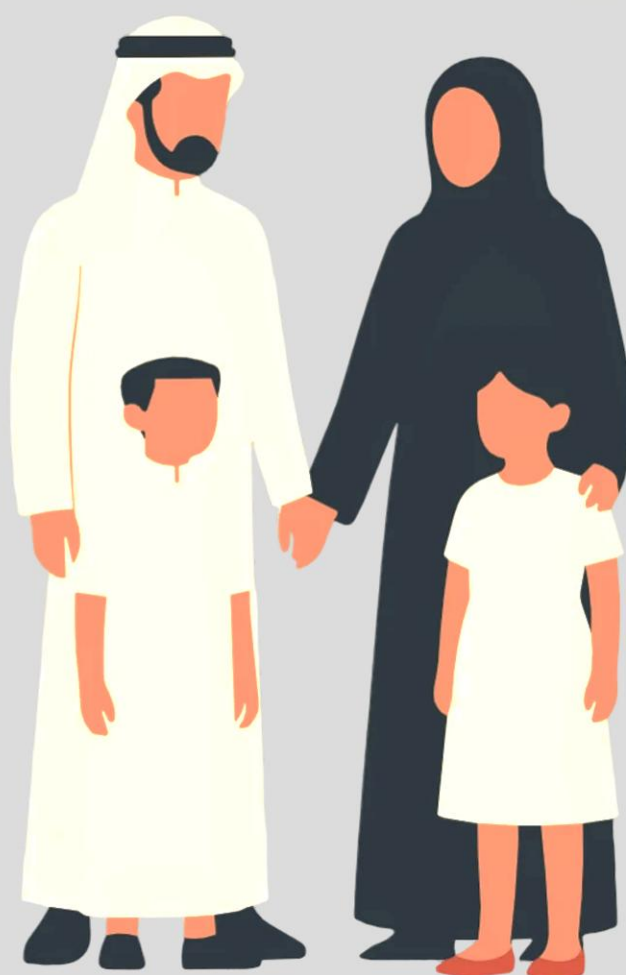


أسرار نَجَاحِ الأُسرة

مِن الاختيار إلى الاستقرار



تأليف

د. عَبْد الرَّحْمَنُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْهَاجِرِيُّ



أسرار نَجَاحِ الأُسرة

مِن الاختيار إلى الاستقرار





ح دار الصمعي للنشر والتوزيع، ١٤٤٨هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
أسرار نجاح الأسرة من الاختيار إلى الاستقرار / عبدالرحمن الهاجري،
ط ١ - الرياض، ١٤٤٧هـ.
ص: ١٦٨؛ سم: ١٧ X ٢٤

ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٨٣٧٩ - ٧١ - ٤

رقم الإيداع: ١٤٤٧ / ٦٨٤٢

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٤٨هـ - ٢٠٢٦ م

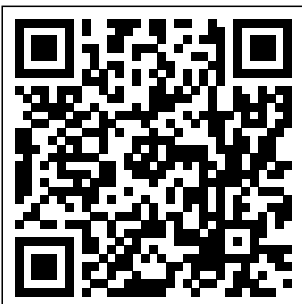


إجازة المطبوعة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تم تسجيل هذه المادة لصالح المؤلف/المعد أدناه بعد التعهد بالالتزام بجميع الشروط و الاحكام الخاصة بمحتوى المادة

اسم المادة	أسرار نجاح الأسرة من الاختيار الي الاستقرار
نوع المادة	كتاب ورقي
المحقق	
المترجمون	
المعدون	
المؤلفون	• عبد الرحمن الهاجري
رقم الطبعة	1
اسم الناشر باللغة العربية	دار الصميعي للنشر
اسم الناشر باللغة الإنجليزية	daralsomaie
رقم التسجيل	202509028014479
تاريخ التسجيل	2025-09-02





أسرار نَجَاحِ الأُسْرةِ

مِنِ الاختِيارِ إلى الاستقرارِ

تأليف
د. عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْهَاجِرِيِّ





إهداء

أهدي هذا الكتاب وأجره إلى
"أخي وعصيدي خالد بن محمد" رحمه الله
الذي وافته المنية أثر حادث مروري
بتاريخ (1446/07/24 هـ – 2025/01/24 م)
سائلاً المولى الكريم أن يغفر له ولجميع موتى
المسلمين والمسلمات.



الفهرس





الفهرس

الصفحة	الموضوع
6	إهداء
7	الفهرس
11	فهرس الأشكال
12	مقدمة افتتاحية
13	التمهيد
14	فكرة الكتاب
15	نماذج المخطوطات
19	الباب الأول: ضوابط اختيار الشريك
20	• ضوابط اختيار الشريك
23	• كيفية اختيار الشريك
30	الباب الثاني: صفات الوالدين
31	• الصفات الناجحة للوالدين
42	الباب الثالث: العلاقة بين الأبناء
43	• أسس العلاقة بين الأبناء
49	الباب الرابع: تعاليم صحية وغذائية
50	• اتباع التعاليم الصحية والغذائية
63	الباب الخامس: الذوق العام
64	• اتباع الذوق العام



الفهرس

الصفحة	الموضوع
69	الباب السادس: التنوع الثقافي
70	• التنوع الثقافي للأسرة
74	الباب السابع: ضوابط في الحديث والكلام
75	• ضوابط ومعايير الحديث والكلام
80	الباب الثامن: التمسك بالتعاليم الإيمانية
81	• التمسك بالتعاليم الدينية
86	الباب التاسع: أسس التطوير الأسري
87	• أسس التطوير الأسري
90	الباب العاشر: معايير السلامة الأسرية
91	• معايير السلامة الأسرية
94	الباب الحادي عشر: طرق النظافة الأسرية
95	• طرق النظافة الأسرية
99	الباب الثاني عشر: ضوابط تنظيم الأسرة
100	• ضوابط تنظيم الأسرة
106	الباب الثالث عشر: أساليب الإعلام الأسري
107	• أساليب الإعلام الأسري
110	الباب الرابع عشر: معايير الأفراح والمناسبات الأسرية
111	• معايير الأفراح والمناسبات الأسرية





الفهرس

الصفحة	الموضوع
114	الباب الخامس عشر: الوظائف والمهام المنزلية
115	• توزيع الوظائف والمهام المنزلية
121	الباب السادس عشر: وسائل الاستثمار المنزلي
122	• وسائل الاستثمار المنزلي
125	• إقامة الرحلات الأسرية
131	الباب السابع عشر: وسائل الترفيه المنزلي
132	• وسائل الترفيه المنزلي
135	الباب الثامن عشر: فوائد الرياضة الأسرية
136	• الرياضة الأسرية
143	الباب التاسع عشر: معالم الاستراتيجية الأسرية
144	• الاستراتيجية الأسرية
147	الباب العشرون: تقييم الأسرة
148	• تقييم الأسرة
152	الباب الواحد والعشرون: ملامح التقويم بعد التقييم
153	• التقويم بعد التقييم
156	الباب الثاني وعشرون: مخاطر المزالق الأسرية
157	• المزالق الأسرية
159	الخاتمة
162	المراجع





فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	م
56	قائمة السعرات الحرارية	1
59	أنواع الفيتامينات	2
61	أنواع الدهون	3
105	ضوابط تنظيم الأسرة	4
119	أسماء المهام	5
120	المهام المشتركة	6
124	أفكار الاستثمار المنزلي	7
126	أنواع الرحلات	8
137	فوائد الرياضة	9



مقدمة افتتاحية

الحمد لله الذي لم يستفتح بأفضل من اسمه كلام، الحمد لله الذي جعل الحمد مستحق الحمد حتى لا انقطاع، وموجب الشكر بأقصى ما استطاع، الحمد لله معز الحق وناصره، ومذل الباطل وقاصره، الحمد لله الذي أقل نعمه تستغرق أكثر الشكر، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، سليل أكرم نبعة، وقريع أشرف بقعة، محمد نبي الله وصفوته وخيرته من بريته، مؤكد دعوته بالتأييد، خيرة الله من خلقه، وحجته في أرضه، والهادي إلى حقه، أما بعد:

فيقول الله تعالى في كتابه العزيز:

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

[سورة التوبة، آية: 105]

إن خير الكلام ما قل ودل، وإن الإيجاز في الكلام مع حفظ المعاني لهو أدعى وأسلم، لقد خلق الإنسان وهو يسعى في الدنيا إلى نيل الأفضل والأحسن، وهو بطبعه يميل إلى السعادة والبحث عنها، وقد جعلنا الله تعالى في أحسن تقويم، ويريد الله لنا دائماً أن نكون في أفضل حال صورة وعقلاً، وقد بدأ الله كلامه في القرآن الكريم بكلمة "اقرأ" فالقراءة سر الوجود، وأساس كل نمو وتطور، ومن هذا المنطلق أود أن أعطي كل ذي حق حقه، وأن أنسب الشكر والتقدير لأهله.



تمهيد

إضاءة: [لا تقتصر مهمة المسلم في هذه الحياة على تغيير أحواله وإنما تمتد إلى تغيير أحوال امته]

الحمد لله الذي خلقنا من نفس واحدة، وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساءً، والصلاة والسلام على القائل: "كلكم راع وكل راع مسؤول عن رعيته". ورضي الله عن صحابته الكرام والبررة بالأرحام، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم المعاد... وبعد... فإن حب الإنسان لقرباته وأسرته وأبناءه وأحفاده فطرة جبلية وخلة طبيعية. ولأن الأسرة مشروع من مشاريع الحياة المهمة، بل هو أعظم مشروع على الإطلاق لأن في صلاحه ونجاحه صلاح وفلاح للمجتمع وفي صلاح المجتمع صلاح للأمة بأسرها لذلك هو أحق ما يهتم به لأن مخرجاته ومنتجاته هي المغذي الرئيسي لأمتنا فمن هذه المخرجات يكون المصلح، والمصلحة، والداعي، والداعية، والقائد، والمعلمة، والمهندس، والطبيبة. فكل أسرة ومشاركتها بإنتاجها في هذا المجتمع الخضم والأمة المترامية الأطراف، فهنا أسرة تحمد ربها على نتاجها وإبداعها وأخرى تندب حظها على تقصيرها وتفريطها.

إضاءة: [قيمة الإنسان هي ما يضيفه إلى الحياة بين ميلاده وموته]
مصطفى محمود



فكرة الكتاب

كانت الفكرة هي مشاركة زوجتي الغالية فكرياً وتنظيرياً في تربية الأبناء والبنات وذلك بتقديم أفكار وأطروحات تراكمية جمعت على مدى أيام وشهور وهي نتاج القراءات والاطلاعات المتنوعة مع التفكير العميق فيما يصلح هذه الأسرة ويرتقي بها.

فكانت الغاية رسم وتحديد الأهداف لها وبيان أهدافها وطرق تنفيذها. وذلك كوني بعيد عنهم مكانياً، قريباً منهم وجدانياً. وبعيد عنهم جسدياً، لصيقاً بهم قلبياً؛ وحيث إن الزوجة والأبناء هم أمانة في عنق الأب وسوف يُسأل عنهم يوم القيامة ويُحاسب على تقصيره فيهم، فلعل بهذه الفكرة أن نبذل الأسباب الواجبة وما يدعمها من الوسائل المتاحة والهداية من الله والإعانة منه سبحانه، ولعل بذلك تبرأ الذمة وتهلّ النفس من شدة تأنيبها...

وقد أسميتها (أسرار نجاح الأسرة من الاختيار إلى الاستقرار) وهي ما زالت في باكورتها الأولى ومرحلتها الابتدائية، حيث إن التطوير والتغيير والإضافة والحذف مرافق لها لا ينفك عنها بهدف المصلحة الراجحة والنفع المتعدي لمجتمعي وأمتي... والله المعين.

إضاءة: [إن الكثير الكثير من إنجازات البشرية مدين لأصحاب الخيال
المتوثب] د. عبد الكريم بكار





نماذج المخطوطات





معالم الدارين [١] الامانة بأنها رئاسة شراكة عظيمة مقاصدها جليلة . [٢] الاعتقاد
 بأنه البناء نعمة من الله سوف يسأل الله عنها ويحاسبه عليها منهم يعطيها لها اعظم الاجزاء وأشد الغنائم
 ويسمونه بالبناء ويحذرونه للعالم ويسألونه كل الوسائل كشركة زوجية مباحة . [٣] يتفق فيه جميعا
 ويقترب منه أكثره بعضهم بالحب والعطف المتبادل وابتعاد كل ما يكرهه من العيشة . [٤] يكون هناك اجتماع
 دوري بين الوالدین نقاشا مضافا للأسرة والبناء بطريقة المراجعة والتقييم ثم الإصلاح والتطوير
 لمسيرة التربية السابقة . [٥] عدم نقاش الأبوين مع بعضهم أمام البناء أو اظهار الخلاف أو العقاب
 والتأنيب . ومن باب أدب السبب والشم أو السخرية والضحك . [٦] اظهار الحب والتقدير لبعضهما
 أمام البناء ولو من باب التكلف . [٧] انه يعلم الأبوين أنه دورهما شاملي وتعاوني وليس فرديا
 وتصادي . ولا تمنح المسؤولية على أحد دور الآخر بل يكون هناك توزيع المهام والأدوار .
 [٨] تشجيع كل (ابن - بنت) على هذه المعرفة شخصية وتقييم سلوكه والإطلاع على حاجياته وتحديد
 نقاط قوته ونقاط ضعفه . وبرنامج لتعليمه . كل واحد طرف مستقل يجمع في مجلد واحد . [٩] الوالدان
 مدوة في انشغالهما ونصرفاتهما . ولا يكون عندهما نقاش بين لأقوال ولا مغالاة أو التورية للزوجة .
 [١٠] اصحاب البناء ككلمة آخر والمقاول والمعلم والوكلاء من ذلك والدعاء امامهما وبظهر
 القريب بالهداية والإصلاح مهما كانت أخطائهم . [١١] ينبغي على الوالدین أنه يتحلوا بالصبر وطقول لبان
 على تربية البناء . وعدم إظهارهم أو اظهار ردة الفعل لسيئته تجاه الأخطاء . [١٢] فرض الثقة في
 نفوس البناء وأنه بعد اكتسابهم وهم لأصل نعيم عالم ينزعوه عنهم بأنفسهم بسبب سوء التصرف .
 [١٣] إيجار اللقاءات الأسرية الدورية المفضية بالود والحنان والتفارب إمام في برامج مدوة سابقة أو
 عفوية وبسببها مفعلة . [١٤] تفعيل الجلسات المفردة مع البناء بخصوصية شامة كل على حدة
 لسماع همومه وإهتمامه وشكواه أو نصيحه وتوجيهه والإستعداد عند نصحه أو توجيهه إمام الهداية .
 [١٥] التعرف على أهداف البناء من لبناء وسلكهم ومعرفة أسرهم وتوجههم للأصالح بالإيمان .
 [١٦] إشراك البناء ومساعدة الكبار منهم في تنظيم الأسرة ثقافيا واجتماعيا وماديا وتفعيل مبدأ
 تضحية الشراكة وإبداء الرأي والمقترحات في رسم الأهداف - الأدوار - توليد الأفكار - تشجيع الاستقلال
 طرحة الاقتصاد - تحمل المسؤولية . [١٧] تربية البناء على مبدأ الرقابة الذاتية وتذكيرهم بمراقبة
 الله في الخلوات والجلوات . [١٨] المشاهدة عليه إمام الأقارب والزبلاء إمام اخذاته وزملائه على
 مدونة معينة دور مبالغة أو اظهار . [١٩] اصحاب البناء مما طمعا (لغيا) بكلمة الحب
 والإعجاب والثناء والمديح (ومثلها) بالضم والاعراض والمحمل والمناجزة والمصاحبات
 والملاعبة والفحولة وإزالة التكلف والواجز . [٢٠] اظهار رغبة ومكانة البناء امامه



أو هجرت المفاسد الحاركة والمهتة مثل (بعد شغلة منه عرض - بعد غيب طویل - بعد غيب و تعالی
 بعد نوح وراسي أو تقوده اهتمامي - أو بعد ابداع في جوية منه جوية - الحكمة - وأظها - بالصفاء بذلك
 [٢٩] تهمة البيئة الأسرية ایماناً وکما تقيا ودفعاً ونبهناً و تعظيماً وراثياً ومجالاً وتربياً ولازماً
 يحفظهم كلهم ويغرمونهم بالانضام ويقاومون به [٣٠] عدم التقربة بين الأبناء أو التميز بينهم
 في التعليم والربح أو الاختلاف والتكيز بل يجب الحوار العادل متى مني اللداع والقبليات
 [٣١] السخى لكل فرد من الأسرة بالهدى والمشاركة في النقاش والحوارات مع التزامه بالادب والاحترام
 وعدم تسكبه (امكانه) أو مقاطعة عديته أو ازدياد فكرته أو الضحك على مداخلته أو استنفاص
 شخصه [٣٢] منع أو تخفيف تأثير المشاغل والصوف التي تقوده الأسرة عنه بعضها ومنه لقادتها مثل
 (المكافز - أجهزة الألعاب والسكاي - مبيت - الاصحاء - تقاوت ساعية الفهم - تقاوت اوقات
 الوجبات الغذائية ..) [٣٣] تيمم الوالدين بكتابة النظرة ولوائح وقوانين الأسرة يطلع عليها الابناء
 جميعهم ليعلموا الحدود والضوابط والواجبات [٣٤] تيمم الوالدين بعمل استبيان (اسري) خاص
 بالأسرة يعلونه به فترة وأخرى (ممكن كل سنة اسهر) ولطوره بما يواكب واقع الأسرة
 وتغير الأبناء بتغييرات بكل صراحة وإيجابية وجماعة ويعد له الوالدين تحليل الاستبيان وعلاجه
 بمحرمات [٣٥] تقوية الأبناء بالاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية عنه نفسه وعدم هراسته ونجاسته
 والحفاظ له وصحته وعلماته وصيافته الهدائه بنفسه واتخاذ القرار بنفسه مع تقديم الدعم
 المعنوي الأبوي في حال حاجته [٣٦] تقوية الأبناء على كتابة مداولهم اليومية محددة بالساعة
 والدقائق والمهام الأعمال من الانجاز منه عدم رعاية لأسباب - وتعليقه وتكديده عند سريره أو طارئة
 [٣٧] انه يجد الذباب نظماً المستروان والعتسوة وجمع الاستعداد لشهر وتقنيته ببقية محوره
 [٣٨] اشراك الأبناء بالقيام بالأعمال المنزلية المعقاة وتعليمهم على ذلك بل من لا تقفاهم ولا اعتماد
 عليهم مثل تسخين وظائف وتكليفهم بها (امية المستوع - محاسب الميزانية - مسؤول الميزانية -
 مسؤول الصيانة المنزل - امية المكتبة والتقنيات - وظائف مشتركة (الطبخ - النظافة - الدقة - البراعة)
 [٣٩] انه يجد الذباب جدول المزهات الخلية والزياية الأسرية - والرحلات الطويلة - وعياد
 اهدافها وطريقة تنفيذها وتكليفها الأبناء بتجهيزها [٤٠] معرفة مواهب الأبناء ومهاراتهم وميولها
 وتشجيعهم وتحفيزهم وتطويرهم ونزول لاصحاب وحثهم بالرسائل العصرية [٤١] احترام اختيار
 الأبناء لاختصاصاتهم الفارقة والمجالية أو هواياتهم ومساعدتهم في رغباتهم [٤٢] عدم التخصص
 عليهم والدموع عليهم في غفوتهم بعد طومر الباب وصراخه فموصيائهم [٤٣] التفريق بين
 مني المصانع وكذلك الفرد منه بين المذكور والملائم .



معالم روحانية: [١] غرس محبة الله ثم محبة رسول الله في نفوس الأسرة. [٢] اعتياد الأسرة على
تلقينها بالله في السراء والضراء. [٣] قيام الأسرة بالكرم والوفاء للفقراء والصبر عند الضراء.
[٤] تعدد أفراد الأسرة وتنشئتها على مراقبة الله وأهله وبراهمه في كل أوقاتهم. [٥] محافظتهم الأسرة على أداء
الصلوات في أول وقتها وبالدقة يؤدونها جماعة بالمساجد والارباب يؤدونها جماعة في منازلهم. [٦] ابتعادهم
كل فرد من أفراد الأسرة وردعه القرآن الكريم بقرائه يومياً. وكذلك حفظ أذكار الصباح والمساء. واذكار
النوم والاستيقاظ منه. واذكار الطعام لأنها تذكرهم بالله تعالى بخلقها من الماء والطين. [٧] وجود حلقة
ذكر يومية لقراءة شيئاً من آية أو شيئاً من أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام أو شيئاً من فضائله
الإيمانية أو الكلمات المؤثمة أو العلمية أو الثقافية (المسألة المفيدة) يقرأها أحد الوالدين أو أحد البنات وأمه
تكون قصيرة وغير مملدة (٥-١٠) دقائق تقريباً. [٨] إتقان الأسرة وتعاونها لقيام أحد البنات المتطوعة مثل
يومى للتخفيف من حمليهن أو معرفة أو حياءاً عن شرفهن أو ستاً منهن أو منهن لوالدته يسودن في حفظها محاضرات. [٩] أنه
يكون للأبوة صندوق من (مضادة نفوس) خاصة بجميع صنفات المنزل وسبعات ثم قيام أفراد الأسرة بمحيطه
أو مستقره بالمصداق بها بطريقة منظمة. [١٠] أنه تنظم الأسرة على عمل حلقة سنوية للأعمال الخيرية
تكون مفيدة مثلاً (مضرب - طاعة كتاب - كفالة يتيم - بناء مسجد - بناء داره - حكمة دعوى)
[١١] قيام الأسرة بتنظيم جدول زيارته ميدانية لبعض المرضى الفقراء والمحتاجين وتقديم يد لهم
لهم ومواساتهم ليكون في ذلك رقة لهم بهم وشكر الله على نعمه عليهم. [١٢] أنه تشارك الأسرة في
تقديم وجبات افطار للصائمين المتواضعين بالمساجد أو المنشآت الدينية أو مجاميع الصالحين والمحتاجين.
[١٣] قيام الأسرة بعملية تجهيز وتغليف الصايا ضعيفيه للعافية والاطفال والارباب السور عليهم. [١٤] قيام الأسرة
تطبيقاً كريمة تغسيل الموات وتكفيلهم وطريقة الوضوء في القبر (لقد كرمناهم ببرزخ من الآخرة) [١٥] تقديم
الأسرة على كتاباته العسية وتحديثها والتخلل من عقده الضمنية. [١٦] ترويج روح الطافس بين البنات
في الحفظ ما ينفذه في دينهم ودينهم من كتاب الله أو سنة رسول الله عليه الصلاة والسلام أو صفاته حكيمة
أو كلمات نافعة. [١٧] أنه تتراخى الأسرة حضور محاضرة أو ندوة أو ملتقى خيري. [١٨] قيام البنات
بأداء منفعات الحج أو العمرة والمكث في الحرميين للعبادة من السجدة من لذكور لطلقات في المسجد
النبوي في طريق السلام على النبي محمد وآله عليه السلام



الباب الأول

ضوابط اختيار الشريك





ضوابط اختيار الشريك:

اختيار الشريك هي عملية تتطلب الكثير من التفكير والتأمل، وتعتبر الخطوة الأكثر أهمية في تكوين الأسرة، ويجب فيها مراعاة عدة أسس لضمان استمرار هذه الأسرة وإقامة علاقة ناجحة ومستقرة، ومن أهم هذه الأسس:

1. التسامح.

2. التعاون.

3. التقدير.

4. التواصل الجيد.

5. مراعاة القيم والمبادئ المشتركة.

■ فالتسامح يمكن تلخيصه في تقبل كلاً من الطرفين للآخر بإيجابياته وسلبياته، وعدم وجود التسامح بين الزوجين يسبب دائماً المشاكل التي تأتي من التفاخر وعدم الرضا.

■ والتعاون يمكن تلخيصه في مشاركة الزوجين في القيام بأمر الدنيا من واجبات الأسرة وتقاسم أعباء البيت وتربية الأبناء، وقد كان رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام خير مثال في التعاون بين الزوجين في القيام بأعمال المنزل فقد سُئلت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته؟ قالت: ما يصنع أحدكم في بيته، يخصف النعل، ويرقع الثوب، ويخيط. (1) وكذلك أسماء بنت أبي بكر الصديق روي عنها أنها قالت: "تزوجني الزبير وما له في الأرض من مال ولا مملوك ولا شيء، غير ناضح وغير فرسه، فكنت أعلف فرسه وأستقي الماء، وأخرز غربه وأعجن، ولم أكن أحسن أخبز، وكان يخبز جارات لي من الأنصار، وكن نسوة صدق، وكنت أنقل النوى

(1) الأدب المفرد، البخاري، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، المطبعة السلفية ومكتبتها - القاهرة، ط2، 1379هـ، باب ما يعمل الرجل في بيته، ص190، برقم (540).



من أرض الزبير التي أقطعه رسول الله ﷺ على رأسي، وهي مني على ثلثي فرسخ...

"(2) ومشاركتها في القيام بأمر الدين من عبادة الله تعالى والقيام بأداء الزكاة في وقتها وغير ذلك من أمور الدين.

■ والتقدير يمكن توضيحه بأنه تقدير الجهد الذي يبذله كلاً من الشريكين في استقرار البيت والأسرة سواء كانت هذه الجهود مادية أو معنوية، ويكون التقدير كذلك مادياً بالهدايا أو معنوياً بالشكر والثناء وغير ذلك.

■ والتواصل الجيد المراد منه فهم متطلبات الشريك الآخر، ومعرفة ما يرضيه وما يغضبه وخير مثال يضرب في هذا الموضع هو قصة شريح القاضي حينما تزوج بفتاة من بني تميم. فقال: أُدْخِلْتُ عَلَيَّ فَقُلْتُ: إن من الحسن إذا دخلت المرأة على زوجها أن يقوم فيصلي ركعتين، فيسأل الله من خيرها، ويعوذ به من شرها، فصلَّيت وسلمتُ، فإذا هي خلفي تصلي بصلاتي. فلما خلا البيت دنوت منها فمددت يدي إلى ناحيتها، فقالت: على رسلك يا أبا أمية كما أنت.

ثم قالت: الحمد لله، أحمدته وأستعينه، وأصلي وأسلم على محمد وآله، إني امرأة غريبة، لا عِلْمَ لي بأخلاقك فبين لي ما تحب فأتية، وما تكره فأتركه، وإنه كان لك في قومك مَنْ تتزوجه من نسائك، وفي قومي من الرجال مَنْ هو كفاء لي، ولكن إذا قضى الله أمراً كان، وقد ملكت فاصنع ما أمرك به الله، إمساك بمعروف، أو تسريح بإحسان، أقول هذا وأستغفر الله لي ولك.

(2) صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل، ت: جماعة من العلماء، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر، الطبعة السلطانية، 1311هـ، كتاب النكاح، باب الغيرة، 35 / 7، برقم: (5224).



قال: فأحوجتني والله إلى خُطبة. فقلت: الحمد لله، أحمده وأستعينه، وأصلي على النبي وآله وأسلم وبعد، فإنك قلتَ كلامًا إن تثبتني عليه يكن ذلك حظك، وإن تدعيه يكن حجةً عليك، أحب كذا وكذا، وأكره كذا وكذا، وما رأيت من حسنةٍ فأنشريها، وما رأيت من سيئةٍ فاستريها. فقالت: كيف محبتك لزيارة أهلي؟ قلت: ما أحب أن يملني أصهاري. قالت: فمن تحب من جيرانك أن يدخل دارك فأذن له ومن تكره فأكرهه؟ قلت: بنو فلان صالحون، وبنو فلان قوم سوء. قال: ومكثت معها حولًا لا أرى إلا ما أحب... ثم قال: فمكثت مع زوجتي عشرين عامًا على خير ما يرام.

فالتواصل الجيد والتفاهم المبكر والتقارب الفكري هو أساس أي علاقة ناجحة، إذ يجب أن يكون الشريكان قادرين على التعبير عن مشاعرهما وأفكارهما بوضوح والاستماع لبعضهما البعض.

■ مراعاة القيم والمبادئ المشتركة وهو أساس هام يجب مراعاته عند الزواج لأن مراعاته يقلل كثيرًا من الصراعات والنزاعات والمشاكل التي قد تحدث بل وإذا حدثت أي مشكلة يجعل حلها سهلًا، والمراد بأن يكون لدى الشريكين قيم متشابهة أي أن يكون لديهما معتقدات وأفكار مشتركة حول الجوانب الأساسية في الحياة مثل: الاحترام المتبادل، والأمانة، والصدق، والدعم المتبادل، وكذلك التشابه في المعتقدات والقيم الدينية، وكذلك وجود اهتمامات وهوايات مشتركة. كل هذه الأمور تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز العلاقة ويجعل الوقت الذي يقضيه الشريكان معًا أكثر متعة، كما تُحوّل علاقتهما إلى علاقة شراكة حقيقية بين زوجين، بحيث يكون كلٌّ منهما لباسًا للآخر، يسانده في أوقاته الصعبة،



ويدعمه في اتخاذ القرارات، بل إنهما يكونان مستعدين لتقديم بعض التضحيات والتنازلات من أجل الحفاظ على العلاقة ويشجع كل منهما الآخر على تحقيق الأهداف والأحلام، بالإضافة إلى ذلك، فإن التوافق العاطفي والشعور بالراحة والأمان مع الشريك يُعدّان من العوامل المهمة التي لا غنى عنها في أي علاقة، لذا يجب أن تراعى هذه الأسس في الشريك عند اختياره.

كيفية اختيار الشريك:

- اختيار الشريك (زوج أو زوجة) هي اللبنة الأولى والقاعدة الأساسية لبناء وتأسيس حياة أسرية ومشروع عائلي فهو أولى الأولويات وأهم الاهتمامات ويستحق بحق كل عناية وتركيز ... فتجد الشريك يسعى في البدايات إلى:
1. الدعاء وطلب الهداية من الله والإرشاد والإعانة مثل: (اللهم اختر لي وارزقني زوجة) أو (زوجًا) صالحًا (تقيًا نقيًا) رحيمًا ودودًا.
 2. تحديد صفات شريك المستقبل المرغوب فيه (مثال) بأن يكون صالحًا متعلمًا صادقًا بارًا بوالديه.
 3. استشارة المختصين في كيفية اختيار الشريك، فقد كان صحابة النبي ﷺ يسألوه في كيفية اختيار الزوج لبناتهم، فعن أبي حاتم المزني، قال: قال رسول الله ﷺ "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد"، قالوا: يا رسول الله، وإن كان فيه؟ قال: "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه" ثلاث مرات (1).

(1) سنن الترمذي، محمد بن عيسى، ت: محمد أحمد شاكر، وآخرون، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، ط2، 1395هـ - 1975م، أبواب النكاح، باب ما جاء إذا جاءكم من ترضون دينه فزوجوه، 3/ 387، برقم (1085).



وفي رواية أخرى: "وفساد عريض" (2).

وقال المباركفوري في شرحه لهذا الحديث الشريف: أي إذا طلب أحد منكم أن تزوجه امرأة من أولادكم وأقاربكم، فاختاروا من ترضون دينه وأمانته، فإن لم تزوجوا من ترضون دينه وخلقه، وترغبوا في مجرد الحسب، والجمال، أو المال، فذلك فساد عريض؛ لأنكم إن لم تزوجوها إلا من ذي مال أو جاه ربما يبقى أكثر نسائكم بلا أزواج، وأكثر رجالكم بلا نساء فتنتشر الفواحش، والفتن، ويترتب عليه قطع النسب، وقلة الصلاح والعفة (3).

أما عن اختيار الزوجة، فقد أرشدنا النبي ﷺ إلى حسن اختيارها فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك" (4)، كما قال ﷺ محفزاً على اختيار الزوجة الصالحة: "الدنيا متاع، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة" (4).

قال ابن حجر: والمعنى عليك بذات الدين، فالأولى أن يكون الدين مطمح نظره في كل شيء لا سيما فيما تطول صحبته فأمره النبي ﷺ بتحصيل صاحبة الدين الذي هو غاية البغية، وقد وقع في حديث عبد الله بن عمرو عند ابن ماجه رفعه لا تزوجوا النساء لحسنهن فعسى حسنهن أن يرديهن -أي يهلكهن- ولا تزوجوهن لأموالهن فعسى أموالهن أن تطغيهن، ولكن تزوجوهن على الدين، ولأمة سوداء ذات دين أفضل (5).

(2) سنن الترمذي، أبواب النكاح، باب ما جاء إذا جاءكم من ترضون دينه فزوجوه، 3/ 387، برقم (1084).

(2) تحفة الأحوذى لشرح جامع الترمذي، المباركفوري، دار الكتب العلمية - بيروت، د.ط، د.ت، ج4 ص173.

(3) صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل، ت: جماعة من العلماء، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر، الطبعة السلطانية، 1311هـ، كتاب النكاح، باب الأكفاء في الدين، 7/ 7، برقم: (5090).

(4) صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، 1374هـ - 1955م، كتاب الرضاع، باب خير متاع الدنيا المرأة الصالحة، 2/ 1090، برقم (1467).

(5) فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ابن حجر، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، المكتبة السلفية - مصر، ط1، 1390هـ، ج9 ص135.



وقال النووي: إن النبي ﷺ أخبر بما يفعله الناس في العادة فإنهم يقصدون هذه الخصال الأربع وآخرها عندهم ذات الدين فاظفر أنت أيها المسترشد بذات الدين لا أنه أمر بذلك (6).

4. الاستفادة من تجارب الآخرين سواء التجارب الموفقة أو المخففة ومعرفة بداية قصة الخطبة ومراحل الزواج وأسباب نجاح أو فشل تلك العلاقة الزوجية.

5. البحث بتأني وتؤدة في اختيار الشريك وعدم التعجل في اتخاذ القرار، أو المجاملة، أو مسايرة الآخرين، أو إرضاء لأحد، أو النظر للشريك من زاوية واحدة دون بقية الزوايا، ورؤية كل من الخاطبين الآخر، فعن المغيرة بن شعبه، انه خطب امرأة، فقال النبي ﷺ: "انظر إليها، فإنه أحرى أن يؤدم بينكما" (2).

وقال الترمذي: وقد ذهب بعض أهل العلم إلى هذا الحديث، وقالوا: لا بأس أن ينظر إليها ما لم ير منها محرماً، ومعنى قوله أحرى أن يؤدم بينكما، قال: أحرى أن تدوم المودة بينكما (3)، وقال النووي: ويؤخذ من هذا الحديث جواز واستحباب النظر إلى وجه من يريد زواجها.

6. الابتعاد عن الشروط التعجيزية أو خيال الكمال أو مواصفات ومقاييس لا توجد إلا في الأحلام أو الإعلام أو التشدد في الاختيارات، وقد رغبت الشريعة الإسلامية على التيسير في الزواج، وقد صرح النبي ﷺ بأن الزواج الناتج عن التيسير في مؤنته هو زواج مبارك، فعن عائشة -رضي الله عنها- قالت: قال رسول الله ﷺ: "إن أعظم النكاح بركة أيسره مؤونة" (4).

(6) شرح النووي على مسلم، النووي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط2، 1392هـ، ج10 ص51 - 52.

(2) سنن الترمذي، أبواب النكاح عن رسول الله ﷺ، باب ما جاء في النظر إلى المخطوبة، 383/2، برقم (1087).

(3) سنن الترمذي، أبو عيسى الترمذي، ج2 ص383.

(4) مسند أحمد، أحمد بن حنبل، ت: شعيب الأرنؤوط، وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط1، 1421هـ - 2001م، من حديث عائشة بنت الصديق رضي الله عنها، 75/41، برقم (24529).



7. التركيز عند البحث على جانب الأخلاق والسلوك ورجاحة العقل وحب التدين والخير والفضيلة وبر الوالدين والصلة للأرحام، وكذلك الاستقرار النفسي والمالي والاجتماعي.

8. معرفة سلوك والدة الشريك وحجم تأثيرها عليه حيث يغلب التأثير والتطبع.

9. معرفة واقع البيئة للصيقة للشريك وحجم تأثيرها عليه ومدى قناعته بها ومع ذلك فقد يكون الانسان في بيئة سيئة وهو صالح في ذاته وكاره لهذه البيئة ويسعى لبيئة أفضل وقد يكون العكس كذلك فالمهم معرفة توجهه وقناعته بهذه البيئة من عدمها، وقد حثت الشريعة الإسلامية على اختيار البيئة الصالحة، والبُعد عن البيئة السيئة، وقد ضرب النبي ﷺ المثل لأصحابه بالرجل الذي قتل تسعة وتسعين نفسًا.

فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن نبي الله ﷺ قال: "كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفسًا، فسأل عن أعلم أهل الأرض فدل على راهب فأتاه فقال: إنه قتل تسعة وتسعين نفسًا، فهل له من توبة؟ فقال: لا، فقتله، فأكمل به المائة، ثم سأل عن أعلم أهل الأرض فدل على رجل عالم، فقال: إنه قتل مائة نفس، فهل له من توبة؟ فقال: نعم، ومن يحول بينه وبين التوبة؟ انطلق إلى أرض كذا وكذا، فإن بها أناسا يعبدون الله فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك فإنها أرض سوء، فانطلق حتى إذا نصف الطريق أتاه الموت، فاختصمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، فقالت ملائكة الرحمة: جاء تائبًا مقبلًا بقلبه إلى الله، وقالت ملائكة العذاب: إنه لم يعمل خيرًا قط، فأتاه ملك في صورة آدمي، فجعلوه بينهم، فقال: قيسوا ما بين الأرضين، فإلى أيتهما كان أدنى، فهو له، فقاوسه فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد، فقبضته ملائكة الرحمة" (1).

(1) صحيح مسلم، كتاب التوبة، باب قبول توبة القاتل، وإن كثر قتله، 4 / 2118، برقم (2766).



والشاهد في هذا الحديث الشريف أن فساد قومه وبيئته هو الذي يحمله على العنف، وعلى الفساد في الأرض، وأن الصحبة الصالحة تصلح من حال الإنسان، والصحبة السيئة تفسد من حاله، وقد أكد على ذلك النبي ﷺ فقال: "مثل الجليس الصالح والجليس السوء، كمثل صاحب المسك وكير الحداد، لا يعدمك من صاحب المسك: إما تشتريه أو تجد ريحه، وكير الحداد: يحرق بدنك أو ثوبك، أو تجد منه ريحًا خبيثة" (1)

إضاءة: [لا تذكر أهلك عند زوجتك بسوء، ولا تذكر زوجتك عند أهلك بسوء، فبذلك يكون ارتفاعك وهبوطك] د. خالد المنيف

10. عند تحديد الشريك بعينه يتم تكرار الاستخارة أكثر من مرة وهي صلاة استخارة ركعتين من غير الفريضة، وقد علم النبي ﷺ أصحابه دعاء الاستخارة للجوء إليه في كل الأمور المهمة، وهو كالآتي:

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمور كما يعلمنا السورة من القرآن، يقول: إذا هم أحدكم بالأمر، فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل: اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستقدر بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري، أو قال: عاجل أمري وآجله، فاقدره لي، ويسره لي، ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي، في ديني ومعاشي وعاقبة أمري، أو قال: في عاجل أمري وآجله، فاصرفه عني، واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان، ثم أرضني، قال: ويسمي حاجته" (2).

(1) صحيح البخاري، كتاب البيوع، باب في العطار وبيع المسك، 3/ 63، برقم (2101).

(2) صحيح البخاري، أبواب التهجد، باب ما جاء في التطوع مثنى مثنى، 2/ 56، برقم (1162).



11. يتم بعد ذلك اتخاذ القرار من عدمه.

12. يتم عرض أهداف ومقترحات وأفكار تأسيس مشروع الشراكة الأسرية على الشريكين وأهم غاياته، مثل أن يقول لشريكته وزوجته نحن نريد أن نؤسس أسرة كي نبني مجتمعًا حتى نبني أمة.. وأن تكون أهداف هذه الأسرة:

- إنشاء جيل صالح.

- متعلم (حتى الثانوية - المعهد - الجامعة - حفظ كتاب الله - حفظ بعض السنة - تعلم الأدب والشعر).
- تربية الجيل على الأخلاق (الصدق - النصح - الوفاء - الاحترام ...).
- تعويد أفراد الأسرة على (الاقتصاد - التوفير - ترشيد الاستهلاك - إكرام النعم - عدم التبذير).
- اندماج الأسرة اجتماعياً في البيئة المحافظة والصالحة والاشتراك معها في خدمة المجتمع وإصلاحه ودعوته إلى الخير.
- تنظيف محيط الأسرة من كل ما يغضب الله ويكدر صفو معيشتها من أمور الدين والدنيا.

13. يبلغ الشريكين بعضهما بقناعاتهما وموافقتهما على الأهداف الأسرية

السابقة الذكر في الفقرة (12) قبل الاقتران وقبل عقد القران.

14. تكون هذه الأهداف محددة وواضحة ومكتوبة بنسختين عند كل شريك نسخة منها ويطلع عليها مرارًا وتكرارًا وبين فينة وأخرى حتى لا يتم نسيانها وحتى تنشط الأسرة لتحقيقها.



إضاءة: [ابق عينيك مفتوحتين قبل الزواج، ونصف مغمضتين بعده] بنجامين فراكلين

وبمراعاة هذه الضوابط والأسس التي يجب توافرها في اختيار الزوجين، تضمن في المقام الأول استقرار الحياة بينهما، وحياة زوجية سعيدة قائمة على الاحترام المتبادل من الطرفين.

ويمكن القول يجب تسليط الضوء على أهمية النظر بوعي وتفحص عميق قبل اتخاذ قرار الزواج، مع التركيز على تقييم شخصية الشريك، قيمه، وأسلوب حياته بعين مفتوحة ومدققة، ومع ذلك بعد الزواج، يُنصح بالتحلي بالتسامح والتغافل عن الهفوات البسيطة، لأن الحياة الزوجية تتطلب قدرًا من المرونة والتغاضي عن الأخطاء الصغيرة للحفاظ على السكينة والوئام، وإنها دعوة للتوازن بين الحكمة في الاختيار قبل الزواج واللفظ والمرونة بعده.



الباب الثاني

صفات الوالدين





الصفات الناجحة للوالدين:

هي مجموعة من الصفات والسلوكيات التي تميز الأبوين الناجحين في تربية أبنائهم، فالوالدان يلعبان دورًا حيويًا في تشكيل شخصية الأطفال وتوجيههم نحو مستقبل مشرق، ومن أهم هذه الصفات الحب غير المشروط؛ حيث يجب أن يشعر الأطفال بأنهم محبوبون ومقبولون بغض النظر عن أي شيء، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، والتواصل الفعال هو أيضًا عنصر أساسي، إذ يساعد الاستماع والتحدث بصدق ووضوح في بناء علاقة قوية ومفتوحة.

بالإضافة إلى ذلك يقدم الوالدين الناجحين التوجيه والإرشاد دون فرض آرائهم، مما يساعد الأطفال على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، والقُدوة الحسنة تلعب دورًا كبيرًا، حيث يتعلم الأطفال من خلال تقليد سلوكيات والديهم، والصبر والتفهم ضروريان لتربية الأطفال؛ حيث يمرون بمراحل مختلفة من النمو والتطور، وتشجيع الاستقلالية يعزز شعور الأطفال بالمسؤولية، وأخيرًا، الاهتمام بالتعليم يشجع الأطفال على التفوق الأكاديمي وتطوير مهاراتهم.

وللأب دور في حنانه ورعايته لأطفاله، فمنه القدوة الصالحة لخلق جيل ممتاز والعكس صحيح وإذا وجد الانحراف في الأسرة في شخص الأب أو الأم حيث يشكل انحراف أحدهما أسوأ الأمثلة لأطفالهم في أولى سنواتهم والتي يبدأون فيها إدراك الأمور والتمييز بينها، ويتصدر الخطورة دور الأب بالذات حيث يقلده الأولاد في سلوكهم مهما كان امتياز الأم، لذلك كان التعاون مطلوباً وبشدة أن يعالج الزوجان مشاكل انحراف أحدهما بعيداً عن أعين الصغار وحتى تستقيم الأمور لدى الأطفال في رؤية أهليهم نموذجاً طيباً يحتذى به⁽¹⁾.

(1) حمزة الجبالي. (2016). مشاكل الأباء مع الأبناء التواصل مع الأطفال لحل مشاكلهم والتغلب عليها. مصر: دار الثقافة للنشر والتوزيع، ص.69



حيث ترتبط الصفات الجيدة للوالدين بصحة الأطفال والسعي لتحقيق السعادة والفرح والكمال الجسدي والنضج لديهم، وفي الوقت نفسه، يعد الاهتمام بالصحة الجسدية والنضج من الأمور اللازمة للكمال الاجتماعي للأسر الجديدة؛ من أجل خلق ظروف معيشة أفضل، والتربية القائمة على الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية، ومن الواجب على الوالدين أيضًا الاهتمام بتشجيع أطفالهم على الاهتمام بالرياضة وخاصة ركوب الخيل والرماية والمصارعة وغيرها من التمارين التي تشجع على الاهتمام بالصحة الجسدية وتدعم الأبناء وتشعرهم باهتمام والديهم⁽¹⁾.

فاصلة – [الأمل يبدأ بالأُم والأُم لا تبخل على أبنائها أبدًا، بل تمنحهم أكثر مما يَتمنون ويشتَهِون] د- عدنان الماضي

الوالدين هما عنصر الحياة الأسرية الأساسي وبهما تتوافد الذرية وعليهما تكون المسؤولية ... ومن أجلها مدار هذا الكتاب فهما يشعران بضخامة الأمانة ويدركان أهمية هذه العلاقة ويسعيان دوماً:

1. الإيمان بأنهما يرأسان شراكة عظيمة مقاصدها جليلة وأهمية هذه العلاقة الزوجية المبنية على المودة والرحمة، وأن ينويا بهذه العلاقة القرب من الله وإرضائه سبحانه، ويعاملان الأبناء برفق ورحمة، فقد كان النبي ﷺ يعامل أحفاده برفق، ويلعب معهم، ويقبلهم، وعندما سئل في ذلك قال: إنها رحمة، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: جاء أعرابي إلى النبي ﷺ فقال: أقبِلون صبيانكم؟ فما نقبلهم، فقال النبي ﷺ: "أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة؟" (2)

(1) Burkhonovich, M. K. (2021). Physical education and sport and student health factor. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences). P. 443.

(2) (الأدب المفرد، البخاري، باب قبلة الصبيان، ص46، رقم (90).





وفي موقف آخر عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قبل رسول الله ﷺ الحسن بن علي وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالس، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً، فنظر إليه رسول الله ﷺ ثم قال: "من لا يرحم لا يرحم" (1).

2. الاعتقاد بأن الأبناء نعمة من الله سوف يسألان عنها ويحاسبان عليها فهم يعطيانهما أعظم الاهتمام وأشد العناية ويرسمون الأهداف ويحددون الخطط ويستخدمون كل الوسائل كشركة ربحية خالصة ستحققها في الدنيا وستبقى لهما في الآخرة بإذن الله.
3. يتفقدان فيما بينهما ويقتربان أكثر من بعضهما بالحب والمودة والعطف المتبادل وإبعاد كل ما يكدر صفو المعيشة أو يثير التوتر الأسري.
4. يكون هناك اجتماع دوري بين الوالدين لنقاش قضايا الأسرة والأبناء بطريقة المراجعة والتقييم ثم الإصلاح والتطوير لمسيرتهما في التربية السابقة وما قدماه من إيجابيات وسلبيات فما كان من حسن أبقياه وما كان من سيء أبعده.
5. عدم نقاش الأبوين مع بعضهما البعض أمام الأبناء، أو إظهار الخلاف، أو العتاب والتأنيب، أو الازدراء والتحقير. ومن باب أولى الشتم والسب أو السخرية والضرب.
6. إظهار الحب والتقدير لبعضهما أمام الأبناء ولو من باب التكلف والدربه والتعود.
7. أن يعلم الأبوين أن دورهما تكاملي وتعاوني وليس خلافي وتضادي ولا ترمي المسؤولية على أحد دون الآخر. بل يكون هناك توزيع المهام والأدوار ، فلكل

(1) الأدب المفرد، البخاري، باب قبلة الصبيان، ص46، رقم (91).



منهما مسؤولية تجاه البيت والأولاد وتجاه أنفسهما، فقال صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته، فالأمير راع وهو مسؤول، والرجل راع على أهله وهو مسؤول، والمرأة راعية على بيت زوجها وهي مسؤولة، ألا وكلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته" (1).

اضاءة: [من الواضح: ان من العسير أن يجعل المرء من نفسه قدوة في جميع شانه فليحاول الواحد منا ان يكون قدوة في جانب من جوانب شخصيته ومسيرته وحياته] د. عبد الكريم بكار

8. تشخيص حالة كل (ابن- بنت) على حدة ومعرفة شخصيته وتقييم سلوكه والاطلاع على حاجياته وتحديد نقاط قوته ونقاط ضعفه، وبرنامج متكامل لتطويره ولكل واحد من الأبناء ملف مستقل تجمع في مجلد واحد.
9. الوالدان قدوة في أقوالهما وأفعالهما وجميع تصرفاتهما، ولا يكون عندهما تناقض بين الأقوال والأفعال أو العمل بالشخصية المزدوجة، لذلك نهى النبي ﷺ عن الكذب على الأطفال في الأمور البسيطة حتى يعتادوا على الصدق؛ لأن من شب على شيء شاب عليه، فمثلاً لو قالت الأم لابنها تعالى سأعطك قطعة حلوى، وهي تفعل ذلك من أجل الإمساك به ولا تنوي إعطائه شيء، فتكتب عليها كذبة.

(1) الأدب المفرد، البخاري، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، المطبعة السلفية ومكتبتها - القاهرة، ط2، 1379هـ، باب الرجل راع في أهله، ص83، برقم (212).



وذلك لأن فطرة الطفل نقية ويصدق ما يقول له، ومثل هذه الأقوال تسطر في طبعه طابع الكذب، فعن عبد الله بن عامر، أنه قال: دعنتي أُمي يوماً ورسول الله ﷺ قاعد في بيتنا، فقالت: ها تعال أعطيك، فقال لها رسول الله ﷺ: "وما أردت أن تعطيه"، قالت: أعطيه تمراً، فقال لها رسول الله ﷺ: "أما إنك لو لم تعطيه شيئاً كتبت عليك كذبة" (1).

10. إسماع الأبناء كلمات الخير والتفاؤل والأمل والرحمة والإكثار من ذلك والدعاء أمامهما وكذلك بظهر الغيب بالهداية والصلاح مهما كانت أخطاؤهم.

11. التحلي بالصبر وطول البال على تربية الأبناء، وعدم الضجر منهم أو إظهار ردة الفعل السريعة السيئة تجاه الأخطاء.

12. غرس الثقة في نفوس الأبناء وأنه حق مكتسب لهم وهو الأصل فيهم وباقٍ لهم ما لم ينزعه عنهم بأنفسهم بسبب سوء التصرف وتكراره.

13. توفير اللقاءات الأسرية الدورية المفعمة بالود والحنان والتقارب إما في برامج معدة سابقاً أو بعفوية وببساطة مقصودة.

14. تفعيل الجلسات المنفردة مع الأبناء بخصوصية تامة كل ابن أو بنت على حدة لسماع همومه واهتمامه وشكواه أو نصحه وتوجيهه والابتعاد عن نصحه أو توبيخه أمام أخوته.

15. التعرف على أصدقاء الأبناء والبنات والجلوس معهم ومعرفة سلوكهم ومعرفة أسرهم وتوجيههم للأصلح من هؤلاء الأصدقاء بالإقناع والحوار وإثبات الأدلة والقرائن المؤيدة.

(1) سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث، ت: شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، ط1، 1430هـ - 2009م، أول كتاب الأدب، باب في الكذب، 342 / 7 - 343، برقم (4991).



16. إشراك الأبناء وخاصة الكبار منهم في تنظيم الأسرة ثقافيًا واجتماعيًا وماديًا وتفعيل مبدأ عضوية الشراكة وإبداء الرأي والمقترحات في (رسم الأهداف- الادخار- توليد الأفكار- ترشيد الاستهلاك- طرق الاقتصاد- تحمل المسؤولية...).
17. تربية الأبناء على مبدأ الرقابة الذاتية وتذكيرهم بمراقبة الله في الخلوات والجلوات.

اضاءة: [الجمل أن يكون الأب مهاب وليس يخاف] د. خالد المنيف

18. الثناء عليه أمام الأقارب والزملاء وأمام أخوته وزملائه على موقف معين دون مبالغة أو إطراء وأن يكون هذا الثناء باعتدال كحاجة الطعام للملح.
19. إشباع الأبناء والبنات عاطفياً (لفظاً) بكلمات الحب والإعجاب والثناء والمدح (وعملًا) بالضم والاحتضان والحمل والممازحة والمسابقات والملاعبة والضحك وإزالة التكلف والحواجز والرقابة، وما أجمل ما قال د. عبد الله المغلوث: [العناق ينبغي ألا يكون بين الأجساد فقط وإنما أحيانًا بالعيون والكلمات].
20. إظهار محبة ومكانة الأبناء إما بعفوية أو حسب المناسبات المهمة والمهمة مثل (بعد شفائه من مرض- بعد غياب طويل- بعد عتاب وتصحيح - بعد نجاح دراسي أو تفوق اجتماعي- أو بعد إبداع في جزئية من جزئيات الحياة) وإظهار الاهتمام بذلك وتعزيزه، يقول ايريك بيرن: [إن إبداء المرء العطف أمام الأطفال دون أن يسبغ عليهم منه، لا يختلف كثيرًا عن تناول الطعام في حضورهم وتركهم جوعًا] ويقول فولتير: [الشفقة تدفئ القلوب كما تدفئ النار الأجساد].





21. تهيئة البيئة الأسرية ومحيطها وجميع مرافقها إيماناً وتكاتفياً ودفعاً وحناناً وتنظيماً وتأثيراً وجمالاً وتزييناً وجعله ملاذاً يحتضنهم كلهم ويفرحون بالانضمام إليه ويفتخرون به، فالبيت هو منشأ الحب، فالجسد قد يغادر البيت، ولكن القلب يظل متعلقاً به.

22. عدم التفرقة بين الأبناء أو التمييز بينهم في الأعطيات والهبات أو الاهتمام والتركيز على أحد دون الآخر، بل يجب إظهار العدل حتى في الكلمات والقبلات فالأبناء شديداً الحساسية والانتباه لأبسط أنواع التميز.

23. السماح لكل فرد من الأسرة بالحديث والمشاركة في النقاشات والحوارات مع إلزامه بالأدب والاحترام وعدم تسكيتة (إسكاته) أو مقاطعة حديثه أو ازدراء فكرته أو الضحك على مداخلته أو استنقاص شخصه أو حتى تهميته لأن في ذلك كسراً لخاطره واهتزازاً بثقته بنفسه قد لا يشفى بعدها.

24. منع أو تخفيف تأثير الشواغل والصوارف التي تفرق الأسرة عن بعضها وعن لقاءتها مثل (التلفاز - أجهزة الألعاب والتسالي - النت - الأصدقاء - تفاوت ساعات النوم - تفاوت أوقات الوجبات الغذائية....) كما يحصل اليوم من أثر وسائل التواصل الاجتماعي والتي قد تعتبر بحق وسائل التباعد الأسري حيث يجتمع الأسرة في مكان واحد جسدياً وهم في أودية متفرقة ذهنياً فكل شخص قد انعزل وانغمس في جهازه دون الانتباه لمن حوله.



اضاءة: [لو اننا اهتممنا بحدائقنا مثلما نهتم بأطفالنا لكننا نعيش الآن في غابة من الأعشاب الضارة] لوتر بورما

25. قيام الوالدين بكتابة أنظمة ولوائح وقوانين للأسرة يطلع عليها الأبناء جميعهم ليعلموا الحدود والضوابط والواجبات ولا يشعروا بالتجهيل أو الأخذ على غرة ثم الشعور بالظلم.

26. قيام الوالدين بعمل استبيان (أسري) خاص بالأسرة يفعلونه بين فترة وأخرى (ممكن كل ستة أشهر) وتطويره بما يواكب واقع الأسرة ويقوم الأبناء بتعبئته بكل صراحة واريحية وشجاعة ويتولى الوالدين تحليل الاستبيان وعلاج مخرجاته ويعتبر هذا الاستبيان شجاعة من الوالدين وتطبيق صريح لمبدأ الاعتراف بالخطأ وعلاجه مبكراً فيكونوا بذلك قدوة عملية.

27. تعويد الأبناء بالاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية عن نفسه وعن دراسته ونجاحاته وإخفاقاته وصحته وعلاقاته وصياغة أهدافه بنفسه واتخاذ القرار بنفسه مع تقديم الدعم المعنوي الأبوي في حال حاجته وتعلمه كيفية تطبيق ذلك خاصة في أول مراحل حياته.

28. تعويد الأبناء على كتابة جداولهم اليومية محددة بالساعات والدقائق والمهام والأعمال والإنجاز من عدمه وبيان الأسباب لعدم الإنجاز وتجديده وتعليقه عند سريره أو طاولته وليس بالضرورة أن يطبقه حرفياً (فما لا يدرك جله لا يترك كله).

29. أن يحدد الآباء نظام المشتريات والتسوق وحجم الاستهلاك الشهري وتقنيته بقيمة محدده شهرياً ومن الحزم عدم تجاوزه إلا لضرورة قصوى، وعدم الاسترسال مع رغبات النفس والعدوى بحمى الشراء لأجل الشراء فقط.



30. إشراك الأبناء بالقيام بالأعمال المنزلية المعتادة وتعويدهم على ذلك، بل، وأحياناً كثيرة الاكتفاء بهم والاعتماد عليهم. مثل تسمية وظائف معينة وتكليفهم بها (أمين المستودع - محاسب الميزانية - مسؤول المشتريات - مسؤول الصيانة للمنزل - أمين المكتبة والتقنيات - ووظائف مشتركة [الطبخ - النظافة - الحديقة - الرحلات].

اضاءة: [الجمل أن يكون الأب مهاب وليس يخاف] د. خالد المنيف

31. أن يحدد الآباء جدول التنزهات الخلوية - والزيارات الأسرية - والرحلات الطويلة - وبيان أهدافها وطريقة تنفيذها وتكليف الأبناء بتجهيزها، وألا يترك الأمر بلا ضبط.

32. معرفة واستكشاف مواهب الأبناء ومهاراتهم وصقلها وتشجيعهم وتحفيزهم وتطويرهم وتذليل الصعاب ودعمهم بالوسائل العصرية ودمجهم في المحاضن التربوية المخصصة لإبراز واستثمار المواهب.

33. احترام وتقدير اختيار الأبناء لتخصصاتهم الثانوية والجامعية أو هواياتهم ومساعدتهم في رغباتهم وتحقيقها لهم شريطة أن تكون في صالحهم وتدعم مستقبلهم.

34. عدم التجسس عليهم والدخول عليهم في غرفهم فجأة إلا بعد طرق الباب ومراعاة خصوصياتهم، بل تعويدهم بعدم الدخول عليهم في غرفهم إلا بعد إعلامهم والأذن منهم، وقد أرشدنا القرآن الكريم إلى مثل هذه الآداب وأكد عليها في التربية،



قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا يَسْتَأْذِنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ...﴾ [النور: 58]

والمراد بالذين لم يبلغوا الحلم الأطفال الصغار، فأدبواهم منذ الصغر وعلموهم الدخول بإذن خاصة في أوقات الراحة والنوم، قبل الفجر، وحين تخفيف الثياب في وقت القيلولة (نوم الظهر)، وكذلك بعد صلاة العشاء، فهذه الأوقات يرتاح فيها الإنسان في غرفته متخفف من ملابسه، ولا ينبغي الدخول عليه دون إذن وهو في حالة خصوصية شديدة، فهذه تربية قرآنية وأمر إلهي باحترام خصوصية الإنسان.

وقال القرطبي في تفسير هذه الآية: أدب الله عز وجل عباده في هذه الآية بأن يعلموا الأطفال الذين لم يبلغوا الحلم لأنهم عقلوا معاني الكشفة ونحوها، يستأذنون على أهلهم في هذه الأوقات الثلاثة، وهي الأوقات التي تقتضي عادة الناس الانكشاف فيها وملزمة التعري، فما قبل الفجر وقت انتهاء النوم، ووقت الخروج من ثياب النوم ولبس ثياب النهار، ووقت القائلة وقت التجرد أيضاً وهي الظهيرة؛ لأن النهار يظهر فيها إذا علا شعاعه واشتد حره، وبعد صلاة العشاء وقت التعري للنوم، فالتكشف غالب في هذه الأوقات الثلاثة⁽¹⁾.

35. التفريق بينهم في المضاجع وكذلك التفريق بين الذكور والإناث كل جنس في غرفة لوحدة، وقد حثت الشريعة الإسلامية على هذا الأمر، فقال رسول الله ﷺ: "مروا أولاكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر، وفرقوا بينهم في المضاجع"⁽²⁾.

(1) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، ت: أحمد البردوني، وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة، ط2، 1384هـ - 1964م، ج12 ص304، وينظر: تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، ت: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية - بيروت، ط1، 1419هـ - 1998م، ج6 ص75.

(2) سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب متى يؤمر الغلام بالصلاة، 1/ 367، برقم (495).





قال ابن رسلان: وفرقوا بينهم في المضاجع، أي: بين الذكور، وأما التفريق بين الذكر والأنثى فهو أولى، والمراد بالتفريق أن يعزل فراش أحدهما عن الآخر⁽¹⁾.

اضاءة: [لا تنصح على شرط القبول، ولا تشفع على شرط الإجابة، ولا تهب على شرط الإثابة، ولكن على سبيل الفضل وتأدية ما عليك] ابن حزم

في الختام إن دور الوالدين في تربية الأبناء لا يتوقف عند مجرد توفير الاحتياجات المادية، بل يمتد ليشمل التربية النفسية والعاطفية التي تبني شخصياتهم وتوجههم نحو النجاح في حياتهم، ومن خلال الإيمان بأهمية هذه المسؤولية، والعمل المشترك والتكامل بين الوالدين، يمكن للأبناء أن ينمووا في بيئة مليئة بالحب، العطف، والتوجيه الحكيم، كما يمكن القول إن الاستثمار في تربية الأبناء هو استثمار في المستقبل، وتوفير الدعم اللازم لهم يساعد على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، ويعزز من قدراتهم على التعامل مع تحديات الحياة.

(1) شرح سنن أبي داود، ابن رسلان، ت: عدد من الباحثين بدار الفلاح بإشراف خالد الرباط، دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث، الفيوم - مصر، ط1، 1437هـ - 2016م، ج3 ص364.





الباب الثالث

العلاقة بين الأبناء





أسس العلاقة بين الأبناء:

تتشكل من خلال مجموعة من الصفات والسلوكيات التي تعزز الروابط الأسرية وتساهم في بناء علاقات قوية ومستدامة بينهم، ومن أهم هذه الأسس التلاطف والتعاون والمشاركة، حيث يتعلم الأبناء كيفية العمل معًا لتحقيق أهداف مشتركة وحل المشكلات بشكل جماعي، والاحترام المتبادل هو أيضًا عنصر أساسي، إذ يجب أن يتعلم الأبناء احترام آراء ومشاعر بعضهم البعض، مما يعزز التفاهم والتواصل الفعّال بينهم.

فالأبناء هم من أكثر الأفراد تأثيرًا في حياتنا؛ ففي مرحلة الطفولة، هم السياق الذي نتعرف من خلاله على التفاعلات الاجتماعية، وحل النزاعات والمشاركة والمفاوضات، وإدارة العواطف، وجميع دروس الحياة الأساسية، ففي مرحلة البلوغ، يكون الأبناء مصدرًا أساسيًا للدعم ونحن نواجه تحديات الحياة، كما يمكن للعلاقات الأخوية السيئة أن تجعل طفولتنا بائسة وحياتنا فوضوية لذا فإن معرفة كيفية تسخير قوة هذه العلاقة الرائعة يمكن أن يقدم زحما من الدعم والدفع والمودة طوال العمر⁽¹⁾.

والدعم العاطفي يلعب دورًا كبيرًا في تقوية العلاقات؛ حيث يجب أن يكون الأبناء قادرين على تقديم الدعم والمساندة لبعضهم في الأوقات الصعبة، بالإضافة إلى ذلك تشجيع الاهتمامات والهوايات المشتركة يمكن أن يعزز الروابط بينهم ويجعل الوقت الذي يقضونه معًا أكثر متعة وإفادة، وأخيرًا الصبر والتسامح هما من الصفات المهمة التي يجب أن يتحلى بها الأبناء؛ حيث يساعدان في تجاوز الخلافات والنزاعات بشكل بناء وإيجابي.

(1) عايش صباح. (2022). سيكولوجية العلاقات الأخوية. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي، ص.7.



اضاءة: [إن ما نود أن نشهده هو الطفل الساعي وراء المعرفة، لا المعرفة التي تلاحق الطفل] جورج برناروشو

يؤمن أبناء الأسرة المتميزة بنعمة الله عليهم بإيجادهم وإيجادهم من أب وأم وأسرة متميزة وأنهم أبناء من صلب رجل واحد وقد عاشوا وسكنوا في رحم واحد، فيشعر الأبناء بأنهم لحة واحدة وكيان واحد يجب عليهم فيما بينهم مالا يجب على غيرهم لذلك فهم يراعون حق الأخوة ويبرزون مبادئ جلية منها:

1. تعويد نفوس الأبناء فيما بينهم منذ النشأة على احترام الكبير ورحمة الصغير، وقد أكد النبي ﷺ على هذين الخلقين (الاحترام والرحمة)، فقال صلى الله عليه وسلم: "ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا" ⁽¹⁾، كما أكد النبي ﷺ على أن رحمة الله تعالى على أهل الأرض بسبب كبار وصغار السن، فقال: "مهلا عن الله مهلا، فإنه لولا شباب خشع، وبهائم رتع، وشيوخ ركع، وأطفال رضع، لصب عليكم العذاب صبًا" ⁽²⁾.
2. يسلم الأصغر على الأكبر ويقبل رأسه ويظهر له الحفاوة والتقدير.
3. الاستماع لنصائح الكبير وتوجيهاته باهتمام وتركيز واحترام إلا ما كان فيه خطأ أو محذور.

(1) سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في رحمة الصبيان، 4 / 321، برقم (1919).

(2) السنن الكبرى، البيهقي، ت: محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط3، 1424هـ - 2003م، كتاب صلاة الاستسقاء، باب استحباب الخروج بالضعفاء والصبيان والعبيد والعجائز، 3 / 481، برقم (6390).



4. احترام خصوصيات الأخ أو الأخت صغيراً كان أم كبيراً وتقدير زملائه وأصدقائه وتقديره كذلك أمامهم.
5. عدم الدخول على بعضهم البعض في الغرف أو دورات المياه أو غيرها إلا بعد طرق الباب ثم الإذن بالدخول، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيْسَ أَذْنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ...﴾ [النور: 58]
6. عدم أخذ أملاك وحاجيات الآخر إلا بإذنه وسماحة نفسه.
7. التعاون في تبادل الحاجيات واستعارة الممتلكات الخاصة والملابس مع المحافظة التامة عليها وإعادتها كما كانت وإلى مكانها المخصص.
8. في حالة تلف شيء من الأشياء التي تمت استعارتها بسوء الاستخدام أو الإهمال فيتم التعويض بمثلها على المستعير إلا أن يعفو المعير ويتنازل عن حقه.
9. لا يتعدى الكبير بضرب الصغير في حال خطأه وإنما يسدي له النصيح وفي حالة عدم الاستجابة فمن الممكن مناقشته مع أحد الوالدين أو كلاهما.
10. تكون العلاقة بين الأبناء مبنية على الود والمحبة والتراحم والتآخي وإشاعة التناصح لا التفاضح وعدم إفشاء الأسرار مهما كان حجم التوتر والخلاف (لا قدر الله).



اضاءة: [إن شر ما في النفوس البشرية هي أنها تعتاد الفضل من صاحب الفضل، فلا تعود تراه فضلاً]

11. عدم التنازع بالألقاب أو تبادل الشتائم أو كشف عيوب بعضهم عند الآخرين أو نقلها بين زملاء الدراسة أو حتى الأقارب، وقد نهت الشريعة الإسلامية عن هذه الصفات المذمومة التي تجلب الكراهية والبغضاء بين الإخوة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [الحجرات: 11]

قال السعدي: وهذا أيضًا، من حقوق المؤمنين، بعضهم على بعض، فلا يسخر المؤمن من أخيه بأي كلام أو قول، أو فعل دال على تحقير الأخ المسلم، فإن ذلك حرام، لا يجوز، والواقع، فإن السخرية، لا تقع إلا من قلب ممتلئ من مساوئ الأخلاق، متحل بكل خلق ذميم، ولا تلمزوا: أي لا يعيب بعضكم بعضًا، ولا تنازوا: أي لا يعير أحدهم أخاه، ويلقبه بلقب يكره أن يطلق عليه⁽¹⁾.

ولا يجوز الاختلاف والتنازع بين الأبناء، وعلى الآباء أن يعودوا أبناءهم على الاحترام المتبادل، وأن كلاً منهما سند للآخر، وعلى الأبناء أن يدركوا أن التنازع والشقاق بينهم يؤدي إلى نتائج سلبية، ومشاكل نفسية لدى آبائهم، الأمر الذي

(1) تفسير السعدي، عبد الرحمن السعدي، ت: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط1، 1420هـ - 2000م، ص801.



جعل بعض العلماء يصف هذا الأمر من العقوق، قال خالد المنيف: "من العقوق للوالدين هو اختلاف الأبناء مع بعضهما وتنازعهما وبعلم الوالدين".

12. تبادل الهدايا والعطايا بينهم وتنشيط خلق الإيثار عندهم، والإيثار معناه تفضيل الغير على نفسه وتقديمه عليه، ومنه قوله تعالى: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ [الحشر: 9]، والهدية سنة من سنن هذا الدين الحنيف، تحت على الحب، والمودة، والأنس، وتدخل السرور على القلب، وقد حرص النبي ﷺ على تفعيل كل ما يؤدي إلى تأليف القلوب، فحث على التهادي بين الناس، فقال: "تهادوا تحابوا" (1).

13. التواصي فيما بينهم على بر الوالدين وصلة الأرحام، وقد أكدت الشريعة الإسلامية على أهمية النصيحة، وعاهد النبي ﷺ أصحابه على ذلك، فقال جرير بن عبد الله: "بايعت رسول الله ﷺ على إقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والنصح لكل مسلم" (2).

ولا يوجد نصيحة أفضل من الالتزام ببر الوالدين وصلة الرحم، قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...﴾ [الإسراء: 23]، وقال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: سألت النبي ﷺ: أي العمل أحب إلى الله عز وجل؟ قال: "الصلاة على وقتها"، قلت: ثم أي؟ قال: "بر الوالدين"، قلت: ثم أي؟ قال: "ثم الجهاد في سبيل الله"، قال: حدثني بهن، ولو استزدته لزادني" (3)، وعن عبد الله بن عمر قال: رضا الرب في رضا الوالد، وسخط الرب في سخط الوالد (4).

(1) (الأدب المفرد، البخاري، باب قبول الهدية، ص208، برقم (594).

(2) (صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب قول النبي ﷺ الدين النصيحة، 1/ 21، برقم (57).

(3) (الأدب المفرد، البخاري، باب قوله تعالى ووصينا الإنسان بوالديه حسناً، ص14، برقم (1).

(4) (الأدب المفرد، البخاري، باب قوله تعالى ووصينا الإنسان بوالديه حسناً، ص14، برقم (2).



كما أن الوصية بصلة الرحم من مبادئ الشريعة الإسلامية، فقد حث النبي ﷺ أتباعه على التحلي بمكارم الأخلاق ومن أهمها صلة الرحم، فإن الله تعالى يصل واصل الرحم ويقطع قاطعها كما صح عن النبي ﷺ فعن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: "خلق الله الخلق، فلما فرغ منه قامت الرحم، فقال: مه، قالت: هذا مقام العائذ بك من القطيعة، فقال: ألا ترضين أن أصل من وصلك، وأقطع من قطعك؟ قالت: بلى يا رب، قال: فذلك لك ثم قال أبو هريرة: ﴿فَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ﴾ [محمد: 22] ⁽¹⁾، ومن الوصية تذكير بعضهم على فعل كل خير والتعاون عليه كصيام الاثنين والخميس وكفالة يتيم وتوزيع كتيب وغيرها من أعمال البر والخير.

14. تعويد نفوس الأبناء وترويضها على العفو والصفح والتغاضي والتسامح ومقابلة الإساءة بالإحسان.

15. يقوم الأبناء بتحديد أهدافهم بأنفسهم وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار والاعتماد على الذات.

16. التعود مبكرًا على الادخار والاقتصاد والاعتماد على الذات ومحاولة الاكتفاء الذاتي وتزويدهم بالحصالات المخصصة للادخار أو للإنفاق والصدقة.

17. السعي للتطوير الدائم للذات دينيًا وثقافيًا.

إضاءة: [دائما ... هناك قلوب لن تكرهك مهما اهملتها، وقلوب لن تحبك
مهما اكرمتها ... فأحسن الاختيار]

(1) صحيح البخاري، كتاب التوحيد، باب قول الله تعالى يريدون أن يبدلوا كلام الله، 9 / 145، برقم (7502).



الباب الرابع

تعاليم صحية وغذائية





اتباع التعاليم الصحية والغذائية:

تعتبر النواحي الصحية والغذائية من أهم الجوانب التي تؤثر على جودة حياتنا اليومية، وتشمل هذه النواحي مجموعة متنوعة من الإرشادات والعادات والممارسات التي تهدف إلى تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، ومن بين هذه الإرشادات تناول الغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات، بالإضافة إلى ذلك تلعب ممارسة النشاط البدني المنتظم دورًا حيويًا في الحفاظ على اللياقة البدنية والصحة النفسية، كما أن الحصول على قسط كافٍ من النوم والابتعاد عن العادات الضارة مثل التدخين وتناول الكحول بكميات كبيرة يعدان من الركائز الأساسية للحفاظ على صحة جيدة.

وهناك أدلة علمية على أن العديد من الأمراض غير المعدية مثل مرض السكري وهشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم ترتبط بالأكل الصحي والعادات المتعلقة به والأنماط التي تشكلت أثناء الطفولة، ومن هذا الاتجاه، من المهم إنشاء سلوك وعادات الأكل الصحي في وقت مبكر حتى تتحقق الرفاهية الناتجة عن تعزيز تلك السلوكيات الصحية في مختلف المراحل العمرية من سن الطفولة حتى سن الكهولة⁽¹⁾.

وتتعدد التعاليم الصحية والغذائية وتتمثل في التالي (2):

1. مراعاة الجو النفسي في أثناء تناول الطعام: يتطلب الغذاء الصحي أن يأكل المرء في جو من الهدوء والسكينة، ويتجنب المثيرات العصبية والانفعالات،

(1)Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12, 1-26. p.2.

(2) إبراهيم بدر شهاب الخالدي. (2024). إدارة الاسرة والشؤون المنزلية منهج علمي متكامل لحياة اسرية سعيدة. الأردن: دار الجنان للنشر والتوزيع، ص.ص320-321.





ذلك أن تناول الطعام تحت تأثير الضغط النفسي والتوتر العصبي يدفع المرء إلى بلع الطعام وازدراجه دون مضغ، وهو ما يفضي إلى إعاقة عملية الهضم في المعدة، فينزل الطعام إلى المعدة سماً زعافاً ومن هنا ينصح الأطباء ألا يتم تناول الطعام تحت ضغط السرعة والانفعال.

2. تنظيم مواعيد الوجبات الغذائية: نظم الإسلام غذاءنا كماً وكيفاً وتوقيتاً، ولم يقتصر في تعاليمه الغذائية على تحريم الأطعمة الضارة بالصحة، كالميتة، والدم، ولحم الخنزير، بل لقد حارب أيضاً سوء التغذية، وشجع المسلم على تناول كل طعام مفيد كلحم البر ولحم البحر، وكل ما تنتجه الأرض من خيرات وثمار، وعلى تناول العسل واللبن لقيمتيهما الغذائية. وبعد هذا كله لا يكتفي الإسلام بذكر الحلال والنص على المحرمات من الطعام؛ فقد شملت توجيهات الإسلام أيضاً نظام الطعام ومواقيته، وكميته، وطريقة تناوله فمن المعروف علمياً أن هناك عدداً كبيراً من الأمراض تصيب الإنسان بسبب سوء نظام طعامه.

3. الحفاظ على التوازن الغذائي وتكامله: يمد الغذاء المتوازن المتكامل الجسم بالمواد الغذائية التي يحتاج إليها للنمو الصحي، والتي تقسم إلى خمس مجموعات إضافة إلى الماء. وهذه المجموعات هي: السكريات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن وتتضمن التغذية الجيدة تناول كميات متناسبة من هذه العناصر يومياً بما يمد الجسم بأسباب الصحة والعافية، وتجنب العلل والأدواء وعوامل الضعف والإجهاد ويحتوي الغذاء المتكامل على أنواع متعددة من الأغذية؛ مثل: الفواكه، والخضراوات، والحبوب، واللحوم، والألبان، حيث تمد الفواكه والخضراوات الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة، ويعد اللحم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات



الألبان والمكسرات من المصادر الغنية بالبروتينات ويمد الخبز والحبوب والبطاطا الجسم بالسكريات، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

4. تجنب الأطعمة المضرة بالبدن والأشربة المسكرة والمخدرة وكل ما يضر بالجسم والعقل.

5. الاهتمام بوجبة الإفطار أكثر من سواها، فهي أهم وجبة في اليوم، ولذلك ينصح بالتأكد من احتوائها على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان في طعام الإفطار، فعدم وجود وجبة الإفطار أو عدم احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة سوف يسبب الكثير من المشاكل الصحية في المستقبل.

وتؤمن الأسرة المتميزة بأن الدين الإسلامي دين التكامل ودين الحياة ودين الصحة فهي تؤمن بحرص الإسلام على الاهتمام بالصحة والقيمة الغذائية لما يتناوله الفرد؛ لذلك تحرص لتحقيق هذه الوسيلة من خلال ما يلي:

1. الإيمان بأن حفظ الصحة من الضروريات الخمس في الإسلام فحفظها ورعايتها واجب على كل مسلم، فالمقاصد الأساسية في الدين هي (حفظ الدين، وحفظ، النفس، وحفظ العقل، وحفظ المال، وحفظ النسل).

2. الاستناد على مرجع طبي متخصص غذائي والإحالة عليه كونه تخصصه.

3. أن يعرف كل فرد من أفراد الأسرة أسباب حفظ الصحة وأسباب أضرارها بجميع تفاصيلها والبحث في مراجعها ومصادرها الأساسية مثل: كتاب "الصحة العامة: المبادئ والممارسات"، وكتاب "علم التغذية"، ومنشورات منظمة الصحة العالمية (WHO).



4. أن تعلم الأسرة أن المعدة هي بيت الداء وأن امتلائها هو مرضها وأن سلامتها بعدم إدخال أي شيء إليها إلا ما يقيم الصحة ويقيم الصلب ويغذي الجسم، يقول الله تعالى: يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.

قال القرطبي: قال ابن عباس: أحل الله في هذه الآية الأكل والشرب ما لم يكن سرفاً أو مخيلة، فأما ما تدعو الحاجة إليه، وهو ما سد الجوعة وسكن الظماً، فمندوب إليه عقلاً وشرعاً، لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس... ثم قيل: في قلة الأكل منافع كثيرة، منها أن يكون الرجل أصح جسماً وأجود حفظاً وأزكى فهماً وأقل نوماً وأخف نفساً، وفي كثرة الأكل كظ المعدة وبتن التخمّة، ويتولد منه الأمراض المختلفة، فيحتاج من العلاج أكثر مما يحتاج إليه القليل الأكل، وقال بعض الحكماء: أكبر الدواء تقدير الغذاء.

وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم هذا المعنى بياناً شافياً يغني عن كلام الأطباء فقال: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" (1).

قال علماؤنا: لو سمع بقراط هذه القسمة لعجب من هذه الحكمة. ويذكر أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق فقال لعلي بن الحسين: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، والعلم علمان: علم الأديان وعلم الأبدان. فقال له علي: قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابنا. فقال له: ما هي؟ قال قوله عز وجل: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا" (2).

(1) سنن الترمذي، أبواب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، 4/ 590، برقم (2380).

(2) ينظر: الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، ت: أحمد البردوني، وإبراهيم أطفيش، ج 7، ص 191.





5. **المداومة على شرب المياه النقية بالكمية الصحية المناسبة والتي قدرها بعض الأطباء من (6- 8) أكواب يوميًا، وشرب المياه هو أحد أبسط العادات التي يمكن أن تُحدث تأثيرًا إيجابيًا كبيرًا على صحة الإنسان، لأنه ليس مجرد وسيلة لإرواء العطش، بل هو أداة أساسية لتعزيز وظائف الجسم المختلفة، والحفاظ على صحة البشرة، ودعم الطاقة، والقدرة على التركيز.**
6. **الاطلاع على برنامج وثقافة السعرات الحرارية وعلاقتها بالسمنة وبقية الأمراض ثم العمل على الأكل والشرب بحساب كمية السعرات التي يحتاجها الجسد يوميًا منغًا للزيادة، وإليك تصنيفات عامة للسعرات الحرارية لبعض المجموعات الغذائية:**

• **الفواكه:**

- **تفاحة متوسطة:** 95 سعرة حرارية
- **موزة متوسطة:** 105 سعرات حرارية
- **برتقالة متوسطة:** 62 سعرة حرارية
- **كوب عنب (151 غرام):** 104 سعرات حرارية

• **الخضروات:**

- **كوب سبانخ (نيئة):** 7 سعرات حرارية
- **جزرة متوسطة:** 25 سعرة حرارية
- **حبة طماطم متوسطة:** 22 سعرة حرارية
- **كوب بروكلي مطبوخ:** 55 سعرة حرارية



• البروتينات:

- بيضة مسلوقة كبيرة: 78 سعرة حرارية
- 100 غرام من صدور الدجاج (مشوية): 165 سعرة حرارية
- 100 غرام لحم بقري مشوي: 250 سعرة حرارية
- 100 غرام سمك سلمون مشوي: 208 سعرات حرارية

• الحبوب والمخبوزات:

- شريحة خبز أسمر: 70 سعرة حرارية
- كوب أرز أبيض مطبوخ: 205 سعرات حرارية
- كوب شوفان مطبوخ: 154 سعرة حرارية
- قطعة بيتزا متوسطة (جبنة): 285 سعرة حرارية

• المشروبات:

- كوب قهوة سوداء: 2 سعرة حرارية
- كوب شاي بدون سكر: 2 سعرة حرارية
- كوب عصير برتقال طبيعي (250 مل): 112 سعرة حرارية
- عبوة مشروب غازي (355 مل): 140 سعرة حرارية

• الحلويات:

- قطعة كعك بالشوكولاتة (50 غرام): 235 سعرة حرارية
- كرة آيس كريم فانيليا (50 غرام): 137 سعرة حرارية
- لوح شوكولاتة متوسط الحجم (50 غرام): 250 سعرة حرارية



الشكل رقم (1) يوضح قائمة السرعات الحرارية



7. تجنب قدر الاستطاعة تلك المأكولات المصنعة وكذلك المعلبة أو التي تضاف إليها ألوان صناعية أو مواد حافظة أو التي تحتوي على زيوت مهدرجة.
8. الابتعاد عن الوجبات السريعة والمقرمشة ولحوم الهمبرجر والبطاطس وعموم المأكولات التي تقل بالزيوت.
9. الابتعاد عن المشروبات الغازية أو المشروبات المصنوعة من المسحوق أو البودرة أو المكتوب عليها عبارة (شراب) واستبدالها بما يكتب عليها (عصير).
10. الاعتياد على قراءة ومعرفة محتويات الملصقات الموجودة على العلب واكتشاف رموزها ومقاصدها ومكوناتها قبل الأكل والشرب واتخاذ القرار المناسب الشجاع في استخدامه من عدمه.
11. المحافظة على شرب الألبان والحليب والزبادي وأكل الأجبان الطبيعية وليست الصناعية بصفة يومية.
12. الاعتياد على تناول كميات كافية من الخضروات والفواكه وأن تكون هي النسبة الأعلى في كمية المأكولات اليومية.
13. الحرص على تناول الخبز المصنوع من دقيق القمح الكامل أو النخالة والابتعاد عن الدقيق المكرر والخبز الأبيض قدر المستطاع.
14. الاعتياد عند الأكل على طريقة المضغ بتأني وتؤده وعدم الاستعجال في البلع حتى لا يترتب على ذلك مشاكل صحية أخرى مثل: (عسر الهضم - الغازات - الإمساك) هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإنه يعكس أدبًا ورقياً في التعامل مع الآخرين، فعندما يمضغ الشخص الطعام بسرعة ويستعجل في البلع، قد يصدر عنه أصوات مزعجة أو تصرفات غير لائقة، مما قد يؤدي إلى نفور من يجلس أمامه أو يأخذ انطباعاً سلبياً عنه، مثل أنه شخص طماع أو غير مهذب.



15. أن يكون هناك تنوع قيمى غذائى فى مجمل الأسبوع مشتملاً على العناصر والفيتامينات المطلوبة للجسم والزيادة لكمية الفيتامين الناقص، ومن أهم أنواع الفيتامينات ما يلى:

• **فيتامين A:**

هو صبغة صفراء غامقة توجد بشكل طبيعى فى بعض الفواكه والخضراوات، ويحولها الجسم إلى فيتامين A، ويمكن العثور عليه فى اللبن والجبن، وصفار البيض، والكبد، وزيت السمك، وسمك التونة والسردى، إضافة إلى الفواكه والخضراوات مثل الجزر، والطماطم، والفلفل الأحمر، والخضراوات الورقية، والمانجو، والمشمش، والقرنبيط، والبطاطا الحلوة، فيساعد البيتا كاروتين فى الحفاظ على الأنسجة وإصلاحها، ويساهم فى نموها، ويعزز صحة الجلد والأغشية المخاطية، كما يقوى جهاز المناعة ضد الأمراض.

• **فيتامين B1:**

يوجد فى الحبوب، البطاطا، اللبن ومنتجاته، اللحوم، الفواكه والخضراوات. يعتبر ضرورياً لإطلاق الطاقة من الطعام ويساهم فى الحفاظ على صحة الدماغ والوظائف العصبية.

• **فيتامين B2:**

يوجد فى اللبن ومشتقاته، الحبوب، اللحوم، خميرة البيرة، والبيض، ويلعب دوراً مهماً فى إطلاق الطاقة من الطعام ويساهم فى نمو وتطور الجسم.

• **فيتامين B3:**

يتواجد فى اللحوم، اللبن ومنتجاته، الحبوب، البطاطا، الخبز، السمك، وخميرة البيرة، ويعد ضرورياً لإطلاق الطاقة من الطعام.



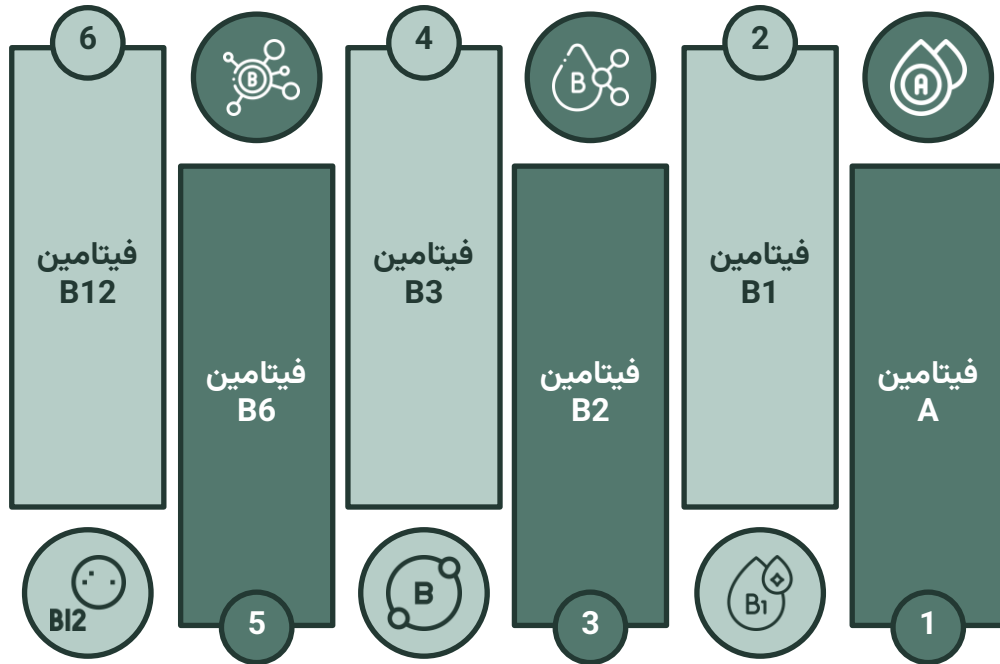
• فيتامين B6:

يوجد في البطاطا، الحبوب، الخبز، اللحوم، الأسماك، البيض، الفاصوليا المعلبة، الموز، والبذور، خاصة بذور عباد الشمس، ويساعد في إطلاق الطاقة من الطعام ويساهم في الحفاظ على صحة كرات الدم الحمراء..

• فيتامين B12:

يوجد في اللحوم، اللبن ومشتقاته، الأسماك، البيض، الحبوب، وخميرة البيرة، فيساهم في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي ويشارك في تكوين وسلامة كرات الدم الحمراء.

أنواع الفيتامينات



الشكل رقم (2) يوضح أنواع الفيتامينات



16. التعرض للشمس في فترات متفاوتة وخاصة عند وقت الغروب والإشراق،

كما يقول الدكتور توم هوتفيلد، أستاذ الأمراض الجلدية في جامعة كاليفورنيا: "التعرض لأشعة الشمس في فترات الصباح الباكر أو المساء يوفر فوائد صحية، خاصة فيما يتعلق بتحفيز إنتاج فيتامين D وتحسين المزاج، ولكن يجب تجنب التعرض المباشر للشمس لفترات طويلة في ساعات الذروة لتقليل مخاطر الأضرار الجلدية".

17. مراقبة وزن الجسم والحرص على عدم زيادته وحساب ذلك بالطريقة الطبية المعتادة (الطول - 100 = الوزن الطبيعي) والأفضل في حساب (الطول - 108 = الوزن المثالي).

18. التعرف على أنواع الزيوت والدهون النافع منها والضار وحاجة الجسم منه، ومن اهم أنواع الزيوت والدهون ما يلي:

• **الدهون المشبعة (Saturated Fats):**

توجد بشكل رئيسي في اللحوم الدهنية، الزبدة، السمن، الجبن، وبعض الزيوت النباتية المهدرجة جزئيًا مثل زيت النخيل، وقد تؤدي هذه الدهون إلى رفع مستويات الكوليسترول الضار (LDL) في الجسم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

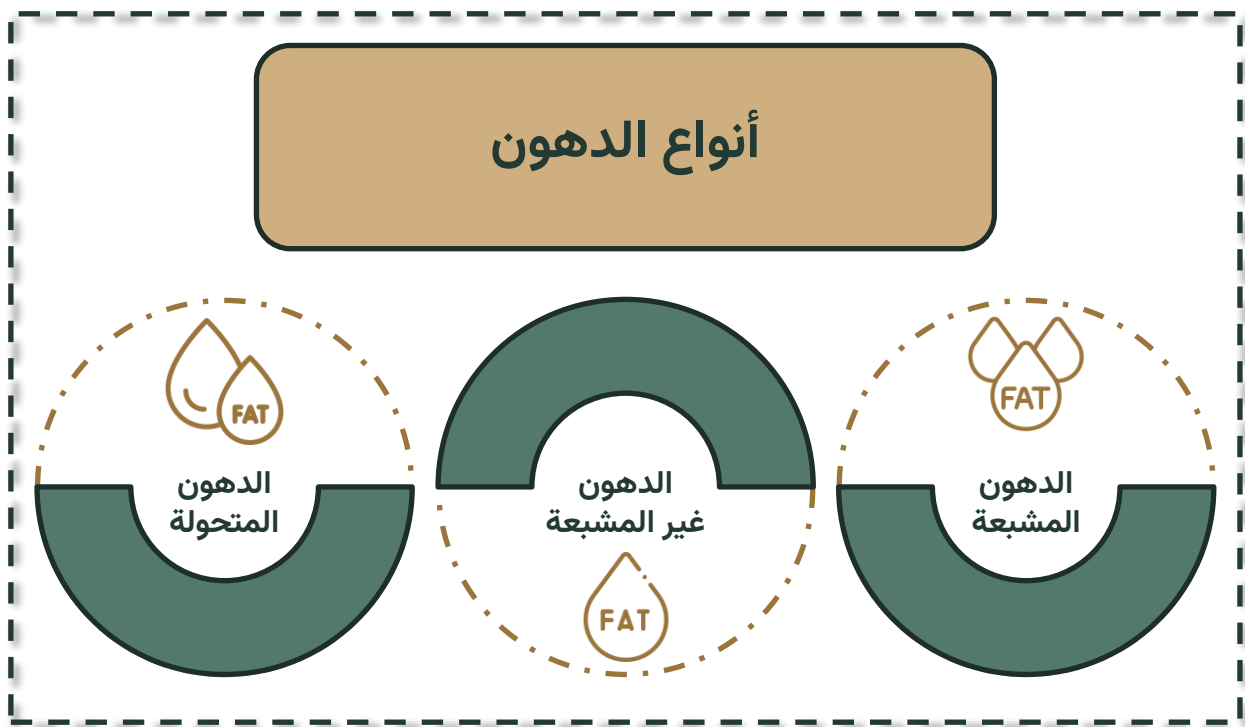
• **الدهون غير المشبعة (Unsaturated Fats):**

تُعتبر هذه الدهون أكثر صحة بالنسبة للجسم، وتنقسم إلى نوعين رئيسيين: الدهون الأحادية غير المشبعة (Monounsaturated Fats) والدهون المتعددة غير المشبعة (Polyunsaturated Fats).



• الدهون المتحولة (Trans Fats):

تنشأ هذه الدهون من الأطعمة المصنعة، المخبوزات الجاهزة، والوجبات السريعة، وتُعدّ من أخطر أنواع الدهون لأنها ترفع مستويات الكوليسترول الضار وتقلل من الكوليسترول الجيد، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وينبغي تجنبها تمامًا.



الشكل رقم (3) يوضح أنواع الدهون

19. القيام بتحليل دوري للدم بين فترة وأخرى لمعرفة نسبة كل من

(الكالسيوم - فيتامين د - نسبة الدهون - وغيرها) في الجسم.

20. التعرف على الألبسة والأحذية النافع منها والضار. (الضيّق - الكعب -

المواد التفاعلية البلاستيكية).

21. عندما يتعلق الأمر بصحتك، أنت وما تأكل بالتأكيد، فالغذاء الصحي

والطبيعي يمدك بكل المواد الغذائية التي تحتاجها ويساعد على تقليل خطر

تعرضك لأمراض معينة، أما الغذاء المجذب فيتركك عرضه لمواد يمكن أن

تؤثر في صحتك.



22. اسأل نفسك من أين تأتي بطعامك؟ وكيف تعدّه؟ وكم تستهلك منه؟ فكل ذلك يؤثر في صحتك على المستوى القريب وكذلك التراكمي البعيد وكذلك حجم التنظيف للأغذية وإزالة ما علق بها من مبيدات حشرية وملوثات كيميائية أخرى.

23. دراسة أجنبية تؤكد أن من أسباب طول العمر وحفظ الصحة:

- الغذاء.
- الروحانية.
- الرياضة.
- العلاقات الأسرية.
- وجود الأهداف.

يمكننا القول إن العناية بالصحة الغذائية والنمط الحياتي المتوازن هما أساس الحياة الصحية والطويلة؛ حيث إن تبني العادات الصحية السليمة، مثل تناول الغذاء المتوازن، ممارسة النشاط البدني المنتظم، والابتعاد عن العادات الضارة، يسهم في تحسين جودة الحياة والوقاية من الأمراض، كما أن الاهتمام بنصائح وتوجيهات الدين الإسلامي في الحفاظ على الصحة يمثل ركيزة أساسية في التوجيه والتوعية الأسرية، ومن خلال تطبيق هذه المبادئ الصحية والممارسات الوقائية، كما يمكن للأسرة أن تحقق بيئة صحية ومستدامة تساهم في تعزيز رفاهية الأفراد والمجتمع بشكل عام.





الباب الخامس

الذوق العام





اتباع الذوق العام:

يُعتبر الذوق العام من المعايير الاجتماعية الجميلة التي تعكس القيم والأخلاق المتبعة في المجتمع، ويشمل الذوق العام مجموعة من السلوكيات والتصرفات التي تعزز الاحترام المتبادل والتعايش السلمي بين الأفراد، ومن بين هذه المعايير الالتزام بالآداب العامة مثل التحية والاحترام في التعامل مع الآخرين، والالتزام بقواعد اللباس المناسبة للمناسبات المختلفة، والحفاظ على النظافة الشخصية والعامة.

كما يتضمن الذوق العام احترام الخصوصية وعدم التعدي على حقوق الآخرين، بالإضافة إلى استخدام اللغة المهذبة وتجنب الألفاظ النابية، وهذه المعايير تسهم في خلق بيئة مجتمعية متحضرة ومتعاونة، حيث يشعر الجميع بالراحة والأمان.

فتحرص الأسرة المتميزة على مراعاة الذوق العام للمجتمعات والمحافظة على الالتزام بأخلاقياته وسلوكه، وهي تعلم أن من يريد العيش في مجتمع فلا بد أن يراعي ويحترم سلوك هذا المجتمع ويترك ما يكرهه وما يؤذيه لذلك فهي تلجأ دائماً إلى الاطلاع على هذه السلوكيات المحببة وتنفيذها ومنها:

1. التعرف على الطرق المهذبة في كيفية وضع الأيدي أثناء الجلوس أو أثناء الحديث بأن تكون على الركبتين أو الفخذين، وأن يكون السلام والمصافحة والأخذ والتناول والعطاء باليد اليمنى، وعدم الإشارة باليد أو بالأصبع في وجه المتحدث أو المستمع.
2. عدم العبث بالأصابع أمام الآخرين في الأذن، أو الفم، أو العين، أو الأنف.



3. عند العطاس أو السعال (الكحة) توضع اليد أو المناديل على الأنف والفم ومراعاة مشاعر الجالسين عند الاستنثار، ويقول العاطس: (الحمد لله) اقتداء بالنبي عليه الصلاة والسلام، فقد روي أنه قال: "إذا عطس أحدكم فليقل الحمد لله، وليقل له أخوه أو صاحبه: يرحمك الله، فإذا قال له: يرحمك الله، فليقل: يهديكم الله ويصلح بالكم" (1).
4. عند التثاؤب يكظم الإنسان ما استطاع أو يضع يده على فيه ولا يرفع صوت تثاؤبه من فيه، كما حث النبي عليه الصلاة والسلام على ذلك حيث قال: إذا تثاءب أحدكم فليكظم ما استطاع" (2).
5. أثناء الأكل الجماعي يؤكل بنفس طريقة ذلك المجتمع التي يأكلون بها سواء بالملاعق والشوك والسكاكين مع استخدام وضع المناديل على الصدر أو الفخذ أو بطريقة الأكل باليد مع الحرص على تصغير اللقمة عند الأكل، وتقليل الجرعة من الشرب حيث يبقى الفم معتدلاً لا يظهر عليه شيء من الضخامة والانتفاخ أو تسرب شيئاً من أطرافه ولفت الأنظار وإثارة الاشمئزاز.
- وقد أرشد النبي ﷺ إلى اتباع الذوق العام وعلم الأطفال آداب الطعام، فعن عمر بن أبي سلمة قال: "كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله ﷺ: يا غلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك، فما زالت تلك طعمتي بعد" (3).

(1) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب إذا عطس كيف يشمت، 8 / 49، برقم (6224).

(2) الأدب المفرد، البخاري، باب التثاؤب، 324، برقم (942).

(3) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، 7 / 68، برقم (5376).



6. إذا كانت المناسبة تقدم بنظام (البوفيه المفتوح) فيكون الأخذ بقدر الحاجة والرغبة وعدم المبالغة في الاغتراف أو المسايرة بالاستعراض وكذلك عدم الإسراف والتبذير وعند الحاجة مرة أخرى فيإمكانه القيام والاغتراف مرة أخرى ولا حرج في ذلك.
7. عدم الكلام والحديث أثناء المضغ ولا بأس أن يكون بعده شريطة أن يكون الفم خالٍ من رواسب المأكولات والبقايا والمتعلقات.
8. عدم طيشان وانفلات الملاعقة أو اليد بين الصحن أو السفرة وإنما الأكل مما يليك من الصحن القريبة، قال صلى الله عليه وسلم: (وكل مما يليك) (1).
9. عدم التعجل في البلع أو الأكل بنهم وشراهة.
10. عدم النظر أو التركيز على طريقة آكل الآخرين، أو رؤية صحنهم، أو ملاعقهم وطرق سفرتهم، أو ما يسقط منهم أو ما يسقط على ملابسهم، بل ينبغي تجاهل كل هذه المشاهد منعاً لإحراجهم.
11. عند الجلوس مع الناس باختلاف مراتبهم يمنع وضع الرجل على الرجل الأخرى أو اظهار وجه القدم وبطنها في وجوده الجالسين أو مد الرجلين أمامهم.
12. ينبغي اختيار الجلسة المهيبة المناسبة والتي تظهر فيها تقديرك واحترامك للجالسين معك.
13. عدم الاسترسال في حك الرأس أو بقية مواضع الجسد أو الأماكن الحساسة أمام الآخرين أو أنت تتحدث معهم.

(1) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، 7 / 68، برقم (5376).



14. عدم السماح لليد بالعبث وذلك بلمس جسد الجالس معك أو ثوبه أو التطفل على أغراضه الخاصة والعبث بها أو مشاهدة أوراقه.

15. الابتعاد عن الفضولية في الرغبة في اكتشاف أجهزة الجالسين ومحتوياتها أو مسارقة النظر لها.

16. عند تقديم ضيافة القهوة والشاي والعصير يفضل تقديمهما بطريقة عصرية راقية دون ملامسة اليد مباشرة لهذه الأدوات وفي حال الاضطرار للإمساك باليد يحاول الابتعاد عن لمس موضع ومواطن شربه والتصاق شفتيه.

وعليه تتمثل أهمية الذوق العام في التالي (1) :

1. الذوق العام السليم يمثل السلوك الحضاري الذي يحفظ كيان المجتمع وقيمته من الذوبان، ويتربع الذوق الرفيع على عرش الآداب والفضائل السلوكية.
2. تمثل الأخلاق والفضائل والآداب العامة المنطلقات الأساسية للذوق.
3. صلاح حال المجتمعات سلوكيًا وأخلاقيًا مرتبط بمدى التصرف وفق ذوقيات الذوق السليم.
4. يدخل الذوق في تفاصيل الحياة المختلفة التي تعني جميع الأفراد في الحديث والملابس والمراكب والمسكن وطريقة الحديث، وطريقة التعامل، وطريقة تناول الطعام.
5. يساهم الذوق السليم في وصول الإنسان إلى المراتب الراقية من السلوك الإنساني المهذب.

(1) رياض خليف الشديفات. (2022). ذوقيات التعامل من منظور إسلامي. الأردن: دار الجنان للنشر والتوزيع، ص.10.



6. الذوق السليم ضرورة إنسانية لا غنى للمجتمعات عنها لفوائده الكثيرة على الفرد والجماعة، فالذوق العام حالة إنسانية يترفع بها صاحب الذوق عن تفاهات المواقف.

7. الذوق العام السليم يجعل الفرد يعرف حدوده عبر ذوقيات لا يسمح لنفسه بتجاوزها احتراماً لنفسه وللأخلاق التي يؤمن بها مجتمعه.

8. الذوق العام السليم يحمل صاحبه على كمال الخلق والتخلص من المفسدات السلوكية، فلا يظهر إلا بالمظهر اللائق ببعده عن السلوكيات التي تتنافى مع الذوق العام.

ويتضح أن المعايير الصحية والغذائية تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز جودة الحياة، حيث تشمل تناول غذاء متوازن غني بالعناصر الغذائية، وممارسة النشاط البدني، والنوم الجيد، وتجنب العادات الضارة كالتدخين، ويؤكد الإسلام على حفظ الصحة كإحدى الضروريات الخمس، وتوجه الأسرة إلى مرجعيات طبية موثوقة للتوعية، وتشمل الممارسات الصحية شرب المياه بانتظام، مراقبة السعرات الحرارية، والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية. كما يُوصى بتناول الألبان الطبيعية والخضروات والفواكه، واختيار الخبز الكامل بدلاً من الأبيض، مع مضغ الطعام ببطء لتجنب مشكلات الهضم.

كما تشمل العناية الصحية التعرض المعتدل للشمس لتحفيز فيتامين D، ومراقبة الوزن باستخدام حسابات طبية، وفهم الدهون والزيوت النافعة، ويُوصى بتحليل دوري للدم للاطمئنان على العناصر الأساسية، والاهتمام بجودة الغذاء من حيث مصدره وإعداده، وأظهرت الدراسات أن عوامل كالغذاء، الروحانية، الرياضة، العلاقات الأسرية، ووجود أهداف تسهم في طول العمر وحفظ الصحة.



الباب السادس

التنوع الثقافي





التنوع الثقافي للأسرة:

يُعد التنوع الثقافي جزءًا لا يتجزأ من هوية أي مجتمع؛ حيث تعكس تاريخه وتقاليده وقيمه، ويشمل هذا التنوع مجموعة من العناصر مثل والآداب والاشعار والعمارة والاحتفالات التقليدية، فعلى سبيل المثال يمكن أن تكون المتاحف والمعارض الفنية والمواقع الأثرية من أبرز العناصر الثقافية التي تتيح للأفراد التعرف على تاريخهم وتراثهم.

وقد أصبح التنوع الثقافي من العوامل التي تؤثر على الصحة وخاصة الصحة العقلية، وهذه القضية ذات أهمية متزايدة من حيث التفاعلات التي تحدث بين الثقافات بشكل كبير، فتأثر التنوع الثقافي في هذه الجهة يؤثر على كيفية إدراك الصحة والمرض وأساليب المواجهة وأنماط البحث عن العلاج وآثار التاريخ والعنصرية والتحيز والقوالب الأسرية والجنس والأسرة، بينما توفر عددًا من التحديات التي تتعلق بسياسة وممارسات الصحة العقلية، وتوفر أيضًا عدد من الفرص للعمل نحو تحقيق الحقبة العقلية الإيجابية، والتي يمكن من خلالها توفير النهج العرقية المحددة التي تتضمن الأنظمة التقليدية والمجتمعية الجديدة من خلال سكان متنوعين ثقافيًا⁽¹⁾

وتعتقد الأسرة المتميزة أنها إذا أرادت الوصول إلى عالم المجتمعات الأخرى والتواصل معها والتأقلم مع تنوع الثقافات واختلاف الحضارات فلا بد أن تكون قريبة مطلعة عارفة باحثة فهي تسعى لتطوير هذا الحس من خلال:

1. أن تكون القراءة والبحث والاطلاع حصة أساسية للأسرة في اليوم والليلة وهواية منشطة يتفاعل الجميع معها.

2. التعرف على الكتب وأنواعها وأقسامها وتواريخها ونوعية الطباعة وأنواع التخصصات فيها والتركيز على التخصص والهواية المرغوب القراءة فيها

(1) Gopalkrishnan, N., & Babacan, H. (2015). Cultural diversity and mental health. Australasian Psychiatry, 23(6_suppl), 6-8. P.6.





- مثل (الكتب العلمية- المصادر والمراجع- التاريخ والسير- القصص والرواية- الكتب الطبية والصحية- كتب اللياقة والرياضية- تطوير الذات).
3. البحث عن التنوع الثقافي والتوسع الاطلاعي والبحث في ثقافة الآخرين وعاداتهم ومعتقداتهم ومراعاة ذلك أثناء التعامل معهم.
4. الاعتياد على سهولة الاندماج والتعارف والتآلف مع الآخرين وكسبهم وتكوين علاقات جديدة والقدرة على التواصل الاجتماعي والعائلي، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "المؤمن يألف ويؤلف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف"⁽¹⁾.
5. الترفع عن مرافقة وصحبة كل سيء والابتعاد عنه حتى ولو كان من أقرب الأقارب تجنبًا لشروهم وضررهم، قال النبي صلى الله عليه وسلم "مثل الجليس الصالح والجليس السوء، كمثل صاحب المسك وكير الحداد، لا يعدمك من صاحب المسك: إما تشتريه أو تجد ريحه، وكير الحداد: يحرق بدنك أو ثوبك، أو تجد منه ريحًا خبيثة"⁽²⁾. وقد قيل قل لي من تصاحب أقل لك من أنت.
6. عند الاحتكاك بالآخرين ينتقي العاقل أطيب الصفات والسمات الصالحة ثم يعمل بها ولا يعامل الناس إلا بأرقى أنواع التعامل أو ينكفئ على نفسه ويكون حاله كحال النحلة التي لا تقع إلا على طيب ولا تخرج إلا طيبًا.
7. كف الأذى عن الآخرين ومبدأ قل خيرًا أو اصمت، قال عليه الصلاة والسلام: "المسلمون من سلم المسلمون من لسانه ويده"⁽³⁾.

(1) شعب الإيمان، البيهقي، ت: أبو هاجر محمد السعيد بن بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط1، 1421هـ - 2000م، 6/ 271، برقم (8121).

(2) صحيح البخاري، كتاب البيوع، باب في العطار وبيع المسك، 3/ 63، برقم (2101).

(3) صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، 1/ 11، برقم (10).



اضاءة: [يمكن للإنسان ان يدخل قلوب الآخرين دون ان ينطق بكلمة واحدة، إذ يكفيه سلوكه الناطق بالصفات الكريمة والخلاق الحميدة] وهب بن الورد

8. العفو والصفح عند الخطأ عليه ويترقب الأجر من الله في الآخرة والرفعة في الدنيا قال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ [الشورى: 40]
9. مساعدة الآخرين والمحتاجين ومد يد العون لهم، اقتداءً بقول النبي عليه الصلاة والسلام: " من فرج عن مسلم كربة، فرج الله عنه بها كربة من كرب يوم القيامة" (1).
10. مبدأ الإكرام والجود من الموجود دون إسراف أو تقتير، قال عليه الصلاة والسلام: "من كان يؤمن بالله واليوم والآخر فليكرم ضيفه" (2).
11. وجوب احترام الكبير ورحمة الصغير والاحترام المتبادل مع الآخرين، وقال صلى الله عليه وسلم: "ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا" (3).
12. تقديم الهدايا وقبولها، قال عليه الصلاة والسلام: "تهادوا تحابوا" (4)، وكما يقال الهدايا صابون القلوب.

(1) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم، 4 / 1996، برقم (2580).

(2) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب إكرام الضيف وخدمته إياه بنفسه، 8 / 32، برقم (6138).

(3) سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في رحمة الصبيان، 4 / 321، برقم (1919).

(4) سبق تخريجه.





إضاءة: [جمال الروح هو الشيء الوحيد الذي يستطيع المرء أن يراه]

فيتضح أن العناصر الثقافية ليست مجرد رموز أو مواقع، بل هي روافد تساهم في تشكيل شخصية الفرد والمجتمع، وإنها وسيلة لتعزيز الهوية والانفتاح على الآخرين، ونافذة تطل منها الأسرة المتميزة على عوالم جديدة، متجاوزة الحدود الجغرافية والثقافية، ومن خلال تطوير وعيها الثقافي والاجتماعي، يمكن للأسرة أن تصبح نموذجًا يُحتذى به في تبني القيم الإنسانية المشتركة وتقبل التنوع، بقراءة الكتب، والانفتاح على الثقافات المختلفة، والالتزام بالسلوك الحسن، واحترام الآخرين، يمكن للأسرة أن تساهم في بناء مجتمع أكثر تسامحًا وترابطًا.

ويمكن القول إن هذا النهج ليس فقط واجبًا اجتماعيًا، بل أيضًا وسيلة لتحقيق السلام الداخلي والتواصل الإيجابي مع العالم، وهو رسالة خالدة تعكس جوهر القيم الإسلامية والإنسانية السامية.



الباب السابع

ضوابط في الحديث والكلام





ضوابط ومعايير الحديث والكلام:

تُعتبر مهارات الحديث والكلام من أهم الوسائل التي يستخدمها الأفراد للتواصل والتفاعل مع بعضهم البعض، وتشمل هذه الضوابط القدرة على التعبير بوضوح وفعالية، واستخدام اللغة المناسبة للسياق والموقف، ومن بين الضوابط الأساسية في الحديث الجيد الاستماع الفعّال؛ حيث يُظهر المتحدث اهتمامه واحترامه لآراء الآخرين.

كما يتضمن الحديث اللبق استخدام نبرة صوت ملائمة، وتجنب المقاطعة، والابتعاد عن الألفاظ الجارحة أو المسيئة، بالإضافة إلى ذلك يُعد التواصل البصري ولغة الجسد من العناصر المهمة التي تعزز من فعالية الحديث وتجعله أكثر تأثيراً، وهذه الضوابط تساعد في بناء علاقات إيجابية وتعزز من التفاهم والتعاون بين الأفراد.

إضاءة: [اللباقة هي القدرة على وصف الآخرين كما يرون هم أنفسهم]

تتيقن الأسرة المتميزة بأن التحدث والكلام مع الغير ضرورة وحاجة وهو كذلك أسلوب وفن قد يجيده أناس ويفتقده آخرون وأنه قد يقرب من الآخرين أو قد يبعد عنهم فهي توليه بالغ الاهتمام وأشد العناية وتفكر فيه قبل نطقه وتحمل مسؤوليته بعد نطقه كما يقول وليام برين: [إذا فكرت مرتين قبل ان تتكلم فستتكلم أفضل مرتين].. وهي:

1. تعلم فن الاستماع وكيفية استيعاب كلمات المتحدث وطرق اللباقة والمجاملة.





2. مشاركة المتحدث وجدانيًا وبالشعور التفاعلي لموضوعه والتوجه له بالوجه والجسد.
3. عدم مقاطعة المتحدث حتى ينتهي تمامًا من إيصال فكرته وينهي حديثه.
4. تحديد عناصر الكلام المقترح طرحه في الحديث حتى لا يكون هناك إسهاب ولا اقتضاب. والسعي للحديث المختصر المفيد وخير الكلام ما قل ودل.
5. عدم رفع الصوت أثناء التحدث مع الآخرين وخاصة عند احتدام النقاش أو سخونة الجو الحوارية، لأن ذلك لا يقدم ولا يؤخر في تقوية الفكرة من عدمها، بل يزيد الأجواء توترًا والعقول انغلاقًا.
6. ترك فرصة كافية لجعل الطرف الآخر يتحدث ويجيب بأريحية دون مقاطعة وهو كذلك يتيح لك ذلك. يقول دوج لارسون: الحكمة هي الجائزة التي تحصل عليها لا التزامك بالإصغاء دائماً في الوقت الذي كنت تفضل فيه الكلام].
7. انتقاء أرقى الكلمات وأرق العبارات وأسمى الألفاظ في توصيل فكرتك. يقول سفيان الثوري: [إني لأرى رجل أبغضه فيقول: كيف أصبحت؟ فيلين له قلبي] ويقول آخر: [الإنسان لا لحمه يؤكل، ولا جلده يلبس، فماذا فيه غير حلاوة اللسان].
8. عدم السرعة في الحديث أو الإطالة والتمطيط فيه وأن يفصل بين الكلمات حتى يدرك المستمع ويستبصر بالمراد.



9. عدم التقعر والتشديق بالفصحى والتنطع في القواميس أو الاعتماد الكلي على اللهجات الخاصة وإنما التحدث باللغة المعتادة بيسر وسهولة وأن تكون مفهومة للمستمع مقبولة له.
10. مقابلة المتحدث بالوجه مع شيء من البسمة واللطافة، قال عليه الصلاة والسلام: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" (1).
- ويقول أحدهم: [سيكون بمقدورك بيع الثلج على ساكني الاسكيمو إذا ما كنت لطيفاً معهم].
11. الاقتناع بأن الصواب والحقيقة قد تحالفه وقد تحالف الطرف الآخر، قال الشافعي: رأي صواب يحتمل الخطأ ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب. وقال آخر: [من الصعب أن تتعايش مع بشر يرون أنفسهم دائماً على صواب].
12. الابتعاد عن المراء والجدال والانسحاب من المشادات الكلامية حتى وإن كان الصواب معه، كما قال عليه الصلاة والسلام: "أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً..." (2).
- وكما يقال عن الدبلوماسية بأنها فن معرفة ما يجب ألا تقوله.
13. ترك الأحاديث السيئة أو الردود المبتذلة والترفع عن مجالس السوء

(1) الأدب المفرد، البخاري، باب من هدى زقاقاً أو طريقاً، 307، برقم (891).

(2) سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث، ت: شعيب الأرناؤوط، ومحمد كامل قره بللي، كتاب الأدب، باب في حسن الخلق، 4 / 253، برقم (4800).



قال الشافعي:

يخاطبني السفيه بكل قبح فأكره أن أكون له مجيبًا
يزيد سفاهة فأزيد حلمًا وإن خلته كمداً يموت⁽¹⁾.

14. عدم السماح بسماع الغيبة والنميمة أو البهتان، وحثنا رسول الله ﷺ على ذلك فقال: "من رد عن عرض أخيه رد الله عن وجهه النار يوم القيامة"⁽²⁾.

15. عدم المبالغة في الوصف أو التدليس في الشرح أو الكذب وأن اعتياد شيء من ذلك يفقده مصداقيته وعدم الأخذ عنه ولو كان في غيرها صادقاً، بل يجب الدقة في الحرف قبل الكلمة.

16. عدم التشكيك في صحة معلومات المتحدث أو تكذيبه إلا ببينة قاطعة مع اللطف في الإيضاح، وإن كان في المصلحة تجاهل المعلومة وتجاوزها لعدم جرح مشاعر المتحدث فلعل ذلك من الحكمة.

إضاءة: [الكلمة الطيبة صدقة: فاحرص على أن تجعل كلامك صدقات]
د. خالد المنيف

ويتضح أن الحديث يعد وسيلة أساسية للتواصل الإنساني والتفاعل الاجتماعي، وهما فن يجمع بين المهارة واللباقة، ووسيلة تُظهر فيها الأسرة المتميزة اهتمامها البالغ بقيم التواصل الإيجابي والمسؤول، فالتحدث الجيد يحقق تأثيراً إيجابياً ويعزز التفاهم بين الأفراد.

(1) ديوان الإمام الشافعي، ت: محمد عبد المنعم خفاجي، مكتبة الكليات الأزهرية، القاهرة، ط2، 1405هـ - 1985م، ص52.

(2) سنن الترمذي، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في الذب عن عرض المسلم، 4 / 327، برقم (1931).





وإتقان فن الحديث يتطلب مجموعة من الضوابط الأساسية التي تشمل حسن الاستماع، واختيار الكلمات المناسبة، ومراعاة نبرة الصوت، مع الحرص على عدم رفعه أو الإساءة أثناء النقاش، كما يعكس التواصل البصري والإيماءات الدافئة احترامًا وتقديرًا للطرف الآخر ويزيدان من فاعلية الحوار ويسهمان في تبادل المشاعر بشكل إيجابي، ويُضاف إلى ذلك ضرورة الابتعاد عن الجدال غير البناء والمرء، والتركيز على الاحترام المتبادل حتى عند الاختلاف، وقد دعانا المولى الكريم في كتابه الكريم إلى هذه الأخلاق الكريمة في المعاملة في قوله تعالى:

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: 18-19].



الباب الثامن

التمسك بالتعاليم الإيمانية





التمسك بالتعاليم الدينية:

تُعدّ التعاليم الدينية جزءًا أساسيًا من حياة الفرد؛ حيث توفر له السكينة والتوازن الداخلي، وتشمل هذه التعاليم مجموعة من الممارسات والتجارب التي تهدف إلى تعزيز الايمانيات والاتصال بالله ومراقبته في السر والعلن، ومن بين هذه التعاليم: الاذكار بأقسامها، والصلاة؛ والإحسان، وأنواع العبادة حيث تكون هذه العبادات للأسرة مثل الاكسجين الذي لا غنى لهم عنه ووسيلة للطمأنينة والاسترخاء والهدوء وأسمى معاني الحياة.

وتركز التعاليم الدينية أيضًا على ممارسة الترويض والتمرين (المبادرات الداخلية) والقضاء على مشاعر الحسد والتعصب والادعاءات غير اللائقة.

كما تُعتبر القراءة الدينية والتفكير في النصوص الشرعية من كتاب وسنة من الوسائل التي تعزز الفهم العميق للقيم الدينية، بالإضافة إلى ذلك تؤثر الشعائر الدينية والمناسبات الايمانية دورًا مهمًا في تعزيز الروابط الاجتماعية وتقوية الإيمان، وهذه التعاليم تساعد الأفراد على تحقيق السلام الداخلي والشعور بالانتماء إلى شيء أكبر من الذات.

اضاءة: [الحياة أمل.. فمن فقد الأمل فقد الحياة] افلاطون

تؤمن الأسرة المتميزة بأن سعادتها وأنسها وفرحها هو في مدى قربها من مولايها وخالقها ورازقها ورضاه سبحانه عنها وتتبع مواطن محبته ومظان مغفرته فتجدها تحرص على تحقيق هذا القرب من خلال هذه التعاليم:





1. غرس محبة الله ثم محبة رسول الله عليه الصلاة والسلام في نفوس الأسرة منذ النشأة، قال صلى الله عليه وسلم: "ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان: من كان الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، ومن أحب عبدا لا يحبه إلا لله، ومن يكره أن يعود في الكفر -بعد إذ أنقذه الله- كما يكره أن يلقى في النار"(1).
2. اعتياد الأسرة على تعلقها بالله في السراء والضراء، قال عليه الصلاة والسلام: "تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة"(2).
3. قيام الأسرة بالشكر قولاً وفعلًا عند السراء، والصبر عند الضراء، قال عليه الصلاة والسلام: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له"(3).
4. تعود أفراد الأسرة وتنشئتها على مراقبة الله وأنه يراهم في كل أوقاتهم وترسيخ الإحسان في قلوبهم وهو أن يعبدوا الله كأنهم يرونه فإن لم يكونوا يرونه فإنه يراهم.
5. محافظة الأسرة على أداء الصلوات في أول وقتها فالذكر يؤدونها جماعة بالمساجد والإناث جماعة في مصلياتهن وقد يكون من الأفضل تخصيص مصلى في إحدى زوايا المنزل ويمكن للذكر تأدية السنن الرواتب في هذا المصلى.

(1) صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب من كره أن يعود في الكفر كما يكره أن يلقى في النار من الإيمان، 13 / 1، برقم (21).

(2) شعب الإيمان للبيهقي، باب الصبر على المصائب وعما تنزع إليه النفس من لذة وشهوة، فصل في ذكر ما في الأوجاع والأمراض والمصيبات من الكفارات، 203 / 7، برقم (10000).

(3) صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، 227 / 8، برقم (2999).



6. أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة ورد من القرآن الكريم يقرأه يوميًا. وكذلك حفظ أذكار الصباح والمساء، وأذكار النوم والاستيقاظ منه، وأذكار الطعام والانتهاه منه ولعل من المناسب تعليق شيئًا على بعض الحوائط ليسهل حفظها.

7. وجود حلقة ذكر يومية لقراءة شيئًا من تفسير آية أو شيئًا من أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام أو شيئًا من الرقائق الإيمانية أو الكلمات الوعظية أو الفوائد العلمية والأطروحات الثقافية (حسب الفائدة) يقرأها أحد الوالدين أو أحد الأبناء وأن تكون قصيرة وغير مملة (5 - 10) دقائق تقريبًا، واستحضار قول النبي عليه الصلاة والسلام " لا يقعد قوم يذكرون الله - عز وجل - إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عند (1)".

8. اتفاق الأسرة وتعاونها لصيام أحد الأيام التطوعية مثل يومي الاثنين والخميس، أو عرفة، أو صيام عاشوراء، أو سنًا من شوال ويتناولون فيه السحور والإفطار جماعة وأن تكون وجبتي الإفطار والسحور تحفيزية تشجيعية.

9. أن يكون للأسرة صندوق مالي (حصالة نقود) خاصة بجمع صدقات المنزل وتبرعاته ثم قيام أفراد الأسرة مجتمعين أو متفرقين بالتصدق بها بطريقة منظمة واستخراج أوراق ومستندات لهذا التبرع وتعليقه ليكون حافزًا للتبرع القادم.

(1) صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، 4 / 2074، برقم (2700).



10. أن تنفق الأسرة على عمل خطة سنوية للأعمال الخيرية تكون مناشطها مثلًا (حفر بئر- طباعة كتاب- كفالة يتيم- بناء مسجد- بناء دار أيتام- مركز دعوي) وتوثيقها بالصور وتعليقها في المنزل لتشجيع الأسرة على الاستمرار في ذلك.

11. قيام الأسرة بتنظيم جدول زيارات ميدانية لبعض المرضى والمقعدين والفقراء المعدمين وتقديم يد العون لهم ومواساتهم ليكون في ذلك رقة لقلوبهم وشكر الله على نعمه عليهم.

12. أن تشارك الأسرة في تقديم وجبات إفطار للصائمين المتواجدين بالمساجد أو المناشط الدعوية أو مجاميع العمال والمحتاجين، والطرقات ومواقع الاعمال وتذكيرهم بقول النبي عليه الصلاة والسلام: "من فطر صائمًا كان له مثل أجره" (1)

13. قيام الأسرة بتحضير وتغليف هدايا عينية لمعايدة الأطفال وإدخال السرور عليهم، قال عليه الصلاة والسلام: "وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرورٌ تدخله على مسلم" (2).

14. تتعلم الأسرة تطبيقًا كيفية تغسيل الموتى وتكفينهم وطريقة الوضع في القبر (لتذكر مشاهد البرزخ والآخرة).

15. تعويد الأسرة على كتابة الوصية وتحديثها والتحلل من حقوق الآخرين، وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ما حق امرئ مسلم له شيء يوصي فيه يبيت ليلتين إلا ووصيته مكتوبة عنده" (3).

(1) سنن الترمذي، أبواب الصوم، باب ما جاء في فضل من فطر صائما، 3 / 162، برقم (807).

(2) المعجم الكبير، أبو القاسم الطبراني، ت حمدي بن عبد المجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية - القاهرة، ط 2، د.ت، باب العين، عمرو بن دينار، عن ابن عمر، 12/453، حديث رقم (13646).

(3) صحيح البخاري، كتاب الوصايا، باب الوصايا، 4 / 2، برقم (2738).



16. زرع روح التنافس بين الأبناء في حفظ ما ينفعهم في دينهم ودنياهم من كتاب الله أو سنة رسول الله عليه الصلاة والسلام أو قصائد حكيمة أو كلمات نافعة.

17. أن تترافق الأسرة لحضور محاضرة أو ندوة أو ملتقى خيري، وتذكر قول النبي عليه الصلاة والسلام: "من سلك طريقًا يلتمس به علمًا سهل الله به له طريقًا إلى الجنة" (1).

18. قيام الأسرة بأداء منسك الحج أو العمرة والمكث في الحرمين للعبادة والتلاوة والذكر والطواف وفي المسجد النبوي للسلام على النبي صلى الله عليه وسلم.

اضاءة: [أجمل ما في الحياة.. إنارة النفوس الحزينة بشعاع من إيمان واطمئنان]

(1) صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، 4 / 2074، برقم (2699).





الباب التاسع

أسس التطوير الأسري





أسس التطوير الأسري:

ومن بين هذه الأسس التواصل الفعّال؛ حيث يُعتبر الحوار المفتوح والصادق بين أفراد الأسرة أساسًا لفهم احتياجاتهم وتطلعاتهم، كما يلعب الدعم العاطفي دورًا حيويًا في تعزيز الثقة والاحترام المتبادل بين الأفراد.

بالإضافة إلى ذلك تُعتبر الأنشطة المشتركة مثل تناول الوجبات معًا والمشاركة في الأنشطة الترفيهية والتعليمية من الوسائل التي تعزز الروابط الأسرية، كما أن وضع القواعد والحدود الواضحة يساعد في توفير بيئة آمنة ومستقرة للأطفال، مما يساهم في تنشئتهم بشكل سليم.

**اضاءة: [إذا لم ينتقدونك بشدة فانت لا تفعل شيئًا يذكر، فالطموح ثمنه
السخرية] روبن شاما**

تؤمن الأسرة المتميزة بأن العلم سيكون من المهد إلى اللحد وأن الإنسان لا بد أن يرتقي دومًا، وأن الإنسان إذا لم يتعلم كل يوم علمًا جديدًا فهو في خطر وإن لم يكن هناك تقدم فهو في تأخر يقول د. عبد الكريم بكار: [الجهل هو أخطر مشكلة واجهها الإنسان على مدار التاريخ، والمشكلة الكبرى أن يكون المرء جاهلاً بأنه جاهل، فيدعي المعرفة دون أن يمتلكها] وتُعد أسس ومبادئ التطوير الأسري من الركائز الأساسية لبناء مجتمع قوي ومتماسك، وتشمل هذه الأسس مجموعة من المبادئ والممارسات التي تهدف إلى تعزيز العلاقات الأسرية وتحقيق التوازن بين أفراد الأسرة، ومن أسس تطوير الأسرة المتميزة:

1. قناعة الأسرة بأن التعلم المستمر والتطوير المستمر هدف لتحقيق غاية.
2. قناعة الأسرة بأنه لا حد ولا نهاية للتعلم والتطوير وأنه من ادعى أنه قد علم فقد جهل.



3. أن تحدد الأسرة أهداف وخطة الفرد المستهدف للتطوير وذلك عند اختيارها لأحد أفراد الأسرة لتطويره ودعمه في اختياره (جانب الثقافة والعلاقات الأسرية- العلوم الفقهية- الحاسب والتقنيات- التاريخ والسير- اللغة الانجليزية) ومن الممكن الجمع بين أكثر من هدف حسب الإمكانيات ورغبة المتطور وقدراته.
4. عمل جدول يومي للعمل في هذا التطور وخطة للتحفيز وتقييم الإنجاز للفكرة المقصود تطويرها. مثلاً: تطوير مهارات الحاسب الآلي وما هي المواضيع التي تم إنجازها.
5. الاطلاع ومعرفة وتجديد وسائل وطرق التعلم والتطوير المستمر، وفنون الإبداع والتجديد. يقول أحدهم: [الإبداع يعني ان نرى المألوف بطريقة غير مألوفة ويعني: إيجاد شيء أصيل لا يتوقعه الناس ويرونه بعيداً عن الحلول] ويقول بروس بارتون: [بمجرد أن تبدأ في التغيير، ستكون قد أتممت المهمة].
6. الاحتكاك مع من يمكن الاستفادة منهم ومن أفكارهم من الأسر القريبة والمكتبات أو المحاضن التربوية.
7. تقوم الأسرة بتقييم ميول أفرادها وتحديد ومعرفة مواهبهم والقدرات التي يملكونها، ومواطن الإبداع بينهم ثم تنميتها وصقلها وتطويرها وإيجاد البيئة الحاضنة لها ورعايتها، يقول مؤسس والت ديزني: [إذا كنت تستطيع أن تحلم، فأنت تستطيع أن تحقق حلمك].
8. أن يتم تنفيذ هذا التطوير والتعلم المستديم على خطوات متدرجة وخطط مدروسة ومنهج مجرب وليس بصورة فوضوية أو تذوق أو تقلب واضطراب، يقول أحدهم: [لنهتم بالتحسينات البالغة الصغيرة والمتابعة والمتركمة فهي توصلنا بإذن الله إلى نتائج لا يحلم بها كثير من الناس].



9. أن تعتاد الأسرة على تجديد النية وتحسين المقاصد لمرضاة الله سبحانه.
10. أن توصل الأسرة الخير والفائدة التي تعلمتها لغيرها من الأسر الأخرى فإن الدال على الخير كفاعله.
11. تعليم أفراد الأسرة فن الخطابة والتحدث بطلاقة والإلقاء وفنون الشعر والأدب والكتابة والتعبير وتعويدهم على ذلك أمام الأسرة وتشجيعهم وتحفيزهم وقد يكون بالإمكان إدخالهم بعض الدورات المتخصصة في فن الخطابة والإلقاء.

اضاءة: [الجهود المتواصلة والأخطاء الكثيرة هي السبيل إلى العبقريّة]
ألبرت هبارد

وتأكيدا لما سبق فإن أسس التطوير الأسري تُشكل خارطة طريق لبناء أسرٍ واعية تسعى إلى تحقيق التميز في مختلف المجالات الحياتية، فالتطوير المستمر والاهتمام بتنمية قدرات الأفراد داخل الأسرة لا يعزز فقط العلاقات الأسرية، بل يساهم أيضًا في إعداد أجيال قادرة على مواجهة تحديات الحياة بثقة وكفاءة.



الباب العاشر

معايير السلامة الأسرية





معايير السلامة الأسرية:

تُعد معايير السلامة الأسرية من الأسس الضرورية لضمان بيئة آمنة ومستقرة لجميع أفراد الأسرة، وتشمل هذه المعايير مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تهدف إلى حماية الأفراد من المخاطر المحتملة داخل المنزل وخارجه، ومن بين هذه المعايير التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وتجنب تركها تعمل دون مراقبة، بالإضافة إلى تخزين المواد الكيميائية والمنظفات بعيداً عن متناول الأطفال.

حيث تقع مسؤولية المحافظة على البيئة الأسرية على عاتق الأسرة والأبناء مباشرة، فإن المحافظة على بيئات العمل والمدرسة هي مسؤوليات مشتركة الأسرة العمل من إداريين وموظفين وزبائن أو أسرة المدرسة من معلمين ومتعلمين وإداريين وكوادر عاملة أخرى، أما مسؤولية صحة البيئة الاجتماعية والطبيعية الواسعة خارج البيئتين السابقتين فتقع بالضرورة على جميع الأفراد والأسر والجماعات والمؤسسات في المجتمع بدءاً بالحاكم في أعلى الهرم الاجتماعي الرسمي وانتهاء بالإنسان العادي في القاعدة الجماهيرية غير الرسمية (1).

كما يُعتبر وضع خطط للطوارئ والتدريب على كيفية التصرف في حالات الطوارئ مثل: الحرائق أو الزلازل من الأمور الحيوية لتعزيز السلامة الأسرية، بالإضافة إلى ذلك يُعد التواصل المفتوح بين أفراد الأسرة حول المخاطر المحتملة وكيفية تجنبها من العوامل المهمة في تعزيز الوعي والسلامة، وهذه المعايير تساعد في خلق بيئة آمنة ومطمئنة، مما يساهم في رفاهية وسعادة جميع أفراد الأسرة.

(1) محمد زياد حمدان. (2015). صحة الأسرة الوقائية والعلاجية. سوريا: دار التربية الحديثة، ص.32-33.



فالأُسرة المتميزة تؤمن بأن الوقاية خير من العلاج وأن السلامة لا يعدلها شيء وأنه من فرط فيها فقد عرض نفسه للمخاطر وركب بها المهالك، وهي تعلم أن الاحتياط والسلامة المبكرة تنفع ولا تضر لذلك فإن لها معايير مُشرقة وخطوات مُباركة ومنها:

1. عمل مخططا صغير (كروكي) لسكن الأسرة يحدد فيه مخارج الطوارئ وتحديد نقطة التجمع بعد الإخلاء من السكن وعمل تجربة لمثل هذه الحالات (لا قدر الله)، وتطبيق طرق الخروج من مخارج الطوارئ والمدة التي يتم التجمع فيها.
2. إجراء تدريبات منزلية عند نزول أي مكروه لمواجهة الكوارث وتفاديها ومقاومتها بالوسائل والأسباب المتاحة (كوارث افتراضية تعليمية).
3. إيجاد وتوفير حقيبة (إسعاف أولى) يعرف كل أفراد الأسرة موقعها ومحل محتوياتها وطرق استخدامها والعمل كذلك على تحديث محتوياتها ومعرفة مدى صلاحيتها.
4. تدريب أفراد الأسرة على إجراءات الإسعافات الأولية وطرق تقديمها وقد يكون بالإمكان أخذ دورات الإسعافات الأولية من بعض الجهات المتخصصة.
5. يتعلم جميع أفراد الأسرة كيفية التواصل السريع مع الجهات الحكومية ذات العلاقة وأرقامها وكيفية وصف وسهولة الوصول للعنوان المطلوب من الجهات المعنية إما بتجديد رقم الشارع والمنزل او حتى برقم (الاحداثيات) على برنامج الخرائط مع الأقمار الصناعية (الدفاع المدني (الإطفاء- المستشفى- الطوارئ والإسعاف) - الهلال الأحمر- الشرطة (الدوريات).
6. إجراء الكشف المستمر على سلامة وصلاحية أدوات واسطوانة إطفاء الحريق، وكاشف الدخان، وحقيبة الإسعافات الأولية.



7. التعرف على طرق الإطفاء البدائية وأنواع الحرائق والمواد المستخدمة لكل نوع من أنواع الحرائق وبالإمكان رؤية بعض الأفلام والبرامج التي توضح أنواع بعض الحرائق والمادة المستخدمة لإطفاء هذا النوع.
 8. يتعرف أفراد الأسرة على الموقع الرئيسي لعداد كهرباء المنزل وطرق قطع التيار الكهربائي وما هي الحالات الضرورية لقطعة.
 9. وجود صيدلية صغيرة حافظة لجميع الأدوية وتكون معلقة وبعيدة عن متناول أيدي الأطفال والتأكد من معرفة محتوياتها ووجود المطويات المرافقة معها وتاريخ الصلاحية وتحديثها بين فترات متقاربة.
 10. أن تكون الأفياش الكهربائية والأسلاك والمحولات وأجهزة التدفئة بعيدة عن أيدي الأطفال.
 11. رفع الأدوات الحارقة والمواد السامة والمطهرات و مواد النظافة عن أيدي الأطفال.
 12. الحذر من خلط بعض مواد النظافة مع بعضها البعض حيث تتفاعل بطريقة كيميائية وتسبب الاختناقات المضرة والمفاجئة.
- وختاماً، تُعتبر معايير السلامة الأسرية خطوة محورية نحو بناء منزل آمن يعزز شعور الطمأنينة والرفاهية لجميع أفرادها، فالأسرة التي تُدرك أهمية اتخاذ التدابير الوقائية وتطبيق الإرشادات السليمة، تُنشئ بيئة خالية من المخاطر وتقلل من احتمالية وقوع الحوادث.
- وكما قيل: "السلامة مسؤولية مشتركة لا تتحقق إلا بتكاتف الجميع وتطبيق أفضل الممارسات"؛ لذا، فإن تعزيز الوعي المستمر وإرساء ثقافة السلامة يُعدان ركيزة أساسية لضمان مستقبل مشرق وآمن للجميع.



الباب الحادي عشر

طرق النظافة الأسرية





طرق النظافة الأسرية:

تُعد النظافة الأسرية من الأسس الضرورية للحفاظ على صحة وسلامة جميع أفراد الأسرة، وتشمل طرق النظافة هذه على مجموعة من العادات والممارسات اليومية التي تهدف إلى منع انتشار الأمراض والحفاظ على بيئة منزلية نظيفة ومريحة، ومن بين هذه الطرق غسل اليدين بانتظام خاصة قبل تناول الطعام وبعد استخدام الحمام، لضمان التخلص من الجراثيم والبكتيريا، كما يُعتبر تنظيف الأسطح والأرضيات بانتظام باستخدام المنظفات المناسبة من الأمور الحيوية للحفاظ على نظافة المنزل.

وفي حين أن النظافة الأسرية تهتم بالصحة العامة للأسرة، وُجد أن النظافة الأسرية تهتم في المقام الأول بالصحة والوقاية من الأمراض وخاصة الأمراض المعدية مثل الفيروسات التي تصيب الإنسان من الخارج، فاهتمام الأسرة بهذا الجانب يساعد في الابتعاد عن تلك الفيروسات أو محاولة التخلص منها بشكل أسرع؛ لذلك من اللازم أن يتضمن برنامج تعزيز الصحة لدى الآباء بأخذ احتياطات النظافة المنزلية والتدابير الصحية؛ ونتيجة لذلك فإن الاهتمام بهذا الجانب من الحياة إلى ممارسات أفضل⁽¹⁾

بالإضافة إلى ذلك يجب الحرص على تهوية المنزل بشكل جيد للتخلص من الروائح الكريهة وتجديد الهواء، كما أن التخلص من النفايات بشكل صحيح ومنظم يساعد في منع تراكم الأوساخ وانتشار الحشرات، وهذه الطرق تساهم في خلق بيئة صحية وآمنة، مما يعزز من رفاهية وسعادة جميع أفراد الأسرة.

(1) Leung, M. W., O'Donoghue, M., & Suen, L. K. P. (2022). Personal and household hygiene measures for preventing upper respiratory tract infections among children: a cross-sectional survey of parental knowledge, attitudes, and practices. International Jou





اضاءة: [العطر.. كالحلم.. صوت يهمس.. هل تذكرني]

لذا فإن الأسرة المتميزة في حياتها ترى دومًا أن النظافة من الإسلام ودليل على الإيمان وأن النظافة جزء من جسد هذه الأسرة لا يتجزأ عنها ولا ينفك وهي ترى أن النظافة ثقافة مهمة يتربى عليها الصغير ويهرم عليها الكبير فهي تسعى لتحقيق النظافة الأسرية من خلال هذه الطرق التالية:

1. أن تعتاد الأسرة على المواظبة على نظافة الجسد والمداومة على الاغتسال بصفة شبه يومية وخاصة في المناطق الحارة.
2. تقليم الأظفار وقص وإزالة جميع سنن الفطرة بصفة دورية مع إيجاد أدوات خاصة لكل فرد على حدة ووضعها في حقيبة صغيرة وتعليم الأبناء أفضل الطرق بوضوح وشفافية، وتحديد مواعيد ذلك.
3. نظافة الملابس الداخلية بصفة خاصة ويوميًا، وانتقاء أفضل الأقمشة وأجودها والتي لا تسبب أي متاعب أو تصدر أي روائح.
4. التأكد من نظافة الملابس الخارجية والهندام وعدم الظهور أمام الآخرين أو في الأماكن العامة إلا بالزي الأفضل.
5. تجميل الشعر وتصفيفه وترتيبه باعتدال، وتهذيبه، وتشذيبه بتساوي، واتزان.
6. التعود على عدم المبيت للنوم وفي الفم أو بين الأسنان بقايا من طعام أو شراب.
7. والتأكد من رائحة الفم وإيجاد العلاج الجذري لأسبابه (هناك وسائل لمعرفة رائحة الفم)، وهناك أسباب لصدور مثل هذه الروائح من الفم ويسهل علاجها بعد مراجعة العيادات المتخصصة.



8. انتقاء أفضل فرش الأسنان وأجود المعاجين ثم تفريش الأسنان بصفة يومية (مرتان إلى ثلاث في اليوم) ثم وضع الفرشاة في مكان نظيف وواضح ونقي- وعدم الأخذ من المعجون بالفرشة، إذا كان المعجون مشتركاً بين أفراد الأسرة وبالإمكان الأخذ بالأصبع ثم وضعة على الفرشاة (لسلامة الجميع من انتقال الجراثيم).
9. تعويد كل أفراد الأسرة على استخدام أرقى الأساليب بدورات المياه عند قضاء الحاجة (لأن الجميع يستخدمها) مثل إمساك شطاف الماء أو الإناء أو علبة المناديل باليمين (اليد اليمنى) وغسل الأماكن الحساسة (مكان الخارج من السبيلين) باليد اليسرى، وعدم لمس أي شيء بداخل دورة المياه أو خارجها باليد اليسرى إلا بعد غسلها بالصابون.
10. تعويد أفراد الأسرة على سحب السيوفون تلقائياً بعد الانتهاء من دورات المياه وباليدين النظيفة.
11. التأكد من نظافة دورة المياه بعد الخروج منها مثل (حوض الاغتسال- حوض غسيل اليد- المرحاض- الأرضيات- علبة المناديل- الملابس المستخدمة) وكذلك روائح دورة المياه والتأكد من أن مروحة الشفط تعمل.
12. التأكد من تجفيف الأماكن الحساسة قبل لبس الملابس الداخلية.
13. غسل اليدين جيداً وبالصابون المخصص قبل الخروج من دورة المياه ويفضل ان يكون الصابون سائلاً.
14. الاعتناء بنظافة القدمين وغسلها وخلوها من الروائح وكذلك الجوارب (الشرايات) أو الأحذية والجزم، وتغيير لبس الجوارب يومياً.



15. تعريض دورات المياه لدخول أشعة الشمس ومرور التيار الهوائي وتشغيل صاحب الهواء (المروحة) (الشفاط) مباشرة عند الدخول بها ويفضل استمرار عمل هذه المروحة.

16. تخصيص مواد النظافة والصابون والفرشاة وأدوات الحلاقة لكل فرد من أفراد الأسرة على حدة وعدم السماح للغير باستخدامها.

ولذا تُعد طرق النظافة الأسرية مظهرًا من مظاهر التحضر والرقى، وهي ركيزة أساسية لصحة الأسرة وسلامتها النفسية والجسدية، فالأسرة التي تُقدّر النظافة تُحقق بيئة نظيفة خالية من الأمراض وتجسد قيمًا تربوية تُغرس في نفوس الأبناء منذ الصغر؛ لذلك يُصبح الالتزام بمعايير النظافة الأسرية وسيلة فعّالة لتعزيز الترابط الأسري والعيش في أجواء من الراحة والرفاهية، مما يساهم في بناء أسرة صحية وسعيدة ومستدامة.



الباب الثاني عشر

ضوابط تنظيم الأسرة





ضوابط تنظيم الأسرة:

تُعد عملية تنظيم الأسرة من الجوانب الحيوية التي تسهم في تحسين جودة الحياة للأفراد والمجتمعات، وتشمل هذه الضوابط مجموعة من الاستراتيجيات والممارسات التي تهدف إلى مساعدة الأسر في التخطيط والنمو المستمر وفق ضوابط ترضي الله ثم تنفعهم⁽¹⁾.

إضاءة: [استغناؤك عن الشيء خير من استغنائك به]

فالتنظيم ليس هدفاً في حد ذاته، وإنما هو وسيلة لتحقيق هدف منشود وغاية مطلوبة، وتتفاوت الأسر في تنظيمها الداخلي من عدمه باختلاف المعايير ونسبة نتائجها ومدى حرصها وانضباطها وتقيدتها بتلك المعايير. تقول د. جان ياجر (خذها قاعدة أن يكون لكل شيء مكان خاص به لوضعه فيه) والأسرة تتميز وترتقي كلما كانت أكثر تنظيمًا وانضباطًا، وينصبغ ذلك التميز على أفرادها مستقبلاً وتصبح سمة ملازمة لهم في حياتهم. ويسهل عليها التعامل مع تقلب الظروف واستغلال فرص الحياة. ومن بعض ضوابط تنظيم الأسرة:

1. تنظيم المطبخ وأدواته:

وذلك بتقسيم أدواته كل أداة على حدة لكي يسهل الوصول إليها دون الحاجة إلى كثرة البحث أو السؤال، ويكون التقسيم إما بطريقة الأحجام أو حسب كثرة وقلة الاستخدام أو لأجل السلامة المنزلية أو للخطورة أو بطريقة الترميز، والترميز والصور مثل (السكاكين الصغيرة والكبيرة والملاعق

(1) Obelenienė, B., Narbekovas, A., & Juškevičius, J. (2021). Anthropological and Methodical Differences of Natural Family Planning and Fertility Awareness-based Methods. The Linacre Quarterly, 88(1), 14-23. P.1





بأحجامها والصحون بدرجاتها والقدر بأحجامها أو ذات الاستخدام شبه اليومي أو ذات المناسبات أو الرحلات وغيرها)- تنظيم وتنظيف وإعادة (مفرمة اللحم) بعد الانتهاء منها مباشرة وتعقيمها ورفعها عن أيدي الأطفال- تعقيم وتنظيف (المايكرويف) بعد التخلص مما في محتوياتها- تنظيف مفرزة الخبز (البريد) بعد الانتهاء منها وتغطيتها أو تغليفها حتى لا تصاب بالأغبرة أو الحشرات- تنظيف ضاغطة السندوتشات والفطائر والمعجنات ومسحها بعد الانتهاء من عملها وتغيير أغطيتها الرقيقة بعد فترة، عدم إبقاء الماء في غسالة الأواني بعد الانتهاء منها وعدم تكرار نفس الماء في غسيل أواني أخرى ومحاولة تجفيفها وتهويتها عند توقف الغسيل- تنظيم الثلاجة ومراجعة محتوياتها وتاريخ الصلاحية والصالح منها ومسح الرطوبات والرواسب منها ووضعها في مكان أفضل- فحص (الفريزر) بين فترة وأخرى وتنقيتها وتحديد تواريخ محتوياتها- تنظيف وتعقيم مغسلة المطبخ (المجلى) يوميًا وقبل المبيت وتجفيفه وعدم إبقاء شيء فيه- تنظيف وتجديد أدوات تنظيف المطبخ وتجفيفها وتعقيمها (الإسفنج- الليفة- المناشف- المناديل الورقية)- تنظيم وتنظيف حافظات الأطعمة الحارة- تنظيم وتنظيف حافظات الماء أو الشاي والقهوة ومراعاة الزوايا التي يصعب التأكد من نظافتها ورواسبها (الترمس)- تنظيم الأباريق- الدلال- الغلايات وتغطيتها من دخول الحشرات إلى داخلها أو الأغبرة- تنظف وتجفيف كل الأواني المستخدمة (خاصة ما تم استخدامه باليد أو الفم) وذلك قبل إعادتها للرف- التأكد من عمل صاحب الهواء في المطبخ (مروحة الشفط) قبل البدء في الطبخ- التأكد من صيانة وسلامة كاشف الدخان ودوام عملها- التأكد والاطمئنان على وجود أجهزة الإطفاء، بأنواعها وسلامتها وعملها بشكل جيد وفعال- الانتباه لتلك المأكولات والمشروبات غير المغطاة (المكشوفة) وتغطيتها من سقوط بعض الحشرات أو تلوثها ببعض روائح الطبخ وغيرها...- الانتباه بصفة دائمة والحذر من خطورة التسمم الغذائي وتجنب أسبابه ودواعيه.



2. تنظيم الملابس وتقسيمها: (عمل حاوية للملابس المستعملة والمخصصة للغسيل) (فرز الملابس بعد غسلها وتجفيفها وتعطيرها- وفرز المخصصة للتعليق في الرفوف والتي تطوى وتضيب) (فرز الملابس الشتوية عن الصيفية) (فرز الملابس الداخلية والمتفرقات الأخرى) (المناشف الصغيرة والكبيرة) (الجوارب) وتخصيص لكل نوع من الملابس درج من الأدراج وكل فرد من أفراد الأسرة على حدة خاصة في الملابس الداخلية أن يكون ترتيب الملابس منظمًا ومهذبًا وليس الرمي لها بالطرق العشوائية والفوضوية وفي حالة أخذ شيئًا منها يعاد التنظيم مرة أخرى- وضع مواد عطرية شمعية جامدة في أرفف الملابس لتضيف إليها رائحة عطرية- إيجاد معاليق دائمة (خارجية) لتعليق الملابس التي تستخدم شبه يومي وقد يتكرر لبسها مرة أخرى.

3. تنظيم الأدراج والخزانات: تقسيم الأدراج حسب حجم الحاجيات وحسب كثرة وقلة الاستخدام- وكذلك المواد الحساسة أو المعرضة للكسر أو التلف- والأدراج المشتركة أو المخصصة وأن تكون كل المحتويات منظمة غير مختلطة (العطورات- أدوات التجميل- أجهزة الاستشوار والتصفيف- الإكسسوارات والمجوهرات) تخصيص أدراج للأحذية والجزم بعد تنظيفها وتجفيفها مع أهمية التهوية وبجانبيها أصباغها وأدوات تنظيفها من فرش وماسحة وملمعة.

4. تنظيم المكتبة: القيام على تقسيم وتصنيف محتويات المكتبة (الشرعية- الفقهية- الحديث- التفسير- التاريخ- الطب- تطوير الذات- القصص والروايات- الثقافة العامة- الألعاب والمسابقات) الفهرسة العامة للمكتبة بعد جردها وتقييد ذلك ورقياً وكذلك إدخال تلك البيانات والمحتويات بالبرنامج الخاص بفهرسة المكتبة بالحاسب الآلي- وضع رف للكتب الجديدة أو التي لم تقرأ بعد- تخصيص مكان في المكتبة للجلوس والقراءة ويحتوي الجو المناسب للقراءة (إضاءة- نقاء- هدوء- جلسة صحية مريحة).



5. **تنظيم موقف السيارة (الطبيلة) أو (الكراج):** أن يحتوي على تهوية صحيحة وصحية منعاً للاختناق - صيانة أجهزة التحكم من بعد وتخصيص أدوات لصيانتها وتزيينها - تخصيص إحدى زوايا موقف السيارة لتنظيم (العدد والأدوات الخاصة بالمنزل - أدوات وأهواز الغسيل - المسحاة (الشيول) - المطارق المسامير - الدريل).

6. **تنظيم البيت من الداخل:** الأثاث تنظيحه وتصميمه بما يناسب مع حجم ولون الغرفة وتطويره بعد فترة وإعادة تشكيلة من باب التجديد والتغيير - تغطية الأثاث بأغطية مناسبة حتى يسهل غسلها بعد فترة - تنظيم غرف النوم والأسرة والتسريحات وتنسيقها مع بعضها بما يضفي الراحة والسكون - توزيع التحف والمزهريات واللوحات بما يتناغم مع الشكل العام والذوق السليم مع مراعاة جوانب السلامة والحيطة والحذر - ترتيب السجادات والأرضيات وطبها حال عدم الحاجة إليها، تعهد كامل الأثاث من الأغبرة والرطوبات ومسحه بأقمشة مخصصة وأدوات نظافة وتلميع خاصة - البحث عن وسائل تهوية المنزل الطبيعية وإدخال تيار هوائي انسيابي بصفة دورية - فتح النوافذ والستائر للسماح بأشعة الشمس النقية بالتسلل إلى داخل المنزل - العمل على إيجاد تغيير للجو العام للمنزل بإضافة رائحة عطرية مستمرة خاصة عند الاستيقاظ - وعند نشاط وحركة قاطني المنزل مثل (فواحات شمعية عطرية - أجهزة بخاخ عطرية منظمة بتوقيت محدد - إشعال البخور بأنواع المخلطات المناسبة - رش العطورات غير المركزة على الأثاث والسجاد والستائر ثم إشعال البخور أو الفواحات حتى يتشبع ويندمج وتدوم تلك الروائح مع بعضها ولفترة أطول.



7. تنظيم الحديقة المنزلية: العمل على إيجاد أحواض للزراعة ثابتة أو متنقلة صغيرة أو كبيرة حسب حجم المنزل وسعته ولذلك للتمكن من زراعة بعض الأزهار النافعة أو بعض الشجيرات المثمرة أو بعض الخضروات المفيدة فقد يكتفي الإنسان بها بإذن الله ولأن ذلك يكون أكثر صحة ونضجًا- استخدام الأسمدة الطبيعية وليست الصناعية الكيميائية- الري يكون بطريقة التقطير- أو نظام التحكم الآلي بالري بتوقيت الدقائق في اليوم (نظام تايمر)- تخصيص أدوات خاصة بالحديقة (قفازات- لباس- جرل- هوز- مقص- مسحاة- فأس).

8. تنظيم الجدول الزمني اليومي للمنزل: حتى تؤتي الأسرة ثمارها المطلوبة منها فلا بد أن تكون قريبة من بعضها جسديًا وزمنيًا وأكلًا وشربًا حتى لا يسمح للوقت وكثرة المشاغل بتفرقها واختلال نظامها فكان المقترح أن يكون هناك جدول زمني محدد يعرفه جميع أفراد الأسرة ويتعاونون للعمل به- فتكون هناك ساعة محددة لأقصى درجات السهر، وساعة محددة أخرى للاستيقاظ ثم تحديد وقت ساعة إفطار الأسرة الجماعي ووقت الغداء الجماعي وكذلك العشاء مع مراعاة الظروف والأحوال المختلفة، وكذلك تحديد وقت في الأسبوع لقيام الأسرة بساعة ترفيه والعباب ومسابقات وتحديد ساعة للقراءة في المكتبة وأخرى محددة للتلفاز وأخرى لمذاكرة الدروس وتحديد ساعة أخرى لحضور الجلسة العائلية لتناول العصير أو الشاي والقهوة لإضفاء روح الأسرة الواحدة وعدم السماح لساعة التلفاز أو الألعاب بالطغيان والاستحواذ على بقية ساعات الأسرة المهمة وإيجاد ساعة حائط كبيرة مع جدول بجانبها لبيان الجدول اليومي للأسرة- ويقترح كذلك إيجاد ساعة منبهة لأوقات الصلوات مع رفع الأذان لكي يبادر جميع أفراد الأسرة للصلاة دون توجيه أو إيعاز من أحد.



اضاءة: [قس ثروتك الحقيقية بما لا يمكنك أن تفقده في حال فقدت كل ما لديك من مال] جاكسون براون

ضوابط تنظيم الأسرة

1

تنظيم المطبخ وأدواته

2

تنظيم الملابس
وتقسيمها

3

تنظيم الأدراج والخزانات

4

تنظيم المكتبة

5

تنظيم موقف السيارة

6

تنظيم البيت من الداخل

7

تنظيم الحديقة المنزلية

8

تنظيم الجدول الزمني
اليومي للمنزل

الشكل رقم (4) يوضح ضوابط تنظيم الأسرة



الباب الثالث عشر

أساليب الإعلام الأسري





أساليب الإعلام الأسري:

عندما نعطي للواقع حجمه الحقيقي وعلاقته بالإعلام نرى ونشاهد أثره البالغ في توجيه النشء ذكورًا وإناثًا سلبيًا وإيجابيًا، ونتيقن أن من أسباب الانحراف في هذا العصر الراهن هو الإعلام بشقية المرئي والمسموع، بل أن تأثيره على الشارع والشعوب والمجتمعات والساسة ملموس. وله دوره العظيم في تغيير السياسات والاقتصادات والعادات والتقاليد... وقد نلاحظه وهو يخطف زمام التربية وقيادة التوجيه من الوالدين ومن المساجد والمدارس لذلك فهو يستحق من كل أفراد الأسرة المتميزة الانتباه لمخاطره وأخذ فوائده وإبعاد شروره ومن أساليب الإعلام الأسري:

1. يقين شريكي الأسرة (الأب والأم) أنهما مسئولين أمام الله عما يزرعانه في أفكار وعقول أبنائهم وأسرتهن وما يتيحانه من كل أنواع وسائل الإعلام العصرية والتقليدية.
2. يقين الأسرة المتميزة بأن وسائل الإعلام هي سلاح ذو حدين وأن مضارة قد طغت وتجاوزت الحد، وأنها قد أفسدت وأضلت المجتمعات.
3. الأسرة المتميزة لا تقبل الإعلام الفضائي بكل علاته وشروره وإنما تنتقي ذلك الإعلام الهادف النافع ذو الرسالة الشريفة والغاية النبيلة.
4. تبحث الأسرة دائمًا عن البديل الأجود وتحديد ما يخدم أغراضها وأهدافها.
5. تقنين وتحديد ساعات مشاهدة التلفاز أو النت أو وسائل التواصل الاجتماعي حتى لا يفسد الجو الأسري ويفرق لقاءاتها ويجمد علاقاتها.



6. التعليق والتوجيه المباشر من الوالدين أو الأخوات الكبار على الأخطاء التي يشاهدونها في القنوات الإعلامية أو من المخطط المفترض مشاهدتها لاحقاً.
7. التأكد من خلو تلك القنوات الفضائية من المخالفات الصريحة، أو الملاحظات المبطنة، أو الإيحاءات الغامضة، أو التي فيها إثارة للغرائز للذكور أو الإناث.
8. الأسرة المتميزة لا تسترسل مع دعوات الانفتاح الهمجي أو الحرية البهيمية بحجة المسايرة أو التقليد.
9. تجنب السهر أو إطالة المكث عند التلفاز أو وسائل الإعلام الأخرى والمشاهدات الخلوية والانفرادية.
10. يحكم ويضبط مجال الانترنت ببرامج تمنع الاتصال أو التواصل أو الوصول لكل ما يسيء لسلوك أفراد الأسرة وأخلاقهم وقيمهم واهتزاز مبادئهم أو إثارة غرائزهم مثل (تركيب برنامج الشبكة الخضراء أو غيرها من البرامج الآمنة التي تحجب كل ما يسيء على الأسرة المتميزة وأخلاقها ومنع الاختراقات).
11. أن تكون هذه الوسائل (التلفاز- الانترنت) متواجدة في الأماكن العامة بالمنزل (الصالة- المجلس- الممر) حيث تواجد الجميع ومرورهم وكثرة حركتهم- (حتى مع وجود الثقة إلا أن الحرص مطلوب والسلامة غاية).
12. ضبط وتوجيه برامج المشاركات والمداخلات، والفصل فيما يتعلق بالجنسين كل على حدة، ومنع المراسلات العبثية.



13. تحصين أجهزة ومحمول وجوالات أفراد الأسرة وفحصها بين فترة وأخرى والقيام بجولات تفتيشية مفاجئة، (أو قد يكون من المفترض أن يتفق الأسرة على أنه ليس هناك شي يستحق الاختفاء والإخفاء سواء في الانترنت أو التلفاز أو حتى الأجهزة الذكية وأن كل هذه الأجهزة ليس فيها ما يخجل الإنسان من وجوده فيه فبالتالي لا مانع من قيام أحد الأبوين أو الاخوان الكبار من مشاهدته).

14. غرس وتفعيل الرقابة الذاتية، والقدرة على انتقاء ومعرفة الصواب من الخطأ في نفوس أفراد الأسرة.

15. تخصيص مواقع وصفحات في الشبكة العنكبوتية مناسبة لكل جنس على حدة ومناسب كذلك للمرحلة العمرية ويمكن التفاعل معها والإبداع فيها.

16. الاشتراك في المجلات النافعة والهادفة لكل جنس على حدة بما يحقق الرسالة التربوية الطيبة.

فيتضح أن التعامل الحكيم مع الإعلام بجميع أشكاله أصبح ضرورة ملحة لكل أسرة تسعى للحفاظ على هويتها وقيمتها، فالإعلام رغم مخاطره الواضحة وآثاره السلبية التي طغت في بعض الأحيان، يمكن أن يكون أداة بناء وتنمية إذا أحسن استخدامه، ويتطلب الأمر من الأسرة الوعي المستمر والرقابة الذاتية والمشاركة الفعالة في اختيار المحتوى الإعلامي المناسب لأفرادها، ومن خلال تعزيز الثقافة النقدية وتوجيه الأبناء نحو استخدام وسائل الإعلام بشكل إيجابي يمكن تحويل هذه التحديات إلى فرص تساهم في بناء أجيال قادرة على التفريق بين الغث والسمين، والتمسك بالقيم الأصيلة في ظل عالم متغير.



الباب الرابع عشر

معايير الأفراح والمناسبات الأسرية





معايير الأفراح والمناسبات الأسرية:

الأسرة مرتبطة بالأسر الأخرى رحمًا ونسبًا واجتماعيًا وجوارًا وعلاقات متعددة. فالتواصل بينها هو الأصل وهو المطلوب، وعليه يكون الأجر إذا احتسب فيه النية لله.. فمن المهم ترابط الأسر مع بعضها ومشاركتها في اتراحها وأفراحها، وفي حلو الأيام ومرها، وتشارك بعضها في مناسبات البعض الآخر والإقبال إليها والتفاعل معها.. فالأسرة المتميزة تعني بذلك أشد الاعتناء منطلقاً من معايير عظيمة وهي:

1. أن تتيقن أن أوقات الفرح والمسرات والمناسبات الأسرية هي من نعم الله التي يجب أن تقابل بالشكر قولاً وفعلًا.
2. الأنعام والأرزاق التي ترافق تلك الأفراح لا يجوز البطر بها أو الإسراف فيها أو الاستعراض أو كسر نفوس الفقراء، فهم يعلمون أنهم سيحاسبون عليها.
3. تعلم الأسرة المتميزة أن هذه المناسبات هي لزيادة صلة الرحم وزيادة الأواصر ومضاعفة الألفة والأنس مع الأقارب وإدخال السرور والسعادة على الأسر جمعاء لذلك فهم يبتعدون عن كل ما ينغص هذه الأجواء ويكدر صفوها مما يغضب الله، أو يسبب خلافاً أسري.
4. تبتعد أفراد الأسرة كلها عن الأفراح التي فيها إغصاب لله تعالى أو كفرًا بنعمة الله أو فسوقاً ظاهراً، ولا تشارك إلا في تلك الأفراح المحاطة بالأجواء المحافظة المحتشمة والمراعية لحدود الله.
5. يتذكر أفراد الأسرة المتميزة أن هناك أسر قريبة منهم جداً هم بأمس الحاجة إلى من يطعمهم ويكسوهم فهم بعد ذلك يتزنون ويتوازنون في أفراحهم وأتراحهم.



6. يعلم أفراد الأسرة المتميزة أنه قد يكون في هذه الأفراح بعضًا من المبالغات والمزايدات التي لا ترضي الله، وأنها لابد أن تعالج من جذورها خاصة فيما يتعلق بالمصاريف النسائية وطرق احتفالاتهم - وملابسهن وزينتهن وغيرها من التوابع والتي تقدر (بمبالغ عالية جدا لكل فتاة على حدة)، فإذا ضربنا ذلك المبلغ بعدد الحضور من النساء والفتيات في تلك الليلة فكم يا ترى تكون التكلفة العامة الإجمالية لهذه الليلة التي ستنتهي بعد سويغات دون أدنى مردود أو فائدة على الحضور ولا على الذات، فهم لا يسايرون ذلك العبث، وإنما يدخرون ذلك لما فيه نجاتهم وفوزهم وفلاحهم في الآخرة.

7. أفراد الأسرة المتميزة إذا رأوا ما يعجبهم وما يشد أنظارهم فإنهم يقولون (ما شاء الله - تبارك الله - لا حول ولا قوة إلا بالله)، اقتداء بقول النبي عليه الصلاة والتسليم: "إذا رأى أحدكم من أخيه، أو من نفسه، أو من ماله ما يعجبه، فليبركه فإن العين حق" ⁽¹⁾، وقوله: "من رأى شيئا يعجبه فقال ما شاء الله لا قوة إلا بالله لم يضره" ⁽²⁾

اضاءة: [السلوك هو مجموعة من العادات ... والذي يحدد نوعية سلوك الواحد منا هو نوعية الأعمال والأنشطة التي يقوم بها في كل يوم]

(1) مسند أحمد، مسند المكيين، حديث عامر بن ربيعة، 466 / 24، برقم (15699).

(2) شعب الإيمان للبيهقي، باب تعديد نعم الله عز وجل وما يجب من شكرها، 4 / 90، برقم (4370).





فتبرز أهمية الوعي الكامل في تصرفاتنا داخل الأسرة وفي التعامل مع الآخرين، فالعلاقات الأسرية ليست مجرد تقاليد ومناسبات فحسب، بل هي فرص ثمينة لتقوية الروابط العاطفية والاجتماعية، وتوسيع دائرة التأثير الإيجابي بين أفراد المجتمع.

ويمكن القول إن الأسرة المتميزة ليست فقط تلك التي تهتم بالمناسبات والاحتفالات، بل التي تحرص على تعميق معاني الرحمة والمودة، وعلى التوازن بين الفرح والحزن، وبين الحفاظ على الهوية الدينية والقيم الاجتماعية، وبين ممارسة الكرم في أوقات السراء والضيق، ولذا فإنها تسعى إلى عدم الانسياق وراء المبالغات والتفاخرات التي قد تنحرف عن مسارها الصحيح، وتضع نصب عينيها أن العطاء الحقيقي لا يقاس بحجم الاحتفال، بل بما يخدم مصلحة الفرد والمجتمع، ويحقق رضا الله تعالى.





الباب الخامس عشر

الوظائف والمهام المنزلية





توزيع الوظائف والمهام المنزلية:

تعتبر الوظائف والمهام المنزلية من الركائز الأساسية التي تساهم في بناء الحياة اليومية للأفراد، حيث تشكل جزءًا مهمًا من المسؤوليات التي يجب على كل فرد داخل الأسرة القيام بها لضمان استقرارها ونجاحها، ومن خلال تحديد هذه الوظائف، يمكننا إدراك الدور الحيوي الذي تلعبه في تنظيم الحياة المنزلية وتوزيع المهام بشكل عادل بين أفراد الأسرة.

كما تشمل هذه المهام العديد من الأنشطة التي تتراوح بين التدبير المنزلي، ورعاية الأطفال، ومساعدة كبار السن، وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية، ولا تقتصر الوظائف المنزلية على المرأة أو الرجل بشكل حصري، بل هي مسؤولية مشتركة تهدف إلى تحسين بيئة المنزل وتعزيز الروابط الأسرية؛ حيث إن فهم هذه المهام وتنظيمها بشكل جيد يساهم في تخفيف الضغوط اليومية ويعزز من التفاعل الإيجابي داخل الأسرة.

إضاءة: [العمل يجنبك ثلاث آفات، الملل والهم والحاجة للناس] فولتير

ومن الجميل جدًا أن تكون الأسرة متعاونة في أعمالها كخلية نحل فاعلة مبدعة. كل فرد منهم يشعر بالمسؤولية ويعيش المبادرة. ويتفاعل مع ضخامة الجهود. ففي داخل الأسرة المتميزة تبرز وظائفها الرائعة وهي: -

1. فكرة الوظائف والمهام المنزلية هي فكرة تربوية تطويرية وليست مادية، بل هي مجانية بلا مقابل إلا أن تكون هناك هدايا عينية أو مكافآت رمزية على الإنجاز والإبداع، والفائدة المرجوة لأفراد الأسرة من هذه الفكرة هي التدريب على تحمل المسؤولية واعتماد الفرد على ذاته- وزرع الثقة في نفسه، شعوره بكيانه وصقل مواهبه وتطوير آلية تعامله وشعوره بروح الانتماء لهذه الأسرة والولاء لها.



2. هذه المهام والوظائف يمكن تطويرها وتدويرها وتنقلها بين أفراد الأسرة حسب الأصلح لحالها والأقوم لمسيرها.
3. أن يكون لهذه المهام تقييم وتقويم كل مهمة على حدة وكذلك حال الفرد القائم بها ببيان الإيجابيات والسلبيات وتطوير المهمة والفرد على السواء.
4. يقترح أن يكون في الأسرة المتميزة (مجلس شورى الأسرة) للنقاش في أوضاع الأسرة ومصالحها ومضارها وتطويرها وعلاج أخطائها وإعداد برامجها للسنة الجديدة أو طرح قضية الميزانية الشهرية وميزانية التسوق والأعياد- أو تنظيم رحلات- أو طرق ترشيد الاستهلاك- ويتكون مجلس الشورى من الوالدين والأبناء والبنات الكبار بأن يكون للوالدين صوتين وللأبناء صوت واحد، ويحدد الاجتماع ووقته ونقاطه مبكراً ليتسنى لأفراد الأسرة التحضير مبكراً مع التفكير ثم إبداء الجديد والمقترح المفيد.

اضاءة: [من هرب من العمل هرب من الراحة]

5. أسماء المهام:
 - **المستشار:** في الغالب تكون هذه المهمة منوطة بالزوجة إذا كانت العائلة صغيرة. وهي رمز تقديري للأم وعظم دورها وأهميتها وبيان قدرها ومكانها بين الأبناء.
 - **أمين المستودع:** ويتولى هذه المهمة أحد البنات فإن لم يتيسر فأحد الأبناء بمساندة من أمه ومهمته معرفة المستودع كاملاً وكل محتوياته وأقسامه وتاريخ صلاحية المحتويات- وتقسيم المستودع وتنظيمه ومعرفة نواقصه وفي حالة التنظيم من جديد وصف الأغراض الجديدة فيساعده جميع أفراد الأسرة، ولكن تحت إشرافه هو وتوجيهه.



■ **مسؤول المشتريات:** يتلقى مسؤول المشتريات قائمة الطلبات الجديدة من أمين المستودع بعد التنسيق مع المستشار ليتم بعد ذلك رفعها واعتمادها للجهة التي ستتولى جلبها وشرائها على حسب الميزانية المعتمدة شهرياً عند المحاسب.

■ **المحاسب:** يتولى المحاسب معرفة الميزانية المرصودة لكل جهة (شهرياً) ثم متابعة ومطابقة الفواتير والمشتريات الاعتيادية والمصاريف الشهرية (الهواتف- الكهرباء- الماء- الزاد- الصيانة- أخرى). وتخصيص ملف لذلك ويطلع الأسرة على حجم المصاريف حتى يشاركوا في اتخاذ قرار الترشيح لتقليل المصاريف وعدم الإسراف- ويتولى المحاسب تصميم رسم بياني لبيان اختلاف المصروف عن الشهر الذي قبله وعرضه على الأسرة كل نهاية شهر ليتفاعلوا معه.

إضاءة: [ان سر النجاح يكمن في ان تستمع بالعمل كما لو كنت في إجازة]
مارك توين

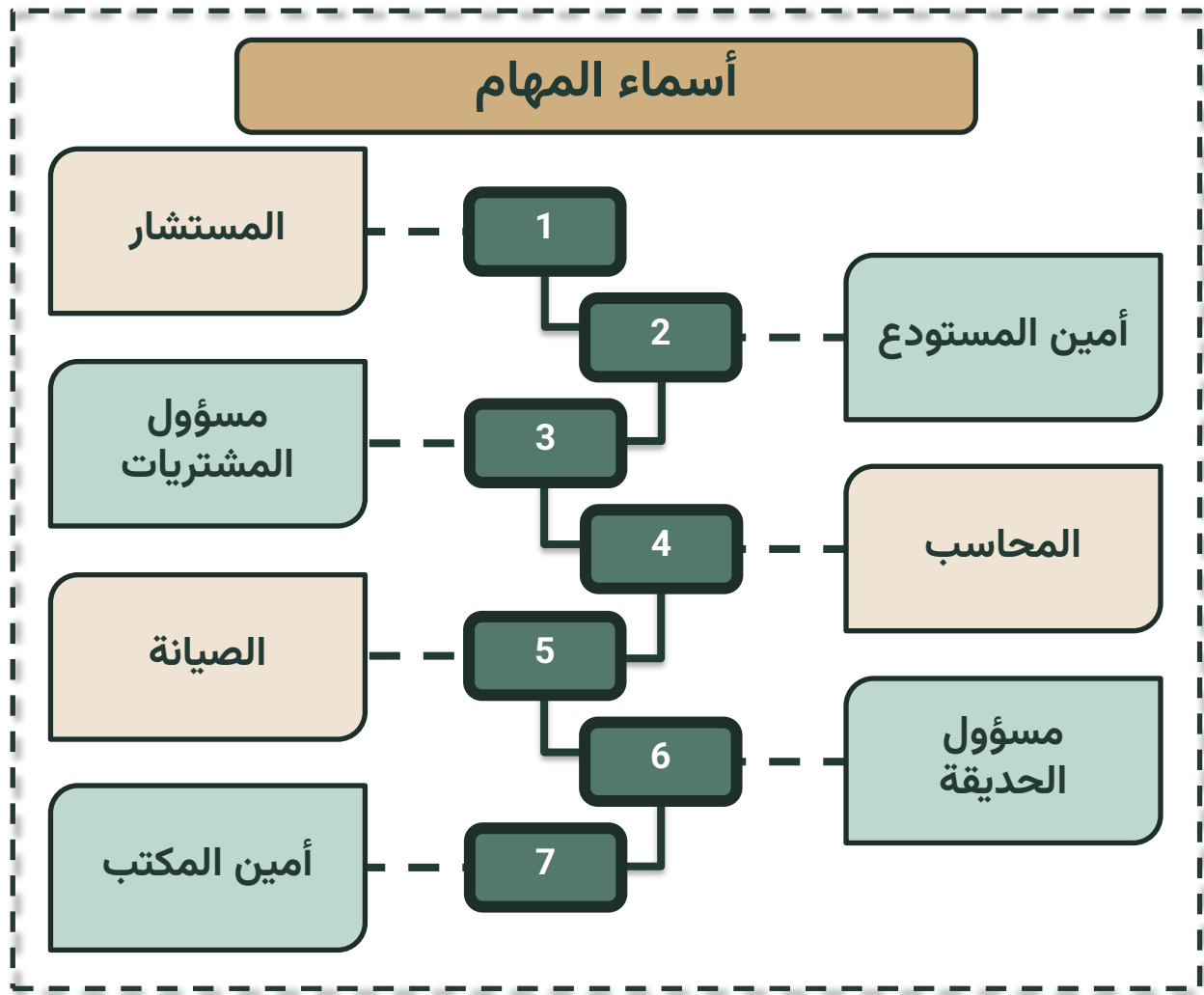
■ **الصيانة:** يتولاها أحد الأبناء ويتعرف بصفة دورية على الملاحظات والأعطال المنزلية الحالية وتحديد ما يحتاجه لمعرفة الحاجة لعلاجها مثل (الكهرباء- السباكة- الهواتف- الأصباغ- الترميمات...) ومعرفة قطع الصيانة المحتاجة وشرائها فإن كان بالإمكان تركيبها دون الاحتياج لمتخصص فهو أولى أو إذا كان هناك حاجة له فيتم استدعائه مع مراعاة الأعطال والحلات غير القابلة للتأخير.



■ **مسؤول الحديقة:** ويتولى فيها كل ما يتعلق بهذه الحديقة ويستعين ببعض أفراد الأسرة عند الحاجة ومهامه المعتادة جدول السقاية- وأنواع الأشجار وثمارها ووقت الإثمار- والأزهار وأنواعها، ووقت ظهورها، وترتيب الحديقة، وتجميلها.

■ **أمين المكتبة:** تتولاها أحد البنات فإن لم يتيسر فأحد الأبناء- وتكون المهام بتنظيم المكتبة وتصنيفها وتقسيمها حسب التخصصات وجردها وفهرستها ورقياً وتقنياً وتنظيم طريقة الاستعارة وتهيئة جو القراءة، ومتابعة الكتب الجديدة لاقتنائها وكذلك تفعيل عمل المكتبة الالكترونية والاستفادة من هذه التقنية العصرية الرائعة، ويقوم امين المكتبة بحث السرة على القراءة وتنشيط جو الاطلاع واعلامهم بالكتب الجديدة والنافعة يقول العقاد: [أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة لا تكفيني].

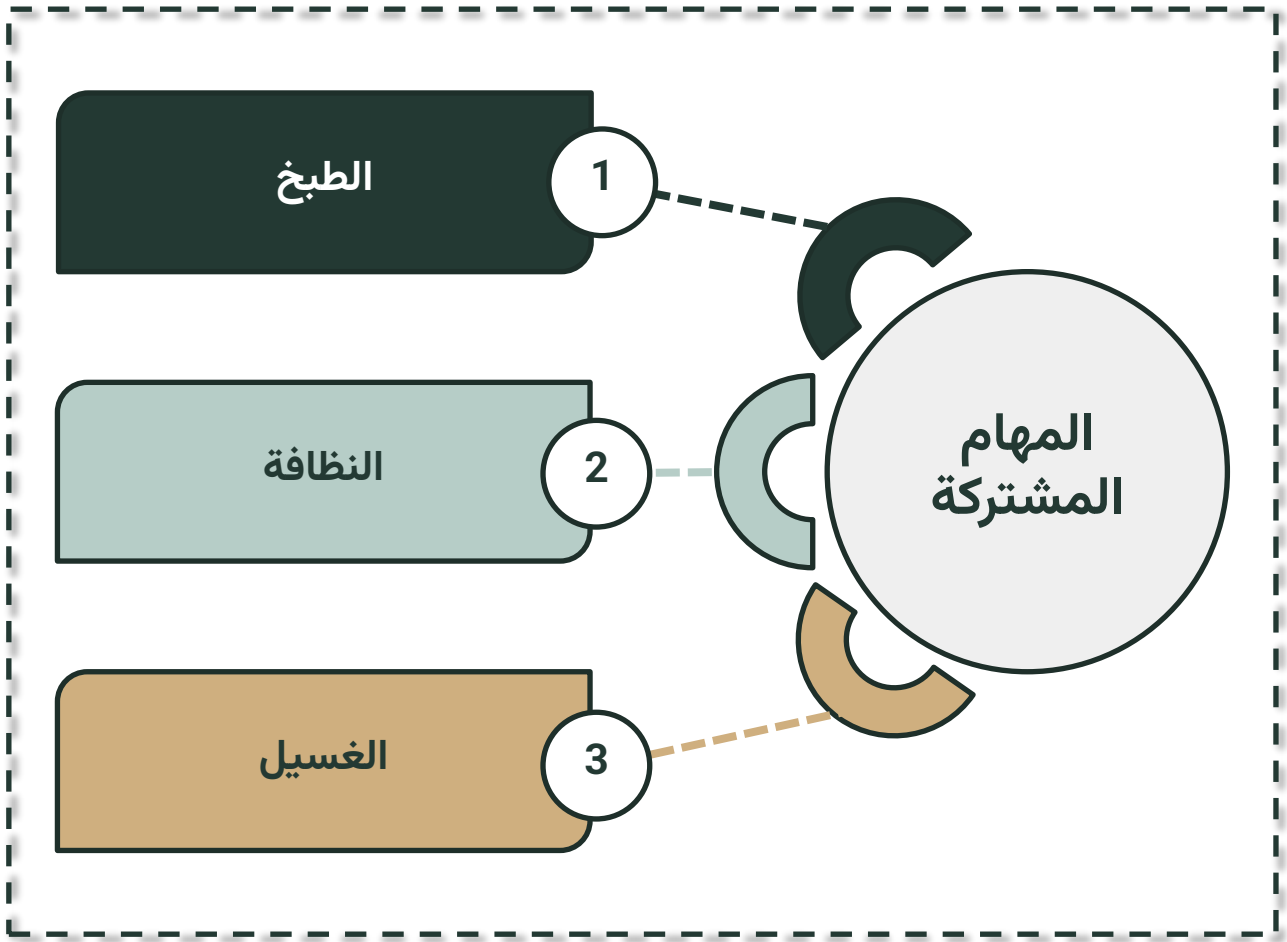
ف نجد أن توزيع المسؤوليات بين أفراد الأسرة يسهم بشكل كبير في تعزيز التفاهم والتعاون، ويعزز من روح المشاركة بين الجميع، فكل فرد بغض النظر عن عمره أو جنسه، له دور مهم في تنظيم الحياة المنزلية وضمان استقرارها، وهذه المهام تساهم في بناء بيئة أسرية صحية ومنظمة، وتعلم أفراد الأسرة أهمية الترشيد والمشاركة الفعالة في مختلف جوانب الحياة اليومية، بذلك تكتسب الأسرة المتميزة من خلال هذه المهام القدرة على التكيف مع التحديات اليومية، مما يعزز الترابط الأسري ويدعم قيم التعاون والمساواة.



الشكل رقم (5) يوضح أسماء المهام

المهام المشتركة:

1. **الطبخ:** يتعلم الجميع الطبخ وفنونه ومقاديره وأساسياته ويطبق ذلك واقعًا ثم يشارك في الإعداد وتنظيم السفرة ثم المشاركة في الغسيل وإعادة الأغراض لأماكنها.
2. **النظافة:** يقوم الجميع بالتناوب على نظافة المنزل ومسحه وكنسه بالأدوات النظيفة والميسرة بدقه واحترافيه.
3. **الغسيل:** يتناوب البنات على غسيل الملابس المستعملة وتجفيفها وتعطيرها ثم إعادتها لمكانها في أدراجها بعد كيها وتصفيفها وترتيبها.



الشكل رقم (6) يوضح المهام المشتركة

اضاءة: [لا شيء يساعد المرء أكثر من اسناد مزيد من المسؤوليات له
واعلامك بأنك تثق به] ابو بكر واشنطن



الباب السادس عشر

وسائل الاستثمار المنزلي





وسائل الاستثمار المنزلي:

إضاءة: [قيمة كل شيء هو قيمة الحاجة إليه فتراب شبر من الساحل هو في نظر الفريق أثمن من كل ذهب الأرض] مصطفى الرافي

الأسرة المتميزة هي التي تكتفي بذاتها، وتستغني بنفسها وتعتمد على قدراتها وإمكانياتها- وتأكل من عمل يدها- مع محافظتها على الضوابط. واجتنابها كل المحاذير، فالهدف من الاستثمار المنزلي هو لأسباب الحاجة وداعيها وليس لدواعي الترف والعبث.. لذا هناك أفكار استثمارية قد تفيد الأسرة وهي باقية في منزلها دون الحاجة لمغادرته أو الوقوع تحت الإذلال أو الابتزاز أو الوقوع في الخلوات المحرمة والتي قد تأتي بعدها الكوارث المحزنة ومن أفكار الاستثمار المنزلي على سبيل المثال:

1. التدوير: وذلك بوضع حاويات مخصصة لوضع بعض المخلفات المستهلكة والتي تطلب في السوق لتدويرها ثم بيعها كمنتج جديد ومنها (البلاستيك- الحديد- المعادن- العلب المعدنية- الورق). ويقترح بضغط هذه المخلفات بعد تنظيفها حتى لا تأخذ حيزاً بالحاوية ومن الممكن تجميع المخبوزات وتجفيفها وبيعها لأصحاب المواشي.

2. الخياطة: الخياطة والتطريز والحياسة بتصاميم جديدة مبتكرة. مثل (حجاب المسلمة - مصليات - وغيرها).

3. الحاسب الآلي: وذلك بالاستثمار فيه عن طريق الكتابة أو كتابة المقالات أو عمل التصاميم الدعائية والتجارية وتصاميم المناسبات والأعياد أو تصميم الشعارات التجارية أو تصاميم الديكور المنزلي وبيعها على الشركات الإنشائية أو المكاتب الهندسية.



4. **خلية نحل لإنتاج العسل:** وضع خلية نحل بالمنزل وخاصة إذا كان محيط المنزل أو المدينة ذات كثافة جيدة من الأشجار والأزهار وبيع منتجات هذه الخلية (العسل والشمع).
5. **الزراعة:** محاولة الاكتفاء الذاتي أولاً والبيع ثانياً إن كان هناك مجال للزراعة ومحيط البيت يسمح بذلك مع وفرة المياه ويسرها.
6. **الطبخ:** حيث إن كثيراً من الأسر المجاورة تأتيها ظروف لا تستطيع الطبخ لنفسها، وهي تثق في طبخ المنازل ونظافتها وجودتها ومع وجود هذه الظروف فمن الممكن تقديم خدمة الطبخ والوجبات الرئيسية المرغوبة وكذلك المعجنات والمقبلات والمخللات، بل حتى الولائم الكبيرة وبأسعار جيدة ومجزية ثم توصيلها للمنزل بسعر إضافي آخر.

إضاءة: [الهدية أكسير الألفة، ودلو المحبة، وبساط الود، نتكأ عليها من نار الضغائن]

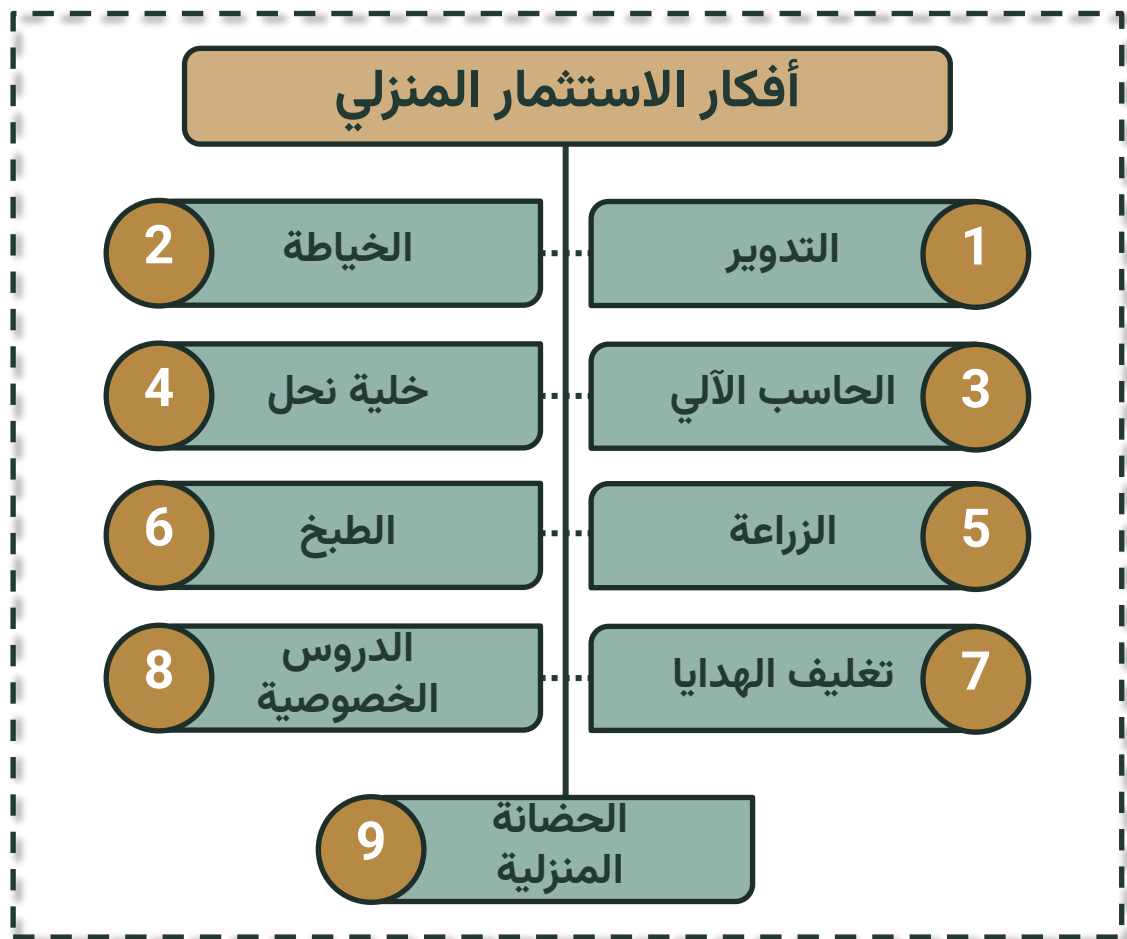
7. **تغليف الهدايا:** معرفة الهدايا التي يرغب الناس بتناولها في مناسباتهم المتكررة ثم شرائها وتغليفها وتجهيزها للطلب السريع مثلاً (المجموعة العطرية (لوشن- دهانات- كريمات- بخور)، توضع في علبة فخمة أو سلة فاخرة ثم تغلف ويلصق بها بطاقة الإهداء ونوع المناسبة) ومنها (هدايا المواليد) (هدايا الأطفال) (هدايا العرسان) (هدايا النجاح) (هدايا الأصدقاء) ... ومن الممكن الاستفادة من طرق التسويق العصري والوصول للعميل المرغوب فيه بأقل التكاليف وآمنها- وعن طريق قنوات التواصل الاجتماعي (الواتس آب- تويتر - الانستقرام) أو البريد الإلكتروني مدعومة بالصور الاحترافية للمنتج المطلوب تسويقه... ومن الممكن التعاقد مع متخصصين للتوصيل السريع.



8. **الدروس الخصوصية:** أو تدريس القرآن وتحفيظه تدريس الرياضيات والإنجليزي في المنازل. (بالطرق النظامية والمسموح بها)

9. **الحضانة المنزلية:** استقبال أبناء المعلمات أو الموظفات وتخصيص مكان مناسب جدًا في إحدى مرافق المنزل وتهيئة بما يناسب هؤلاء الأطفال ويكون لكل طفل سعر شهري.

ويتضح من ذلك أنه يمكن للأسرة أن تستفيد من مجموعة واسعة من الأفكار الاستثمارية المنزلية التي تساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتي وتحسين مستواها المعيشي دون مغادرة المنزل، مع الالتزام بالقيم والضوابط الأخلاقية، وهذه المبادرات ليست فقط وسيلة لدعم الدخل، بل تعزز أيضًا روح الإبداع والمسؤولية داخل الأسرة.



الشكل رقم (7) يوضح أفكار الاستثمار المنزلي



إقامة الرحلات الأسرية:

اضاءة: [السفر الحقيقي هو سفر الشعور لا سفر الأجساد] العقد

تعد الرحلات العائلية فرصة ثمينة لتعزيز الروابط الأسرية وتحقيق التواصل بين أفراد الأسرة بعيدًا عن مشاغل الحياة اليومية، فهي تتيح للعائلة قضاء وقت ممتع معًا، مما يساهم في تحسين العلاقات وتعزيز التفاهم بين الأجيال المختلفة، كما أن الرحلات تساعد في خلق ذكريات جميلة تدوم طويلًا، وتمنح الأسرة فرصة للاسترخاء واستكشاف أماكن جديدة، مما ينعكس إيجابيًا على صحتهم النفسية.

وتساعد الرحلات الأسرية أيضًا على السماح للأفراد بالهروب من الروتين اليومي وتقليل الإجهاد المرتبط بالعمل، وتساعد أيضًا على الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية من خلال الاستمتاع بالرحلة بالقيام بممارسة الرياضة والأنشطة الترفيهية التي تساعد على زيادة المشاعر الإيجابية والترابط بين الأسرة وخلق ذكريات مشتركة مدى الحياة.

إضافة إلى ذلك تُعتبر الرحلات وسيلة تعليمية غير مباشرة؛ حيث يتعلم الأطفال من خلالها مهارات جديدة ويكتسبون معارف عن الثقافات المختلفة والطبيعة، بذلك تصبح الرحلات وسيلة لتنمية الشعور بالانتماء وتقوية القيم المشتركة داخل الأسرة.

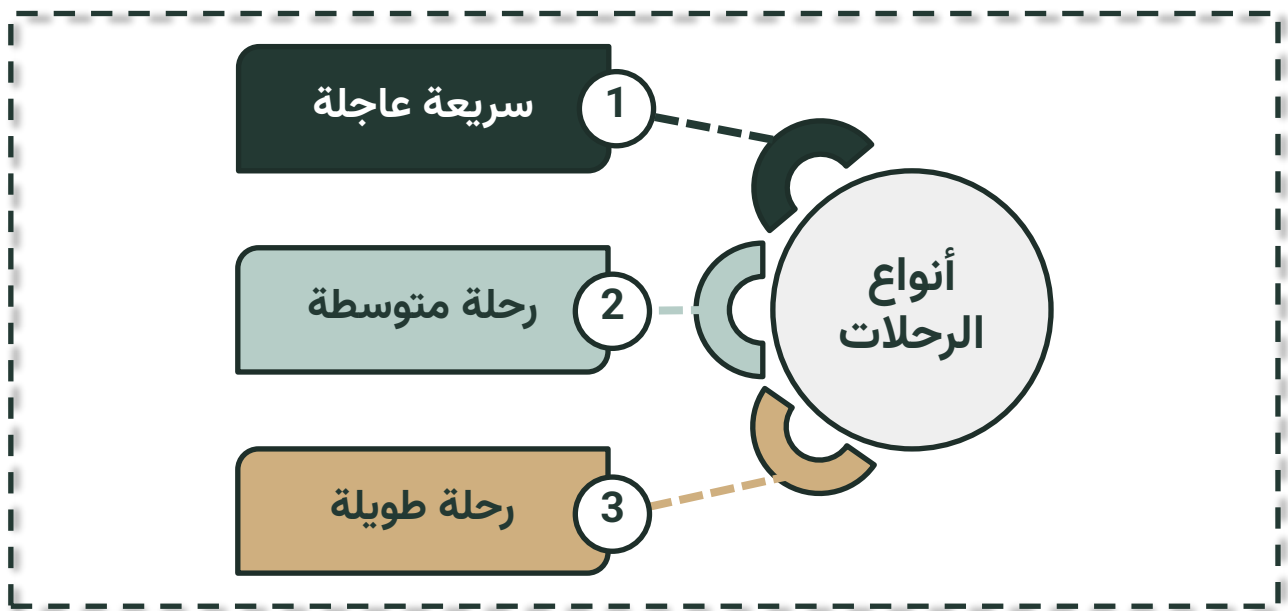
وتصاب الأجواء الأسرية أحيانًا بشيء من الخمول والفتور وأحيانًا أخرى بشيء من التوترات أو الاحتكاكات السطحية والتي لا يخلو منها بيت.. لذلك تسعى الأسرة المتميزة دائمًا إلى كسر هذا الجمود وتحريك هذا الخمول بابتكارات متجددة وإبداعات متعددة لإضفاء جو الأنس والألفة بين أفرادها وزيادة أواصرها



واقترابها من بعضها، وإذابة تلك الرواسب الماضية، ومن ممارسات هذه الأسر الفاضلة هي جدولة الرحلات الأسرية وتنظيمها وترتيبها وتطويرها فهي تقوم:

1. تقسيم الرحلات إلى:

- **سريعة عاجلة:** مفاجئة لتناول عشاء أو غداء في مكان مناسب أو جولة خلوية لعدة سويغات لتغيير الجو العام وتنشيط الأسرة.
- **رحلة متوسطة:** وهي لمدة يوم أو يومين ويكون فيها المبيت خارج المنزل فإما أن تكون بحرية أو برية خلوية أو في المنتزهات والغابات أو لزيارة إحدى المدن والتعرف على معالمها.
- **رحلات طويلة:** حيث فيها السفر الطويل والتجهيزات الأضخم وميزانية أكثر مع الجدول المنظم بدقة.



الشكل رقم (8) يوضح أنواع الرحلات

2. تكون أغراض الرحلات وأدواتها وعددها مرتبة بقائمة دائمة ثابتة بطريقة (الصنف- العدة وأسمائها- موقع العدة) (موجودة- غير موجودة- نقلها- المسؤول) فيقوم المسؤول عن تجهيز العدد بجردها حال وضعها بالسيارة ثم تحديد النواقص بعد مراجعة القائمة وشراؤها.



3. أن يكون لأدوات الرحلات مكان محدد ومنظم توضع فيه كل الأغراض بعد الانتهاء منها وبعد تنظيفها وتنشيفها وإصلاحها وإتمام نواقصها وتعبئة ما يستحق التعبئة.
4. تكليف الأبناء بمسئولية تجهيز أغراض الرحلات وإعدادها كاملاً وتوزيع المهام بينهم والإشراف على تنفيذهم حتى تحميلها في السيارة وذلك لزرع الثقة بهم واعتيادهم للاعتماد على أنفسهم وتحمل المسؤولية.
5. تحديد ميزانية الرحلة المتوقعة ورصد مبلغها مبكراً والتوسط بين التوسع المفرط أو التقتير المقحط.
6. أن يشارك جميع أفراد الأسرة في تنفيذ أعمال ومهام الرحلة ميدانياً وتوزيعها بينهم كل حسب قدراته (اختيار المكان وإعداده - بناء الخيمة - وتجهيزها - الاحتطاب - إشعال الضو (النار) - إعداد القهوة والشاي - الطبخ - النظافة - الأنشطة الثقافية والمسابقات - تجهيز الألعاب الحركية).
7. إبعاد كل ما من شأنه أن يكدر أجواء هذه الرحلات وصفوها من جدال أو نقاش أو انتقاد وتأجيل ذلك إلى وقت آخر، وكذلك عدم السماح لأحد بقطع برنامج الرحلة أو تقليصها أو تعديل ملامحها سواء من اتصالات، أو زيارات، أو طلبات، أو أعمال.
8. أن يكون هناك برامج معدة مسبقاً وكذلك أطروحات ثقافية، أو اجتماعية، أو ترفيهية، أو تربوية واستغلال الرحلة بما يفيد جميع الأفراد.
9. تعويد أفراد الأسرة على المحافظة على الأذكار وتزويدهم بها ليحفظوها مثل (دعاء نزول المكان - دعاء النوم - أذكار الصباح والمساء - دعاء السفر - دعاء ركوب الدابة - الذكر عند الارتفاع أو الهبوط).



10. يبتعد الوالدين وجميع أفراد الأسرة عن الروتين الممل والرسمية القاتلة والتفرغ التام من كل الارتباطات والالتزامات والوظائف والأعمال جسديًا وذهنيًا. قال الشافعي: [التعاقل في البستان كاللعب في المسجد].
11. أن يكون هدف هذه الرحلات ترفيهي وتروحي وإدخال السرور والسعادة على أفراد الأسرة وإشاعة الألفة والمحبة بينهم وتنشيط الترابط الأسري وليس الوقت والمكان الأنسب للمحاضرات والمواعظ إلا ما كان عرضًا غير مقصود.
12. تجهيز أدوات السلامة والإسعافات الأولية وتعليم وتدريب جميع الأفراد على تطبيقها، وكذلك تهيئة قنوات الاتصال، وتحديد موقع الرحلة لكي يتسنى الوصول له في حال حدوث مكروه (لا قدر الله).
13. المحافظة على البيئة وكل الأماكن العامة والنظافة العامة وعدم ترك مكان الرحلة مليئًا ببقايا مخلفات الرحلات المعتادة فبالإمكان وضعها في الحاويات المخصصة أو دفنها بعد حرقها (في الأماكن البرية)، وتذكر (دع المكان أفضل مما كان فإن لم يكن بالإمكان فكما كان).
14. الابتعاد عن الاحتطاب الجائر أو قطع الأشجار الخضراء واستبدال ذلك بشراء الحطب المستورد أو الفحم الطبيعي أو القرض.
15. إذا كانت الرحلات من النوع القصير جدًا فيفضل عمل جميع التجهيزات والأطعمة والمشروبات من داخل المنزل وذلك استغلالًا للوقت وتوفيرًا للمال.



16. رحلات الحج والعمرة وزيارة المسجد النبوي (مختلفة جذريًا) فلا بد أن تكون مجهزة وحافلة ومليئة بالبرامج المفيدة وجدول متكامل لكل يوم ومعرفة المواقع المهمة والتعريف بها وكذلك التمكن من الزيارات الثقافية والعلمية لبعض المعالم والمشاعر.

17. المخيمات الربيعية:

■ **تصميم المخيم:** يكون تصميم المخيم مناسب لكل جنس مراعاة لخصوصيته، فيقترح تصميم مخيم النساء على أن يكون مربعًا أو مستطيلًا وتكون الخيام فيه مفتوحة على بعضها من الداخل مغلقة من الخارج مسورة برواق أو حاجز قماشي ويكون في مجمل حال المخيم سائرًا محتشمًا لكي يتمتعن النساء بالأجواء الربيعية دون حرج أو مضايقة أو قيود ببعض الألبسة ثم يوجد في منتصف المخيم ساحة كبيرة جدًا يمارسن فيها النساء التحرك بحرية ومزاولة الألعاب والمسابقات والمنافسات بينهن، أما القسم الرجالي فتخصص خيمة للطبخ بتوابعها وخيمة للنوم والراحة وخيمة تكون كبيرة جدًا (صيوان) يكون فيها الأذان بالمكبرات الصوتية وصلاة الجماعة ويكون فيها كذلك المنتدى الثقافي الليلي، والأمسيات الشعرية، والمحاضرات والندوات، ويمكن إيجاد المكبرات الجيدة وإيصال الصوت للقسم النسائي إن كان هناك رغبة أو كانت الفكرة مناسبة.

■ **جدول المخيم اليومي:** يتفق المشاركون في المخيم على تنظيم جدول يومي للمخيم يحدد فيه أوقات الأذان والصلاة وأوقات الوجبات الثلاث الرسمية، وأوقات الرياضة، والألعاب والمسابقة، يحدد فيها الأمسيات والمنتديات الأدبية ويتفاعل الجميع على التقيد بزمه.



■ **خدمات المخيم:** رصد الميزانية مبكراً- تحديد وشراء وتجهيز المشتريات مبكراً، معرفة نوع الوجبات اليومية وحجمها- تجهيز المياه بكميات كافية (غسيل- شرب) - تخصيص دورات مياه محتشمة- تهيئة خدمات النظافة أول بأول- يقترح أن يكون المخيم جاهزاً مكتملاً قبل قدوم الأسرة- الطبخ يفضل التعاقد مع متخصص لتولي تحضير الوجبات الثلاث في نفس المخيم أو توريدها من خارجة إلا إذا رغبت الأسر على المشاركة في بعض الوجبات الأساسية كنوع من التنشيط والمنافسة.





الباب السابع عشر

وسائل الترفيه المنزلي





وسائل الترفيه المنزلي:

يهدف الترفيه إلى تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة العملية والراحة النفسية؛ حيث يساهم في تجديد النشاط البدني والعقلي، ويعزز من جودة الحياة، ومن أبرز أهداف الترفيه توفير فرصة للابتعاد عن الضغوط اليومية، وتنمية الشعور بالسعادة والرضا الشخصي، كما يسعى الترفيه إلى تقوية الروابط الاجتماعية من خلال الأنشطة التشاركية، مثل الألعاب والرحلات، التي تُعزز العلاقات بين الأفراد والمجتمع.

أما فوائده فتتمثل في تحسين الصحة النفسية من خلال تخفيف التوتر والقلق، وتعزيز الصحة الجسدية من خلال الأنشطة الحركية، كما يساعد الترفيه في زيادة الإنتاجية والإبداع، إذ يُمكن الأفراد من استعادة طاقتهم وتجديد أفكارهم، بالإضافة إلى ذلك، يوفر الترفيه بيئة تعليمية غير تقليدية؛ حيث يمكن للأفراد تعلم مهارات جديدة أو اكتشاف مواهبهم. بالتالي، يعد الترفيه جزءًا أساسيًا من حياة متوازنة وصحية.

إضاءة: [أسعد الناس هم من يفكرون في أكثر الأفكار متعة]

وكم هو جميل أن يكون المنزل هو الحاضن لقاطنيه والمنتجع لساكنيه، ويلتجئ إليه أهله ويلوذون به إن أرادوا الأُنس والترفيه والفرح والمرح، فالأسرة المتميزة تسعى أن تجعل مسكنها يشرح النفس ويثلج الصدر بتهيئة أجوائه وتنقيتها لكي يمارس أفراد الأسرة هواياتهم وإبراز مهاراتهم وتحقيق ذواتهم وتفرغ طاقاتهم وشحناتهم وإحياء روح التحدي والتنافس بينهم لذلك فإن للأسرة الفاضلة وسائل لتجعل منزلها مكانًا مناسبًا للترفيه والتسلية لأفرادها ومنها أنها تقوم بالآتي:



1. شراء واقتناء الألعاب التي تجمع بين الترفيه والتعليم ويكون فيها تنشيط للذهن وتحفيزًا للتفكير وإيقاظًا للذكاء.
2. أن تكون وسائل الترفيه ذات أهداف علمية تطويرية مثل (العاب التجميع والتصنيع- المكعبات والبناء- تركيب الهياكل- جمع الصورة المتفرقة- تركيب الكلمات والأحرف لتكوين الكلمات بسرعة- تصاميم المنازل والمطابخ).
3. لأن الأطفال بطبعهم وفطرتهم يحبون التملك والاستحواذ فيفضل تخصيص لعبة لكل واحد على حدة يكون هو المسؤول عنها والمحافظة عليها وجمعها وإعادتها لمكانها بعد الانتهاء منها إلا أنه يوجه ذلك الطفل ألا يمانع من مشاركة أخواته وإخوانه معه في لعبته.

إضاءة: [أسعد الناس هم من يفكرون في أكثر الأفكار متعه]

4. تكون الأسرة حريصة على اقتناء الألعاب الخالية من المحاذير الشرعية أو السلوكيات السيئة.
5. أن تحتوي هذه الألعاب على مستوى عالي من الأمان والسلامة، وخالية من أي مشاكل صحية أو أضرار طبية (نوعية البلاستيك المستخدم- الألوان- المعاجين- ألا يكون صغير حتى لا يتم ابتلاعه من قبل الصغار).
6. تخصيص غرفة في المنزل أو إحدى الجوانب المهملة تكون مكانًا للألعاب ونشرها وفعاليات المرح والمسابقات وتعليق بها لوحات بمقاسات كبيرة



للكتابة عليها بحرية وتغييرها بعد فترة، وجعل لهذه الغرفة أرضية جيدة لا يتأثر منها الطفل حال السقوط أو الوقوع، وأن تكون بها وسائل السلامة وحسن التهوية.

7. وجود أرفف خاصة بالألعاب لكي يقوم الطفل بعد الانتهاء من اللعب بمسح اللعبة وتنظيفها بمنشفة خاصة ثم تجميع اللعبة وإعادتها إلى الأرفف منها بشكل يومي.

8. تكون روح المشاركة الجماعية هي السائد أثناء اللعب بين الأبناء.

9. إحياء روح التنافس والتحدي وإشعال الحماس بين الأبناء وحتى يحدوهم الشوق للعودة للمشاركات القادمة.

10. تفعيل وتطبيق خلق الإيثار بين الأبناء مع بعضهم البعض وبيان أثره في الدنيا وأجره في الآخرة.

11. علاج السلوكيات السلبية الصادرة أثناء اللعب أولاً بأول، وعدم تركها تتراكم ثم تصبح صفة ملازمة لأحد الأبناء، بل استثمار هذه السلوكيات للتقويم ثم الارتقاء بالطفل للأفضل.

12. أخذ إجراءات السلامة في المسابح والمراجيح وعمل السياجات الآمنة وعدم ترك الأطفال بدون مرافق ومنقذ.

إضاءة: [التعاقل في البستان كاللعب في المسجد] الشافعي



الباب الثامن عشر

فوائد الرياضة الأسرية





الرياضة الأسرية:

للرياضة فوائد عديدة تشمل الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، مما يجعلها ضرورة أساسية في حياة الإنسان.

1. الفوائد الصحية:

- تحسين اللياقة البدنية وتقوية العضلات والعظام.
- تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية من خلال تحسين الدورة الدموية وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- المساعدة في السيطرة على الوزن وحرق السعرات الحرارية الزائدة.
- تحسين عمل الجهاز التنفسي وزيادة كفاءة الرئتين.
- تعزيز المناعة ضد الأمراض المختلفة.

2. الفوائد النفسية:

- تقليل التوتر والقلق من خلال إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين.
- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.
- تحسين جودة النوم وزيادة النشاط والطاقة خلال اليوم.
- المساعدة في التغلب على الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية.

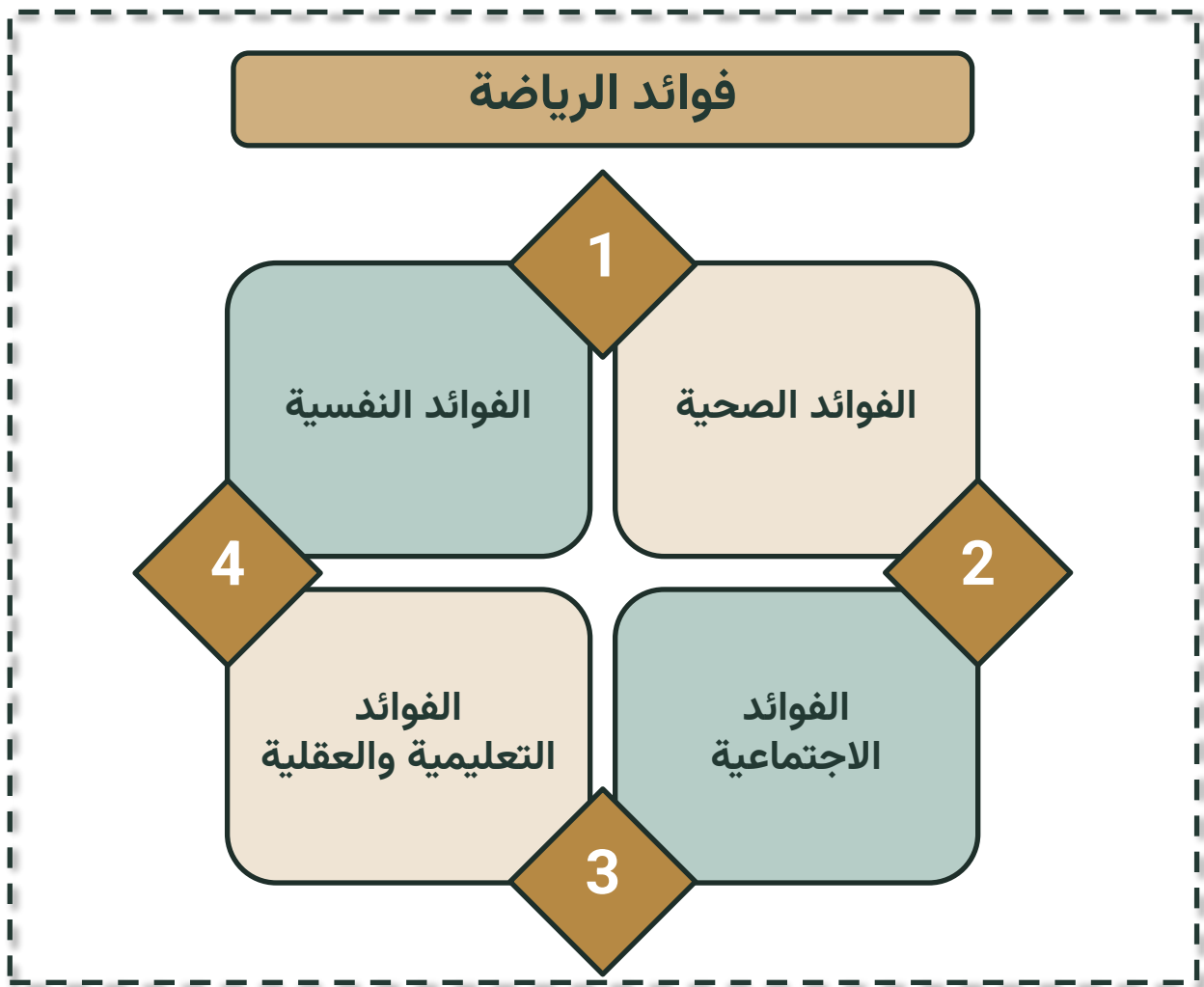
3. الفوائد الاجتماعية:

- تعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية.
- تنمية روح الفريق والتعاون وتحقيق الانسجام مع الآخرين.
- بناء قيم أخلاقية مثل الانضباط والالتزام والاحترام.



4. الفوائد التعليمية والعقلية:

- تحسين التركيز والقدرة على اتخاذ القرارات بسرعة.
- تعزيز القدرة على التخطيط والتنظيم.
- زيادة الإنتاجية والإبداع في الحياة العملية والدراسية.



الشكل رقم (9) يوضح فوائد الرياضة

إضاءة: [ما من شيء ينصح به الأطباء بصفة منتظمة لضمان حياة صحية ونشطة ومثمرة أكثر من التمارين الرياضية، تستطيع ان تحقق هذه الأهداف]
أسام ديب وليل ساسمان



وللتربية الوالدية لدى الآباء والأمهات دور كبير في مساعدة الأطفال على اكتساب عادة ممارسة الرياضة بانتظام، وتقدم هنا بعض الاقتراحات⁽¹⁾:

1. تقليل الوقت الذي يمضيه الأولاد في مشاهدة التلفاز وممارسة ألعاب الفيديو والهاتف الذكي: حيث يلاحظ أن العديد من الأطفال بعد عودتهم من المدرسة يشاهد التلفاز، وينشغلون بواجباتهم وحدهم لحين عودة آبائهم وأمهم من خارج البيت، وتجري هذه البرمجة بدعوى المحافظة على سلامتهم، فالأطفال بحاجة إلى أن يكونوا نشطين بعد المدرسة.
2. تشجيع الطفل على المشاركة في الأنشطة التي تناسب أعمارهم، ولا ينصح أن يشاهد الأطفال التلفاز دون السنتين على الإطلاق.
3. تعليم الطفل أن النشاط البدني هو متعة، وأن ممارسة الرياضة لها صور متعددة ومتنوعة وواسعة مثل: اللعب بالبطاقات والألعاب الفردية والجماعية، فإذا استمتع الطفل بالرياضة فلا شك أنه سيستمر في القيام بها.
4. لا تستخدم اللياقة البدنية كنوع من العقاب، فإذا أمر المعلم الطالب بالركض خمس دورات حول المدرسة كعقاب على خطته، فهو تصرف غير صائب.
5. الوالدان قدوة لأبنائهما، فيتعين عليهما ممارسة الرياضة بانتظام، صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد وامشياً بدلاً من قيادة السيارة، وهرولاً بدلاً من المشي وهكذا.
6. ويحسن بأفراد الأسرة جميعهم ممارسة الرياضة، فلا يجلس الوالدان على الأريكة ويطلبان من أولادهما الخروج واللعب.

(1) هشام الطالب؛ وعبد الحميد أبو سليمان؛ عمر الطالب. (2019). التربية الوالدية: رؤية منهجية تطبيقية في التربية الأسرية. الولايات المتحدة الأمريكية: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ص.240.



7. والجمع بين الرياضة المنظمة واتباع نظام غذائي صحي هو السبيل الأمثل إلى عيش نمط حياة طيبة فينتعين على الأولاد تناول الفواكه والخضار والحبوب بانتظام.

فأجسامنا مصممة على أن تكون في حالة حركة دائمة، والحركة ولود والسكون عقيم إلا أن كثيراً من الناس لا يكادون يتحركون إلا نادراً واضطراباً، وللأسف أصبح هنا الخمول والكسل سمة وعلامة في كثير من الأسر وخاصة التي في المدن وأصبحت حقيقة متزايدة وواقعاً مريراً حتى لدى الأطفال، وإن مما لا يخفى أن كثيراً من الأمراض التي تقع في نطاق الأوبئة ومسمى الوباء، مثل السكر وأمراض القلب تتصل مباشرة بنقص الحركة والرياضة الكافية، ولا شك أنه لا يوجد علاج له منافع كثيرة مثل ممارسة الرياضة باستمرار لذلك فإن الأسر الفاضلة لها سبلها الخاصة في ممارسة الرياضة ومنها: -

1. أنها تؤمن بأهمية الرياضة وبذل النشاط الحركي وأهميته في الإسلام والحث عليه فيحضر عند أداء الرياضة احتساب الأجر من الله، واتباع سنة النبي صلى الله عليه وسلم، فقد روي عنه أنه قال: "علموا أبناءكم السباحة والرمي..."⁽¹⁾.

2. أنها تجعل الرياضة هدف سامي وتخصص له حصة رئيسية يومية.

3. أنها تبدأ بالتريز بالطريقة الطبيعية المناسبة التي تختارها بلطف وأن يكون ذلك التريز بالتدرج.

4. أنها تؤمن بأن أداء عشرون دقيقة من النشاط البدني يومياً ستكون نافعة للوقاية من الأمراض الشائعة بإذن الله.

5. تعلم بأن ممارسة الرياضة سبب نافع لإزالة التوتر والضغوطات المتراكمة.

(1) شعب الإيمان للبيهقي، باب حقوق الأولاد والأهلين، 6 / 401، برقم (8663).



6. تلتزم بالمشي السريع لمدة نصف ساعة يومياً كحد أدنى، واختيار الأماكن المفتوحة والمخصصة للمشى وبعد اختيار الأحذية المناسبة للمشى.
7. لا تتساهل الأسرة ولا تتهاون في السماح بترهل الجسد أو تراكم الشحوم أو ازدياد السمنة، بل تبدأ علاج أسبابها أولاً بأول وبخطى سريعة.
8. تبحث عن مشاركات جماعية أو لمزاولة نشاط مشترك ليساعد على ممارسة الرياضة بتفاعل وتحدي ومرح ومن هذه الرياضات (تنس الطاولة- الفرفيرة (كرة القدم اليدوية)- السير الكهربائي- الدراجة الثابتة).
9. تخصيص غرفة لتكون صالة مصغرة للآلات الرياضية الخفيفة وتهيئتها بالأجواء المشجعة لأداء التمارين بنشاط.
10. إذا كان بالمنزل بركة سباحة ثابتة أو بلاستيكية مؤقتة فبالإمكان ممارسة رياضة السباحة باستمرار حيث الفوائد الكبيرة، إلا أنه تجدر الإشارة إلى أهمية أخذ الحيطة والسلامة والأمان ودقة المراقبة أو عمل سياج حولها حتى لا يتسلل لها الأطفال على حين غفلة من أهلهم وعدم وجود المنقذ المتخصص.
11. تنشيط وتجديد والبحث عن الجديد في الألعاب الشعبية الجماعية (والتي هي من الرياضة) وتفعيل التحدي والتنافس بين أفراد الأسرة فيها مثل (شد الحبل- البحث عن المفقود- الكنز- الصياد- جمع الأرقام بسرعة- البحث عن الصوت- سرعة التوريد (بقائمة الطلب المحدد) القفز بالحبل مع الأهازيج والأناشيد.



12. التعاون على القيام بأعمال المنزل وتنظيفه وإعادة ترتيبه بين فينة وأخرى هي نوع من أنواع الحركة والنشاط والرياضة إلا أنها ليست بمعتادة.

13. العمل على نظام حرق السعرات بالحساب الدقيق حتى لا تكون هناك سعرات إضافية في الجسد حتى لا يسبب ذلك زيادة السمنة 13- العمل على نظام حرق السعرات بالحساب الدقيق حتى لا تكون هناك سعرات إضافية في الجسد حتى لا يسبب ذلك زيادة السمنة وتوابعها من الأمراض المزمنة، وفيما يلي جدول (لأنواع الرياضات ونسبة حرق السعرات فيها على حسب الوزن):

النشاط البدني	الوزن: 56 كجم	الوزن: 70 كجم	الوزن: 84 كجم
المشي (5.6 كم/س)	سعة حرارية 204	سعة حرارية 255	سعة حرارية 305
الجري (8 كم/س)	سعة حرارية 480	سعة حرارية 600	سعة حرارية 710
ركوب الدراجة (19-22 كم/س)	سعة حرارية 480	سعة حرارية 596	سعة حرارية 710
السباحة (حرة)	سعة حرارية 480	سعة حرارية 600	سعة حرارية 710
القفز بالحبل	سعة حرارية 600	سعة حرارية 744	سعة حرارية 888
التمارين الهوائية (مكثفة)	سعة حرارية 420	سعة حرارية 528	سعة حرارية 620
رفع الأثقال (مكثف)	سعة حرارية 360	سعة حرارية 432	سعة حرارية 504
اليوغا	سعة حرارية 240	سعة حرارية 288	سعة حرارية 336



يمكننا أن نستنتج أن الرياضة الأسرية تشكل ركيزة أساسية لصحة الجسم والعقل، فضلاً عن تعزيز الروابط الاجتماعية والأسرية، ومن خلال ممارسة الرياضة بانتظام يمكن للأفراد أن يحققوا فوائد صحية كبيرة مثل تقوية القلب والعضلات، تحسين اللياقة البدنية، والحفاظ على وزن صحي.

بالإضافة إلى الفوائد النفسية التي تشمل تقليل التوتر والقلق، تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين المزاج؛ حيث إن الرياضة توفر أيضاً بيئة خصبة لتنمية المهارات الاجتماعية مثل التعاون والانضباط، ما يساهم في تعزيز القيم الأخلاقية داخل الأسرة؛ لذلك يعد تبني أسلوب حياة نشط ومتوازن من خلال ممارسة الرياضة جزءاً أساسياً من تحقيق رفاهية الأسرة والمجتمع، ويجب على الأسر أن تضع الرياضة في أولوياتها اليومية لتحقيق هذه الفوائد المتعددة.



الباب التاسع عشر

معالم الاستراتيجية الأسرية





الاستراتيجية الأسرية:

إضاءة: [من أكبر أخطاء الحياة أن تراهن على أهداف صغيرة]

الأسرة المتميزة تنطلق من مبادئ وتعيش على قيم.. وتخطط لأهداف وتحمل رسالة، وتتخذ قراراتها بناء على أهدافها الرئيسية، وتماشياً مع الخطة المرسومة، وهي تبتعد دائماً عن القرارات المستعجلة، أو المرتجلة، أو عديمة التفكير، أو القرارات الناتجة عن ردة الفعل غير الحكيمة، لذلك فإن الأسرة المتميزة لديها استراتيجية مقسمة زمنياً على ثلاثة أقسام:

1. استراتيجية قصيرة المدى.

2. استراتيجية متوسطة المدى.

3. استراتيجية بعيدة المدى.

فهي تقوم على الأهداف وتحيا عليها، لكن يختلف موقع الهدف من الخطة باختلاف حجم الهدف وكلفته المادية- ووقت تنفيذه والجهة المنفذة له.. لكن من ميزة خطط الأسرة المتميزة:

1. محددة الأهداف فليس هناك فوضوية في المسير.

2. وضوح الخطط فليس هناك ضبابية أو تضليل.

3. تقدير مبكر للكلفة والوقت.

4. تحديد جهة التنفيذ.

5. إمكانية التنفيذ.



6. وجود البدائل المناسبة والخيارات النافعة.
7. المرونة والتكيف مع المتغيرات الطارئة.
8. قابلة للتجديد والتطوير حسب صالح الأسرة وليس للأهواء والرغبات.
9. توجد قناعة داخلية بأهميتها وجدواها.
10. أنها مكتوبة بوضوح ومستمدة من الأسرة نفسها ومتفق عليها بينهم فهم مؤمنون بها.
11. يشارك أفرادها في وضعها كل حسب موقعه وعلاقته بذات الهدف.. ومن أمثلة أهداف الأسرة المحددة في الخطة الإستراتيجية- البرامج الدراسية والتعليمية لكل طالب على حدة وخط سير متكامل يتشكل أكثر مع نهاية المرحلة المتوسطة وبداية الثانوية والجامعية والدراسات العليا والتقوية في بعض الجوانب التعليمية (الحاسب- الانجليزي- الرياضيات- القراءة) على شكل مراحل متدرجة- وجود هدف تكتيكي شهري لاستقطاع مبلغ الادخار ثم وضعه في محافظ استثمارية آمنة (متنوعة) قليلة الأرباح قليلة المخاطر (فالهدف الادخار ذاته)- وضع خطة لتحديد وقت للقيام بصيانة شاملة للمنزل كل نهاية سنة تقريباً أو كل نهاية ثلاث سنوات- وضع هدف لشراء سيارة عائلية بعد ثلاث سنوات ورصد مبلغ الشراء تدريجياً لدفعة نقداً وليس أقساطاً- وضع برامج ثقافية وبحثية مرحلية وتحديد كتب معينة للقراءة كل شهر- وغيرها من الأهداف المناسبة لكل أسرة ... ويفضل أن يعمل لها جدول لسهولة المراجعة.



م	الهدف	استراتيجي/ تيكتيكي	التاريخ		جهة التنفيذ	التنفيذ		الأسباب
			البدء	الانتهاء		نعم	لا	

اضاءة: [عليّ بلوغ الهدف، فإما أن أنجح وإما أن أنجح] اديسون



الباب العشرون

تقييم الأسرة





تقييم الأسرة:

إن همة المسلم في طموحه في ازدياد، ويسعى دائماً للارتقاء، فبعد ذلك المشوار الرائع من الغوص في أعماق ملامح الأسر المتميزة والسعي الدؤوب للسمو بأسرته لمصاف الأسر الناجحة وبذل غاية الجهد لتحقيق أسمى الأهداف، ها هو الآن يطمئن بنفسه على نسبة النجاح التي حققها بناء على نسبة التقييم السنوي لتطبيق أهداف الأسرة المتميزة، وذلك بوضع الرقم الصادق الدقيق أمام الهدف المراد تحقيقه، وحجم تحقيقه على أرض الواقع.. ولن يكون أصدق للإنسان من نفسه على نفسه، ولا أشد صراحة ووضوحاً من ذاته، فلن يضحك على نفسه ويكذب عليها ويدلس في الأرقام ليشبع كذبه ذاته ولن يستخف بشخصه. وكذلك لن يكون مجحفاً جائر لتقييمه ولن يكون جالداً لذاته. بل سيكون منصفاً عادلاً.. وقد يستعان على التقييم بالزوجة وبعض أفراد الأسرة الكبار.. ومع أن كل أسرة لها خصوصياتها وظروفها واختلاف أهدافها في إمكانها أن تضع لها جدول التقييم المناسب لها.. وهذا جدول مقترح يمكن الاستفادة من بعضه وتطويره أو الحذف والإضافة أو تغيير النسبة حسب الأنسب حتى تتوازي 100% :

التقييم	أهداف تقييم تطبيق الأهداف واقعياً	النسبة	الأسباب	العلاج	ملاحظات
1.	محبة الله ورسوله وتعظيم أوامره.	100%			
2.	الصلاة في وقتها (دون حث أو تذكير من أحد)	5%			
3.	بر الوالدين وصلة الأرحام (المبادرة)	5%			
4.	الاحترام والتعاون والتآلف بين الأخوة.	5%			



الترقيم	أهداف تقييم تطبيق الأهداف واقعياً	النسبة	الأسباب	العلاج	ملاحظات
5.	القيام بمهام المنزل ووظائفه بحماس وتفاني.	5%			
6.	تطور مستمر وقراءة دائمة	5%			
7.	ترشيد الاستهلاك وتقليل المصروف.	5%			
8.	تفعيل مبدأ الادخار- الاستثمار الآمن.	5%			
9.	المحافظة على الصحة- الغذاء الصحي.	5%			
10.	الانتظام في ممارسة الرياضة.	5%			
11.	الابتكارات والإبداعات الأسرية.	5%			
12.	الانضباط بالجدول اليومي.	5%			
13.	القيام بالرحلات الدورية.	5%			
14.	السلامة المنزلية.	5%			
15.	وجود الإعلام المحافظ.	5%			
16.	الاستثمار المنزلي.	5%			
17.	الترفيه المنزلي.	5%			
18.	وجود خطة إستراتيجية.	5%			
19.	العمل بالتقييم ثم التقويم السنوي.	5%			
	الاجمالي	100%			





ثم بعد الانتهاء من وضع درجات التقييم كاملة وخروج النسبة المئوية (100%) النهائية يصدر بعد ذلك التقدير السنوي لمسيرة الأسرة في هذا العام بناء على النسبة.

1. 90% - 100% = ممتاز.

2. 80% - 89% = جيد جداً.

3. 70% - 79% = جيد.

4. 60% - 69% = مقبول.

5. 50% - 59% = غير مرضي.

هذه الفكرة رمزية وتحفيزية ثم تطويرية ولا تتعدى إلى غير ذلك ولا ينبغي عليها ما يضرها من إلحاق الأذى بالأسرة أو التضيق عليهم.

فتتضح أهمية التوازن بين الطموح العالي والتقييم الواقعي، كما يُعد هذا التمرين فرصة حقيقية للأسرة لتقف مع نفسها وقفة صادقة تقيس من خلالها مدى نجاحها في تحقيق أهدافها ورؤيتها، وعملية التقييم ليست مجرد أرقام تُملأ في جدول، بل هي أداة محفزة تساعد الأسرة على تحديد نقاط القوة لتعزيزها، ومواطن الضعف للعمل على تحسينها.

فينبغي على كل أسرة أن تنظر إلى هذا التقييم كعملية تطويرية مستمرة، تهدف إلى تحقيق الأفضل عامًا بعد عام، ولضمان نجاح التقييم يُفضل إشراك جميع أفراد الأسرة خاصة الزوجين في وضع الأهداف ومراجعة النتائج بشفافية وعدل، ومن خلال اتباع هذا النهج، تتعزز الروح الجماعية داخل الأسرة، مما يجعل من التقييم السنوي فرصة لتعزيز التلاحم والتفاهم المشترك.



كما أن هذه الفكرة الرمزية ليست سوى وسيلة لبناء عادات إيجابية وتقويم المسيرة بشكل دوري، دون ضغط أو إضرار بالأسرة، وعلى العكس هي دعوة للاجتهاد والنمو مع الحفاظ على جو أسري مفعم بالمودة، والاحترام، فالأسرة المتميزة ليست فقط تلك التي تحقق درجات مرتفعة، بل هي التي تسعى دائماً إلى تحسين ذاتها والارتقاء بقيمتها، لتبقى قدوة صالحة في المجتمع.

وقد تم تسليط الضوء على إدخال تقييم الأسرة ضمن الجانب الصحي من خلال إدخال ديناميات الحكم السريري (جهاز تقييم الأسرة)، فهو تقرير ذاتي لتقييم أبعاد أداء الأسرة؛ وذلك لتحديد التقييم السريري والإبلاغ عن الفائدة المتزايدة لإدراجها في المجموعة السريرية، مما يساعد على الضوابط بين مجموعات المرضى الذين يعانون من الأمراض المختلفة، بما في ذلك التعرف على انخفاض معدلات الشفاء والالتزام بالعلاج وزيادة المخاطر من الانتكاس والتسرب، وذلك يساعد على تقييم أداء الأسرة في كل من البيئات السريرية والبحثية⁽¹⁾

(1) Staccini, L., Tomba, E., Grandi, S., & Keitner, G. I. (2015). The evaluation of family functioning by the family assessment device: A systematic review of studies in adult clinical populations. Family process, 54(1), 94-115. p.94.





الباب الواحد والعشرون

ملاحق التقويم بعد التقويم





التقويم بعد التقييم:

تفترض ثقافة التقويم أن المعنيين من داخل المؤسسة الأسرية يستعملون التقويم، وهم قادرون على مناقشة النتائج مع أفراد آخرين مهما كانت قوتهم النسبية داخل هذه المؤسسة العائلية، ومناقشة النتائج خارج المؤسسة، وإن مثل هذا التقويم يعمل على تعزيز الديمقراطية بين أفراد المؤسسة، ولن يحصل التقويم حتى يصبح الاتصال نوعاً من الحوار؛ حيث يستمع الجميع ويتكلمون، ويمكن أن يعيد توزيع السلطة، ويؤدي إلى سهولة الوصول للمعلومة، وفتح عملية اتخاذ القرار، ويفتح الأهداف للأسئلة والنقاش والتغيير يكون تشاورياً ولا يفرض من الأعلى للأسفل (الطريقة الأسوأ للتغيير)، وهذا يعني أن المؤسسة وأفرادها لديهم التزام متبادل لتطوير المؤسسة، وتطوير أنفسهم⁽¹⁾.

وعليه فمن المؤكد أن الأصل في بني البشر الخطأ والنسيان، وأنه يعتريه النقص- ويخالطه التقصير وهو كذلك في إصلاح دائم وتطور مستدام، فعند بروز درجات وأرقام التقييم وكانت النتائج مؤسفة فليس هناك ما يدعو إلى الحزن والأسى أو الإحباط أو فقدان الأمل.. فالأسرة الناجحة تعتبر ذلك فرصة سانحة لمعرفة موطن الخلل وعلاجه ثم تطويره. فأول عوامل الأسرة المتميزة في التقويم بعد التقييم هي:

1. التحلي بالشجاعة والاعتراف للنفس بالخطأ والشجاعة كذلك في إصلاحه وتعديله، لأن أول مراحل علاج الخطأ هو معرفة الخطأ ذاته والاعتراف به.
2. يتم الاعتراف لأفراد الأسرة بنتائج التقييم وشكرهم على ما قدموه من إبداع وإنجازات.

(1) زهير حسن حسين الحروب. (2020). أساليب حديثة في تقويم أداء المعلم. الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع، ص.29.



3. بيان أسباب الإخفاقات ومواطنها حتى يكونوا مشاركين قلبًا وقالبًا وفاعلين في الارتقاء بنسبة ونتائج التقييم القادم.

4. الاتفاق مع أفراد الأسرة على وقت ومكان تحديد العلاج وعدم التأخر في ذلك.

5. استثمار ذلك الخطأ وذلك التقصير لصالح الأسرة في التوجيه والإصلاح والتغيير والتطوير وكذلك تعويدهم على شجاعة الاعتراف بالخطأ وأن ذلك ليس منقصة، وتعليمهم أن الخطأ يعالج بالصواب وأن الرجوع إلى الصواب خير من التماسي في الخطأ- وتعليمهم أن هذا الخطأ لا يعني نهاية التاريخ أو نهاية الحياة، بل ومن التفاؤل بأنه البداية الجديدة للحياة السعيدة بإذن الله.

6. العمل مع جميع أفراد الأسرة للتفكير والبحث عن الحلول الجديدة والمبتكرة وتطويرها.

7. بعد اعتماد الحلول والأفكار الجديدة ثم صياغتها وإضافتها من ضمن جدول الخطة الإستراتيجية القادمة والعمل على تنفيذها.

فتؤكد الأسرة المتميزة أن الأخطاء والتقصير ليست نهاية الطريق، بل هي محطات للتعلم وفرص للتطور والنمو، وعند مواجهة نتائج تقييم مخيبة للآمال يجب تحويل هذه النتائج إلى دافع قوي نحو الإصلاح والتغيير الإيجابي، فالاعتراف بالخطأ والعمل على معالجته يعكس شجاعة الأسرة ورغبتها في تحقيق الأفضل.



ومن خلال إشراك جميع أفراد الأسرة في تحليل النتائج، وتحديد أسباب القصور، والتعاون على وضع الحلول، وثُبِنَ أسس قوية للتحسين المستمر، كما يُعد هذا التوجه فرصة لتعليم أفراد الأسرة أهمية مواجهة التحديات بروح إيجابية وإبداعية، مع تعزيز قيم المسؤولية المشتركة، والعمل الجماعي.

وبعد اعتماد الحلول المناسبة تأتي مرحلة صياغة الخطط الاستراتيجية وتنفيذها بعزيمة وإصرار، فبهذه الروح المتفائلة تستطيع الأسرة تجاوز الإخفاقات وتحويلها إلى نجاحات ملموسة، مما يجعلها نموذجًا يُحتذى به في تحقيق التوازن والتطور المستدام.





الباب الثاني والعشرون

مخاطر المزالق الأسرية





المزلق الأسرية:

اضاءة: [إن الضمير لا يحول أبداً دون ارتكاب الخطيئة، ولكنه يمنعك]

هي محاذير مبكرة، ونداءات متقدمة للتنبيه عنها، أو السقوط فيها، لأن الخطوة تتبعها خطوات والزلة تجلب الزلات، فالابتعاد عن حماها، والهروب من مواطنها هي السلامة في الدنيا والآخرة.. ومن هذه المزلق التي ينبغي الحذر منها:

1. العبث بالاتصالات والمراسلات بالهاتف أو الجوال دون هدف محدد أو عمل مطلوب.
2. الانجرار والاسترسال مع الاتصالات أو المراسلات العبثية الواردة على الهاتف الثابت، أو الجوال أو البريد أو أي قناة كانت بل قطع وقفل ذلك الباب مباشرة وعرض الحالة على الوالدين أو الأخوات والأخوان الكبار لعلاجها.
3. تكوين علاقات مشبوهة أو صداقات موهومة ومبالغ فيها من نفس الجنس مع الإعجاب ثم الشوق للقاء الدائم أو لتواصل الدائم. والإكثار من ذكر هذه الصداقة والعلاقة.
4. الانزلاق في علاقة عاطفية مع الجنس الآخر، والجهل بعواقب هذه العلاقات وإخطارها على الوالدين أو الأهل.
5. السماح باستقبال ما يخدش الحياء ويسحق الكرامة ويسئ للدين على أجهزة الجوال أو المحمول أو التلفاز والفيديو.



6. اختيار الصحبة السيئة في المدارس أو الجيران أو الأقارب واكتساب أخلاقهم وصفاتهم.

7. افتقاد العاطفة في المحيط الأسري مما ترتب عليه البحث عنها في مواطنها السيئة ومظانها التعويضية لما تم فقده عاطفياً دون معرفة خطورة تلك المواطن.

8. التهاون في التصوير وعلى أي حال كان والتساهل في تبادل الصور ثم ينتج عن ذلك الكوارث والمساومات وحروب التشهير والابتزاز إن لم يقع أكبر من ذلك والعياذ بالله.

فالحذر من هذه المزالق هو صمام أمان للأسرة والمجتمع، فهي ليست مجرد أخطاء عابرة، بل أبواب لضرر قد يتفاقم ويهدد القيم والأخلاق، والوقاية منها تبدأ بالوعي بخطورتها، والتمسك بالمبادئ السامية، وتعزيز الرقابة الذاتية والتواصل الأسري، فالتوجيه السليم والحوار الدائم مع أفراد الأسرة يبني حصناً متيناً يحميهم من الوقوع في هذه الانحرافات، ويضمن لهم حياة مستقرة وآمنة.



الخاتمة



الخاتمة

قبل أن أضع القلم، وأطبق الأوراق.. أود أن أشير إلى ما يهم ذكره:

1. أن هذه الأسرار والتي سقتها آنفاً بالصفحات السابقة.. هي رغبة من نفسي ومشاركة من ذاتي للنهوض والارتقاء بمستوى الأسرة ثم المجتمع والأمة للأفضل وأنا بفضل الله متفائل بمستقبل مشرق لهذه الأمة وتعود مرة أخرى لتقود الأمم بأخلاقها وقيمها.
2. أن هذه الأسرار ليست بمعجزات أو خيالات أو على غرار المدينة الفاضلة الأفلاطونية، بل هي معالم مقدور على تطبيقها على أرض الواقع كل بحسبه.. شريطة أن تكون هناك الرغبة والعزيمة والصبر والإصرار ويعمل بها بقاعدة (فن الممكن) وباب (النجاح بالمتاح) وسياسة (مالا يدرك جله لا يترك كله).
3. أن لكل بيئة ما يخصها ولكل مجتمع واقعه، فما يناسب في مجتمع ما قد لا يناسب مجتمع آخر- لكن هناك نقاط مشتركة والتقاء أكيد على أهمية الغايات الواضحة للأسرة.
4. إنه عمل بشري فردي، صغته في ظروف خاصة- ختمت بخروجه بهذا المحتوى.. فهو عمل قابل للشكر والثناء، والنقد البناء، والتصحيح والتوجيه، وكل راحة صدر وسعادة وسرور (رحم الله امرئ أهدى إليّ عيوبه) فالناقد المنصف يصح مشروع وليس شخصي.
5. إنه مشروع بذاته قابل للتطوير والتحسين والزيادة باستمرار ولو جيلاً بعد جيل. مادام يخدم الفكرة ويرتقي بها.. المهم أن نكون شركاء فيما يخدم هموم أمتنا... فأنا أنتظر ما فيه تطير لهذا المشروع.. والله الموفق.



فكتابنا عن "أسرار نجاح الأسرة المتميزة" ليس مجرد صفحات تُطوى أو كلمات تُقرأ، بل هو دعوة صادقة لكل أسرة تسعى للارتقاء بأخلاقها وقيمها، وإسهام حقيقي في بناء مجتمع قوي ومتماسك، وإنه مشروع مفتوح للحوار والتطوير، يتجاوز حدود الزمن ليقدم للأجيال القادمة، فكل قارئ لهذا الكتاب شريك في تحقيق رؤيته، وأملنا أن تجد بين طياته ما يلهمك ويحفزك للبدء بخطوات عملية نحو التغيير الإيجابي، فلنتذكر دائماً أن الأسر المتميزة هي حجر الأساس لأمة متقدمة ومزدهرة.



قائمة المراجع





قائمة المراجع

القرآن الكريم

السنة

التفسير

ذوقيات ل د. خالد المنيف

نعم تستطيع ل سام ديب - وليل ساسمان - جريز ط ١ - ٢٠٠٨

اكتشاف الذات ل أ.د. عبدالكريم بكار - مؤسسة الاسلام اليوم - ط ٢ - ١٤٣٠ هـ

إدارة الاسرة والشؤون المنزلية منهج علمي متكامل لحياة اسرية سعيدة. ت: إبراهيم بدر شهاب الخالدي. الأردن: دار الجنان للنشر والتوزيع، (٢٠٢٤)، ص. ص ٣٢٠ - ٣٢١.

الأدب المفرد، البخاري، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، المطبعة السلفية ومكبتها - القاهرة، ط ٢، ١٣٧٩ هـ، باب الرجل راع في أهله، ص ٨٣، برقم (٢١٢).

أساليب حديثة في تقويم أداء المعلم، ت: زهير حسن حسين الحروب. الأردن: دار غيداء للنشر والتوزيع، (٢٠٢٠)، ص ٢٩٠.

تحفة الأحوزي بشرح جامع الترمذي، ت: أبو العلا محمد عبدالرحمن بن عبد الرحيم المبار كفوري، دار الكتب العلمية - بيروت، د. ط، د. ت، ج ٤، ص ١٧٣.

التربية الوالدية: رؤية منهجية تطبيقية في التربية الأسرية، ت: هشام الطالب؛ وعبد الحميد أبو سليمان؛ عمر الطالب، الولايات المتحدة الأمريكية: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، (٢٠١٩)، ص ٢٤٠.

تفسير السعدي، عبد الرحمن السعدي، ت: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م، ص ٨٠١.

الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، ت: أحمد البردوني، وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة، ط ٢، ١٣٨٤ هـ - ١٩٦٤ م، ج ١٢، ص ٣٠٤، وينظر: تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، ت: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية - بيروت، ط ١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م، ج ٦، ص ٧٥.



تابع قائمة المراجع

ديوان الإمام الشافعي، ت: محمد عبد المنعم خفاجي، مكتبة الكليات الأزهرية، القاهرة، ط ٢، ٥١٤٠٥ - ١٩٨٥م، ص ٥٢.

ذوقيات التعامل من منظور إسلامي، ت: رياض خليف الشديفات. الأردن: دار الجنان للنشر والتوزيع، (٢٠٢٢)، ص ١٠٠.

سنن أبي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث، ت: شعيب الأرناؤوط، ومحمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، ط ١، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م، أول كتاب الادب، باب في الكذب، ٧/ ٣٤٢ - ٣٤٣، برقم (٤٩٩١).

سنن الترمذي، محمد بن عيسى، ت: محمد أحمد شاكر، وآخرون، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، ط ٢، ١٣٩٥هـ - ١٩٧٥م، أبواب النكاح، باب ما جاء إذا جاءكم من ترضون دينه فروجوه، ٣/ ٣٨٧، برقم (١٠٨٥).

السنن الكبرى، البيهقي، ت: محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط ٣، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م، كتاب صلاة الاستسقاء، باب استحباب الخروج بالضعفاء والصبيان والعبيد والعجائز، ٣/ ٤٨١، برقم (٦٣٩٠).

سيكولوجية العلاقات الأخوية، ت: عايش صباح، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي، (٢٠٢٢)، ص ٧٠.

شرح النووي على مسلم، النووي، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط ٢، ١٣٩٢هـ، ج ١٠، ص ٥١ - ٥٢.

شرح سنن أبي داود، ابن رسلان، ت: عدد من الباحثين بدار الفلاح بإشراف خالد الرباط، دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث، الفيوم - مصر، ط ١، ١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م، ج ٣ ص ٣٦٤.

شعب الإيمان، البيهقي، ت: أبو هاجر محمد السعيد بن بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط ١، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م، ٦/ ٢٧١، برقم (٨١٢١).



تابع قائمة المراجع

صحة الأسرة الوقائية والعلاجية، ت: محمد زياد حمدان. سوريا: دار التربية الحديثة، (٢٠١٥)، ص. ٣٢-٣٣.

صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل، ت: جماعة من العلماء، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر، الطبعة السلطانية، ١٣١١هـ، كتاب النكاح، باب الغيرة، ٧/ ٣٥، برقم: (٥٢٢٤).

صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، ١٣٧٤هـ - ١٩٥٥م، كتاب الرضاع، باب خير متاع الدنيا المرأة الصالحة، ٢/ ١٠٩٠، برقم (١٤٦٧).

فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ابن حجر، ت: محمد فؤاد عبد الباقي، المكتبة السلفية - مصر، ط ١، ١٣٩٠هـ، ج ٩ ص ١٣٥.

مسند أحمد، أحمد بن حنبل، ت: شعيب الأرناؤوط، وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م، من حديث عائشة بنت الصديق رضي الله عنها، ٤١/ ٧٥، برقم (٢٤٥٢٩).

مشاكل الاباء مع الابناء التواصل مع الاطفال لحل مشاكلهم والتغلب عليها، ت: حمزة الجبالي، مصر: دار الثقافة للنشر والتوزيع، (٢٠١٦). ص ٦٩.

المعجم الكبير، أبو القاسم الطبراني، ت حمدي بن عبد المجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية - القاهرة، ط ٢، د. ت، باب العين، عمرو بن دينار، عن ابن عمر، ١٢/ ٤٥٣، حديث رقم (١٣٦٤٦).



قائمة المراجع الأجنبية

Burkhonovich, M. K. (٢٠٢١). Physical education and sport and student health factor. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, ١(٥)١ Pedagogical sciences). P. ٤٤٣.

Dodi, L., & Abitolkha, A. M. (٢٠٢٢). From Sufism to resolution: Examining the spiritual teachings of Tarekat Shiddiqiyyah as the theology of peace in Indonesia. Qudus International Journal of Islamic Studies, ١٧٤-١٤١, (١)١٠ p. ١٤٢-١٤١.

Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (٢٠١٥). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, ٢٦-١, ١٢ p. ٢.

Gopalkrishnan, N., & Babacan, H. (٢٠١٥). Cultural diversity and mental health. Australasian Psychiatry, ٦(٢٣_suppl), ٨-٦. P. ٦.

Leung, M. W., O'Donoghue, M., & Suen, L. K. P. (٢٠٢٢). Personal and household hygiene measures for preventing upper respiratory tract infections among children: a cross-sectional survey of parental knowledge, attitudes, and practices. International Journal of Environmental Research and Public Health, ٢٢٩, (١)٢٠. P. ٢.

Mirehie, M., & Sharayevska, I. (٧. (٢٠٢٢ Family Travel, Positive Psychology and Well-Being. Tourism as a Pathway to Hope and Happiness, ٩٦ p. ١

Obelenienė, B., Narbekovas, A., & Juškevičius, J. (٢٠٢١). Anthropological and Methodical Differences of Natural Family Planning and Fertility Awareness-based Methods. The Linacre Quarterly, ٢٣-١٤, (١)٨٨. P. ١

Staccini, L., Tomba, E., Grandi, S., & Keitner, G. I. (٢٠١٥). The evaluation of family functioning by the family assessment device: A systematic review of studies in adult clinical populations. Family process, ١١٥-٩٤, (١)٥٤ p. ٩٤.





د.عَبْدالرَّحْمَنُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْهَاجِرِيُّ

حاصل على درجة البكالوريوس في الشريعة وأصول الدين من جامعة القصيم، ودرجة الماجستير في القانون الخاص من مدينة الرياض، كما نال درجة الدكتوراه في القضاء والسياسة الشرعية من جامعة المدينة العالمية في كوالالمبور - ماليزيا.

يمتلك خبرة عملية تمتد لأكثر من 14 عامًا في إدارة التعليم بالهيئة الملكية بالجبيل. إلى جانب عمله الحكومي، يُعد رجل أعمال ناجح يُمارس أعمالاً حرة متنوعة، كما يعمل مستشاراً قانونياً وشرعياً.

إضافة إلى خبراته الأكاديمية والعملية، فهو كاتب وأديب له عدد من المؤلفات المطبوعة، وأعمال أخرى قيد المراجعة والطباعة ستصدر قريباً في الأسواق.

للتصفح الإلكتروني

