تجليات الأسماء

دليل الأب

اثنان وأربعون اسماً من أسماء الله
الحسنى في مواقف الحياة

صفحة الحقوق والتنبيه

نسخة مجانية للقراءة والمشاركة والطباعة بلا تعديل، من موقع «تجليات الأسماء»

تنبيه: هذا الكتاب ليس مرجعاً شرعياً ولا تربوياً ولا طبياً ولا نفسياً ولا مالياً ولا قانونياً. نصوصه للتأمل، ومرّت أو تمرّ على مراجع شرعي قبل النشر. في الأمور الشرعية يُسأل أهل العلم، وفي الصحة والنفس والتربية المتخصصة وفي الأمور القانونية يُسأل المختصون.

مقدمة

قد تكون فتحت هذا الكتاب بعد يوم طويل، أو في لحظة قلق على ولد، أو لأن أحداً أهداه إليك. وفي كل الأحوال هو كتاب يجلس معك في بيتك، لا يعظك ولا يحاسبك ولا يعدك بما لا يملك أن يعد به.

الأب في بيته يحمل كثيراً: رزقاً، وقراراً، وغضباً يخاف أن ينفلت، وحنواً لا يعرف كيف يقوله. وفي كل فصل موقف قد يمرّ بك في البيت: أولاد هم أمانة، وحضور في بيت متعب، وغضب وتعب، ورزق، وقدوة، وقرارات ودعاء، وخطأ أمام الأهل وعودة، وقلق على الأبناء، وضيق، وفقد. وفي كل موقف أسماء من أسماء الله الحسنى، نقف عند كل اسم بمعناه وآيته وحديثه، ثم نسأل: أين ألتقي به في بيتي؟

نحن لا نصف الله بما لم يرد، ولا نشبّهه، ولا نَعِد بنتيجة معينة في أولادك أو رزقك أو صحة أحد، ولا نفسّر ابتلاء شخص بعينه. وما ورد من آيات تحقق منها المؤلف في المصحف، وما ورد من أحاديث كُتب بكتابه ورقمه. وما لا يُعلم يوصف بأنه تأمل ولا يُنسب إلى الدين.

وهذا الكتاب لا يعالج مرضاً ولا غضباً مؤذياً ولا ديناً، ولا يغني عن طبيب أو مختص نفسي أو مستشار أسري أو صديق قريب. وقد خُصّص له ملحق في آخره: «متى أطلب عوناً من الناس».

كيف تقرأ هذا الكتاب

- **طريقتان:** اقرأه بالترتيب، اسماً كل أسبوع (الاثنان والأربعون اسماً تقريباً عشرة أشهر)، أو ابدأ من الجدول التالي «ابدأ من شعورك».
- **في كل اسم:** موقف، ثم «من الواقع» (ثلاثة مشاهد)، وسؤال، ثم المعنى، ثم ثلاث محطات تأمل (تجلٍّ ظاهر، فخفي، فمقلوب)، ثم «لاحِظ»، و«جرّب» مهمة صغيرة، و«دوّن أثرك»، و«احفظ».
- **صفحة «وقت الشدة»** في آخر كل فصل تكفي إن كنت متعباً.
- **مع أهلك:** يمكنك أن تقرأ سؤال الاسم على العشاء ويجيب كل واحد بما يناسبه، دون أن يُجبَر أحد على الكلام.
- **التدوين:** اكتب إجاباتك في الكتاب إن طبعته، أو في صفحة «أثر الاسم في حياتي» بالموقع، وهي تُحفظ على جهازك فقط.

- لا يلزمك أن تُكمل. وإن توقفت فعُد حين تشاء.

ابدأ من شعورك

ما أشعر به	أسماء تناسبه	الفصل
حزين	الرحمن، الولي، اللطيف، الجبار، المجيب	٢، ٦، ٨، ٩
قلق	الحكيم الخبير، الواحد القهار، الوكيل، الحي القيوم، الصمد، المهيمن، الملك	١، ٤، ٦، ٨
وحيد	الولي، الرحمن، الودود، السميع البصير، المهيمن، المجيب	١، ٢، ٥، ٦، ٨
مذنب	التواب، الحليم، العزيز الرحيم، الغفور الرحيم، الستير، القدوس، العفو	٣، ٧، ١١
غاضب	الحليم، الصبور، العفو	٣، ٧، ٩
مظلوم	الواحد القهار، الحليم، السميع البصير، العزيز الحكيم، القوي، الصبور، الملك	٣، ٤، ٥، ٦، ٩
مُتعَب	الشكور، الرحمن، الوكيل، الحي القيوم، الرؤوف، الصبور، الجبار، الحميد	٢، ٨، ٩، ١١
محتار	الحكيم الخبير، الولي، اللطيف، العزيز الحكيم، الخالق	١، ٦، ٨، ٩
ممتن	الشكور، الرحمن، الغني الحميد، البر، المحسن، الحميد، الخالق، الوهاب، الكريم	١، ٢، ٤، ٥، ١١
مهموم	اللطيف، الوكيل، الرحمن، الحكيم الخبير، الصمد، المجيب	٢، ٦، ٨، ٩

ما أشعر به	أسماء تناسبه	الفصل
خائف	السميع البصير، القوي، الواحد القهار، الولي، الحفيظ، المهيمن	١، ٣، ٥، ٦، ٨
أبحث عن الرزق	البر، الغني الحميد، الوكيل، اللطيف، الرزاق، المحسن، الملك، الوهاب، الكريم	١، ٤، ٥، ٨، ٩
أشعر بالضعف	الرؤوف، القوي، اللطيف، الولي، الجبار، المجيب	٢، ٣، ٦، ٨، ٩
أغضب على أولادي	الحليم، القوي، العزيز الرحيم، التواب	٣، ٧
أخطأت في حق أهلي	التواب، الغفور الرحيم، العفو، الستير	٧
ابني أو ابنتي مريض	الشافي، الصبور، الجبار	٩
فقدت عزيزاً	القريب، الباقي، الوارث	١٠
ضيق مال	الواسع، الرزاق، الفتاح	٤، ٩
ولدي تعرض لظلم	النصير، العزيز الحكيم	٦، ٨

الفهرس

مدخل الكتاب ٢

الجزء ١ البيت والأمانة

١ الأولاد هبة وأمانة ٩

٢ الحضور والرحمة في البيت ٢٩

٣ غضبي وتعبي وحدود طاقتي ٤٤

الجزء ٢ الرزق والقدوة والتربية

٤ الرزق والأمانة ٦٠

٥ القدوة ٨٣

٦ التربية والقرار والدعاء لهم ٩٨

الجزء ٣ العودة والقلق والضيق

٧ خطئي أمام أهلي والعودة ١١٨

٨ القلق على الأبناء ومستقبلهم ١٣٧

٩ حين يضيق الحال على أسرتي ١٦٠

الجزء ٤ الفقد والشكر

١٠ حين نفقد ١٨٤

١١ الشكر والختام ١٩٩

ملحقات في آخر الكتاب

خاتمة ٢١٤

ملحق أ: متى أطلب عوناً من الناس؟ ٢١٥

ملحق ب: فهرس الأسماء ٢١٧

ملحق ج: فهرس الآيات والأحاديث ٢٢٠

ملحق د: الأدعية الثابتة الواردة في الكتاب ٢٢٤

ملحق هـ: جدول الأسابيع الاثنين والأربعين ٢٢٥

الجزء ١ ▪ الفصول ١–٣

البيت والأمانة

أولاد، وحضور، وغضب

١ الأولاد هبة وأمانة

٢ الحضور والرحمة في البيت

٣ غضبي وتعبي وحدود طاقتي

١ الأولاد هبة وأمانة

في الليلة الأولى، أو في ليلة امتحانٍ، أو حين يعود ابنك من المدرسة صامتاً، تنظر إليه وتفكر: هذا الذي أمامي ليس ملكاً لي كما أملك مفاتيحي. جاءني، وسيكبر، وله طريق لا أرى آخره. وبين الفرح به والخوف عليه تسأل: ما الذي عليّ، وما الذي ليس عليّ؟

سؤال الفصل: كيف أكون أباً مسؤولاً دون أن أظن أنني صاحب كل ما يحدث لأولادي؟

الاسم

الوَهَّاب

موقف: تأخر الحمل سنوات، ثم جاء ابنك. واليوم وهو يركض في البيت، تجد نفسك أحياناً تضيق بصوته. تتذكر أنك ذات يوم كنت تدعو ربك بما لا تدري إن كان سيأتي.

من الواقع

- **عند العودة من العمل:** تفتح الباب فيستقبلك ابنك بصراخ فرح بينما رأسك ممتلئ بتعب اليوم، فتشعر لحظة أن الضجيج ثقيل.

  الاسم هنا: الوهّاب أعطاك هذا الصوت بعد أن كنت تدعو بمثله، فأتوقف ثانية وأقول: الحمد لله، ثم أنزل إلى مستواه وأحتضنه.

- **مع الزوجة:** تتحدثان ليلاً عن أحوال الأولاد، ثم تنتبهان أن كلاً منكما كان يظن أنه يحمل العبء وحده.

  الاسم هنا: من الهبات أن لي شريكة في هذه الأمانة، فأشكرها بكلمة صريحة قبل أن ننام.

- **مع النفس:** ترى في ابنك صفة لا تظن أنها من نصيبه، أو تقارنه بأبناء الأقارب في الهدوء والدرجات.

  الاسم هنا: الهبة تأتي كما شاء الواهب، فأحب ابني كما هو، وأعينه على ما فيه ولا أحمّله ما أتمناه أنا.

السؤال: هل أعامل ما وُهب لي معاملة الهبة، أم معاملة شيء مستحَق؟

المعنى

الوهاب: الذي يهب بلا مقابل ولا استحقاق، ويعطي عطاءً متجدداً. وقد جاء في دعاء المؤمنين: «رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ الْوَهَّابُ» (آل عمران ٨). وما نملكه من صحة وفهم وأهل هبة قبل أن يكون إنجازاً.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

طفل يضحك في الصباح، أو صوت خطواتهم في البيت، أو لحظة يقول فيها ابنك «بابا» بلا سبب.

تجلٍّ خفي

أن يعلّمك ولدك صبراً وتواضعاً لم تتعلمهما من أحد، فتصير بهم أنت أيضاً هبةً لنفسك.

المقلوب

أن يتأخر الولد أو يُحرم بيت منه، فيُتعلّم أن الهبة لا تُقاس بالعدد، وأن لله حكمة لا نحيط بها. ولا نقول لأحد: «اصبر»، بل نقول: «نحن معك».

لاحِظ

- أبناء نائمون في بيت آمن
- زوجة تقف معك في يوم صعب
- رزق جاء في وقت ضيق
- صحة تعينك على العمل كل يوم
- طفل يضحك فيزيل عنك تعب اليوم

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب ثلاث نعم في بيتك لم تصنعها بيدك.

دوّن أثرك

1. ما الذي في بيتك لم تصنعه بيدك ولم تشتره؟

.....

2. كيف تنظر إلى أبنائك: هبة تُرعى أم ملكاً لك؟

.....

3. هل تعلّم أبناءك أن النعمة تُشكر قبل أن تُحفظ؟

.....

احفظ

«رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْوَهَّابُ»)آل عمران ٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/wahhab.

الاسم

الْخَالِق

موقف: تنظر إلى ابنتك وهي تنام، وتتساءل من أين جاءت بهذه الملامح، وهذا الطبع الذي لا يشبهك ولا يشبه أمها. تعلم أنها ليست نسخة منك.

من الواقع

- **مع ابنتك:** تراها تنزعج من أمر لا يزعجك أبداً، فتقول لها: «لا تبالغي»، وتشعر أنها صمتت قبل أن تُكمل.

  الاسم هنا: الخالق خلقها بطبع خاص، فأسألها: ما الذي أزعجك بالضبط؟ قبل أن أصحّح لها.

- **بين الإخوة:** أحدهم هادئ يحب الكتب، والآخر لا يتوقف عن الحركة، وأنت تعاملهم بالأسلوب نفسه ثم تتعجب من النتيجة.

  الاسم هنا: لكل واحد منهم خُلقه ومهمته، فأعامل كل ولد بما يناسبه ولا أجعل العدل مجرد تساوٍ.

- **مع النفس:** تلمح فيهم صفة لا تحبها في نفسك فتضيق، وتبدأ بتقويمها بقسوة.

  الاسم هنا: أرحم نفسي أولاً حتى أستطيع أن أرحمهم، فما خلقه الله في أولادي لا يحتاج أن أنتزعه، بل أن أوجّهه.

السؤال: كيف أُعين ولدي أن يكون ما خُلق له، لا ما أتمنى أنا أن يكون؟

المعنى

الخالق: الذي أوجد الخلق على غير مثال سابق، وقدّر كل شيء بحكمة. وقد جعلك الله على صورة لا تتكرر في الأرض كلها، بجسد وعقل وروح، وأعطاك مواهب وحدوداً. ونقف هنا عند أن وجودك ليس مصادفة بلا معنى، دون أن ندّعي معرفة سبب محدد لكل ما فيك.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

اختلاف الأبناء في البيت الواحد: طباع ومواهب وأسئلة لا تشبه بعضها.

تجلٍّ خفي

أن ترى في ولدك ميلاً لم تزرعه فيه، فتفهم أنه جاء بشيء خاص به.

المقلوب

أن لا يكون ولدك كما أردت، فتتعلم أن تحبه كما هو، وأن تطلب له الخير لا الصورة التي رسمتها له.

لاحِظ

- بداية مشروع جديد بعد تعثر
- عودة علاقة زوجية أفضل بعد فتور
- قدوم نعمة جديدة في الأسرة
- شفاء غير متوقع من مرض
- فرج بعد يأس في أمر مالي أو عملي

جرّب

مهمة الأسبوع: جدّد عادة إيجابية في الأسرة: جلسة ذكر أو دعاء مشترك.

دوّن أثرك

1. كيف ترى تجليات اسم الخالق في حياتك الزوجية والأسرية؟

2. هل فكرت أن شخصيتك وتفاصيلك الدقيقة خلق إلهي متقن؟

3. كيف يمكن لله أن يفتح لك بداية جديدة بعد أزمة أو فشل؟

احفظ

«هُوَ ٱللَّهُ ٱلۡخَٰلِقُ ٱلۡبَارِئُ ٱلۡمُصَوِّرُ» ﷺ (الحشر ٢٤)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: محتار، ممتن. وصفحة الاسم: /n/khaliq.

الاسم

الحَفِيظ

موقف: ابنك يخرج إلى الشارع أول مرة وحده. تراقبه من النافذة حتى يختفي عند المنعطف. ثم تجلس وتعلم أن أقصى ما تفعله بعد هذا هو الدعاء.

من الواقع

- **عند الخروج:** يخرج ابنك مع أصحابه ويتأخر نصف ساعة عن موعده، فتتنقل بين النافذة والهاتف وقلبك يقول أسوأ الاحتمالات.
  الاسم هنا: الحفيظ يحفظه إذا غبت عنه، فأدعو له وأعلّمه ما أقدر من الاحتياط، ثم أنتظر بهدوء.
- **على الإنترنت:** ترى ابنك ينظر إلى شاشته ساعات، وتخاف مما لا تراه فيها.
  الاسم هنا: أحاوره وأضع حدوداً واضحة بتفاهم، فهذا حفظ بالأسباب، وأترك الباقي لمن يحفظ الجميع.
- **عند المرض:** تصيبه حمى بسيطة في الليل فتتخيل ما لا يحتمل.
  الاسم هنا: آخذ بالأسباب وأتصل بالطبيب إن لزم، ثم أقول: «حفظك الله» وأضع يدي على جبينه.

السؤال: ما حدود حفظي لهم، وأين يبدأ دور الله؟

المعنى

الحفيظ: الذي يحفظ خلقه ويحفظ عليهم أعمالهم، ولا يغيب عنه شيء. قال تعالى حكاية عن هود: «إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَفِيظٌ» (هود ٥٧). ومن الحفظ أن يحفظك من ضرر لا تعلمه. ولا نَعِد بأن لا يصيبك شيء، فقد يمرّ بالمؤمن ابتلاء، لكن الاسم يذكّرك بأنك محفوظ بعلم الله.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يعود إليك ولدك سالماً من مشوار، أو ينجو من موقف كان يمكن أن يؤذيه.

تجلٍّ خفي

أحداث كثيرة لم تقع ولا تدري أنك كنت قريباً منها.

المقلوب

أن يصيب ولدك شيء رغم حرصك، فلا تحمّل نفسك ما لا تطيق: الحفظ الكامل لله، وعليك الأسباب والرحمة بنفسك.

لاحِظ

- أن تجد أطفالك نائمين بسلام بعد يوم متعب
- أن تمر زوجتك بموقف صعب وتخرج أقوى
- أن ترى ابنك يتجاوز أزمة دون أن تتدخل
- أن يستمر رزقك رغم الظروف
- أن يستر الله موقفاً كنت ستحرج فيه أمام من تحب

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب أبناءك يوماً كاملاً ودوّن كيف تراهم «محفوظين».

دوّن أثرك

1. من الذي يحفظ بيتك وقت انشغالك؟

.....

2. كيف تحفظ أبناءك بصدق التوكل؟

.....

3. هل تطمئن أن الله يحفظ نيتك رغم ضعفك؟

.....

احفظ

«إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَفِيظٌ» (هود ٥٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: خائف. وصفحة الاسم: /n/hafiz.

الاسم

الْمُهَيْمِن

موقف: تظن أنك تعرف أولادك. ثم تكتشف يوماً أن ابنك كان يعاني من شيء لم تلحظه. تسأل نفسك: كيف مرّ هذا أمامي؟

من الواقع

- **في المدرسة:** يخبرك المعلم عن سلوك لم ترَه في البيت قط، فتشعر أن ولدك يعيش حياة لا تعرفها.

  الاسم هنا: المهيمن يحيط بكل شيء علماً، أما أنا فأسأل ولدي بصدق وأسمعه كاملاً قبل أن أحكم.

- **في البيت:** تظن أن الجميع مرتاح، ثم تسمع زوجتك أو ابنتك تقول جملة عابرة تكشف ضيقاً لم تنتبه له.

  الاسم هنا: أسأل عن الأحوال بلا دفاع، وأتقبل الجواب ولو كان مؤلماً.

- **في الخلوة:** تفكر: هل أراقب نفسي كما أراقب أولادي؟

  الاسم هنا: أعلم أن الله يراني في كل حال، فأتصرف مع أهلي كما أحب أن أُرى.

السؤال: كيف أراقب بيتي بحب لا بتجسس ولا بغفلة؟

المعنى

المهيمن: الرقيب الحافظ المسيطر على كل شيء. قال تعالى: «السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ» (الحشر ٢٣). وفي الحديث: «الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (رواه البخاري ٥٠ ومسلم ٨). والمراقبة هنا تدعو إلى الطمأنينة والحياء، لا إلى الخوف المرضي.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يطلع الله ولدك على ما لا تطلع عليه أنت، فتصلك إشارة في وقتها: كلمة، أو شعور بأن شيئاً غير عادي.

تجلٍّ خفي

أن تعلم أن الرقابة الحقيقية ليست رقابتك أنت وحدها، فيخف عنك ثقل أن تكون عيناً لا تنام.

المقلوب

أن تعجز عن معرفة كل شيء، فتتعلم أن تفتح باب الحوار بدل أن تفتش، وأن تدعو الله أن يكشف لك ما تحتاج أن تعرفه.

لاحِظ

- تنجو من قرار مالي خاطئ
- تتدارك مشكلة أسرية قبل أن تكبر
- يعصمك الله من فتنة في لحظة ضعف
- تُحفظ من خطر لم يكن في الحسبان
- تتوقف عن نقاش كان سيؤدي إلى ضرر

جرّب

مهمة الأسبوع: توقف لحظة قبل كل قرار مهم وقل: «الله مطّلع عليّ، يا مهيمن سدّدني».

دوّن أثرك

1. كيف ترى أثر اسم المهيمن في استقرار بيتك؟

.....

2. هل شعرت بحفظ الله في قرار عائلي؟

.....

3. كيف تعلّم أبناءك أن الله يراقبنا بمحبة لا بتخويف؟

.....

احفظ

«ٱلسَّلَٰمُ ٱلۡمُؤۡمِنُ ٱلۡمُهَيۡمِنُ» (الحشر ٢٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، وحيد، خائف. وصفحة الاسم: /n/muhaymin.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الوَهَّاب.

جملة تُقرأ ببطء: «الحمد لله الذي وهب لي على الكبر إسماعيل وإسحاق» (إبراهيم ٣٩): من قول إبراهيم عليه السلام، تقوله شكراً على ولدك.

خطوة صغيرة جداً: اجلس خمس دقائق مع أحد أولادك دون هاتف، وانظر إلى شيء واحد فيه تشكر الله عليه.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الذي أعدّه ملكاً لي في أولادي وهو في الحقيقة أمانة عندي؟
2. أي أسماء هذا الفصل أقرب إليّ حين أفكر في مستقبلهم؟
3. ما الخطوة الصغيرة التي أبدأ بها هذا الأسبوع لأرى أولادي بعين امتنان؟

٢ الحضور والرحمة في البيت

تدخل البيت وفي رأسك عمل اليوم كله. أولادك يتحدثون في وقت واحد، وزوجتك تحاول أن تخبرك بشيء، وأنت جالس لكن لست حاضراً. تعلم أنك موجود بجسدك، وتعلم أن أولادك يشعرون بهذا الفرق قبل أن يقدروا على قوله.

سؤال الفصل: كيف أكون حاضراً في بيتي وأنا متعب؟

الاسم

الرَّحْمَن

موقف: ابنتك الصغيرة تسقط، وتبكي، وتنظر إليك. تعلم أن لحظتك التالية ستعلّمها شيئاً عن العالم: هل هو مكان تُحتضن فيه أم تُوبَّخ؟

من الواقع

- **عند البكاء:** ابنك الصغير يبكي لأن لعبته انكسرت، وتراه أمراً تافهاً، وتريده أن يسكت سريعاً.
  الاسم هنا: الرحمن رحيم بعباده، فأحتضنه أولاً ثم أحاوره، فالحضن يفتح الباب لما بعده.
- **مع الزوجة:** تعودان متعبين، وكلاكما يتوقع من الآخر أن يهتم أولاً.
  الاسم هنا: أبدأ بكلمة لطيفة وأحمل عنها شيئاً صغيراً، فالرحمة بين الزوجين سكينة.
- **مع النفس:** ترى نفسك مقصراً في الأبوة فتقسو عليها كل ليلة.
  الاسم هنا: أرحم نفسي لأقدر على رحمة غيري، وأتذكر أن الله رحمته وسعت كل شيء.

السؤال: ماذا يتعلمه ولدي عن رحمة الله من طريقة رحمتي به؟

المعنى

الرحمن: الواسع الرحمة بخلقه كلهم. قال تعالى: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (الأعراف ١٥٦). وقال النبي ﷺ حين رأى امرأة من السبي تضم ولدها: «لَلَّهُ أرحم بعباده من هذه بولدها» (رواه البخاري ٥٩٩٩ ومسلم ٢٧٥٤). ولا نشبّه رحمة الله برحمة المخلوق، لكنها دليل على أصل الرحمة.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

حضن، أو كلمة طيبة بعد سقوط، أو قدرتك على أن تسامح ولدك سريعاً.

تجلٍّ خفي

أن يجد ولدك فيك أماناً لا يعبّر عنه، فيعود إليك وهو يخطئ.

المقلوب

أن تحتاج إلى الحزم في موقف، فتفهم أن الرحمة ليست ضعفاً، وأن الحدود الهادئة نوع من الرحمة.

لاحِظ

- هدوء البيت بعد يوم شاق
- رؤية أبنائك يكبرون بصحة
- حكمة زوجتك في احتواء الأزمات
- البركة في الراتب القليل
- النجاة من دَين كان يؤرقك

جرّب

مهمة الأسبوع: خصص ساعة رحمة كاملة لأطفالك بلا هواتف.

دوّن أثرك

1. كيف تمارس معنى «الرحمن» في سلطتك داخل بيتك؟

.....

2. هل يرى أطفالك رحمة الله من خلال تعاملك معهم؟

.....

3. كيف أخرجك الرحمن من أزمة مالية خانقة؟

.....

احفظ

ج

«وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ» (الأعراف ١٥٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، وحيد، مُتعَب، ممتن، مهموم. وصفحة الاسم: /n/rahman.

الاسم

الرَّؤُوف

موقف: ابنك المراهق يعود من المدرسة منطفئاً. تريد أن تسأل وتصلح وتنصح، ثم تقرر أن تضع له الطعام دون كلمة. يرفع رأسه إليك لحظة، ثم يعود.

من الواقع

- **مع المراهق:** يغلق باب غرفته فتتردد بين أن تدخل وتسأل وأن تنتظر.
  الاسم هنا: الرؤوف يعلّمني اللين، فأطرق وأقول: أنا هنا إن احتجتني، ثم أترك له الباب.
- **عند الدراسة:** تظهر درجاته منخفضة، ويقفز في ذهنك خطاب طويل من التوبيخ.
  الاسم هنا: أسأل أولاً ما الذي صعب عليه، ثم نتفق على خطة صغيرة لا تُرهقه.
- **عند الخوف:** يخاف ابنك من الظلام فتميل للسخرية من خوفه.
  الاسم هنا: لا أسخر، بل أجلس معه حتى يهدأ، فالرأفة تعطيه أمناً أكثر من الحجة.

السؤال: متى يكون الرفق أبلغ من الكلام؟

المعنى

الرؤوف: شديد الرحمة والرفق بعباده، يخفف عنهم ويراعي ضعفهم. قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ» (البقرة ١٤٣). وفي الشرع رخص وتخفيف: «لا يكلف الله نفساً إلا وسعها» (البقرة ٢٨٦). ولا يعني هذا أن نتهاون، لكن ألا نحمّل أنفسنا ما لا نطيق.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

كوب شاي يُوضع بلا سؤال، أو يد على الكتف في وقت صعب.

تجلٍّ خفي

أن تجد نفسك أرفق بأولادك مما كنت تتوقع حين كنت تقسو على نفسك.

المقلوب

أن تؤخر الحكم على سلوك ولدك، فتجد أن اللين فتح ما لم يفتحه الصوت العالي.

لاحِظ

- خفّ عنك همّ دين كان يثقلك
- تيسّر علاج ابنك بعد قلق
- رفقت بابنك في دراسته فتحسّن
- خففت عن زوجتك عمل البيت وقت مرضها
- رفقت بأبيك في كبره

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع ابنك وافهم ما يقدر عليه قبل أن تطالبه.

دوّن أثرك

1. هل تطالب أولادك بما لا يطيقون؟

.....

2. متى خفف الله عنك همّاً كان فوق طاقتك؟

.....

3. هل ترفق بزوجتك في تعبها؟

.....

احفظ

«إِنَّ ٱللَّهَ بِٱلنَّاسِ لَرَءُوف رَّحِيم» (البقرة ١٤٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مُتعَب، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /n/rauf.

الاسم

الوَدُود

موقف: يمرّ يوم كامل لم تقل فيه لولدك إلا أوامر: ذاكر، نظّف، اسكت. وفي آخر الليل تدرك أنك لم تقل له كلمة تدل على أنك تحبه.

من الواقع

- **في الكلام اليومي:** يمرّ يوم كامل ولم تقل لولدك إلا «ذاكر» و«اسكت»، وتدرك ذلك عند النوم.

  الاسم هنا: الودود يحب عباده، فأقول لولدي اليوم: أحبك، وأعطيه كلمة تشجيع صادقة.

- **مع الزوجة:** تظن أنها تعرف حبك دون أن تقوله، فمرّت أسابيع بلا كلمة لطيفة.

  الاسم هنا: الود يحتاج إلى كلمة وفعل صغير كل يوم، فأبدأ الآن برسالة قصيرة.

- **مع الأهل:** تزور أهلك في المناسبات فقط، وتحس بالتقصير.

  الاسم هنا: الود صلة بلا مناسبة، فأتصل بأبي أو أمي هذا المساء دون سبب.

السؤال: كيف يعرف ولدي أنني أحبه دون أن أقول؟ ولماذا لا أقول؟

المعنى

الودود: الذي يحب عباده الصالحين ويتودد إليهم بنعمه وستره وهدايته. وقد ورد في سورة البروج: «وَهُوَ الْغَفُورُ الْوَدُودُ» (البروج ١٤). وجاء في الحديث: «إن الله إذا أحب عبداً دعا جبريل فقال: إني أحب فلاناً فأحبه...» (رواه البخاري ٣٢٠٩ ومسلم ٢٦٣٧). ولا نجزم بأن الله أحب شخصاً بعينه، لكننا نرجو محبته.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد في قلبك حباً لأولادك لم تصنعه بنفسك، وأن يحبوك بلا شروط.

تجلٍّ خفي

أن يعود إليك ولدك بعد خلاف، كأن الود أقوى من الجدال.

المقلوب

أن تعجز عن التعبير، فتتدرب على كلمة واحدة في اليوم، ولو مكتوبة.

لاحِظ

- احتواء زوجتك لك في لحظة ضعف
- ضحكة ابنك رغم ضيقك
- كلمة طيبة من والديك دون سبب
- رزق بسيط جاءك في وقت حرج
- تيسير أمر كنت تظنه معقداً

جرّب

مهمة الأسبوع: استرجع 3 مواقف شعرت فيها بعناية الله رغم بعدك.

دوّن أثرك

1. هل وجدت عناية الله بك حين كنت تظن أنك لا تستحق؟

.....

2. كيف ترى أثراً من ودّ الله في طفلك الذي يحبك بلا شروط؟

.....

3. كيف يظهر ودّ الله لك في أوقاتك الصعبة؟

.....

احفظ

«وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلْوَدُودُ» (البروج ١٤)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: وحيد. وصفحة الاسم: /n/wadud.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الرَّؤُوف.

جملة تُقرأ ببطء: «رحمتك أرجو»: قلها ببطء حين تدخل البيت متعباً، ثم افتح الباب.

خطوة صغيرة جداً: اجلس على الأرض مع ولدك عشر دقائق: سؤال واحد وإصغاء واحد، دون أي نصيحة.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. متى كنت حاضراً بقلبي في بيتي هذا الأسبوع، ومتى كنت غائباً؟
2. أي الأسماء الثلاثة أحتاج إليه الآن في علاقتي بأولادي؟
3. ما الجملة الواحدة اللطيفة التي أقولها اليوم لكل فرد في بيتي؟

٣ غضبي وتعبي وحدود طاقتي

ثلاث مرات قلت لابنك: «ارفع الأغراض». في الرابعة رفعت صوتك أكثر مما أردت. رأيت وجهه ينقبض، وأحسست أن الكلمة خرجت منك قبل أن تقررها. تعرف أنك متعب، وتعرف أن التعب ليس عذراً كاملاً، ولا تعرف ماذا تفعل بين الاثنين.

سؤال الفصل: كيف أمسك غضبي دون أن أتحول إلى أب صامت لا يشعر؟

الاسم

الحَلِيم

موقف: ابنك كسر شيئاً غالياً وهو يلعب. تنظر إليه وفي داخلك صوتان: صوت يريد أن يصرخ، وصوت يذكّرك بأنه طفل.

من الواقع

- **عند الغضب:** يعصيك ولدك لأن أخاه استفزّه، فتصيح قبل أن تعرف ما حدث.
  الاسم هنا: الحليم لا يعجل، فأؤخر الرد عشر ثوان أو أتوضأ، ثم أسأل قبل أن أحكم.
- **عند التأخر:** ينتظرك وقت طويل ثم يصل ابنك متأخراً بلا اعتذار، وتغلي في داخلك.
  الاسم هنا: أسأله عن السبب أولاً، فكثيراً ما يكون عندي ظن لا يطابق الواقع.
- **مع الزوجة:** يعود خلاف قديم فيرتفع صوتك، وترى في وجهها الانكماش.
  الاسم هنا: أقول: نكمل بعد قليل، وأبتعد حتى أهدأ، ثم أعود وأعتذر إن أخطأت.

السؤال: ما الذي أحتاجه حتى أؤخر ردّي عشر ثوانٍ؟

المعنى

الحليم: الذي يرى المعصية ولا يعاجل بالعقوبة، ويمهل بلطف. قال تعالى: «وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ» (البقرة ٢٣٥). وقال النبي ﷺ لأشج عبد القيس: «إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة» (رواه مسلم ١٧). والحلم لا يعني أن تضيع حقك، بل أن تمسك نفسك عن التصرف تحت الانفعال.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يمهلك الله عند تقصيرك ولا يعجّل عليك العقوبة، فتتعلم أن تمهل ولدك.

تجلٍّ خفي

أن تكتشف أنك قادر على كظم الغيظ مرة، فتعلم أنك تستطيع مرتين.

المقلوب

أن لا تحلُم في موقف وتغضب، فتعود وتصلح، فيتعلم ولدك منك أن الإنسان يخطئ ويرجع.

لاحِظ

- تمر بمرحلة فتور ديني دون أن تُفضح أو تُعاقب
- تحافظ على مكانتك في الأسرة رغم تقصيرك
- تنجو من أثر قرار متسرع
- تبقى محبوباً من زوجتك رغم أخطائك
- يُتجاوز عن تقصيرك التربوي حتى تستدركه

جرّب

مهمة الأسبوع: لا ترد على من يستفزك في البيت يوماً كاملاً.

دوّن أثرك

1. هل شعرت أن حلم الله يحميك من نفسك؟

.....

2. كم مرة أخطأت في حق أهلك والله سترك؟

.....

3. هل يربّيك حلم الله أم أنك تأخذه على أنه تدليل؟

.....

احفظ

«وَٱعۡلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٞ» (البقرة ٢٣٥)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب، غاضب، مظلوم. وصفحة الاسم: /n/halim.

الاسم

القَوِيّ

موقف: تعود من العمل منهكاً، وتجد أن البيت يحتاج منك أكثر. تجلس لحظة، وتشعر أن كل ما بقي فيك لا يكفي.

من الواقع

- **بعد العمل:** تعود منهكاً وأولادك ينتظرونك، وتشعر أنك لا تملك ما تعطيه.
  الاسم هنا: القوي لا يتعب، وأنا أتعب، فأطلب منه القوة وأعطي ما أقدر عليه بلا ادّعاء.
- **في العمل:** يزداد عليك العبء ويخيّل إليك أن التوقف يعني الفشل.
  الاسم هنا: أرتّب أولوياتي وأطلب العون من زملائي، فالقوة ليست أن أحمل كل شيء وحدي.
- **مع الجسد:** تؤجل فحصاً أو نوماً لأنك تضع أهلك قبل نفسك.
  الاسم هنا: حفظ صحتي أمانة عليّ، فأنام وآكل وأمشي حتى أبقى قادراً على من أحب.

السؤال: أين أجد القوة حين تنفد قوتي؟

المعنى

القوي: صاحب القوة الكاملة التي لا تنقص ولا تتعب. قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ» (الحج ٤٠). وكل قوة فيك عارية منه. وقد علّمنا النبي ﷺ أن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلٍّ خير (رواه مسلم ٢٦٦٤). والقوة هنا قوة الإرادة والثبات وفعل الخير، وليست قوة الجسد فقط.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أنك تقوم كل صباح وتؤدي ما عليك، وفي الأرض من لا يستطيع.

تجلٍّ خفي

أن تجد في آخر اليوم طاقة لم تتوقعها لأن ولدك احتاج إليك.

المقلوب

أن يُظهر لك التعبُ حدّك، فتتعلم أن تطلب العون من زوجتك ومن أهلك ومن ربك، وأن القوة الحقيقية ليست أن تحمل كل شيء وحدك.

لاحِظ

- ضاق الرزق ثم جاء الفرج
- مرض أحد أبنائك فصبرت وثبتّ
- حملت ابنك النائم فشعرت بنعمة القوة
- تجاوزت أزمة في العمل
- أمسكت يدك عن ضرب ابنك

جرّب

مهمة الأسبوع: احكِ لأبنائك موقفاً ضعفت فيه وأعانك الله.

دوّن أثرك

1. هل تشعر أن عليك أن تبدو قوياً دائماً؟

.....

2. هل يرى أبناؤك فيك قوة تحميهم أم تخيفهم؟

.....

3. متى شعرت بالعجز أمام مرض أو رزق؟ إلى من لجأت؟

.....

احفظ

«وَلَيَنصُرَنَّ ٱللَّهُ مَن يَنصُرُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ» (الحج ٤٠)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مظلوم، خائف، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /qawi/n.

الاسم

العَزِيزُ الرَّحِيم

موقف: تعاتب ابنك بحدة، ثم تتأمل: كنت تريد حمايته، وجاء كلامك قاسياً. تعلم أن القوة والرحمة لا تتعارضان، لكنك لا تعرف كيف تجمع بينهما.

من الواقع

- **عند التأديب:** تعاقب ولدك على أمر ثم تشعر أنك أسرفت في الصوت والعقوبة.
  الاسم هنا: العزيز الرحيم يجمع القوة والرحمة، فأحزم بقدر الحاجة وأوضح له السبب بلين.
- **أمام الناس:** تريد أن تُظهر حزمك أمام الأقارب فتنهر ولدك أمامهم.
  الاسم هنا: أصحّح له على انفراد حفظاً لكرامته، فالحزم لا يحتاج جمهوراً.
- **مع الزوجة:** تحميها بحزم من موقف، ثم تتجاوز في الكلام.
  الاسم هنا: القوة تُستعمل في الحماية لا في الأذى، فأراجع كلامي وأعتذر إن لزم.

السؤال: كيف أكون قوياً في حزمي رحيماً في طريقتي؟

المعنى

العزيز الرحيم: القوي الذي لا يُغلب والرحيم بعباده. قال تعالى: «وَإِنَّ رَبَّكَ لَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ» (الشعراء ٩). وجاء في الحديث: «إن رحمتي سبقت غضبي» (رواه البخاري ٧٥٥٤). فقوته رحمة لا تسحق، وعزته أمان.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُمنع عنك شيء ثم يظهر لك بعد حين وجهٌ فيه رحمة، أو أن ترى أن الحزم حمى ولدك من شيء.

تجلٍّ خفي

أن يجتمع في موقف واحد حدّ واضح وكلمة لطيفة، فيُقبل ولدك الحدّ.

المقلوب

أن لا تستطيع الجمع دائماً، فتعتذر حين تخطئ، فيتعلم ولدك أن الحزم لا يلغي الاعتذار.

لاحِظ

- أخطأ ابنك فسامحته ودعوت له
- غضبت فكظمت غيظك لوجه الله
- ردة فعل حنونة رغم ضغط كبير
- بكاء بعد صلاة هادئة
- شفاء مريض بعد دعاء صادق

جرّب

مهمة الأسبوع: خصص جلسة مع أبنائك لشرح معنى «العزيز الرحيم» بقصة من الشعراء.

دوّن أثرك

1. كيف تكون قوياً رحيماً في بيتك؟

.....

2. هل تفرح بعزة الله وقوته أم تخاف منها؟

.....

3. هل يرى أبناؤك فيك قوة معها رحمة؟

.....

احفظ

«وَإِنَّ رَبَّكَ لَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلرَّحِيمُ» (الشعراء ٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /azizrahim/n.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الحَلِيم.

جملة تُقرأ ببطء: «لا تغضب»: لا تُقال لنفسك بعنف، بل تُقال كنصيحة صديق: أخّر الرد قليلاً.

خطوة صغيرة جداً: حين تشعر بالغضب، اخرج من الغرفة دقيقتين قبل أن تتكلم، ثم عد. دوّن ما الذي أغضبك فعلاً.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الموقف الذي يغضبني أكثر في بيتي؟ وما الشعور الذي تحته؟
2. من هذه الأسماء أحتاج إليه حين أتعب؟
3. لمن أحتاج أن أعتذر هذا الأسبوع من أولادي أو زوجتي؟

الجزء ٢ ▪ الفصول ٤–٦

الرزق والقدوة والتربية

الرزق، والقدوة، والقرار والدعاء

٤ الرزق والأمانة

٥ القدوة

٦ التربية والقرار والدعاء لهم

٤ الرزق والأمانة

آخر الشهر. تحسب ما دخل وما خرج، وتعلم أن وراء كل رقم وجهاً من وجوه بيتك: مدرسة، ودواء، وإيجار. تتعب، وتخاف، وفي الوقت نفسه تعلم أن رزقك ليس مجرد ما تكسب، بل ما تُنفقه وما تؤتمن عليه.

سؤال الفصل: كيف أطلب الرزق لأهلي بكرامة، وأكتفي بما يأتي دون أن أفقد أمانتي؟

الاسم

الرَّزَّاق

موقف: تفتح باب البيت وتحمل أكياس الطعام. ابنك الصغير يركض نحوك، وأنت تعلم أن في الأكياس عمل شهر. تفكر: هذا ليس من يدي وحدها.

من الواقع

- **في السوق:** ترتفع الأسعار فتحذف من القائمة شيئاً بعد شيء، وأولادك ينظرون إلى الأكياس.
  الاسم هنا: الرزاق يرزق من حيث نحتسب ولا نحتسب، فأبذل السبب وأحفظ قلبي من القلق الزائد.
- **في العمل:** يتأخر راتبك أسبوعاً، وتخاف أن يلاحظ أولادك توترك.
  الاسم هنا: أحدّثهم بصدق وبقدر ما يفهمون، ولا أنشر الخوف في البيت.
- **مع الإخوة:** يوسّع الله على أخيك فتشعر بوخزة غيرة صغيرة ثم تخجل منها.
  الاسم هنا: الأرزاق قسمة، فأدعو له بصدق وأطلب لنفسي الخير.

السؤال: كيف أسعى وأنا أعلم أن الرزق ليس سعيي وحده؟

المعنى

الرزاق: الذي يرزق خلقه كلهم ويعطيهم ما يحتاجون. قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» (الذاريات ٥٨). والرزق لا يقتصر على المال، بل يشمل الصحة والفرصة والوقت والصحبة والطمأنينة. وطلب الرزق بالعمل من الأخذ بالأسباب، وقد قال النبي ﷺ: «لو أنكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً» (رواه الترمذي ٢٣٤٤)، أي أن الطير يخرج ويسعى.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

مائدة عليها طعام، وبيت فيه ضوء، وراتب يصل في وقته.

تجلٍّ خفي

أبواب رزق لم تخطر ببالك: كلمة من صديق، أو فرصة جاءت دون ترتيب.

المقلوب

أن يتأخر الرزق، فتتعلم الصبر على السعي والقناعة، دون أن نقول إن الفقر خير في كل حال.

لاحِظ

- زيادة دخل لم تكن تتوقعها
- مخرج مالي جاء في وقت ضيق
- تتعافى زوجتك أو ابنك فتتذكر نعمة الدعاء
- قناعة منعتك من الدخول في دين
- جلسة عائلية شعرت فيها بالطمأنينة

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب أثر اسم "الرزاق" في رزقك هذا الأسبوع.

دوّن أثرك

1. متى شعرت أن الله كفاك في لحظة عجز كامل؟

.....

2. ما الرزق غير المالي الذي غير فيك أو في بيتك؟

.....

3. كيف يفيدك تأخير الرزق أحيانا كأب أو كزوج؟

.....

احفظ

«إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ»)الذاريات ٥٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /razzaq/n.

الاسم

الغَنِيُّ الحَمِيد

موقف: ابنك يطلب هاتفاً مثل زملائه. تعلم أن ما يريده ليس حاجة، لكن نظرته إليك تؤلمك. تتساءل: ماذا أعلّمه عن الغنى؟

من الواقع

- **في المتجر:** يمسك ابنك لعبة غالية ويقول: «كل زملائي عندهم هذه»، وتعرف أنك لا تقدر أو لا ينبغي.
  الاسم هنا: الغني الحميد يعلّمني أن الغنى غنى النفس، فأشرح له بهدوء وأقول «لا» دون إهانة.
- **في العيد:** تقارن عيدية أولادك بعيدية أولاد أقاربك وتشعر بالحرج.
  الاسم هنا: أعلّمهم أن القيمة في العطاء لا في المقدار، وأُريهم ذلك بفعلي.
- **مع النفس:** تحصي ما كنت تتمنى أن توفره لأسرتك ولم تقدر.
  الاسم هنا: ما قدرتُ عليه أمانة أؤديها، وما عجزت عنه أرفعه إلى الله بلا جلد للنفس.

السؤال: كيف أعلّم أولادي أن الغنى غنى النفس لا كثرة المال؟

المعنى

الغني الحميد: الذي لا يحتاج إلى أحد ويحتاج إليه كل أحد، المحمود في غناه وعطائه. وقد قال تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر ١٥). فنحن نحتاج وهو الغني، ومع غناه يعطينا ويستحق الحمد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

رجل يملك قليلاً ويبدو مطمئناً، وآخر يملك كثيراً ولا يرتاح.

تجلٍّ خفي

أن تشعر بالاكتفاء في يوم لم يزد فيه مالك، لأن قلبك استراح.

المقلوب

أن تقول «لا» لولدك في طلب مستغنى عنه، فتعلّمه أن الرضا يتعلمه المرء بالتدريب.

لاحِظ

- دخل ثابت رغم تقلبات السوق
- وجبة ساخنة بعد يوم شاق
- ابنك يضحك في وجهك بعد عناء طويل
- سُترت في موقف كنت تخشى فيه الفضيحة
- ربح لم تخطط له

جرّب

مهمة الأسبوع: خصص جلسة أسبوعية لشكر الله مع أولادك.

دوّن أثرك

1. هل ترى نفسك غنياً بما يكفي لتكون حامداً؟

2. هل علّمت أبناءك أن النعمة من الله لا من جيبك؟

3. هل في حياتك نعم لم تحمد الله عليها بعد؟

احفظ

«يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلۡفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلۡغَنِيُّ ٱلۡحَمِيدُ» (فاطر ١٥)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/ghanihamid.

الاسم

الْمَلِك

موقف: تعمل في مؤسسة يرأسك فيها آخرون، ثم تعود فتكون أنت رئيس بيتك. تفكر: ما الفرق بين أن أدير وأن أتسلط؟

من الواقع

- **في البيت:** تحتاج أن تضع نظاماً للمذاكرة والنوم، وتخشى أن يصير الأمر سلطة بلا رحمة.

  الاسم هنا: الملك الحق هو الله، فأحكم بالعدل وأشرك أهلي في القرار حيث ينفع.

- **في العمل:** تصبح مسؤولاً عن فريق، فتنتبه أن صوتك صار أعلى وكلامك أقصر من قبل.

  الاسم هنا: السلطة أمانة، فأكون عادلاً ليّناً مع من تحت يدي.

- **مع العاملين عندك:** يتأخر من يعمل في بيتك أو عملك عن موعده، فتغضب.

  الاسم هنا: أعامله كما أحب أن يُعامل أولادي لو كانوا مكانه.

السؤال: كيف أمارس ما أملكه من سلطة في بيتي دون ظلم؟

المعنى

الملك: صاحب الملك التام، الذي له السلطان على كل شيء. قال تعالى: «فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ» (طه ١١٤). وكل ما بيدك عارية، وعليك فيها أمانة. وهذا يخفف عنك خوف الفقد ويدعوك إلى حسن التصرف فيما بيدك.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد أن أمرك يُنفَّذ في بيتك، وتعلم أن هذا من فضل الله لا من قدرتك وحدك.

تجلٍّ خفي

أن تتراجع عن قرار ظالم بعد أن تذكّرت أن فوقك مَلِكاً يحاسب.

المقلوب

أن تفقد شيئاً كنت تظنه ملكك، فتتذكر أن الملك لله، وما في يدك أمانة.

لاحِظ

- ينفتح لك باب رزق بعد ضيق
- توفَّق في قرار مصيري
- تُنقَذ أسرتك من مشكلة كبيرة بطريقة غير متوقعة
- تحصل على عمل أو رزق رغم قلة الحيلة
- يُشفى أحد أبنائك أو أقاربك

جرّب

مهمة الأسبوع: تصدّق بما تستطيع شكراً لله الملك.

دوّن أثرك

1. ما الذي تملكه الآن وتشعر أنك متعلق به أكثر من اللازم؟

2. كيف يعينك اسم الملك على تهدئة قلقك على المستقبل؟

3. هل تتذكر الملك حين تُرزق وحين تُمنع؟

احفظ

«فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡحَقُّۗ» (طه ١١٤)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مظلوم، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/malik.

الاسم

الكَرِيم

موقف: جاءك قريب محتاج وأنت لا تملك الكثير. أعطيته ما تستطيع، ثم فتحت المحفظة فوجدت أنك لم تنقص بقدر ما خفت.

من الواقع

- **في الضيافة:** يطرق ضيف بابك في وقت راحتك والبيت في حال لا تحب أن يراها.
  الاسم هنا: الكريم يعلّمني استقبال الناس بوجه طلق، فالقلب المفتوح أوسع من المائدة.
- **مع المحتاج:** تعطي قريباً ما تيسّر وأنت تحسب ما بقي.
  الاسم هنا: الكرم لا يعد بزيادة المال، لكنه يوسّع الصدر ويعلّم أولادي العطاء.
- **مع الأقارب:** يطلب منك قريب مساعدة بعد قطيعة، وتتذكر ما قاله قديماً.
  الاسم هنا: أعين بقدر ما أستطيع ولا أذكّره بالماضي، فالكرم يغسل الذاكرة.

السؤال: ما الكرم الذي أستطيعه الآن وأنا في ضيق؟

المعنى

الكريم: كثير الخير والعطاء، يعطي فوق ما يتوقع الإنسان، ويعفو ويتفضل ولا يضيق بسؤال سائل. وقد قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ» (الانفطار ٦). ومن كرم الله أنه يقبل منك القليل ويبارك فيه.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تُعطى فرصة أو عوناً لم تطلبه، أو يُستر عليك خطأ.

تجلٍّ خفي

أن تجد في صدرك سعة بعد أن أعطيت، لا تعرف مصدرها.

المقلوب

أن لا تملك ما تعطي، فتعطي كلمة طيبة ووقتاً وإصغاءً، وهذا كرم أيضاً.

لاحِظ

- مائدة أسرة ملتفة حولها
- ضيف يُستقبل في بيتك بسعة صدر
- أن يرى أبناؤك أباً كريماً
- أن ينفق عليك الله من حيث لا تحتسب
- زوجة تكرم ضيوفك بلا تذمّر

جرّب

مهمة الأسبوع: أكرم أحد أفراد أسرتك اليوم بكلمة طيبة أو شيء يحبه.

دوّن أثرك

1. كيف تُكرم أهلك داخل البيت قبل ضيوفك؟

2. هل تعطي أبناءك وقتك كما تعطيهم مالك؟

3. هل يرى أبناؤك في بيتك ضيافة وحسن استقبال؟

احفظ

«مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ ٱلْكَرِيمِ» (الإنفطار ٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/karim.

الاسم

الفَتّاح

موقف: أُغلق باب عمل كنت تعوّل عليه. تجلس في السيارة وأنت لا تعرف ماذا تقول لزوجتك في المساء. ثم يأتي اتصال لم تتوقعه.

من الواقع

- **في العمل:** تُحجب عنك ترقية وعدك بها مديرك، فتشعر بالمرارة.
  الاسم هنا: الفتّاح يفتح أبواباً لا أراها، فأواصل الطرق وأرفع حاجتي إليه.
- **في الحوار مع ابنك:** يعيد ابنك جملة «لا شيء» كلما سألته، وتتعب من الجدار.
  الاسم هنا: أفتح باب الحديث بسؤال صغير وأصبر، وأطلب من الله أن يفتح القلوب.
- **في الدراسة:** يتعثر ابنك في مادة ويقول: «لا أفهم».
  الاسم هنا: أجلس معه وأبسّط، وأدعو أن يفتح الله له الفهم.

السؤال: كيف أبقى مستعداً لباب لا أراه بعد؟

المعنى

الفتاح: الذي يفتح أبواب الرحمة والرزق والفهم، ويفتح بين الناس بالحق. قال تعالى: «وَهُوَ الْفَتَّاحُ الْعَلِيمُ» (سبأ ٢٦). وقد علّمنا النبي ﷺ دعاء دخول المسجد: «اللهم افتح لي أبواب رحمتك» (رواه مسلم ٧١٣). ولا نَعِد بفتح باب محدد في وقت محدد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

فرصة تفتح بعد انسداد، أو عمل يأتي بعد انتظار، أو حل لمشكلة استعصت.

تجلٍّ خفي

أن تفتح الله عليك فهماً أو فكرة في لحظة كنت قد يئست فيها.

المقلوب

أن يتأخر الفتح، فتتعلم أن تعمل وتنتظر دون أن تقول إن الله سيفتح بكذا وكذا، فهذا مما لا يعلمه إلا هو.

لاحِظ

- أن تجد عملاً بعد بحث طويل
- أن يُقبل ولدك في دراسة أو مدرسة مناسبة
- أن تجد حلاً لخلاف في البيت بعد صبر
- أن تفهم ولدك بعد أن كان لغزاً عندك
- أن يُفتح لك باب رزق لم تحتسبه

جرّب

مهمة الأسبوع: علّم أولادك دعاء دخول المسجد: «اللهم افتح لي أبواب رحمتك»، وقله معهم عند كل دخول.

دوّن أثرك

1. أي باب تشعر أنه مغلق في بيتك: رزق أم تعليم أم علاقة؟

.....

2. هل تطرق الأبواب المشروعة كلها قبل أن تيأس؟

.....

3. كيف تعلّم أولادك المحاولة بعد الفشل؟

.....

احفظ

«وَهُوَ ٱلْفَتَّاحُ ٱلْعَلِيمُ» (سبإ ٢٦)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/fattah.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الرَّزَّاق.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك» (الترمذي ٣٥٦٣): دعاء ثابت تقوله في الصباح.

خطوة صغيرة جداً: اجلس مع زوجتك عشر دقائق دون لوم، وانظرا معاً إلى بند واحد يمكن تخفيفه هذا الشهر.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الذي أخاف منه في رزق بيتي؟ وما الذي أملك فعله فيه؟
2. هل أكسب رزقي بطريقة أستطيع أن أشرحها لأولادي؟
3. ما أمانة المال التي عندي ولم أؤدّها بعد؟

٥ القدوة

ابنك يقلّد طريقتك في الكلام، حتى الكلمة التي لا تحبها في نفسك. تنظر إليه وهو يردّ على أخته بنبرتك أنت، فتتوقف. تدرك أن التربية ليست ما تقوله، بل ما يراه فيك دون أن تنتبه.

سؤال الفصل: ماذا أريد أن يتعلم أولادي مني دون أن أتكلم؟

الاسم

الْمُحْسِن

موقف: تعمل في ورشة صغيرة في البيت، وابنك يراقبك. تُتقن العمل رغم أن أحداً لن يراه. يسألك: لماذا تتعب نفسك؟

من الواقع

- **في الورشة أو المنزل:** تصلح باباً مكسوراً بإتقان رغم أن لا أحد سيلاحظ.
  الاسم هنا: الإحسان إتقان لله، فأتقن لأن ولدي يرانا ولأن الله يرى.
- **في العمل:** تؤدي عملك كاملاً ويأخذ غيرك الفضل أمام المدير.
  الاسم هنا: لا أترك الإتقان لأجل الشكر، وأطالب بحقي بحكمة وهدوء.
- **مع الأولاد:** تساعد ولدك في مشروع مدرسي فتغريك أن تنجزه عنه.
  الاسم هنا: أحسن إليه بأن أعلّمه ولا أعمل مكانه.

السؤال: هل أتقن عملي وأنا أعلم أن الله يراني، أم لأن الناس يرونني؟

المعنى

المحسن: الذي لا يكف عن إكرام عباده وإعانتهم. وقال تعالى: «وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ» (القصص ٧٧). وقال النبي ﷺ: «إن الله كتب الإحسان على كل شيء» (رواه مسلم ١٩٥٥)، وقال: «تبسّمك في وجه أخيك لك صدقة» (رواه الترمذي ١٩٥٦).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

عمل متقن، وخلق حسن، وأب يؤدي ما عليه دون منّة.

تجلٍّ خفي

أن تعلم أن ولدك رأى منك إحساناً لم تلتفت إلى أنه رآه.

المقلوب

أن يجحد الناس إحسانك، فتتعلم أن تحسن لله لا لهم.

لاحِظ

- تنجو من موقف صعب بلطف الله
- تساعد شخصاً دون أن يطلب منك
- تنظر إلى أولادك فتراهم نعمة
- تأتيك بركة في مالك وقت الحاجة
- تعيش مع زوجتك في مودة ورعاية

جرّب

مهمة الأسبوع: ساعد في أعمال البيت دون أن يطلب منك أحد.

دوّن أثرك

1. كيف ترى إحسان الله في أسرتك؟

2. هل تعلمت الإحسان دون انتظار مقابل؟

3. متى شعرت أن الله أحسن إليك في قرار اتخذته؟

احفظ

«وَأَحۡسِن كَمَآ أَحۡسَنَ ٱللَّهُ إِلَيۡكَ» ﷺ (القصص ٧٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/muhsin.

الاسم

البَرّ

موقف: جدّك مرض، وأخذت ولدك لزيارته. في الطريق قال: «أنا سأفعل هذا لك حين تكبر». ضحكت، ثم سكتّ، لأنك رأيت نفسك بعد عشرين عاماً.

من الواقع

- **مع الوالد:** يتعب أبوك ويقلّ اتصالك به لانشغالك بالعمل والأولاد.
  الاسم هنا: البرّ وقت أخصصه له اليوم، ولو مكالمة قصيرة صادقة.
- **بين البيتين:** يتنازع أهلك وأهل زوجتك على وقتك في العيد.
  الاسم هنا: أوازن بالعدل وأشاور زوجتي، فلا أرضي طرفاً على حساب الآخر.
- **أمام الأولاد:** يراقبك أولادك وأنت تتعامل مع جدّهم بنفاد صبر.
  الاسم هنا: أعلّمهم البرّ بأن أبرّ أمامهم، فهم يتعلمون مما يرون.

السؤال: كيف أبرّ والديّ بحيث يرى أولادي كيف يُبرّ الأب؟

المعنى

البر: كثير الإحسان واسع الخير لعباده. قال تعالى: «إِنَّهُ هُوَ الْبَرُّ الرَّحِيمُ» (الطور ٢٨). وقال النبي ﷺ: «البرّ حسن الخلق» (رواه مسلم ٢٥٥٣)، وقال: «رضا الربّ في رضا الوالد» (رواه الترمذي ١٨٩٩). والبرّ منك: طاعة الله، وحسن الخلق، والإحسان إلى الوالدين.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يزور الابن أباه، أو يطيع أمه، أو يتصل بالوالدين في آخر اليوم.

تجلٍّ خفي

أن يرى الأبناء برّك دون أن تنبّههم، فيتعلمونه كما يتعلمون المشي.

المقلوب

أن يكون بين الوالدين وبينك خلاف، فتحاول الإصلاح، وتتعلم أن البرّ ليس غياب الاختلاف.

لاحِظ

- دعا لك أبوك فرأيت البركة
- رأيت ابنك يقبّل يد جده
- رُزقت مالاً بعد ضيق
- سُترت في أمر كنت تخشاه
- أحسنت إلى ابنك بعد خطئه فتغيّر

جرّب

مهمة الأسبوع: اصطحب أولادك لزيارة والديك أسبوعياً.

دوّن أثرك

1. هل يرى أولادك كيف تبر والديك؟

.....

2. هل تحسن إلى أولادك دون أن تمنّ عليهم؟

.....

3. متى أحسن الله إليك وأنت مقصّر؟

.....

احفظ

«إِنَّا كُنَّا مِن قَبْلُ نَدْعُوهُ ۖ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْبَرُّ ٱلرَّحِيمُ» (الطور ٢٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: ممتن، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/barr.

الاسم

السَّمِيعُ البَصِير

موقف: أولادك يجلسون ويتحدثون في الغرفة المجاورة وهم يظنون أنك لا تسمع. تسمع وتفكر: هل سيكلّمونني بهذا الصدق إن علموا؟

من الواقع

- **في الغرفة المجاورة:** تسمع أولادك يتحدثون بصدق لا يظهر أمامك، فتتساءل لماذا لا يقولونه لك.

  الاسم هنا: السميع البصير يسمع كل شيء، فأتعلم أن أكون مستمعاً لهم بلا مقاطعة ولا أحكام.

- **في السجود:** تدعو بما لا تحكيه لأحد.

  الاسم هنا: الله يسمع ويرى، ولا يضيع ما في القلب.

- **على الهاتف:** تصوّر أولادك لتنشر الصورة، ثم تتساءل لماذا.

  الاسم هنا: أتأنى فيما أعرضه، فالله يرانا في كل حال.

السؤال: كيف أكون أباً يُسمَع ويُسمِع، يرى ويُرى بحبّ؟

المعنى

السميع البصير: الذي يسمع كل صوت ويرى كل شيء. قال تعالى: «لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ» (الشورى ١١). وهذه الآية تنزّه الله عن مماثلة خلقه. وقد قال النبي ﷺ لأصحابه: «أيها الناس، اربعوا على أنفسكم، فإنكم لا تدعون أصمّ ولا غائباً، ولكن تدعون سميعاً بصيراً» (رواه البخاري ٢٩٩٢ ومسلم ٢٧٠٤).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يسمع الله دعاءك الذي لم يسمعه أحد، ويرى حالك الذي لم تحكه.

تجلٍّ خفي

أن تعلم أنك مرئي ومسموع، فتتصرف في خلوتك كما تتصرف أمام أولادك.

المقلوب

أن لا يسمعك أولادك الآن، فتتعلم أن تصبر وتبقى قريباً، وأن الله يسمعك حين لا يسمعك أحد.

لاحِظ

- دعوت لأبنائك في سجودك فرأيت أثر ذلك
- تعبت في عمل لم يشكرك عليه أحد
- رفضت مالاً حراماً لم يكن ليعلم به أحد
- أصلحت خطأك في العمل قبل أن يُكتشف
- استمعت لابنك حتى أنهى كلامه

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع ابنك عشر دقائق تسمعه فقط دون نصيحة.

دوّن أثرك

1. هل تشكو همك لله أم تحبسه في صدرك؟

.....

2. هل يراك الله في بيتك كما يراك الناس في الخارج؟

.....

3. هل تسمع أبناءك حقاً أم تنتظر دورك في الكلام؟

.....

احفظ

«لَيۡسَ كَمِثۡلِهِۦ شَيۡءٞۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡبَصِيرُ» (الشورى ١١)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: وحيد، مظلوم، خائف. وصفحة الاسم: /samibasir/n.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الْمُحْسِن.

جملة تُقرأ ببطء: «ربِّ أوزعني أن أشكر نعمتك» (النمل ١٩): دعاء من القرآن تقوله وأنت تنظر إلى أولادك.

خطوة صغيرة جداً: اختر عادة واحدة تريد أن يرثها أولادك، وافعلها هذا الأسبوع أمامهم بلا تعليق.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الصفة التي أراها في أولادي وأعرف أنها مني؟
2. ما الذي أطلبه منهم ولا أفعله؟
3. ما العادة الصغيرة التي سأبدأ بها قدوةً لا وعظاً؟

٦ التربية والقرار والدعاء لهم

أمامك قرار: مدرسة، أو صحبة، أو سفر، أو عقوبة، أو إذن. تعرف أن أي اختيار منها سيغيّر شيئاً في حياة ولدك. وتعرف أنك لن تعرف النتيجة قبل أن تقرر. فتفعل ما تستطيع: تسأل وتشاور وتستخير، ثم تدعو.

سؤال الفصل: كيف أقرر لأولادي بحكمة، وأدعو لهم دون أن أنتظر نتيجة بعينها؟

الاسم

الحَكِيمُ النَبِير

موقف: ابنتك ترغب في دراسة ما لا تفهمه أنت. تقول لها: «لا». تنظر إلى وجهها فتتساءل: هل رفضتُ لخوفي أم لعلمي؟

من الواقع

- **عند اختيار المدرسة:** تتردد بين مدرسة قريبة وأخرى أفضل لكنها أبعد.
  الاسم هنا: الحكيم يضع الأمور مواضعها، فأستشير وأستخير وأقرر بما أعلم.
- **مع المراهق:** يطلب حرية أكثر فتقابله بالرفض الفوري ثم تتساءل هل كان رفضك لخوفك.
  الاسم هنا: أعطيه بقدر ما يحتمل وأتدرج وأفسّر ولا أكتفي بالمنع.
- **مع الزوجة:** تختلفان على قرار يخص الأولاد ويعلو النقاش.
  الاسم هنا: نبحث عن الأصلح لهم لا عمّن يغلب.

السؤال: كيف أفرّق بين حزمي لمصلحتها وخوفي على نفسي؟

المعنى

الحكيم الخبير: الذي يضع الأشياء في مواضعها، ويعلم ظاهر الأمور وباطنها.

قال تعالى: «وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ» (الأنعام ١٨). وقد علّمنا النبي ﷺ دعاء الاستخارة (رواه البخاري ١١٦٢)، وفيه نفوّض إلى الله علمه وقدرته ونسأله الخير.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يتضح لك بعد حين وجهٌ في قرار لم تفهمه وقتها.

تجلٍّ خفي

أن يمنحك الله هدوءاً قبل قرار ثقيل، أو يسوق إليك من يشير عليك.

المقلوب

أن لا تتبين حكمة قرار الآن، فتتعلم أن تقرر بأقصى ما تعلم، وتترك الباقي لمن يعلم.

لاحِظ

- تأخير في عمل اتضح لاحقاً أنه نجاة
- موقف صعب قرّبك من أولادك
- حوار عابر مع ابنك فتح لك باب تربية
- رُفض طلب قرض أو فرصة فحماك من التورط
- آية وقعت في قلبك كرسالة

جرّب

مهمة الأسبوع: راجع 3 مواقف ظهرت لك فيها حكمة الله لاحقاً.

دوّن أثرك

1. ما الحكمة التي خرجت بها من ابتلاءاتك الماضية؟

.....

2. كيف يظهر اسم «الخبير» في نيتك كأب؟

.....

3. هل تثق أن الله يعرف صلاح أولادك أكثر منك؟

.....

احفظ

«وَهُوَ ٱلۡحَكِيمُ ٱلۡخَبِيرُ» (الأنعام ١٨)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، محتار، مهموم. وصفحة الاسم: /n/hakim.

الاسم

العَزِيزُ الحَكِيم

موقف: ولدك يرفض أمراً تعلم أن فيه مصلحته. تملك أن تفرضه، وتعلم أن الفرض قد يكسر شيئاً بينكما.

من الواقع

- **عند الإصرار:** يرفض ولدك قراراً فيه مصلحته ويصرّ على رأيه.
  الاسم هنا: العزيز الحكيم يحكم بالحكمة، فأحاور بحزم ولين ولا أكسر.
- **مع الجدة:** تتدخل الجدة في أسلوب التربية فتتحرج منها ومن ولدك.
  الاسم هنا: أحفظ احترامها وأرسم حدودي بهدوء ومن غير مواجهة أمامه.
- **عند التراجع:** تكتشف أن قرارك كان خطأ بعد أن صرّحت به.
  الاسم هنا: التراجع إلى الصواب رفعة لا ضعف.

السؤال: متى أستخدم صلاحيتي، ومتى أتنازل لأنني قد أكون مخطئاً؟

المعنى

العزيز الحكيم: الذي لا يُغلب ولا يُقهر، ويضع الأمور في مواضعها. قال تعالى: «إِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (البقرة ١٢٩). وجاء في الحديث: «وما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً» (رواه مسلم ٢٥٨٨). فالعزة ليست في أن تنتقم، بل أن تعفو حيث يليق بالعفو.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يغلب أمر الله ما خططت له، فتجد في الغلبة حكمة.

تجلٍّ خفي

أن تتراجع عن أمر أصررت عليه ثم تتبين أنك كنت مخطئاً، وأن في التراجع رفعةً لا ذلاً.

المقلوب

أن لا تكون صاحب الكلمة الأخيرة، فتتعلم أن العزة ليست أن تُطاع، بل أن تصيب.

لاحِظ

- تأخر الحمل فزاد يقينك بحكمة الله
- دعوت برزق محدد فجاءك من طريق غير متوقع
- مرضت ابنتك فتعلمت كيف تكون حنوناً حكيماً
- كنت بين ردع ابنك أو توجيهه فاخترت التوجيه
- موقف عائلي كاد يفجّر الخلاف فاحتويته بالحكمة

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب رسالة شكر لله عن موقف علّمك العزة.

دوّن أثرك

1. كيف توازن بين حزمك وحكمتك في بيتك؟

.....

2. هل تمنيت شيئاً ولم يحدث ثم حمدت الله على ذلك؟

.....

3. متى علّمك أولادك معنى العدل؟

.....

احفظ

«إِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ» (البقرة ١٢٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مظلوم، محتار. وصفحة الاسم: /n/azizhakim.

الاسم

الوَاحِدُ القَهَّار

موقف: ولدك يقلّد زملاءه في كل شيء: لباسهم وكلامهم وأذواقهم. تخاف أن يضيع بين الجماعة. وتتساءل: على ماذا أريده أن يعتمد؟

من الواقع

- **في المجموعة:** يريد ولدك أن يلبس ويتكلم كما يفعل الجميع، ويخجل من الاختلاف.

  الاسم هنا: الله واحد، فأغرس فيه أن القيمة لا تُستمد من الجماعة، وأُريه ذلك فيّ.

- **في الآراء:** تتعدد النصائح من الأقارب والإنترنت حول تربية ولدك.

  الاسم هنا: أسمع ثم أقرر بما أؤمن به، لا بعدد الأصوات.

- **في القلب:** تعلّق رضاك بمدح الناس لك ولأولادك.

  الاسم هنا: التعلق الأعلى لله وحده، وما سواه وسيلة.

السؤال: كيف أعلّم ولدي أن يعتمد على الله وحده، ولا يذوب في الجماعة؟

المعنى

الواحد القهار: الواحد في ذاته وصفاته وأفعاله، الذي لا شريك له ولا ينازعه أحد. وقد جاء في سورة غافر: «لِّمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ» (غافر ١٦). وهو التوحيد الذي يجمع القلب على وجهة واحدة، فلا تتفرق بك السبل بين رضا الناس وسخطهم.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تجد أن قلبك يجتمع على أمر واحد حين تصدق مع الله.

تجلٍّ خفي

أن يكتشف ولدك لحظة أن له رأياً مستقلاً، ويتمسك به برفق.

المقلوب

أن تتعدد الأصوات حولك فتحتار، ثم تعود إلى الأصل: الله واحد، ولا تعلّق قلبك بأحد.

لاحِظ

- انفراجة غير متوقعة في أزمة بيتية
- رفضت الرشوة بقوة داخلية
- نُصرت بعد ظلم في العمل
- غلبت غضبك على أولادك
- تركت ذنباً اعتدت عليه

جرّب

مهمة الأسبوع: علّم أولادك معنى «لا إله إلا الله» بقصة.

دوّن أثرك

1. هل تخاف على بيتك من أمور لا تراها؟

.....

2. كيف يرسل الله إليك رسائل من حيث لا تشعر؟

.....

3. من المتسلط في بيتك: غضبك، أم هواك، أم أمر الله؟

.....

احفظ

«لِّمَنِ ٱلۡمُلۡكُ ٱلۡيَوۡمَۖ لِلَّهِ ٱلۡوَٰحِدِ ٱلۡقَهَّارِ» (غافر ١٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مظلوم، خائف. وصفحة الاسم: /n/wahid.

الاسم

المُجِيب

موقف: دعوتَ لولدك سنوات، ولا ترى بعد ما تتمنى. وفي ليلة تقول لنفسك: هل يسمع الله؟ ثم تتذكر أنك لست الوحيد الذي سأل هذا.

من الواقع

- **بعد صلاة الفجر:** ترفع يديك بدعاء تكرره منذ شهور، ثم تقوم إلى يومك وقد تسلل إليك سؤال: لماذا لم يتغير شيء؟

  الاسم هنا: المجيب قريب يسمع، وإجابته قد تأتي بما أحتاج لا بما طلبت، فأعود إلى الدعاء بقلب مطمئن.

- **مع ابنك:** يسألك طفلك عن أمر فتجيبه وأنت منشغل بهاتفك دون أن ترفع عينيك.

  الاسم هنا: أضع الهاتف وأنظر إليه حين يسأل، فالإصغاء جزء من الجواب.

- **مع الأهل:** ترسل رسالة لأخيك تطلب فيها عوناً فيتأخر ردّه ساعات، فتظن أنه تجاهلك.

  الاسم هنا: أحسن الظن وأعيد السؤال بلطف، وأتذكر كم مرة أخّرتُ أنا الرد على غيري.

السؤال: كيف أدعو لأولادي دون أن أعلّق قلبي بصورة محددة للإجابة؟

المعنى

المجيب: الذي يجيب دعوة من دعاه. قال تعالى: «إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ» (هود ٦١). وقد قال النبي ﷺ: «يُستجاب لأحدكم ما لم يعجل، يقول: دعوتُ فلم يُستجب لي» (رواه البخاري ٦٣٤٠ ومسلم ٢٧٣٥). ولا نُلزم الله بصورة جواب، ولا نعد بأن يتحقق كل ما نطلب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

دعاء تحقق كما طلبت، أو جاء ما هو خير منه.

تجلٍّ خفي

أن يمنحك الدعاء سكينة قبل أن تنتهي حاجتك.

المقلوب

أن تتأخر الإجابة أو تأتي على غير ما طلبت. ولا نَعِد بنتيجة محددة، لكن الله قريب يسمع.

لاحِظ

- أن تدعو لأبنائك فتشعر بطمأنينة
- أن يصلح الله أحد أبنائك بعد حيرة
- أن يرزقك الله بعد ضيق
- أن تدعو بعد صلاة الفجر ويتيسر يومك
- أن يسمع ابنك دعاءك له

جرّب

مهمة الأسبوع: ادعُ لكل ابن من أبنائك باسمه هذا الأسبوع.

دوّن أثرك

1. هل تدعو لأبنائك بأسمائهم كل يوم؟

.....

2. هل يرى أبناؤك أباً يدعو ويثق بالله؟

.....

3. كيف تتعامل مع دعاء تأخر في أمر يخص أسرتك؟

.....

احفظ

«إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ» (هود ٦١)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، وحيد، مهموم، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /n/mujib.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: المُجِيب.

جملة تُقرأ ببطء: «ربِّ هب لي من الصالحين» (الصافات ١٠٠): دعاء إبراهيم عليه السلام، تقوله وأنت تعلم أن الاستجابة بيد الله.

خطوة صغيرة جداً: اكتب دعاءً قصيراً لكل واحد من أولادك باسمه، وقله بعد صلاة واحدة هذا الأسبوع.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما القرار الذي أؤجله في شأن أولادي؟ وممن أستشير فيه؟
2. من هذه الأسماء أستحضر حين أُلزم بقرار صعب؟
3. هل أدعو لأولادي باسمهم وبما أرجو لهم؟

الجزء ٣ ▪ الفصول ٧–٩

العودة والقلق والضيق

اعتذار، وقلق، وضيق حال

٧ خطئي أمام أهلي والعودة

٨ القلق على الأبناء ومستقبلهم

٩ حين يضيق الحال على أسرتي

٧ خطئي أمام أهلي والعودة

قلتَ كلمة جارحة لزوجتك أمام الأولاد، أو وعدتَ ولدك ولم تفِ، أو غبتَ حين احتاجوك. مرّ الوقت وأنت تؤجل الاعتذار، لأنك لا تعرف من أين تبدأ، ولا تريد أن يبدو ضعفك أمامهم. ثم تفهم أن العودة ليست ضعفاً، وأن أولادك يتعلمون من اعتذارك أكثر مما يتعلمون من صوابك.

سؤال الفصل: كيف أعود إلى الله وإلى أهلي بعد خطأ دون أن أنكر ما فعلت ودون أن أحتقر نفسي؟

الاسم

التَّوَّاب

موقف: أمسكت هاتف ابنك دون إذنه، وقرأت رسائله، ثم ندمت. تعلم أن ما فعلت أعطاك معلومة، لكنه جرح الثقة. تتساءل كيف تعود.

من الواقع

- **في آخر الليل:** تتذكر موقفاً قسوت فيه على أهلك بالصوت، فيثقل صدرك قبل النوم.

  الاسم هنا: التوّاب يقبل من رجع إليه، فأصلّي ركعتين وأدعو، ثم أعتذر لهم صباحاً بكلمة صادقة.

- **مع ابنك:** ترى أنك قلت له كلمة جارحة أمام إخوته فتغيّر وجهه.

  الاسم هنا: أنتظر لحظة هادئة وأقول له: أخطأتُ في الطريقة، فيتعلم أن الرجوع إلى الحق شجاعة.

- **مع النفس:** تعاهد نفسك على عادة ثم تنكسر بعد أسبوع، فيهمس لك صوت: «لن تتغير».

  الاسم هنا: الباب مفتوح لمن عاد، فأبدأ من جديد بخطوة أصغر دون أن أترك الدعاء.

السؤال: كيف أرجع عن تصرف خاطئ دون أن أتحول إلى نادب على نفسي؟

المعنى

التواب: الذي يقبل التوبة ويرجع على عبده بالقبول. قال تعالى: «إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (البقرة ٣٧). وقال النبي ﷺ: «لَلَّهُ أفرح بتوبة عبده من أحدكم...» (رواه البخاري ٦٣٠٩ ومسلم ٢٧٤٧). والتوبة بينك وبين الله، ولا يلزمك أن تكشف ما فعلت لأحد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يفتح الله لك باب العودة، فتجد في قلبك ندماً صادقاً لا يدفعه الخوف من الناس.

تجلٍّ خفي

أن يرجع إليك ولدك بعد اعتذارك، وكأن الباب كان مفتوحاً من جهته أيضاً.

المقلوب

أن لا تُقبل توبتك في عيون الناس بسرعة، فتتعلم أن التوبة بينك وبين الله، وأن إصلاح العلاقة يحتاج إلى صبر وفعل.

لاحِظ

- أن يرزقك الله خشوعاً بعد قسوة
- أن تسمع ابنك يدعو لك دون أن تطلب
- أن تصلي من قلبك بعد فتور طويل
- أن يعفو شريك حياتك عن خطأ ويفتح صفحة جديدة
- أن تشعر أن الله رتّب لك التغيير من الداخل

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس دقيقة صامتاً، وتذكّر في سرّك أمراً لم تجرؤ على مواجهته، ثم قل: «باب التواب مفتوح».

دوّن أثرك

1. هل جربت أن تتوب عن شيء كان يطفئ نورك الداخلي؟

.....

2. كيف تتعامل مع شعورك بالذنب في زحمة المسؤوليات؟

.....

3. ما الذنب الذي عدت إليه مراراً، وظل الله يفتح لك بابه؟

.....

احفظ

«إِنَّهُۥ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ» (البقرة ٣٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /tawwab/n.

الاسم

الغَفُورُ الرَّحِيم

موقف: فقدت أعصابك على زوجتك، ثم جلست في سيارتك وأنت تنظر إلى الباب. تعرف أنك أخطأت، وتخشى أن تكون أخطأت خطأً لا يُغفر.

من الواقع

- **في البيت:** يقع من ولدك كوب على الأرض فيتجمد في مكانه ينتظر صراخك.

  الاسم هنا: الغفور الرحيم يستر ويرحم، فأقول: لا بأس، ونجمع الزجاج معاً، فيتعلم أن الخطأ لا يُسقط محبتي.

- **مع الزوجة:** يتكرر منها أمر صغير يضايقك، وتجد نفسك تعدّده في كل خلاف.

  الاسم هنا: أتجاوز ما استطعت وأطوي الصفحة، فالستر بين الزوجين بناء.

- **مع النفس:** تتذكر تقصيراً قديماً في حق أبيك أو أمك لم يعد إصلاحه ممكناً.

  الاسم هنا: أدعو لهما وأتصدق عنهما وأحمل ذلك بأمل في رحمة واسعة، دون جلد للنفس.

السؤال: كيف أصدّق أن الله يغفر وأنا لا أغفر لنفسي؟

المعنى

الغفور الرحيم: الذي يستر الذنب ويمحوه ويرحم عباده. قال تعالى: «نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (الحجر ٤٩). وقال النبي ﷺ: «إن الله عز وجل يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار...» (رواه مسلم ٢٧٥٩). والمقام هنا مقام رجاء، ولا يُراد به التهاون.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تستيقظ صباحاً وقد خفّ ثقل الخطأ، وأن يُستر عليك فلا يُعرف ما فعلت.

تجلٍّ خفي

أن تجد في نفسك رغبة صادقة في أن لا تعود إلى الخطأ.

المقلوب

أن تبقى آثار الخطأ في البيت رغم الغفران، فتتعلم أن الغفران من الله لا يلغي مسؤوليتك عن الإصلاح بين الناس.

لاحِظ

- سامحتك زوجتك على خطأ بدر منك
- سامحت ابنك بعد تصرف مؤذٍ
- خرجت من كرب أو مرض
- سترك الله في أمر لم يُفضح
- صفا قلبك بعد استغفار طويل

جرّب

مهمة الأسبوع: اجمع أسرتك على دعاء مشترك بالمغفرة.

دوّن أثرك

1. كيف تعلّم أبناءك أن الله يغفر؟

.....

2. هل تربيهم على الخوف وحده أم على المحبة والرجاء أيضاً؟

.....

3. هل تقسو على نفسك أكثر مما ينبغي؟

.....

احفظ

«نَبِّئْ عِبَادِيٓ أَنِّيٓ أَنَا ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ» (الحجر ٤٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /n/ghafurrahim.

الاسم

العَفُوّ

موقف: ابنك أخطأ، وأنت أخطأت في عقابه. رأيت دموعه، وتذكّرت أنك لم تعفُ عنه حين كان يمكنك. تتساءل: هل أعفو دائماً؟

من الواقع

- **عند المحاسبة:** يمر على ذهنك موقف أساء فيه إليك أحد الأقارب، وتشعر أن الحق كله معك.
  الاسم هنا: العفو يمحو الأثر، فأقرر أن أعفو قدر ما أطيق، وأرجو أن يعفو الله عني.
- **مع الولد:** يكرر ولدك خطأً سبق أن نبّهته عليه، فتبدأ بقول «كم مرة!».
  الاسم هنا: أعيد الشرح بهدوء وأعطيه فرصة جديدة، فالعفو يربّي أكثر من العقوبة.
- **في رمضان:** تتذكر دعاء ليلة القدر عن العفو وتقوله بسرعة بين أمور كثيرة.
  الاسم هنا: أقوله ببطء وأستحضر ما أريد أن يُعفى عني فيه وما أريد أن أعفو عنه.

السؤال: متى أعفو عن ولدي، ومتى يكون العفو تفريطاً؟

المعنى

العفو: الذي يتجاوز عن السيئات ويمحو أثرها. قال تعالى: «إِن تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَن سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا» (النساء ١٤٩). وقد علّمنا النبي ﷺ دعاء: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (رواه ابن ماجه ٣٨٥٠). ويحب الله أن تعفو أنت أيضاً عن الناس.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يعفو الله عنك ما لو واخذك به لكان عظيماً.

تجلٍّ خفي

أن يرتاح قلبك بعد أن عفوت عن ولدك، لأن حمل الغضب ثقيل.

المقلوب

أن لا يستحق ولدك العفو في ظاهر الأمر، فتعفو مع التوجيه والحدود؛ فالعفو لا يعني ترك التربية.

لاحِظ

- أن يعتذر إليك ابنك فتقبل اعتذاره
- أن تعفو عن خطأ صغير من طفلك
- أن تعتذر لزوجتك بعد كلمة قسوة
- أن تُرجع علاقة مع أخيك بعد قطيعة
- أن تعفو عن تقصير زميل في العمل

جرّب

مهمة الأسبوع: اعتذر لأحد أفراد أسرتك إن أخطأت في حقه.

دوّن أثرك

1. هل تعفو عن أخطاء أبنائك الصغيرة أم تعاقب عليها كلها؟

.....

2. كيف تتصرف حين يخطئ ابنك خطأً كبيراً؟

.....

3. هل تعتذر لأبنائك إذا أخطأتَ في حقهم؟

.....

احفظ

«إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا» (النساء ١٤٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب، غاضب. وصفحة الاسم: /n/afuw.

الاسم

السِّتِّير

موقف: ابنك ارتكب خطأً أمام الناس، وبدأ من حولك يتحدثون. تشعر بالخجل وتريد أن تدافع، ثم تتذكر أن أفضل ما تفعله هو أن تستره.

من الواقع

- **أمام الأقارب:** تعرف خطأً وقع فيه ابنك، ويكاد أحدهم أن يذكره أمام الجميع.
  الاسم هنا: الستير يحب الستر، فأحوّل الحديث بلباقة وأعالج الأمر معه على انفراد.
- **في العمل:** ينكشف خطأ زميلك أمام المدير وأنت تعلم أنه ليس من شيمته.
  الاسم هنا: لا أشارك في الفضيحة، وأذكر له ما أعرفه من صلاحه إن سُئلت.
- **مع النفس:** تذكر عيباً فيك لا يعرفه إلا الله فتخجل.
  الاسم هنا: أحمد الله على الستر، وأجتهد في الإصلاح حتى لا أعتاد على الستر دون عمل.

السؤال: كيف أستر على أهلي وعلى نفسي دون أن أخفي ما يحتاج إلى علاج؟

المعنى

الستير: الذي يستر عباده ويحب الستر. وفي الحديث: «إن الله عز وجل حييّ ستّير، يحب الحياء والستر» (رواه أبو داود ٤٠١٢ والنسائي ٤٠٦). وقال النبي ﷺ: «ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة» (رواه البخاري ٢٤٤٢ ومسلم ٢٥٨٠). فنستر على غيرنا ولا نتتبع عوراتهم. ولا يُفهم الستر على أنه تشجيع على المجاهرة أو التمادي.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يستر الله عليك خطأً لم يعلم به أحد.

تجلٍّ خفي

أن يستر الله عيباً فيك فيظنك الناس خيراً مما أنت، فيدفعك ذلك إلى أن تصير كذلك.

المقلوب

أن ينكشف شيء من خطئك، فتتعلم أن الستر نعمة، وأن لا تحتقر من انكشف أمره.

لاحِظ

- سترك الله في ذنب قديم
- عاتبت ابنك على انفراد فتقبّل
- حفظت سراً من أسرار بيتك أمام أقاربك
- لم تذكر خطأ زوجتك أمام أهلها
- سترت زميلاً في العمل وأصلحت خطأه معه

جرّب

مهمة الأسبوع: اجعل عتابك لأولادك على انفراد هذا الشهر.

دوّن أثرك

1. هل تعاتب أولادك أمام الناس؟

.....

2. هل تحفظ أسرار بيتك أمام أصدقائك وأهلك؟

.....

3. كم مرة سترك الله في أمر لو انكشف لأحرجك أمام أولادك؟

.....

احفظ

«يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ» (الأعراف ٢٦)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /n/satir.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: التَّوَّاب.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (ابن ماجه ٣٨٥٠): دعاء ثابت.

خطوة صغيرة جداً: اعتذر اليوم لشخص واحد من أهلك بجملة واحدة صادقة، دون «لكن».

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الخطأ الذي أحمله ولم أقف عنده بعد؟
2. هل أحتاج إلى أن أعتذر لأحد من أهلي، وما الجملة التي أقولها؟
3. ما الذي أستطيع أن أفعله اليوم لأصلح ما أفسدت دون أن أنتظر أن أُسامَح؟

٨ القلق على الأبناء ومستقبلهم

ابنك لا يردّ على اتصالك، وأنت جالس تنظر إلى الساعة. أو ابنتك تسافر لأول مرة. أو يخبرك المدرس أن ولدك لا يركّز. تعدّ الاحتمالات، وكلها سيئة، وتعلم أن هذا لا يفيد ولا تستطيع التوقف.

سؤال الفصل: كيف أحبّهم وأعمل لهم دون أن يتحول قلقي إلى ثقل عليهم وعليّ؟

الاسم

الوَكِيل

موقف: ابنك يتقدم لوظيفة، وأنت تعلم أنه لن يحتاج إلى مساعدتك، لكنك تريد أن تتدخل: أن تتصل، أن تتوسط، أن تسأل.

من الواقع

- **عند القلق من المستقبل:** تحسب مصاريف المدارس والسكن والصحة فتضيق، ويطول سهرك.
  الاسم هنا: الوكيل يكفي من توكل عليه، فآخذ بالأسباب المتاحة ثم أضع الباقي عنده وأنام.
- **عند امتحان ولدك:** ينتظر ابنك نتيجة مهمة وأنت أكثر منه توتراً.
  الاسم هنا: أدعو له وأقول: بذلت ما استطعت، والأمر بيد الله، وأحتضنه مهما كانت النتيجة.
- **في الخلاف:** تخاف من ظلم قد يقع عليك فتقضي ليالي تخطط للانتقام.
  الاسم هنا: أطلب حقي بالطريق المشروع ثم أقول: حسبي الله ونعم الوكيل، وأترك قلبي يرتاح.

السؤال: كيف أترك ولدي يخوض تجربته، وأنا أؤمن أن الله وكيله؟

المعنى

الوكيل: الذي تُفوَّض إليه الأمور فيكفي ويقوم بها. قال تعالى: «وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران ١٧٣). والتوكل لا يعني ترك الأسباب، بل أن تفعل ما تستطيع ثم ترد النتيجة إلى الله وأنت مطمئن إلى أنه يحسن التدبير. وقد قال النبي ﷺ لمن سأله: «اعقلها وتوكّل» (رواه الترمذي ٢٥١٧).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يقوم ولدك بأمر دون عونك، وينجح أو يتعلم.

تجلٍّ خفي

أن تجد أن قلقك أقل بعد أن فوّضت، وأنت لم تغيّر شيئاً مما حولك.

المقلوب

أن لا تنجح التجربة، فتتعلم أن التوكل لا يضمن نتيجة معينة، وأنه يجعل القلب أرحب.

لاحِظ

- حمل ثقيل خفّ بعد الدعاء
- مسؤولية لم تتخيل أن تنجح فيها ثم نجحت
- موقف في العمل انحلّ دون جهد واضح منك
- أزمة مالية جاءت معها بركة لا تُفسَّر
- قرار عائلي توكلت فيه على الله فسار بسلاسة

جرّب

مهمة الأسبوع: استرجع موقفاً كبيراً لم تتدخل فيه كثيراً ومع ذلك دُبّر بأفضل ما يكون.

دوّن أثرك

1. ما أثر اسم «الوكيل» على قراراتك المالية والعائلية؟

.....

2. هل شعرت أن الله دبّر عنك ما عجزت عنه؟

.....

3. كيف تعلّم أبناءك التوكل بالقدوة؟

.....

احفظ

«وَقَالُواْ حَسۡبُنَا ٱللَّهُ وَنِعۡمَ ٱلۡوَكِيلُ»)آل عمران ١٧٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مُتعَب، مهموم، أبحث عن الرزق. وصفحة الاسم: /n/wakil.

الاسم

الحَيُّ القَيُّوم

موقف: تسهر على ابنك المريض، وتنظر إلى أنفاسه في الظلام. تعلم أنك تتعب وتنام وتغفل، ثم تتذكر أن من يقوم على أمره لا ينام.

من الواقع

- **في ليلة طويلة:** تصحو في الثالثة فجراً وكل الهموم تقف أمامك بتفاصيلها.

  الاسم هنا: الحيّ القيوم لا ينام ولا تأخذه سنة، فأرفع إليه حاجتي ثم أعود إلى النوم.

- **مع التعب:** تشعر أن البيت كله يقوم عليك، فإن غبت يوماً اختل كل شيء.

  الاسم هنا: القيوم هو من يقوم بشؤون الخلق، فأقوم بنصيبي وأطمئن أني لست القائم الأول.

- **في الصباح:** تفتح عينيك فتجد نفساً جديداً ويوماً جديداً بلا استحقاق منك.

  الاسم هنا: أقول: الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا، وأبدأ يومي بنية صالحة.

السؤال: كيف أرتاح وأنا أعلم أن حفظهم ليس مرهوناً بسهري؟

المعنى

الحي القيوم: الحي الذي لا يموت، القائم بنفسه والقائم على غيره. وقد جاء الاسمان في أعظم آية في القرآن: «اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ» (البقرة ٢٥٥). فكل شيء يتغير وهو لا يتغير ولا يغفل.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يستمر الليل والنهار وأولادك ينامون ويستيقظون، وأنت لا تملك ذلك.

تجلٍّ خفي

أن تجد أنك نمت وقد سهرت على نية الحفظ، واستيقظت وكل شيء كما هو.

المقلوب

أن لا تقدر على السهر، فتتعلم أن لك حدّاً، وأن من هو قيوم لا يحدّه حدّ. ولا يُغني هذا عن أخذ المريض إلى الطبيب.

لاحِظ

- مرض أحد أبنائك فتذكرت أن الله هو الحافظ
- تأخر الرزق ثم جاء من حيث لا تدري
- دعوت بصدق فاستُجيب لك
- سقطت من التعب ثم قمت بطاقة لم تتوقعها
- حدث موقف عائلي صعب ثم جاء الحل

جرّب

مهمة الأسبوع: خصص وقتاً يومياً لتتأمل آثار اسم «القيوم» في أسرتك.

دوّن أثرك

1. هل تثق أن الله يقيمك في وقت ضعفك؟

.....

2. كيف تتغير معاملتك لأبنائك إن تذكرت أن الله قائم عليك وعليهم؟

.....

3. ماذا تعني لك «القيومية» في تدبير بيتك؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ» (البقرة ٢٥٥)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مُتعَب. وصفحة الاسم: /n/hayyqayyum.

الاسم

الصَّمَد

موقف: ابنك يحتاج أمراً لا تقدر عليه: مالاً أو علاجاً أو وقتاً. تجلس عاجزاً، وتفكر إلى من يلجأ هو إن لم يكن إليك.

من الواقع

- **عند الحاجة:** تحتاج مبلغاً ولا تعرف من تسأل، فتمر أسماء في ذهنك واحداً واحداً.

  الاسم هنا: الصمد هو من يُقصد في الحوائج، فأسأله أولاً ثم آخذ بالأسباب دون أن أنكسر أمام الناس.

- **مع ولدك:** يأتيك ابنك بحاجة صغيرة وأنت منشغل فتقول: «لا وقت عندي».

  الاسم هنا: أكون مرجعاً له في حاجاته ما استطعت، حتى لا يبحث عن غيري في أمر مهم.

- **في الخوف:** تحاول أن تطمئن الجميع وأنت لا تعرف إلى أين ستذهب الأمور.

  الاسم هنا: أقول لنفسي: هناك من لا يحتاج إلى أحد ويحتاجه كل أحد، وأكلّه أمري.

السؤال: كيف يعلم ولدي أن مرجعه الأخير هو الله، لا أنا؟

المعنى

الصمد: الذي يُقصد في الحوائج ويلجأ إليه الخلق، ولا يحتاج إلى أحد. وقد جاء في سورة الإخلاص: «اللَّهُ الصَّمَدُ» (الإخلاص ٢). وليس معناه أن تترك الناس، بل أن تعلم أنهم قد لا يكفونك وأن ربك يسمعك. وطلب العون من الناس والاستعانة بمختص من الأخذ بالأسباب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُقصد الله في الحاجات الكبيرة والصغيرة، وهو الذي لا يحتاج إلى أحد.

تجلٍّ خفي

أن يجد ولدك لجوءاً في قلبه لم تدلّه أنت عليه.

المقلوب

أن تعجز عن تلبية حاجة ولدك، فتعلّمه أن يلجأ إلى الله، وأن تعينه ما استطعت.

لاحِظ

- انفرج عنك دين كنت تظنه مستحيلاً
- تعثرت في موقف أبوي ثم وُفقت لتصحيحه
- وقعت في أزمة ولم تجد من يسمعك... إلا الله
- لم تقدر على شرح حالك فوجدت من يوجهك
- تأخر الفرج... ثم أتاك بأفضل شكل ممكن

جرّب

مهمة الأسبوع: خذ 10 دقائق كل يوم لشكوى الحاجة لله وحده.

دوّن أثرك

1. هل شعرت يوماً أن الله كفاك في بيتك حين سدت الأبواب؟

.....

2. متى ألجأتك الحياة لله إلحاحا دون غيره؟

.....

3. كيف يغيّر يقينك باسم «الصمد» طريقة تربيتك؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ» (الإخلاص ٢)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: قلق، مهموم. وصفحة الاسم: /samad/n.

الاسم

الوَلِيّ

موقف: ابنك في غربة للدراسة، يُعدّ لنفسه الطعام ويقرر وحده. تسأله: كيف حالك؟ فيقول: بخير. تعلم أن هذه الكلمة ليست دائماً حقيقية.

من الواقع

- **عند الوحدة:** تجلس وحدك بعد يوم طويل لا أحد يسألك فيه عن حالك.
  الاسم هنا: الولي يتولى عباده، فأتحدث إليه في سجودي، ثم أتصل بصديق قديم أسأله عن أحواله.
- **مع ولدك:** يخرج ابنك إلى الدراسة في مدينة أخرى وبيتك يفرغ منه.
  الاسم هنا: أودعه بالدعاء وأتصل به كل يوم بكلمة قصيرة دون أن أُثقل عليه.
- **في الحق:** تقف مع قريب مظلوم ولا يشكرك أحد.
  الاسم هنا: أنصره لله، فالله ولي المؤمنين ولا يضيع من تولاه.

السؤال: كيف أطمئن عليه وأنا بعيد، وأنا أعلم أن الله وليّه؟

المعنى

الولي: الذي يتولى عباده المؤمنين بالرعاية والنصرة والهداية. قال تعالى: «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (البقرة ٢٥٧). وقد علّمنا النبي ﷺ في دعاء القنوت: «وتولّني فيمن تولّيت» (رواه أبو داود ١٤٢٥ والترمذي ٤٦٤). ولا نصف الله بما لم يرد، فهو وليّ يتولى ويرعى.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يجد ولدك صحبة طيبة في مكان لا تعرفه، أو من يعينه في ضيقه.

تجلٍّ خفي

أن تصله دعوتك دون أن تعلم، فيرتاح قلبه في لحظة.

المقلوب

أن لا يخبرك ولدك بكل شيء، فتتعلم أن تبقى قريباً ولا تسأل أكثر مما يحتمل.

لاحِظ

- حل مشكلة أسرية بطريقة هادئة غير متوقعة
- دعاء في وقت أزمة ثم فرج
- كلمة من أحد أبنائك هزّت قلبك
- نصيحة بسيطة أنقذت زواجك
- زيادة في الرزق رغم ضيق العمل

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع زوجتك واذكرا مواقف رعاية الله لكما.

دوّن أثرك

1. هل ترى الله وليّاً لعائلتك؟

.....

2. ما الذي تحتاج أن تُخرجه من يدك وتسلّمه لله؟

.....

3. ما الفرق بين أن تتحكم وأن تتوكل؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ وَلِيُّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ يُخۡرِجُهُم مِّنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ» ﷺ (البقرة ٢٥٧)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، وحيد، محتار، خائف، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: n/wali/.

الاسم

النَّصِير

موقف: ابنتك تعرضت لظلم في مدرستها، وأنت تحاول أن تجد طريقاً يردّ لها حقها. تتأرجح بين الغضب والعجز.

من الواقع

- **في خلاف:** يتهمك أحد في عملك بما لم تفعل، وتكاد تردّ بقسوة.
  الاسم هنا: الناصر ينصر من يشاء، فأوضح موقفي بهدوء ولا أتعدى حدّي ثم أدعو.
- **مع ابنك:** يتعرض ابنك لتنمّر في المدرسة ويرفض أن يحكي.
  الاسم هنا: أجلس إلى جواره وأقول: أنا معك، ثم أتحرك مع المدرسة بما يلزم.
- **في النفس:** تغلبك عادة قديمة مرة بعد مرة.
  الاسم هنا: أطلب من الله العون والنصر على نفسي، وأضع حواجز عملية في طريقها.

السؤال: كيف أنصر ولدي وأطلب نصرة الله له، دون أن أتجاوز الحق؟

المعنى

النصير: الذي ينصر عباده ويعينهم ويثبّتهم. قال تعالى: «نِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ» (الأنفال ٤٠). وقال النبي ﷺ: «انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً»، فسُئل: كيف ننصره ظالماً؟ قال: «تأخذ فوق يديه» (رواه البخاري ٢٤٤٤). فالنصر يشمل منع الظلم، ولا يُراد به الانتقام أو الدعاء على أحد.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يُرفع ظلم عن ولدك بتدخل من لا تتوقعه.

تجلٍّ خفي

أن تجد في نفسك قدرة على المطالبة بهدوء وثبات لم تعهدها.

المقلوب

أن يتأخر النصر، فتتعلم أن النصرة تبدأ بالإنصاف والسعي لا بالانتقام. ولا نَعِد بزمن محدد.

لاحِظ

- أن يقف معلم أو مدير مع ولدك حين يُظلم
- أن يُصلح الله بين ولدك وصديقه بكلمة
- أن تُنصَف بعد صبر على حق ضاع
- أن تجد جهة تسمع شكوى ولدك
- أن تثبت على العدل وأنت غاضب

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع ولدك واسأله بهدوء: «هل ضايقك أحد؟» ودعه يحكي كاملاً دون مقاطعة.

دوّن أثرك

1. كيف تتصرف حين يشتكي ولدك من ظلم في مدرسة أو مع أقرانه؟

.....

2. هل تسمع لولدك كاملاً قبل أن تحكم أو تتدخل؟

.....

3. هل تعدل بين أولادك في العطاء والمعاملة؟

.....

احفظ

«نِعْمَ ٱلْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ ٱلنَّصِيرُ»)الأنفال ٤٠)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/nasir.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الوَكِيل.

جملة تُقرأ ببطء: «حسبنا الله ونعم الوكيل» (آل عمران ١٧٣): قلها بعد أن تفعل ما تستطيع.

خطوة صغيرة جداً: اكتب أكبر مخاوفك على أولادك، وبجانب كل واحد: ما أستطيع فعله اليوم، وما أتركه لله.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. أي الأسماء أحتاج إليه حين أقلق على ولدي؟
2. ما الذي أفعله حين يشتد قلقي: أراقب أكثر أم أدعو وأتحدث؟
3. ما الذي أريد أن يراه أولادي مني في موقف الخوف؟

٩ حين يضيق الحال على أسرتي

في البيت مريض، أو دَيْن، أو بطالة، أو خسارة. تدخل الغرفة فيتوقف الحديث، وأنت تعلم أن الجميع يحاول ألا يزيد عليك. وتجد في داخلك أن عليك أن تكون الثابت، ولا تعلم من أين تجيء الثبات.

سؤال الفصل: كيف أحمل ضيق أسرتي دون أن أدّعي القوة، ودون أن أنكسر أمامهم؟

الاسم

الصَّبُور

موقف: انقضت أشهر والحال كما هي. يسألك أحدهم: «ما زلت على هذا؟» وتسأل نفسك السؤال نفسه. تجلس أمام أولادك وتحاول ألا تظهر التعب.

من الواقع

- **في الزحام:** تنتظر في طابور وأمامك من يتأخر في الأمور الصغيرة ويفرغ صبرك.
  الاسم هنا: أتنفس بعمق وأقول: لا أملك تسريع الآخرين، لكن أملك أن أحفظ هدوئي.
- **مع المراهق:** تكرر عليه الكلام نفسه للمرة العاشرة ولا ترى تغييراً.
  الاسم هنا: الصبر عمل متواصل، فأغيّر طريقتي ولا أغيّر محبتي.
- **عند الدعاء:** تدعو بحاجة تأخرت سنوات.
  الاسم هنا: أصبر صبراً جميلاً ولا أشكو لغير الله، وأواصل السعي بما يحسن.

السؤال: كيف أصبر دون أن أتظاهر بأنني لا أتألم؟

المعنى

الصبور من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي لا يعاجل خلقه، ويمهلهم ويحلم عليهم. وقد بيّن النبي ﷺ سعة هذا الصبر في قوله: «لا أحد أصبر على أذى يسمعه من الله؛ إنهم ليجعلون له ولداً، وإنه ليعافيهم ويرزقهم» (رواه البخاري ٦٠٩٩ ومسلم ٢٨٠٤). وهذا الاسم لا يبرّر التراخي، لكنه يخفف عنك سؤال: لماذا لم أنجُ بعد؟ فالله لا يستعجلك كما يستعجلك الناس، وقد قال سبحانه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (البقرة ١٥٣).

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يمهلك الله ولا يقطع رحمته عنك رغم تقصيرك، وأن يُبقيك واقفاً حين تظن أنك ستسقط.

تجلٍّ خفي

أن يعلّمك الضيق صبراً لم تكن تعرفه، فيتعلمه أولادك منك.

المقلوب

أن يطول الأمد، فتتعلم أن الصبر ليس كتمان الألم، وأن تطلب العون وتشكو لله ولمن يعينك.

لاحِظ

- استمر زواجك رغم مطبات كثيرة
- لم تنقطع علاقتك بابنك رغم فتورها
- شعرت بفرصة جديدة بعد خطأ كبير
- تأخر الفرج... فلما جاء، كان أعظم مما توقعت
- أعادك الله لعبادة قديمة بعد طول غياب

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب كيف تتعامل مع خطأ ابنك المتكرر.

دوّن أثرك

1. هل شعرت أن الله صبر على فتورك الإيماني؟

.....

2. ما الموقف الذي كشف لك صبر الله على تقصيرك الأسري؟

.....

3. هل تقتدي بصبر الله في تربية أبنائك؟

.....

احفظ

«وَلَوۡ يُؤَاخِذُ ٱللَّهُ ٱلنَّاسَ بِظُلۡمِهِم مَّا تَرَكَ عَلَيۡهَا مِن دَآبَّةٖ وَلَٰكِن يُؤَخِّرُهُمۡ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۖ»)النحل ٦١)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: غاضب، مظلوم، مُتعَب. وصفحة الاسم: /n/sabur.

الاسم

الْجَبَّار

موقف: جاءك خبر عن فقدان عمل أو خسارة مال. جلست وأنت تحسب كم من الأيام تحتاج لتقف من جديد.

من الواقع

- **عند الكسر:** يتعثر مشروعك بعد جهد طويل، فتقف أمامه كمن فقد مفتاحاً.
  الاسم هنا: الجبّار يجبر الكسير، فأطلب منه أن يجبر قلبي، ثم أرتب ما بقي بيدي.
- **مع ولدك:** يفشل ولدك في أمر تمنّاه فيدخل غرفته ويغلق الباب.
  الاسم هنا: أطرق وأجلس إلى جانبه بلا موعظة، وأقول: أنا فخور بمحاولتك.
- **في الأسرة:** يسود فتور بينك وبين أخيك منذ مدة.
  الاسم هنا: أبدأ بخطوة صغيرة لجبر ما انكسر بيننا، فكلمة طيبة قد تفتح باباً.

السؤال: كيف يجبر الله ما انكسر في بيتي، وماذا أفعل أنا؟

المعنى

الجبار من أسماء الله الحسنى، وقد جاء في سورة الحشر: «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ» (الحشر ٢٣). ومن المعاني التي ذكرها أهل العلم لهذا الاسم أنه الذي يجبر الكسر ويصلح الحال، ويقوّي القلب بعد ضعفه. ومن هنا جاء في دعاء الجلسة بين السجدتين: «اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني وارزقني واهدني» (رواه أبو داود ٨٥٠ وابن ماجه ٨٩٨). وفي بعض المواضع يرد الاسم بمعنى القهر والعلو، فاسم الجبار يجمع الجانبين، وهذا الفصل يقف عند الجانب الذي يخص حاجتك الآن: أنه سبحانه يجبر ما انكسر.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يقوم شيء مكسور في حياتك بعد وقت: علاقة، أو حال، أو قلب.

تجلٍّ خفي

أن يشعر ولدك بالأمان رغم ما حولكم، لأنه رأى أباه يتماسك.

المقلوب

أن تبقى آثار الكسر، فتتعلم أن الجبر قد يأتي على مراحل، وأن لا تستعجل. ولا نَعِد بشكل محدد للجبر.

لاحِظ

- نجوت من قرار خاطئ كان سيدمرك
- حفظ الله بيتك بعد أزمة
- وقفت على قدميك بعد انتكاسة
- تعلمت درسا عميقا بعد تجربة مؤلمة
- دعوة زوجتك كانت سببا لجبرك

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع نفسك واكتب دعاء الجبر.

دوّن أثرك

1. متى جبرك الله دون أن تشرح ألمك لأحد؟

.....

2. هل اختبرت جبرا داخليا جعلك أكثر نضجا؟

.....

3. كيف يمكنك أن تكون سبب جبر لأهل بيتك؟

.....

احفظ

ج

«ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡجَبَّارُ ٱلۡمُتَكَبِّرُۚ» (الحشر ٢٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، مُتعَب، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /jabbar/n.

الاسم

اللَّطِيف

موقف: انتظرت وظيفة، فجاء الرفض. بعد أسبوع فتح لك باب لم يخطر ببالك. تجمع الحدثين وتنظر إلى أولادك وتقول لنفسك: كان الله يدبّر وأنا لا أعلم.

من الواقع

- **في الصباح:** تفتح الستارة فيدخل ضوء ناعم على وجه ابنك النائم، فتتوقف لحظة.

  الاسم هنا: اللطيف يهيّئ الأمور من حيث لا نشعر، فأحمد الله على لطف لم أنتبه له بالأمس.

- **في الموقف:** يرد ابنك ردّاً حاداً فتشعر بالغضب.

  الاسم هنا: أخفض صوتي وأقول بلطف: أريد أن أفهم، فالكلمة الطيبة تفتح ما لا يفتحه الصوت العالي.

- **في الدعاء:** تدعو في أمر عسر ثم تتيسر الأمور في الغد بطريقة لم تتوقعها.

  الاسم هنا: أدوّن هذا اللطف في ورقة حتى أتذكره حين تعود الصعوبات.

السؤال: كيف أرى لطف الله في دقائق حياة أسرتي، لا في كبارها فقط؟

المعنى

اللطيف من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي يعلم دقائق الأمور وخفاياها، ويوصل الخير إلى عباده برفق من حيث لا يحتسبون. قال تعالى: «اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ» (الشورى ١٩). وقال يوسف عليه السلام بعد سنين طويلة: «إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (يوسف ١٠٠). ولم يقل ذلك في يوم السجن، بل بعد أن اجتمع الشمل. وكان قبل ذلك يعيش يوماً بيوم دون أن يرى كيف ستُنسج الخيوط.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يأتيك فرج من باب غير متوقع، أو أن تُصرف عنك مصيبة لم تعلم بها.

تجلٍّ خفي

أن تلين قلوب أهلك لك في وقت تعبك.

المقلوب

أن لا يظهر اللطف في الوقت الذي تحتاجه، فتتعلم أن تبحث عنه في التفاصيل. ولا نَعِد أن نرى في كل حادثة وجه لطف.

لاحِظ

- تأخرت صفقة فنجوت من خسارة أكبر
- مرض ابنك فانتبهت لخطأ في روتين البيت
- نسيت خلافاً مع زوجتك لأنها احتضنتك فجأة
- جاءتك فكرة لحل أزمة مالية كنت عاجزاً عنها
- أُغلق باب عمل فانفتح باب رزق أكرم

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب يوماً كاملاً وسجّل 3 مواقف شعرت فيها بلطف الله.

دوّن أثرك

1. كم مرة نجّاك الله من شيء كنت تظنه خيراً؟

.....

2. كيف تفهم تدبير الله حين يغيّر خطتك فجأة؟

.....

3. هل لاحظت كيف يلين قلب زوجتك أو ابنك فجأة؟

.....

احفظ

«ٱللَّهُ لَطِيفُۢ بِعِبَادِهِۦ» (الشورى ١٩)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: حزين، محتار، مهموم، أبحث عن الرزق، أشعر بالضعف. وصفحة الاسم: /n/latif.

الاسم

الشَّافِي

موقف: ابنتك مريضة، وأنت بين الأطباء والانتظار. تجلس قرب سريرها، وتعلم أن في يدك الأدوية والمواعيد، وأن أمراً آخر ليس في يدك.

من الواقع

- **عند مرض ولدك:** يحترق جبينه بالحمى وأنت تنتظر الطبيب وتحسب الدقائق.

  الاسم هنا: الشافي هو الله، فآخذ بالأسباب وأدعو: أذهب البأس رب الناس، واشفِ أنت الشافي.

- **عند مرض أحد الوالدين:** تزور أباك في المستشفى وتراه أضعف مما عهدته.

  الاسم هنا: أجلس إلى جواره وأحدّثه بكلام يدفئه، وأدعو له دون أن أعد بشيء لا أملكه.

- **مع النفس:** يثقل قلبك همّ لا ينفع فيه دواء.

  الاسم هنا: أرفع حالي إلى الشافي وألجأ إلى من أثق به من أهل الخبرة وأحمل ما أقدر عليه.

السؤال: كيف أدعو بالشفاء وأنا آخذ بالأسباب، دون أن أَعِدَ نفسي بنتيجة معيّنة؟

المعنى

الشافي من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي بيده الشفاء، فلا شفاء إلا شفاؤه.

وقد علّمنا النبي ﷺ أن ندعو للمريض: «اللهم رب الناس، أذهب البأس، اشفِ أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقماً» (رواه البخاري ٥٦٧٥). وقال إبراهيم عليه السلام: «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ» (الشعراء ٨٠)، فنسب المرض إلى نفسه تأدباً، والشفاء إلى الله. وقال أيوب عليه السلام: «أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (الأنبياء ٨٣). وهذا الفصل لا يقدّم نصيحة طبية؛ فالطبيب هو من يُسأل عن العلاج، والأخذ بالأسباب من الدين.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تتحسن حالة، أو يهدأ ألم، أو يأتي دواء مناسب في وقته.

تجلٍّ خفي

أن تجد أن الدعاء يمنحك سكينة وأنت في الانتظار.

المقلوب

أن لا يأتي الشفاء كما رجوت، فلا نفسّر هذا بحكم على أحد. ولا نقول إلا ما علمنا النبي ﷺ: الدعاء، والأخذ بالأسباب، والرجوع إلى الطبيب.

لاحِظ

- أن يتحسن ولدك بعد مرض
- أن تجد الطبيب المناسب لأهلك
- أن تحمل ولدك المريض وتهدئه حتى ينام
- أن تبقى بجانبه ليلة كاملة
- أن تعود الابتسامة إلى بيتك بعد أيام ثقيلة

جرّب

مهمة الأسبوع: علّم أولادك دعاء النبي ﷺ للمريض: «اللهم رب الناس، أذهب البأس، اشفِ أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك».

دوّن أثرك

1. كيف تتصرف حين يمرض أحد أولادك: بالقلق أم بالهدوء؟

.....

2. هل تذهب إلى الطبيب مبكراً أم تؤخر؟

.....

3. كيف تشرح لولدك المريض ما يحدث بلغة يفهمها؟

.....

احفظ

«وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ» (الشعراء ٨٠)

في الموقع: وصفحة الاسم: /shafi/n.

الاسم

الوَاسِع

موقف: آخر الشهر، وتفتح تطبيق البنك وتغلقه، ثم تفتحه مرة أخرى. ويدخل ابنك فيسأل عن شيء بسيط، فتجد أن الجواب يختنق في صدرك.

من الواقع

- **عند الضيق:** يضيق صدرك من أحوال الدنيا فلا ترى مخرجاً.
  الاسم هنا: الواسع واسع الفضل والعطاء، فأخرج من البيت وأنظر إلى السماء قليلاً.
- **مع الأهل:** يضيق صدرك من تقصير أحد أقاربك مرة بعد مرة.
  الاسم هنا: أوسّع على نفسي فأعذر وأتجاوز ما استطعت، ولا أضيق على من يحتاج مني رحمة.
- **في الدعاء:** تحصر دعاءك في حاجة واحدة ملحّة.
  الاسم هنا: أوسّع دعائي لأهلي وأصحابي وأمتي، فربي واسع عليم.

السؤال: كيف أرى سعة الله وأنا أُحسّ بالضيق؟

المعنى

الواسع من أسماء الله الحسنى، ومعناه الذي وسعت رحمته ورزقه وعلمه ومغفرته كل شيء. قال تعالى: «وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (البقرة ٢٦٨)، وقال: «وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا» (النساء ١٣٠). وقد جاء الاسم مقروناً بالعلم والحكمة، فسعة الله ليست عطاءً بلا علم، بل عطاءٌ يعلم ما ينفع. ومعنى هذا أن ما عند الله أوسع من حسابك، لا أنك تترك الحساب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تتسع حالك بعد ضيق، وأن يمرّ شهر بسلام.

تجلٍّ خفي

سعة في القلب لا في الجيب، وأنت تجلس مع أولادك على مائدة بسيطة.

المقلوب

أن يطول الضيق، فتتعلم أن ما عند الله أوسع مما ترى. ولا نَعِد بزيادة مال بعينها.

لاحِظ

- أن تجد عملاً أو دخلاً إضافياً بعد بحث
- أن يتسع صدرك لخطأ ولدك الصغير
- أن تكفي النفقة الأسرة بتدبير وبركة
- أن تجلس مع أولادك على مائدة بسيطة فتحس بغنى
- أن تتسع الدار لضيف على غير موعد

جرّب

مهمة الأسبوع: اكتب مع زوجتك ميزانية الأسرة الشهرية بصدق وهدوء.

دوّن أثرك

1. ما أكثر ما يضيق به صدرك في شأن البيت: المال أم الوقت أم الصبر؟

.....

2. هل تخطط لنفقات الأسرة أم تقلق دون حساب؟

.....

3. هل تصل أرحامك رغم ضيق الوقت؟

.....

احفظ

«وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ» (البقرة ٢٦٨)

في الموقع: وصفحة الاسم: /wasi/n.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الْجَبَّار.

جملة تُقرأ ببطء: «اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني وارزقني واهدني» (أبو داود ٨٥٠، وابن ماجه ٨٩٨): قلها ببطء.

خطوة صغيرة جداً: اطلب اليوم عوناً واحداً محدداً من شخص تثق به: مالاً، أو وقتاً، أو أذناً تسمعك.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما الضيق الذي أحمله وحدي ولم أطلب فيه عوناً؟
2. هل أخبرت أحداً من أهلي بحقيقة حالنا بما يناسب أعمارهم؟
3. من هذه الأسماء الخمسة أحتاج إليه الآن، وما الخطوة الصغيرة التي أبدأ بها؟

الجزء ٤ ▪ الفصول ١٠–١١

الفقد والشكر

فقدٌ وشكر وختام

١٠ حين نفقد

١١ الشكر والختام

١٠ حين نفقد

رحل من كنت تستند إليه: أب، أو أم، أو أخ، أو زوجة، أو طفل. والبيت يعرف ذلك قبل أن تقوله. أولادك ينظرون إليك ليعرفوا كيف يحزن الكبار. وأنت لا تعرف ما تقول، ولا تريد أن تتظاهر بالقوة ولا أن تنهار أمامهم. يكفي في هذه الصفحات أن نقف قليلاً بلا استعجال.

سؤال الفصل: كيف أحزن بصدق أمام أهلي، وأبقى قريباً من الله ومن أولادي؟

الاسم

القَرِيب

موقف: جلست في غرفة المتوفى، ولا شيء فيها يتحرك. تقرأ دعاء، ثم تسكت. تشعر أنك وحدك، ثم تتذكر أنك لست وحدك.

من الواقع

- **في آخر الليل:** تجلس وحدك وتشعر أن ما في قلبك لا يفهمه أحد.
  الاسم هنا: القريب يسمع الهمس، فأحدثه بما أخفي عن الجميع بلغتي ولا أتكلف.
- **مع ولدك:** تلاحظ أن ابنك صار بعيداً عنك رغم أنكما في بيت واحد.
  الاسم هنا: أقترب بأن أشاركه شيئاً يحبه، فيصير القرب هو الباب.
- **في السفر:** تغيب عن أهلك أياماً وأنت تشتاق.
  الاسم هنا: أتذكر أن الله أقرب إليّ وإليهم، فأدعو لهم وأتصل كل يوم.

السؤال: كيف أشعر بقرب الله وأنا أفتقد قرب من أحببت؟

المعنى

القريب: القريب من عباده بعلمه وسمعه وإجابته. قال تعالى: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ» (البقرة ١٨٦). وقربه سبحانه ليس كقرب المخلوقين. ولا تحتاج في دعائك إلى واسطة ولا موعد ولا كلمات منمّقة.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تأتيك كلمة مواساة في وقتها، أو يأتي من يجلس بجانبك بلا كلام.

تجلٍّ خفي

أن تجد قلبك يتجه إلى الله في الليل بلا ترتيب، كأن الباب كان مفتوحاً.

المقلوب

أن تحسّ أن الدعاء لا يُسمع في وقت الحزن، فتتعلم أن القرب لا يُقاس بشعورك اللحظي. ولا نقول لأحد: «لا تحزن».

لاحِظ

- أن يجلس ولدك إلى جانبك ويحكي لك يومه دون طلب
- أن تسجد في ليلة ثقيلة فتحس براحة
- أن تجد من تشاركه همّ البيت
- أن يقول لك ولدك: «أنا أحتاج أن أتكلم معك»
- أن تنصت لولدك حتى ينهي كلامه

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع ولدك اليوم عشر دقائق دون هاتف ودون نصيحة، واسمع ما يريد قوله.

دوّن أثرك

1. متى شعرتَ أنك وحدك في حمل همّ البيت؟

.....

2. هل تدعو وأنت مطمئن أن الله يسمعك؟

.....

3. متى آخر مرة أنصتَّ لولدك دون أن تقاطعه؟

.....

احفظ

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ» (البقرة ١٨٦)

في الموقع: وصفحة الاسم: /qarib/n.

الاسم

البَاقِي

موقف: تنظر إلى صور قديمة وإلى ما تركه الراحل من أغراض. تعلم أن كل ما حولك فانٍ: الأغراض، والبيت، وأنت.

من الواقع

- **عند فقد عزيز:** تجلس في مجلس العزاء فتشعر أن الدنيا تذهب بما فيها من أحباب.

  الاسم هنا: الباقي هو الله، فأدعو لمن رحل وأوصل ما كان يحب من خير.

- **في صور قديمة:** تقلب صور أبيك الشاب فتحس أن الأيام تمضي سريعاً.

  الاسم هنا: أسأل: ماذا سأترك لأولادي بعدي؟ وأبدأ بكلمة طيبة أو عمل صالح.

- **في العمل:** تتعلق بمنصب تخاف أن تفقده.

  الاسم هنا: أعمل بإتقان لكن أعلّق قلبي بما يبقى من الأعمال الصالحة.

السؤال: ما الذي يبقى لي ولأولادي بعد ما يفنى؟

المعنى

الباقي: الذي لا يفنى ولا يزول. قال تعالى: «مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ» (النحل ٩٦). وقد قال النبي ﷺ: «إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له» (رواه مسلم ١٦٣١). فيمكنك أن تدعو لمن رحل وتتصدق عنه، وأن تبقي أثره الطيب.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يبقى عمل صالح أو علم أو ذكرى طيبة بعد رحيل صاحبها.

تجلٍّ خفي

أن تدرك ما كان يبدو دائماً وهو لا يدوم، فتحسن التعامل مع ما بقي لك من وقت وأهل.

المقلوب

أن لا يبقى ما أحببت، فتتعلم أن ما عند الله أبقى، ولا يعني هذا أن يخفّ الألم فوراً.

لاحِظ

- أن يتذكر ولدك كلمة طيبة قلتها له
- أن تجد أثر تربيتك في سلوك ولدك
- أن تغرس في ولدك عادة صالحة
- أن تتصدق مع أولادك فيتعلمون العطاء
- أن تدعو لأولادك بعد كل صلاة

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع أولادك واسألهم: ما العمل الطيب الذي تحبون أن يبقى؟.

دوّن أثرك

1. ما الذي تتعب فيه لأسرتك ويبقى أثره؟

.....

2. ماذا تحب أن يتذكره أولادك عنك؟

.....

3. هل تعلّم أولادك عملاً نافعاً يبقى بعدك؟

.....

احفظ

قل

«وَمَا عِندَ ٱللَّهِ بَاقٍ» (النحل ٩٦)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/baqi.

الاسم

الوَارِث

موقف: جلستم لتقسيم ما تركه أبوك. تجد في نفسك مشاعر مختلطة: حزن، وحرج، وخوف من خلاف بين إخوتك.

من الواقع

- **في البيت القديم:** تفتح خزانة أبيك فتجد أشياءه الصغيرة كما تركها، فيتسع حنين لا تعرف له اسماً.

  الاسم هنا: الوارث يرث الأرض ومن عليها، فأدعو لأبي، وأحفظ من هذه الأشياء ما يذكّرني بوصاياه.

- **في التركة:** يبدأ خلاف على الأموال بين الإخوة فتشعر أن الحزن يتحول إلى نزاع.

  الاسم هنا: أذكّر الجميع أن العلاقة أبقى من المال، وأطلب قسمة عادلة بحكمة واحترام.

- **مع الأولاد:** تفكر بما ستورثهم.

  الاسم هنا: أعطيهم قيماً وأخلاقاً قبل المال، فهي الإرث الأطول عمراً.

السؤال: كيف أتعامل مع ما ورثت من مال وذكريات دون أن أفسد ما بيني وبين أهلي؟

المعنى

الوارث: الذي يرث الأرض ومن عليها، وإليه يرجع كل ما نملك. قال تعالى: «وَإِنَّا لَنَحْنُ نُحْيِي وَنُمِيتُ وَنَحْنُ الْوَارِثُونَ» (الحجر ٢٣). وجاء في دعاء زكريا عليه السلام: «رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ» (الأنبياء ٨٩). وقال النبي ﷺ: «إن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» (رواه البخاري ١٢٨٤). وليس هذا دعوة إلى ألا تحزن، فالنبي ﷺ بكى على ابنه.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن تعلم أن كل شيء راجع إلى الله وهو خير الوارثين، فتخفّ حدّة النزاع على ما في اليد.

تجلٍّ خفي

أن يكون أعظم ما ورثته من الراحل خلقاً وكلمة لا تُقسَّم.

المقلوب

أن يقع خلاف بينكم على الميراث، فتتذكر أن الأخوة أبقى من المال، وأن الحقوق تُؤدّى بالعدل.

لاحِظ

- أن تدعو لوالديك ولمن رحل من أهلك
- أن تتصدق عنهم بصدقة جارية
- أن تحكي لأولادك عن جدهم بحب
- أن تبكي أمام أولادك بهدوء ثم تواسيهم
- أن تزور أهل المتوفى وتواسيهم

جرّب

مهمة الأسبوع: اتصل بوالديك أو بأحد أقاربك اليوم، واسأل عن حاله.

دوّن أثرك

1. من فقدتَ، وكيف تحمل الحزن أمام أولادك؟

.....

2. هل تسمح لأولادك برؤية حزنك بهدوء؟

.....

3. ماذا تقول لولدك الصغير حين يسأل عن الموت؟

.....

احفظ

«وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْوَٰرِثِينَ» (الأنبياء ٨٩)

في الموقع: وصفحة الاسم: /n/warith.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: القَرِيب.

جملة تُقرأ ببطء: «إنا لله وإنا إليه راجعون» (البقرة ١٥٦): تقال ببطء، لا تُقال لتنهي الحزن بل لتحمله.

خطوة صغيرة جداً: لا تفعل شيئاً كبيراً اليوم. اشرب ماءً، وجالس أحداً من أهلك صامتاً، ويكفي ذلك.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. من أفتقد الآن، وهل أعطيت نفسي وقتاً لأحزن؟
2. ما الذي أحتاجه من أهلي في هذه الأيام؟ وما الذي يحتاجونه مني؟
3. ما الاسم الذي أبقى معه هذا الأسبوع بين هذه الأسماء الثلاثة؟

١١ الشكر والختام

في آخر الليل يهدأ البيت. أولادك نائمون، وزوجتك تنام أو تقرأ، وأنت تجلس وحدك لحظة. تتذكر الشهور التي مضت: ما تعثّرتَ فيه، وما أصبت فيه، وما لا تزال تحمله. وتسأل: ما الذي أشكر الله عليه، وهل أعرف كيف أشكر؟

سؤال الفصل: كيف أشكر وأنا ما زلت في الطريق، دون أن أدّعي أنني وصلت؟

الاسم

الشَّكُور

موقف: ابنتك تعطيك رسمة صغيرة، وتشكرك على أمر بسيط فعلته. تنظر إليها وتفكر: شكرها على القليل يجعلني أريد أن أعطي أكثر.

من الواقع

- **في المساء:** تعود من يوم عادي، وتنتبه أن أحداً لم يمرض في بيتك اليوم.
  الاسم هنا: الشكور يشكر القليل ويضاعفه، فأقول: الحمد لله، وأذكر ثلاث نعم محددة أمام أولادي.
- **مع الزوجة:** تعد لك طعاماً بسيطاً بعد يوم متعب منها أيضاً.
  الاسم هنا: أشكرها بكلمة واضحة ولا أعدّه حقاً مسلّماً به.
- **مع ولدك:** يرتب ابنك سريره دون أن تطلب منه.
  الاسم هنا: أقول له: شكراً، لاحظتُ هذا وأفرحني، فيتعلم أن الجهد يُرى.

السؤال: كيف أشكر الله على القليل الذي أراه كثيراً حين ينقص؟

المعنى

الشكور: الذي يقبل القليل من العمل ويجازي عليه بالكثير، ولا يضيع عنده شيء. قال تعالى: «إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر ٣٠). وهو الذي لا ينسى معروفك.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

أن يقبل الله منك العمل اليسير، وأن يضاعف عليه.

تجلٍّ خفي

أن تجد أن شكرك لأهلك على صغائر ما يفعلون يعيد الدفء إلى البيت.

المقلوب

أن لا تجد من يشكرك، فتتعلم أن الله يشكر من لا يشكره الناس. ولا نَعِد بنتيجة محددة لعمل بعينه.

لاحِظ

- خير يدخل بيتك لم تحتسبه
- محبة يضعها الله بينك وبين زوجتك
- يشكرك ابنك على موقف لم تنتبه له
- تُفتح أبواب رزق بعد سترك على أخ
- تُساق إليك فرص لم تطلبها

جرّب

مهمة الأسبوع: راقب أثر عمل طيب صغير في بيتك هذا الأسبوع.

دوّن أثرك

1. ما العمل الذي ظننته بسيطاً ورأيت أثره كبيراً في حياتك؟

.....

2. هل لاحظت أن الله يجزيك على الصبر الطويل برزق مفاجئ؟

.....

3. هل دعوت يوماً من قلبك فرأيت الاستجابة بطريقة غير متوقعة؟

.....

احفظ

«لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّهُۥ غَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر ٣٠)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مُتعَب، ممتن. وصفحة الاسم: /n/shakur.

الاسم

الْمَجِيد

موقف: ليلة العيد، ومعك أولادك. تنظر إلى الوجوه وتحصي: من حاضر، ومن غائب، وما لم يتحقق. ثم تنتبه إلى الضوء والطعام والضحك.

من الواقع

- **عند سماع خبر طيب:** ينجح أخوك أو يُرزق بمولود، فتشعر بين الفرح والمقارنة.

  الاسم هنا: الحميد محمود في كل حال، فأقول: الحمد لله وأفرح له بصدق، وأدعو له بالبركة.

- **في الصباح:** تستيقظ على صوت أولادك فيستقبلك يوم عادي مليء بالفضل.

  الاسم هنا: أقول: الحمد لله، وأعدّ ما في بيتي من خير حتى أكتب كل يوم نعمة واحدة.

- **عند الابتلاء:** يصيبك أمر لا تحبه فتتوقف عن الذكر.

  الاسم هنا: أقول: الحمد لله على كل حال، وأطلب من الله الصبر والعافية بلا ادّعاء.

السؤال: كيف أجمع بين الحمد وما في القلب مما لا يرضيني؟

المعنى

الحميد: المحمود في ذاته وأفعاله، المستحق للحمد في كل حال. وقد جاء في سورة هود: «إِنَّهُ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ». والحمد لا يعني أن تنكر ما يؤلمك، فالحمد يجتمع مع الحزن، والنبي ﷺ حمد الله في الحالين.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

نعمة تراها فتحمد الله عليها: صحة، وطعام، وأمان.

تجلٍّ خفي

نعم دائمة لا تعدّها: البصر، والنوم، وأن يعود أولادك سالمين.

المقلوب

أن تحمد مع الألم، فيكون الحمد صدقاً لا تظاهراً. ولا يُطلب منك أن تكتم ما تشعر به.

لاحِظ

- ترى أثر النعمة في صحة زوجتك أو أبنائك
- يرزقك الله سكينة في بيتك
- يدعو لك ابنك الصغير دون طلب
- تنجح في عمل دون حول منك
- تراك زوجتك ممتنة لك من غير سبب ظاهر

جرّب

مهمة الأسبوع: اجلس مع أسرتك وسمّوا نعمة لكل فرد.

دوّن أثرك

1. كيف يغيّر الحمد نظرتك إلى أهل بيتك؟

.....

2. هل تحمد الله على المنع كما تحمده على العطاء؟

.....

3. كيف تعلّم أولادك أن الحمد حياة وليس كلمات؟

.....

احفظ

«إِنَّهُۥ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ» (هود ٧٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مُتعَب، ممتن. وصفحة الاسم: /n/hamid.

الاسم

الْقُدُّوس

موقف: تنتهي من صلاتك، وتنظر إلى بيتك بعين مختلفة. تعلم أن فيه ما لا ترضاه، وأن فيك ما لا ترضاه، وأن الصفاء الذي تتمناه لا يأتي كاملاً.

من الواقع

- **في المسجد:** يدخل ابنك المسجد لأول مرة معك ويسأل عن أشياء كثيرة بصوت عالٍ.
  الاسم هنا: القدوس منزّه عن كل نقص، فأجيبه بهدوء وأعظّم المكان في نفسه بالقدوة.
- **في الطهارة:** تتوضأ بسرعة وأنت تفكر في العمل.
  الاسم هنا: أتوضأ ببطء مرة وأستحضر أن الطهارة تهيئة للقاء، وأرى كيف يتغير قلبي.
- **في الكلام:** تسمع في المجلس كلمة بذيئة فتضحك مجاملة.
  الاسم هنا: أنزّه لساني ومجلسي بترك الضحك أو بتحويل الحديث بأدب.

السؤال: كيف أسعى إلى بيت أصفى دون أن أطلب الكمال؟

المعنى

القدوس: المنزّه عن كل عيب ونقص، الكامل في ذاته وصفاته. وقد جاء في سورة الحشر: «الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ». ولا نصف القدوس بشيء من صفات المخلوقين. وهو يحب من عباده أن يتطهروا ويسعوا إلى الصفاء، ولا يطلب منهم الكمال.

تأمل: ثلاث محطات

تجلٍّ ظاهر

الماء حين يغسل، والصلاة حين تنظف الصدر، والصباح حين يبدأ يوماً جديداً.

تجلٍّ خفي

أن تضيق بما فيك من عيب لأن في داخلك ميلاً إلى الأنقى. هذا الميل نعمة.

المقلوب

أن لا تبلغ صفاء بيتك الآن، فتتعلم أن الكمال لله وحده، وأن عليك السعي وعليه الإتمام.

لاحِظ

- الصلاة بخشوع
- بيت طاهر معنوياً
- تربية بلا عنف أو سب
- تجنب الغش في العمل
- الحياء في العلاقات

جرّب

مهمة الأسبوع: ضع خطة أسبوعية لطهارة البيت: كلاماً ونظافة ومحتوى مرئياً.

دوّن أثرك

1. هل بيتي مهيأ ليكون موضعاً يحبه الله؟

.....

2. ما معنى القداسة في حياتي اليومية؟

.....

3. هل أراعي طهارة النية في تربية أطفالي؟

.....

احفظ

«ٱلۡمَلِكُ ٱلۡقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ» (الحشر ٢٣)

في الموقع: يناسب من يشعر بـ: مذنب. وصفحة الاسم: /quddus/n.

وقت الشدة

إن كان هذا الفصل وصل إليك وأنت في وقت صعب، فلا تُكمله كله الآن؛ ليس عليك أن تفهم كل شيء، وليس عليك أن تبدو قوياً أمام أهلك.

اسم واحد لهذا الأسبوع: الشَّكُور.

جملة تُقرأ ببطء: «ربِّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ» (النمل ١٩): قلها وأنت تنظر إلى بيتك.

خطوة صغيرة جداً: اكتب ثلاث نعم في بيتك لم تعدّها من قبل، ثم اقرأها لأهلك على العشاء.

يجوز لك أن تحزن وأن تتعب، ولا يلزمك أن تتظاهر بالرضا. وإن كان الحال أثقل من أن تحمله وحدك، فاقرأ ملحق «متى أطلب عوناً من الناس» في آخر الكتاب.

مراجعة الفصل

1. ما النعمة التي أمرّ عليها كل يوم ولا أراها؟
2. من أهلي أحتاج أن أشكره بالاسم والفعل هذا الأسبوع؟
3. ما الاسم الذي أحمله معي بعد هذا الكتاب؟

خاتمة

لم نصل إلى نهاية، فهذه أسماء لا تنتهي معانيها في كتاب. لكنك مررت بأحد عشر موقفاً في بيتك، وبكل اسم منها كان لك فيه ما تفعله هذا الأسبوع، وما تدعو به، وما تدوّنه.

لا يُطلب منك أن تكون أباً مثالياً. يكفي أن تحضر، وأن ترحم، وأن تعتذر حين تخطئ، وأن تطلب العون حين تثقل الحال، وأن تدعو لأهلك بما تحب لهم.

اختر الآن اسماً واحداً ليبقى معك في بيتك هذا الأسبوع. ولا تحتاج إلى أن تحفظ الكتاب.

ملحق أ: متى أطلب عوناً من الناس؟

هذا الكتاب للقراءة والتأمل. هو لا يعالج، ولا يغني عن طبيب أو مختص نفسي أو مستشار أسري أو شخص قريب. الاستعانة بهؤلاء من الأخذ بالأسباب، وليست ضعف إيمان، ولا نقصاً في الرجولة.

فكّر في طلب العون إذا: - طال الحزن أو الخوف أو الغضب أسابيع ولم يخفّ. - تغيّر نومك أو أكلك تغيّراً واضحاً. - لم تعد تستطيع العمل أو القيام بشؤون البيت كما كنت. - وجدت أن غضبك يخرج منك أسرع وأشد مما تريد، أو شعرت أنك قد تؤذي أحداً. - كان بينك وبين زوجتك خلاف متكرر لا تستطيعان حله وحدكما. - أثقلتك ديون أو ضائقة مالية لم تعد تعرف كيف تتصرف فيها. - لاحظت على أحد أولادك تغيراً ظاهراً في نومه أو أكله أو مزاجه أو دراسته، أو خفت عليه من أذى.

من تتصل به؟ - شخص قريب تثق به، ولو لتقول له: «أنا متعب». - طبيب أو مختص نفسي أو مستشار أسري مرخّص. - مختص مالي أو قانوني في الأمور المالية والقانونية. - عالم أو إمام تثق به، إن كان الهمّ عن أمر ديني.

إن خفت أن تؤذي أحداً من أهلك أو أن يؤذيك أحد: فابتعد عن الموقف الآن، واتصل بشخص تثق به أو بجهة الطوارئ أو بخط المساندة في بلدك، ولا تبقَ وحدك.

إن راودتك أفكار بإيذاء نفسك أو بأن لا تكمل الحياة: فهذه حالة طارئة. أخبر شخصاً قريباً الآن، واتصل بخدمة الطوارئ أو بخط الدعم النفسي في بلدك، ولا تبقَ وحدك.

وأنت عزيز عند الله وعند أهلك، وطلبك العون ليس عيباً.

ملحق بـ: فهرس الأسماء

الاسم	الفصل
الباقي	١٠
البر	٥
التواب	٧
الجبار	٩
الحفيظ	١
الحكيم الخبير	٦
الحليم	٣
الحميد	١١
الحي القيوم	٨
الخالق	١
الرؤوف	٢
الرحمن	٢
الرزاق	٤
الستير	٧
السميع البصير	٥
الشافي	٩

الاسم	الفصل
الشكور	١١
الصبور	٩
الصمد	٨
العزيز الحكيم	٦
العزيز الرحيم	٣
العفو	٧
الغفور الرحيم	٧
الغني الحميد	٤
الفتاح	٤
القدوس	١١
القريب	١٠
القوي	٣
الكريم	٤
اللطيف	٩
المجيب	٦
المحسن	٥
الملك	٤
المهيمن	١
النصير	٨

الاسم	الفصل
الواحد القهار	٦
الوارث	١٠
الواسع	٩
الودود	٢
الوكيل	٨
الولي	٨
الوهاب	١

ملحق ج: فهرس الآيات والأحاديث

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الوهاب	3:8	البخاري (5352) ومسلم (993)
الخالق	59:24	البخاري (1358) ومسلم (2658)؛ أحمد (3823)، وصححه الألباني؛ مسلم (2653)
الحفيظ	11:57	الترمذي (2516)، وقال: حسن صحيح؛ البخاري (2311)؛ من دعاء الصباح والمساء، أبو داود (5074) وابن ماجه (3871)
المهيمن	59:23	البخاري (50) ومسلم (8)؛ الترمذي (1987)، وقال: حسن صحيح؛ الحاكم (2000) وحسّنه الألباني
الرحمن	7:156	البخاري (6000) ومسلم (2752)؛ البخاري (5999) ومسلم (2754)، قاله النبي ﷺ وهو يرى امرأة من السبي تضم ولدها وترضعه
الرؤوف	2:143	قاله ﷺ حين رأى امرأة من السبي تضم ولدها وترضعه، البخاري (5999) ومسلم (2754)؛ البخاري (6927) ومسلم (2165)
الودود	85:14	البخاري (3209) ومسلم (2637)، واللفظ لمسلم؛ حديث قدسي، البخاري (7405) ومسلم (2675)
الحليم	2:235	دعاء الكرب، البخاري (6346) ومسلم (2730)؛ قاله النبي ﷺ لأشج عبد القيس، مسلم (17)
القوي	22:40	مسلم (2664)؛ البخاري (6384) ومسلم (2704)
العزيز الرحيم	26:9	البخاري (7554)؛ مسلم (2588)

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الرزاق	51:58	الترمذي (2344)، وقال: حسن صحيح؛ البخاري (5985) ومسلم (2557)؛ من دعاء الصباح، ابن ماجه (925)؛ الترمذي (3563) وحسّنه
الغني الحميد	35:15	حديث قدسي، مسلم (2577)؛ مسلم (2734)
الملك	20:114	البخاري (4812) ومسلم (2787)؛ البخاري (6205) ومسلم (2143)
الكريم	82:6	أبو داود (1488) والترمذي (3556)؛ البخاري (6018) ومسلم (47)
الفتاح	34:26	مسلم (713)
المحسن	28:77	مسلم (1955)؛ البخاري (5997) ومسلم (2318)؛ الترمذي (1956) وصححه الألباني
البر	52:28	مسلم (2553)؛ الترمذي (1899)، وصححه الألباني
السميع البصير	42:11	البخاري (2992) ومسلم (2704)؛ البخاري (50) ومسلم (8)
الحكيم الخبير	6:18	مسلم (2999)؛ من دعاء الاستخارة، البخاري (1162)
العزيز الحكيم	2:129	مسلم (2588)؛ أبو داود (4699)، وصححه الألباني
الواحد القهار	40:16	مسلم (2788)؛ الترمذي (2516) وقال: حسن صحيح
المجيب	11:61	البخاري (6340) ومسلم (2735)
التواب	2:37	البخاري (6309) ومسلم (2747)؛ مسلم (2759)
الغفور الرحيم	15:49	البخاري (6309) ومسلم (2747)، واللفظ لمسلم؛ مسلم (2759)
العفو	4:149	سيد الاستغفار، البخاري (6306)؛ من دعاء السجود، مسلم (483)؛ ابن ماجه (3850)، والترمذي (3513) بزيادة «كريم»؛ مسلم (2588)

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الستير	7:26	أبو داود (4012) والنسائي (406)، وصححه الألباني؛ البخاري (6070) ومسلم (2768)؛ البخاري (2442) ومسلم (2580)
الوكيل	3:173	الترمذي (2344) وقال: حسن صحيح؛ الترمذي (2517)، وحسّنه الألباني؛ أبو داود (5090)، وحسّنه الألباني
الحي القيوم	2:255	النسائي في الكبرى والحاكم، وحسّنه الألباني؛ مسلم (179)
الصمد	112:2	الترمذي (2516)، وقال: حسن صحيح؛ أبو داود (5090)، وحسّنه الألباني؛ البخاري (5013)
الولي	2:257	حديث قدسي، البخاري (6502)؛ من دعاء القنوت، أبو داود (1425) والترمذي (464)، وصححه الألباني
النصير	8:40	البخاري (2444)
الصبور	16:61	البخاري (6099) ومسلم (2804)؛ البخاري (4686) ومسلم (2583)
الجبار	59:23	أبو داود (850) وابن ماجه (898)؛ البخاري (5641) ومسلم (2573)؛ مسلم (2999)
اللطيف	42:19	البخاري (6927) ومسلم (2165)؛ مسلم (2999)
الشافي	26:80	دعاء النبي ﷺ للمريض، البخاري (5675)
الواسع	2:268	البخاري (2067) ومسلم (2557)
القريب	2:186	مسلم (482)؛ البخاري (2992)؛ وفي صحيح مسلم رواية بزيادة «إنكم تدعون سميعاً قريباً» (رقمها يُحقق)
الباقي	16:96	مسلم (1631)
الوارث	21:89	البخاري (1284) ؛ مسلم (918)

الاسم	الآية الرئيسة	الأحاديث
الشكور	35:30	البخاري (652) ومسلم (1914)؛ أبو داود (4811) والترمذي (1954)، وصححه الألباني
الحميد	11:73	مسلم (223)؛ مسلم (2734)؛ أبو داود (3850)
القدوس	59:23	مسلم (223)؛ مسلم (487)؛ البخاري (744) ومسلم (598)

ملحق د: الأدعية الثابتة الواردة في الكتاب

- «ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار» (البقرة ٢٠١).
- «حسبنا الله ونعم الوكيل» (آل عمران ١٧٣).
- «ربّ لا تذرني فرداً وأنت خير الوارثين» (الأنبياء ٨٩).
- «إنا لله وإنا إليه راجعون» (البقرة ١٥٦)، ودعاء المصيبة (مسلم ٩١٨).
- «أني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين» (الأنبياء ٨٣).
- «ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ» (النمل ١٩).
- «ربّ هب لي من الصالحين» (الصافات ١٠٠).
- دعاء النبي ﷺ للمريض (البخاري ٥٦٧٥).
- «اللهم اغفر لي وارحمني واجبرني وارزقني واهدني» (أبو داود ٨٥٠، وابن ماجه ٨٩٨).
- «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني» (ابن ماجه ٣٨٥٠).
- «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك» (الترمذي ٣٥٦٣).

ملحق هـ: جدول الأسابيع الاثنين والأربعين

الأسبوع	الاسم	الفصل
١	الوهاب	١
٢	الخالق	١
٣	الحفيظ	١
٤	المهيمن	١
٥	الرحمن	٢
٦	الرؤوف	٢
٧	الودود	٢
٨	الحليم	٣
٩	القوي	٣
١٠	العزيز الرحيم	٣
١١	الرزاق	٤
١٢	الغني الحميد	٤
١٣	الملك	٤
١٤	الكريم	٤
١٥	الفتاح	٤
١٦	المحسن	٥

الأسبوع	الاسم	الفصل
١٧	البر	٥
١٨	السميع البصير	٥
١٩	الحكيم الخبير	٦
٢٠	العزيز الحكيم	٦
٢١	الواحد القهار	٦
٢٢	المجيب	٦
٢٣	التواب	٧
٢٤	الغفور الرحيم	٧
٢٥	العفو	٧
٢٦	الستير	٧
٢٧	الوكيل	٨
٢٨	الحي القيوم	٨
٢٩	الصمد	٨
٣٠	الولي	٨
٣١	النصير	٨
٣٢	الصبور	٩
٣٣	الجبار	٩
٣٤	اللطيف	٩
٣٥	الشافي	٩

الأسبوع	الاسم	الفصل
٣٦	الواسع	٩
٣٧	القريب	١٠
٣٨	الباقي	١٠
٣٩	الوارث	١٠
٤٠	الشكور	١١
٤١	الحميد	١١
٤٢	القدوس	١١