



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها
جمعية حياة

العدد الرابع عشر

شعبان ١٤٤١ هـ - نيسان «إبريل» ٢٠٢٠ م

إذ الغاية هي الآخرة، والدنيا طريق موصل إليها.
إنها حلقة واحدة لا تنقطع، عمل وعبادة..
دنيا وآخرة..

ولا يكون لم شعث هذه الروح المشتتة بين الدنيا
والآخرة إلا بدين الله!

يقول الله عز وجل: {وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ^ط
وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا} القصص (٧٧)

ولنا في رسول الله أسوة حسنة، فلم يعتزل
الناس ليعبد ربه منفرداً، بل مكث يخاطب الناس
ويعلمهم ويربيهم ويعبد الله ويعمل وهو
يبغى الآخرة، صلوات الله وسلامه عليه..

فليغرسها..

دفعة عجيبة للعمل والاستمرار فيه والإصرار عليه!
وتوجيه إلى مسؤوليتنا عن العمل لا عن النتائج..

فأدي ما عليك.. ولا عليك..

"إن قامت الساعة وفي يد
أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا
تقوم حتى يغرسها، فليغرسها.."

حينما يوصي رسول الله صلى الله عليه وسلم بمثل
هذه الوصية وقد اقتربت النهاية، وشارفت الدنيا
على حط رجالها يوم الحساب الذي تفرغ منه
النفوس، حينما يوصي بغرس فسيلة فأبي توجيه
عظيم هذا؟

أية تربية أرادها لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم؟
إذا كانت بيد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا تقوم
حتى يغرسها، فليغرسها..

يغرسها! وفسيلة النخل لا تثمر إلا بعد سنين!
والقيامة ستقوم!
يا الله..

يا لقيمة اللحظة في هذا الدين!

إنها المبادرة بالأعمال الصالحة قبل انقضاء الدنيا..
إنه العمل حتى آخر لحظات العمر..

ثم انظري إلى التفاؤل الذي سيملاً قلبك عند قراءة
هذا التوجيه النبوي، أستياسين بعدها إن لم
تشهدي ثمرة عملك؟ أم تراك ستقنطين إن اعتراك
الضعف والعجز؟

إنه مثل ضربه لنا صلى الله عليه وسلم
كأنما يقول إذا يئست من
ثمرة العمل أن تحطها فلا تدعن
العمل، عسى أن ينتفع بثمرته
غيرك، ولا يكن همك في الحياة
نفسك، ولكن اعمل لك
ولمن يليك. المهم أن
تؤدي ما عليك!

ولربما كان أعظم ما يرشدنا إليه
هذا الحديث؛ توجيه طاقاتنا
وأعمالنا لله عزّ وجل، فنشعر
بالتناغم بين الدنيا والآخرة
حين نوقن أن الدنيا هي مزرعة
الآخرة، ويصبح الهدف من أعمالنا
ابتغاء وجه الله والدار الآخرة..



غابت الشمس فرُفِعَ الأذان مدويًا.. عبقث عبارات التوحيد وتوشح الكون الظلام.. انبعث صوت الإمام الشجبي من المسجد المجاور لمنزلي، كان يتلو قول الله تعالى:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} الحج (٣٧)

أحسست بها تهزُّ كياني وتخاطب وجداني، تنفذ إلى أعماقي، تخيلت المصلين حين يستمعون آيات السجود فيسجدون بعدما يكبر الإمام، يسجد الجميع..

سجودٌ تخضع فيه جوارحهم لله عزوجل في مشهد عظيم من مشاهد العبودية.. يقول أحد العلماء عن عبودية السجود: "ثم شرع له أن يكبر ويدنو ويختر ساجدا، ويُعطي في سجوده كل عضو من أعضائه حظه من العبودية، فيضع ناصيته بالأرض بين يدي ربه، معقرًا بالتراب أشرف ما فيه بين يدي سيده، راغمًا أنفه، خاضعًا له قلبه وجوارحه، متذللًا لعظمة ربه، خاضعًا لعزته منيبًا إليه، مستكينًا ذلًا وخضوعًا وانكسارًا، قد صارت أعاليه ملويةً لأسافله. فإذا طابق قلبه في ذلك حال جسده، فسجد القلب للرب كما سجد الجسد بين يدي الله وقد سجد معه أنفه ووجهه، ويده وركبته ورجلاه؛ فهذا العبد هو القريب المقرب وهو أقرب ما يكون من ربه وهو ساجد وقد شرع له أن يباعد فخذه عن ساقيه، وبطنه عن فخذه، وعَضُدَيْهِ عن جنبيه، ليأخذ كل جزءٍ منه حظه من الخضوع؛ لا يحمل بعضه بعضًا فحري به وهو في هذه الحال أن يكون على درجة من الذل والخضوع لربه فيكون أقرب إلى ربه من غيرها من الأحوال"، وعندها يقربه ربه ويزلفه إليه ويجازيه بخضوعه ذلك أن يجيب دعاءه ويعطيه سؤاله، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: "أقرب ما يكون العبدُ من ربه وهو ساجدٌ فأكثرُوا الدعاء".

وجاء في حديث ابن عباس رضي الله عنهم أجمعين "وأما السجود فاجتهدوا في الدعاء فإنه قمن أن يستجاب لكم"، أي حري أن يستجاب لكم. ومما يعينك على حضور قلبك في السجود أن تنوعي في الأذكار فيه وقد وردت في ذلك عدة أحاديث.

ما يسنُّ قوله من الأذكار في السجود:

• عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: "بُتُّ عند خالتي ميمونة، قال: فانتبّه رسول الله صلى الله عليه وسلم من الليل، فذكر الحديث، قال: ثم ركع، قال: فرأيتُه قال في ركوعه: سبحان ربي العظيم، ثم رفع رأسه فحمد الله ما شاء الله أن يحمده، قال: ثم سجد، قال: فكان يقول في سجوده: سبحان ربي الأعلى..". رواه أحمد والطبراني.

• عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول في ركوعه وسجوده: "سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ، رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ" رواه مسلم.

• عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر أن يقول في ركوعه وسجوده سبحانك اللهم ربنا وبحمدك، اللهم اغفر لي، يتأول القرآن" رواه البخاري ومسلم.

• عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا سجد قال: "اللهم لك سجدتُ، وبك آمنتُ، ولك أسلمتُ، سجد وجهي للذي خلقه وصوره، وشق سمعه وبصره، تبارك الله أحسن الخالقين". رواه مسلم. ويكثر من الدعاء في سجوده بخيري الدنيا والآخرة. وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول في سجوده: "اللهم اغفر لي ذنبي كله، دقه وجله، وأوله وآخره، وعلانيته وسريته" رواه مسلم.

اللهم لا تحرمننا لذة مناجاتك في سجدة، بل في سجدات، لنغسل عنا ما علق بنا من أدران المعاصي، ونظهر قلوبًا رانت عليها الآثام. فلنطل السجود ليعظم رصيدنا عند الله سبحانه، فقد أنهكنا اللهث وراء هذه الدنيا، وما فيها ألد من مناجاة ربنا والانطراح بين يديه عز وجل.



من الحياة أن أحياء مستقيمة مسالمة لأشعر بالسعادة الكاملة، لكن.. لطالما كانت هناك زاوية مظلمة في حنايا القلب لا يدخلها الضوء، ولم أعلم لهم.. لسنواتٍ عديدة وأنا أقف عند قوله تعالى:

{وَمَا تَقْدِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ مَجْدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ} البقرة (١١٠)

وأتساءل.. ما الذي تريده نفسي من هذا الخير؟ هل هو التوفيق في أمر دنيائي وديني؟ أم هو تمييزي بين أقراني؟ أم أن أصل لأعلى درجات العبودية عند خالقي؟ أم... أم...؟؟

ويأتيني الجواب في كلام الحبيب المصطفى صلوات ربي وسلامه عليه عندما قال: "أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس" ..

لم يحدد بأبي هو وأمي ماهية النفع، بل تركه باباً مفتوحاً يدخل فيه جميع ما يخطر في بالك من نفع للناس، حتى إن كان جبراً لخاطر فقير يشتهي كوباً من القهوة يُدفع ثمنه سلفاً ويلصق على الحائط حفاظاً على كرامته.

ثم لا شك أن هذا النفع يتفاوت تفاوتاً عظيماً في درجته بحسب حاجة الناس إليه وبحسب دائرة تأثيره، فمن إغاثة ملهوف وإطعام جائع، إلى إعانة صانع وشفاعة لمحتاج وإيواء شريد، وأفضله تعليم العلم النافع الذي يعرّف الخلق بالله ويقربهم إليه وبذل الجهد والوقت في ذلك.

من قصة سردار تعلمت أنني لن أحياء إلا مرة واحدة، فلم لا أحياء بأقصى طاقتي وأقطف من الحياة مختلف ألوان النفع لألون حياتي بجميع درجات السعادة؟

نعم .. سأتميز بنفسي للعباد
فالعالم لم يعد بحاجة لنسخ

في إحدى رحلات العمل في إيطاليا، وفي البندقية تحديداً، وبعد إرهاق يوم طويل دخل سردار ذو الأصل التونسي إلى مقهى فطّل على أحد الأزقة المائية ليطلب كوباً من القهوة، عله يجد فيه راحته وسعادته التي ينشدها.

بدأ يسرح في تفكيره ويجول بناظريه في تلك الأبنية التي أنشأت بطريقة هندسية على نحو يجعلها متينة متماسكة فوق الماء، وجعل يتساءل وقد أسند ثقل رأسه إلى كفيه: "كيف يمكن بناء مدينة بأكملها بهذا الشكل وكيف شقت شوارعها أنهاراً واسعة وأزقتها سواقٍ مائية".

ثم تبدد تفكيره هذا عندما لمح وريقات ألصقت هنا وهناك على حائط المقهى كتب عليها: "كوبٌ للحائط.. كوبان للحائط.. قهوة للحائط.. وهكذا".

بدأت علامات الاستفهام تدور في رأسه، لكنها لم تلبث طويلاً لقناعته أن كل شيء ممكن في هذه البلاد الغريبة. إلا أن تساؤله ازداد إلحاحاً عندما دخل شابان في مقتبل العمر وطلبا كوباً من القهوة لكل منهما وكوبان للحائط.

كاد ينادي النادل في تلك اللحظة ليسأله عما يجري لكنه تمالك نفسه وحدثها قائلاً: "أنا في عن نظرات الاستغراب التي تلاحق العرب هنا".



ثم بدأ الأمر يطرق عقله كما المطرقة الحديدية عندما دخلت عجوز مسنة لتطلب كوباً من الشاي لها وآخر للحائط، فقرر أنها سؤال النادل عما يجري دون تردد، وانتظره حتى يفرغ من تلبية نداء ذلك الرجل الذي دخل المقهى وعلامات الفقر واضحة على محياه وهيئته، ذاك النداء الذي أجاب عن جميع التساؤلات، وأوقف تلك المطارق، وجعل إشارات الاستفهام تسقط أرضاً. لسنواتٍ كثيرة مرت من حياتي كنتُ أعتقد أنه يكفيني



أنا أكسجين..

فتاة تحبك، مرت بكل ما تمرين به من ضغوطات وأزمات عاطفية ونفسية واجتماعية وصحية. تجاوزت كل هذا بجهد ومشقة تكلا بالنجاح بتوفيق الله، ولأنني أحبك سأكون كما وعدتك؛ صوتك المرشد في سلسلة "افهموني ٦".

تعرفنا في العدد الماضي على كنز مريح يهدئ من فوران الأعصاب الناتج عن التعليقات الاجتماعية وأطر الناس الثقافية التي ما أنزل الله بها من سلطان، والتي يحاولون تطويقنا بها والحكم علينا من خلالها. لا فائدة من التركيز في الماضي والسماح له بتحديد من نكون، ولا من التيه قلقاً بشأن المستقبل، إن لطريقة ارتباطك باللحظة الحالية أكبر الأثر في توجيه حياتك.

خذي الدروس والعبر من الماضي.. تفكري فيما من الله عز وجل به عليك من النعم الوافرة التي لا تعد ولا تحصى، وكلي أمر مستقبلك له سبحانه مع يقينك التام بأنه الحكم العدل الرحيم الودود الذي لن يضيعك. ركزي على الحاضر للفوز بالمستقبل وسعادته فأنت من تختارين طريقك، وطريق الألف ميل يبدأ بخطوة..

اكتشف عالم النفس الاجتماعي دروي بوميستر أن السعادة نابعة من المعنى؛ فعندما نضيف البعد الإيماني لأعمالنا كالشكر واحتساب الأجر تصبح الكثير من الأمور ذات معنى، بل تصبح مصدر سعادة وهناء ومتعة، وأذكر الأمومة مثلاً على ذلك، فعلى الرغم من المشاق والألم والتعب إلا أن الأم تشعر بسعادة فائقة لما تضيفه الأمومة لها

من معنى!

والآن لنجرب مقياس السعادة الخاص بك: حاولي أن تتذكري وقتاً شعرت فيه بسعادة فائقة في حياتك، ما المعنى الذي كان يعتمل في داخلك آنها؟

توضح الدراسات أن لكل منا مستوى معيناً من السعادة نميل للعودة إليه بعد وقوع الأحداث، سواء أجيده كانت أم سيئة، وتسمى هذه الظاهرة عند الباحثين بالتكيف التلذذي، وهذا التكيف يمكن أن يحمينا كي لا تحطمنا المآسي الى الأبد.

حبانا الله بقدره كبيرة على التكيف مع أي حدث فنمضي بعده قدماً، وهذا من نعم الله علينا كما دلنا سبحانه على معان إيمانية عظيمة تهون علينا المصائب والآلام وتدفعنا إلى الأمام، وقدّر علينا أقداراً، فالألم يتلوه الفرح {فوانه هو

أضحك وأبكي} القصص (٤٣).

وبعد الضيق الفرج، وبعد العسر يسر

{فإن مع العسر يسراً إن مع العسر يسراً} الشرح (٥)،

وهلم جراً..

فما عليك إلا تلمس هذه الأقدار الجميلة والعطايا الحلوة وسط الركام لتحمدي الله عليها وتمضي في طريقك، وبقدر تفكر في هذه النعم وشكر الله عليها؛ تبثين السعادة في الآخرين وتذكرينهم بنعم الله عليهم، مما سيعزز لديهم السعادة والرضى فيما يشبه العدوى الاجتماعية التي يمكننا دعمها لنتنشر وتكبر.

وصيتي لك..

حافظي على أهدافك الكبيرة لكن لا تربطي سعادتك بها.. كوني سعيدة وممتنة لله طيلة الطريق..

دمت راضية.. مرضية..

الأخصائية النفسية:
رفيقة دخان



• **البشرة الحساسة:** شبيهة بالبشرة الجافة ولكنها تتميز بظهور الأوردة الدقيقة وتزداد حساسيتها تجاه العطور ومواد التجميل، وتمتاز بشدة التورد وبخاصة في منطقة الخدين، كما يفاقم الطقس البارد من مشاكلها.
العناية بها:

١- ضعي طبقة كثيفة من الكريم المرطب على الخدين.

٢- اختاري منتجات خالية من الروائح العطرية.
٣ لا تستخدمى المواد القابضة أو المنعشة (كرائحة النعناع).

• البشرة المركبة (المختلطة): وهي نوعان:

• البشرة المختلطة الدهنية: تستطيعين معرفة ما إن كانت بشرتك مختلطة دهنية بغسل وجهك ثم مسحه بمنديل بعد ربع ساعة من غسله، فإن وجدت أثرًا دهنيًا على المنديل فبشرتك دهنية مختلطة.

العناية بها:

١- استخدمى كريمًا خاليًا من الزيوت.

٢- استخدمى الغسول الصباحي فهو يجفف الدهون.

• **البشرة المختلطة الجافة:** إذا كانت بشرة الأنف والجبين والذقن دهنية وكانت بشرة الخدود جافة فبشرتك مختلطة جافة.
العناية بها:

١- الامتناع عن استخدام الغسول أكثر من مرة في اليوم.

٢- استخدام الكريم المرطب على الخدود والمناطق الجافة فقط.

٣- الإكثار من شرب الماء خلال النهار لترطب البشرة نفسها.

البشرة تاج كل فتاة؛ فيها يزداد جمالها ورونقها وهي سر أنوثتها، لذلك تحب الكثير من الفتيات العناية ببشرتهن وتخليصها من كافة المشاكل المزججة التي تشوه مظهرها نتيجة العوامل البيئية المختلفة كتقلبات الطقس وغيرها، مما يسبب انزعاج الفتاة وتوترها وخصوصًا في مرحلة الشباب، حيث تزداد الصعوبات وتتفاقم بسبب التغيرات الهرمونية في الجسم. وفي سبيل نضارة البشرة وإشراقها علينا أولاً أن نحدد نوعها وكيفية التعامل معها، فهيا اكتشفي بنفسك نوع بشرتك والخطوات البسيطة للحفاظ عليها صافية رائعة.

• **البشرة العادية:** تبدو ناعمة الملمس خالية من البثور والبقع والمساحات الدهنية، وهي شائعة لدى الأطفال وقليلة لدى الراشدين، وتعتبر صاحبات هذه البشرة من المحظوظات.
العناية بها:

١- نظفيها جيدًا باستعمال منظف ملائم مرة على الأقل في اليوم.

٢- اختاري لها مرطبًا خفيفًا.

• **البشرة الدهنية:** تظهر البشرة الدهنية في مرحلة البلوغ، حيث تؤدي التغيرات الهرمونية إلى زيادة إنتاج مادة (الزهم) مما يجعل البشرة زيتية وظاهرة المسام، كما تبدو لامعة وتظهر فيها البثور وحب الشباب.

العناية بها:

١- حاولي معالجة البقع والبثور فور ظهورها.

٢- لا تفرطي في تنظيف البشرة للتخلص من مادة (الزهم) فهذا مما يحفز الغدد الدهنية.

٣- ضعي مرطبًا خاصًا بالبشرة الدهنية.

• **البشرة الجافة:** تتميز هذه البشرة باحتوائها على البقع المحرشفة، فهي دقيقة البنية وصغيرة المسام وتشعرين لدى تنظيفها بأنها مشدودة، وهي أكثر عرضة لعلامات الشيخوخة.
العناية بها:

١- اعتمدي المنظف الخالي من الصابون.

٢- استخدمى مرطبًا وبخاصة في المساحات الجافة.

٣- تجنبي الأنواع المحتوية على الكحول لأنها تجفف البشرة.



نِلقاءِ بَودِ

مُتأكِّدَةٌ ولا شَكَّ عِندي أَنَّ كُلَّ وِاحِدَةٍ مِنّا تُحِبُّ أن يَكونَ لَها أثرٌ عَميقٌ في قُلُوبِ النّاسِ..
عَميقٌ تُذَكِّرُ بِهِ حَتّى بَعدَ مَغارِرتِها..
فَما أروَع أن تَترَكي وِراءَكَ هذا الأثرَ..

مُساوِرٌ أنتِ والأَثارُ باقِيَةٌ فاتَرَكي وِراءَكَ ما تُحَيِّى بِهِ أَثرَكَ

الأَثارُ كَثيرةٌ ومُتَنوّعةٌ؛ مِنها السَّقِيمُ ومِنها الصالِحُ، ولا ريبَ أَنَّكَ تُفَضِّلِينَ تَرَكي الأَثارَ الصالِحَةَ، وأَجمَلُها
تِلْكَ الَّتِي تَترَكي بِصمَتِها في القُلُوبِ..

فَصَدَقَتْ بِسِيطَةِ عَلى طِيفِ فَقيرٍ قَد تُحَيِّىهِ وتَجعَلُ مِنه عَظيماً، وِابْتِسامَةً في وَجهِ يَتيمٍ قَد تُنسيهِ أَلَمَ
الْيَتيمِ، وَبَتْ تَفاوُلٍ في رُوحِ كَثيبَةٍ قَد يَجعَلُ مِن حَياتِها جَنَّةً، وَعَطْفٌ عَلى صَغيرٍ قَد يَجعَلُهُ يُكُنُّ لَكَ
الاحترامَ مَدى الحَياةِ.

إفشاءً سَلامٍ عَلى مَن عَرفتِ وَمَن لَم تَعرَفِ قَد يَجعَلُ لَكَ في القَلبِ كَبيرَ المَنزَلَةِ، وتَعلِيمُ آيَةٍ مَن
كَتابِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ قَد تَثقُلُ مِيزانَ حَسَناتِكَ ما تُليَتِ.. وَنَصيحةٌ تُسَدِّدُها لِحائِرٍ قَد يَنفَعُ بِها مَدى الحَياةِ..
رَحمَ لَكَ تَصلينِها قَد تَكونُ سَبباً في بسِطِ رِزقِكَ..

وحيوانٌ ضَعيْفٌ تَراوَفينَ بِهِ قَد يَكونُ سَبباً في دُخولِكَ الجَنَّةِ، وطفَلٌ تَربِينَهُ، ومَتشَكِكٌ في دينِهِ تَثبتينَهُ،
قَد يَجرِيانَ لَكَ الأَجورَ إلى يَومِ القِيامَةِ..

وأَعمالٌ أَكثَرُ مَن أن تَحصيَ.

قالَ صلَّى اللّهُ عَلَيهِ وسَلَّمَ: "لا تَحقرَنَّ مِنَ المَعرُوفِ شِئناً"..
فاسَـتَـكثِـري مِنَ الأَعمالِ ولا تَستَهِني بِصَغيرِها لِتَترَكي طِيبَ الأَثَرِ في قُلُوبِ النّاسِ ويَثقُلُ مِيزانَكَ عِندَ

اللّهِ سَبحانَهُ وتَجرِي أَجورَكَ حَتى تَلقِينَهُ.



أسعدينا بمشاركتك

صديقتي فتاة الياسمين، بعد قراءتك لموضوعات المطوية شاركينا الإجابة على الاستبيان.

خطوات فتح الاستبيان:

- 1- حملي أي تطبيق قارئاً باركود عن طريق البحث في متجر الجوال عن (QR reader).
- 2- بعد انتهاء التحميل افتحي التطبيق، سيطلب منك وضع كاميرا الجوال على الباركود لقراءته، وجهي الكاميرا للباركود الموجود هنا، وستفتح لك مباشرة صفحة الاستبيان.



متشوقون لمشاركتك
هنا في زاوية الإبداع فسحةً تترقب بوح أقلامكن..
فلا تطلن الغياب..

نسعد باستقبال مشاركاتكن التي سننشر بأسمائكن
على ألا تتجاوز ثلاثة أسطر، تُرسل على بريد
المطوية:

yasmin@hayatassoc.org

مطوية فتيات الياسمين

تصدرها جمعية حياة

العدد الرابع عشر

شعبان ١٤٤١ هـ - نيسان «إبريل» ٢٠٢٠م