



# فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات  
تصدرها جمعية حياة

العدد الخامس عشر

صفر ١٤٤٢ هـ - أيلول «سبتمبر» ٢٠٢٠ م



## من منّا لم تطرق المعاناة باب حياته، ومن منّا لم تمتد يد التعاسة لاغتيال أحلامه!

فهم الدرس ووعى، وفي درجات المولى ارتقى، هذا القلق المستيري اليومي من غزو الفيروسات، وأشرطة القنوات الإخبارية الحمراء، ووحوش الفقر والفاقة القادمة من بعيد؛ كل هذا بحاجة لمحطة استراحة روحية ونفسية طويلة، ننزع فيها أثقال الأسي على ما فات، والحزن على ما هو آت، ثم نلقي بأرواحنا المنهكة على أعتاب باب قادر كريم، لا يرد سائلاً، ولا يقهر متذلاً..

هذا الوباء وما تلاه من إجراءات الحظر فرصة للتأمل والتحرر من "حظر" المادة والجسد، وللتخلص من "تباعده" العبد عن حقائق خلق الله وعظمة خالقه!

ومن منّا لم يزره الإحباط ضيفاً ثقيلاً محملاً بمعاني اليأس والشقاء، فالعدل الإلهي قد قرر أن الحياة دار ابتلاء للجميع، وإن تنوعت طرق تلك الابتلاءات وأشكالها.

لقد دلنا ديننا العظيم على أنجع علاج لتلك المواقف؛ الصبر واحتساب الأجر، وإدمان الدعاء وتيقن الإجابة، وهذا نوع من الجهاد في دار البلاء السائرة نحو الفناء.

أن نجعل الألم وسيلة للنجاة وتحسين العلاقة مع رب السماء، فيصير ذلك الامتحان نوراً لآناً، ويبيد ظلمات الأحزان. لعل ما أصابنا من أزمة كورونا وما عايناه منها ليس باليسير؛ لقد أثقلنا صبراً، ونال منّا جهداً، وقلب موازين حياتنا قلباً، لكنه أضاف لها الكثير من المعاني العظيمة، فكان خيراً لمن



## مشاعرنا ما تبقى منها وما نذر

الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه مسلم عن أبي هريرة: "أحب البلاد إلى الله مساجدها، وأبغض البلاد إلى الله أسواقها"، فأبغض الأسواق لكثرة ما يقع فيها من معاص و غش و حلف كاذب، فينضبط تعاملي مع السوق، ولا أنزل إلا لحاجة متلبسة بالعفة والحشمة وكل ما يكفل صيانتني، وأخرج منه سريعاً بعدما اشتريت ما أحتاجه، وعلى هذا نقيس، فنغضب مما يُغضب الله تعالى وإن كان مما اعتادته نفوسنا، ونحب من يحبهم الله سبحانه ونجلّه ولو كان حقيراً في عين الناس، وهكذا.. هذه الأولى..  
وتتابع الحديث في العدد التالي، فكوني بالقرب..



قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه للعباس عم رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
• لإسلامك يوم أسلمت كان أحب إلي من إسلام الخطاب، وما ذلك إلا أنني قد عرفت أن إسلامك كان أحب إلي رسول الله من إسلام الخطاب.

المشاعر هبة من الله سبحانه في أصل خلقتنا، كامنة في نفوسنا، فإذا مر بنا موقف ترجمته المشاعر المناسبة له.  
تقرئين خبر خطبة صديقتك فتفرحين، ترين طفلاً يعثر فتتألمين له، تؤذنين أحداً فتندمين، يأتيك خبر موت أحد المعارف فتحننين، يؤذيك أحدهم فتغضبين.. هذه طبيعتنا.  
ما الجديد إذن!

هناك أمور لا بد من التنبه لها لتكون مشاعرنا في مكانها الصحيح.  
لقد خلقنا الله لغاية عظمى هي عبادته وحده لا شريك له، "وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون"، وسخر ما خلقه في الكون وما ركب عليه أنفسنا من فطرة ليعيننا على عبادته، والمشاعر مما تتحقق به هذه الغاية، وهي من أعمال عضو مهم هو القلب، بل هو ملك الأعضاء كلها، تأتمر بأمره وتنتهي بنهيه، وأي عمل يقوم به المسلم لا بد أن يكون محكوماً بما يحبه الله ويرضاه، وهذه حقيقة العبودية.  
فأوجه مشاعري إلى الاتجاه الصحيح، وأحب ما يحبه الله تعالى، وأبغض ما يبغضه وإن كان مما تشتهي نفسي، وأغضب مما يُغضبه سبحانه، ومثال ذلك قول رسول الله صلى



ومع اشتداد وطأة الأحداث وزحامها وانشغالاتنا في السعي لتطوير ذواتنا والقراءة في علوم شتى؛ نجد أنفسنا شاحبة حين تجري الأمور بما لا نريد، وننطفئ، ونغرق في دوامة الأفكار والحزن، وحين تستعيد شريط الماضي وتراجع حساباتك سينقلب ما مررت به سواء أكان تجربة سيئة أو قدرًا صعبًا إلى لوم للنفس وشعور بالتقصير، أو ستترين أنك لا تستحقين كل هذا العناء، أو ستلومين الآخرين على ما تمرين به!

حتى تمضي الأيام وتبدئين تنكرين نفسك.. فما أنتِ بأنّ!

هذه التجارب من صميم حياتنا اليومية:

- لو اخترت هذا التخصص..

- لو لم أقبل بهذه الوظيفة..

- لو لم أوافق على الزواج..

- لو ذهبت إلى مقابلة عمل..

- لو لم أتدخل في مشروع خطبة فلان..

وغيرها من الحسرات الكثير..

ونبدأ في حديث طويل مع النفس ونلوم أنفسنا، فإن فشل المشروع لمت نفسك، وإن فشلت الخطبة لمت نفسك، وإن فشل الزواج لمت نفسك، وإن لم تُقبلي في تخصص معين لمت نفسك، ويبقى ذهنك مشغولاً ثم لا مزيد إلا من تضييع الأوقات والسلبية القاتلة لكل جميل فيك!

كل هذه المهارات بدأت من (لو)!

حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم عظيم، وكشفه لدقائق النفس عجيب! في الحديث وصايا؛ وشرحها الشيخ ابن عثيمين شرحاً وافياً حيث يقول:

بين أحاديث الفتيات وسهرة الأخوات في ليالي الصيف، نحكي ما يجول في خواطرنا..

نسرد ذكريات لنا وقعت، وربما كررناها حتى نشبع رغبتنا بالتنفيس عن همومنا وأحزاننا، ولربما سلطنا طريق الحزن أكثر مما نسلط طريق الفرح..

في محادثة مع صديقتي، كلمتني عن أمر ندمت أشد الندم على ابتدائه، وكانت تلوم نفسها بصريح العبارة: "أنا كيف كنت مقدمة وماشية بهذا الموضوع!"، وابتلعتها دوامة من الأفكار تبعثها سحابة حزن.. ثم فرج الله همها..

كلنا تغرقه هذه الدوامة، لكن لعل محادثات الأصدقاء مما يساعدنا على التصبر، فإن كانت صديقتي حزينة ساندتها وإن كنت كذلك جعلتني أقوى، ولذا كانت الصداقات الحقيقية مما يعيننا على المضي قدماً..

ومن هنا.. أبعث بسلامي لهذه الصديقة..

قلت لها: هل تذكرين حين درسنا حديث رسول الله

صلى الله عليه وسلم:

"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان؟"

فتساءلت: وما العلاقة

هنا بحديثنا السابق؟

أجبتها بأن نرى الحديث من جوانب متعددة نربطها بواقعنا، فهذا الحديث في حقيقته وصايا ذهبية مناسبة لكل منا، ولكل حدث وزمان عشناهما!

## ١ "احرص على ما ينفعك":

الحرص بذل الجهد لنيل ما ينفع من أمر الدين أو الدنيا، وأفعال العباد لا تخلو من أربع حالات:

أ. نافعة، وهذه مأمور بها.

ب. ضارة وهي منهي عنها.

ج. فيها نفع وضرر.

د. لا نفع فيها ولا ضرر، وهنا تأخذ حكم الغاية (بحسب المقصد).

وهنا يتضح لنا أن حياتنا لا ينبغي أن تكون سهلة، فقراراتنا لا بد أن تكون بعد ترتيب الأولويات فنختار الأنفع!

## ٢ "واستعن بالله":

وهنا كانت (الواو) تقتضي الجمع، أي مع الحرص، استعانة، وتكون من بداية الأمر، والاستعانة معناها طلب العون (اللهم أعني، لا حول ولا قوة إلا بالله)، وهي في حقيقتها أن تشعر بقلبك أنك محتاج إلى ربك وأن تعلم أنه إن وكلك إلى نفسك وكلك إلى ضعف وعجز وعورة.

## ٣ "ولا تعجز":

ومعناه لا تفعل فعل العاجز من التكاسل وعدم الحزم والعزيمة، والعجز هنا يقصد ما كان بفعل إرادة الإنسان من فتور وكسل، والرسول صلى الله عليه وسلم يأمرنا؛ إذا عملت في أمر نفع فلا تدعه!

لأنك إذا عجزت نفسك خسرت العمل الذي عملته ثم عودت نفسك على التكاسل والتحول من حال النشاط والقوة إلى حال العجز والكسل، وهنا لعبة الشيطان.

ثم تأتي الوصية الرابعة التي تواسي القلب: "وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان"، فلا تحدثي نفسك حديث نادمٍ لائمٍ نفسه ساخط!

هذا الحديث يبين لنا المراتب الأربعة في إدارة أولوياتنا وقراراتنا:

١. الحرص على ما ينفع.

٢. الاستعانة بالله.

٣. المضي في الأمر والاستمرار فيه وعدم العجز.

وهذه كلها إليك!

٤. فإن حصل خلاف المقصود، فهذه ليست إليك، وإنما بقدر الله.

ولهذا إن أصابك شيء مما لا تحبين ولا تريدين فوضي أمرك إلى الله سبحانه وتعالى.

و (لو) لا تخلو من أحد أمرين:

• أن تقول: لو لم أفعل كذا ما حصل كذا مثل: لو لم أسافر ما فاتني الربح.

• أن تقول: لو فعلت كذا لصار كذا مثل: لو سافرت لربحت.

**فلو** تفتح عمل الشيطان وهو الوسوسة، وتلقي في قلب الإنسان الحسرة والندم والحزن وهذا ما يحبه الشيطان!

(قدر الله): أي وقع بتقدير الله، وليس إليك.

(وما شاء فعل): أي أن كل ما شاءه الله سبحانه مقرون بالحكمة



الإسلام حريص على صحة المؤمن النفسية لذلك كان التخويف والإرجاف منهيًا عنهما!

فمن المهم جدًا أن نربي أنفسنا على ألا تستهلكنا مشاعرنا، فالإنسان يعجز حين يكون في نفسية سيئة ويصعب عليه المضي قدمًا في شؤونه.

الإسلام حريص على انبساط المؤمن وانسراح صدره، فلا ينبغي لمؤمن أن يسترسل في عثرات الماضي وأحزانه.

وأسأل الله لكم نفوسًا منشحة مبهجة ومتفائلة.

## أنا أكسجين..

فتاة تحبك، مرت بجميع ما تمرين به من ضغوطات وأزمات عاطفية ونفسية واجتماعية وصحية.

تجاوزت كل هذا بجهد ومشقة تكللاً بالنجاح بتوفيق الله، ولأنني أحبك سأكون صوتك المرشد في هذه السلسلة، ها قد وصلنا إلى نهايتها ولكنها البداية لك..

لابد أن تعودني نفسك الصبر، كل حلو وجميل في حياتك يحتاج إلى الصبر، سيأخذ اعتياده منك وقتاً وجهداً نعم! ستتعبين نعم!

ستعترض طريقك الصعاب أكيداً لكنك بدون الصبر وطلب العون من الله عزوجل لن تتمكني من الوصول.

حددي أهدافك وكوني مدركة لما تريدين، مستعينة بالله، مسلحة بالصبر والعزيمة، فتصلين حينها ياخذن الله لمـرادك.

اهتمي بصحتك وجمالك ونفسيك وإيمانك، واشتغلي على أهدافك، وذكري نفسك دوماً أنك على ثغر وأنت لبنة مهمة في جدار الأمة الحصين، تعلمي وارتنقي بنفسك وبمن حولك ولا تستسلمي أبداً..

وصيتي لك..

أحيطي نفسك بأناس إيجابيين، واسعي حثيثاً لتحدي نفسك والتفوق عليها لا على أحد آخر!

كوني أنت، لكن بنسخة أفضل كل يوم.  
وفقك الله ونفع بك

الأخصائية النفسية

رفيقة دخان



- ترطيب البشرة الجافة: ضعيه على الأماكن من الجسم حيث البشرة خشنة.
- تغذية الشفاه المقشرة وإزالة تشققات الكعبين: يوضع على الشفاه المقشرة والجافة، وفي حال تشقق الكعبين يوضع مع التدليك برفق وارتداء الجوارب.
- تنعيم الشعر المجعد وتقليل الانتفاش: وذلك بوضع كمية صغيرة على راحة يدك وتدليك الجزء السفلي من الشعر.
- إزالة قشرة الرأس: فقد استُخدم منذ سنين طويلة لمعالجة قشرة الرأس، والتي يكون السبب فيها أحياناً المواد الكيماوية الموجودة في الشامبو، فاخذي كمية من زيت جوز الهند مع القليل من زيت الخروع ودلكي بالخليط فروة الرأس واتركيه مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم اغسليه بالشامبو الطبيعي.
- تساقط الشعر: من أهم فوائده معالجة تساقط الشعر وذلك بغلي بعض من أوراق الميرمية في زيت جوز الهند ووضعه بعدها على فروة الرأس لتغذية الشعر ومنع تساقطه.
- إزالة رائحة التعرق: فهو مضاد قوي للجراثيم والالتهابات التي تسبب رائحة التعرق.
- علاج الهالات السوداء تحت العينين: دلكي المنطقة المحيطة بالعينين بكمية قليلة من زيت جوز الهند واتركيها لمدة ساعات ثم اغسليها بالماء (جربيه على مساحة صغيرة أولاً لضمان عدم التحسس).
- ولهذا الزيت فوائد جمّة يعسر حصرها، فهو كما يسميه العلماء الزيت الأعجوبة لكثرة فوائده ونتائج المشهودة التي تظهر بدوام الاستعمال، فاجعلي هذا الزيت من أهم المستحضرات لديك وواظبي على استخدامه حتى تسرّي بالنتائج.

## هو زيت يستخرج من نواة أو ثمرة زيت جوز الهند بطريقة التجفيف أو الترطيب

في حال وجوده في درجة حرارة عادية فإنه يكون شفافاً لا لون له، لكن عند نزول درجات الحرارة تحت حد معين فإن الزيت يتحول إلى كتلة صلبة بيضاء اللون لها قوام كريمي. لزيت جوز الهند استخدامات غذائية عديدة كبديل عن الزيوت المهدرجة، واستخدامات دوائية كذلك كمنتج طبيعي، فحينما تبحثين غاليتي عن صفات طبيعية للبشرة أو للشعر ستجدين أن زيت جوز الهند يتصدر تلك الوصفات بنسبة كبيرة، إذ يستخدم على نطاق واسع لأنه مكون واحد وأفضل ما فيه أنه طبيعي ومنخفض التكلفة، وإليك غاليتي أهم الاستخدامات اليومية والمهام الذكية لزيت جوز الهند:

- تقشير البشرة: وذلك بمزج كميات متساوية من زيت جوز الهند والسكر، فيساعد في التخلص من الخلايا الميتة وإزالتها بسهولة.
- حماية البشرة من أشعة الشمس البنفسجية: فوضعه قبل التعرض لأشعة الشمس يحجب ٢٠٪ منها.



## بوح ياسمينة فاض عبق شذاها فترجمته سطوراً..

هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب بوح  
أقلامكن، فلا تطلن الغياب..  
نسعد باستقبال مشاركاتكن التي سننشر  
بأسمائكن على أن لا تتجاوز ثلاثة أسطر،  
ترسل على بريد المطوية.  
[yasmin@hayatassoc.org](mailto:yasmin@hayatassoc.org)

كضيف جاء على الهوينى يطرق بيتاً علّ  
قاطنه يتنبه له، فوجوده نعمة في  
ذاتها..

تخيل أنه مع ثقل زيارته وتنغيصه عليك  
فرحتك؛ سيأتي يوم يود أهل العافية  
حين يرونك تعطى ثوابك "لو أن جلودهم  
كانت قرضت في الدنيا بالمقاريض".

يا الله.. هل لصبري تلك الليالي  
الموحشة ثواب؟ هل لوصبي.. هل  
لنصبي.. هل لحزني.. هل لهمي نصيب  
من تكفير خطاياي؟

ياذن منه تعالى وفضل؛ نعم..

هو الله.. "إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن  
رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط".

هو الله.. "من يتصبر يصبره الله".

هو الله.. "إذا أراد الله بعبد الخير عجل  
له العقوبة في الدنيا".

كضيف هو، يحل ثم يمضي، فاحرص على  
ضيافته وكرمه، أحسن إليه كي يعود  
لدياره محملاً بأطيب المشاهد والأخبار.  
يقول ابن الجوزي رحمه الله: "البلايا  
ضيوف، فأحسن قراها حتى ترحل إلى بلاد  
الجزء مادحة لا قادحة".

سمية المنجد

