



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة

العدد العشرون

محرم ١٤٤٤ هـ - أغسطس «آب» ٢٠٢٢ م

وتبقى الأيامُ معلماً لمن أراد..

لكن هل نملكُ عمراً كافياً لكي نتعلم كل شيء بأنفسنا، أو لأنْ نخضع مواقفنا لقانون

التجربة والخطأ؟

سأهديك خمسَ نصائح؛ لأنك تستحقين الأفضل.

٣. إياك والاستسلام مبكراً

قد تكتشفين أنه ما كان يفصلك عن النهاية سوى القليل، لكنك استسلمتِ وأضعتِ جهدك ووقتك، ومكّنتِ اليأس منك! فلا نجاح بلا إخفاق، وخسارتك لمعركة لا يعني خسارتك للحرب كاملة! أعيدي الكرة وستملين مبتغاك.



١. إياك واللاهث وراء إرضاء البشر

لا تهدي وقتك ولا تعبتي بمبادئك لتكسبي رضاهم، أرضي ربك يكفيك، ولا تخسري نفسك لتكسبي الناس.



٤. إياك والركض الدائم خلف الحياة

في معظم الأحيان عليك بالاسترخاء وترك الحياة تأخذ مجراها دون تدخل منك، عليك أن تعلمي متى تشدين ومتى ترخين! تنفسي بعمق ودعي النهر يجري.



٢. إياك ومرافقة السليبين

ابتعدي عن من يستهين بقدراتك ويهمشك، ويحيطك بتشائمه ويأسه، وتذكري أن مصاحبة السليبين أمرٌ اخترته، وتستطيعين تغييره.



٥. إياك والأمل الكاذب

توقفي عن أحلام اليقظة، ترجميها لأفعالٍ وخطواتٍ حقيقية، حتى إن كانت خطواتٍ قصيرة، لكنها مجدية.



الله سبحانه خلقك وأتقن صنْعك، فلا تستهيني بنفسك، والأمة بحاجة لك، فاتركي بصمتك، ولا تتكاسلي وتعيشي حياة مليئة بالآمال خالية من الأفعال.



معها، وبالتالي تختلف عاقبة صاحبها، فمن تحكمت في مشاعر قلبها وغرائزه فلم تضعها إلا في المباح، وجعلت محبة الله ورسوله صلى الله عليه وسلم هي الحاكمة عليها، فتحب ما يحبه الله وتكره ما يكرهه الله، وترحم من أمرها الله برحمته، وتكظم غيظها، وتصبر على ألمها، وتسعد من حولها؛ فمثل هذه تفوز وتفلاح.

ومن تركت عواطفها تقودها وتتحكم فيها صارت عذاباً لها في الدنيا وانقلبت عداوة في الآخرة، قال تعالى: {الأخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين}.

فكل محبة ليست تابعة لمحبة الله تشقى صاحبها بها، وكل عاطفة ومحبة تابعة لمحبتة سبحانه تمنح صاحبها الرضى وانتشراح الصدر. فما أكبر المشاعر من نعمة وما أخطرها.. أغلقت النافذة وقد غمر قلبي دفاء الشمس، والدفاء الأعظم.. حب خالق الشمس.

فتحت نافذتي مع أول خيوط الصباح، فداعت قلبي نسيمات صادقة جعلتني أبتسم سعادة..

تساءلت ما سر هذا الشعور؟

ومع ارتفاع خيوط شمس الصباح أدركت أن السر هو **حبي لله تعالى**، حبي للخالق المبدع، حبي للمصور الجبار الرحمن الرحيم، منحنا القلوب ووهبنا المشاعر والعواطف واختبرنا بها:

• **أين نضعها؟**

• **ولمن نصرها؟**

• **وكيف نتحكم بها؟**

محال أن يخلو قلب حبي منها، وإلا صار القلب قاسياً مذموماً.

والحب أحد هذه المشاعر التي غرست في قلوبنا، ويزين لنا أموراً كثيرة في الدنيا: {زين للناس حب السموات..}، فهي محبوبات فطرية للإنسان، لكن يختلف الناس في تعاملهم



ووصل إلى البيت متأخراً عن الموعد، ولما دخل البيت وسأله أفراد العائلة عن سبب التأخير قال: أشعر أنني متضايق، ولا رغبة لي بفعل شيء. ذكروه بالرحلة التي خططوا لها، فاعتذر عن الذهاب لأن مزاجه سيئ، ثم جلس في البيت، وكانت النتيجة أن تحولت عطلة الأسبوع من متعة إلى نكد، وكثرت فيها النزاعات والخلافات والمشكلات.

التجربة خير برهان

السبب فيما حصل مع أبي خالد هو فكرة "الإحساس القائد"، أنا متضايق!، والخطأ الذي وقع فيه أن سمح لمزاجه بالسيطرة عليه، وترك قيادة الأمور لعاطفته. ليس خطأ أن يتعكر مزاجنا، أو نتكدر لحظات هدوئنا، فهذا من طبيعة الحياة، ولكن الخطأ أن ندع تلك المشاعر السلبية تسيطر علينا، والخطأ أن تقودنا عواطفنا لا عقولنا.

عدم الرغبة في قراءة القرآن الكريم

أبو عبد الله رجل حريص على الطاعات، ويحب قراءة القرآن، لكن تمر به لحظات يفقد فيها الرغبة بتلاوة القرآن الكريم، فما إن يفتح المصحف ويبدأ القراءة حتى يسارع في إغلاقه ووضعه على الطاولة، والسبب مزاجه السيئ وشعوره بالضيق.

هذا الإحساس "أنا متضايق"، "مزاجي سيئ"، إذا سيطر على الإنسان، فإنه قد يمنعه من فعل الخير ويحرمه كثيراً من الأجر، بل قد يكون باباً يدخل منه الشيطان، فيعزل الإنسان عن الناس ويمنعه من الاختلاط بهم.

لكن ما الحل؟ الحل أن تطبق

قاعدة "التجربة خير

برهان"، فلا تسمح

لمزاجك العكر أن

يسيطر عليك، ولا

تترك عواطفك تتخذ

عك القارات.

هل تطمحين إلى تغيير حياتك نحو الأفضل؟ هل تريد أن تحدثي تغييراً إيجابياً في دنياك؟ هل تحبين أن تتخلصي من عادة سيئة اعتديتها؟ من المؤكد أنك تريد ذلك، لكنك تتساءلين كيف؟ وما الشيء الذي يجب أن أغيره في نفسي، حتى أغير وتغير الأشياء من حولي؟

تجدين الجواب

في هذه الزاوية.

قرأت في العدد



الماضي عن الفكرة الأتوماتيكية "التعميم"،

وفي هذه الزاوية نتحدث عن فكرة أخرى

يجب الانتباه لها وتغييرها في نفسك، وهي

فكرة "الإحساس القائد".

لطالما صدت هذه الفكرة الناس عن الخير وفعله، ولطالما أحدثت الخلافات بينهم، وتسببت في مشكلات البيوت، لأن ما يقودهم في تلك الحالة هو أساسيسهم وعواطفهم، وما يتحكم في تصرفاتهم هو مزاجهم ومشاعرهم، بمعنى أن الإنسان يصبح مزاجياً، غير مستقر على حال، كثير التقلب والتنقل من حال إلى حال، وإذا أحس بالضيق والنكد فإنه يستسلم ويصير مسلوب الإرادة ويفقد الرغبة في عمل أي شيء، وربما زهد في الخير وحجته في ذلك أنه في مزاج سيئ. الأصل الذي ينبغي أن يقود الإنسان هو العقل لا العاطفة، والتفكير المنطقي لا المزاج والهوى.

عطلة نهاية الأسبوع

قرر أبو خالد وعائلته الذهاب في رحلة عطلة

نهاية الأسبوع، ففرح بذلك أفراد العائلة، وأخذوا

يخططون ويستعدون لهذه الرحلة.

وفي اليوم المقرر للرحلة حدث لأبي خالد موقف

في العمل أثر في مزاجه، وجعله عصيباً نكداً،



خطورة فكرة الإحساس القائد

في ثانياً فكرة "الإحساس القائد" تكمن الخطورة الكبيرة، فعندما تسيطر فكرة "أنا متضائق" أو فكرة "ليس لي مزاج" على الإنسان يتبعها سلوك سلبي، أبرز صورته الانعزال عن الناس، وترك مجالسهم، وملازمة البيت، وقلة الحديث، وعدم الرغبة في فعل أي شيء.

وعندما يتوقع الإنسان على نفسه ويستمر هذا التوقع لأيام عديدة، يبدأ الاكتئاب المرضي لديه، ويصبح في مزاج سيء، فيبدأ يفكر في جملة من التصرفات التي من شأنها أن تعدل من مزاجه، والتي غالباً ما تكون وخيمة النتائج، ومن هنا يبدأ الانحراف والضياع إذا لم يبادر الإنسان إلى تدارك الأمر منذ البداية.

حطم قوقعتك واخرج

للتخلص من مشاعر الإحباط والضييق وتعديل المزاج السيئ يُصح بكسر القوقعة والخروج منها، ومما يساعد في ذلك تعاهد أربعة جوانب:

١. الروح

الجأ إلى الله وادع مولاك أن يُذهب ما بك من هم وضييق، فعن عبد الله بن مسعود أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما قال عبد قط إذا أصابه هم وحزن: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيّ حكمك، عدلٌ فيّ قضاؤك،

أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي، إلا أذهب الله همه، وأبدله مكان حزنه فرحًا، قالوا: يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات؟ قال: أجل، ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن". أخرجه أحمد

٢. القلب

أما في جانب القلب فأنت بحاجة إلى تزيين اجتماعي، جالس من تفيدك مجالستهم من الناس وخالطهم، شاركهم نشاطاتهم، حاورهم واستمع إليهم، افعل أي شيء، المهم أن تخرج من قوقعتك.

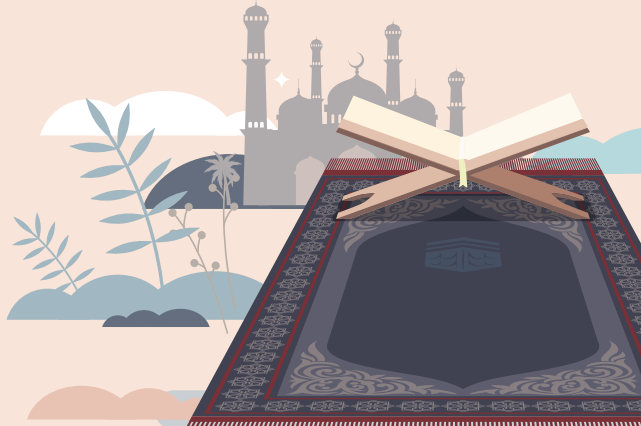
٣. العقل

في جانب العقل استمع أو اقرأ، وابدح عن إجابة لسؤالك المستمر، كيف أتخلص من القلق؟ كيف أحصل على راحة البال؟ وكيف أكون سعيدًا في حياتي؟

٤. الجسد

أفضل ما تقوم به في جانب الجسد هو أن تمارس الرياضة، وتقوم بجهد بدني يتناسب مع سنك ووقتك، كالمشي مثلاً.

إذاً غالبيتي هذا بعض مما قد يساعدك في التعامل مع مشكلة "الإحساس القائد" بشكل صحيح.



٢. ومحاولة علاج العيوب أو تخفيفها

عندما تخلقين هذا التوازن في نفسك تكونين قد بدأت مرحلة التفكير الإيجابي، والإيجابية لا تعني أن نرى الحياة والنفوس بلا عيوب ومشاكل، بل تعني أن نوظف ما لدينا بفعالية ونقن طاقتنا السلبية ونحولها إما إلى طاقات خادمة أو إيجابية.

الخطوة التي تأتي بعد معرفة المميزات والعيوب والتعامل معها بإيجابية هي خطوة عملية، أين ورقتك وقلمك لتكتبي عن نفسك؟

١. ما هي مهاراتي؟

٢. ما الذي أستطيع فعله؟

٣. ما الذي أجد عمله

وأحبه في نفس الوقت؟

هناك فرق بين المهارات

والمميزات، فمثلاً: أنا اجتماعية، هذه من مميزاتي، وأجد التعامل مع الأطفال، فهذه من مهاراتي،

الميزة هي المادة الخام للمهارة.

وكل ما سبق يتناول الداخل ولم أتطرق بعد للشكل الخارجي، في النهاية أرجو منك عمل الملخص التالي:

١- اكتبي اسمك وضعي إلى جانبه أكثر صفة تحبين أن يصفك بها الناس، مثلاً: أسماء نشيطة وحيوية.

٢- ما الذي تعدين نفسك ماهرة فيه؟
يكفينا هذا القدر الآن، في الحلقة القادمة سأتناول موضوع الثقة بالنفس، وسأحدث عن المظهر الخارجي والقضايا المتعلقة به.

يسرني لقاءك مجدداً يا

صبية! سأبدأ من حيث توقفت في

العدد السابق فقد طلبت منك أن تحددني مميزاتك، والآن أطلب منك أن تكوني أكثر وعياً وموضوعية عند تحديدها، ولا تكثفي بتحديدك بالطريقة التقليدية، فإذا كنتِ بصرية مثلاً اكتبيها وعلقها في لوحة في غرفتك، أو اكتبيها على الحاسوب أو اجعلي منها خلفية. أما إن كنتِ سمعية، فسجليها وأنتِ في مزاج حسن، وأعيدي سماعها وقتما تحتاجين أو وقتما تشعرين بالإحباط، وهكذا.

وحتى يكون التقدير للذات متوازناً يجب عدم إغفال العيوب ولا المزايا، فكيف أقدر ذاتي بالرغم من عيوبتي؟

أول خطوة هي معرفة العيوب، لكن دون إعطائها أكبر من حجمها ولا أقل، تذكرني القاعدة النبوية: "رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه"، فلنفترض مثلاً أنني إنسانة خجولة ومنعزلة، فكان ماذا؟

ليست نهاية العالم بكل تأكيد، هي أمور أفتقدتها لكن أستطيع التعايش مع فقدها، لاحظوا يا بنات أن كلمة "التعايش" هذه مهمة جداً، فهناك عيوب نستطيع التغلب عليها، وأخرى نستطيع تخفيفها، وثالثة يجب التعايش معها.

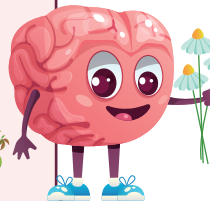
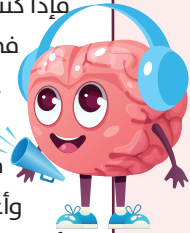
المهم في مسألة تحديد

المميزات والعيوب أمران:

١. العمل على تطوير

المميزات واستغلالها

بطريقة إيجابية



بوح ياسمينة

الحياة كالحافلة، يركب فيها جميع الناس،
الغني والفقير، الضعيف والقوي،
تجلسين أنت على كرسيك، وتفتحين
الستارة لتتظري من النافذة، قد ترين أرضاً
جرداء قاحلة، ولكن لا بد من بعض أعشاب
الأمل الخضراء، وقد ترين ليلاً مظلماً أسود
خالياً من النجوم، لكن شمس السعادة لا
تخلف الميعاد.

بقلم: ملاك الحبشي

إن حدّد ملك موعداً معك لتقضي فيه
حاجاتك وتبثيه ألامك غبطك الناس على
هذا وحسدوك، فكيف بملك الملوك؟
إن أردت السعادة فهي في مناجاة
ربك، وإن أردت النجاة فإياك وتضييع
الصلاة!

بقلم: إيمان الشامي



كُنْ على يقين مهما خارك الناس وحبطوا من معنوياتك وثبطوك أن أمرك بيد الله وحده،
وأن نجاحك وتعثرُك مرهونان بتوفيقه لك وحده.
كن أقوى من محاولاتهم التي تريد لك الفشل، كُن حقيقياً ولا تسمح لكلام زائف بأن
يجعلك تتراجع عن الحلم الذي عقدت العزم على تحقيقه، اركض نحوه، عانقه وتمسك به
بشدة، فهو صديقك ومصدر قوتك عند ذهاب الجميع.

بقلم: سلسبيل البكري

هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب أفلامكن، فلا تطلن الغياب..
نسعد باستقبال مشاركاتكن التي سننشر بأسمائكن على أن لا تتجاوز ثلاثة أسطر،
ترسل على بريد المطوية.

yasmin@hayatassoc.org



مطوية فتيات الياسمين تصدرها جمعية حياة
العدد العشرون - محرم ١٤٤٤ هـ - أغسطس ٢٠٢٢م

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

