



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة



العدد السابع عشر

محرم ١٤٤٣ هـ

آب «أغسطس» ٢٠٢١ م

يأتي عامٌ وينصرم آخر ونحن على حالنا، يمضي العمر وتمضي الحياة، لا إنجازات، لا تقدُّم، لا جديد، فلم لا نبدأ من الآن بكتابة أهدافنا وطموحاتنا؟ لا ينقُصنا عن أولئك الناجحين سوى عزيمةٍ وجدية وإصرار، فلننسَ الماضي وأحداثه، ولنتجاوز العراقيل ونبتدئ صفحة جديدة من الإنجاز، بل ولنجعل هذه العثراتِ محفزًا لنا للتقدم؛ قومي لنبدأ من جديد، هل رسبتِ في دراسة؟ هل وقعتِ في معصية؟ هل أخفقتِ في مسابقة؟ هل حطمتِ أحدهم آمالكِ بكلامه المسموم؟ ما من مشكلةٍ إلا ولها حل، فالمعصية تمحى بالتوبة النصوح والاستغفار، والرَّسوب يتجاوز ببذل الجهد والمذاكرة، والإخفاق يُجبر بالمحاولة حتى تحقيق الهدف، والآمال تُبنى بالثقة بالنفس ومنع المثبطين من الاقتراب.

ما أنتِ إلا تفكيرك، فحين تتهمين نفسك بالفشل والكسل فقد حبستها في هذا القيد، وعندما تصفيها بالقويَّة الناجحة الطامحة فقد أذكيت فيها الهمة لتحقيق الآمال والطموحات، فارفقي بنفسك وتحلي بالإيجابية تفلحي، وأختم كلامي بهذه الخاطرة:

إذا لم تقدّر نفسك فلن تجد من يصفق لك.

ربما

يكون ضعف الذاكرة داء العصر، فمعظمنا يعانيه بشكل أو بآخر، وهنا محاولة لمواجهة هذا التحدي الذي أوقعنا ومازال في مشكلات على مختلف الأصعدة، وذلك عبر اقتراحات استنبطتها من تجارب شخصية ومقالات متخصصة:

وجود أصدقاء جدين، فقد أثبتت الدراسات أن أصدقاءنا يزيدون من نشاط الذاكرة وفعاليتها.



نستطيع تعزيز ذاكرتنا بأنواع محددة من الطعام، مثل الفواكه والخضروات والمأكولات البحرية وزيت الزيتون والمكسرات والفاصولياء والسبانخ والشاي الأخضر.

حفظ القرآن، فمعظم من التقيتهم من حفظة كتابه الكريم يمتازون بذاكرة قوية ومتينة، تعكس تأثير حفظهم لكتابه الكريم على أداء ذاكرتهم.



أفكار لمقاومة النسيان:

- استخدام تقويم الجوال في تسجيل مواعيدنا اليومية.
- استثمار ملف الملاحظات في جوالنا لتسجيل أية فكرة أو موضوع يخطرنا لنا حتى لا يذهب أدراج الرياح

أولاً الذاكرة مثل العضلات إن لم تمرنيها خسرتها، فكان علينا أن ندرج ذاكرتنا باستمرار عبر أشكال وصيغ مختلفة.



سأقترح هنا ثلاثة أشياء تساعدنا

على ذلك:

- نتعلم شيئاً جديداً، لعبة أو لغة جديدة.
- نتعلم شيئاً نراه صعباً، فكثره المحاولات ستطور من أداء ذاكرتنا.
- تركيب الأشياء دون معونة من أحد، سنتعلم وتذكر.

ثانياً ممارسة الرياضة، حيث تساعدنا على زيادة نسبة الأكسجين في الدماغ، وتقلل من الاضطرابات التي تؤدي إلى وهن الذاكرة.



ثالثاً النوم الكافي من ثماني إلى تسع ساعات، وعلينا تجنب النظر في الشاشات قبل النوم بنحو ساعة، إذ يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة إلى اليقظة



وحرماننا من هرمون الميلاتونين الذي يشعرا بالنعاس، وأكثرنا يفتقر إلى النوم مدة كافية بسبب أجهزتنا الذكية التي سرقت نومنا وحيويتنا وذاكرتنا.



فتعجب وهو قائم في المحراب ما يزال، "قَالَ رَبِّ
أَنْتَ يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتْ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ
الْكِبَرِ عِتْيًا".

أأست من طلب؟ فكيف تتعجب من تحقق مطلوبك؟
لأنه الرحمن، الكريم الذي إن أعطى أدهش سبحانه.

أهم ما في الدعاء

حضور القلب، وحرارة الدعاء والافتقار إلى الله
الدعاء شيء حقيقي نؤمن به وبفعايلته، فقد قال
ربنا سبحانه وتعالى:

"وَقَالَ رَبُّكَ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ".

يقول تعالى ذكره أيها الناس ادعوني، يقول
اعبدوني وأخلصوا لي العبادة دون من تدعون من
دوني أُجِبْ دعاءكم فأعفو عنكم وأرحمكم،
فلنتأمل حالنا عند وقوع الكرب والهم والغم، إلى
من نلجأ؟ ولمن نشكو؟ ومن نسأل؟

سبحانه أبوابه مفتحة طيلة الليل والنهار، وقتما
دعوته فهو سبحانه سميع مجيب، وبيده ملكوت
كل شيء، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول
الله ﷺ قال: "ادعوا الله وأتمم موقنون بالإجابة،

واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من

قلب غافل لاه"، فلا يغفل

قلبك عن معاني

دعائك، أنت الآن

بين يدي الملك

تكلمينه.

لو سألت نفسك متى كانت آخر
مرة رفعت يديك إلى الله تسألينه
بإلحاح أن يفرج همًّا أصابك، أو يصرف ألمًا يخر
قلبك، أو يكشف كربة حلت بك، أو يحقق حلمًا
لطالما راودك.

اعلمي أن شأن الدعاء عظيم، ونفعه عميم،
ومكانته عالية في الدين، فما استجلبت
النعم بمثله، ولا استدفعت النقم
بمثله، ذلك أنه يتضمن توحيد الله،
وإفراده بالعبادة دون من سواه،
وهذا رأس الأمر، وأصل الدين.



هل يثقل عليك الدعاء؟

دعينا نذكر أنفسنا بفضلهم ومفهومهم:

الدعاء هو أن يطلب الداعي حصول ما ينفعه
وكشف ما يضره، وحقيقته إظهار الافتقار إلى
الله والتبرؤ من الحول والقوة، وهو سمة
العبودية وفيه استشعار الذلة البشرية، وفيه
معنى الشاء على الله عز وجل باعتقاد الجود
والكرم فيه.

نادى زكريا عليه السلام ربه نادئًا خفيًا، طال
شوقه لولد وقد حرم الأبناء،
فجاءته الإجابة على الفور:

"يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ
اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ
مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا".



الدعاء سبب لدفع غضب الله، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "من لم يسأل الله يعُضَبْ عليه". أخرجه

أحمد، والترمذي، وابن ماجة، وصححه الحاكم، ووافقه الذهبي.

الدعاء سبب لانسراح الصدر، وتفريج الهم، وزوال الغم، وتيسير الأمر، ولقد أحسن من قال:

وإني لأدعو الله والأمر ضيقٌ

عليّ فما ينفك أن يتفرجاً

وربّ فتى ضاقت عليه وجوهه

أصاب له في دعوة الله فخرجاً

الدعاء دليل على التوكل على الله، فسرُّ التوكل وحقيقته أنه اعتماد القلب على الله، وفعل الأسباب المأذون بها، وأعظم ما يتجلى فيه هذا المعنى الدعاء، ذلك أن الداعي مستعين بالله، مفوض أمره إليه وحده.

الدعاء وسيلة لعزة النفس، وعلو الهمة، فالداعي يأوي إلى ركن شديد ينزل به حاجته، ويستعين به في كافة أموره، وبهذا يتخلص من أسر الخلق، ورقمهم، وممتهم، ويقطع الطمع عما في أيديهم، وهذا هو عين عزه وفلاحه.

ومن فضائل الدعاء أن ثمرته مضمونة بإذن الله، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ما من أحد يدعو بدعاء إلا آتاه الله ما سأل، أو كفَّ عنه من سوء مثله؛ ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم". رواه أحمد

والترمذي وصححه بعض أهل العلم.

ختاماً؛

فإن الدعاء دليل على الإيمان بالله، والإقرار له بالربوبية والألوهية، وعلى الإيمان بالأسماء والصفات؛ فدعاء الإنسان لربه متضمن إيمانه بوجوده، وأنه غني، سميع بصير، رحيم قادر جواد، مستحق للعبادة دون من سواه.

وتذلي واخضعي لملك الملوك سبحانه، ادعيه معترفةً بحالك، بفقرك واحتياجك، يقول سفيان: "لا تمنعن الذنوب أحدكم من الدعاء"، فالله

سبحانه أجاب دعاء شر الخلق وهو إبليس! "قال رب أنظرني إلى يوم يبعثون، قال إنك من المنظرين"، أفلا يستجيب لك؟

ثمرات الدعاء

الدعاء عبادة، قال النبي:

"الدعاء هو العبادة". رواه الترمذي وقال: حسن صحيح.

الدعاء سلامة من الكبر: "وقال ربكم ادعوني أستجب لكم، إن الذين يستكبرون عن عبادتي سيدخلون جهنم داخرين".

الدعاء أكرم شيء على الله، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ليس شيء أكرم على الله عز وجل من الدعاء". رواه أحمد والبخاري في الأدب المفرد، وابن ماجة.

والترمذي والحاكم وصححه، ووافقه الذهبي.



النموذج الرابع

قتل الإيجابية

وهذا النمط من التفكير يسلب السعادة من الحياة لشعور صاحبه بعدم التقدير والتشجيع، فهو يرفض التجارب الإيجابية بإصراره على أنها ليست بشيء يُذكر، وإذا عمل عملاً جيداً أقنع نفسه أنه ليس بالدرجة المطلوبة من الجودة، أو أن بإمكان أي شخص فعله. فمثلاً: إن قدمت الطالبة اختباراً ونقص من النتيجة جزء بسيط من العلامة نسفت الجهود كلها، فلا تفكر إلا في النقص الذي حصل. أحد الحلول: مخالطة الأشخاص الإيجابيين.



النموذج الخامس

التسرع في الحكم

هنا يقطع الشخص بالأمر السلبي حتى لو لم يجد حقائق تؤيد حكمه النهائي على الأمور، كأن تحكم إحداهن على أخرى بأنها تتصرف تجاهها بعدوانية دون أن تتحقق من مدى صحة هذا الحكم. أحد الحلول المقترحة: الاستئناس بمقولة: "في التأني السلامة وفي العجلة الندامة".



أنا أكسجين، فتاة تحبك،

مرت بكل ما تمرين به من توفد الأفكار وتفجر المشاعر والتعرض للأزمات والضغوطات، تجاوزت كل هذا بفضل الله بجهد ومشقة تكللا بالنجاح، ولأنني أحبك سأكون معك في سلسلة "عشر نماذج للتفكير المعوج"، لنصل معك في نهاية الطريق إلى أفعال ترضي الله سبحانه. هيا نتابع في هذا العدد ثلاثة من نماذج التفكير المعوج:



النموذج الثالث

المُصفي العقلي

وهي حالة يصل إليها الإنسان عندما يتعمق في التفكير في مشكلة، فيصل إلى مرحلة يرى فيها العالم والأشياء كلها مظلمة، فالمسألة عنده أن نقطة الحبر الأسود تفسد كل الكوب، وهو دائماً ما ينسى جميع الجوانب الإيجابية لمجرد وجود سلبية واحدة. فمثلاً: عندما تخطئ صديقة معنا فهذا لا يعني أن نقطع العلاقة ونصفها بالسلبية بإطلاق، حتى وإن كان الخطأ كبيراً. أحد الحلول المقترحة: اللجوء إلى الحوار لمعرفة أسباب المشكلة.



٣

المساعدة في علاج آلام الأسنان واللثة وتسكينها

فبالإضافة إلى كونه مطهرًا ومضادًا للجراثيم يحتوي على زيت اليوجينول الذي يعمل عمل المخدر، فبإضافة القليل من زيت القرنفل إلى قطعة قطن ووضعها مكان الألم، تبدأ نتيجة التسكين الفورية، إلى جانب أنه يُستخدم أيضًا لإزالة رائحة الفم الكريهة.



٤

المساهمة في تنظيم مستوى سكر الدم

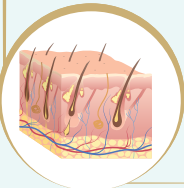
وجد أن القرنفل يساعد في تنظيم مستوى سكر الدم لدى مرضى السكري، وبالتالي التقليل من خطر إصابتهم بالمضاعفات المختلفة.



٥

يساعد القرنفل على تجديد الشعر ونموه

وبالتالي حماية الرأس من الصلع ومن تساقط الشعر، يمنح القرنفل الشعر اللعان والملمس الناعم، وتعمل الألياف والمعادن على تكثيفه وتقوية جذور الشعر وبصيلاته. ينشط القرنفل الدورة الدموية لفروة الرأس بصفة مستمرة، ويضفي رائحة جميلة على الشعر، كما يكافح إصابة فروة الرأس بالقرشرة المزمنة.



يعد القرنفل من الأعشاب

الطبية التي لطالما استخدمت



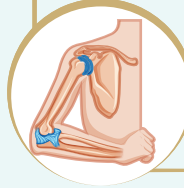
في العلاج منذ القدم،
فما أهم فوائد القرنفل؟

فوائد القرنفل الصحية

يعد القرنفل أحد التوابل المستخدمة لإضافة النكهة في العديد من الوصفات، واشتهر بكونه مسكنًا للألم وخاصة آلام الأسنان، ولا تقتصر فائدته على ذلك فله العديد من الفوائد، أبرزها:

١ المساعدة في الوقاية من الالتهابات وتقوية المناعة

بسبب احتوائه على مضادات أكسدة فعالة، ومن أبرزها التهابات المفاصل والروماتيزم، وذلك بتدليك الموضع بزيت القرنفل.



٢

تعزيز صحة الجهاز التنفسي

يساعد القرنفل في الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي العلوي، والتخفيف من أعراضها، وفي الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي الناتجة عن نزلات البرد، والإنفلونزا، والسعال، والزكام، والربو. كما يساعد في الوقاية من التهابات القصبة الهوائية، والتهاب الجيوب الأنفية، وطرد البلغم والتخلص منه سريعًا.



بوح ياسمينة

السلام على قلبك من شوائب الدنيا، كيف حالك يا جميلة؟
صدقيني عزيزتي سواء كنتِ بخير أم متعبة، سعيدة أم حزينة، فلن تقف الحياة لأجلك،
بل ستستمر غير آبهة بك، فتعلمي من أجل ذلك ما عليك فعله في دنيا زائلة.
انتبهي جميلتي؟
دنيا وليست جنة، ليست دار الخلود ولا الحياة الحقيقية، إنما أنتِ في اختبار وابتلاء
دائمين، فكوني عابرة سبيل، متيقنة أنك ماضية إلى ربِّ كريم، أحبيه يحبك، وكوني
بقربه دومًا يكن معك أبدًا، وابتسمي..

بقلم: شيماء عبد السلام الروافي

يا بُنَيَّتِي راجِعي القرآن لا
تنسيه، أمامكِ حفلُ تكريمٍ
يَوْمَ القيامة ليس كاحتفالات
الدُّنيا..

بقلم: فضي ناصر الصمادي

لا شيء يمنحني الحياة، إلا
يقيني بأنك معي يا الله..
تراني، تسمعني، تحفظني،
تطعمني، تسقيني، تؤويني
وتدبر لي أمري..
أنتِ يا الله تكفيني

بقلم: فاطمة خالد الخالدي

هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب أقلامكن، 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 السابع عشر - محرم ١٤٤٣ هـ - آب «أغسطس» ٢٠٢١م

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

