسع ذي الحجة مستحبٌ استحباً شديداً، لا سيما يوم  
عرفة.

### النووي

يُشرع صيام شهر محرم؛ لقوله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَفْضَلُ الصَّيَامِ بَعْدَ  
رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمِ»<sup>(١)</sup>. فإذا صامه كلّه فهذا طيّب، وإن صام  
التاسع والعاشر والحادي عشر فذلك طيّبٌ.

### ابن باز

إذا صادف يوم الجمعة يوم عرفة، وصامه وحده فلا بأس؛  
لأن هذا الرجل صامه لأنه يوم عرفة، لا لأنه يوم الجمعة.

### ابن عثيمين

(١) أخرجه مسلم (١١٦٣) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

## في رمضان والعشر:

حديث: كان النبي ﷺ إذا دخل رجب قال: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَشَعْبَانَ، وَبَلِّغْنَا رَمَضَانَ». وفي رواية: «وَبَارِكْ لَنَا فِي رَمَضَانَ»<sup>(١)</sup>. أشار غير واحد من العلماء إلى ضعف إسناد هذا الحديث، منهم: النووي في «الأذكار»، وابن رجب في «لطائف المعارف»، والذهبي في «الميزان»، وابن حجر في «تبيين العجب»<sup>(٢)</sup>.

### د. محمد القناص



(١) أخرجه عبد الله بن أحمد في «زوائد المسند» (٢٣٤٦)، والبخاري (٦٤٩٦)، وابن السني في «عمل اليوم والليلة» (٦٥٩)، والطبراني في «الأوسط» (٣٩٣٩)، وفي «الدعاء» (٩١١)، وأبو نعيم في «حلية الأولياء» (٢٦٩/٦)، والبيهقي في «شعب الإيمان» (٣٥٣٤)، وفي «الدعوات الكبير» (٥٢٩)، وفي «فضائل الأوقات» (١٤) من حديث أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) ينظر: «الأذكار» للنووي (ص ١٨٩)، و«لطائف المعارف» (ص ١٤٣)، و«مجمع الزوائد» (١٦٥/٢)، و«ميزان الاعتدال» (٦٥/٢)، و«تبيين العجب» (٣٨).

ثبت عن النبي ﷺ ما يدلُّ على أن من علامات ليلة القدر طلوع الشمس صبيحتها لا شعاع لها<sup>(١)</sup>، والراجح أنها ليلة متنقلة بين ليالي العاشر، وأوتارها أخرى، وليلة سبع وعشرين أكد الأوتار في ذلك، ومن اجتهد في العاشر كلها، أدرك ليلة القدر بلا شك، وفاز بما وعد الله به من قامها إذا فعل ذلك إيماناً واحتساباً.

### ابد باز



العاشر الأواخر هي أفضل شهر رمضان، ولهذا كان النبي ﷺ يَخُصُّها بالاعتكاف؛ طلباً ليلية القدر التي قال الله عنها: ﴿لَيْلَةٌ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ [القدر: ٣]، وكان يخصُّ هذه الليالي بقيام الليل كله، فينبغي للإنسان في هذه الليالي العاشر أن يحرص على قيام الليل، ويطول فيها القراءة والركوع.

### ابن عثيمين



وجود العذر الشرعي للمرأة ينبغي أن لا يحول بينها وبين اغتنام هذه العاشر، فلئن منع العذر من الصلاة والصوم، فإنه لن يمنع من بقية الأعمال الصالحة كالذكر، وقراءة القرآن، والدعاء، والصدقة، وغير ذلك.

### عمر المقبل



(١) ينظر: «صحيح مسلم» (٧٦٢).

لا يلزم أن يصوم المسلم السنَّ من شوال بعد العيد مباشرة، بل يجوز أن يبدأ صومها بعد العيد بيوم أو أيام، وأن يصومها متتالية أو متفرقة في شهر شوال حسب ما تيسر له، والأمر في ذلك واسع، وليست فريضة بل هي سُنَّة.

اللجنة الدائمة للإفتاء





## في أحكام العيد:

عيدكم مبارك، وتقبل الله منا ومنكم، وغفر الله لنا ولكم، العيد عندنا أهل الإسلام شعيرة من شعائر الدين، ومظهر من مظاهر الإسلام، فالفرح فيه من سنن الأنبياء والمرسلين، شرع ذلك نبينا محمد ﷺ، وأظهره وأقرَّ عليه أمته.

د. صالح بن حميد



لا بأس أن يهنئ الناس بعضهم بعضًا بالعيد؛ لأنه فعل بعض الصحابة رضي الله عنهم<sup>(١)</sup>؛ ولأنَّ التهنئة بالعيد تجلب الألفة، ويحصل بها التداول والمودة، ولكن لا يهنئ الرجل المرأة، إلا أن تكون من محارمه، فإن بدأتها هي بالتهنئة وهي من معارفه، فلا بأس أن يُردَّ عليها، إذا لم يحصل بذلك خلوة بها أو فتنة.

ابن عثيمين



(١) ينظر: «سنن البيهقي» (٣/٣١٩)، و«مجموع الفتاوى» (٢٤/٢٥٣)، و«الآداب الشرعية» لابن مفلح (٣/٢١٩)، و«زاد المعاد» (٣/٥٨٥)، و«فتح الباري» (٢/٤٤٦)، و«وصول الأماني بأصول التهاني» للسيوطي، و«تمام المنة» (ص ٣٥٤)، و«نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان» (٢/٣٧٦).

شُرِعَ للمرأة الخروج للصلاة يوم العيد، حتى وإن كانت حائضًا، غير أنها لا تصلي؛ لتشهد جمع المسلمين ودعوتهم، فعن أم عطية رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: «أُمرنا أن نخرج، فنُخرج الحِيضَ والعواتق وذوات الخدور- أي المرأة التي لم تتزوج- فأما الحِيضُ فيشهدن جماعة المسلمين ودعوتهم، ويعتزلن مصلاهم». أخرجه البخاري ومسلم<sup>(١)</sup>.

د. سلمان العودة



إذا كان الإنسان يريد أن يضحّي، فإنه لا يأخذ من شعره ولا من ظفره شيئًا في أيام العشر حتى يذبح أضحيته، وأما المضحّي عنهم، فإنّ لهم أن يأخذوا من ذلك ما شاؤوا في الحدود الشرعية، ولا يُنْهَوْنَ عن الأخذ؛ لأن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إنما نهى مَنْ يضحّي<sup>(٢)</sup>؛ ولأنه كان يضحّي عنه وعن أهل بيته، ولم يُنْقَلْ أنه كان ينهاهم أن يأخذوا شيئًا من ذلك.

أبو عثيمين



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (٣٢٤)، و«صحيح مسلم» (٨٩٠).

(٢) كما في «صحيح مسلم» (١٩٧٧) من حديث أم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَانَ لَهُ ذَنْبٌ يَذْبَحُهُ، فَإِذَا أَهْلَ هِلَالِ ذِي الْحِجَّةِ فَلَا يَأْخُذَنَّ مِنْ شَعْرِهِ وَلَا مِنْ أَظْفَارِهِ شَيْئًا حَتَّى يَضْحَى».



إذا أرادت المرأة أن تضحّي، فيجوز لها أن تمشط شعرها، أو تغسله، فإذا تساقط شعرها فلا بأس؛ لأن المقصود بالنهاي هو إزالة الشعر عمدًا.

ابن جبرين



التكبير في عشر ذي الحجة وأيام التشريق تكبير مطلق ومقيد، فالمطلق من دخول شهر ذي الحجة إلى آخر يوم من أيام التشريق، وهي الأيام الثلاثة بعد يوم العيد، والتكبير المُقَيّد من صلاة الفجر يوم عرفة إلى آخر أيام التشريق.

ابن عثيمين



## في الزكاة:

يجوز للمرأة أن تدفع زكاتها لولدها وزوجها؛ لقوله ﷺ  
 لزَيْنَبِ امْرَأَةِ ابْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «زَوْجُكَ وَوَلَدُكَ أَحَقُّ مَنْ تَصَدَّقْتَ  
 بِهِ عَلَيْهِمْ». رواه البخاري (١).

سليمان الماجد



قال أبو سعيد الخدري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في زكاة الفطر: «كُنَّا نَعْطِيهَا فِي  
 زَمَنِ النَّبِيِّ ﷺ صَاعًا مِنْ طَعَامٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ  
 شَعِيرٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ زَبِيبٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ أَقِطٍ» (٢). ويلحق بهذه  
 الأنواع في أصح أقوال العلماء كل ما يتقوت به الناس في بلادهم،  
 كالأرز ونحوه.

ابن باز



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (١٤٦٢).

(٢) ينظر: «صحيح البخاري» (١٥٠٦، ١٥٠٨)، و«صحيح مسلم» (٩٨٥).



الحُلِيِّ إذا كان ملبوسًا، فالراجح فيه - إن شاء الله تعالى - أنه لا تجب فيه الزكاة؛ لأنَّ كثيرًا من الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ملكوه على عهد النبي ﷺ، فلم يزكوه، وقد رَوَى ذلك عنهم كثير من التابعين من أهل المدينة؛ كسعيد بن المسيب، وعروة بن الزبير، فقد أدركوا اللاتي صحبن رسول الله ﷺ وبايعنه وهُنَّ يملكن الحُلِيَّ ولا يزكِّينه.

محمد الحسن الحداد



الذهب الأبيض المستخلص من مزيج من الذهب ومعادن أخرى، كالفضة والبلاديوم والنحاس وغيرها، فهذا تجري عليه أحكام الذهب والفضة، فلا يجوز الشرب والأكل بالآنية المصنوعة منه، ولا يجوز للرجال استعماله.

د. خالد المزيني



إنَّ جلوس المرأة مع أسرتها في هناء وسعادة، ينبغي أن يبعث فيها تفقُّد أصناف من الفقراء والبؤساء، الذين لا عائل لهم، ينتظرون مَنْ يطعمهم ويكسوهم في شهر الجود والكرم.

د. صالح بن حميد



## في الحج والعمرة:

النقاب من محظورات الإحرام، فالواجب على المرأة في لبسه فدية: وهي ذبيحة، أو إطعام ستة مساكين، أو صوم ثلاثة أيام، ولكن شرط ذلك العلم والتذكُّر، فمن لبسته جاهلة بالحكم أو ناسية للإحرام أو للمحذور، فلا فدية عليها، إنّما الفدية على المتعمّد.

ابن باز



لا يُلزم الزوج شرعاً بنفقات حج زوجته وإن كان غنياً، وإنّما ذلك من باب المعروف، وهي غير مُلزمة بالحجّ لعجزها عن نفقته.

اللجنة الدائمة للإفتاء





## في الحمل:

لا يجوز منع الحمل إذا كان السبب خشية الإملاق؛ لأن الله هو الرزاق ذو القوة المتين، أما تعاطي أسباب منع الحمل أو تأخيره في حالات قهرية؛ لضرر مُحَقَّق، ككون المرأة لا تلد ولادة طبيعية، فإنه لا مانع من ذلك شرعاً، ومثله إذا كان تأخيره لأسباب صحية يقرّها الطيب المسلم الثقة.

مجمع الفقه الإسلامي



إذا سقط الحمل بعد أن تَمَّ له ثمانون يوماً، فإن كانت هذه المضغة لم تُخَلَّقْ بمعنى لم يظهر فيها تخطيط رأس أو أطراف، فإن المرأة لا تأخذ أحكام النفاس، بل تتَحَفَّظ وتصلِّي وتحل لزوجها، وإذا ظهر في السقط تخليق إنسان ولو كان خفيفاً، فإن المرأة تأخذ أحكام النفاس.

أ. د. خالد المشيقح



## في الزينة:

يجوز ثقب أذن الفتاة بأي عدد يحصل به كمال زينة المرأة بالحلي، ولا يُعدُّ تعذيباً؛ لكونه يسيراً، هذا مع توافر وسائل منع الألم؛ كالبنج الموضعي والآلات الحديثة، كما لا يُعدُّ مُثَلَّةً؛ لصغره وخفائه في الأذن، وقد ثبت فعل النساء له في عهد النبي ﷺ<sup>(١)</sup>، وهذا إقرار منه على جوازه.

### سليمان المجدد



وضع المساحيق على الوجه فيه تفصيل: إن كان يحصل به جمال، وهي لا تضرُّ الوجه ولا تُسبِّب فيه شيئاً، فلا بأس بها. وأما إن كانت تُسبِّب فيه شيئاً، كبقع سوداء، أو تُحدث فيه أضراراً أخرى، فإنها تُمنَع من أجل الضرر.

### ابن باز



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (٥٨٨٣)، و«صحيح مسلم» (٨٨٤)، و«المعجم الأوسط» للطبراني (٥٥٨)، و«الآداب الشرعية» لابن مفلح (٣/٣٣٨)، و«فتح الباري» (٩/٥٨٩)، و«الأسئلة الضعيفة» (٤٣٢/٥)، و«إرواء الغليل» (٤/٣٨٥).



لقد رخص الإسلام للمرأة في موضوع الزينة أكثر مما رخص للرجل؛ تلبيةً لفطرتها وأنوثتها، لكنه لم يُطلق لها العنان لتحصيل الجمال أو استكمالها، وإنما وضع القواعد والأسس؛ لئلا يُدخل في الزينة ما ليس منها، فكل ما فيه تغيير لخلق الله تعالى، أو ثبتت مضرته على البدن، أو فيه تدليس أو إيهام، فالمرأة ممنوعة منه شرعاً.

عبد الله الفوزان



الأصل في العدسات التي تتخذ للزينة الجواز، إلا أن يكون فيها ضرر على العينين.

د. عبد العزيز الفوزان



## في الأفراح:

الزغردة والتصفيق والرقص في الأعراس، الأصل فيها، كما قال ابن سعدي: الأصل في جميع العادات الإباحة والجواز، فلا يحرم منها ولا يكره إلا ما نهى عنه الشارع، أو تَصَمَّن مفسدة؛ والعادات المباحة قد يقترن بها من المصالح والمنافع ما يُلْحِقها بالأموار المستحبَّة، بحسب ما ينتج عنها.

د. هاني الجبير



الإسلام لا يمنع الترويح عن النفس وتحصيل اللذة المباحة بالوسائل المباحة، والأصل في الألعاب الإلكترونية الإباحة، إذا لم تصدَّ عن واجب شرعي، كإقامة الصلاة وبرِّ الوالدين، وإذا لم تشتمل على أمر محرم.

د. سعد الشثري





## في التداوي:

الأصل في التداوي أنّ النساء يعالجن النساء، والرجال يعالجون الرجال، فإن لم يمكن وجود المثل من الجنس، جاز التداوي عند الجنس الآخر، بشروط، أهمها:

- ١- أن يكون التداوي بالنسبة للمرأة بوجود مَحْرَم لها، أو امرأة ثقة، والمقصود عدم الخلوة عمومًا.
- ٢- الاقتصار من النظر على القدر اللازم.
- ٣- الأمان من الفتنة.

### عبد الرحمن الجرجي



إذا كان الاختصاص واحدًا والمهارة متساوية بين الطبيب والطبيبة، فإن المرأة لا تذهب إلى الرجل، أما إذا كان الرجل أحذق من المرأة، أو اختصاصه أعمق، فلا حرج عليها أن تذهب إليه، وإن كان هناك امرأة.

### ابن عثيمين



لا حرج في استعمال البيض والليمون لمصلحة الرأس؛ لأن الشيء المباح الذي فيه منفعة لا مانع من التداوي به؛ لقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ»<sup>(١)</sup>. وإذا جُعل البيض ونحوه في الرأس، صار غير صالح للأكل؛ فلا يضرُّ غسله في الحمامات.

ابن باز



(١) أخرجه الطيالسي (١٣٢٨)، وأحمد (١٨٤٥٤)، والبخاري في «الأدب المفرد» (٢٩١)، وأبو داود (٣٨٥٥، ٣٨٧٤)، والترمذي (٢٠٣٨)، وابن ماجه (٣٤٣٦)، والنسائي في «الكبرى» (٥٨٧٥، ٥٨٨١، ٧٥٥٧)، وابن حبان (٦٠٦٤)، والطبراني في «المعجم الكبير» (٢٤/٢٥٤) (٦٤٩)، والحاكم (١/١٢١)، (٤/٤٠٠)، والبيهقي (٥/١٠) من حديث أسامة بن شريك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، وغيره، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (١٦٣٣).



## في أحكام متفرقة:

زوج ابنة المرأة من محارمها، فسترها وجَهِها أو شعرها أو ذراعها ونحو ذلك عن زوج ابنتها من الغلُوِّ في الحجاب، والامتناع عن مصافحته عند اللقاء غلُوٌّ في التحفُّظ؛ كما أنه قد يُوجِب ذلك نفرة وقطيعة.

### اللجنة الدائمة للإفتاء



النظرة الشرعية للمخطوبة: هي أن يرى الخاطب ما يظهر منها غالباً، والقاعدة في ذلك، كما في حديث المغيرة بن شعبة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «انْظُرْ إِلَيْهَا؛ فَإِنَّهُ أَحْرَى أَنْ يُؤَدَمَ بَيْنَكُمَا»<sup>(١)</sup>. فَإِنَّهُ ينظر ما يدعو إلى نكاحها، فينظر إلى الوجه والرأس والكفين والقدمين، هذه الأشياء هي التي تدعو إلى النكاح.

### أ. د. خالد المشيقح



(١) أخرجه أحمد (١٨١٣٧)، والترمذي (١٠٨٧)، وابن ماجه (١٨٦٦)، وابن حبان (٤٠٤٣)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٩٦).

قول: «ما صدّقت على الله» معناها: ما توقعت وما ظننت أن يكون كذا، فمعناها صحيح، لكن لفظها فيه إيهام، قال شيخنا ابن عثيمين رحمه الله: اجتناب هذا اللفظ أحسن؛ لأنه مؤهّم، لكن التحريم صعب.

د. سامي الصقير



العمل بالاحتياط سائغ في حقّ الإنسان في نفسه؛ لما فيه من الورع واطمئنان القلب، أما إلزام العامة به واعتباره منهجاً في الفتوى؛ فإن ذلك مما يفضي إلى العنت ووضعه الحرج عليهم.

د. مسفر القحطاني



لا يحل للمرأة أن تطلب طلاق أختها - صرّتها - لقوله صلى الله عليه وسلم: «لَا تَسْأَلُ الْمَرْأَةُ طَلَاقَ أُخْتِهَا؛ لِتَسْتَفْرِغَ صَحْفَتَهَا، وَلِتَنْكِحَ؛ فَإِنَّ لَهَا مَا قُدِّرَ لَهَا». رواه البخاري، ومسلم<sup>(١)</sup>.

د. سلمان العودة



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (٦٦٠١)، و«صحيح مسلم» (١٤٠٨) من

حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

لا خلاف أن صلة الرحم واجبة في الجملة، وقطيعتها معصية من كبائر الذنوب، وقد وردت أحاديث كثيرة في الأمر بصلة الرحم وبيان ثواب الواصل والنهي عن القطيعة وبيان عقوبة القاطع، كما ورد عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الرَّحِمُ مُعَلَّقَةٌ بِالْعَرْشِ تَقُولُ: مَنْ وَصَلَنِي وَصَلَهُ اللَّهُ، وَمَنْ قَطَعَنِي قَطَعَهُ اللَّهُ»<sup>(١)</sup>.

د. عبد الرحمن العايد



نظر المرأة للرجل جائز؛ بدليل أن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا نظرت إلى الحبشة وهم يلعبون في المسجد<sup>(٢)</sup>، والنساء كُنَّ يأتين النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ويسألنه وعنده بعض الصحابة<sup>(٣)</sup>، إلا إذا ترتب على ذلك نظر بشهوة أو فتنة، فإن كان هناك شهوة، فلا يجوز للمرأة أن تنظر إلى الرجل، والله تعالى يقول: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ [النور: ٣١].

أ. د. خالد المشيقح



(١) أخرجه البخاري (٥٩٨٩)، ومسلم (٢٥٥٥).

(٢) ينظر: «صحيح البخاري» (٤٥٤)، و«صحيح مسلم» (١٩٢).

(٣) ينظر: «صحيح البخاري» (١٠٢، ١٤٦٢، ١٨٥٤)، و«صحيح مسلم»

(٨٠، ١٣٣٤، ٢٦٣٤).

قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «حَقُّكُمْ عَلَى نِسَائِكُمْ أَلَّا يُؤْطِئَنَّ فُرْشَكُمْ مِنْ تَكْرَهُونَ، وَلَا يَأْذَنَّ فِي بُيُوتِكُمْ لِمَنْ تَكْرَهُونَ»<sup>(١)</sup>. أي: لا يأذن لأحد تكرهونه في دخول بيوتكم والجلوس في منازلكم، يستوي فيه إن كان المأذون له رجلاً أجنبياً أو امرأة أو أحداً من محارم الزوجة، فالنهي يتناول جميع ذلك.

### النووي



يستحب تقديم اليمنى في كل ما هو من باب التكريم، كالوضوء، ولبس الثوب، ودخول المسجد، والأخذ والعطاء، وغير ذلك مما هو في معناه، ويستحب تقديم اليسار في ضد ذلك، كالاستنجاء، ودخول الخلاء.

### النووي



ليس المذكور في حديث السبعة الذين يُظِلُّهم الله في ظله خاصاً بالرجال<sup>(٢)</sup>، بل يعمُّ الرجال والنساء، فالشابة التي نشأت في عبادة الله داخلة في ذلك، وكذلك المتحابات في الله من النساء داخلات في ذلك... ما عدا الإمامة، فهي من خصائص الرجال، وهكذا صلاة الجماعة تختص بالرجال، وصلاة المرأة في بيتها أفضل لها، كما جاءت بذلك الأحاديث الصحيحة.

### ابن باز



(١) أخرجه الترمذي (١١٦٣، ٣٠٨٧)، وابن ماجه (١٨٥١، ٣٠٥٥) من حديث عمرو بن الأُخوص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.  
(٢) ينظر: «صحيح البخاري» (٦٦٠)، و«صحيح مسلم» (١٠٣١).



لا يجوز أن تأخذ الزوجة من مال زوجها الشحيح بغير علمه لتنفقه في الترفُّه؛ ولا أن تأخذ فوق الحاجة؛ فإذا كان زوجها إنما يمنعها من التوسع في الترف والأشياء الكمالية، فهذا ليس بشحٍّ يبيح الأخذ من ماله بغير إذنه.

د. سامي الماجد



ينبغي للمسلم ألاَّ يَضيق ذرعاً بكثرة الأولاد؛ فإن ذلك من نعمة الله عليه، وأما تنظيم النسل لتخفيف المشقة عن الأم، فلا بأس به.

عبد الرحمن البراهك



لم يثبت قول شيء عند الثاؤب، والذي ثبت عن النبي ﷺ أن الإنسان يكظم ما استطاع، بحيث إنه لا يفتح فمه؛ لأنه ﷺ أخبر أن الشيطان يضحك<sup>(١)</sup>، فإن غلبه الثاؤب يضع ظهر يده على فمه كالرادل.

أ. د. خالد المشيقح



(١) كما في «صحيح البخاري» (٣٢٨٩)، و«صحيح مسلم» (٢٩٩٤) من

حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

إذا بليت أوراق المصحف وتمزقت من كثرة القراءة مثلاً، أو أصبحت غير صالحة للانتفاع بها، جاز دفنها بلا تحريق، وجاز تحريقها ثم دفنها بمكان بعيد؛ صيانة لها من الامتهان.

اللجنة الدائمة للإفتاء



أخذ الأجرة على الرقية مباح؛ فعن ابن عباس رضي الله عنهما، أن نفرًا من الصحابة مرّوا بحَيٍّ فيهم لَدِيغٌ، فقبل لهم: هل فيكم راقٍ؟ فانطلق رجلٌ منهم، فقرأ بفاتحة الكتاب على أن يأخذ منهم شاءً، فلما وصلوا المدينة ذكروا ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: «إِنَّ أَحَقَّ مَا أَخَذْتُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا كِتَابُ اللَّهِ»<sup>(١)</sup>. ولكن الأولى أن يكون ذلك احتساباً؛ لما فيه من أجر الإحسان للناس ونفعهم.

د. هاني الجبير



(١) أخرجه البخاري (٥٧٣٧).

لم يرد في الكتاب ولا في السنة أن صحائف أعمال العباد تُرفع إلى الله آخر كل عام، وإنما الذي جاء في النصوص الشرعية أنّ الأعمال تُعرض على الله كل اثنين وخميس<sup>(١)</sup>، وعلى هذا فلا معنى لتخصيص آخر يوم من أيام السنة بصيام أو صلاة، إلا أن يوافق ذلك يوم الاثنين أو الخميس، فيصام ذلك اليوم؛ عملاً بما ورد من استحباب صيامهما<sup>(٢)</sup>.

د. سامي الماجد



(١) كما في «صحيح مسلم» (٢٥٦٥) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) ينظر: «مسند أحمد» (٨٣٦١، ٢١٧٤٤)، و«صحيح مسلم» (١١٦٢)، و«سنن أبي داود» (٢٤٣٦، ٢٤٥١)، و«جامع الترمذي» (٧٤٥، ٧٤٧)، و«سنن النسائي» (٢١٨٦، ٢٣٥٧، ٢٣٦٠)، و«صحيح ابن خزيمة» (٢١١٩، ٢١٢٠).

# تزكية النفس

---

رسائل منتقاة منه جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## الصلاة وخشوعها:

صَلَّى اللهُ عَلَى مَنْ قَالَ: «أَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ يَا بَلَاءُ»<sup>(١)</sup>. ما إن تشبع النفوس بضغوط الحياة وتوشك أن تنفجر، حتى تتنفس في الصلاة نسيم الراحة، وتزفر نكد الحياة، مطمئنة سعيدة، بيد أن صلاةً هذا شأنها لا بدَّ أن تتوفر لها أسباب الخشوع.

### د. رقية المحارب



الخشوع في الصلاة إنما يحصل لمن فرَّغ قلبه لها، واشتغل بها عما عداها، وأثرها على غيرها، وحينئذ تكون راحة له وقرّة عين، كما قال النبي ﷺ: «جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ»<sup>(٢)</sup>.

### ابن كثير



(١) أخرجه أحمد (٢٣٠٨٨، ٢٣١٥٤)، وأبو داود (٤٩٨٥، ٤٩٨٦)، وغيرهما، من حديث رجل من أصحاب النبي ﷺ. وفي إسناده اختلاف، ورُوي مرسلًا. وينظر: «علل الدارقطني» (٤/١٢٠-١٢٢)، و«تاريخ بغداد» (١٠/٤٤٢-٤٤٥)، و«تخريج أحاديث الكشاف» (١/٦٢-٦٣)، و«تخريج أحاديث الإحياء» (ص ١٩٥).

(٢) أخرجه أحمد (١٢٢٩٣، ١٤٠٣٧)، والنسائي (٣٩٣٩، ٣٩٤٠)، والحاكم (٢/١٦١) من حديث أنس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٣٢٩١).

لكي تحوزي على الخشوع في الصلاة أقول لك: إياك أن تجعلي  
قراءتك للآيات مقصورة على قصار السور طول عمرك، وأنت قادرة  
على الحفظ، فإنَّ الحفظ يورث من الخشوع ما لا يُوصَف.

د. رقية المحارب





## الصيام وبركات رمضان:

حَرِيٌّ بالمسلم أن يتبع الحسنة بالحسنة، ويطلب من الله العون والثبات على الطاعة؛ فإن انقضى رمضان، فبين أيدينا مواسم تتكرر فيها الطاعات؛ كالصلوات الخمس، وهي من أجل الأعمال وأول ما يحاسب عليه العبد، ولئن انقضى صوم رمضان، فهناك صيام النوافل.

د. أحمد الباتلي



إن من الغبن الواضح أن ينصرف البعض عن العبادة في العشر الأخيرة من رمضان، وينشغلوا عنها بإعداد اللباس والاستعداد للعيد بالمباهج والزخرف والجديد، وأن ترتفع نسبة اللاهين الذين يذرعون الأسواق طلباً للمتعة، أو يحيون هذه الليالي المفضلة في اللهو والعبث، وليس ذلك بالمسلك السديد، ولا النهج الرشيد.

عبد الله خياط



أُخْفِيَت لَيْلَةُ الْقَدْرِ عَلَى الْأُمَّةِ - وَلِلَّهِ تَعَالَى حِكْمَةٌ بِاللُّغَةِ فِي إِخْفَائِهَا - لِيَتَحَرَّرَ الْمُسْلِمُونَ، إِذْ لَوْ تَيَقَّنَ النَّاسُ أَيَّ لَيْلَةٍ هِيَ، لَتَرَاخَتْ الْعِزَائِمُ طَوَالَ الشَّهْرِ، وَاكْتَفَوْا بِإِحْيَاءِ تِلْكَ اللَّيْلَةِ، كَمَا أَنَّ فِي إِخْفَائِهَا اخْتِبَارًا لِلْعِبَادِ لِيَتَبَيَّنَ بِذَلِكَ مَنْ كَانَ جَادًّا فِي طَلِبِهَا، مِمَّنْ كَانَ كَسَلَانًا مَتَهَاوِنًا لَا يُقِيمُ لَهَا وَزَنًا.

### عبدة الله الفوزاء



من الناس مَنْ يُقْبَلُ فِي أَوَّلِ رَمَضَانَ عَلَى الطَّاعَةِ، ثُمَّ يَنْحَسِرُ هَذَا الْإِقْبَالَ بَعْدَ مَضِيِّ عِدَدٍ مِنَ الْأَيَّامِ، وَهَذَا مِنَ الْحَرَمَانِ، فَعَلِينَا أَنْ نُصَبِّرَ أَنْفُسَنَا، وَلِنَعْلَمَ أَنَّ أَفْضَلَ الشَّهْرِ آخِرَهُ، وَمَا ذَاكَ إِلَّا أَنْ اللَّهُ ادْخَرَ الْفَضَائِلَ وَالدرجات العِلا لِمَنْ صَبَرَ عَلَى الطَّاعَةِ وَأَدَامَ الْعِبَادَةَ، فَالْكَسَالِيُّ سَيَنْقَطِعُ سِيرَهُمْ عِنْدَ أَوَّلِ الطَّرِيقِ، وَإِنَّمَا يَعَانِقُ الْمَجْدَ مَنْ صَبَرَ.

### د. خالد المصلح



على المرأة أثناء الدورة الشهرية أن تجعل منها فرصة لزيادة الأعمال الصالحة؛ من صلة الرحم، وتكثر من ترديد الأذكار المختلفة، وأن تحسن التأمل في معانيها، ولا تسمح للفتور بأن يتسلل إليها؛ فلا تحرم نفسها من فضائل أي ساعة خاصة في رمضان.

### نجلاء محفوظ





دنيا المؤمن مملوءة في رمضان بضيء الرحمة والمسامحة والغفران، وقلبه خاشع ضارع إلى ربّه، صائم عن الشهوات، صائم عن الكبر والحسد، وأجره لا حدّ له، ترك الله جزاءه لكرمه، مما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر.

أ. د. عبد الله الطيار



إن من الحرمان العظيم، والخسارة الفادحة، أن نجد كثيرًا من المسلمين، تمرُّ بهم هذه الليالي العشر المباركة، وهم عنها في غفلة معرضون، فيمضون هذه الأوقات الثمينة فيما لا ينفعهم، فيسهرون الليل كلّهُ أو معظمه في لهو ولعب، وفيما لا فائدة فيه، أو فيه فائدة محدودة يمكن تحصيلها في وقت آخر.

د. عبد العزيز الفوزان



لتهنأ الأمة الإسلامية بحلول هذا الشهر العظيم، وليهنأ المسلمون جميعًا في مشارق الأرض ومغاربها بهذا الموسم الكريم، إنه فرصة للطائعين للاستزادة من العمل الصالح، وفرصة للمذنبين للتوبة، فالله الله في الجدِّ والتشمير، دون استئقالٍ لصيامه، واستطالة لأيامه!!

د. عبد الرحمن السديس



كلما لاح هلال رمضان أعاد إلى المسلمين أيام دهرهم المباركات، وما يكون فيها من النفحات، يستقبله المسلمون وله في نفوس الصالحين منهم بهجة، وفي قلوب المتقين فرحة، فرب ساعة قبول فيه أدركت عبداً، فبلغ بها درجات الرضا والرضوان.

د. عبد المحسن القاسم



أكثر ما يَلْتَمُهُم وقت الصائِمة هو المطبخ، فلو احتسبت المرأة ما تقوم به، واستغلت هذا الوقت بالذكر والاستغفار، أو تضع مسجلاً، أو تستمع إلى إذاعة القرآن، لكان هذا غنيمة باردة.

د. سلمان العودة



عدة تجارب أجريتها على بعض الطلاب، ثبت لي أن الصوم يزيد من قدراتهم الذكائية والفكرية، ويجعل منهم طلاباً يملكون قدرة أكبر على استيعاب الدروس وحفظها، ويعود ذلك إلى أن الصوم يتيح للجسم أن يطرح كل السموم المتراكمة، فيصبح الدم نقياً، ويتغذى به الدماغ بطريقة أفضل.

د. أمية لحدود



## التقوى وحسن الخلق:

من وصاياه ﷺ للصحابيين أبي ذرٍّ ومعاذ بن جبل رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا أنه قال: «اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَاتَّبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ»<sup>(١)</sup>. جمع بين تقوى الله وحسن الخلق؛ لأنَّ تقوى الله تُصْلِح ما بين العبد وبين ربِّه، وحسن الخُلُق يُصْلِح ما بينه وبين خَلْقِه، فتقوى الله تُوجِب له مَحَبَّةَ الله، وحسن الخُلُق يدعو الناس إلى مَحَبَّتِه.

ابن القيم



الواجب على العاقل أن يحذر مَغَبَّةَ المعاصي، فإن نارها تحت الرماد، وربما تأخرت العقوبة ثم فجأت، وربما جاءت مستعجلة، فليبادر بإطفاء ما أوقد من نيران الذنوب، ولا ماء يطفئ تلك النار إلا ما كان من دمع العين.

ابن الجوزي



(١) أخرجه أحمد (٢١٣٥٤، ٢٢٠٥٩)، والترمذي (١٩٨٧)، والطبراني في «مكارم الأخلاق» (١٣)، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (١٣٧٣).

الإنسان دون أمل، كنبات بلا ماء.. ودون ابتسامة، كوردة دون رائحة.. إنه دون حب، كغابة احترق شجرها.. الإنسان دون إيمان، وحش في قَطِيع لا يرحم.

إيمان السباعي



قال أبو الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «تمام التقوى: أن يتقي الله العبد، حتى يتقيه في مثقال ذرة، حتى يترك بعض ما يرى أنه حلال؛ خشية أن يكون حرامًا، يكون حجابًا بينه وبين الحرام؛ فإن الله قد بين للعباد الذي يُصيرهم إليه، قال الله: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ ٧ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ [الزلزلة ٧-٨]، فلا تحقرن شيئًا من الخير أن تفعله، ولا شيئًا من الشر أن تتقيه»<sup>(١)</sup>.



كلما كانت المرأة برّبها أعرف كانت منه أخوف، فإذا قارفت ذنبًا أو معصية، رجعت إلى ربها تائبة مفضية، تخاف من ويلات الذنوب، وتترك لذة عيشها في سبيل أن تلقى ربها وهو راضٍ عنها، فيغفر الله ذنبها ويستر عيبها.

د. محمد العريفي



(١) أخرجه نعيم بن حماد في «زوائد على الزهد لابن المبارك» (٧٩)، وأحمد في «الورع» (٧٩)، وابن أبي الدنيا- كما في «فتح الباري» لابن رجب (١/١٦)، و«الدر المنثور» (١/١٣٢)- وأبو نعيم في «حلية الأولياء» (١/٢١٢)، والبيهقي في «الزهد» (٨٧٠)، وابن عساكر في «تاريخ دمشق» (٤٧/١٦٠، ١٦١).

كم من ساكت عن غيبة المسلمين إذا اغتیبوا عنده فرِح قلبه، وهو آثمٌ بذلك من ثلاثة أوجه: أحدها: الفرح، فإنه حصل بوجود هذه المعصية من المغتاب، والثاني: لسروره بثلب المسلمين، والثالث: أنه لا يُنكر.

ابن الجوزي



الدنيا كالماء المالح، كلما ازددت منها شرباً ازددت عطشاً، وهنا تأمل قول الرسول ﷺ: «ما الْفَقْرَ أَخْشَى عَلَيْكُمْ، وَلَكِنْ أَخْشَى عَلَيْكُمْ أَنْ تُبْسَطَ عَلَيْكُمُ الدُّنْيَا، كَمَا بُسِطَتْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، فَتَنَافَسُوهَا كَمَا تَنَافَسُوهَا، وَتُهْلِكُكُمْ كَمَا أَهْلَكَتَهُمْ»<sup>(١)</sup>.

د. خالد الخليوي



قد يخفي الإنسان ما لا يرضاه الله، فيظهره عليه ولو بعد حين، ويُنطق الألسنة به وإن لم يشاهده الناس، وربما أوقع صاحبه في آفة يفضحه بها بين الخلق، فيكون جواباً لكل ما أخفى من الذنوب.

ابن الجوزي



(١) أخرجه البخاري (٦٤٢٥)، ومسلم (٢٩٦١) من حديث المسور بن

مخرمة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا.

## التوكل:

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدَّ جَعَعُوا لَكُمْ فَاتَّخَذْتَهُمْ  
فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [آل عمران: ١٧٣].  
كم مرة كان ينبغي أن نقولها ونصول بها فلم نفعل!؟

د. عبد الله السكاكر



المتوكل على الله قوي القلب، لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه  
الحوادث؛ لعلمه: أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة،  
فيثق بالله، ويطمئن لوعده، فيزول همُّه وقلقه، ويتبدل عسرُه يسرًا،  
وترحه فرحًا، وخوفُه أمنًا.

أبر سعيد





تَرَكَ المسلم لما ينفعه في دينه أو دنياه خوفاً من العين، هو من وسوسة إبليس، والمشروع في ذلك مبادرة المسلم إلى ما ينفعه وينفع أُمَّتَه في الدين والدنيا، ويستعين بالله، ويحتمي به من كل شيء يخشاه، وذلك بحسن التوكُّل على الله، ودعائه بالحفظ والتوفيق، والمداومة على الأوراد.

### سليمانُ الماجد



متى اعتمد القلب على الله، وتوكلَّ عليه، ولم يستسلم للأوهام، ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله، وطمع في فضله؛ اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية.

### ابن سعدي



القلق سمة من سمات عصرنا الحالي، إذ تقدر حالات القلق المرضي بنسبة (٣٠-٤٠٪) في بعض المجتمعات، والقلق ينشأ من الانشغال بهموم الحياة، وتوقع الأسوأ والخوف على المال والأبناء والصحة، وللشعور بالاطمئنان، فعليك التوكل على الله تعالى وذكره؛ فإن ذلك يُسهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

### د. لطفي الشربيني



## الرضا:

قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا»<sup>(١)</sup>. إنَّ للرضا حلاوة تفوق كل حلاوة، وعضوبة دونها كل عضوبة، وله من المذاق النفسي والروحي والقلبي ما يفوق مذاق اللسان مع الشهد المكرر.

د. سعود الشريم



قال يحيى بن معاذ الرازي رَحِمَهُ اللهُ: «طُوبَى لِمَنْ تَرَكَ الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ تَتْرُكَهَ، وَبَنَى قَبْرَهُ قَبْلَ أَنْ يَدْخُلَهُ، وَأَرْضَى رَبَّهُ قَبْلَ أَنْ يَلْقَاهُ»<sup>(٢)</sup>.



(١) أخرجه مسلم (٣٤) من حديث العباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه أبو نعيم في «حلية الأولياء» (١٠/٥٣، ٦٨)، والبيهقي في

«الزهد» (٤٩٥)، والخطيب في «تاريخ بغداد» (٢/١٣٧).



## الحياء:

.....

خُلِقَ الحياء من أفضل الأخلاق وأجلّها وأعظمها قدرًا، وأكثرها نفعًا، بل هو خاصة الإنسانية، فمَن لا حياء فيه، ليس معه من الإنسانية، إلا اللحم والدم وصورتها الظاهرة.

ابن القيم



إنَّ أول طريق للمعاصي نزع الحياء من قلب المؤمن... فمَن أراد الله أن يعصمه أوَّل ما يعظّم فيه مسألة الحياء.

صالح المغامسي



## الذكر:

قال عليه السلام: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أَجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا. إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا»<sup>(١)</sup>. هذا وعدٌ من لا يُخلفُ الميعاد، وعلى لسان من لا ينطق عن الهوى، بأن من دعا بهذا الدعاء عند أي مصيبة واحتسب ذلك، فإنَّ له الخلف والعوض من الله.

د. عبد الكريم الخضير



إن كل مجلس فيه حكمة تنشر، أو سنة تُحيى، أو علم يُذكر، فإنه مجلس يفد إليه العقلاء، ويؤمُّه الفضلاء، ولكن أعظم المجالس أثرًا، وأرفعها درجة، وأجلها بركة، هو المجلس الذي يذكر فيه ربُّ العالمين جلَّ وعلا ويُعظَّم فيه.

صالح المغامسي



(١) أخرجه مسلم (٩١٨) من حديث أم سلمة رضي الله عنها.





سألتُ الليلَ عن أجملِ ساعاته، فقال: ساعة يهرب فيها المُجِيبُونَ من العلائق والخلائق، ويتسللون عند السَّحَرِ لملاقاة الحبيب الأعظم الذي غفل عنه المحرومون.

### نوال السباعي



المؤثر النافع من الذكر ما تواطأ عليه القلب واللسان، فإذا تمَّ ذلك صار الذكر أشرف العبادات، بل هو غاية ثمرة العبادات العملية.

### أبو حامد الغزالي



الإنسان إذا أراد أن يغرس نخلة احتاج إلى أن يشتري الفسيلة ثم يغرستها، ويتعب على سقيها، وانتظار ثمرتها السنين، لكن إذا قال: سبحان الله والحمد لله. غرست له نخلة، قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ. غُرِسَتْ لَهُ نَخْلَةٌ فِي الْجَنَّةِ». رواه الترمذي، وصحَّحه الألباني<sup>(١)</sup>.

### د. عبد الكريم الخضير



(١) أخرجه الترمذي (٣٤٦٤، ٣٤٦٥)، وابن حبان (٨٢٦) من حديث جابر

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٦٤).

## الدعاء وموانع الإجابة:

الدعاء من أكرم الأشياء على الله، كما روى ذلك الترمذي، وحسنه الألباني: «لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ مِنَ الدُّعَاءِ»<sup>(١)</sup>. ومن آدابه: الجزم فيه، واليقين على الله بالإجابة، وحضور القلب، وخفض الصوت، وتوخي أوقات الإجابة، مع إظهار الافتقار والضعف والشكوى لله **عَزَّجَلَّ**.

عبد الملك القاسم



الدعاء زاد المؤمن، وسلوة العابد، وملاذ الخائف، وملجأ المكروب، وسلاح المناضل، يحبه الله ويفرح به، ويغضب على من تركه.

د. ناصر الزهراني



(١) أخرجه أحمد (٨٧٤٨)، والبخاري في «الأدب المفرد» (٧١٢)، والترمذي (٣٣٧٠)، وابن ماجه (٣٨٢٩)، وابن حبان (٨٧٠)، والحاكم (٤٩٠/١) من حديث أبي هريرة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**. وينظر: «صحيح الجامع» (٥٣٩٢).

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، يَقُولُ: دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي»<sup>(١)</sup>. هذا يَقْتَضِي الإلحاح على الله في المسألة، وأن لا ييأس الداعي من الإجابة ولا يسأم الرغبة، فإنه يستجاب له، أو يُكْفَر عنه من سيئاته، أو يُدْخَر له.

ابن عبد البر

ربما كان التأخر في استجابة الدعاء وتحقيق الرجاء رحمةً بالمُبتَلَى؛ تدفع عنه مزيد البلاء، أو كرامةً تُدْخَر له في يوم الجزاء.

د. مصطفى السباعي

(١) أخرجه البخاري (٦٣٤٠)، ومسلم (٢٧٣٥).

## القرآن الكريم:

ما رأيت شيئاً يغذي العقل والروح، ويحفظ الجسم، ويضمن السعادة؛ أكثر من إدامة النظر في كتاب الله عزَّ وجلَّ.

د. مصطفى السباعي



تعاملنا مع القرآن أصبح تعاملًا جزئيًّا، لا يتجاوز ظاهر السياق، فبتنا نعاني أميَّةً عقلية فاضحة في تعاملنا مع القرآن الكريم، أميَّةٌ تعني ذهاب العلم به، وعدم العمل بما فيه.

أ. د. سارة بنت عبد المحسن آل سعود



سأل أبو جَمْرَةَ ابنَ عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا فقال: إني رجل سريع القراءة، وربما قرأت القرآن في ليلة مرة أو مرتين؟ فقال ابن عباس: «لأنَّ أقرأ سورةً واحدةً أحبُّ إليَّ من أن أفعل ذلك الذي تفعله، فإن كنت فاعلاً ولا بدَّ، فاقراء قراءة تُسمِعُها أذنيك، ويعيها قلبك»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه ابن المبارك في «الزهد» (١١٩٣)، وأبو عبيد في «فضائل القرآن» (١٨٠)، وابن الضُّريس في «فضائل القرآن» (٣١)، والآجري في «أخلاق حملة القرآن» (٩٠)، والبيهقي (٣٩٦/٢)، (١٣/٣).

لقد مرَّ بي وقت بمكة سَقِمْتُ فيه، وفقدتُ الطيب والدواء،  
فكنتُ أتعالج بالفاتحة، أخذُ شربة من ماء زمزم وأقرؤها عليها  
مرارًا ثم أشربه، ووجدتُ بذلك البرء التام، ثم صرتُ أعتد ذلك  
عند كثير من الأوجاع.

### ابن القيم



كان محمد بن المنكدر رَحِمَهُ اللهُ كثير البكاء، فسُئِلَ عن ذلك؟  
فقال: «آية في القرآن أبكتني، وهي قوله تعالى: ﴿وَبَدَأَهُمْ مِنَ  
اللهِ مَا لَهُمْ يَكُونُوا يَحْتَسِبُونَ﴾ [الزمر: ٤٧]»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه أبو نعيم في «حلية الأولياء» (٣/١٤٦)، وينظر: «المدهش» لابن  
الجوزي (ص ٢٤٧)، و«صفة الصفوة» (٢/١٤٥).

## محاسبة النفس:

الوسطية مع الذات؛ هي أن تنظر إلى ما لديك من حسنات، وما لديك من سيئات؛ ثم تستعين بالله وتسأله المزيد من الأولى، والإعانة على التخلص أو التقليل من الثانية؛ ولا تجعل نفسك أسيرة لخطأ ولو كان مستمراً.

د. جمال الهيملي



قال الحسن البصري **رَحْمَةُ اللَّهِ**: «المؤمن قَوَّامٌ على نفسه، يحاسب نفسه لله **عَزَّوَجَلَّ**، وإنما خَفَّ الحساب يوم القيامة على قوم حاسبوا أنفسهم في الدنيا، وإنما شَقَّ الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبة»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه ابن المبارك في «الزهد» (٣٠٧)، وابن أبي شيبة (٣٥٢٠٩)، وابن أبي الدنيا في «محاسبة النفس» (٣٢)، والنسائي في «الكبرى» - كما في «تحفة الأشراف» (١٧٣/١٣) - وأبو نعيم في «حلية الأولياء» (١٥٧/٢)، وابن الجوزي في «ذم الهوى» (ص ٤١)، والمزي في «تهذيب الكمال» (٣١/٥٣١ - ٥٣٢).

شُرور النفس تدور على أمرين: إما إزعاج إلى معصية، وإما تَشْيِط عن طاعة.

ابن عثيمين



يجب ألا نُغفل جانب الاتكال والاعتماد على رحمة الله وسعة فضله؛ فمحاسبتنا لأنفسنا لا تعني أنه قد بررت ذمتنا وكمل حالنا؛ فنحن فقراء إلى رحمة الله، وقد قال ﷺ: «لَنْ يُدْخَلَ أَحَدًا مِنْكُمْ عَمَلُهُ الْجَنَّةَ». قالوا: ولا أنت يا رسول الله؟ قال: «وَلَا أَنَا، إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ مِنْهُ بِفَضْلِ وَرَحْمَةٍ»<sup>(١)</sup>.

صالح المغامسي



إن مراجعة الإنسان لنفسه في منهجه وأسلوب حياته، في أولوياته وعلاقاته، في اهتماماته وأهدافه، ضرورة مُلِحَّة، ومع ذلك فإن كثيراً منا لا يراجع نفسه حتى يمرض أو تحلَّ به قارعة أو ينزل به أمر الله، وربما يكون الأوان قد فات.

د. عبد الله السكاكر



(١) أخرجه البخاري (٥٦٧٣)، ومسلم (٢٨١٦) من حديث أبي هريرة

إن من أسباب منع القطر من السماء: غفلة العباد عن طاعة ربهم، وقسوة قلوبهم، بما ران عليها من الذنوب والمعاصي، وتساهلهم بتحقيق الإيمان والتقوى، وتقصيرهم في أداء الصلاة وإيتاء الزكاة، والإعراض عن التوبة إلى الله واستغفاره، قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا...﴾ [نوح: ١٠-١١].

د. عبد الرحمن السديس



ألزم قلبك التفكير في نعم الله؛ لتشكرها، وفي ذنوبك؛ لتستغفرها، وفي تفريطك؛ لتندم، وفي مخلوقات الله وحكمه؛ لتعرف عظمته، وفيما بين يديك؛ لتستعد له، أو في حُكْم شيء تحتاج إليه؛ لتعليمه.

ابن قدامة المقدسي



قيل للحسن رَحْمَةُ اللَّهِ: ألا يستحي أحدنا من ربه، يستغفر من ذنوبه ثم يعود، ثم يستغفر ثم يعود؟ فقال: «ودَّ الشيطان لو ظفر منكم بهذا؛ فلا تَمَلُّوا من الاستغفار»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه ابن أبي الدنيا في «التوبة» (١٤٠).

قال ابن رجب رَحِمَهُ اللهُ: لو قام المذنبون في هذه الأسحار على قدم الانكسار، ورفعوا قصص الاعتذار، ل قيل لهم: ﴿الْيَوْمَ يَنْفِرُ اللهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [يوسف: ٩٢].



ليس هناك أتعس ممن يعين الشيطان على نفسه؛ باستدعاء الخواطر السيئة وإمعان التفكير فيها، إلى أن تتحول إلى شهوة، ثم تصير عملاً، ثم تصبح عادة.

محمد الخطيب



إِنْ مَنْ عَلِمَتْ أَنْ اللهُ سَيَسْأَلُهَا عَنْ كُلِّ لِحْظَةٍ مِنْ لِحْظَاتِ عَمْرِهَا، حَرِيٌّ بِهَا أَنْ تَقِفَ وَقْتَهَا عَلَى كُلِّ مَا يَرْضِي اللهُ تَعَالَى، وَمَا يَنْفَعُهَا فِي دُنْيَاهَا وَأُخْرَاهَا.

أ. د. ناصر العمر



## الطاعات والقربات:

من أعظم ما يتقرب به العبد إلى الله تعالى من النوافل: كثرة تلاوة القرآن، وسماعه بتفكير وتدبر وتفهم، قال خَبَّابُ بن الأَرْتِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ لرجل: «تقرب إلى الله ما استطعت، واعلم أنك لن تتقرب إليه بشيءٍ هو أحب إليه من كلامه»<sup>(١)</sup>.

ابن رجب

إن صدق التأهب والاستعداد للقاء الله، هو مفتاح سائر أعمال القلوب والجوارح، فإذا تذكرت المرأة المسلمة قصر الدنيا وسرعة زوالها، وأنها مزرعة للآخرة، وتذكرت الجنة وما فيها من النعيم المقيم، والنار وما فيها من العذاب الأليم، زهدت في متاع الدنيا، وأقصرت عن الشهوات، وأقبلت على الطاعات.

د. نوال العبيد

(١) أخرجه أبو عبيد في «فضائل القرآن» (٣٨)، وابن أبي شيبة (٣٠٠٩٨)، واللائكائي في «شرح أصول أهل السنة» (٤٣٥)، والبيهقي في «الأسماء والصفات» (٤٩٩).



إنَّ فتاة الأعمال الناجحة هي مَنْ تعرف الكيفية السليمة لإدارة الوقت، فالوقت هو أحد الأمور المتاحة لتحقيق أهداف أي عمل، وتقاس فعاليته بمدى الكفاءة في الاستفادة منه، فلدى الفتاة الكثير من الوقت الذي يمكنها استخدامه كفتاة أعمال ناجحة، وإدارة الوقت فن للنجاحات فقط.

د. أسماء الرويشد



إذا قَصَّرت المرأة معنى العبادة على الركوع والسجود فحسب، فاتَّها الأجر العظيم؛ لأنها تتصور أن العمل في البيت وخدمة الزوج وتربية الأولاد ليس من العبادة، وهذا قصور في تصور العبادة.

أ. خالد السحيم



مما يعين على الطاعات: التعاون على العبادة؛ فقد تضعف الهمة إذا كان الإنسان وحده، لكنه مع إخوانه ينشط، فيكون التنافس حائثاً على الخير، وإن مشاركة الإخوان لبعضهم ومعيتهم، تسهّل الوصول، وتُعين على النفس، وتطرّد الكسل.

د. رقية المحارب



جرّبي حظّك مع كتاب نافع أو شريط مفيد، قراءة واستماعاً،  
أنصتي لتلاوة عطرة من كتاب الله جلّ وعلا، آية واحدة تهز  
كيانك، وتنفذ إلى أعماقك، وتخاطب وجدانك، فيكون معها  
الهداية والنور.

د. عائض القرني





## المحبة:

.....

حَسْبُ المتحابين والمتحابَّات في الله شرفاً وعزة ورفعة  
وتكريماً، أن رب العزة يحفل بهم يوم القيامة الأشهاد، فينادي:  
«أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أُظِلُّهُمْ فِي ظِلِّي، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا  
ظِلِّي»<sup>(١)</sup>.

د. محمد علي الهاشمي



إذا غُرست شجرة المحبة في القلب، وسقيت بماء الإخلاص،  
ومتابعة الحبيب، أثمرت أنواع الثمار، وآتت أكلها كل حين بإذن  
ربها، فهي شجرة أصلها ثابت في قرار القلب، وفرعها مُتَّصِل  
بسدرة المنتهى.

ابن القيم



(١) كما في «صحيح مسلم» (٢٥٦٦) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

## سعادة وطمأنينة النفس:

إنَّ استقرار البيوت وساكنيها وهدوءهم النفسي، من أعظم أسباب الاستقامة والسلامة من أمراض القلب والنفس والبدن، وإنَّ القلق والشقاء الأسري، سببٌ للانحراف السلوكي، والأمراض النفسية والحسية.

د. سلمان العودة



إنَّ علاجنا النفسية لن تكون كافية وحدها لطمأنينة ابن آدم، إنَّ لم يجتمع معها طمأنينة الروح، وحينما أقول طمأنينة الروح، فأنا أدعو إلى الدين بجانبه السلوكي (أداء الصلاة)، وبجانبه المعرفي؛ ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥]، وبجانبه الانفعالي (الشوق).

د. طارق الحبيب



كما أن البدن في الابتداء لا يُخلَق كاملاً، وإنما يكْمُل وَيَقْوَى  
بالنشوء والتربية بالغذاء، فكذلك النفس تُخلَق ناقصة قابلة  
للكمال، وإنما تكمل بالتربية وتهذيب الأخلاق والتغذية بالعلم.

أبو حامد الغزالي



ابتتي.. إن عواطفك أمانة في يديك، فاحميها من أن تُعرض  
عليها الفتنُ على شاشة أو مطبوعة، واستثمري وقتك - الذي هو  
حياتك - بما فيه نفع عائد على حاضرِك ومستقبلِك.

د. خالد الطيبي



تقول عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا: «يا نساء المؤمنين، إذا أذنبت إحداكن  
ذنباً، فلا تخبر به الناس، ولتستغفر الله ولتتب إليه؛ فإن العباد  
يُعيرون ولا يُغيرون، وإن الله يُغيّر ولا يُعيّر!»<sup>(١)</sup>.



تقول عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا: «أقلُّوا الذنوب؛ فإنكم لن تلقوا الله عزَّ  
وجل بشيء أفضل من قلة الذنوب»<sup>(٢)</sup>.



(١) أخرجه الخرائطي في «مكارم الأخلاق» (٤٥١)، و«مساوى الأخلاق»  
(٤٢٨).

(٢) أخرجه وكيع في «الزهد» (٢٧٣)، وابن أبي شيبة (٣٤٧٣٨)، وأحمد في  
«الزهد» (ص ١٦٥).

الأصول التي انبنى عليها سعادة العبد ثلاثة، ولكل واحد منها ضدٌّ، فمن فقد ذلك الأصل حصل على ضده: التوحيد وضده الشرك، والسُّنة وضدها البدعة، والطاعة وضدها المعصية، ولهذه الثلاثة ضدٌّ واحد وهو: خُلُوُّ القلب من الرغبة في الله وفيما عنده، ومن الرهبة منه ومما عنده.

### ابن القيم



أول صفحات السعادة في دفتر اليوم، وأول بطاقات المعايدة في سجل النهار: صلاة الفجر؛ فابدئي بصلاة الفجر يومك، وافتتحي بصلاة الفجر نهارك، حينها تكونين في ذمّة الله.

### د. عائض القرني





## القلوب وأمراضها:

ما سعى ابن آدم في إصلاح شيء أعظم من سعيه في إصلاح قلبه، ولن يصلح القلب شيء مثل القرآن، فمنزلة العبد عند ربه بقدر منزلة القرآن في قلبه.

صالح المخامسي



لا تنسى أعمال النية في كل صغيرة وكبيرة؛ فالأعمال إما لك إن حسنت نيتك، وإما عليك إن فسدت نيتك، وإما هدر إن لم تصاحبها نية حسنة أو سيئة.

هناء الصنيح



رقة القلوب تنشأ عن ذكر الله، فإن ذكر الله يوجب خشوع القلب وصلاحه ورقته، ويذهب بالغفلة عنه، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

ابن رجب



مَنْ فقد الثقة بربه اضطربت نفسه، وساء ظنُّه، وكثرت همومه،  
وضاقت عليه المسالك، وعجز عن تحمل الشدائد، فلا ينظر إلا  
إلى مستقبل أسود، ولا يترقب إلا الأمل المظلم.

د. إبراهيم الدويش



في القلب شَعَثٌ، لا يلمُّه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة، لا  
يزيلها إلا الأُنس به في خلوته، وفيه نيران حسرات، لا يطفئها إلا  
الرضى بقضائه.

ابن القيم



## النظر الحرام:

التساهل في رؤية الحرام وتتبعه والتلذذ به عن طريق الشاشات والقنوات وغيرها، هو الذي أثار الشهوات، وشغل بالمعاصي والمنكرات، وربنا سبحانه ينادينا: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ﴾ [النور: ٣٠]. فإذا غَضُّوا أبصارهم حفظوا فروجهم، ونالوا شرف تزكية ربهم.

د. عبد العزيز العويذ



مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ مِنْ فِتْنِ التَّعَلُّقِ بِالنَّظَرِ الْمَحْرَمِ، فَلْيَسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَلْيَدَاوِمْ عَلَى الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، وَالِدَعَاءِ وَالتَّضَرُّعِ وَقْتِ السَّحَرِ، وَلِتَكُنْ صَلَاتُهُ بِحُضُورِ قَلْبٍ وَخُشُوعٍ، وَلِيَكْثِرْ مِنْ قَوْلِ: يَا مَقْلَبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ، ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ، يَا مَصْرَفَ الْقُلُوبِ، صَرَّفْ قَلْبِي عَلَى طَاعَتِكَ وَطَاعَةِ رَسُولِكَ. وَلِيَتَّعَدَّ عَنْ مَوَاضِعِ الْفِتَنِ وَلِيَتَعَوَّضَ عَنْهَا بِالْحَلَالِ الطَّيِّبِ.

ابن تيمية



## الإيمان:

أكد علماء النفس أن في الإيمان بالله قوة تمدُّ الإنسان بطاقة روحية تُعينه على تحمُّل مشاق الحياة، وتُجَنِّبُه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس في العصر الحالي.

د. العنود آل ثاني



إذا اجتمعت أركان ثلاثة رجي الفلاح للإنسان: «الإيمان، والتوبة، والعمل الصالح»؛ قال تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ﴾ [القصص: ٦٧].

د. عويضة العطوي





ذاق طعم الإيمان مَنْ رضي بالله ربًّا، فأطاعه كما ينبغي له، ورضي بالإسلام دينًا، فانقاد له مستسلمًا، وبمحمد رسولًا فاتبع سُنَّته، فَمَنْ لم يرضَ كانت حياته مرَّةَ المذاق، وقلبه متعلِّقًا بالسَّراب... اللهم يا رب اجعلنا من صالح عبادك، ولا تجعلنا من الهَمَلِ الرَّعَاعِ وسَقَطِ المَتَاعِ، الذين هُمُّهم دنياهم وهم عنك غافلون... آمين.

### عبد الرحمن الودعاءُ



تَقَبَّلِي حَقِيقَةً لا مَفَرَّ منها، وهي أنك ستصادفين دائمًا في الدنيا أمورًا لا تستطيعين تغييرها، وإنَّما تستطيعين التعامل معها بالصبر والإيمان.

### د. عائض القرني



## الأخلاق

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## صلة الأرحام:

ذوو الأرحام غير معصومين؛ فهم عرضة للزَّل، وتصدر منهم الهفوة، فالزَم جانب العفو معهم؛ فإن العفو من شيم المحسنين، وكل رحم آتية يوم القيامة أمام صاحبها، تشهد له بصلة إن كان وصلها، وتشهد بقطيعة إن قطعها.

د. عبد المحسن القاسم



لنجعل من رمضان فرصة لتقوية الترابط العائلي، وصلة الرحم، والعودة إلى إحياء العادات الجيدة، مثل: أن تصنع الأم طبقاً رمضانياً وتهديه لجارتها، واجتماع العائلة والأولاد والأقارب.

ناهج الخراشي



كثيرون هم الذين يؤدون واجباتهم الدينية، أما واجباتهم الدنيوية تجاه أقاربهم أو غيرهم، فلا يعتبرونها سوى عبء يحاولون التهرب منه، ومما يسبب ذلك الفصام بين الدين والدنيا؛ والمفروض أن تكون أعمالنا الدنيوية مرتبطة بالدين وبالثواب الأخروي.

د. ليلى الأحذب



قطيعة الرحم من الذنوب التي يعجّل الله بها العقوبة في الدنيا قبل الآخرة، كما أشار إلى ذلك الحديث الشريف: «مَا مِنْ ذَنْبٍ أَجْدَرُ أَنْ يُعَجَّلَ اللَّهُ لِصَاحِبِهِ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا - مَعَ مَا يُدْخِرُهُ فِي الآخِرَةِ - مِنَ الْبَغْيِ، وَقَطِيعَةِ الرَّحِمِ»<sup>(١)</sup>.

د. محمد علي الهاشمي



(١) أخرجه أحمد (٢٠٣٧٤)، وأبو داود (٤٩٠٢)، والترمذي (٢٥١١)، وابن ماجه (٤٢١١)، وابن حبان (٤٥٥) من حديث أبي بكر رضي الله عنه، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٩١٨).



## قوة الأخلاق:

قوة الأخلاق تغلب أخلاق القوة، وإن سخط الناس أو رضوا؛ لأن النبي ﷺ يقول: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>. فالقوة الحقيقية هي في الأخلاق، لا في الأيدي.

د. سلمان العودة



على راعية البيت أن تراقب الله في معاملتها لخادمتها؛ فلا تنهرها على خطأ لم تقصده، أو تقصير خارج عن إرادتها، فهي تظل إنسانة لها ما لنا وعليها ما علينا.

فيصل الحليبي



(١) أخرجه البخاري (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩) من حديث أبي هريرة

على الفتاة الداعية أن تكون قدوة للأخريات في كل شيء،  
حتى في نظافتها وجمال هيئتها ولباسها وذوقها؛ فليست الدعوة  
تنكراً للفترة.

د. سلمان العودة



التسامح أكبر مراتب القوّة، والانتقام من مظاهر الضعف؛  
إذا نجحت لا تصابي بالغرور، وإذا فشلت لا تصابي باليأس،  
إذا أسأت إلى الناس فامتلكي شجاعة الاعتذار، وإذا أساء إليك  
الناس فامتلكي العفو.



## الأخلاق الحميدة:

لنجعل هدية العيد لهذا العام عفواً وصفحاً ﴿وَإِنْ تَعَفَّوْا﴾  
 وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿[التغابن: ١٤]، فما  
 أجمل أن يكون العيد فرصة لالتقاء المتقاطعين؛ فإن الكريم هو  
 من يعفو عن الزلة، ولا يحاسب على الهفوة.

إبراهيم الدجيم



إذا رأيت نعمةً من نعم الله على غيرك، فلا تشتغل بذلك الغير،  
 وإنما سلِّ الذي وهبه أن يهبك مثلها، فالله يحب أن يُسأل، ويحب  
 المُلحِّين في الدعاء.

صالح المغامسي



خمسة أمور لِبِرِّ الوالدين بعد موتهما: الدعاء لهما، والاستغفار  
 لهما، وإنفاذ وصيتهما، وإكرام صديقيهما، وصلة الرحم التي لا  
 صلة لك بها إلا بهما.

ابن عثيمين



إنَّ من أعظم السنن في التغيير حسن الخلق مع الناس، وهذا الأمر نعلمه نظرياً، ولكن قليلٌ منا من يحيله إلى واقع حيٍّ ينتفع به، ويتعدى أثره إلى أولاده، ولكل من خالطه، بل ولكل من سمع به.

د. رقية المحارب



تَرِيثٌ فِي عِتَابِ مَنْ أَخْطَأَ فِي حَقِّكَ، وَفِي شَأْنِ مَنْ بَلَغَكَ أَنَّهُ أَسَاءَ إِلَيْكَ.. تجد النتائج مذهلة.

د. محمد الحمد



طاعة الزوج أبرز الواجبات على المرأة، ولكونها عسيرة على نفوس بعض النساء رتب سبحانه ثواباً عظيماً على ذلك، فعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ حَمْسَهَا، وَصَامَتْ شَهْرَهَا، وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا، قِيلَ لَهَا: ادْخُلِي الْجَنَّةَ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتَ»<sup>(١)</sup>.

أ. د. فالح الصغير



(١) أخرجه ابن حبان (٤١٦٣).

وأخرجه أحمد (١٦٦١)، والخراطي في «اعتلال القلوب» (١٤٦) من

حديث عبد الرحمن بن عوف رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

الحياء جزء من فطرة الإنسان، ومن فطرة الأنثى على وجه الخصوص، وكلما كانت الفتاة أكثر حياءً، كان هذا أدلَّ على أنوثتها، وأرغب لها وأبقى.

د. سلمان العودة



في قصة المرأة التي أتت النبي ﷺ وقالت: إني أُصرِّعُ وإني أتكشِّفُ، فادعُ الله لي. قال: «إِنْ شِئْتِ صَبْرْتِ وَلَكِ الْجَنَّةُ، وَإِنْ شِئْتِ دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُعَافِيكَ؟». قالت: أصبرُ. قالت: فَإِنِّي أَتَكشِّفُ فادعُ الله أن لا أتكشِّفَ. فدعا لها<sup>(١)</sup>. تميِّزُ تلك المرأة بخلق الحياء جعلها تأبى أن تتخلَّى عنه في أصعب المواقف، وإن كانت معذورة، فأين بنات المسلمين من هذه؟!

د. منى القاسم



تستطيع المرأة أن تنقل لزوجها وأبنائها الصفة المهمة، التي يقل وجودها في الجنس الخشن؛ إنها صفة الرحمة التي تملك المرأة منها ما لا يملكه الرجال.

د. سلمان العودة



(١) أخرجه البخاري (٥٦٥٢)، ومسلم (٢٥٧٦) من حديث ابن عباس

كان رسول الله ﷺ لا يقطع الحديث حتى يكون المتكلم هو الذي يقطعه<sup>(١)</sup>؛ ومن جاهدت نفسها على هذا أحبها الناس وأعجبوا بها، بعكس كثيرة الثرثرة والمقاطعة.

د. إبراهيم الدويش



لتتذكر من ابتليت بعدم الإنجاب النساء الفضليات اللاتي لم ينجبن، كآسية بنت مزاحم امرأة فرعون المؤمنة الصادقة، وأم المؤمنين عائشة زوج النبي ﷺ، وأم كلثوم بنت رسول الله ﷺ وزوج عثمان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

د. عويض العطوي



الإصغاء إلى الآخرين فنُّ قلَّ من يُجيده، فأكثرنا يجيد الحديث أكثر من الاستماع، والله جعل لنا لساناً واحداً وأذنين؛ حتى نسمع أكثر مما نتكلم؛ فلا بدَّ أن نستمع جيداً، وأن نستوعب جيداً ما يقوله الآخرون.

د. سلمان العودة



(١) ينظر: «سيرة ابن إسحاق» (٤/١٨٧ - ١٨٨)، و«السيرة النبوية» لابن هشام (٢/١٣٠ - ١٣١)، و«دلائل النبوة» لليهقي (٢/٢٠٤ - ٢٠٥)، و«تاريخ دمشق» (٣٨/٢٤٦)، و«تفسير ابن كثير» (٤/٩٢)، و«البداية والنهاية» (٣/٦٣ - ٦٤)، و«السيرة الحلبيّة» (١/٤٨٦).

من التسليم والإذعان لأمر الله تعالى فيما يتعلّق بالمرأة المسلمة: أن تؤمن بأنه سبحانه أنزل هذه الشريعة رحمةً وعدلاً؛ فكلُّ مَنْ تشدَّق وزعم أنه يرحم المرأة، ويسعى إلى إخراجها عمّا جاء في كتاب ربّها وسنة نبيّها ﷺ، فإنه إنما يُريد أن يخرجها من دائرة الإيمان.

د. سفر الحوالي



المرأة هي عماد السعادة، ومصدر الحبّ والعطف، وينبوع الفرح والعواطف الطيبة، وهي القادرة دومًا على بثّ روح الأمل والتفاؤل والسعادة لكل أفراد الأسرة، مهما كانت المشاكل والصعاب.

د. حاتم آدم



قول الحقّ لا يحتاج إلى وصفة أو توجيه، إنّه جزء من شخصية المسلم؛ فديننا يحثنا على قول الحقّ دائمًا، والأهم هو الأسلوب الذي تستخدمينه لقوله.

د. نورة خالد السعد



الهدية مفتاح القلوب تُسْتَجَلَبُ بها المحبة، وتُعَزَّزُ بها المودة، وتُدْرَأُ بها الضغينة، ولقد أوصانا رَضِيَ اللهُ عَنْهُ بالهدية، بل وجعلها سبباً للمحبة، فقال: «تَهَادَوْا تَحَابُّوا». أخرجه البخاري في «الأدب المفرد»، وحسنه الألباني (١).

### عادل الخوفي

إذا كان الحياء في الرجال جميلاً، فهو في النساء أجمل؛ فهو التاج الذي تعزُّ به كل امرأة سوية، وفقدانه هدم لكيان أخلاق المرأة ومسح فطرتها.

### أ. د. ناصر العمر

عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قالت: قلت: يا رسول الله، إنَّ لي جارين، فألى أيهما أهدي؟ قال: «إِلَى أَقْرَبِهِمَا مِنْكَ بِأَبَا». الحكمة في ذلك: أن الجار الأقرب يرى ما يدخل بيت جاره من هدية، فيتشوف لها، وكذلك فإنَّ الأقرب أسرع إجابة لما قد يقع لجاره من المهمات، ولا سيما في أوقات الغفلة.

### ابن حجر

(١) أخرجه البخاري في «الأدب المفرد» (٥٩٤)، وأبو يعلى (٦١٤٨)، والبيهقي في «شعب الإيمان» (٨٩٧٦)، وفي «الآداب» (٩٢)، وينظر: «إرواء الغليل» (١٦٠١).

(٢) أخرجه البخاري (٢٢٥٩).

الابتسامة لا تحتاج إلى كبير جهد، ولا مشقة ولا عناء، ولكنها تفعل فعل السحر في القلوب، فهي تدخل القلب من أوسع أبوابه، تكفي عن كثير من عبارات الشاء، وهي تزيد صاحبها بهاء وجمالاً.

عبد الرحمن القرعاوي



ينبغي أن تكون هناك لغة حوار راقية تدار بين الصغار والكبار، بين الزوجين وأفراد الأسرة، بين أطراف المجتمع، بين تياراته، حتى ولو كانت في قضايا صغيرة أو ثانوية.

د. سلمان العودة



بالرفق واليسير واللين والسماحة تُفتح مغاليق القلوب، ويُدعى الناس إلى الحق، لا بالعنف والتعسير والشدة والمؤاخذة والزجر، ولهذا كان من هدي الرسول الكريم ﷺ في هذا الباب: «بَشِّرُوا وَلَا تُنْفَرُوا، وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا»<sup>(١)</sup>.

د. محمد علي الهاشمي



(١) أخرجه البخاري (٦١٢٤)، ومسلم (١٧٣٢) من حديث أبي موسى

## الأخلاق الرديئة:

قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَنَا زَعِيمٌ بَيْتٍ فِي رَبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا»<sup>(١)</sup>. حقيقة المراء: هو طعنك في كلام غيرك؛ لإظهار خلل فيه بغير حق، سوى تحقير قائله، وإظهار مَزِيَّتِكَ عليه.

## الصنعاني

قال رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «مَنْ تَحَلَّمَ بِحُلْمٍ لَمْ يَرَهُ، كُفِّفَ أَنْ يَعْقِدَ بَيْنَ شَعِيرَتَيْنِ، وَلَكِنْ يَفْعَلُ»<sup>(٢)</sup>. شُدُّ الوعيد على ذلك، مع أن الكذب في اليقظة قد يكون أشد مَفْسُدَةً منه؛ لأن الكذب في النوم كذب على الله تعالى؛ والرؤيا جزء من النبوة، وما كان من أجزاءها فهو منه تعالى، والكذب على الخالق أقبح منه على المخلوق.

## المنائوي

- (١) أخرجه أبو داود (٤٨٠٠)، والترمذي (١٩٩٣)، وابن ماجه (٥١) من حديث أنس وأبي أمامة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٢٧٣).
- (٢) أخرجه البخاري (٧٠٤٢) من حديث ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.

مما يعين على التخلص من الوسواس: سؤال الله العافية، والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، والاجتهاد في دفع الوسواس، وأن يتلَهَّى عنها ولا يجعلها تشغل فكره؛ فإنه إذا تمادت فيه الوسواس اشتدت واستحكمت، وإذا حرص على دفعها والتلَهَّى عن الذي يقع في القلب اضمحلت شيئاً فشيئاً.

أبر سعيدي



أهم نقطة لمعالجة موضوع الغلاء، هو القضاء على الروح الاستهلاكية، التي تجعل الفرد يذهب للمتجر ويريد أن يشتري سلعة، فيشتري عشرًا، أو يريد أن يشتري طعامًا لأسبوع، فيشتري لشهور طويلة، دون أن يكون هناك حاجة لمثل هذه الكمية.

د. سلامة العودة



سئلُ الإعلانات الرهيب حول المراكز والمستشفيات والشركات التي تعلن عن عمليات التجميل بدون ألم، أو استخدام أجهزة أو حقن بمواد لضبط وتناسق الجسم في الحال؛ ما هي إلا مشروع تجاري، مثل المشروعات التي تباع الوهم للناس.

د. أسامة مصطفى



إن تعبيرك لأخيك بذنبه أعظم إثماً من المعصية ذاتها؛ لأنه يحمل في طيَّاته الغرور بالطاعة لدى صاحبه، ويعبر عن تزكية النفس، ووصفها بالبراءة من الذنب، والتنزُّه عن المعصية.

### ابن القيم



أهون عليك ألف مرة أن تكوني مظلومةً تحاول الانتصار لنفسها، من أن تكوني ظالمة ولو مرة واحدة، تسمعين أنات الآخرين، وترين آلامهم، ولا تبالين.

### نوال السباعي



الكذب جماع كل شرٍّ، وأصل كلِّ ذمٍّ؛ لسوء عواقبه وخبث نتائجه، فهو ينتج النميمة، والنميمة تنتج البغضاء، والبغضاء تؤول إلى العداوة، وليس مع العداوة أمن ولا راحة، ولذلك قيل: «مَنْ قَلَّ صدقه، قَلَّ صديقه».

### الماوردي



الإنسان بطبيعته يبغض مَنْ لا ينسى زَلَّتْهُ، ولا يزال يذكره بها،  
ويمنُّ على مَنْ عفا عنه.

د. عبد الله الخاطر



يشير الدهشة في المجتمع النسوي اليوم تزايد مفزع لمعاني  
الغيبية والغيرة، والحسد والمكيدة، ناهيك عن تضخيم الصغائر  
والكشف عن النيات، فضلاً عن الاستغلال والتشفي؛ وهي والله  
لم تخلق لهذا، هي حس رائع وعاطفة جياشة، هي حنان غامر،  
هي مرتع العواطف وملاذ الأنس.

سارة السويعد



من أعظم التبذير أن تستعمل المال الذي تفضّل الله به عليك في  
معصية الله تعالى؛ فالله جلّ وعلا ينعم عليك ويتفضّل، وأنت تخالفه  
وتُحَادُّه، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُبْذِرْ بَذِيرًا ۖ إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ  
الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [الإسراء: ٢٦-٢٧]. قال قتادة رَحِمَهُ اللهُ:  
«التبذير هو: النفقة في معصية الله، وفي غير الحق، وفي الفساد»<sup>(١)</sup>.

د. خالد المصلح



(١) أخرجه الطبري في «تفسيره» (١٤/٥٦٨).

القلق سمة من سمات عصرنا الحالي؛ إذ تُقدَّر حالات القلق المرضي بنسبة (٣٠-٤٠٪) في بعض المجتمعات، والقلق ينشأ من الانشغال بهموم الحياة، وتوقع الأسوأ، والخوف على المال والأبناء والصحة، وللشعور بالاطمئنان فعليك التوكُّل على الله تعالى وذكره؛ فإنَّ ذلك يسهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

د. لطفي الشربيني



النساء أكثر اهتمامًا بالأحلام من الرجال؛ لأن عواطفهن تغلب على تفكيرهن العقلي، ومن ناحية أخرى، فإن انتشار تلك الظاهرة بين الناس وخدمة الإعلام لها مؤثر سلبي؛ لأننا يجب ألا نبني أحكامنا ولا مسيرة حياتنا على الأحلام فقط.

إيمان زغلول



إن للكلمات الحادَّة، والعبارات العنيفة، والألفاظ غير الموزونة، صدى يتردَّد باستمرار، حتى بعد انتهاء الخلاف، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التي تتراكم في النفوس.

د. يحيى يحيى



اغتاب رجل في مجلس عبد الله بن المبارك رحمه الله شخصاً، فقال: «إذا أردتم أن تغتابوا فاغتابوا أبويكم؛ لئلا يُردَّ أجرُ عملكم على الأجنبيِّ، بل إليهما». وقال: «لو كنتُ مغتاباً لا غتبتُ والديَّ؛ لأنَّهما أحقُّ بحسناتي»<sup>(١)</sup>.



لولا الانهزامية لما رأينا فتاة مسلمة واحدة تتخلص بضجر شديد من زيِّها الإسلامي المميز بمجرد انتقالها إلى مجتمع غربي.

د. عبد الرحمن العشماوي



العنف ليس معياراً للثقة بالنفس، بل بالعكس؛ إذ يُعتقد أن الشخص الذي يندفع للعنف بسرعة هو شخص شعر بالتهديد أكبر من الواقع؛ لأن ثقته بنفسه ضعيفة، فلجأ إلى تغطيتها بشيء من العنف.

د. عمر المديفر



(١) ينظر: «فيض القدير» (٣/١٦٦).

إننا في كثير من الأحيان ننتقد كثيراً من تصرفات الآخرين، حتى إذا جاء الدور علينا فعلنا مثل فعلهم أو أشدَّ، ومن أبرز الأمثلة على هذا التناقض والازدواجية الإسرافُ في حفلات الزواج والأفراح.

د. محمد المسند





## الإيجابية:

الحياة بغير فرح لا تدوم، ولا تستمر ولا يقوى العبد على مواجهة صعوباتها وآلامها، فلنفرح؛ فالفرح فيما لا يسخط الله **عَزَّجَلَّ** يفتح مباحج النفس وآفاقها، ويجدد إمكانياتها، ويدفعها لمزيد من الإنجاز والنجاح.

د. سلمان العودة



كوني إيجابية، وانظري للحياة بمنظار وردي، وتفاءلي بالخير تجدينه؛ فديننا علّمنا أن المَحَنَ وراءها مَنَحٌ، وابتعدي عن السلبية في كل أمورك، وكوني كالمصباح، إن قال الناس: الطريق مظلم. قال: ها أنا ذا مُضيء.

د. أسماء الزويش



إنَّ تفقه المرأة في دينها بقدر ما هو واجب لتعلم أمور دينها، فهو واجب ليحميها من أخطار الجهل وغوائله، فيما لها وعليها.

د. أفرح الحميضي



كوني كالنخلة، بعيدة عن الشرِّ، رفيعة عن الأذى، تُرمى بالحجارة، فتسقط تمرًا، دائمة الخضرة صيفًا وشتاء، كثيرة المنافع، كوني سامية المقام عن سفاسف الأمور، مصونة الجنب عن كل ما يخدش الحياء.

د. عائض القرني



الواجب على مَنْ لديها علم من النساء أن تقوم بالواجب نحو الدعوة والتوجيه إلى الخير حسب طاقتها؛ لأن النساء في حاجة إلى مرشدات من بنات جنسهن.

ابن باز



برنامج عملي: طُبِعَ المصحف بطريقة موجهة يسهل معها ختم القرآن الكريم كل شهر (على الأقل)، حيث جُعل كل جزء من أجزاء القرآن الكريم البالغة ثلاثين جزءًا في عشرين صفحة، فإذا قرأ المسلم قبل كل صلاة من الصلوات الخمس المفروضة أو بعدها أربع صفحات قرأ كل يوم جزءًا، وختم القرآن الكريم في ثلاثين يومًا.





الكلمات قد تُؤلم وقد تُفرِّح، والأكثر من ذلك أن بإمكانها أن تُغيِّر اتجاه الحياة ومسارها من مسارٍ سلبي إلى آخر غاية في الوضوح والإيجابية.

### عبير العقاد



الأعمال إما لك، إن حسنت نيتك؛ وإما عليك، إن فسدت نيتك؛ وإما هدر، إن لم تُصاحبها نيَّة حسنة أو سيئة، فهل نرضى أن تذهب ساعات عمرنا الغالية هدرًا؟! إذا لا بدَّ أن نفطن لإعمال النية في جميع الأمور مهما دقَّت، كي تصبح حياتنا كلها عبادة.

### هناء الصنيع



عن الشَّعبي، أن شريحًا قال: «إني لأصاب المصيبة، فأحمد الله عليها أربع مرات: أحمده إذ لم تكن أعظم منها، وأحمده إذ رزقني الصبر عليها، وأحمده إذ وفَّقني للاسترجاع لما أرجو من الثواب، وأحمده إذ لم يجعلها في ديني»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه البيهقي في «شعب الإيمان» (٩٨٠٧)، وابن عساكر في «تاريخ

دمشق» (٤٢/٢٣).



من الضرورة أن ندرك أن سعادتنا تعتمد في المقام الأول على نوعية تفكيرنا، وللأسف أن كثيرًا من النساء يعتبرن أن مرحلة ما بعد (الطلاق) سوداوية مظلمة وأنها نهاية الطريق، والحقيقة أن هذا النمط من التفكير السلبي لا يُجنى منه سوى الهم، وكم هو رائع أن ينظرن للمرحلة أنها تحدّ، فهذا يستنهض الهمّة، ويحرض النفس نحو التصرف بإيجابية.

د. خالد المنيه



إنّ من الواجبات على الفتاة أن تكون داعية في بيتها وفي مجتمعها، وفق ضوابط الشرع وأوامره، فكم سمعنا عن منارات يهتدى بها في ليل التغريب من فتيات صالحات كنّ سببًا في صلاح بيوتهن وأخواتهن.

أ. د. ناصر العمر



إنّ الفتاة بحاجة إلى أن تؤمّن مستقبلها، ليس فقط وهي بنت العشرين، بل وهي بنت الثلاثين والأربعين والخمسين، بل وهي تجلس إلى سنّ الشيخوخة والكبر، لتحمل معها الذكريات الجميلة، لا أن تجد في تاريخها ما تستحي أن تتحدث عنه عند أولادها وأحفادها.

د. سلمان العودة





لا تدعي اليأس يستولي عليك، انظري إلى حيث تشرق الشمس في كل فجر جديد لتتعلمي الدرس الذي أراد الله للناس أن يتعلموه؛ فإن الغروب لا يحول دون الشروق مرة أخرى..

### نوال السباعي



كان عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إذا حضر الشتاء تعاهدهم، وكتب لهم بالوصية: «إن الشتاء قد حضر، فتأهبوا له أهبتة من الصوف والخفاف والجوارب، واتخذوا الصوف شعارًا ودثارًا؛ فإن البرد عدو سريع دخوله بعيد خروجه»<sup>(١)</sup>.



إن العبد وإن عرف أن القضاء والقدر حقٌّ، وأن قدر الله نافذ لا بد منه، فإنه لا يهمل فعل الأسباب التي تقع؛ لأن الأسباب والسعي فيها من قدر الله، فإن الله قد وعد أم موسى أن يرده إليها، ومع ذلك لما التقطه آل فرعون سعت بالأسباب، وأرسلت أخته لتقصه.

### أبن سعدي



(١) ينظر: «لطائف المعارف» (ص ٧١١-٧١٢).

الفتاة العاملة في خدمة أهلها لتذكر دومًا أنها في المنزل كمنحلة حلوة تهبُّ لمن أراد مساعدة، ولتحتسب الأجر على عملها، وتعتبره طاعة وتقربًا وصلته رحم، ولتعلم أن هناك الكثير من الفتيات في العالم في سنّها يتمنين وجود الجو الأسري الذي تتمتع به.

### عبير الموسى



إنَّ المرأة عندما تثق بسمو الغاية ونبيل الهدف، فإنَّها تدفع في سبيل تحقيق ذلك كل شيء، كما فعلت أمُّنا هاجر **عَلَيْهَا السَّلَامُ**؛ حيث مضت في القفر المُجْدِب، لم تَنْدُب حَظًّا عَائِرًا، ولم تَأْسَ على ما هي فيه، ولم تجلس منتظرة ألا يضيعها الله بلا كدٍّ أو بذل جهد، بل استفرغت ما في وسعها.

### ماجدة شحاتة



إنها دعوة إلى كل مسافر ومسافرة، أن يسافر وفي قلبه همُّ نفع الناس، فتلك والله المنقبة العُلْيَا، والشرف الكبير، وهو فضل الله يؤتیه من يشاء.

### د. رقية المحارب





لا تحاصري نفسك بالمشكلات والهموم، التفتي إلى الجوانب الجميلة في حياتك، وهي كثيرة، فلا تجحدي النعمة.

د. سلمان العودة



أمر أساسي يسحب كثيرًا من الرصيد العاطفي، وهو التأخر عن الاعتذار، فإذا أخطأت بادري بالاعتذار؛ لأنك إذا تأخرت تراكمت الأمور، وصار الاعتذار مُكلفًا.. وقد يبقى الأثر.

د. يحيى اليحيى



لا تحتقري الكلمة الطيبة لسهولتها، فهي عند الكثيرين أعلى من الذهب والألماس، وفقر العواطف أخطر من فقر المال.

د. سلمان العودة



الاهتمام بالآخرين هو منطلق الإحسان إليهم، وإن قمة الإحسان أن نجعل من يَحْتَكُّ بنا يشعر أن الحياة رائعة بوجودنا إلى جواره.

د. عبد الكريم بكار



## النجاح:

ليس على طريق النجاح إشارات تحدد السرعة القصوى،  
وليس ثمة مستحيل طالما صدق العزم وتمّ التوكل؛ بيد أن  
طريق الفشل هو الآخر لا يتطلب أكثر من خور الإرادة، أو فقدان  
التخطيط.

د. سلمان العودة



كانت المرأة شريكاً حقيقياً فاعلاً في مشروع الدعوة النبوية،  
متشعبة بقناعتها، واعية بدورها؛ ولذا كان عطاؤها عطاء كثيراً  
مباركاً فيه، وما كان ذلك ليتم لو كانت تعيش بعض حالات  
التهميش والإقصاء والاستتباع.

د. عبد الوهاب الطريفي





الفتاة المسلمة لا تجعل الشهرة والثراء مقياسًا للنجاح، بل تسعى إلى النجاح الدائم الذي يتجاوز حدود الزمان والمكان، وهو ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ﴾ [هود: ١٠٨].

د. عادل الشدي



إنِّي لأرى في شخصية عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا مثالاً مشرفاً لشخصية المرأة المسلمة الواعية التي تحمل من العلم والفقه والورع ما يحول بينها وبين الانخداع بأية دعوة منحرفة مهما كان بريقها، والانسحاق لأي ناعق مهما كان أثره.

د. عبد الرحمن العشماوي



لا يتصور الإنسان أن أولئك الذين وصلوا إلى قمة النجاح، وصلوا إليه بين عشية وضحاها؛ بل هو كما يقال: «إن الشجرة تبدأ من بذرة، والبحيرة تبدأ من قطرة».

د. سلمات العويدة



أوصت أمُّ ابنتها ليلة زواجها فقالت: «كوني له أرضاً ذليلة، يكن لك سماءً ظليلة، وكوني مهاداً، يكن لك عماداً، ولا تكثري من الإلحاح فيقلاك<sup>(١)</sup>، ولا تتباعدي عنه فينساك، فإن من بُعد عن العين بُعد عن القلب، احفظي أنفه وسمعه وبصره، فلا يشمَّ إلا طيباً، ولا يسمع إلا حسناً، ولا يرى إلا زيناً»<sup>(٢)</sup>.



مما يدفع الناس إلى العمل الجليل: حكاية قرؤوها عن رجل عظيم، أو حادثة أيقظت حسّه، وسارت به نحو معالي الأمور، ولا شك أن أجود القصص ما قصه الرب جلّ وعلا في كتابه، ثم ما أخبر به رسول الله ﷺ.

د. نوال العويد



لا يوجد في الحياة نجاح وفاشل، ولكن هناك من يحاول، وهناك من يقعد ويستسلم.

عائشة بنت الشاطئ



(١) يقلاك: ييغضك .

(٢) ينظر: «المعمرون والوصايا» (ص ٣٧)، و«المستطرف» (٢/٤٧٩)، و«الأعلام» للزركلي (٢/١١)، و«جمهرة خطب العرب» (١/١٤٥).



يتضح لي أنّ أدلة مراحل خلق الإنسان حتمًا جاءت لمحمد من عند الله؛ لأن كل هذه المعلومات لم تكتشف إلا حديثًا وبعد قرون عدة، وهذا يثبت لي أنّ محمدًا رسول الله.

البروفيسور كيث مور

أستاذ علم التشريح والأجنة في جامعة تورنتو بكندا



امرأة فرعون ضرب الله بها المثل لعباده المؤمنين لثبات إيمانها وعدم تزلزله، مع أنها نشأت وعاشت في بيئة كفر وبيت كفر، فقد استطاعت أن تسير وحدها على الطريق المستقيم والإيمان الثابت. وهذا هو شأن المؤمن الحقيقي المخلص لله وحده لا شريك له، فهي نموذج عالٍ في التجرد لله.

السيوطي



إنّ الهدوء في مواجهة الأزمات الفردية والجماعية، ضروري لضبط النفس والتفكير والنظر السليم للأمور، وهو لا يعني بحال من الأحوال التسليم للخطأ، بل هو أول خطوة لمواجهة هذا الخطأ والسعي في إصلاحه.

د. سلامة العوادة



## بناء الذات:

من الطبيعي أن يخاف الإنسان قبل كل موقف يقيّم أداءه أو يختبر قدراته؛ وللتخفيف من هذا الخوف يمكن مزاولة بعض الأنشطة البسيطة التي تجعل عقله يسترخي.

### أمنة الشهراني



إنَّ مجرد التفاؤل والافتناع بإمكانية اجتياز ما نراه من عقبات، وأنها أمور عابرة، بل هي كغيرها من العقبات الأخرى، جدير بتهيئة النفس للخروج من الأزمة بإذن الله تعالى، فتفاءلوا بالخير تجدوه.

### عادل الخوفي



الأخطاء قد تكون نعمة من الله، إذا قادتنا للصواب، وإذا أحسنَّا التعامل معها؛ حتى خطأ المعصية يكون نعمة إذا حمل الإنسان على التوبة والإنابة والانكسار، فيكون العبد بعد التوبة أفضل حالاً.

### د. سلمان العودة





لا تغتري بكثرة مَنْ ترين حولك من المعجبات والمحبات  
في أيام الرخاء، فقد لا ترين منهن في أيام المحنة إلا نصف أخت  
أو ربعها.

د. مصطفى السباعي



على كل فتاة تحسُّ من نفسها قدرة في مجال معين أن تركِّز  
على صقل موهبتها بالقراءة والاحتكاك بالتميزات في مجالها،  
وأن لا تشتت نفسها في أكثر من مجال، إلا إذا تأكدت بأن عطاءها  
لن يؤثر على مجالها الذي تتميز فيه.

د. رقية المحارب



ليس كل ما خطر ببال الفتاة أو تيسر لها فعله فعلته، بل لا بد  
أن تتدبر عواقبه وما وراءه.

د. سلمان العودة



إن مَنْ يعيش عمره على وتيرة واحدة، جدير أن يصيبه الملل؛  
لأن النفس ملولة، والإنسان بطبعه يملُّ الحالة الواحدة، فإذا  
أردت الارتياح والنشاط ومواصلة العطاء، فعليك التنوع في  
عملك واطلاعه وحياتك اليومية، وسوف تجددين نفسك متوثبة  
مشرقة لأنك تحبين التجديد.

هيفاء الجويعي



تقول أم المؤمنين عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «نِعَمَ النِّسَاءُ نِسَاءُ الْأَنْصَارِ؛  
لم يمنعهنَّ الحياءُ أن يتفقَّهنَ في الدين»<sup>(١)</sup>.



ثُمَّ فرق بين أن تؤمن بوجود الجنِّ وأنه من قطيعات الإيمان بدلالة القرآن والسنة، وأن يتحول ذلك إلى أسطورة ضخمة، وتهاويل ومخاوف، ورعب للكبار وللصغار الذين يتربون على هذه الثقافة، حتى يُخَيَّلَ لبعضهم أنَّ الجني يتربص به في المداخل ومنحنيات الظلام، وأن كوكبة من الجن تلاحقه وتتحين الفرصة لتتقض عليه.

د. سلمان العودة



إن الصراحة نوعان: صراحة هدامة، وصراحة بناءة؛ فالبناءة ما أمكن التغيير إن صرَّحَ بها، والهدامة العكس.

د. طارق الحبيب



لا تكثري من مقارنة نفسك مع الأخريات؛ فالمقارنة الخاطئة سبب كفر إبليس، وظلم إخوة يوسف.

د. سلمان العودة



(١) أخرجه أحمد (٢٥١٤٥)، والبخاري (٣٨/١ - معلقاً)، ومسلم (٣٣٢).



## المحبة:

.....

عن معاذ بن جبل رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سمعت رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: وَجَبَتْ مَحَبَّتِي لِلْمُتَحَابِّينَ فِيَّ، وَالْمُتَجَالِسِينَ فِيَّ، وَالْمُتَزَاوِرِينَ فِيَّ، وَالْمُتَبَاذِلِينَ فِيَّ»<sup>(١)</sup>. في الحديث حثُّ على التآخي والترابط، بشرط أن يكون في الله والله، فلتحذر الفتاة من أن يخرج بها الشيطان عن المقصود بهذه الصداقة.

### مها الصرعانوي



الحب في الله هو الإكسير الذي يحطّم العوائق، ويربط القلوب والنفوس، مهما تباعدت في مواقعها ومواقفها ومداراتها واتجاهاتها وانشغالاتها؛ فلنرفع راية المحبة في وجه كل أعاصير الكراهية والبغضاء.

### د. سلمان العودة



(١) أخرجه أحمد (٢٢٠٣٠)، وابن حبان (٥٧٥)، وصححه الألباني في «صحيح الترغيب والترهيب» (٢٥٨١).



ما في الحب شيء... ولا على المحبين سبيل... إنما السبيل على من ينسى في الحب دينه، أو يضيع خلقه.

علي الطنطاوي



ليس يغنيننا يوم للحب مُحدّث يسمونه: عيداً؛ لأننا نعيش بالإسلام الحب وما هو أوسع منه، من سلام ورحمة، وبر للوالدين، وتوقير للكبير، وعطف على الصغير، والعدل، حتى مع الأعداء.

د. سلمان العودة



الحب.. ذلك الكنز العظيم.. كم نفرط فيه، وهو عملة نادرة، كم نمنحه من لا يستحقه! جميل أن تحبّي.. لكن تذكّري قوله صلى الله عليه وسلم: «المرء مع من أحبّ»<sup>(١)</sup>.

عبد الله العيادة



المحبة كالبنك؛ فيه رصيد ويؤخذ منه سحبوات، فكل عمل طيب يزيد الرصيد، وفي المقابل كل عمل سيئ أو إهمال أو أمر أو نهى، هو سحب من ذلك الرصيد، فإن لم يُصَف إليه انكشف الرصيد وانتهى.

د. يحيى اليحيى



(١) أخرجه البخاري (٦١٦٨)، ومسلم (٢٦٤١) من حديث ابن مسعود رضي الله عنه.



## استغلال الفرص:

الحياة كما هي مليئة بالعوائق والعقبات والنكبات؛ مليئة بالفرص، فإذا نظرت إلى الجانب المظلم؛ فاختلس نظرة أخرى إلى الجانب المشرق، ولتكن رسالة العصر تبشيراً بالمحبة والفرج والتيسير من الحكيم الخبير.

د. سلمان العودة



الإجازة الصيفية فرصة سانحة لكل فتاة لأن تسير إلى الله بخطى جادة، وتتقرب إليه حتى تحظى بالأجر والثواب، ويعينها هذا على الثبات على العبادة، حتى في أيام شغلها، والعبادات كثيرة، ومنها: صلاة الضحى، وقراءة القرآن، وصيام التطوع، وقيام الليل، والمداومة على الأذكار.. وغيرها.

د. أسماء الرويشد



الرابح في الإجازة مَنْ عمَّرها بالنافع المفيد- فاكْتَسَبَ علماً،  
أو تَعَلَّمَ حرفة، أو اتَّقَنَ مهنة، أو حفظ آية، أو علم حديثاً، أو قرأ كتباً  
نافعة- يزيده إيماناً وثقافة، ويكسبه مهارة، ويملاً وقته بالمفيد.

أ. د. خالد المشيقح



تقول حفصة بنت سيرين رَضِيَ اللهُ عَنْهَا: «يا معشر الشباب، اعملوا؛  
فإنِّي رأيتُ العمل في الشباب هو القوة»<sup>(١)</sup>. فالشمس لا تملأ  
النهار في آخره كما تملؤه في أوله.



إن حقيقة العمر ما أمضاه العبد بطاعة الله، وما سوى ذلك  
فذهاب خساراً.

ابن عثيمين



إنَّ دراسة الوقت والطريقة الأفضل لاستغلاله أمر مهم  
للأسرة، وبدون هذا يكون هناك ضياع لجهود كثيرة بدون تحقيق  
نتائج طيبة، وإن قليلاً من التنظيم للوقت في حياتنا كفيل بتغيير  
نظرتنا إلى كثير من الأعمال التي نقوم بها بشكل يومي.

د. رقية المحارب



(١) أخرجه الخطيب في «اقتضاء العلم العمل» (١٩٠).



المرأة اللببية هي التي إذا شعرت أن إحدى زميلاتها قليلة ذات اليد انتهزت الفرصة فسَدَّت حاجتها، دون أن تخدش مشاعرها، ولا تضطرها إلى أن تطلب ذلك جهارًا.

صالح المخامسي



## الحجاب والعفة :

حينما تخلص الفتاة في أداء الأمور الشرعية، سوف تجد  
النور الرباني في نفسها الذي يدعوها للحجاب بدون دعوة من  
الغير أو تحت ضغط من الأهل.

### نجلاء هيكل



الحملة ضد حجاب النساء المسلمات لم ولن تتوقف، طالما  
هناك مَنْ يصدُّ عن دين الله، ولا يكتفي بذلك، بل يحرض الآخرين  
لاتِّباعه، وما الهجوم على الحجاب إلا حلقة ضمن حلقات  
التهوين من الالتزام بالتشريعات الربانية، ورمي مَنْ يلتزم بها  
بالتخلف الحضاري، وأنه يجسد العنصرية الدينية.

د. نورة خالد السعد



رَكَزَت عدد من الفضائيات المشبوهة على المرأة السعودية بالذات؛ ليقنعوها بأنها لا تكون عصرية إلا إذا خلعت حجابها، وتركت عباءتها، التي لا تناسب جوّها الحار، بينما تتخلع المرأة الأوربية في شتائها الثلجي، ولا أحد يرقُّ لها، فيطلب منها أن تلبس ما يدهنها!! هل في هذا الخطاب الطفولي احترام لمعتقد المرأة وشخصيتها؟

د. خالد الطيبي



لَمَّا نرى التفسُّخ والانحلال والضياع الأخلاقي الذي يقع في كثير من بلاد الغرب، وأصبح ينتقل إلى البلاد الإسلامية، ندرك أن مسألة الحفاظ والالتزام والانضباط معنًى عظيم يجب المحافظة عليه، وعدم التهوين من شأنه.

د. سلمان العودة



عودة الحجاب من جديد للانتشار في كافة أرجاء العالم الإسلامي، خاصة بين جيل الشابات المسلمات، لا يعتبر عودة للماضي، بقدر ما هو اعتزاز بالهوية، وتأكيد على رفض الذوبان في نمط الحياة المعاصر.

د. بيئاته شترير (القيسية الألمانية)



إن الله جعل للإنسان عورتين: عورة الجسم، وعورة النفس،  
وجعل للأولى ستراً هو اللباس، وللثانية ستراً هو الأخلاق.

د. إبراهيم الدويش



إن صيانة المرأة عن الاختلاط، يجعلها تعيش بقلب طاهر  
ونفس مطمئنة، ويزيد صلتها بينها وبين زوجها وأولي الفضل من  
أقاربها متانة وصفاءً.

محمد الخضر حسين



بعضهم يرى المرأة كرأس المال، يجب حفظه في خزانة  
حديدية؛ كي لا تمتد إليه يد سارق أو عابث، وينسى أن رأس  
المال إذا لم يستثمر يتآكل، وبعضهم يهوى المخاطرة بها، وينسى  
أن المجازفة برأس المال تقضي عليه!

د. أحمد الصقر





رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

**كلمات لها ..**



# التربية

رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## مع الأطفال:

العناد طبع متأصل في النفس البشرية منذ صغرها، والقدر اليسير منه لا يضرُّ، بل إن انعدامه قد يكون دليلاً على اختلال في نمو شخصية الطفل، ولكن المهم التنبُّه؛ لئلا يتمادى الطفل في العناد، وألا ينمو شعوره بأنه هو الطريق الوحيد الناجح لتحقيق رغباته.

د. محمد الشريف



استخدام الطفل ليديه له علاقة بالجزء المسيطر من الدماغ، فإذا كان أيسر، ينبغي أن يُسَمَّح له باستخدام يده اليسرى في الكتابة وغيرها من الأنشطة، ويتم التركيز على اليد اليمنى في الأكل فقط؛ لأن الإصرار على استخدام اليد اليمنى في كل الأنشطة، يؤدي إلى تعارض الشحنات الكهربائية داخل الدماغ، وينتج عنه توتر للطفل.

د. آمنة أبا الخيل



أسرار نجاح ثقة الطفل بنفسه أن يشعر أنه طبيعي ومحبوب كما هو، وأنه يتميز عن غيره ببعض الجوانب الإيجابية، وأنه ليس مطالباً بأن يصبح مثل غيره؛ فالمقارنات تكون في كثير من الأحيان عامل هدم لثقة الطفل بنفسه.

د. محمد الشريف



الثبات في تطبيق الأنظمة وقوانين الثواب والعقاب مع الطفل من قِبَلِ الأبوين مهم؛ لأن ازدواجية التعامل، أو الذبذبة فيه، قد تسبب الإرباك للطفل، وتجعله غير قادر على تحديد ما هو مقبول منه وما هو مرفوض.

د. أسماء الحسين



علينا أن نحدّد عددًا معينًا من الساعات يسمح فيها للطفل بمشاهدة التلفزيون، وبعدها نتفق معه على إغلاق التلفزيون والبدء في ممارسة نشاط آخر؛ فلا يمكننا أن نكتفي بالإلحاح على الطفل في عدم مشاهدة التلفزيون، بينما نحن لم نوفر له بديلاً.

د. عمرو أبو خليل



يجب أن لا نعاقب الطفل لخطأ صدر منه لأول مرة؛ لأن الطفل لا يستطيع أن يعرف الآثار التي تترتب على فعله؛ وذلك لقلة خبرته، فلا نعاقبه إلا بعد تكرار الخطأ وعلينا محاولة إصلاحه بأساليب الثواب، مع إرشاده للصواب والسلوك البديل.

هداية الله الشاش



أثبتت الدراسات أن أهم مصادر خوف الأطفال وعدم ثقتهم بأنفسهم، هو أسلوب التربية الذي يميل إلى القسوة الزائدة؛ أو التدليل المبالغ فيه؛ أو إهمال وتجاهل إشباع حاجات الأبناء من الحب والأمان.



يحفظ أطفالنا العديد من الآيات والأحاديث التي تحثُّ على عمل الخير، لكن هذا الحفظ لا يؤتي ثماره المرجوة؛ وذلك بسبب الممارسات اليومية للآباء والأمهات، والتي لا تشير إلى أنهم يهتمون بأوضاع غيرهم.

د. عبد الكريم بكار



تعتقد معظم الأمهات أن لفَّ الرضيع بشدة يقوي عظامه ويصلبها؛ والصحيح أنه قد يؤدي إلى اعوجاج العظام وحجب أشعة الشمس والتي هي مصدر لفيتامين (د) الذي يدخل في تركيب العظام، فلا بدَّ من تعرُّض الرضيع والأمهات الحوامل لأشعة الشمس في الفترة الصباحية المبكرة أو المسائية.

د. محمد الحناوي



يجب على المُرَبِّين تجنُّب التهديد للأطفال؛ لأنه يعدُّ من مهلكات الإبداع؛ فالبيئة التي تهدد الطفل وتشعره بالخوف يمكن أن تتسبب في عدم اتزان كيمائيات الدم، مما يولد السلوك العدواني لديه، وكذلك تفعل التعليقات الساخرة والجارحة.

هداية الله الشاش



من المهم أن يعرف الطفل لماذا يجب عليه تنفيذ ما طلبته منه أو نهته عنه، ولماذا عاقبته؛ ليسهل عليه التنفيذ بدقة؛ ولتحذر الأم من تكليف ابنها بشيء هي غير مقتنعة به، فشعورها هذا سيصل إليه حتمًا، ولن يأخذ أوامرها بجدية.

مانيفال أحمد



إذا وُلِدَ المولود فإن من أول كراماته له وبرّه، تحليته باسم حسن وكنية لطيفة شريفة؛ فإن للاسم الحسن موقِعاً في النفوس مع أول سماعه، وكذلك أمر الله تعالى عباده، وأوجب عليهم أن يدعوه بالأسماء الحسنی: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ﴾ [الأعراف: ١٨٠].

### الماوردي

لا يتعلّم الأطفال الأشياء الجديدة بسهولة؛ فهم يحتاجون أن يقال لهم ماذا يفعلون، ويحتاجون من يفعل أمامهم ما يُطلب منهم، كما يحتاجون إلى فرصة للقيام بذلك بأنفسهم.

### هداية الله الشاش

الخشيل صفة وليس عيباً؛ فالطفل لا يختار أن يكون خجولاً، وليس له سيطرة على هذه الصفة، وقد يمارس الوالدان ضغوطاً على هذا الطفل؛ لأنهم يعتبرون الخجل عائقاً، فيكون ردُّ فعلهما هو الصراخ في وجهه أو مضايقته، وهذا ما يشعر الطفل أن والديه خاب أملهما فيه أو أصابهما الغضب، وهو ما يُفقدته ثقته بنفسه.

### د. سوزان إي (استشارية طب الأطفال)

التجربة أفضل معلّم للطفل، وإذا لم تترك أطفالك يتعلمون منها صغارًا، فسيتعلمون منها كبارًا، لكن تجاربهم ستكون عندها مهلكة.

راي ليفي



حصول الأطفال على الغذاء الصحي، وعلى المعلومات الكافية حول التغذية الصحية، وتقديمها بطريقة سهلة، يُمكن الطفل من اختيار غذائه الجيد، وهذا واجب الآباء والأمهات والمؤسسات التربوية والصحية، وهو خير سبيل لإبعادهم عن شراء المنتجات الغذائية الضارة.

هداية الله الشاش



عندما يدرك الطفل أن ما يريده يتحقّق بالإزعاج، فإنه يتحوّل إلى طفل مزعج، لكن كثيرًا من الإزعاج أفضل من قليل من الانحراف السلوكي الذي يتولد تلقائيًا في شخصيته إذا استجَبْنَا لمطالبه في كل صغيرة وكبيرة.

د. خالد النجار





من الضروري أن يشعر الطفل باهتمام والديه بما يفعله؛ فقد يصيبه الملل من الواجبات المدرسية، ولذلك يكون لاهتمام الوالدين بسماع أناشيده، أو مشاهدة حركاته الرياضية، أو قراءة كلماته التي كتبها ذات تأثير إيجابي على شعوره وأدائه.

### د. أمل الجودر



إذا كنا لا نرضى أن ينتقدنا أحد أمام الناس، فأطفالنا كذلك، فحين يقع الطفل في خطأ أمام الضيوف، فليس من المناسب أن تقوم أمه أو يقوم والده بتأنيبه أو إحراجه أمامهم أو أمام الأطفال الآخرين.

### د. عبد الكريم بكار



اللعب واللهو والمرح عالم طفلك الخاص، فقدّمى له فرص اللعب، بل وساعديه في ذلك، فهي تساعده على تنشيط ذكائه، وتنمية قدرته على الإبداع.

### د. عبد الكريم بكار



اللعب مع الطفل يعلّمه الاستماع إليك، بدلاً من النفور منك ومعادنتك، إن اللعب يحسن علاقتكما.

### راي ليفي



لعل الحكمة - والله أعلم - من تحنّيك المولود تقوية عضلات الفم بحركة اللسان مع الحنك ومع الفكّين بالتلمّظ<sup>(١)</sup>، حتى يتهيأ المولود للقمة الثدي وامتصاص اللبن بشكل قوي وحالة طبيعية.

عبد الله علوان



غالب أفلام الرسوم المتحركة المعروضة على أطفالنا، والناطقة بلساننا لا تُمثّل قيمنا، ولا بيئتنا، بل هي دابة تأكل منسآتنا<sup>(٢)</sup> لو تنبهنا!

د. خالد الحليبي



إنّ مخالفة الطفل لأوامر أبويه أو للأنظمة السائدة في عالم الكبار، ليست دائماً عنوان خُبث الطفل وتمكُّن الشرّ في نفسه، بل هي غالباً مظهر حيوية ونشاط وقوة شخصية.

د. مصطفى السباعي



(١) التلمّظ : التدوق.

(٢) المنسآة : العصا العظيمة.

حتى نحمي أطفالنا من الاستغلال، لا بدّ أن تتم توعيتهم داخل البيت من قبل الوالدين، وإن الثقيف يكون في جوّ من الصداقة مع الطفل، ومنحه الثقة بنفسه، وإشعاره بالأمان في أن يسأل ويتعرف ويتطرّق لكل الموضوعات التي تهّمّه.

### هيفاء الوتيد



إنّ إذلال الطفل يؤلّد لديه مناعةً ضدّ النصائح التي تُلقَى عليه، وسلب كرامته يسوغ له عمل القبائح.

### د. عبد الكريم بكار



يؤرّقني جدًّا منظر صغير يفترش الأرض متسمراً أمام شاشة تستغل إدراكه المحدود، فتخترق به بوابة الحياة وتأخذه بعيداً بعيداً، لا تفرّق بين ما يناسب طفولته البريئة، وبين ما يُشوّه صفحته البيضاء.

### عبير العقاد



الطفل صحيفة بيضاء، وقلبه جوهرة نفيسة خالية من كل نقش وصورة، وهو أمانة عند والديه وقابل لكل نقش، ومائل إلى كل ما يمال به إليه.

### محمد الغزالي



## مع البنات:

ينبغي ألا تُسَلِّم الفتاة قيادها وعقلها لعواطفها ومشاعرها،  
فالقرارات الكبيرة ينبغي ألا تُؤخَذ بشكل عاطفي بعيداً عن  
استشارة العقل واستشارة العقلاء من الأهل ومن تثق بهم.

د. سلمان العودة



تبوح البنت بسرّها لأمها، إذا بُنيت دعائم ثقة بينهما تقوم على  
الطمأنينة والحنان والنصح والاهتمام، وإذا فقدت هذه الأشياء  
تبحث عن بديل؛ معلمة، زميلة، رفاق، والرفاق هنا قد يكونون  
وسائل الإعلام.

عبد الغني عبود





إن إعداد الفتاة لكي تكون زوجة صالحة ومسؤولة عن أسرة، يستلزم القدوة الحيّة، وتلك هي لبُّ القضية، فمن العوامل المؤثرة سلبًا في المرأة والأسرة، غياب التدبُّن الحقيقي المترجم في سلوك عام.

رحمة أبو إسماعيل



شجّعي أبناءك لمصارتك، وافرحي إذا صارحك ولدك أو صارحك ابنتك، ودعيها تطمئن وتشعر بالأمان، وأنتك أمّها بمعنى الكلمة، ستجدينها تضع قلبها بين يديك وتُسْمِعك كل ما يدور بخاطرها.

هانئ العبد القادر



على الأهل توفير الحاجات المادية للبنات لتستغني عن الآخرين، وعليهم توفير الجو العاطفي؛ لئلا تتسوّل العواطف من التلفاز أو الجوال أو الإنترنت أو السوق!

د. سلمات العودة





## الأولاد والإجازة:

عندما يصحب الأبوان أبناءهما في رحلات الصيف، فإن ذلك يكون فرصة لتنمية مداركهم واتساع فرص التربية والتعلم؛ ولكن للأسف كثير من الناس ينشد السفر لغرض الترفيه الوقتي، أو بدافع محاكاة الآخرين، وقليل منهم من يجعله رحلة تربية وفائدة وفرصة للتغيير الإيجابي.

### د. أسماء الحسين



لا بد أن نفكر كيف نبتكر لأولادنا في الإجازة ما يناسبهم اجتماعياً وشخصياً ومادياً، ولا ندع الأيام تمضي سدى؛ كما علينا أن نتخلص من هاجس ضياع الوقت، فبعض الناس يرى أن أولاده يضيعون أوقاتهم إذا لم يكونوا في حفظ ودراسة، وهذا غير صحيح؛ فالنفس إذا كَلَّتْ ملَّت.

### د. رقية المحارب



ينبغي أن نربِّي أبناءنا على أن من أكبر علامات المَقْتِ إضاعة الوقت، وأن نغرس فيهم حب تنمية المهارات وتطوير القدرات.

د. إبراهيم الدويش





## الأولاد والامتحانات:

إذا رسب أحد الأبناء، فلا يحق لوالديه أن يسبَّاه بتجريح وإهانة في شخصه؛ فهنا يُهَاجَم الابنُ في شخصه، ولا يحاول تقويم الخطأ في نفسه؛ وهذا يحدث أثراً عكسياً.

د. جاسم المطوع



الاستفادة من الوقت الضيق في الامتحانات، لا تكون بالسرحان والذهول عن الكتاب والتفكير بالأحزان والرسوب؛ لأن ذلك يحوّل المشكلة من مشكلة واحدة إلى مشكلات متعددة.

د. ليلى الأحمد





يُوصي المرَبُّون الوالدين بعدم المبالغة في تهويل وتضخيم أمر الامتحانات؛ من أجل تفادي أخطار ذلك على نفسيات الطلاب، بل يكون ذلك بأسلوب معتدل، كما ينبغي أن يكون للآمّ جولات متفرّقة، تمر بها على أبنائها خلال مذاكراتهم، فتشد من أزرهم بكلمات الشاء والتشجيع والدعاء لهم بأن يكون النجاح حليفهم بإذن الله.

د. عبد الكريم بكار





## العدل بين الأولاد:

التمييز بين الأبناء داخل الأسر خطر حقيقي يهدد استقرار العائلة، ويؤثر على نمو الأطفال في المستقبل، ويولد لديهم شعور الغيرة الذي يُوجد حالة من العداة بين الأطفال، وربما تبقى تلك الحالة إلى مرحلة الشباب.

بشار درانمة



من الأساليب الناجحة للإجابة على أسئلة الأبناء، هي اتباع سياسة الإجابة بطريقة بسيطة، مع تأجيل التفاصيل لوقت آخر حتى يصلوا إلى سنّ معين، ويمكن أن تتبع الأم سياسة قصّ القصص الهادفة؛ لكي ترسّخ لدى أبنائها المبادئ المطلوبة والتوجهات البناءة.

د. سلوى البهكلي





ينبغي الإجابة عن سؤال الطفل دائماً، حتى في الأوقات الضيقة؛ لأن رفض الإجابة أو تعنيف الطفل ونهره قد يردعه عن السؤال مرة أخرى، ويجعله متردداً خائفاً غير مبادر للمعرفة.



## التربية بالطاعة:

عندما أتى بتمر الصدقة للنبي ﷺ، أخذ سبطه الحسن بن علي رضي الله عنهما ثمرة منها وجعلها في فيه، فقال النبي ﷺ: «كَيْفَ كَيْفَ». ليطرحها، ثم قال: «أَمَا شَعَرْتَ أَنَا لَا نَأْكُلُ الصَّدَقَةَ». رواه البخاري، ومسلم<sup>(١)</sup>. فيا ليت أولياء الأمور يحولون بين أولادهم الصغار وبين ما حَرَّمَ الله على عباده.

أحمد محمد عمرو

إن التربية على مبدأ المراقبة الذاتية منذ الصغر، لها آثارها الإيجابية على حياة المسلم، وهي وقاية وحصانة من شرور كثيرة، تشكو منها البشرية.

أ. د. ناصر العمر

(١) ينظر: «صحيح البخاري» (١٤٩١)، و«صحيح مسلم» (١٠٦٩).

أكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل الآباء وإهمالهم لهم، وترك تعليمهم فرائض الدين وسننه، فأضاعوهم صغاراً، فلم ينتفعوا بأنفسهم، ولم ينفعوا آباءهم كباراً.

### ابن القيم



إن للطاعة بركة، والصلة بالله تجعل قلبك عامراً حياً يقظاً، وتطرح البركة في وقتك وجهدك، وتهبك القوة لأداء رسالتك في الحياة.. وتعينك في تربية صغارك..

### د. رقية المحارب



مر سلمة بن دينار **رَحْمَةُ اللَّهِ** بأبي جعفر المدني وهو مکتب حزين، فقال: ما لي أراك مکتباً حزيناً؟ قال: ذكرتُ ولدي من بعدي. قال: «فلا تفعل؛ فإن كانوا أولياء الله، فلا تخف عليهم الضيعة، وإن كانوا الله أعداءً، فلا تبال ما لقوا بعدك»<sup>(١)</sup>.



قال بعض الحكماء: «من سعادة الإنسان أن يتفق له في صباه من يعودته تعاطي الشريعة، حتى إذا بلغ الحُلُم وعرف وجوبها، فوجدها مطابقة لما تعودته، قويت بصيرته، ونفذت في تعاطيها عزمته».



(١) أخرجه أبو نعيم في «حلية الأولياء» (٣/٢٣٢)، وابن عساکر في «تاريخ دمشق» (٣٦٠/٦٥).

حفظتني أمي القرآن وعمري عشرًا، وكانت توقظني قبل  
 الفجر فتدفيء لي الماء إذا كان الجو باردًا، ثم نصلي أنا وهي ما  
 شاء الله لنا أن نصلي، ثم نطلق إلى المسجد، وهي مختمرة،  
 لتصلي معي في المسجد، ولما بلغت السادسة عشرة قالت: يا  
 بني، سافر لطلب الحديث؛ فإن طلبه هجرة في سبيل الله.

أحمد بن حنبل





## الأم ودورها التربوي:

ينبغي أن تكون الأم مصدر المعلومات الصحيحة لابنتها، خاصة في عصر التكنولوجيا والإنترنت، حيث أصبح أبناؤنا يحصلون على أدق المعلومات وأشدها خصوصية بمنتهي البساطة ويناقشونها فيما بينهم؛ والوحيدون الذين يقفون خارج هذه الدائرة هو نحن كآباء وأمّهات.

د. عمرو أبو خليل



ينبغي على الأم أن تنظم للطفل جدول المذاكرة، مثل جدول المدرسة تمامًا؛ فتعطيه أوقاتًا للراحة واللعب، ثم تنظم يومه فيذاكر حسب الجدول المحدد له.

د. منى البصيلي



عمل المرأة في منزلها وأسرتها عمل جليل مقدّس، وقد قال سلمان الفارسي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «إِنَّمَا يُقَدِّسُ الْإِنْسَانَ عَمَلُهُ»<sup>(١)</sup>. ومهمة تربية الجيل، والحفاظ على تماسكه، وتهيئة المحضن العاطفي والتربوي للأسرة ليست بالمهمة اليسيرة أو الثانوية.

### د. سلمان العودة



يستحبُّ للأمّ تعلُّم الأوراد الشرعية والأدعية النافعة، لتلي الرقية بها على أبنائها، في حال الصحة والمرض، والاستغناء بها عن الذهاب إلى الرُّقاة والقرّاء؛ لكونها أرقَّ قلباً لصغيرها وأصدق عاطفة ومودّة لأبنائها.

### د. منى القاسم



من الضروري أن يكون هناك حوار صريح مفتوح بين الأمّ وابنتها عن العالم من حولها؛ تبدأ فيه الأمّ بذكر بعض الأمور التي تشعر أنها تدور في ذهن الفتاة وتشغل بالها، لاسيما ما تسمعه من صديقاتها أو زميلاتها.

### د. محمد الشريم



(١) أخرجه مالك في «الموطأ» (٢٢٣٢)، وأحمد في «الزهد» (ص ١٥٤)، وابن وضّاح في «البدع والنهي عنها» (١٣٥).

لتربي أبناءك تربية جيدة، فحاولي قدر استطاعتك أن يكون هناك تنسيق بينك وبين والدهم على التربية، وعلى المشكلات التي يتعرض لها الأولاد؛ لتعالجوها معاً وفق نسق واحد؛ فشعور الأولاد باتفاق والديهما على أسلوب التربية يجعلهم أكثر استقراراً.

### أ. أريج الطباع



امنحي ابنتك حرية اختيار ملابسها، مع ملاحظة ميولها، واعملي على تقويمه وصولاً بذلك للأناقة بمفهومها الصحيح.

### د. أميمة الجوهري



إن على الأمهات أن يكشفن لبناتهن ما يجهلنه من مفاجآت مرحلة البلوغ، وأن يُعلِّمنهن ما يجهلنه في ذلك من أحكام شرعية ونصائح طبية، وبخاصة فيما يتعلق بمسألة الحيض، كما يجب ألا تشعر الفتاة وقد دلفت إلى مرحلة البلوغ بشيء من العزلة أثناء فترة الحيض، فضلاً عن غيرها.

### د. سلمة العويدة



تأملي مطلب امرأة عمران في قوله تعالى: ﴿رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي﴾ [آل عمران: ٣٥]، فهي تتمنى الولد لخدمة بيت المقدس، فهل جال في فكرك يوماً أن تربي أبناءك وبناتك على تلك المعاني السامية؛ ليكونوا للقرآن حَفَظَةً، ویتربوا على رفیع المبادئ وسامي الأخلاق، أم تركت ذلك للأيام والقنوات والخدمات.

د. عویض العطوي



إنَّ الفضل الكبير في تربية الصحابة والتابعين يعود إلى النساء اللاتي أنشأن هذه الأجيال على أخلاق الإسلام وآدابه، فكانت أكرم الأجيال التي عرفها التاريخ في علو الهمة واستقامة السيرة وصلاح الدين والدنيا.

د. مصطفى السباعي



ظهر لي من خلال دراسة سير عدد من الأعلام، أن تضحية الأم في سبيل الارتقاء بأولادها له أثر كبير في نضجهم وإبداعهم وخلودهم.

د. خالد الحليبي



مسؤولية الأمهات نحو أبنائهن أمانة عظيمة في أعناقهن، ومن أهمها في تربية الأطفال تعويدهم العبادات عمومًا، والصوم خصوصًا منذ الصغر، فهذا عين الرحمة والشفقة عليهم، ويذكي بواعث الخير في نفوسهم.

أ. د. عبد الله الطيار



إن الحب الحقيقي للأبناء هو أن تبذلي مُهجة قلبك حتى ترتفع درجاتهم عند رب العالمين، مثل أن تنجحي في تحفيظهم كتاب الله عزَّ وجلَّ.

هناك الصنيع



يقع العبء الأكبر في تربية الأبناء على عاتق الأم؛ لكثرة مخالطتها لهم، ولانشغال الأب بطلب الرزق، فإن هي وضعت هذا الأمر ديدنها، وشغلها شاغل، بلغها الله ما أرادت.

د. فوزية الخليوي



لكي تنمِّي الأم مهارات الأعمال المنزلية لدى ابنتها، لا بد أن تكون متقنة للأعمال، ثم بعد ذلك تحب ابنتها في أعمال المنزل وتشجعها، ثم تكلفها بأعمال أكبر، وهذا الأمر يجعل البنت تثق بنفسها، حتى إذا ما أصبحت زوجة تكون السيدة الأولى لبيئتها.

د. فاطمة الزهراء أمين



التربية الأسرية ليست عناية بالأكل والشرب والدراسة فقط، بل هي تربية النفس على الخلق الكريم، والسلوك المستقيم.. هي تربية على الأخلاق الإسلامية؛ ليعيش الأبوان بعدها قريري العين، ويجنيا ثمرة صلاح أبنائهما في الدنيا والآخرة.

### هيفاء الوتيد



كثير من الأمهات لا تعطي التربية الأهمية المطلوبة، ولا تحمل أي همّ لها، مع غفلتهن عن خطورة المؤثرات الخارجية وكثرة الفتن وأسباب الانحراف، ولا سيما ما يحصل من قبل وسائل الإعلام والبث المباشر.

### د. أسماء الرويشد



الأم بالنسبة إلى الطفل هي الوطن، وعيناها هما متنزه روحه... سُئِلَ أحد الأطفال الصغار: أين تسكن؟ فنظر في عيني أمّه نظرة ملؤها الحب والوله، ثم قال: بيتي حيث تكون أمّي.

### د. عبدة الكريم بكار





لا تستطيع المرأة أن تؤدّي دورها التربوي، ما لم تتبنّ تلك القضية وجدانياً من خلال حملها لهمّ التربية، ويقينها التام بدورها في إعداد الفرد، وانعكاس ذلك على صلاحه وصلاح الأمة، ويتأتى ذلك عن طريق دعم حصيلتها العلمية الشرعية والتربوية.

د. أفراح الحميضي



لا ينبغي تكليف الخادمة شؤون الأولاد أيّاً كانت، فلا تُكَلّف تغذيتهم أو تنظيفهم أو اللعب معهم أو تعليمهم وتربيتهم، إلا عند الضرورة، ولا بأس بتكليفها تنظيف البيت ونحوه.

أ. عذنان باحارث



تستطيع الأم الفاضلة تكوين اللمسة الجمالية لدى طفلها، من خلال تنظيم البيت الذي تعيش فيه الأسرة، حيث إن المنزل المضطرب الفوضوي وغير النظيف لا يساعد ساكنيه على الإحساس بالجمال.

د. عبدة الكريه بكار



تقول إحداهن: تعلّمت أنّ التربية حياة مليئة بالتضحيات، وهناك لوحة لدي في المطبخ تذكّرني بذلك، منقوش عليها: «إن الأمومة لا تصلح للمرأة الخرقاء<sup>(١)</sup>». وتربية الأبناء تجعلك تشاركينهم حياتهم بكل ما فيها.

ستيفن كوفي



كثير من طاقات الأبناء تقتل بسبب جهل الأم بحقيقة الإبداع والعظمة المخبوءتين في نفوس أطفالها، بل إن رؤية الأم للحياة تتحكم كثيراً في مستقبل الطفل بعد تقدير الله تعالى.

د. خالد الحليبي



الأم المكدودة بالعمل للكسب، والمرهقة بمقتضيات العمل، المقيّدة بمواعيده، المستغرقة الطاقة فيه، لا يمكن أن تهّب للبيت جوّه وعطره، ولا يمكن أن تمنح الطفولة النامية فيه حقها ورعايتها.

سيد قطب



(١) الخرقاء: التي في عقلها خفة وبها حماقة.



اعتذارك أحياناً إذا أخطأت على أطفالك ليس ضعفاً.. بل هو تصرف كريم، يتعلمون منه كيف يصبحون أقوياء باعترافهم بالخطأ.

### أروي الغلابيني



من القيم الإضافية للتربية بالقدوة: أنها تحمل الوالدين (المقتدى بهما) على الإقلاع عن العادات السيئة، والتزام العادات الحسنة؛ لما يعلمان من نظر الأبناء إليهما.



المرأة نوعان: التي تصنع للرجل بيتاً، والتي تصنع للبيت رجلاً.. والثانية أعظم.



# عن الزوجية



رسائل منتقاة منه جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## ما قبل الزواج :

حينما يعيش الشاب أو الفتاة قبل الزواج حلم السعادة الخالية من كل ما ينغص، فإن ذلك من أكبر أسباب الحرمان من السعادة؛ لذا ينبغي أن يدرك أنه من الطبيعي حصول شيء من الخلافات، وهذا لم تخل منه بيوت نبيِّنا محمد ﷺ؛ فقد غضب واعتزل نساءه شهراً<sup>(١)</sup>، ومنهن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، وهي أحبُّهن إليه.

### عبد الرحمن القرعاوي



ينبغي للمقبلين على الزواج من الشباب والفتيات زيادة ثقافتهم الزوجية، وأول ما يبدؤون به هو معرفة حقوق وواجبات كل منهما تجاه الآخر، ومن المفيد جداً التعرف على الآداب المتعلقة بالعلاقة الزوجية والتحليُّ بها، مما يزيد من أواصر الحب والاحترام بين الزوجين.

### د. منيرة القاسم



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (٥١٩١)، و«صحيح مسلم» (١٠٨١، ١٤٧٩).



## المحبة بين الزوجين :

إذا لم يكن الحب بين الزوجين، فلتبَقَّ الرحمة والاحترام؛ إذ إن ذلك مما يضمن أداء الواجبات الشرعية بينهما، وهو أيضًا حماية للأولاد من بناء صورة سلبية عن العلاقة الزوجية.

عبد الرحمن القرعاوي



إن الحياة الزوجية إذا قامت على الحب والرحمة، فذلك هو الكمال والجمال وروعة الوصال، ولكن إذا خفت شموع الحب، وضعفت مناهل الودِّ، فإن هنالك ما يجعل الحياة تستمر على أركان أخرى من الرحمة والتآخي والوفاء ومراعاة المصالح.

د. ناصر الزهراني



لكي يظل الحب الزوجي قائماً على قدميه، يحتاج إلى أن يُسقى بماء التضحية والصبر والتسامح من الزوجين دون مَلَل.

د. سلامة العوده

التغير الطبيعي لشخصية المرأة بعد الزواج يجب أن يكون في اتجاه أنها أصبحت اثنين وليس شخصاً واحداً، وامتزاج شخصيتها مع شخصية الطرف الآخر؛ وهذا يمنحها قوة في مواجهة مشاكل الحياة بأنانية أقل، وتسامح أكبر، ورضا أعمق.

د. عادل صادق

يحب الرجل المرأة التي تقنع بالرزق، وتُسَلِّم لأمر الله سبحانه وتعالى، والتي تبيّن له الرضا لما يقدمه لها ولا تتهمه بالبخل؛ وتعلم أن زوجها يجمع المال بالجهد والعرق ليوفر لها حياة كريمة؛ فلا تُثقل عليه بطلباتها، فإن أثقل كلمة على مسمع الزوج كلمة: (هات).

سلام الشرايبي

أسرع طريقة لمحبة الزوج، أن تقوي الزوجة علاقتها برَبِّ العالمين، وكذلك الرجل، يقول هَرَم بن حيان: ما أقبل عبد بقلبه إلى الله، إلا أقبل الله بقلوب المؤمنين إليه، حتى يرزقه ودَّهم وحبهم.

د. وفاء الحساف

مَن يتأمل ما يحدث بين أي زوجين، سيجد الحبَّ هو الذي يسكنهما؛ ويرى أنه مهما كُتبت وغلّفت هذه الأحاسيس بسكون الأيام وبرودة الليالي ومتغيرات الزمن، فإن الحب يظهر عند أول حادثة يتعرض لها أحد الزوجين.

### نجوى عبدة البر



أطيب الحب وأجمله في دنيا الناس: الحب الزوجي؛ فهو مرضاة للرب، وسكينة للنفس، واستقرار للذرية.

### د. سلمان العودة



قال رجل لعمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إنِّي لا أحب زوجتي، وأريد طلاقها. فقال عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «ويحك.. وهل كل البيوت بُنيت على الحب؟! فأين التعفُّف والتدَّمُّم (١) والرعاية؟» (٢).



(١) التدَّمُّم للصاحب: أن يحفظ عهد صاحبه، وَيَطْرَحَ عن نفسه ذمَّ الناس له إن لم يحفظه.

(٢) ينظر: «عيون الأخبار» (٣/١٣)، و«تهذيب الآثار» (٢٣٦- مسند علي)، و«مساويء الأخلاق» للخرائطي (١٧٨).



## معوقات ومشكلات وخلافات:

يقول القاضي (جوزيف سابات) الذي عالج أربعين ألف خلاف بين الأزواج، ووفق بين ألفي متزوج: إن الأشياء التافهة هي أساس معظم التعاسة الزوجية، إن أمرًا بسيطًا كوداع الزوجة صباحًا وهي تلوح بيدها لزوجها المنصرف إلى عمله، تحول دون الكثير من عمليات الطلاق.



يتعرض أي من الزوجين لضغوط مختلفة، مما يكون له الأثر السلبي على حالته النفسية فترة من الوقت، وفي هذه الحالة يكون أحوج إلى مَنْ يقف جانبه، وما أروع ما قالت خديجة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا للنبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «والله لا يخزيك الله أبدًا؛ إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الدهر»<sup>(١)</sup>.

عبد الرحمن القرعاوي



(١) أخرجه البخاري (٤)، ومسلم (١٦٠).

المرأة العاقلة لا بدَّ أن تعلم أن البيوت كلها مغلقة على مشاكل، وأن البحث عن مسكن بلا مشاكل فيه مضرب من الخيال والمحال، وخير البيوت بيت معلّم البشرية عليه أفضل الصلاة والسلام وقد وُجد فيه شيء من ذلك.

خالد الصقبي



جعل الله عزَّ وجلَّ للعلاقة الزوجية قواعد لكي تُبنى عليها، وأهمها المودة والرحمة؛ وليس من المودة والتراحم أن يكشف كل من الزوجين حال الآخر، أو أن تقوم الزوجة بالتشكي والتأفف من معيشة زوجها ورزقه.

فاطمة عليوة



إنَّ الكلمة الهادئة، والنظرة الراضية، والصبر الجميل أساس في العلاقة الزوجية بين الذكر والأنثى، والبيت مليء بالمسؤوليات، بما فيه من أطفال وأعمال، ومشكلات واختلافات، فما لم يكن هناك قدر من الصبر والرضا وقوة الاحتمال فإن الحياة الزوجية معرضة للزوال.

د. سلمان العودة





عندما لا ينجح الزوجان في حل مشكلاتهما، يتولَّى الشيطان حلَّها بالتعاون مع كل منهما ضد الآخر.

### حمزة شحاتة



أكثر النساء يصارعن الرجال بسلاح الرجل، وتجعل رأسها يواجه رأسه، ورأس ضد رأس كصخرة ضد صخرة. اجعلي قلبك هو الذي يتلقَّى رأس زوجك.. فالرأس إذا التقى بالقلب، كالصخرة إذا ألقى في النبع.

### توفيق الحكيم



الصمت بين الزوجين في اجتماعهم هو ردَّة فعل لما أحدثته الحوارات السابقة من مشادات أو محاسبات أو مقارنات أو تأويلات أو سوء فهم أو رداءة استماع، فلنحرص على أن تكون حواراتنا للتفهم والاقتراب، لا للعتاب أو الحساب.

### ياسر الحزيمي



كثير من المشكلات الأسرية، والشخصية، والاجتماعية؛ منشؤها توهُم صعوبة حلِّها أو استحالتها، بينما قد يكون الحل قاب قوسين أو أدنى؛ ولكن الأمر يحتاج إلى عزيمة وتفكير، يبدأ من تحديد المشكلة ثم تفكيكها إلى أجزاء، ومن ثمَّ المباشرة في علاج كل جزء بما يناسبه.

### أ. د. ناصر العمر



ينبغي ألا يكون همُّ الزوجين عند حدوث خلاف بينهما البحث عن المسؤول ومن الذي بدأ؛ فعند حدوث خلاف بغض النظر عن تفاصيله، فإن مسؤوليتهما عنه هي مسؤولية مشتركة.

د. عمرو أبو خليل



مرض الشك مرض خطير ومقيت؛ إذا دخل الحياة الزوجية قوض أركانها، وهدم بنيانها، وتركها خراباً ينعق فوقها البوم.

عبد الله الدريس



تشتكي بعض النساء من سوء معاملة أزواجهن، وتأتي معظم الإجابات بالتوصية بالصبر والاحتساب، ولكن ينبغي أن يضاف إلى ذلك البحث عن وسائل أخرى تفيد في تلطيف الجو وتقريب النفوس.

د. رقية المحارب



إن من أعظم ما يجب الاستمسك به عند اندلاع نار الفتنة في بيت الزوجية، هو أن يطفى المرء نارها بماء الأناة والحكمة، وإلا فإن النار قد تزداد اشتعالاً، فتُهلك الحرث والنسل، والله لا يحب الفساد.

أ. د. ناصر العمر





فارق العمر بالزواج لا يكون مشكلة، إلا إذا ترافق شعور أحد الزوجين بذلك، وصعوبة تأقلمه معه، أو حينما تكون الثقافة السائدة تقاوم هذا، فالرسول ﷺ تزوج عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا وهي تصغره بسنوات كثيرة، فراعى عمرها، وساعدها لتستمتع به<sup>(١)</sup>؛ فكان زواجًا ناجحًا مميزًا.

### أ. أريج الطباع



المرأة التي تغار على زوجها غيرة عمياء، تجعلها لا همَّ لها سوى تعقب حركاته، وتتبع أخباره، والتشكك في كل تصرفاته، والغيرة من معارفه وأصدقائه - هي امرأة سيئة، وبأفعالها تلك تنصم عرى المحبة والثقة بينها وبين زوجها. فقد أوصى أحد الأسلاف ابنته قبل زواجها بقوله لها: «إياك والغيرة؛ فإنها مفتاح الطلاق»<sup>(٢)</sup>.

### د. نادية عبد اللطيف



- (١) ينظر: «مسند أحمد» (٢٦٢٧٧)، و«صحيح البخاري» (٩٤٩، ٩٥٠، ٥٢٣٦، ٦١٣٠)، و«صحيح مسلم» (٨٩٢، ٢٤٤٠)، و«سنن أبي داود» (٢٥٧٨)، و«صحيح ابن حبان» (٤٦٩١).
- (٢) ينظر: «عيون الأخبار» (٧٧/٤)، و«الوافي بالوفيات» للصفدي (٣٠٧/١٦)، و«أنساب الأشراف» (٣٠٦/٢).

عزيزتي.. أكثر شكوى يعبر عنها الرجال من النساء، هي أنهم يحاولون دائماً تغييرهم، وهي تعتقد أنها تُنمّي، بينما يشعر هو أنها تتحكّم فيه، ويريد منها بدلاً من ذلك أن تتقبّله.

جوف جرای



عندما ينعدم التكيف بين الزوجين نسمع أن فلاناً طلق عروسه ليلة عرسه، وآخر فارقها بعد أسبوع، وأخرى طلبت الطلاق بعد شهر؛ وكان الأجدر بهؤلاء أن يترثوا، ويحملوا أنفسهم على الاختلاف الطارئ في التعامل.

أ. د. ناصر العمر



البيت السعيد ليس الذي خلا من المشاكل، بل الذي عرف كيفية علاجها والتعامل معها.

د. إبراهيم الدويش



كثير من العوائق الزوجية تزول بجلسة حوار هادئ وصريح، في مكان مناسب، ووقت مناسب، ونفسية متهيئة، وكلمات هادئة، بعيدة عن الاتهام والتوتر.





الحوار بين الزوجين ليس مناظرة علمية، ينتصر فيها صاحب الحججة الأقوى، وإنما هو حديث ودّي، أحياناً كلمة حلوة أو ابتسامة، أو حتى دمعة تحسم الحوار.

د. سلمة العويدة



على الزوجة أن تجدّد في طريقة مناقشتها للأمر مع زوجها، حتى في خلافها معه، فبدلاً من المشاجرة بصوت عالٍ تتصاعد فيه الألفاظ التي قد تجرح، فلتجرب أن تكتب ورقة وتضعها في يده بدون كلام.

د. أحمد الطويل (أستاذ في علم النفس)





## لغات رائقة ومشاعر دافئة:

الابتسامة نور يشرق، وضياء يتلألأ، وفجر يبرق، وفأل يلوح،  
وعطر يفوح، وأمل يتجدد، فاجعلي من بيتك ابتسامة مشرقة،  
ومن حياتك الزوجية فرحاً وضيئاً، وضحكاً بريئاً، وسروراً ندياً،  
وجواً بهياً.

د. ناصر الزهراني



ليس في مجتمع الإسلام خصام بين الرجل والمرأة، فإرضاء  
الرجل لا يعني إسخاط المرأة، والعكس كذلك، ولا يجوز أن  
نجعل منهما طرفين متناقضين، بل هما يسيران جنباً إلى جنب  
على سنن الوفاق والوئام والانسجام.

د. سلمان العودة





الزوجة الذكية هي التي تهتم بأن يكون الوقت الذي يقضيه زوجها معها ممتعاً لهما، ولا تبعثه في الشكوى من ابتعاده عنها؛ لأنه بهذه الطريقة يندفع بعيداً عنها، وسيشعر أنه دائماً متهم، وبأن زوجته تريد السيطرة عليه.

### نجلاء محفوظ



المرأة العظيمة تلهم الرجل، والذكية تثير اهتمامه، بينما الجميلة لا تحرك فيه أكثر من مجرد الشعور بالإعجاب، والمرأة العطوف وحدها التي تفوز به في النهاية.

### وليام شكسبير



إن مجرد التفكير في استغلال الساعات القادمة يعتبر في نظري اجتياز أكثر من نصف المسافة نحو التميز في الشخصية والتغيير الكبير الذي نريده في أسرتنا الصغيرة.

### د. رقية المحارب



إن محاولة الابتكار والتجديد في أدوارنا الوظيفية والأسرية تكسر الملل والرتابة، وإنَّ قسطاً من الاسترخاء والراحة بعد فترة عمل مبتكرة، تزيدك شغفاً بالعمل مرة أخرى، وتملؤك حيوية ونشاطاً ليس لها مثيل.

أ. مها الجريس



إنَّ المرأة التي تفتقد المشاعر الدافئة تحوّل البيت إلى مكان بارد، حتى يصبح البيت هاجساً ثقيلاً على الرجل، فحنان الزوجة هو امتداد طبيعي لمشاعر الأمومة التي تبعث الدفء في قلب الرجل، ولذلك فإن فقدان المرأة للعاطفة يؤدي إلى تباعد الزوجين مع الوقت، وقطع العلاقة مع الأيام، وخاصة إذا كانت الزوجة تهتم بأمورها المنزلية أكثر من اهتمامها بزوجها.

د. ناصر الزهراني



هدية الزوج لزوجته، وهدية الزوجة لزوجها، وهدية كل من الزوجين لأهل الآخر، وبالأخص للوالدين، لها من الآثار في تحقيق السعادة ودوام المحبة والألفة ما يصعب حصره.

أ. د. ناصر العمر





من أسباب الطلاق: الإنصات إلى الأقارب والأصدقاء  
الثرثارين، الذين لا همَّ لهم إلا الكلام، وإثارة المشاكل، وتحريض  
طرفي مؤسسة الزواج ضد بعضهما البعض، بحجة الحفاظ على  
الحقوق، أو تشويه بعض التصرفات، سواء عن حسن نية أم سوء  
نية.

د. جناح قرقوتی



## فن الاعتذار:

الاعتذار فن تحتاج المرأة فهمه وممارسته؛ لتكسب زوجها، وتتقي به تطور خلافها معه، وتحفظ عن طريقه أسرتها، وإنه- وايم الله- ثمن قليل تشتري به الزوجة استقرار بيتها وسلامته وأمنه.

محمد رشيد الحوييد



قال أبو الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في وصيته القيمة لزوجته أم الدرداء: «إذا غضبتُ فرضّني، وإذا غضبتِ رضيتُك، فإذا لم نكن هكذا ما أسرع ما نفترق»<sup>(١)</sup>.



(١) أخرجه ابن حبان في «روضة العقلاء» (ص ٧٢)، وابن عساكر في «تاريخ دمشق» (١٥٢/٧٠).



## العلاقة الزوجية:

إن العلاقة بين الزوجين ليست علاقة مادية ولا شهوانية، إنها روحية كريمة، وحينما تصحُّ هذه العلاقة، فإنها تمتد إلى الحياة الآخرة: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ﴾ [الطور: ٢١].

د. صالح بن حميد



نظرة الإسلام حول العلاقة بين الرجل والمرأة تختلف جذرياً مع الرؤية الغربية؛ فالنظرة الغربية ترى تلك العلاقة تصارعية، في حين أنها في الإسلام علاقة تكاملية، والإسلام يعتبر الرجال والنساء متساوين في التكاليف الشرعية والثواب والعقاب، مع مراعاة اختلاف الأدوار لاختلاف الخصائص الفسيولوجية.

كاسيليا حلمي



على المرأة أن تبدي إعجابها بزوجها، وافتخارها به، ومكانته في نفسها، وأنه لا يوازيه في نظرها أحد، ولا يساوي منزلته في قلبها بشر، فإن المرأة كما تحب من زوجها أن يمدحها وأن يحبها، كذلك الزوج يعجبها ذلك.

د. ناصر الزهراني

يقول علماء النفس: إن الزوج هو الطفل المدلل لزوجته، لذلك عليها أن تشاركه أفكاره وطموحاته وأحلامه وهواياته ورغباته قدر المستطاع.

أساس العلاقة الزوجية الصحية والاقتران القائم على الود والأنس والتآلف، إنَّ هذه العلاقة عميقة الجذور بعيدة الآماد، إنها أشبه ما تكون صلة للمرء بنفسه، بيَّنها الله تعالى بقوله: ﴿هُنَّ لِيَأْسُ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَأْسُ لَهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧].

د. صالح بن حميد

إنَّ شعور الزوج باهتمام زوجته، وسؤالها عن أهلها، والحرص على زيارتهم، والقرب منهم، يدلُّ بطريقة غير مباشرة على ما له من حب في قلبها، جعلها تصل قرابته، وهذا يزيد من حظوتها لديه وحبِّه لها، وكذلك الزوجة إن رأت ذلك من زوجها.

عبد الرحمن القرعاوي

حينما يتوقف أحد الزوجين عن أداء دوره الإيجابي في العلاقة الزوجية يقع النشاز، وتصبح هذه العلاقة مُمِلَّة لكلا الطرفين، وتبدأ الأوتار في التمزُّق، فعلاقة السكن والتآلف الزوجي تحتاج لشحن متواصل من المشاعر بكل صورها الحسية والمادية، وإلاَّ اهتزت وانهارت.

نجوى عبد البر



لا بدَّ كي تعمل المرأة خارج المنزل أن تنال موافقة زوجها؛ لأن من حقه الشعور بالسكينة التي يؤمنها وجود الزوجة في البيت، ويزيد هذا الشرط مع وجود طفل.

د. ليلي الأحمد



أنصح كثيرًا من الزوجات اللاتي يُردن تطوير علاقتهن الزوجية، أن تأخذ الواحدة منهن ورقة وقلماً وتكتب سلبياتها والعيوب التي فيها، فإن لم تجد لها عيبًا، فلتكتب بالخط العريض: «أكبر عيوبي: أنني لا أعرف عيوبي».

د. سلمة العودة



إن من أعظم مواقف التضحية والعطاء: صبر المرأة على مرض زوجها وفقره، بعد الصحة والغنى، فتلازمه في محنته، وتشدُّ من أزره وتؤانسه، وتملأ قلبه أملاً ورجاء في الفرج القريب، ومن هذا الطراز الفريد من النساء نجد امرأة أيوب **عَلَيْهِ السَّلَامُ**، التي واجهت مع زوجها أعاصير المِحْن ورياح الفتن بصبر وثبات <sup>(١)</sup>.

د. أحمد محمد الشرقاوي



إنَّ الفشل والنجاح متقلبان في الحياة الزوجية؛ فقد يبدأ الزواج فاشلاً، ولكن الزوجين يتخذان الأسباب، ويعالجان الفشل؛ فتقلب حياتهما نجاحاً، وهذا هو المطلوب، فأعلى درجات النجاح في العلاقة الزوجية هو: أن يكون النجاح في الدنيا والآخرة.

د. سلمان العودة



إذا كان الرجل هو عقل المجتمع؛ فإن المرأة هي قلبه وهي روحه، وهي ضميره، ولذلك المرأة زينة الحياة الدنيا وبهجتها، والمرأة تحيط بالرجل من جميع جوانبه.

د. سلمان العودة



(١) ينظر: «تفسير الرازي» (١٨٦/٢٦)، و«تفسير ابن كثير» (٣٥٩/٥)، (٧٤/٧)، و«البداية والنهاية» (٥٠٨/١).

## السعادة الزوجية:

العجيب أن كثيراً من الزوجات المشغولات حباً بأزواجهن يجهلن مع ذلك كيف يسعدنهم؟! إنهن يجتهدن في إحكام زيتهن وتجميل أنفسهن، إرضاءً لأعين أزواجهن، ولكنهن قل أن ينفقن مثل الوقت الذي ينفقنه بالزينة في شحذ أذهانهن وقلوبهن لإدخال السعادة والرضا على قلوب أزواجهن.

دوروثي كارنيجي



ما الأسرة إلا تجربة جماعية، فيها عقلية التعامل بضمير الجمع (نحن)، وبالتأكيد، فإن التحرك من (أنا) إلى (نحن) من إلغاء الاعتماد على الذات إلى الاعتماد بالتبادل، هو من أكثر جوانب الحياة الأسرية تحدياً وصعوبة.

ستيفن كوفي



على المرأة أن تكون عاقلة، فلا تجعل زوجها يراها إلا في الهيئة التي تخرج فيها من بيتها وتستقبل عليها ضيفها، ولا تدعه يراها بغير زينة.

علي الطنطاوي



الأسرة الناجحة لا يمكن أن توجد بسهولة، بل هي مهمة تتطلب بذل كل ما تستجمعه من طاقة وموهبة ورغبة ورؤية سديدة، لا بد أن تقدّم من أجلها التضحيات، فهي شيء ثمين يُسعى لنيله، ولا بدّ أن يكون الثمن غالباً.

ستيفن كوفي



لا تجعلني من متاعبك وهمومك موضوعاً للحديث؛ لأنك بذلك تخلقين حاجزاً بينك وبين السعادة.

د. عائض القرني



من علامات بركة النكاح: خلوه مما حرم الله تعالى، من إسراف وتبذير، وهو محرم، ومتى كان العرس كذلك سعد به الزوجان وضيوفهما، وأضحى الفرح شكراً لله بالقول والفعل.

عبد المجيد الدهيشي





الزوجة هي مَنْ تصنع السعادة بنفسها، خصوصًا في أول زواجها وفي السفر، وذاك في الانسجام مع حياتها الجديدة، والاستئناس بها، وعدم التحنان للأهل، وذرف الدموع لفراقهم، فهذا مما يزيل بين الزوجين جوَّ الأُنس والأريحية، ويضفي جوًّا ضبايئًا، يعكر الصفو، ويبعثر التوافق والوثام.

وفاء عبد الله



من أقوى المعينات في الحياة الزوجية المستقرة والعيشة الطيبة بشكل عام، هو الإيمان بالله **عَزَّوَجَلَّ**، والدعاء، يقول الله تعالى: ﴿ **مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً** ﴾ [النحل: ٩٧]، فهذا الوعد من الله بالحياة الطيبة لمن آمن وعمل صالحًا.

د. صلاح الراشد



المرأة هي التي خُلقت لتكون للرجل مادة الفضيحة والصبر والإيمان، فتكون له إلهامًا وعزاء وقوة، أي زيادة في سروره، ونقصًا في آلامه، ولن تكون المرأة في الحياة أعظم من الرجل، إلا بشيء واحد، هو صفاتها التي تجعل رجُلها أعظم منها.

مصطفى الرافعي



إنَّ إصْفاقَ وصفِ البيتِ بالمرأةِ ونسبتهِ لها، كما في قوله تعالى: ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾ [الأحزاب: ٣٣]. أكثر من إصْفاقه بالرجل ونسبته له؛ لأن المرأة مأمورة بالقرار في بيتها، وأن مكثها في البيت أكثر من مكث الرجل في بيته، فللرجل الخروج لكسب العيش، وللمرأة المكث في البيت لتربية الأولاد، وإصلاح شؤون البيت.



إن شراب الحياة الهنية قد يتخلله رشقات مرة، والحياة الأسرية لا تخلو من مُكدِّرات ومتاعب، ثم لا تلبث أن تنقشع غيومها وتتذلل عقباتها، ويذوب جليدها بالصبر والحكمة وضبط النفس والفتنة.

### ٥٠. عبد الباري الثبتي



ستُّ من قواعد السعادة:

\* لا تكره أحدًا؛ لأنه أخطأ في حقك.

\* قاوم القلق بإحسان الظن بالله، وكثرة الدعاء.

\* عش في بساطة مهما علا شأنك.

\* توقع خيرًا مهما كثر البلاء.

\* أعط كثيرًا، ولو شعرت بحرمان ما.

\* ابتسم ولو حزن قلبك.



## الأسرار الزوجية:

أبشع أنواع الإفشاء ما كان من متعلقات الحياة الزوجية، وإن المبتلى بهذه العادة القبيحة لمن شرار الناس منزلة يوم القيامة، كما بيّن رسول الله ﷺ ذلك بقوله: «إِنَّ مِنْ أَشْرِّ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ: الرَّجُلُ يُفْضِي إِلَى الْمَرْأَةِ وَتُفْضِي إِلَيْهِ، ثُمَّ يَنْشُرُ سِرَّهَا»<sup>(١)</sup>.

د. محمد علي الهاشمي

المرأة العاقلة تحافظ على أسرار بيتها، ولا تظهر ما يحصل من مشكلات داخل منزلها، سواء للقريب أو البعيد؛ لأن ذلك من أرفع الأسباب لبقاء الاحترام لها من غيرها، وعدم النظر إليها بعين الشفقة والرحمة والتعاسة.

سارة إبراهيم

(١) أخرجه مسلم (١٤٣٧) من حديث أبي سعيد رضي الله عنه.

صحتك وجمالك

---

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)



كلمات لها ..





## ١- صحتك

### زيادة الوزن:

كشفت إحصائية رسمية صادرة عن المراكز الصحية في السعودية أن (٥٢٪) من السعوديات مصابات بزيادة الوزن والبدانة.



من أسباب السمنة عند (٨٠-٩٠٪) من المرضى نوعية الغذاء وطاقته الحرارية؛ إذ إن تناول كميات كبيرة من الأطعمة الطاقوية، مثل النشويات والدهنيات، وكذلك قلة الحركة والجهد وعدم القيام بالنشاطات الرياضية، تساعد جميعها على زيادة الوزن.



زيادة الوزن مشكلة تؤرِّق العديد من النساء، لكن على المرأة أن تدرك الحدَّ الفاصل بين تخفيف الوزن للحفاظ على الصحة والجمال؛ وبين إدمان أنظمة الرجيم والأدوية التي تؤدي إلى النحافة.

د. شريف عزمي



إنَّ لكل مرحلة عمرية وزناً مثاليًّا، يختلف من شخص لآخر، ومن الأخطاء الشائعة أنه أصبح مَنْ ليس له علم ينصح بأخذ العقاقير التي تمنع الشهية، وهذا أمر خطير؛ حيث إن هذه العقاقير تصيب بالاكتئاب، وهناك أدوية أخرى تؤثر على التمثيل الغذائي في الجسم، ولها ضرر بالغ، إذا أخذت لفترات طويلة.

د. أمير صالح- استشاري الطب البديل



أكد تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية أنَّ مليوني شخص سنويًّا في العالم يموتون نتيجة انعدام النشاط البدني أو الكسل، وأن فرط الوزن والسمنة أحد الأسباب العشرة للوفاة والعجز في العالم.





## أطباق شهية:

الأطباق التي تحتوي على بيض نيء أو لم تطبخ جيداً، مثل المايونيز المصنوع في المطاعم، وكذا بعض أنواع السلطات وبعض أنواع الحلوى، قد تكون خطيرة؛ فيجب الحرص على حفظها في أماكن باردة وعدم تركها في جو حار، مما يؤدي للتلوث والتسمم.

د. رشود الشقراوي



### \* مقادير حلا كرات الثلج اللذيذة:

(٥) ملاعق حليب، بيضتان، كوبان من الماء، (٣) كاسات جوز هند، فانيليا، سكر حسب الرغبة، نصف كوب زيت.

### \* طريقة التحضير:

تخلط جميعها حتى تتجانس، ثم ترص كرات صغيرة في صينية، ثم تحمر من أعلى وأسفل، وبهذا تكون جاهزة للتقديم.

مها الشعبي



## فوائد غذائية :

أثبتت البحوث التي أجريت على الرُّطب- أي ثمرة النخيل الناضجة- أنها تحتوي على مادة قابضة للرحم، تقوِّي عمل عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة من الحمل، مما يساعد على الولادة.



في فترة الحمل يتساقط الشعر بغزارة، وخاصة في الشهور الثلاثة ما بعد الولادة، وللحد من هذا التساقط يجب أن تحتوي الوجبات الغذائية على كمية كافية من البروتين (حليب مسحوب الدسم، تونة، سمك، دجاج.. إلخ). كما يجب تناول أقراص الحديد؛ إذ إن أغلب السيدات في هذه الظروف يعانين من فقر الدم.

د. هبة عبد الوارث



الحلويات الشرقية ذات قيمة غذائية عالية، بسبب تركيز المواد النشوية والسكرية والدهنية، إضافة إلى المكسرات؛ وعند تناولها ينصح بفاصل زمني ما بين (٣) إلى (٤) ساعات بعد الإفطار، مع تقليل الحلوى لتقلل السعرات الحرارية، مع استعمال حشوات الفاكهة بدلاً من المكسرات.

د. أمينة عبد المطلب



الرُّطْب غني بالحديد، فتناول مائة جرام منه يعطي سدس حاجة الجسم اليومية من الحديد، وأكثر الناس حاجة للحديد هم النساء في سنِّ الطمث، والحوامل، والمصابون بفقر الدم.

د. حساء باشا



مرق العظام يعتبر أفضل مصدر للكالسيوم بعد منتجات الألبان، بل إنه يتفوق على منتجات الألبان في أن ما فيه من كالسيوم يمتصه الجسم بطريقة أسهل.

د. شريفة العبودي



للنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطرابات القولون، وشراباً مهدئاً.. كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه، ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.



يُستخدم عصير الليمون كمادة قابضة للمسام، وبذلك فهو يفيد خاصة ذوات البشرة الدهنية، حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة، ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً، كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش وبقع الوجه، حيث يساعد على إخفائها.



الأطعمة التي تؤدّي للجمال، هي التي تحتوي على الحديد، الذي يمنح الدم لونه القاني، فالدم النقي هو أهم أدوات التجميل، ومن تلك الأطعمة: العسل الأسود- الذي يقولون عنه إنه حديد سائل- والعدس، والبازلاء، والكبد، والبيض، والسبانخ، والرمان، هذا إضافة إلى تناول الخضر والفاكهة الطازجة.

د. طارق يوسف- مؤلف كتاب (كنوز طب الأعشاب)



قال أطباء باحثون: إن الإقلال من استهلاك ملح الطعام يقلل على الأرجح من خطر الإصابة بأمراض القلب ويخفض ضغط الدم، وأضافوا أن الصوديوم- الذي يوجد في ملح الطعام- قد يجعل الأوعية الدموية أقل قدرة على الانبساط والانقباض أو يصلب خلايا القلب.



يعدُّ الجزر من وسائل التجميل؛ نظرًا لأنه من أغنى النباتات بفيتامين (أ)، وهو ضروري لصحة وسلامة الجلد، ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة، وقد ذكر الخبراء أن تناول عصير الجزر الطازج بانتظام له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عام.



غذاؤك في الامتحانات: تناول الأغذية البروتينية: (البيض، ومشتقات الحليب، واللحوم). تجنب الأغذية الحارة والدمسة، ويتأكد منع ذلك قبيل أداء الامتحان، أو في وجبات العشاء. تناول كميات كافية من السوائل. التقليل من تناول القهوة والشاي، فالإكثار منهما قد يزيد من التوتر، ومن ثمَّ يؤثر في القدرة على المذاكرة، وأداء الامتحان بفعالية.



## تحذيرات طبية :

حدّرت رئيسة منظمة الصحة العالمية الآباء والأمهات من مخاطر السماح لأطفالهم باستخدام الهاتف المحمول لفترات طويلة، ودعت الآباء إلى توخّي الحذر فيما يتعلق بالسماح للأطفال باستخدام الهاتف المحمول كل يوم؛ لأنهم لا يعرفون الأضرار التي يمكن أن تنجم عنه.



الرموش الصناعية والمواد التي تدهن بها الرموش الطبيعية يقول الأطباء: إنها مكونة من أملاح النيكل، أو من أنواع مطاط صناعي، وهما يُسببان التهاب الجفون وتساقط الرموش الطبيعية.  
كتاب (زينة المرأة بين الطب والشرع)



إذابة الغذاء المجمد خارج الثلاجة أو على النار مباشرة،  
يسبب تسممات غذائية؛ وأفضل الطرق هو إذابة الأغذية المجمدة  
بإخراجها من (الفريزر) إلى البرادة حتى يذوب الثلج في جميع  
أجزائها.

د. فهد خياط



المناطق السوداء على أسطح المشويات، والخبز والبطاطا  
والطعام المحترق؛ تحتوي على مواد تضاهي وتشبه المادة  
المسرطنة أحياناً.

د. فهد الخيزري



الحياة الزوجية المليئة بالنكد تؤثر بشدة في هرمونات  
المرأة والرجل، حيث يرتفع هرمون (الكورتيزول) نتيجة التوتر  
المستمر، وتصبح معدلات ارتفاع هذا الهرمون أسرع عند المرأة،  
وهذا يؤثر في قدرتها على احتمال هذه الحياة النفسية، فضلاً عن  
أن النكد الزوجي يتسبب في الكثير من الأمراض لكلا الزوجين  
نتيجة الحياة التعسة.

د. نادية مرعي



سرطان الثدي أكثر الأورام الخطيرة انتشارًا بين النساء، ومن أهم علاماته: كتلة بالثدي تحت الإبط، وتغير في الجلد، وقد لا يسبب آلامًا إلا بعد انتشاره، كما أن من أهم طرق الوقاية هو الكشف المبكر الذي يعتبر مفتاح النجاح الأول.

د. داحش عجارم (رئيس مركز الملك فيصل للأورام)



إن طلاء الأظافر بالمادة الكيماوية له تأثيره الضار عليها؛ حيث إن هذه المادة تعزل الهواء، وتمنع تبادل الرطوبة بين الظفر والجو، ثم إنه في هذه الحالة عادة ما تصاب الأظافر بالاصفرار وتمنع لمعانها، وتصبح هشّة سهلة الكسر.

د. محمد علي البار



التغيرات الهرمونية التي تمرُّ بها النساء أثناء الحمل، لها تأثير قوي على حاستي المذاق (الطعم) والشم (الرائحة)، وهو ما يسبب ما يسمى بالوحام، وإن لم تؤكد لها دراسات محددة. وهذا يوضح ويُفسّر لماذا تمر النساء في سن اليأس أيضًا بحالة مشابهة من الشهوة القوية أو الكره نحو أو ضد أنواع محددة من الطعام.

د. إليزابيث سومر



مرض الاكتئاب يعد ثاني أكبر مرض بالعالم، ويتحرر بسببه في العالم شخص كل (٢٨) ثانية، وهو في النساء أكثر؛ لتحملهن أكثر المشاكل الدفينة، وعلاجه في الإيمان بالله، والترابط الأسري، والنسيج الاجتماعي، ومحاولة النسيان.



يستخدم البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل، خاصة كريمات العناية باليدين، والأفئعة، والشامبوهات، ومن أبسط طرق الاستفادة منه هو استغلال قشر البرتقال بعد نزع الثمرة في دَعك اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشر على ترطيب جلد اليدين وزوال الخشونة والتشققات.



تعاني كثير من الفتيات والنساء من اصفرار في لون البشرة بشكل عارض أو مستمر، والتفسير العلمي للصفرة هو عدم وصول كمية كافية من الدم للوجه، وأيضًا الأرق، والحالة النفسية، وسوء التغذية.

د. نادية انديجاني



العوامل المساعدة في تخفيف الهالات السوداء حول العينين: الرياضة في الهواء الطلق، النوم الكافي العميق المبكر والابتعاد عن السهر، عدم التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة، غسل المكياج عن الوجه قبل النوم، عمل تمارين استرخاء لعضلات الوجه.

### د. كمال صالح



للوفاية من أشعة الشمس ينصح باستخدام واقي شمس (واسع النطاق) بقوة (١٥) على الأقل على جميع المناطق الجلدية المعرضة للشمس، بما فيها الشفاه، وحتى في الأيام الغائمة تعتبر المستحضرات الواقية من أشعة الشمس أفضل طريقة لصد أشعة الشمس الضارة؛ وقد أثبتت الدراسات فعالية هذه المواد.

### د. عبد العزيز السدحان



الهالات السوداء حول العينين مشكلة جمالية ونفسية، ولا يوجد لها علاج محدد حتى الآن، وأسبابها قد تكون وراثية أو مكتسبة. أما استخدام أشعة الليزر فهي غير مجدية؛ لأن اللون الداكن حول العين ليس جسمًا بارزًا أو خطأً جلدياً، بل هو لون الدم غير المؤكسد تحت الجلد الرقيق الذي يفتقر إلى طبقة دهنية تغطيه.

### د. كمال صالح



إذا كان شعرك جافاً يفضل استخدام الزيت مرتين في الأسبوع، وإذا كان عادياً فمرة في الأسبوع، وراعي ألا يكون أكثر من ذلك؛ فإذا أكثر من استخدام الزيوت مع كثرة غسيل الزيت من الشعر، فإنه يزيل الزيوت الطبيعية لفروة الرأس وبالتالي يسبب القشرة والجفاف.

### مها القحطاني

أكد أخصائيون في علم الشعر وأمراضه في الهند أن الضغط النفسي يؤدي إلى تساقط الشعر في سن مبكرة، فقد كان في السابق يتساقط الشعر في سن (٣٥) فما فوق، إلا أن الأمر قد تغير مع تزايد ضغوط الحياة، إذ أصبح تساقط الشعر يبدأ في سن (١٨).

من المستحسن قص الشعر المصبوغ من وقت لآخر؛ لتخفيف حدة الصبغة على أطرافه الضعيفة والمقصفة، ومن الأفضل عدم الاكتفاء بقص أطرافه فقط، بل بقصه بشكل فعلي؛ لإعادة العافية إليه، ولا بد من أخذ حمام زيت أسبوعياً بعد صبغ الشعر.

### مها القحطاني

## ٢- جمالك

الإسلام يدعو إلى التجمُّل للناس، والإحسان إلى مشاعرهم التي يمتعها الذوق الرفيع، وينهى عن كل القبائح التي ينفرون ويتقززون منها، بشرط ألا يكون في التجميل الزائد إثارة للغرائز والشهوات المحرمة.

عبّد الرحمن الميداني



الإنسان بفطرته يحب الجمال، وهذا شيء يتفق عليه العقلاء كافة، يحب الجمال في الحق، في الأخلاق، في الصورة، في الشكل، في المظهر، في الصوت، في كل شيء، وهذه فطرة ركزت في الإنسان جاء الدين ليعززها.

د. سلمان العودة





إن المسلمة ليست بحاجة لدروس في فنون المكياج والأزياء، بقدر حاجتها للتعرف على ذاتها واكتشاف سر الجمال الروحي الذي لا يزيده الزمن إلا تألقاً، فالعقل مع الزمن يزداد عطاؤه، أما الجسد فإنه يهرم.

سجود الشويش



يقول الخبراء: «لا توجد امرأة دميمة»، بمعنى: أنه لا يوجد فيها شيء جميل؛ فكل إنسان له في الجمال وعليه، المهم أن نُؤاري عيوبنا، ونتعامل مع خصوصياتنا بصورة ذكية، تبرز مساحة الجمال في الإطار الشرعي.

سحر فؤاد أحمد



أنت بجمالك أبهى من الشمس، وبأخلاقك أزكى من المسك، وبتواضعك أرفع من البدر، وبحنانك أهنأ من الغيث، فحافظي على الجمال بالإيمان، وعلى الرضا بالقناعة، وعلى العفاف بالحجاب.

د. عائض القرني



خير ما تزينت به المرأة، هو ما يبقى على مرّ الليالي والأيام: الحياء والخلق والصبر والعقل. قد يذبل الجسد، وتبقى هذه المحاسن غصّة لا تبلى.

د. سلمان العودة



القناعة والرضا أقصر الطرق إلى السعادة والجمال، وقد قرّر أطباء التجميل أن الحياة الراضية السعيدة تمنح صاحبها جمالاً طبيعياً أخذاً، وتجعله أكثر مقاومة للتجاعيد، وتمنحه دائماً مظهراً أصغر من سنّه الحقيقي بأعوام.

سحر فؤاد أحمد



### جراحة التجميل قسمان:

**الأول:** الجراحة التي يحتاج إليها الإنسان؛ لوجود عيب خلقي ولد به الإنسان، أو عيب طارئ، كالتشوهات الناشئة عن الحروق، فليس هناك حرج شرعي في إجراء عملية جراحية لإزالة هذه العيوب.

**الثاني:** الجراحة التجميلية التي يقصد بها تحسين المظهر، مثل: عمليات تجميل الأنف، فهذا النوع من الجراحة لا يصح شرعاً.

د. عبد الرحمن الجريدي



أكد خبراء صحة الجلد أن غسل الوجه بماء بارد يومياً يؤدي إلى اكتساب البريق والنضارة الطبيعية؛ لأنه يعمل على زيادة ورود الدم إلى منطقة الوجه بعد تعرّض الأوعية الدموية المغذية للوجه للماء البارد.





رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

كلمات لها ..

# مكانة المرأة

---

رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



.. كلمات لها ..





## مظاهر التكريم:

أوصى الإسلام بالمرأة خيرًا، وكرّمها أسمى تكريم، كرمها  
أُمًّا: بأن جعل الجنة تحت قدميها، وجعل برّها سبيلًا للجنة،  
وكرّمها زوجةً: بأن جعلها مودة ورحمة، وواحةً وسكنًا، وكرّمها  
بنتًا وأختًا: بأن جعل تأديبها والإحسان إليها حجابًا من النار.

د. أحمد محمد الشرقاوي



لقد كانت رحمة الله كبيرة بالمرأة، إذ لم يكلفها لزوم الجماعة  
في المسجد في الصلوات الخمس المفروضة، ولو كلفها  
لأرهبها من أمرها عسرًا، ولناء كاهلها بها، وعجزت عن أدائها  
في المسجد.

د. محمد علي الهاشمي



كرامة المرأة أن تُعامل كإنسان، لا أن يُتلاعب بها كدُمية، وأن ينأى بها عن مظانّ الشبهات، لا أن تُطرح في وقود الشهوات، وتلوكها الألسن بالشائعات.

د. مصطفى السباعي



عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قالت: جاءني امرأةٌ ومعهما ابتتان لها، فسألتي فلم تجد عندي شيئاً غير تمرّةٍ واحدةٍ، فأعطيتهما إيّاهما، فأخذتهما فقسّمتهما بين ابنتيهما، ولم تأكل منها شيئاً. ثمّ قامت فخرجت وابتناها. فدخل عليّ النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فحدّثته حديثها، فقال النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ ابْتَلِيَ مِنَ الْبَنَاتِ بِشَيْءٍ، فَأَحْسَنَ إِلَيْهِنَّ، كُنَّ لَهُ سِتْرًا مِنَ النَّارِ»<sup>(١)</sup>.



المرأة نصف الشعب الذي يؤثر في حياته أبلغ تأثير؛ لأنها المدرسة الأولى التي تصوغ الناشئة، وهي بعد ذلك المؤثر الأول في حياة الشباب والرجال على السواء.

حسد البنات



(١) أخرجه البخاري (٥٩٩٥)، ومسلم (٢٦٢٩) من حديث عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا.

إنَّ الشرع أعطى المرأة قدرها ومعرفة فضلها، وإدراك ما لها من مكانة، وأعطاهم مساحة كبيرة من الثقة؛ لذا نريد للمرأة أن تتعلم ما يناسب طبيعتها، ولا تعمل في ميدان لا يناسبها.

صالح المخامسي



## وظيفة المرأة:

إنَّ أي عمل يقوم به الرجل، مهما كان شاقاً أو عظيم المسؤولية، لا يمكن أن يصل إلى مرتبة امرأة تنشئ أسرة من أولاد صغار، إنها تهب وقتها وطاقنها لأولادها.

الرئيس الأمريكي السابق تيودور روزفلت



إنَّ من الخلل في الرأي والفساد في التصور، الزعم بأن المرأة في بيتها قعيدة لا عمل لها.. بل وظيفتها في بيتها من أشرف الوظائف في الوجود.

د. صالح بن حميد





إن الإسلام يفرض للمرأة من حيث هي، ما يسمى بمبدأ الأمن الاقتصادي، مما لم يسبق له مثيل، ولا يجاريه بديل، حينما كفل للمرأة النفقة أمًا أو بنتًا أو أختًا أو زوجة وحتى أجنبية؛ لتتفرغ لرسالتها الأسمى، وهي فارغة البال من هموم العيش ونصب الكدح والتكسب.

حسين آل الشيخ



## عفة المرأة:

ألا ليت بلادنا كبلاد المسلمين، فيها الحِشمة والعفاف والطهارة! إنه لعار على بلاد الإنجليز أن تجعل بناتها مثلاً للردائل، بكثرة مخالطة الرجال، فما بالناس لا نسعى وراء ما يجعل البنت تعمل بما يوافق فطرتها الطبيعية من القيام في البيت، وترك أعمال الرجال للرجال؛ سلامةً لشرفها!

الكاتبة البريطانية آتي رود



الحجاب علامة شرعية على الحرائر العفيفات في عفتهم وشرفهن، وبُعدهن عن دنس الريبة والشك، وصلاح الظاهر دليل على صلاح الباطن، وإن العفاف تاج المرأة، وما رفرفت العفة على دار إلا أكسبته الهناء.

د. بكر أبو زيد





إنَّ المرأةَ المسلمةَ قدَّمت - على مدار التاريخ الإسلامي -  
النماذج العظيمة التي فاقت الخيال، وإن عليها الآن أن تقدِّم لأمتهَا  
الدليل على أنها ما زالت كما عهدتها أمتهَا دائماً وفيَّة معطاءة.

زينب الغزالي



لا تزال المرأة غالبية ما تمسكت بأنوثتها؛ فإن زهدت فيها،  
وحاولت أن تجاري الرجل في ميدانه، وتسابقه في حلبته، وتقاتله  
بسلاحه، اصطكت ركبتها، وكلت قدمها، وعجزت يداها، وسقطت.

علي الطنطاوي



ما الحجاب إلا حفظ روحانية المرأة للمرأة، وإغلاء سعرها  
في الاجتماع، وصونها من التبذل الممقوت.. وما تخطئ المرأة  
في شيء خطأها في محاولة تبديل طبيعتها.

مصطفى الرافي



إن الإسلام ينادي بإكرام المرأة والمحافظة عليها، يصونها من  
الأيدي الملوثة المشبوهة، وحين ينأى بها عن التبذل والمهانة، لا  
يريد إلا أن تظل المرأة جوهرة مصونة رفيعة القدر عالية المنزلة.

د. أسماء الرويشد



## حقوق المرأة:

أول مَنْ اعتنى بحقوق المرأة، هو سيدنا محمد ﷺ؛ فكثيراً ما كان يقول: «اسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا»<sup>(١)</sup>. أو يقول: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِيهِ»<sup>(٢)</sup>. أو يقول: «لَا تَضْرِبُوا إِمَاءَ اللَّهِ»<sup>(٣)</sup>. ويعاتب الرعيل الأول على ضرب أحدهم لامراته، ويقول: «لَيْسَ أَوْلَيْكَ بِخِيَارِكُمْ»<sup>(٤)</sup>.

د. سلمان العودة



إذالم تجد الزوجة حلاً لمشكلاتها- بعد الاستخارة والاستشارة- غير الطلاق، فعليها أن تدرس بتأن التدايعيات التي قد تحدث بعد حصولها عليه، كما عليها أن تطلع على كافة حقوقها وحقوق أبنائها بعد الطلاق؛ من أمور الحضانة والنفقة؛ حتى لا تتعرض للظلم.

د. أسماء الرويشد



- (١) أخرجه البخاري (٣٣٣١)، ومسلم (١٤٦٨) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.
- (٢) أخرجه أبو داود (٤٨٩٩)، والترمذي (٣٨٩٥)، وابن حبان (٤١٧٧) من حديث عائشة رضي الله عنها، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٢٨٥).
- (٣) أخرجه أبو داود (٢١٤٦)، وابن ماجه (١٩٨٥)، وابن حبان (٤١٨٩)، والحاكم (١٨٩/٢) من حديث إياس بن عبد الله بن أبي ذباب رضي الله عنه.
- (٤) هذا الحديث جزء من الذي قبله.



كثيرون عندما يتكلمون عن قضية كفالة الإسلام لحقوق المرأة، يقارنون بين الجاهلية وعصر الإسلام، وكأن الإسلام لم يعطِ المرأة دورها وحقها وتميُّزها إلا فقط مقارنة بالجاهلية الأولى.

د. سلمان العودة



ما منحه الإسلام للمرأة من حقوق، لم ولن تستطيع أي شريعة أن تصل إليه، وهو ثروة فرطت بها المهوسات، فمن ينتقص من حقوق المرأة التي أقرّها الإسلام هو هاضم لتلك الحقوق.

د. أفراح الحميضي



من حقّ المرأة أن تُدير أعمالها بنفسها، دون وصاية من أحد، بل ولها أن تتوكّل عن غيرها.. فهي مخلوق مكلف مشرّف، مخاطب بأصول الشريعة وفروعها، مثلها في ذلك مثل الرجال، إلا ما دلّ الدليل على استثنائه، أو تخصيص أحدهما فيه عن الآخر.

د. سلمان العودة



منذ جاء الإسلام، منح المرأة أهلية كاملة في التملك والتصرف في أملاكها بالبيع والشراء والتصدق والهبة، وهذا الحق لم يعرفه الغرب إلا قبل مائة سنة تقريباً.

د. سلمان العودة



ما أروع أن يتعامل الزوجان بالفضل لا بالعدل، أن يتسابق كل منهما في إكرام الآخر وإعطائه ما له من حقوق بل ويزيد، ويغفر كل منهما للآخر الزلل والتقصير، يبتغيان بذلك الأجر والثواب من الله **عَزَّوَجَلَّ**، فهذا من السمو والرُّقي في الحياة الزوجية، فكوني لزوجك أمةً، يكن لك عبداً، وصاحب الفضل هو الذي يبدأ.

لينى شرف



«النِّسَاءُ شَقَائِقُ الرَّجَالِ» كما في الحديث<sup>(١)</sup>، وهم يشتركون في التكليف الشرعي، والحساب الأخروي، إلا ما دلَّ الدليل على تخصيص المرأة به دون الرجل، أو الرجل دون المرأة.

د. سلمان العودة



(١) أخرجه أحمد (٢٦١٩٥)، وأبو داود (٢٣٦)، والترمذي (١١٣)، وابن ماجه (٦١٢) من حديث عائشة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا**، وينظر: «السلسلة الصحيحة» (٢٨٦٣).



رسائل منتقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١)

كلمات لها ..

## دراسات وإمهائيات عامة

---

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## دراسات وإحصائيات عامة

أكدت دراسة علمية حديثة: أنَّ العفو والصفح يرتبطان بانخفاض ضغط الدم الشرياني، ودلَّت الدراسة أن هناك ارتباطات بين العفو والتسامح والآثار الفسيولوجية في الجسم؛ حيث إن التسامح والعفو يؤديان إلى تقليل إفراز هرمون التوتر الذي يؤدي إلى رفع ضغط الدم.



يعدُّ الوقت الذي يلي قدوم أي من الزوجين من العمل له حساسيته؛ حيث إن القادم من العمل يكون متعباً، لا يروق له أن يسمع أي طلب، كما أشارت دراسة أعدت في إحدى دول الخليج إلى أن أكثر حالات الطلاق تحصل في وقت الظهر، فليتجنب الزوجان اللوم والعتاب والطلب في هذا الوقت.

عبد الرحمن القرعاوي



كشفت دراسة أجريت على سيدات تتراوح أعمارهن بين (٢٠) و(٤٥) سنة، عن إدمان السيدات للأحاديث الهاتفية، وأوضحت أن موضوع هذه المكالمات غالبًا ما يكون بهدف التسلية وشغل وقت الفراغ؛ نتيجة الشعور بالكبت والإحباط من زيادة حِدَّة المشكلات الأسرية اليومية، ولا تخلو في الغالب من غيبة أو نسيمة، ولتتذكر قوله تعالى: ﴿ مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴾ [ق: ١٨].



أكدت دراسة حديثة أعدتها وزارة الشؤون الاجتماعية بالسعودية على شريحة من المجتمع السعودي: أنَّ عدم اعتراف الزوجة بفضل زوجها في المسؤوليات العديدة، التي يقوم بها نحو زوجته وأبنائه، وعدم شكره، وإظهار التقدير له بكلمات الحب والوفاء، أحد الأسباب التي قد تؤدي إلى الطلاق.



أكدت دراسة قامت بها رئيسة قسم الأورام بمستشفى الملك عبد العزيز: أن الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين تمنع الإصابة بسرطان الثدي، فيما تزداد النسبة لدى اللواتي لا يرضعن أولادهن.





تشير الإحصائيات إلى أن السعوديين ينفقون سنويًا (٦, ٥) مليارات ريال على العطور ومستحضرات التجميل، و(٥٠٠) مليون ريال على البخور، و(٥٠٠) مليون ريال على لعب الأطفال، ألم يحن الوقت لأن نبتعد عن ثقافة الاستهلاك، ونثقف بثقافة الاقتصاد والإنتاج، ونبتعد عن المظهرية والتباهي؟!!



أفادت دراسات طبية حديثة: أن ارتداء الملابس الضيقة في فترة المراهقة قد يسبب ما يعرف بالتهابات بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم، ونقصان الخصوبة عند النساء، وأوضحت الدراسات أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى من الجسم مسببة الالتهاب.



ذكرت دراسة علمية: أنه ربما تكون هناك علاقة بين استخدام مستحضرات صبغ الشعر، وبين الإصابة ببعض أنواع السرطان، وقام بإجراء الدراسة باحثون في المعهد القومي الأمريكي للسرطان على حالات من النساء، وكان من بينهن عدد كبير مصاب بالسرطان.



أفادت نتائج ثلاث دراسات علمية: أن محاولات الناس حماية أنفسهم من أنواع شتى من السرطان، كالتى فى الشدى أو المبايض، لا تتطلب بالضرورة أكثر من إجراء تعديل إيجابى فى نمط التغذية، ليشمل الإكثار من تناول الخضار والفواكه.



توصلت دراسة طبية أمريكية: إلى أن معالجة قروح مرضى السكرى بالعسل قد يحول- بمشيئة الله- دون بتر أطرافهم، وقالت الباحثة (د. جينيفر إيدي)، وهى من كلية الطب والصحة العامة فى جامعة ويسكنسون: إن العسل يقتل الجراثيم؛ لأنه يحتوى على مادة الأسيـد، ويمنع الجرثومة من تعزيز مقاومتها للمضادات الحيوية.



أكدت دراسة أجريت مؤخرًا فى مدينة (سان دييجو) الأمريكية: أن الأطعمة الغنية بالزنك تساعد فى تحسين الأداء الأكاديمى للأطفال والمراهقين فى المدرسة، وتزيد من استيعابهم وقدرتهم على التحصيل العلمى، ويتوفر الزنك فى البقوليات، واللبن، والبيض، وشوربة الخضار، والأسماك، واللحوم.





في دراسة قدّمها الباحث هشام السيد، لنيل درجة الدكتوراه، خلص إلى أن (٦٨٪) من النساء الحوامل يصبن بفقر الدم، أي اثنتان من كل ثلاث أمهات؛ لذا نصحت الدراسة بضرورة الاهتمام بنوعية غذاء الحامل، وخاصة الأطعمة الغنية بالبروتينات الحيوانية والحديد.



تؤكد البحوث العلمية: أن الرجال يحرقون وحدات حرارية أكثر من النساء، حتى دون أن يقوموا بأي جهد إضافي؛ لذلك يجب على المرأة أن تتحاشى تقليد زوجها أو أخيها أثناء الطعام، فلا تحاول أن تأكل ما يأكله، لا في الكمية ولا في النوعية؛ لتتجنب البدانة.



أشارت العديد من الأبحاث: إلى ضرورة أن تأخذ المرأة الحامل حذرًا من شاي الأعشاب؛ لوجود احتمالية ضرره عليها، وخاصة إذا تمّ شرب كميات كبيرة منه، فالكميات الكبيرة من شاي الأعشاب؛ تسبب الإسهال والقيء وزيادة ضربات القلب.



أشارت دراسة بريطانية أجريت على (١٧٠٠) فتى وفتاة: إلى أن حوالي (٨٠٪) منهم يتغذون على الأطعمة الجاهزة، وأوضحت الدراسة أن واحداً من بين كل خمسة من الذين شملهم البحث لم يتناولوا الفواكه خلال فترة الدراسة، وقد حذرت الدراسة من أن ذلك قد يسبب لهم مشاكل صحية؛ حيث إن الغذاء غير الصحي من أسباب ارتفاع الإصابة بأمراض السرطان والشرابين.



قال **رَبِّكَ اللَّهُ**: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَهَا فِي وَضُوئِهِ؛ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ»<sup>(١)</sup>.  
نشرت المجلة الطبية البريطانية بعد مراجعة (٥١) دراسة: أن غسل الأيدي هي طريقة فعالة على المستوى الفردي، في الوقاية من انتشار الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي.



حذّر استشاريون نفسيون وأخصائون في تطوير الذات المرأة من الاستسلام لفترات العصبية والمزاج السيئ التي تتابها، مشيرين إلى أن نحو (٦٠٪) من القرارات التي تتخذها بعض السيدات في فترة معينة من الشهر «قبل فترة الطمث» تكون خاطئة ومتسرفة.



(١) أخرجه البخاري (١٦٢)، ومسلم (٢٧٨) من حديث أبي هريرة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**.



أشارت دراسة ميدانية شملت عددًا من نزيلات سجون النساء: أن (٥٠٪) من الفتيات المحكوم عليهن بالسجن عانين من الحرمان العاطفي الأسري.

د. محمد السيوف



أثبتت الدراسات: أن عامل الضغط النفسي يؤثر على هرمونات الجسم، وخلايا الدهن؛ فيساهم مباشرة بزيادة في تناول الطعام، وزيادة في الوزن.



في إحدى دور الأحداث أثبتت الإحصائيات هناك: أن ما بين (٧٠٪) إلى (٨٠٪) من أسباب دخول الدار، هو وجود خلاف بين الزوجين أو بسبب وقوع الطلاق.

أ. د. ناهر العمر



تفيد دراسة أجراها باحثون مختصون في علم النفس: أن مشاهدة التلفاز لعدة ساعات بشكل يومي يؤدي إلى نزعة عدوانية لدى الصغار، وإلى اضطرابات نفسية لدى الكبار، وقد تنعكس سلبًا عليهم في شكل أمراض عضوية.



ذكرت دراسة حديثة: أن سبب إدمان الأطفال على ألعاب الفيديو، يعود إلى الحاجة إلى إشباع احتياجاتهم النفسية الأساسية، فربما أعطتهم تلك الألعاب شيئاً لم يجدوه بين آبائهم وأمهاتهم، عندما يسمع ويرى في تلك الألعاب صيحات التشجيع وهتافات الانتصارات الوهمية، في جوّ حماسي يمنحه الحضور النفسي قبل كل شيء.



في دراسة قام بها فريق من الباحثين البريطانيين، حول وسائل التأثير على الإنسان، بلغت نسبة التأثير بالكلام (٧٪)، وبنبرات الصوت (٣٨٪)، أما التعبيرات الجسمية، فبلغت (٥٥٪)؛ أي أن (٩٣٪) من التأثير للأمر الفعلية، فلها تأثير أكثر من الكلمات المتلفظ بها.



كشفت إحصائية صدرت مؤخراً عن جمعية حقوق الإنسان في السعودية: أن (٨٥٪) من الفتيات يستخدمن تقنية (البلوتوث) بشكل سيء.



أثبتت دراسة فرنسية حديثة: أن الحد الأقصى المسموح به للأطفال للجلوس أمام التلفزيون دون تأثير سلبي، هو خمسون دقيقة يومياً، وإلا أثر ذلك على قدراتهم العقلية.



في دراسة نشرتها إحدى الصحف الخليجية، أجريت على طالبات الجامعات، عن أثر القنوات الفضائية على الأسر، أفادت أن (٥٣٪) من الطالبات قلّت لديهن تأدية الفرائض الدينية، وأن (٣٢٪) منهن فتر تحصيلهن الدراسي.



توصّلت نتائج استطلاع رأي أجراه قسم الدراسات الإسلامية، التابع لكلية التربية في جامعة البنات في الرياض، إلى أن (٢١٪) من الطالبات اللاتي شملهن الاستطلاع يتابعن قنوات السحر والشعوذة.



في أحدث الدراسات: أظهر الأطفال الذين شاهدوا التلفاز بكثرة مستويات لغوية متدنية؛ حيث فقدوا الساحة الأساسية لنمو اللغة عن طريق الحديث الواقعي والإصغاء.

د. خالد النجار



كشفت دراسة أمريكية أجريت مؤخرًا عن فعالية زيت الحبة السوداء في قتل خلايا سرطان البنكرياس، والذي يُعد من أصعب الأورام السرطانية علاجًا، وقال فريق البحث الذي أجرى الدراسة: على الرغم من أن الدراسة لا تزال في مراحلها المبكرة، إلا أنّ النتائج أشارت إلى أن لزيت الحبة السوداء تأثيرًا وقائيًا في مجال محاربة هذا المرض.



أوضحت دراسة سعودية ميدانية: أن (٩٨٪) من أولياء الأمور يهملون أسنان أبنائهم في السنتين الأوليين، كما أن (٨٠٪) من الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ست سنوات لا ينظفون أسنانهم بانتظام، وأشارت هذه الأبحاث أيضًا إلى ارتفاع نسبة التسوس لدى أطفال المدارس للمراحل الأولية إلى أكثر من (٩٠٪).



أثبتت دراسة استمرت عشرين سنة، أن السر وراء تفوق التعليم في اليابان يكمن في مساعدة الأمهات لأولادهن على المذاكرة وكتابة الواجبات المدرسية.



في تقرير لهيئة الصحة العالمية أكد أن كل طفل مولود يحتاج إلى رعاية أمه المتواصلة لمدة ثلاث سنوات على الأقل، وأن فقدان هذه الرعاية يؤدي إلى اختلال الشخصية لدى الطفل، كما يؤدي إلى انتشار جرائم العنف الذي انتشر بصورة مريعة في المجتمعات الغربية.

د. محمد علي البار





تؤكد الدراسات: أن الأنشطة التي يقوم بها الأبناء، مثل: ألعاب الفك والتركيب، والرسم والتجارب.. لها أهمية كبرى في بناء شخصية رجل المستقبل، الذي يبتكر ويجرب، لا الذي يحفظ؛ كما أن هذه الأنشطة تكسبهم المهارات فينشؤون على المشاركة الفعالة، وتكون لديهم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة فيما يواجههم من مواقف.



أثبتت أحدث الدراسات حول الطفولة: أن (٨٥٪) من سلوك الطفل نابع من علاقته بأمه، وأن الطفل المتزن المنسجم الشخصية لا يكون إلا في أسرة متحاببة متفاهمة، وأن لغة الطفل من لغة أمه وجو الأسرة.



كشفت دراسة ميدانية، أعدها الباحث مقبل بن فريح العريمة: أن وجود الخادمت أسفر عن وجود الاتكالية والتمرد داخل الأسرة السعودية بنسبة تتعدى (٧٥٪).



أثبتت بعض الدراسات والبحوث الميدانية في منطقة الخليج: أن أكثر المستخدمات من الخادمت غير مسلمت، إذ بلغت نسبتهن حوالي (٦٠٪) إلى (٧٠٪)، وفي تقرير لمجلة (المجتمع) الكويتية، تبين أن (٢٥٪) من الخادمت يكلمن الأولاد في القضايا المتعلقة بالدين والاعتقاد.

د. بندر العبدلي



## أدعية مختارة

---

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





## أدعية مختارة

عن أنس رضي الله عنه قال: كان أكثر دعاء النبي صلى الله عليه وسلم: «اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ». متفق عليه <sup>(١)</sup>.



﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾  
[البقرة: ٢٨٦].



«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مُجِيدٌ».



(١) ينظر: «صحيح البخاري» (٦٣٨٩)، و«صحيح مسلم» (٢٦٩٠).

«اللهم لا تجعل بيننا وبينك في رزقنا أحدًا سواك، واجعلنا أغنى خلقك بك، وأفقر عبادك إليك، وهب لنا غنى لا يطغينا، وصحة لا تلهينا، واغننا اللهم عمّن أغنيته عنّا، واجعل آخر كلامنا من الدنيا شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله، وتوفنا وأنت راضٍ عنا، غير غضبان».



«اللهم أنت الأول، فليس قبلك شيء، وأنت الآخر، فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر، فليس فوقك شيء، وأنت الباطن، فليس دونك شيء، اقض عنا الدين، واغننا من الفقر».



«اللهم يا مَنْ بيده ملكوت كل شيء، وهو على كل شيء وكيل، أسألك أن تبارك لي في قواي، وأن تبسط لي في رزقي، وتعفو عما كان مني، إنك أنت السميع العليم».



«اللهم إنك تسمع كلامي، وترى مكاني، وتعلم سري وعلانيتي، ولا يخفى عليك شيء من أمري، أسألك مسألة المسكين، وأدعوك دعاء الخائف الذليل، دعاء من خضعت لك رقبتة، وذلل لك جسمه، ورغم لك أنفه، أن ترزقني الجنة وما قرب إليها من قول وعمل».



«اللهم إني أسألك من خير ما سألك عبدك ونبيك محمد ﷺ، وأعوذ بك من شر ما عاذ منه عبدك ونبيك، اللهم أسألك الجنة وما قرب إليها من قول أو عمل، وأعوذ بك من النار وما قرب إليها من قول أو عمل، وأسألك أن تجعل كل قضاء قضيت له لي خيراً».



«اللهم زدنا إيماناً وهُدًى وتقى وبراً وشفافاً وغنى، اللهم اختم بالصالحات أعمالنا، وأصلح أحوالنا، واغفر ذنوبنا، وبارك لنا في أوقاتنا وفي ما رزقتنا، وأعدنا اللهم من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، اللهم ارحم موتى المسلمين، واشف مرضاهم، وعاف مبتلاهم، واقض الدين عن مدينهم».



«اللهم اغسل خطاياي بماء الثلج والبرد، ونق قلبي من الخطايا كما نقيت الثوب الأبيض من الدنس، وباعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب».



«اللهم إني ظلمت نفسي ظلماً كثيراً، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لي مغفرة من عندك، وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم».



«اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت، اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقير، اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر، لا إله إلا أنت».



«اللهم اغفر لي خطيئتي وجهلي، وإسرافي في أمري، وما أنت أعلم به مني، اللهم اغفر لي هزلي وجدي، وخطئي وعمدي، وكل ذلك عندي».



«اللهم أَلْفَ بين قلوبنا، وأصلح ذاتَ بيننا، واهدنا سبل السلام، ونَجِّنَا من الظلمات إلى النور، وجنبنا الفواحش ما ظهر منها وما بطن، وبارك لنا في أسماعنا وأبصارنا وقلوبنا وأزواجنا وذرياتنا، وتُبَّ علينا إنك أنت التواب الرحيم، واجعلنا شاكرين لنعمك، مُثْنين بها عليك».



«اللهم اجعل في قلبي نورًا، وفي لساني نورًا، وفي بصري نورًا، وفي سمعي نورًا، وعن يميني نورًا، وعن يساري نورًا، ومن فوقني نورًا، ومن تحتي نورًا، ومن أمامي نورًا، ومن خلفي نورًا، واجعل لي في نفسي نورًا، وأعظم لي نورًا».



«اللهم رب جبرائيل وميكائيل وإسرافيل، فاطر السماوات والأرض، عالم الغيب والشهادة، أنت تحكم بين عبادك فيما كانوا فيه يختلفون، اهدني لما اختلف فيه من الحق يا ذنك، إنك تهدي من تشاء إلى صراط مستقيم».



«اللهم احفظني بالإسلام قائمًا، واحفظني بالإسلام قاعدًا، واحفظني بالإسلام راقدًا، ولا تُشمت بي عدوًّا ولا حاسدًا، اللهم إنني أسألك من كل خير خزائنه بيدك، وأعوذ بك من كل شر خزائنه بيدك».



«اللهم أصلح ذات بيننا، وألّف بين قلوبنا، واهدنا سبل السلام، وأخرجنا من الظلمات إلى النور، وجنّبنا الفواحش ما ظهر لنا وما بطن، واجعلنا من الراشدين».



«اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي، واجعل الحياة زيادة لي من كل خير، والموت راحة لي من كل شر».



«اللهم إني أعوذ بك من فتنة النار، وعذاب النار، ومن فتنة القبر، وعذاب القبر، ومن شر فتنة الغنى، وشر فتنة الفقر، ومن شر فتنة المسيح الدجال».



«اللهم إني أسألك حبك وحب من يحبك، وحب عمل يقربني إلى حبك، اللهم أعطني إيماناً صادقاً، و يقيناً ليس بعده كفر، ورحمة أنال بها شرف كرامتك في الدنيا والآخرة».



«اللهم يا مَنْ بيدك مقاليد السموات والأرض، ويا مَنْ إذا أراد شيئاً أن يقول له: كن. فيكون؛ أسألك أن تصلح لي شأني كله، وترزقني حبك وحب عمل يقربني إليك، وتجعلني من خاصة أوليائك وصفوة عبادك».



«اللهم فاطر السموات والأرض، ورحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما، أسألك أن تلهمني رشدي في الأمر كله، وأن تكفيني شر الأشرار، وأن تجعل لي من كل همٍّ فرجاً ومن كل ضيقٍ مخرجاً».



«اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمّتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدل فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همّي».



«ربّ أعني ولا تُعن عليّ، وانصرني ولا تنصر عليّ، وأهدني ويسر هداي إليّ، وانصرني على من بغى عليّ، اللهم اجعلني لك شاكراً، لك ذاكراً، لك راهباً، إليك منيباً، ربّ تقبل توبتي، واغسل حوبتي، وأجب دعوتي، وثبّ حجتي، وسدّد لساني، واسلّل سخيمة قلبي».



«ربّ أعني ولا تُعن عليّ، وانصرني ولا تنصر عليّ، وامكر لي ولا تمكر عليّ، واهدني ويسر الهدى إليّ، وانصرني على من بغى عليّ، ربّ اجعلني لك شاكراً، لك ذكّاراً، لك رهّاباً، لك مطواعاً، إليك مُخبتاً أوّاهاً منيباً».



## فهرس المحتويات

---

رسائل منقاة من جوال الإسلام اليوم  
سلسلة رسائل جوال لها (١١)



كلمات لها ..





- ٤ ..... قبل البدء رسالة
- ٨ ..... في ظلال الآيات القرآنية
- ٩ ..... نفحات في تزكية النفس
- ١٣ ..... نفحات في السعي للعمل الصالح
- ١٥ ..... نفحات في الحياة الزوجية
- ١٧ ..... نفحات في السلوك والأخلاق
- ٢٠ ..... في ظلال السنة النبوية
- ٢١ ..... إشارات في السلوك والأخلاق
- ٢٨ ..... إشارات في تزكية النفس
- ٣٠ ..... إشارات في الذكر
- ٣٧ ..... إشارات في الطاعات والقربات
- ٤٠ ..... إشارات في التداوي
- ٤١ ..... إشارات في الأسوة والقُدوة

- ٤٢ ..... فتاوى تهملك
- ٤٣ ..... في الطهارة
- ٤٧ ..... في الصلاة
- ٥١ ..... في الصيام
- ٥٦ ..... في رمضان والعشر
- ٥٩ ..... في أحكام العيد
- ٦٢ ..... في الزكاة
- ٦٤ ..... في الحج والعمرة
- ٦٥ ..... في الحمل
- ٦٦ ..... في الزينة
- ٦٨ ..... في الأفراح
- ٦٩ ..... في التداوي
- ٧١ ..... في أحكام متفرقة
- ٧٨ ..... تزكية النفس
- ٧٩ ..... الصلاة وخشوعها
- ٨١ ..... الصيام وبركات رمضان
- ٨٥ ..... التقوى وحسن الخلق
- ٨٨ ..... التوكل
- ٩٠ ..... الرضا
- ٩١ ..... الحياء

- الذكر..... ٩٢
- الدعاء وموانع الإجابة..... ٩٤
- القرآن الكريم..... ٩٦
- محاسبة النفس..... ٩٨
- الطاعات والقربات..... ١٠٢
- المحبة..... ١٠٥
- سعادة وطمأنينة النفس..... ١٠٦
- القلوب وأمراضها..... ١٠٩
- النظر الحرام..... ١١١
- الإيمان..... ١١٢
- الأخلاق**..... ١١٤
- صلة الأرحام..... ١١٥
- قوة الأخلاق..... ١١٧
- الأخلاق الحميدة..... ١١٩
- الأخلاق الرديئة..... ١٢٦
- الإيجابية..... ١٣٣
- النجاح..... ١٤٠
- بناء الذات..... ١٤٤
- المحبة..... ١٤٧
- استغلال الفرص..... ١٤٩

- ١٥٢ ..... الحجاب والعفة
- ١٥٦ ..... **التربية**
- ١٥٧ ..... مع الأطفال
- ١٦٦ ..... مع البنات
- ١٦٨ ..... الأولاد والإجازة
- ١٧٠ ..... الأولاد والامتحانات
- ١٧٢ ..... العدل بين الأولاد
- ١٧٤ ..... التربية بالطاعة
- ١٧٧ ..... الأم ودورها التربوي
- ١٨٦ ..... **عش الزوجية**
- ١٨٧ ..... ما قبل الزواج
- ١٨٨ ..... المحبة بين الزوجين
- ١٩١ ..... معوقات ومشكلات وخلافات
- ١٩٧ ..... فن الحوار الأسري
- ١٩٨ ..... لفتات رائقة ومشاعر دافئة
- ٢٠٢ ..... فن الاعتذار
- ٢٠٣ ..... العلاقة الزوجية
- ٢٠٧ ..... السعادة الزوجية
- ٢١١ ..... الأسرار الزوجية

٢١٢ .....	صحتك وجمالِك
٢١٣ .....	١- صحتك
٢١٣ .....	زيادة الوزن
٢١٥ .....	أطباق شهية
٢١٦ .....	فوائد غذائية
٢٢٠ .....	تحذيرات طبية
٢٢٦ .....	٢- جمالِك
٢٣٠ .....	مكانة المرأة
٢٣١ .....	مظاهر التكرم
٢٣٤ .....	وظيفة المرأة
٢٣٦ .....	عفة المرأة
٢٣٨ .....	حقوق المرأة
٢٤٢ .....	دراسات وإحصائيات عامة
٢٥٤ .....	أدعية مختارة
٢٦٢ .....	فهرس المحتويات



