



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة

العدد التاسع عشر

رمضان ١٤٤٣ هـ - نيسان «أبريل» ٢٠٢٢ م

رمضان
يفرحنا

السَّعادة!

نعم إنها السعادة، تلك التي نبحث عنها باستمرار وهي بالقرب منا، لكننا مشغولون بالبحث فلا نبرها..

طريقة تفكير كل منا تعكس على واقعه، فإذا ما تخيلنا الفرح والسعادة وتفاءلنا أسرعت إلينا، وإذا تخيلنا الهم والغم والحزن وجدناها واقعة بنا.

قد نحسب أن السعادة بغنى المال، وكم نحن مخطئون، فقد يكون للفرد من الأموال ما لا يعد ولا يحصى، لكنه مبتلى بفقد سمعه أو بصره أو شيء من صحته ويتمنى أن يستعيدها بأمواله كلها، ونجد أناساً من شدة انشغالهم يتمنون شراء الوقت بأيّ ثمن، لكن محال، فالصحة والسعادة والوقت والعقل من أتمن كنوز الدنيا وأعظم النعم التي لا يشعر بها إلا من فقدوها، فلم لا نستغلها؟
لم لا نستغل الفراغ قبل الشغل، والصحة قبل المرض، والشباب قبل الهرم؟

ثم هل تدرون ما أجمل أنواع السعادة؟

إنها تلك التي نهدوها لغيرنا، قد تكون السعادة كلمة نواسي بها مريضاً، وربما تكون ابتسامة في وجه مهموم، قد تكون درهماً نعطيه لفقير، أو ربما كانت لعبة بسيطة أو حلوى نهدوها لطفل، وغيرها الكثير مما يمكن تقديمه فنشعر بالسعادة كما لو أنّنا نحن من حصل على ما يتمناه. وختاماً السعادة أمامكم ولكن لا تشعرون، سعادة إن عرفتم قدر النعم التي ترفلون فيها، سعادة إن طلبتم السعادة من أنفسكم لا ممن حولكم، سعادة إن أسعدتم غيركم وإن أبسط الأشياء..

العقل

الابتسامة

الوقت

الصحة

الأولى سأمشل في المرات التالية، فالفشل دائماً حليفي ومن نصيبي.

تأخذ هذه الفكرة صوراً متعددة، ولعل من أهمها:
• **تعميم السلبيات**، وذلك بعد نتيجة سلبية واحدة أو أكثر.

• **تعميم الإيجابيات**، وذلك بعد نتيجة إيجابية لمرة واحدة أو مرتين.

• **تعميم الحكم** على المجموعة من خلال سلوك بعض أفرادها.

إليكم المثال الآتي على التعميم:

أبو خالد رجل انفعالي، ركب الطائرة ذات مرة، وما أن أقلعت وارتفعت حتى بدأت تهتز بسبب المطبات الهوائية، وهذا أمر معروف للطيارين، ولا خشية منه، لكن أبا خالد خاف واضطربت حركاته وتصب عرفه، وانتهت الرحلة بسلام، ونزل أبو خالد من الطائرة بخير وسلامة.

وفي المرة الثانية التي يركب فيها أبو خالد الطائرة، حدث ما حدث في المرة الأولى، اجتازت الطائرة مطبات هوائية قوية، فحفق قلب أبي خالد خوفاً.

بعد هاتين الرحلتين شكل أبو خالد رابطاً قوياً بين ركوب الطائرة وبين الخوف، وأقنع نفسه أنه كلما صعد إلى الطائرة سيماب بالخوف ويشعر بالقلق، وحتى لا تتكرر تلك الأعراض فالأفضل أن لا يركب الطائرة ثانية، وكان كلما اضطر إلى السفر، سافر براً، مهما كانت المسافة طويلة.

فلنراقب أنفسنا ولنتنبه لأفكارنا لكي

لا تتحول إلى فعل سلبي يؤثر على حياتنا



**هل تطمحين إلى تغيير حياتك إلى الأفضل؟
هل تريدين أن تحدثي تغييراً إيجابياً في دنياك؟
هل تحبين التخلص من عادة سيئة اعتدتها؟
إذا غيّرني ما في نفسي!**

مؤكد أنك تريدين ذلك، لكنك تتساءلين كيف، وما الذي يجب أن أغيره في نفسي حتى تتغير الأشياء من حولي، الجواب في هذه الزاوية..

ما المراد بالأفكار الأوتوماتيكية؟

"الفكر يستطيع الإنسان أن يجعل عالمه من الورد أو الشوك" **سقراط**

أحد مؤسس العلاج المعرفي السلوكي آرون بك أن السبب الرئيسي في المشاعر السلبية والسلوكيات الخاطئة التي نقع فيها هو تيار الأفكار والخواطر السريعة التي تمر بنا، ثم تدفعنا هذه الأفكار لارتكاب سلوكيات خاطئة تتسوّغ لنا فعل الأشياء السلبية، فإذا ما استطاع الإنسان أن يكتشف هذه الأفكار في بدايتها وعالجها معالجة صحيحة، استطاع بإذن الله تغييرها، ليحصل بعدها على التغيير المنشود.

{ إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ مَا يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ } [الرعد: 11]
الآية صريحة في أنك أيها الإنسان تملك في نفسك أشياء لو غيرتها تغير حالك، إن سلماً فسلماً، وإن إيجاباً فإيجاب.

"دافع الخطرة فإن لم تفعل صارت فكرة، فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة، فحاربها فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة، فإن لم تدافعها صارت فعلاً" **ابن القيم**

ومن هذه الأفكار التي يجب تغييرها "فكرة التعميم" والمراد بها ببساطة: أن الإنسان قد يُخطئ في موقف معين، وقد يفشل مرة أو مرتين، وهذا طبيعياً، لكن المشكلة تقع عندما يعمم الخطأ، ويعمم الفشل، فيقول لنفسه: كما فشلت المرة



١. الدعاء بالتوفيق

كثري من الدعاء بأن يوفقك الله لطاعته وعبادته، وأن يعينك على ذكره وشكره، سلمي الله أن يستعملك، "إذا أراد الله بعد خيراً استعمله، قيل: كيف يستعمله؟ قال: يوفقه لعمل صالح قبل الموت ثم يقبضه عليه".

٢. القصد والاعتدال في الطاعات بلا

إفراط أو تفريط

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم عمله ديمة، وأفضل العمل أدومه وإن قل، "إن نَفَسَكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِوَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِهَلِكِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعِظْ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ". وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يَشَادُ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّجَةِ"، فاتبعني نهج رسول الله لدوام هذه الطاعات والعبادات.

٣. التدرج في الطاعة

درربي نفسك بالقليل ثم زيدي عليه، وكل تدرج يكون بالنوافل لا بالفرائض، فالمقصود أن تبدئي بالأسهل فالأسهل والأحب إلى قلبك، فبذل المال أيسر من بذل النفس! وإذا ما فتح الله لك باباً في الدعوة فابدئي به، وإذا فتح الله لك باباً في الذكر فأكثرني من ذكره وتسيحه، وهلم جرا!

٤. محبة الأخيار

صاحبي الهمم العالية، حاوطني نفسك بمن يشجرك على الخير وبذل المعروف، قال تعالى لنبيه الكريم: "وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تَطْعَمَ مَنْ أَهْلًا فَلْيَنْصِرْ لَهُمْ عَنْ دَرْزَانٍ وَأَتْبَعِ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا"^(الكهف: ١٨) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّمَا مَثَلُ

ها نحن في وسط شهر مبارك، هل علينا هلاله ليعلن مجيء شهر من أعظم شهور العام! شهر تاقته له القلوب شوقاً، شهر ننتظره بفارغ الصبر لتتجلي به الهموم وتفرح به النفوس، شهر رمضان، وأسأل الله أن يسلمنا رمضان يتسلمه منا متقبلاً.



جاء النبي عليه الصلاة والسلام

أصحابه مُتَهَلِّلاً مُسْتَبْشِراً وَجْهَهُ

وهو يقول: "أتاكم ظان شهرٌ

مُبَارَكٌ"

أخبره السلفي ومحدده بعض أهل العلم

هذا الوجه المستبشر نبي عليه الصلاة والسلام لا عن عبث، بل لأنه شهر ليس كسائر الشهور، كم قرأنا وسمعنا في فضائله، لكننا ننتظره كل عام على أحر من الجمر، ننتظره انتظار الإنسان المُشْفِق المحتاج لربي قلبه.

ثمَّ غَدَاءٍ لَا تَرْتَوِي مِنْهُ الرُّوحُ إِلَّا فِي رَمَضَانَ، فنمضي أحد عشر شهراً في سباق مع الدنيا وسعارها، ليأتي رمضان كالمحطة التي نتزود فيها لبقيّة العام، قال النبي عليه الصلاة والسلام: "إذا كان أول ليلة من شهر رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن، وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب، وينادي مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة"^(أخبره الرمزي وحسنه بعض أهل العلم)

نريد في رمضان قلوباً حية حاضرة، فماذا نفعل؟

لا نريد فتوراً وتكاسلاً، بل همة وعزيمة!

هنا عشر خطوات سهلة يمكن اتباعها لنحظى

بقلوب منتبهة بعد توفيق الله وفضله:

٨. حضور مجالس العلم ودروسه

تزودي من العلم بشهر رمضان وأحكامه، فضائله وأعماله، احضري الدروس إن وجدت قريباً منك، وإن لا فعبّر الحاسوب.

٩. تذكري الموت

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أكثرُوا من ذكر هادم اللذات" حسنه بعض أهل العلم. فإن الموت ما ذكر في كثير إلا قلبه، وما ذكر في قليل إلا كثره!

١٠. "قل آمنت بالله ثم استقم"

جاهدي ترف العيش وتضييع الوقت، وابدئي في إلغاء المتابعات غير المفيدة في وسائل التواصل الاجتماعي، ألغ كل ما يسرق وقتك، احفظي لسانك عن الحرام، واكبحي النفس عن شهواتها لتفوزي بالسباق!

خاتمة

اعزمي على التغيير واطلبي من الله الهداية والسداد والتوفيق، واعلمي أننا مقبلون على فرصة ذهبية لتجديد التوبة والإيمان، سلي الله بقلب متذل أن يرزقك حلاوة القرب منه، لا تلطخي نفسك بذنوب وشهوات عابرة، تذكري من تعبدين، فإن تذكرت هانت عليك النفس والدنيا!

أسأل الله أن يبارك لنا في رمضان وأن يرزقنا

العتق والقبول والتوفيق والغفران، هذا

والحمد لله رب العالمين

الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن يتباع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبةً، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحاً خبيثةً."

فأحسني اختيار من تجالسين في العالم الحقيقي وكذا الافتراضي عبر وسائل التواصل!

٥. ضعي لك جدولاً

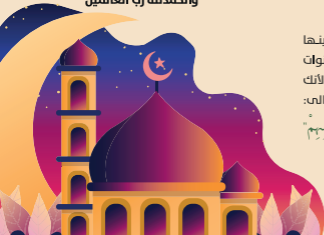
أدرجي من أعمال اليوم والليلة ما يتناسب معك: أذكر الصباح والمساء، الصلوات الخمس، السنن الرواتب، صلاة الضحى، صلاة التراويح، الذكر المطلق، الاستغفار، الصدقة، تعليم الناس، نشر الخير، بذل المعروف، بر الوالدين، عدد من الختمات للقرآن، قراءة تفسير قصار السور، حفظ قصار السور، جلسة الإشراق، إفطار صائم، وغيرها من أعمال البر. قال الله سبحانه في الحديث القدسي: "وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه" رواه البخاري

٦. ذكر الجنة والنار

تذكري المستقبل والمآل الآخروي، قال تعالى: "ففرُوا إلى الله إنني لكم منه نذير مبين". إن تدبر آيات الجنة والنار وجعل القلب حاضرًا عند ذكرها مما يحفز النفس إلى المزيد من العمل.

٧. فهم السنن الربانية

فإذا أردت تغيير المجتمع لن تستطيعي، وحينها تصابين باليأس! وإذا أردت أن تتغيري ثم بعد سنوات وجدت أنك كما أنتِ أصبتِ بالإحباط، وما ذلك إلا لأنك لم تفهمي السنن الربانية! فتذكري قوله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَهُمْ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"



مرحباً يا صبية! أنا أكسجين!

فتاة تحبك، مرت بما تمرين به من توقد الأفكار وتفجر المشاعر، والتعرض للأزمات والضغوطات، تجاوزت هذا كله بفضل الله بجهد ومشقة تكلا بالنجاح، ولأنني أحبك سأكون معك في سلسلة "اعرفني نفسك"، لنصل معاً في نهاية الطريق إلى أفعال ترضي الله سبحانه.

عندما فكرت في كتابة هذه السلسلة لك، كانت أولى المشاكل التي خطرت ببالي هي مشكلة التقليد والقدوات والغيرة وغيرها، لكن البدء بمناقشة هذه القضايا ليس منطقياً لأن البداية يجب أن تكون من أصل المشكلة، ألا وهي الاضطراب الداخلي، وهو السبب الرئيسي لمعاناة بعض الفتيات وما يتسبب به من معاناة للآخرين بتصرفاتهن غير المعقولة وانفعالتهن الزائدة.

لذلك رأيت أن تكون البداية برحلة مع النفس، رحلة لاكتشافها ومعرفتها ومن ثم التصالح معها.

ما أهم جوانب معرفة النفس:

- التحدث إليها.
- معرفة اهتماماتها وهواياتها.
- معرفة نقاط قوتها وضعفها.
- تحديد أهدافها.

أضع بين يديك تمريناً يعرفك بنفسك إن لم تفعلني بعد، أو يحدد معرفتك بها ويعمقها إن سبق وفعلت.

أسألني نفسك بصراحة وهدوء، ودوني إجاباتك في دفتر خاص بك أو على جهاز اللاب توب، واحتفظني بها حتى تربي نتائجها مستقبلاً.



١- من أنا؟

٢- ما الذي يميزني؟ ما الذي يصنعني ويصنع هويتي إنسانةً وفتاةً؟

٣- ما الذي يجب التركيز عليه خلال الأيام والسنوات القادمة؟

٤- ما أكثر ما يعجبني في نفسي؟ (حددي ثلاثة أشياء على الأقل في شخصيتك لا في مظهرك)، ومن المهم جداً هنا أن تذكر مميزاتك كما تريها أنت لا كما يراها الآخرون.

٥- كيف يمكن استغلال هذه المميزات أحسن استغلال فأبرزها حتى تغطي عيوبها؟

٦- ما أكثر ما أكرهه في نفسي؟ (حددي صفات تكرهها في شخصيتك أو يكرهها الآخرون فيك)

٧- ما الذي يثير انتباهي كفتاة؟

٨- وما الذي يثير قلقي؟

إن الإجابة عن هذه الأسئلة ستقودنا إلى معرفتنا أشياء تنفعنا كالمهارات والقدرات والتفكير الإيجابي والثقة بالنفس، وقد يجد البعض صعوبة في الإجابة، لكن أؤكد أن لكل واحدة منا مميزات عليها أن تعرفها وتتميها، ومشكلة ثقافتنا

أنا نعتبر اكتشاف النفس

والاعتراف بتميزاتها

غروراً و فخراً غير

محمود، وهذه قضية

أخرى سنتناولها في

أعداد قادمة بإذن الله.



ز هذه مجرد مقدمة للانطلاق يا حبيبات،
القادم أجمل بإذن الله!

- ٦- تناول ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة إلى تناول الوجبات الخفيفة باعتدال فيما بينها.
- ٧- ضرورة تخصيص الحصة الأكبر من هذه الوجبات للفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدهون أو الخالية منها.
- ٨- التركيز على الخيارات الصحية من الأطعمة، وذلك باختيار اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والبيض، والبقوليات والمكسرات، والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة والكولسترول، والملح والسكريات المضافة.
- ٩- تجنب تناول وجبات كبيرة قبل النوم للتخفيف من مشكلة الارتداد المريئي والوزن الزائد.
- ١٠- تجنّب مكافأة الأطفال بالأطعمة الغنية بالسكريات.
- ١١- تجنب تناول الطعام خلال فترات الغضب والاكتئاب.
- ١٢- الابتعاد عن تناول اللحوم النيئة أو غير المطهية جيداً، والعمل على غسل الفواكه والخضراوات جيداً قبل تناولها.
- ١٣- شرب كميات كافية من الماء يوميًا، وتقدير الكمية المناسبة لمعظم الأفراد بما يقارب ٨ أكواب.

إن من أجل النعم وأعظمها نعمة الصحة والعافية، وقد جاء في الحديث: "من أصبح منكم آمنًا في يديه، معافىً في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها" - حسنه بعض أهل العلم

وقرر صلى الله عليه وسلم أن لهذا الجسد على صاحبه حقًا، فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال له: "يا عبد الله، ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟ قلت: بلى يا رسول الله، قال: فلا تفعل، صم وأفطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقًا، وإن لعينك عليك حقًا، وإن لزوجك عليك حقًا" - أخرجه مسلم

فإليك يا فتاة الياسمين بعض النصائح لتساعدك في المحافظة على صحتك.

النظام الغذائي

- ١- يحتاج الإنسان لتناول الطعام لضمان حصول الجسم على ما يحتاجه للنمو بشكل سليم والحفاظ على سلامته، وهناك العديد من النصائح العملية لاتباع نظام غذائي صحي، من أهمها:
- ١- التقليل من كميات السكر المستهلكة خلال اليوم، وذلك عن طريق تجنب المشروبات الغازية وعصائر الفواكه الصناعية، والأطعمة المعلبة.
- ٢- استخدام أطباق صغيرة الحجم عند تناول وجبات الطعام الرئيسية، وذلك للمساهمة في الشعور بالشبع من كميات قليلة.
- ٣- تجنب الوصول لمرحلة الجوع ومحاولة تناول وجبات صغيرة منتظمة كل ٤ ساعات على الأقل.
- ٤- الاعتماد على الطعام المحضر في المنزل والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والأملاح.
- ٥- الحرص على تناول مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية والفيتمينات والمعادن، وذلك عبر التنوع في ألوان الفواكه والخضار المكونة للوجبات خلال اليوم.



بوح ياسمينة

المقامة التسنيمية

بحير الياسمين أكتب لفتاة الإسلام، إليك يا صاحبة الخلق السامي..

سلامٍ على كل من قرأ مذكراتي، وبعد:
هاك مني فتاة الإسلام، مجموعة من أفضل الأعمال، ممزوجةً بعطر الياسمين، منثورٌ على
كَلِمِها الثمين، لترقى بها فتاة الإسلام، فتضيء كالنجمة في عتمة الظلام.
حافظي على الفروض الخمسي، وحفظ القرآن كل الأتس، فحفظه نور يلزم الخطي، ويلسم
يُنسيك ألم الأمس، ولن يعرف لذة حفظه، إلا من حافظ منه على ورده..
وحجابك من صلاح جوهرك، يشي بنقاوة قلبك وقالبك، رضى الإله يدلك إلى كل خير، ويذودك
عن طرق الشر، ورضى الوالدين كذلك فمن عقهما، لم يعرف الحنان بعدهما..
ثم الزمي مجالس العلم وانهلي العلوم بلهفة الظمان، واصحبي معلمة في ذا الزمان،
لترشدك إلى خير مكان، وأكثرني من الأعمال الصالحة، فإنها سر الفتاة الناجحة..
هذي نصائحٍ خطبتها لك مختصرة، تصبحين بها يوم القيامة من أهل الوجوه النضرة، إن
شاء وتغمدنا بلطفه ربنا الرحيم، وما خاب من طرق باب الكريم.

بقلم: تسنيم أسامة

هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب أقلامكن، فلا تطلن الغياب..

نسعد باستقبال مشاركاتكن التي ستنشر بأسمائكن على أن لا تتجاوز ثلاثة أسطر،

ترسل على بريد المطوية.

yasmin@hayatassoc.org

مطوية فتيات الياسمين تصدرها جمعية حياة

العدد التاسع عشر - رمضان ١٤٤٣ هـ - أبريل ٢٠٢٢ م

www.hayatassoc.org info@hayatassoc.org hayat.assoc

