

فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات
تصدرها جمعية حياة

شعبان ١٤٤٠ - نيسان ٢٠١٩
العدد العاشر



أن تكوني شاكرة لأنعمه

لا أحد -في الحقيقة- يريد أن يكون «أفضل» وحسب، الجميع يريد أن يكون أفضل «من الآخرين» تحديداً... والفرق بين المعنيين عظيم!

ففي الأولى أنت تقارنين نفسك الحالية بنفسك السابقة، فتدركين عظيم ما أنجزت، وجميل ما من الله به عليك، وكم تقدمت في علمك وعملك، وما زادك الله من رزق أو زوج أو صديقة، وكم زاد نضجك في مشوار الحياة فأصبحت أوعى لتقلبات الدهر وأكثر ثباتاً عند الشدائد.

أما في الثانية فأنت تضعين نفسك إزاء الآخرين، والذين فيهم -حتمًا- من هو أغنى منك، وأعلم منك، ومن هو متقدم عليك في الوظيفة والمنصب والجاه، ومن هو أكثر منك صعبة أو ولدًا.

في الأولى أنت أقرب لأن تفرحي بنفسك وبتقدمك وبيإنجازاتك مهما بدت صغيرة، فأنت وحدك تعلمين كم بذلت من أجلها لتتحقق.

وفي الثانية أنت دائمة السُّخط على نفسك لأنها -وإن أنجزت وحققت- لم تدن من مستوى فلان وثروة علان.

في الحديث الصحيح عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: "انظروا إلى من أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم".

وأنت الآن، وصفحات الاتصال مفتوحة على مصراعها، تطالعين صباح مساء سيلاً هادراً من احتفال الآخرين بأنفسهم وثروتهم ولحظاتهم التي تبدو عليها السعادة والحبور... فمن هم فوقنا

يشاركون صورهم ولحظاتهم بكثافة، أما من هم أسفل منا فمشاركاتهم إما قليلة أو معدومة... ولذلك فأنت معرضة هذه الأيام لفقدان إحساسك بنفسك وبتقدمك وبنعم الله عليك، مع أول

جولة قصيرة في هاتفك المحمول.

وفي استبيان غربي قرأته مؤخراً، كان مستخدمو تطبيق «إنستاجرام» الأكثر بؤساً وتعاسة من غيرهم، رغم أن التطبيق منحصر بالصور اللطيفة والفيديوهات الممتعة، ولكن للسبب نفسه يبتس

المتابعون عندما يرون نجوم الكرة والفن وهم يرفلون في أموال وممتلكات وأوقات تنتمي لعالم القصص الخرافية، ثم يعودون لحياتهم الشخصية ليرمقوها بعين السخط والتذمر، وكأنها هموم

متصلة متلاحقة!

في سورة النحل (المسماة أيضاً بسورة النعم)، يعلي الله عزَّ وجلَّ من مدح نبيه إبراهيم عليه السلام بوصفه: «شاكراً لأنعمه»...

وال«أنعم» جمع «نعمة»، لكنه كما يقول أهل اللغة (جمع قلة)... وفي التفسير الدقيق للكلمة، جاء التعبير عن النعم بجمع القلة؛ لأن إبراهيم عليه السلام مهما شكر فلن يسعه أن يشكر كل نعم الله

سبحانه وتعالى، لأنه لن يستطيع إحصاءها... فإبراهيم عليه السلام رغم عظيم شكره لله، إلا أن هذا الشكر الكثير بإزاء النعم الأكثر قليل... وقليل جداً

فهو «نعم» كثيرة، لا نشكر منها إلا «أنعمًا» قليلة للغاية...

فكيف بمن لا يشكر... لله ثم لنفسه وأصحاب الفضل عليه ١٩

بل كيف بمن يسخط ١٩

من قواعد الحياة.. قاعدة (مشي)

(مشي) تعني: التغافل، والتجاوز، والإعراض عما يؤثر في النفس عادة فيغضبها أو يسوؤها، مما لا يتعلق بإحدى الضرورات الخمس. وهذه القاعدة أغلبية، وليست مطلقة.

وقد يختلف تطبيقها من إنسان لآخر، ومن حال لآخرى، والبسي لكل حالة لبوسها يقول محمد بن عبد الله الخزاعي: سمعت عثمان بن زائدة يقول (العافية عشرة أجزاء؛ تسعة منها التغافل)، قال: فحدثت به أحمد بن حنبل، فقال: (العافية عشرة أجزاء؛ كلها في التغافل). رحمهم الله جميعا.

وروي أن رجلا شتم أمير المؤمنين عمر بن عبد العزيز رحمه الله تعالى، فرد عليه وقال: (لولا يوم القيامة لأجبتك). وقال آخر:

ويغض طرفا عن إساءة من أساء ويحلم عند جهل الصاحب
إذن فالناس يكرهون من ينقب عن الزلات ولا ينساها، فلنتغاض حتى تسير الحياة سعيدة هائلة لا تكدرها صغائر الأمور وتوافقها.

التغافل جميل جدا، خاصة عندما يكون حولك الكثير من ضغوط الحياة. لا تركزي في كل ما حولك من مضايقات. بل تغافلي عنها... والتفتي عنها بعيدا.

إن تركيزك وتفكيرك في هذه الأمور وحديثك حولها بالشكوى والتذمر يزيدك ألما وتعبا. أما تغافلك عنها فيريح أعصابك، ويمنحك طاقة لبقية يومك. حتى في حياتك الاجتماعية حاولي أن تتغافلي عن بعض المكدرات مثل سلوك فلانة وكلام فلانة.

وماذا كانت تقصد هذه ؟..... وسترتاحين. من الصعب طبعا أن تبقي في حالة غفلة أو تغافل تام طوال الوقت. كثيرا ما ينهار الإنسان مهما حاول..

لكن التغافل خير له من أن يبقى طوال الوقت متوترا. والتغافل بالتأكيد لا يعني أن لا يحاول الإنسان معالجة مشاكله. لكنه يفيدك في التعامل مع ضغوط الحياة البسيطة المتكررة التي قد تدفعنا إلى الجنون أحيانا.

مرحبا يا صبية!

مرحبا يا صبية؛ يسرني لقاؤك مجدداً
أنا أكسجين فتاة تحبك مرت بكل ما تمرين
به ضغوطات وأزمات عاطفية ونفسية
 واجتماعية وصحية..
تجاوزت كل هذا بجهد ومشقة تكلفت
 بالنجاح ولأنني أحبك وكما وعدتك سأكون
 صوتك الصارخ في سلسلة
« أفهموني»

لأعرفك على طبيعة المرحلة العمرية الرائعة
 التي تمرين بها؛ ولنفهم الحاجات النفسية
 للمرحلة وأهم ما يعرض للفتيات من
 صعوبات نفسية واجتماعية وتربوية، مع
 ذكر بعض سبل الوقاية والحلول للكثير مما
 يعرض للفتاة بعمرك..

في عالمنا المتقلب الممتد من السنة الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريبا من أعمارنا أو قبل
 ذلك بعام أو عامين وربما يمتد لما بعد ذلك بعام أو عامين أي بين (١١-٢١) سنة وهي السنين
 التي توصف بالمراهقة .

نتميز بالخصائص التالية:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- التقدم نحو النضج الجسماني (أقصى طول).
- التقدم نحو النضج الجنسي وظهور العلامات الأنثوية الجسدية ونزول الحيض
- التقدم نحو النضج العقلي الذي يتكون نتيجة الخبرة والدراسة والقراءة والمواقف اليومية
 التي تصقل شخصيتنا .
- التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي .
- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية
 والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤولية وتكوين العلاقات الاجتماعية واتخاذ القرارات فيما
 يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج
- تحمل مسؤولية توجيه الذات حيث نتعرف على قدراتنا وإمكاناتنا ونتمكن من التفكير
 واتخاذ القرارات بأنفسنا لأنفسنا .

• انتهاء فلسفة في الحياة ومواجهة أنفسنا والتخطيط للمستقبل.
أثبتت البحوث أن هذه المرحلة العمرية (المراهقة) تتخذ أشكالاً وصوراً متعددة تتباين بتباين الثقافات وتختلف باختلاف الظروف والعادات والأدوار الاجتماعية التي تقوم بها المراهقة في مجتمعتها، كما أكدت كثير من الدراسات أن المراهقين يختلفون في إطار المجتمع الواحد بين ريفه وحضره وفي الطبقات الاجتماعية المختلفة.. وهكذا



أهربي الآن إلى ورقتك وقلمك
لنطبق معا هذا التمرين المعروف
بنافذة جوهاري وستجدينه على هذا
الباركود.



(طريقة فتح الباركود
تجدينها في آخر المطوية)

سيكشف لك بعضاً من جوانب
شخصيتك ويثير حماسك للسعي
للأفضل مسترشدة بالثوابت
المستنبطة من الكتاب والسنة
وليس من آراء الناس.
من خلال هذه النافذة يمكنك تقييم
علاقتك مع الآخرين ومع نفسك
واكتشاف المساحة الكاملة التي
تعلمها عن نفسك ويعلمها عنك
الآخرون لتعيدي مراجعة ذاتك
ومحيطك بشكلٍ أعقل وأسلم..



كيف تتغير؟

- قبل أن نقود عملية التغيير في حياتنا لابد أن نعرف بوجود مشكلات في حياتنا وأنها بحاجة ماسة للتغيير ، والإنسان كلما زاد علمه وعظم وعيه زادت قدرته على فهم واقعه والوقوف على أخطائه وإدراك أهمية التغيير وإمكانيته ومكاسبه ..

- اسألني نفسك عن ثمن عدم التغيير، فلو كنت لا تقرئين فستبقين شخصاً بسيطاً لا قيمة له، كوني جريئة وأخبري نفسك بتبعات البقاء على الوضع الحالي وخسائرك حال عدم التغيير ..

- معادلة النجاح تتكون من قرار قوي وانضباط لا يقبل الاستثناءات. ولا مفر من تحمل ألم البدايات وعناء عبور الجسر ووخز الشوك ولسعات النحل ، ثم اهتئي بعدها واستمتعي بمرحلة جديدة وتذكري أن التغيير نحو الأحسن ولو كان بطيئاً فهو أفضل من الحال السيئة التي أنت عليها ..

- كوني شجاعة وابدئي وستجدين دعمًا ومكافأة من داخلك ، حيث سيبدأ جسمك بإفراز هرمون يضخ في مجرى الدم اسمه (الدوبامين) الذي يعطي المزيد من مشاعر السعادة والإحساس بالراحة .

- إن الذين يعتذرون بالوقت أو عدم مناسبة الأيام الحالية ويتعمدون التأجيل والتسويف هم في الحقيقة لا يريدون أن يتغيروا ، فأنتِ تصنعين خياراتك بنفسك فلو استقطعت عشر دقائق من يومك فقط وخصصتها لأجل التغيير والتجديد تكونين قد اقتصت أكثر من ٦٠ ساعة سنوياً وهي كافية لصناعة فارق كبير في حياتك ..

- أحيطي نفسك بمجموعة إيجابية وتألمي في أوضاع من حولك وصنفهم وابتعدي عن السلبين ما أمكن، فالإيجابيون قوة دافعة لك في رحلة التغيير ..

- احذري العائق الداخلي الذي ما يفتأ يذكرك بالماضي وسقطاته محاولاً إعاقتك من المحاولة، فدعيه ولا تلتفتي إليه فأغلب الناجحين يقيناً قد مروا بمحطات إخفاق وما زادهم ذلك إلا صلابة وثباتاً ..

- جربي أن تكافئي نفسك بعد أي تقدم ، فالنفس تزداد قوتها وتتعاظم قدرتها بأسلوب المكافأة ..

- رحلة التغيير عرضة وبقوة للنكوص والارتداد فلا تبتئسي، فإن حدث أن فاتك أحد مواعيد التمرين أو تساهلت في أكل قطعة من الشوكولاتة فلا تثريب ، ولكن إياك أن تقولني أنا فاشلة وتعودي حيث كنت !

- الآن انظري إلى ما حولك وتألمي في إمكانياتك ستجدين أنك قادرة على إجراء تحسينات كبرى في حياتك بخطوات صغيرة ..

أخيراً: لا أحد منا يستطيع تغيير ماضيه .. ولكننا جميعاً قادرون على تغيير مستقبلنا .

منجم من الفوائد لكل فتاة جميلة

أهلا بك ياسمينية الشام

لا يخلو منزل من منازل الشام العريقة مما يعد من أكثر المصادر الغذائية الغنية بالفوائد والمستخدم بشكل

يومي؛ **ألا وهو زيت الزيتون**

قال الله سبحانه وتعالى في سورة التين:

﴿والتين والزيتون وطور سينين ﴿١﴾ وهذا البلد الأمين ﴿٢﴾ لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم ﴿٣﴾﴾

أقسم الله بالتين والزيتون وقسم الله تعالى لا يكون إلا بشيء عظيم، فهو يدل على أهميتهما، لذا فقد حرص العلماء وخبراء التغذية على معرفة فوائد كل من التين والزيتون لجسم الانسان، ونحن بدورنا في هذا الموضوع سنسلط الضوء على بعض فوائد زيت الزيتون .. **فما هي تلك الفوائد ؟**

الزيتون إما بتناوله أو بتدليك الشعر به، فزيت الزيتون يحوي مكونات وفيتامينات طبيعية مقوية ومغذية لجذور شعرك وتساعد على تغليف الشعر وزيادة طوله وكثافته عند المداومة على استخدامه أسبوعياً .
بلسم للشعر التالف: دفتي ربع كوب من زيت الزيتون ثم دلكي به شعرك جيداً بحركات دائرية خفيفة على فروة رأسك، ثم لفي شعرك بقبعة الاستحمام أو غلاف بلاستيكي لمدة تصل إلى ساعة. ثم اغسليه بالماء البارد واستخدمي الشامبو وستحصلين على شعر ناعم وحريري وصحي.

سيقلل زيت الزيتون من ظهور الشعر الأبيض قبل أوانه لأن زيت الزيتون يحتوي على أصباغ تساعد شعرك ليحتفظ بلونه الطبيعي الجذاب. يمكنك استخدامه أيضاً لتكثيف الحواجب والرموش بوضع قطرات على يدك ثم مسح كل منها برفق. «ملاحظة: لا يستعمل زيت الزيتون للشعر المصبوغ

زيت الزيتون لترطيب الشفاه:

يمكنك استخدامه مع شمع العسل والسكر لتقشير شفاهك ثم ترطيبها .

زيت الزيتون للقدمين:

لتدليك القدمين بزيت الزيتون أضيفي ملعقة من العسل والسكر وعصير الليمون على ربع كوب من زيت الزيتون وقومي بتدليكها برفق، ثم انقي قدميك في ماء دافئ وكرري ذلك بصورة منتظمة وستلاحظين الفرق .

تنظيف البشرة بزيت الزيتون:

يعمل زيت الزيتون على تقشير الجلد الميت ويمنع ظهور بشرتك باهتة وذلك عند خلط زيت الزيتون مع ملعقة صغيرة من السكر أو الملح ثم وضعه على البشرة وتدليكها برفق .

زيت الزيتون للشعر:

شعر المرأة هو جمالها مهما اختلف الزمان والمكان لذلك اهتمت النساء منذ القدم بتقوية شعورهن بزيت

يحتوي زيت الزيتون على فوائد صحية وجمالية لا تعد ولا تحصى، سأركز في حديثي هذا على الفوائد الجمالية لك أنت..

استخدمت المرأة زيت الزيتون منذ العصور القديمة لتعزيز جمالها؛ لشعرها وبشرتها ونظافتها .
لأن زيت الزيتون يعطي تأثيراً فعالاً عند إضافته إلى أقنعة البشرة المنزلية. كاقنعة التقشير والتنظيف، وهو يدخل في معظم الوصفات بتكلفة أقل ونتيجة أفضل من المنتجات التجارية للعناية بالبشرة التي تكون باهظة الثمن عادة.





أوصى الرسول ﷺ في حديثه بالاستعاذة من العجز والكسل:

(اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل).

العجز هو عدم القدرة على فعل الشيء، والكسل هو التثاقل عنه مع القدرة على فعله. جميعنا تأتي علينا تلك الأيام التي لا نود فيها أن نفعل أي شيء، يعتلينا الشعور بالخمول، وفقر الإنجاز. آنذاك لا مانع من الاستراحة لشحذ الهمة ثم مواصلة السير.. استراحة للاسترخاء والتفكير والتأمل. ذلك العصفور في كل يوم يغادر عشه الصغير بحثاً عن الطعام دون كلل أو ملل، وتلك الشجرة يزيد طولها مع كل شروق شيئاً يسيراً.. كلنا خلقنا لأجل هدف ما، علينا العمل من أجله بجد دون سأم.. فالهم إننا نعوذ بك من العجز والكسل، ونسألك قوة نقضي بها حوائجنا.



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

خطوات فتح الاستبيان:
أولا قومي بتحميل أي تطبيق قارئ باركود عن طريق البحث في
متجر الجوال عن (QR reader)
بعد إنهاء التحميل افتحي التطبيق، سيطلب منك وضع كاميرا
الجوال على الباركود لقراءته، وجهي الكاميرا للباركود الموجود هنا
ستفتح لك مباشرة صفحة الاستبيان.. متشوقون لمشاركتك!