



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة

العدد السادس عشر

رمضان ١٤٤٢ هـ

نيسان «أبريل» ٢٠٢١ م



مُتَأَكِّدَةً وَلَا شَكَّ عِنْدِي أَنْ كُلَّ وَاجِدَةٍ مِنَّا تُحِبُّ أَنْ يَكُونَ لَهَا أَثَرٌ عَمِيقٌ تَحِيَا بِهِ فِي قُلُوبِ النَّاسِ حَتَّى بَعْدَ الرَّحِيلِ، فَمَا أَجْمَلُ أَنْ تَتْرَكِي وِرَاءَكَ بِصِمَّةٍ تُذَكِّرِينَ لِأَجْلِهَا بِكُلِّ خَيْرٍ..

مُسَافِرٌ أَنْتِ وَالْأَنْسَارُ بَاقِيَةٌ

فاترك ورائك ما تحيي به أثرك

فَالْأَثَارُ كَثِيرَةٌ وَمُتَنَوِّعَةٌ، مِنْهَا السَّيِّئُ وَمِنْهَا الْحَسَنُ، وَأَجْمَلُهَا تِلْكَ الَّتِي يَدُومُ عِبْقُهَا فِي الْقُلُوبِ، فَصِدْقَةٌ بَسِيطَةٌ تَقَعُ فِي يَدِ طِفْلِ مُقِيرٍ قَدْ نُحْيِيهِ وَتَجْعَلُ مِنْهُ عَظِيمًا، وَابْتِسَامَةٌ فِي وَجْهِ يَتِيمٍ قَدْ تَخَفَ عَنْهُ شَيْئًا مِنْ أَلَمِ الْيَتِيمِ، وَبُتٌّ تَفَاوُلٍ فِي وَجْهِ مَكْرُوبٍ قَدْ يَرَسِمُ عَلَى وَجْهِهِ الْبَسْمَةَ، وَعَطْفٌ عَلَى صَغِيرٍ قَدْ يَجْعَلُهُ يَكُنُّ لِكَ الْإِحْتِرَامِ مَدَى الْحَيَاةِ، وَإِفْشَاءُ سَلَامٍ عَلَى مَنْ عَرَفْتَ وَمَنْ لَمْ تَعْرِفِي قَدْ يَجْعَلُكَ عَظِيمَةَ الشَّأْنِ فِي قُلُوبِهِمْ، وَتَعْلِيمٌ آيَةٌ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ قَدْ تَكُونُ فِي مِيزَانِ حَسَنَاتِكَ مَا ثَلَيْتِ، وَنَصِيحَةٌ تُسَدِّدُهَا لِمُخْطِئٍ قَدْ يَنْتَفِعُ بِهَا مَدَى الْحَيَاةِ، وَهَذَا رَحْمٌ لِكَ تَصْلِيْنِهِ قَدْ يَكُونُ سَبَبًا فِي بَسْطِ الرِّزْقِ، وَحَيَوَانٌ ضَعِيفٌ تَرَأْفِينَ بِهِ قَدْ يَكُونُ سَبَبًا فِي دُخُولِكَ الْجَنَّةِ، وَأَعْمَالٌ وَأَعْمَالٌ أَكْثَرُ مِنْ أَنْ تَحْصِيَ..

قال صلى الله عليه وسلم: "لا تحقرن من المعروف شيئا"، فربما كانت أصغر الأشياء وأعظمها سببًا في ترك أعظم الأثر في قلوب الناس.



قد نتساءل أحياناً هل يمكنني
أن أوطن نفسي على العبادة؟

هل يمكنني فعلاً بلوغ
ما يرضي الله تعالى؟

هل هو نفسي تابع لأحكام الشرع؟

الفطرة شرع لك من الأحكام ما يناسبك ويسعدك، فلا يشقك بها أبداً، فما أمرك الله بشيء إلا وفطرتك تستكين له، وما نهاك عن شيء إلا وفطرتك تنفر منه، لذلك سميت الأعمال الطيبة التي أودعت قيمتها في فطرة الإنسان: معروفاً، وسمي الشيء الذي تأباه الفطر السليمة: منكراً!

فالفطرة السليمة إذًا تميز المعروف والمنكر، وهذه دلالة على أن هذا الشرع يتوافق مع فطرة النفس توافقاً تاماً، قال تعالى: "فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا، وِلَانِ إِقَامَةِ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا يَتَّبِقُ مَعَ الْفِطْرَةِ كَانَتْ تَتِمَّةَ الْآيَةِ: "فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا * لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ * ذَلِكَ الدِّينُ الْقَمِيمُ وَلَكِنْ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ"

فقد أمرنا الله تعالى بأن نولي وجوهنا شطر شرعه ودينه، فهذه هي الفطرة التي فطر الله الناس عليها ولا تبديل لخلق الله.

إن من عظيم مصائبنا هذه الأيام أن فطرتنا السوية مستهدفة، فترينهم يحاولون إفساد المسلمات، وتشويه المعتقدات، وتسطيح الأحكام الشرعية وجعلها شاقّة على النفس، فيستبدلون ما يعتقدون أنه أسهل على النفس البشرية ويحاولون غرس الخرافات والبدع والأفكار الباطلة محل منهجية الله تعالى، فنتساءل في حيرة: لم خلقنا الله ولم علينا أن نعبد؟ ولم كان على الإنسان أن يصلي في يومه خمس صلوات، فالالتزام شاق وليس سهلاً لم لم يكن شرعنا بدون فرض للحجاب الساتر؟

وأسئلة كثيرة تراود قلوب الشباب.. دعونا نتفق أولاً أن الأمر طبيعي طالما أنها مجرد "خواطر"، ولكن لا بد من استدراك وعلم وسؤال الله تعالى الثبات واليقين. بداية...

من خلقنا؟ الله تعالى. ومن غرس فينا الفطرة السوية؟ الله سبحانه. ومن وضع الشريعة؟ الله سبحانه. إذًا، وببساطة، من أحسن خلقك وأودع فيك



الله تعالى عز وجل ومرمضاته، منصته للنصح والنقد البناء، عصية كالصخر على أي نقد هدام.

٢ أن من الروعة بمكان أن ننشد الإتيان ونلتمس التمام، ولكن الإشكالية تكمن في المقاييس العالية جدًا التي قد نضعها لأنفسنا عند قيامنا بأي عمل، فإما أن تكون نسبة الإتيان ١٠٠٪، أو أن ما قمنا به يعد فشلًا ذريعًا وسقوطاً مدويًا، وهذا خطأ فادح وظلم للنفس عظيم، إذ إننا مطالبون باستنفاد الجهد، واستفراغ السبب، والاتكال بعدها على الله، فعقلية " إما ١٠٠٪ أو الفشل" ستمنع منك شخضًا متوترًا ضيق الأفق، محطم المواهب، مسلوب الإرادة والقدرة.

أختي الكريمة

الحياة قصيرة لا تستحق أن نقضي منها ولو وقتًا يسيرًا في همٍّ وحرز، والحقيقة أننا نحقق آمنيات بعض الحساد والحاقدين الذين يسلبون الخرائن نفائسها، والأجسام أرواحها، عندما نتوجع ونتألم من سيء حديثهم وجاف نظرانهم..

ثقي بنفسك، واستعدي حيويتك، وتأكدي أنه لا حياة دون وجود أمثال هؤلاء! وليس من صواب الرأي ورجاحة العقل أن نجعل من كلمات الناس ميزانًا نزن به أنفسنا ومقياسًا لتصرفاتنا، فإن رضوا اطمأنت نفوسنا، وإن سخطوا غضبنا وأسأنا الظن بأنفسنا!

ومضة برق: لا تستطيعين تغيير الظروف أو اتجاه الريح، ولكن تستطيعين التغيير من نفسك.

المرجع بتصرف: كتاب "فتح النافذة لمة فوه" للككتور خالد بن صالح المنيف.

"فوديل فُستائِك قديم للغاية"

قيلت لـ "مها" في مناسبة عامة..

ظلت جبينها الوضيء بعدها سحابة حزن، فعادت إلى منزلها باكية مهمومة بقلب موجع، وصدر ضيق، ودمع متحدر، انقلب فرحها إلى ترح، تمنت لو تخطفها الطير، أو سقطت عليها كسف من السماء ولم تسمع تلك الجملة!!

موقف ربما مررنا به جميعًا، فربما أسمعنا الآخرون كلمة جارحة، أو نقدًا سخيًّا، أو حدوجنا بنظرة جافة، لتسوء بعدها نفسياتنا وتتدهور صحتنا وتضعف ثقتنا بأنفسنا، وتلك جريمة عظيمة، وجناية ترتكبها بحق ذواتنا، إن السيطرة على الآخرين أمر متعذر، فليس بالإمكان تكميم أفواههم، واعتقال ألسنتهم...

إن التأثير الكبير بالآخرين يعني تمكينهم منا وتسليمهم قيادنا وهذا يعني الحكم على أنفسنا بالضعف! إن ما نملكه ولنا حق السيطرة عليه هو تفكيرنا ومن ثم مشاعرنا، فمكمن القوة ورأس البطولة يتمثل في التوجيه الإيجابي لأفكارنا،

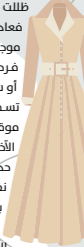
والسبيل إلى هذا - في نظري-
في تشرب معنيين مهمين هما:

١ أن من الغفلة الخطيرة والوهم الكبير أن تتخيلي نفسك مقبولة مرضية عنك من الجميع، فالركض خلف الناس لإرضائهم ضعفٌ في الشخصية وخوْرٌ في الهمة، إضافة إلى كونه أمرًا مستحيلًا لم يتحقق لبشرٍ من قبل..

ومن ذا الذي ترضى سجاياه كلها

كفى المرء نبلًا أن تعد معايبه

فما عليك إلا أن تتحري الصواب طالبة فيه وجهه



أنا أكسجين، فتاة تحبك، مرت بكل ما تمرين به من توقد الأفكار وتفجر المشاعر والتعرض للآزمات والضغوطات، تجاوزت كل هذا بفضل الله بجهد ومشقة تكلا بالنجاح، ولأنني أحبك سأكون معك في سلسلة "عشر نماذج للتفكير المعوج"، لنصل معك في نهاية الطريق إلى أفعال ترضي الله سبحانه.

- حبيبتي:

إن الطريقة التي يفكر بها الإنسان هي أهم ما يصنع توجهاته في الحياة وعلاقاته بالآخرين، بل وتمتد إلى صناعة مستقبله، لذا ولأهمية الأمر؛ وجب علينا التعريف بأنماط التفكير المعوج لكي نتجنبها فنفلح ونسعد. هيا معاً نتعرف في هذا العدد على نموذجين:



النموذج الثاني

المبالغة في التعميم

كرؤية خسارة من الخسارات على أنها خسارة أبدية دائمة تتكرر في كل الأوقات، فمثلاً إذا درستك معلمة رياضيات لم تألفيها ولم تحسني المتابعة معها استمر التعميم منك طوال حياتك بأن الرياضيات صعبة وغير محببة، وصاحب هذا النوع من التفكير يستخدم ألقاباً كدائماً أو أبداً عندما يفكر في حادث معين.

أحد الحلول المقترحة لهذا النموذج عدم

استخدام المطلقات مثل

أبدأ ودائماً لأنها تجعل

الموقف يبدو أسوأ

مما هو عليه.



النموذج الأول

كل شيء أو لا شيء

في عالمنا يرى بعض الناس الأشياء بالأسود والأبيض، فإن لم يتحقق الكمال اعتُبر ذلك فشلاً ذريعاً، فمثلاً: إذا كانت الفتاة مواظبةً على برنامج الدراسة اليومية ثم قصرت في ساعة؛ ستحدث نفسها قائلة: "لقد أفسدت برنامجي كاملاً"، وربما انتهى بها الحال إلى ترك الدراسة!

إن نظرية "إما كل شيء أو لا شيء" غالباً تنتهي بالحصول على "لا شيء".

وأحد الحلول المقترحة لهذا

النموذج أن ننظر للنصف

المتمتلئ من الكأس

دون النصف الفارغ.



والجهاز الهضمي، وما يزال منقوع زهرة البابونج المغلية والمجففة اليوم وعلى الرغم من تطور علم العقاقير جزءاً لا يتجزأ من وصفات الطب الشعبي لعلاج اضطرابات النوم، واضطرابات الجهاز التنفسي، والأكزيما، ونقص المناعة، والكثير من الأمراض في مختلف الأعمار سنطلعكم عليها في زاويتنا أناقة باسمينة.

البابونج صديق العاجزين عن النوم:

صديق أولئك الذين يعانون من الأرق والقلق، فهو يستعمل كمهدئ ومساعد على النوم لاحتوائه على مركب الأبيجين، مما يؤدي لتثبيط الخلايا العصبية المسؤولة عن القلق والتوتر.

البابونج يعالج بعض مشاكل الجهاز الهضمي:

فيساعد على تخفيف النفخة لتأثيره الطارد للغازات، ويقلل من تشنج العضلات الملساء في الأمعاء، بالإضافة إلى خفض حموضة المعدة بما يفوق تأثير مضادات الحموضة التجارية.

البابونج لسلامة العينين:

يستخدم لإزالة احتقان العينين وذلك عن طريق غمس قطعة صغيرة من القطن بمنقوع البابونج، وتوضع بعد عصرها قليلاً على العين ثم تستبدل بأخرى حتى يزول الاحتقان.

من منا يستطيع تجاهل زهرة البابونج التي تبدو كشمس صغيرة صفراء شقت طريقها بين بتلات من الغيوم ناصعة البياض ذات الرائحة الجذابة، والتي ارتبط اسمها في ذاكرة طفولتنا بالعديد من مستحضرات التجميل الشهيرة التي تجعل الشعر أملس كالحرير، والبشرة ناعمة كبشرة الأطفال، وقد أصبحت محط أنظار خبراء الجمال في العالم. والاسم العلمي لهذا النوع من الأعشاب "الكاموميل"، وتنمو في الصحاري العربية، أما أسماؤه العشبية فمتعددة؛ الشيح، البابونج، النباتات البطنية، وذلك لأن من فوائدها ما يتصل بالمعدة والأمعاء



البابونج لحمام القدمين:

حمامًا مائيًا من منقوع البابونج واغسلي به فروة الرأس والشعر، كرري العملية مدة ٤ أو ٥ أسابيع متتالية..

العناية بالقدمين بعد غناء يوم شاق يمكن غمر القدمين في منقوع البابونج ليزيل عنهما الإحساس بالألم، وذلك بوضع ٤ ملاعق من البابونج في لتر ماء ساخن، تغمر فيه القدمان لمدة عشر دقائق.

البابونج لبشرة نقية وصافية:

بعمل حمام البخار المحتوي على زهرة البابونج، فهو يعمل على تنقيتها وتصفية لونها وتطهيرها، وذلك بنقع حفنة من البابونج في القليل من الماء المغلي، ثم إحضار وعاء مملوء بالمياه المغلية وسكبها في مزيج البابونج وتوضع بعدها منشفة حول الرأس ويعرض الوجه للبخار مدة دقيقتين من على مسافة ٢٠ سم تقريبًا حتى لا يتسبب البخار في إيداء الجلد، ثم الراحة مدة دقيقة، يساعد ذلك على التخلص من الرؤوس السوداء بتليينها وبالتالي سهولة إزالتها بالأصابع، وبعد الانتهاء تفرك البشرة بنصف ليمونة لتضييق المسام وتعقيمها ثم غسل الوجه بالماء البارد.

البابونج لتغذية الشعر وعلاجه:

تمتد فوائد البابونج إلى العناية بالشعر وفروة الرأس، حيث يعمل هذا النبات كمضاد بكتيري لمعظم الأمراض التي تصيب الشعر وفروة الرأس، ولتحصول على نتائج جيدة اصنعي

إن البابونج معروف بفوائده الجمة منذ أيام القدماء، ومن أهم ما يميزه أنه متوفر بكثرة، فهو لذلك غير مكلف، كما أنه غني بالمواد الطبيعية المطلوبة بالحاح لوصفات التجميل.



بوح ياسمينة

إنه الله عند الشدة تلجئين إليه، وعند الفرح تسجدين شكرًا له..
عند الخوف تدعينه بأن لا حول ولا قوة إلا به، به تستجيرين ومن يجيرك سواه؟
نعم.. هو الله جل جلاله، ينتزل ربنا عز وجل في ثلث الليل الأخير إلى السماء
الدنيا باسطاً يده قائلاً سبحانه: "هل من سائل فأعطيه؟ هل من داع فأستجيب
له؟"، ما أرحمه بعباده! وما أطفه بهم!
هنيئاً لمن كان قلبه معلقاً بالله.. يا لهنا! فقد فاز بالنعيم السمدي في
الدنيا والآخرة، ولقد حفظ قلبه برحمته عز وجل إلى يوم هول الموعد..
فאלهم النعيم السمدي والبقاء الأبدي..

تسليم المشعوت



هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب أقلامكن، فلا تظن 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 السادس عشر - رمضان ١٤٤٢ هـ - نيسان «إبريل» ٢٠٢١ م

