أمى ومراحل حياتى

عندما نكون صغاراً يكون حضنها عالمنا..
وعندما نكبر قليلاً يكون طرف ثوبها دليلنا..
وحين نصبح فى عمر السابعة تكون الأمان عند عودتنا من المدرسة ..
وفى العاشرة هى المرأة ونحن نمتص من كلامها وتصرفاتها ما يبصم شخصيتنا..
وفى الثانية عشرة تصبح الصديقة فى لحظة والعدو عند الغضب.. لكننا لا نستطيع النوم دون ابتسامتها ..
وفى الرابعة عشرة نهرب منها لنؤكد استقلالنا فى محاولات مضحكة..
وفى السادسة عشرة نواجهها بأنها جيل ونحن من جيل آخر!
وفى الثامنة عشرة لا نفرح بنجاحنا إلا من خلال فرحة عينيها ودمعة زهوها..
وفى العشرين قد نودعها لنلتحق ببعثة أو نظن أننا نسيناها إزاء حب العشرين العاصف..
وفى الرابعة والعشرين نخجل من قبلتها أو تودها وحرصها ونتأفف لأننا لم نعد أطفالا يا أمى!
وفى الثلاثين ننشغل بزواجنا وأبنائنا وقد نهاتفها أو نزورها..
وفى الخامسة والثلاثين تجمعنا وعائلاتنا الصغيرة فنحاول أن نوازن بين انشغالنا عنها والبر بها..
وفى الأربعين تداهمنا لحظات الصحو بين وقت وآخر :
أريد امى ..
أريد أن أعود إلى حضنها وأتذكر أكلاتها الشهية وكلماتها الظريفة..
أما ما بعد الأربعين فنكتشف فجأة أننا أصبحنا نسخة منها وما كنا نرفضه من توجيهاتها نكرّره مع أبنائنا ،وماكنا نغفله من حكمتها أو نتجاهله من نصائحها يداهمنا بقوة لأنه يجرى فى دمنا وفى إيقاع نبضاتنا ..
أمى ..أحبك فى الصغر والكبر..
أنت الحضن والبوصلة وغيمة الأمان السارية فوق رأسى من المهد إلى اللحد أطال الله فى أعمار أمهات أحبابنا وغفر الله لمن توفاهم..
غلبتنى دمعة .. انهمرت من عينى .فصددت وانفجرت باكياً من رحمته
يا رب فى كل دقيقه تمرّ على (أمّى وأبى) افتح لهما باب راحة لا يسدّ وهبهم عطايا كجبل أحد واجعل الجنة لهما دار خلد ..
اللهم آمين..

همسات

حين تنظفى الأرض .. جدّدى نية إماطة الأذى عن الطريق ..
وحين تحضرين الطعام .. جدّدى نية إطعام الطعام ..
وحين تدرسين أولادك .. جدّدى نية خيركم من تعلم العلم وعلمه ..
حين تستقبلين ضيفا وتتعبين فى تحضير الضيافة .. جدّدى نية من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه ..
حين تتغاضين وتتحملين كلمة وكلمات ثقيلة من حماكي/حماتك/ جدك/جدتك ومن فى عمرهم .. جدّدى نية ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا ..
حين تزورين جدتك المسنة المريضة وأى مريض .. جدّدى نية زيارة المريض .
حين تزورين قريبتك / سلفتك / صديقتك ، وتتكلفين مبلغا ثمنا لهدية .. جدّدى نية تهادوا تحابوا ..
وقبل أن ترفعى سماعة الهاتف لتفضفضى لإحداهن من مقلب وموقف لم يعجبك قامت به أخرى ..فإن كان بنية أن تهديكِ وتهديها وتصلح بينكما ف خير ، لكن غيبة وثرثرة فستتكلفين ثمن مكالمة وإضاعة وقت .. ولا تنسى وزن كل كلمة ستقولينها عند رب شديد الحساب ..
وقت نشر الغسيل .. اجعليه وقت استغفار ..
وقت تنظيف الأوانى اجعليه وقت تسبيح ..
كونى ذكية .. ف العمر يمر بسرعة ..
لا تتركى شيئا تفعلينه دون نية .. ولتكن كل ثانية تمر من يومك تعود عليك بالأجر والثواب ..
هنا فرصة أخرى .. فلو نشرتِ هذا الكلام .. جدّدى نية الدال على الخير كفاعله ..
اللهم اجعل أعمالنا كلها خالصة لوجهك الكريم..

سر السعادة الزوجية

فى لقاء مع عجوز أمضت مع زوجها ٥٠ عاماً وكانت سعيدة .!

سُئلت تلك المرأة عن سر سعادتها الدائمة خلال الـ ٥٠ عاماً !!

هل هى المهارة في إعداد الطعام ؟ أم الجمال ؟ أم إنجاب الأولاد ؟ أم غير ذلك ؟

قالت العجوز :

الحصول على السعادة الزوجية بعد توفيق الله تعالى بيد المرأة .. فالمرأة تستطيع أن تجعل من بيتها جنة ، وتستطيع العكس..

لا تقولى المال !! فكثير من النساء الغنيات تعيسات ، ويهرب منهن أزواجهن ..

ولا الأولاد فهناك من النساء ينجبن ١٠ ذكور ، وزوجها لا يحبها وربما يطلقها ..

والكثير منهن ماهرات فى الطبخ ، فالواحدة منهن تطبخ طول النهار ، ومع ذلك تشكو سوء معاملة زوجها..

فتعجبت المذيعة ..وقالت إذن ما هو السر ؟

قالت العجوز :

عندما يغضب ويثور زوجى كنت ألجأ إلى الصمت المطبق بكل احترام ..مع طأطأة الرأس بكل أسف .. وإياك والصمت المصاحب لنظرة سخرية فالرجل ذكى ويفهمها.

قالت المذيعة: لماذا لا تخرجين من غرفتك ؟

قالت العجوز : إياكِ ... فقد يظن أنك تهربين منه ولا تريدين سماعه .. عليك بالصمت والموافقة على جميع ما يقوله حتى يهدأ. ثم بعد ذلك أقول له : هل انتهيت ؟ ثم أخرج ... لأنه سيتعب ويحتاج إلى الراحة بعد الصراخ.

فأخرج من الغرفة ، وأكمل أعمالى المنزلية ..

قالت المذيعة : ثم ماذا تفعلين ؟ هل تلجئين إلى أسلوب المقاطعة ولا تكلمينه لمدة أسبوع أو أكثر ؟

فأجابت العجوز ..لا .. إياكِ فتلك العادة السيئة سلاح ذو حدين ..عندما تقاطعين زوجك أسبوعاً وهو يحتاج إلى مصالحتك سيعتاد على الوضع .. وربما يرتفع سقف مطالبه إلى حد أنه قد يلجأ إلى العناد الشديد .

فقالت ماذا تفعلين إذاً ؟

أجابت العجوز : بعد ساعتين أو أكثر أضع له " كأسا من العصير" أو " فنجان قهوة " وأقول له : تفضل..

لأنه فعلاً محتاج لذلك ، وأكلمه بشكل طبيعى .. فيسألنى هل أنت غاضبة ؟

فأقول: لا ..فيبدأ بالاعتذار عن كلامه القاسى ، ويُسمعنى كلاماً جميلاً ..

فقالت المذيعة : وهل تصدقينه ؟

قالت العجوز : طبعاً ..نعم لأنى أثق بنفسى ولست غبية ...هل تريدين منى تصديق كلامه وهو غاضب ولا أصدقه وهو هادئ ؟!!

فقالت المذيعة : وكرامتك ؟

قالت العجوز : كرامتى برضا زوجى ، وصفاء العشرة بيننا ..ولا توجد كرامة بين الزوج والزوجة.. أى كرامة !! .. وقد تجردتِ أمامه من جميع ثيابك ..وبينى وبينه ميثاق غليظ .قال تعالى : « وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا » (سورة النساء ٢١)

كلام فى قمة الروعة

* لو خُلقت المرأة طائراً لكانت "طاووسًا" ..
* لو خُلقت حيواناً لكانت « غزالة »..
* لو خُلقت حشرة لكانت " فراشة " .. لكنها خُلقت « بشراً » فأصبحت حبيبة و زوجة وأماً رائعة ، و أجمل نعمة للرجل على وجه الأرض.

فلو لم تكن ●● المرأة ●● شيئاً عظيماً لما جعلها « الله » حورية يكافئ بها المؤمن فى الجنة ...

رائعة هى الأنثى فى طفولتها تفتح لأبيها باباً فى الجنة ..وفى شبابها تُكمل دين زوجها .. وفى أمومتها تكون الجنّة تحت قدميها ..

حقائق مؤلمة!

حقيقة.. من أشد أنواع الظلم الاجتماعى : بحث الأهل عن زوجة صالحة لابنهم السيئ !

حقيقة.. عندما يتربى المجتمع على العيب قبل الحرام ، لا تتعجب من رجل لا يصلى ويأمر زوجته بالستر !

حقيقة.. الجاهل ليس من يجهل القراءة والكتابة ، الجاهل من يعرف اتجاه القبلة ولا يصلى!

حقيقة.. ثلاثة أشياء لا تعود :الكلمة إذا خرجت، والزمن إذا مضى، والثقة إذا ضاعت!

حقيقة.. الحياة مثل السوق الكبير ، تتجول فيه وتأخذ ما يطيب لك من المعروض ، ولكن تذكر أن الحساب أمامك وستدفع ثمن كل شيء أخذته!!

حقيقة.. بر الوالدين قصة تكتبها أنت ويرويها لك أبناؤك !

حقيقة.. من الأدب ألا تسأل أحداً عن شيء يخفيه عنك ، فإن لم يكن ظاهراً لك فهو غالبا لا يخصك.

حقيقة.. الموت لن ينتظر استقامتك ، استقم وانتظر الموت

حقيقة.. أتدرى ما معنى قول المظلوم "حسبى الله ونعم الوكيل" ؟

أي أنه نقل ملف القضية من الأرض الى السماء !

حقيقة.. البعض يؤمن بأن العين حق ، أكثر من إيمانه بأن الله خير الحافظين

حقيقة.. الأبكم يتمنى أن يرتل كتاب الله ، والأصم يتمنى أن يسمعه ، والأعمى يتمنى أن يراه .. ونحن أهلكتنا هواتفنا..

المشاعر المجروحه.. وهل تؤثر فى الإنسان

بعد الشّدّة التى تربينا نحن عليها، صرنا نخاف على أبنائنا من تأثيرات القسوة ،وبتنا نخشى عليهم حتى من العوارض الطبيعية كالجوع والنعاس؛ فنطعمهم زيادة، ونتركهم كسالى نائمين ولا نوقظهم للصلاة، ولا نحمّلهم المسؤولية شفقة عليهم، ونقوم بكل الأعمال عنهم، ونحضر لوازمهم، ونهيئ سبل الراحة لهم، ونقلّل نومنا لنوقظهم ليدرسوا...

فأى تربية هذه؟ وما ذنبنا نحن لنحمل مسؤوليتنا ومسؤوليتهم؟؟ ألسنا بشراً مثلهم ولنا قدرات وطاقات محدودة؟

إننا نربى أبناءنا على الاتكالية، وفوقها على الأنانية،

إذ ليس من العدل قيام الأم بواجبات الأبناء جميعاً وهم قعود ينظرون! فلكلٍ نصيب من المسؤولية ،والله جعل أبناءنا عزوة لنا، وأمرهم بالإحسان إلينا، فعكسنا الأمر وصرنا نحن الذين نبرهم ونستعطفهم ليرضوا عنا! ولأن تدليلنا للأبناء زاد عن حده، انقلب إلى ضده؛

وباتوا لا يقدّرون ولا يمتنّون ويطلبون المزيد!

فهذه التربية تفقد الابن الإحساس بالآخرين (ومنهم أمه وأبوه) ، ولن يجد بأساً بالراحة على حساب سهرهم وتعبهم .وإنى أتساءل: ما المشكلة لو تحمّل صغيرك المسؤولية؟ ماذا لو عمل وأنجز، وشعر بالمعاناة وتألم؟ فالدنيا دار كد وكدر ولا مفر من الشقاء فيها ليفوز وينجح، والأم الحكيمة تترك صغيرها ليتحمل بعض مشاقها، وتعينه بتوجيهاتها، وتسنده بعواطفها، فيشتد عوده ويصبح قادرا على مواجهة مسؤولياته وحده..

المشاعر المجروحه.. وهل تؤثر فى الإنسان

اليوم قرأت بحثاً علمياً عن المشاعر المجروحة، وهل تؤثر فى الإنسان وفى تصرفاته أم لا؟!

يقول صاحب البحث:

إن الكلمات الجارحة سُمِّيت جارحة لأنها تسبب جروحاً حقيقية فى الدماغ ، وتميت عدة خلايا أو تتلف عملها ، مسببة نوعاً من العطب فى التفكير.

ولهذا يعانى الشخص المجروح آلاماً نفسية وشعوراً سلبياً وإحباطاً فى حياته ، ليس هذا فقط بل كثيراً ما يتحول الشخص المجروح إلى شخص فاشل وغير منتج.

(وأنا أقول: الجارحون كثر ومنهم الأبوان يجرحون طفلهم فى لحظة غضب ويهينونه ، ويسمعونه وابلا من الشتائم والسباب ، ثم يتساءلون: لماذا طفلنا غبى ، وأقل تفوقاً من أبناء الآخرين.)!

يجرح الزوج الغاضب أو النكدى زوجته ، ثم يتساءل بكل برود: لم زوجتى شاحبة وبليدة ، ولا تبتسم ولا تتفاعل بخفة كما تفعل الزوجات.

تجرح الأخت أختها أو الأخ أخته ويسببون لبعضهم آلاماً نفسية شديدة وخيبة أمل ، مفوّتين على أنفسهم لذة حنان الأخوة.

أيها الكرام.. كما يقول صاحب البحث..

الكلمات الطيبة المعسولة، سُمِّيت كذلك لأنها تخلف فى الدماغ ذات الأثر الذى يخلفه تناول السكر أو العسل.

أيها الطيبون... كل هذه حقائق علمية ومثبتة.. فتذكروا قول ربنا عز وجل: (وقولوا للناس حسناً).

كن جميلاً وانطق جميلاً أو تجمّل بالسكوت ..ورفقاً بمشاعر الآخرين.

إن ملعقة من السكر تغيّر بها مذاق الشاى.. وكلمة طيبة تغيّر بها نظرة الآخرين ..

وإذا كان الجمال يجذب العيون فـ الأخلاق تملك القلوب ..

حينما أراد الله وصف نبيه عليه الصلاة والسلام لم يصف نسبه أو حسبه أو ماله أو شكله لكن قال تعالى:

(وإنك لعلى خلق عظيم)

فاجعل قيمتك بأخلاقك تسمو..

الله أكبر..ولاشىء يعلوه...لا تتعلق بأحد سواه

ألا ترون أننا نربى ابناءنا نكد ونكدح فى ذلك ونسهر الليالى ليكون فى النهاية أسعد يوم فى حياتنا يوم يتزوّجون وعنا يرحلون ويصبح أمرهم بأيدى غيرنا..

علّمت نفسى أن كل شىء متغيّر و يبقى وجه ربك ذى الجلال و الإكرام و لذلك لنجعل أعمالنا كلها لله وحبنا وأنسنا كله لله..

حوار بين زوج وطبيب نفسى ..

المعالج : ماهى مشكلتك سيدى؟

السيد : روتين وضغط العمل

المعالج :ماهى وظيفتك سيدى ؟

الزوج : محاسب فى بنك ..

المعالج : ما هى وظيفة زوجتك ؟

الزوج : لا تعمل مجرد ربة منزل..!!

المعالج : من يوقظك ويوقظ أبناءك ويصنع الفطور لك ولهم فى الصباح؟

الزوج : زوجتى لأنها لا تعمل ..!!

المعالج : متى تستيقظ زوجتك ومتى تستيقظ أنت صباحا ؟

الزوج : زوجتى فى الساعة الخامسة صباحا وأنا فى الساعة السابعة لأنها تعد الأطفال للمدارس وتعد لنا الفطور!!!

المعالج : من يوصل أطفالك للمدرسة ؟

الزوج : زوجتى فهى لا تعمل ..!!

المعالج : ماذا تفعل زوجتك بعد توصيل الأطفال للمدرسة ؟ وماذا تفعل أنت ؟؟

الزوج : تعود وتعد الغداء وتغسل الملابس وتنظم البيت وتنتظر عوده الأبناء فهى بدون وظيفة ولا تعمل .. !! وانا أذهب لعملى حتى الثالثة بعد الظهر !!!!

المعالج : فى المساء حين عودتك من العمل ماذا تفعل سيدى ؟ وماذا تفعل زوجتك ؟؟

الزوج : آخذ قسطاً من الراحة بعد الغداء بعد يوم شاق من العمل .. وزوجتى : تستذكر مع الأبناء واجباتهم اليومية وتوقظنى بعد ذلك لنشرب الشاى معا !!!

المعالج : ماذا تفعل أنت بعد ذلك وماذا تفعل زوجتك فى المساء ؟؟

الزوج : أتصفح أنا الصحف وأتابع التلفاز وأخبار العالم وزوجتى تعد العشاء لى وللأطفال ثم تغسل الصحون وتنظف المنزل وتجهّز الأطفال للنوم ..

الآن ؟!؟! من منكما محتاج إلى طبيب نفسى أنت أم هى سيدى !!! ومن محتاج للراحة من ضغط العمل أنت أم هى سيدى !!!!!

هل الروتين اليومى للزوجة من الصباح الباكر حتى وقت متأخر من الليل يسمى " لاااا تعمل وبدون وظيفة !!!!!

تعمل بدون ساعات عمل وبدون راتب وبدون تأمين وبدون علاوات وبدون حوافز وبدون كلمة شكر ومع كل هذا لا تكلّ ولا تملّ ولا تشتكى ...كل هذا ويقال عنها إنها لا تعمل..

للأسف مع هذا يدعون أنها عاطلة (ربة منزل) كلمة يستهان بها لكن هى عظيمة..