



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة

العدد الثامن عشر

ربيع الآخر ١٤٤٣ هـ - نوفمبر ٢٠٢١ م

الوقت، بل طرقاً متناهية السرعة، أفقدتنا متعة اللحظة وتكثفها بداخلنا!
 أعجبنى ربط كونديرا البطء بالذاكرة، والسرعة بالنسيان، فالبطء يرتبط بالمتعة وصنع الذكريات، أما السرعة فمرتبطة بفقد اللذة والنسيان!
 السرعة لا تجذب عتاً النظر إلى الحياة وفقد الإحساس بقيمة كل شيء فحسب، بل تساهم في تسطيحها وجعلها أكثر هشاشة!
 كنشرة أخبار موجزة يجبرُ فيها المذيع على سرد حوادث العالم في دقيقتين، ويتناولها بشكل ظاهري، فنعتاد نحن بشكل غير واعٍ على تناول الأحداث بخفة بعيداً عن عمقها وفهم تأثيراتها ونتائجها.

التروي رواء الأشياء، فيما أن تتعامل مع الحياة كطريق يقودك من نقطة لأخرى، وكل ما يقابلك هو مجرد عقبات ينبغي تذليلها، وإما أن تراها كدرب هادئ، وإيقاع بطيء، يكون فيه الجمال متصلاً ومتبدلاً باستمرار؛ كأن هناك ما يقول لك عند كل خطوة توقف.. وتأنى..

رامي محمد بتصريف

عن ابن عباس رضي الله عنهما
 قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم للأشج -أشج عبد القيس-: "إنَّ فيكَ خصلتين يحبُّهما الله: الجَلْمُ، والأناة"
 مع فحيج الحياة الصاخب، تتسرب منا الليالي وتنقضي الأيام، فلا نحس بروعتها لأنها تجرنا في تيارها الهادر، نتمنى أن نقول للحياة تريثي قليلاً فما زال في جعبتنا الكثير، وفي خضم تلك المعركة عليك أن تتأني وتأخذ استراحة محارب..
 من أحلى المعاني التي صرَّتْ أتلذذ بها مؤخرًا-مع جائحة كورونا-، لذة البطء، أو كما يحكي المثل التشيكي في مديح التأني: تأملُ نِعَم الله!

عصر السرعة هذا جعلنا في حالة لهثٍ دائم، مثل خطٍ يقود من نُقطةٍ إلى أخرى، معركة لا تنتهي، منافسات مفروضة، ركض خلف الموصلات أو المعلومة السريعة، ورغبة في التهام العالم والطعام والعلاقات واللحظات الخاصة بأقصى سرعة ممكنة، فصرنا بشرًا بلا ذاكرة، مقذوفين دائماً إلى مستقبل

موهوم، ولم نعد نملك دروباً نشقها ونتهادى فيها مع



تعالى في ذلك.

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يحب الفأل كما جاء في حديث أبي هريرة قال: "كان النبي ﷺ يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة".
صحيح ابن ماجه
فلنستبشر بالله ونحسن الظن به، ولنكن على يقين أنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، وأن أيًّا كان ما كُتِبَ فهو خير لنا، فعَنْ أَبِي يَحْيَى صَهْبِيُّ بْنِ سَبَّانٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتَهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ".
رواه مسلم

انظروا حولكم، وشاهدوا كم من مشكلة
نستطيع حلها بسهولة لو توقفنا عن
الشكوى وفعلنا ما نقدر على فعله.

وضع أحد الملوك صخرة كبيرة على إحدى الطرق الرئيسية فأغلقها تمامًا، وعين حارسًا ليراقبها من خلف شجرة ويخبره بردة فعل الناس. مرَّ أول رجل وكان تاجرًا كبيرًا في البلدة، فنظر إلى الصخرة باشمئزاز متنقداً من وضعها، ثم مر آخر وكان يعمل في البناء، ففعل ما فعله التاجر، ثم مر ثلاثة أصدقاء من الشباب الذين ما زالوا يبحثون عن هويتهم في الحياة، فوقفوا إلى جانب الصخرة وسخروا من وضع بلادهم ووصفوا من وضعها بالجاهل والأحمق والفوضوي، ثم انصرفوا إلى بيوتهم.

مر يومان، ثم جاء فلاح عادي من الطبقة الفقيرة ورآها، فلم يتكلم، وبادر إليها مشمرًا عن ساعديه محاولاً دفعها طالبًا المساعدة ممن يمر، فتشجع آخرون وساعدوه حتى أبعادوا الصخرة عن الطريق، ثم وجد الفلاح صندوقاً خُفِرَ له تحت الأرض، وفي هذا الصندوق علبة فيها قطع من ذهب ورسالة مكتوب فيها:

"من الحاكم إلى من يزيل هذه الصخرة، هذه المكافأة للإنسان الإيجابي، المبادرة لحل المشكلة بدلاً من التشكي".



على الإنسان المضي في الحياة بروح إيجابية متفائلة وحسن ظن بالله تعالى، ومحاولة البحث عن حلول للمشاكل مع الاستعانة بالله





القلق، الاضطراب، تجدد الهموم، كلها أشياء لا بد لنا معها من وقفة لنعرف كيف عالجت الشريعة هذا الأمر في ضوء القرآن والسنة.

١- **قال تعالى في كتابه الكريم {وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ}**

وفي إحدى الروايات "يهداً قلبه"، فإذا حصل صلاح البال، حصلت الراحة المعنوية والنفسية، والبال هو الأمر والشأن والقلب!

وقال تعالى: **{وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ}**

فمن أعظم أسباب صلاح البال الإيمان بالله وتوحيده والخلوص من الشرك، لأن التوحيد حينما يخلص لله اعتقاداً وقولاً وعملاً يجعل صاحبه في معية الله سبحانه تعالى وعنايته.

٢- اللجوء إلى الله وحسن التوكل عليه

فلا تشغل نفسك بكيفية حصول المطلوب، بل خذ بالأسباب وتوكل عليه وستجد عجباً.

قال تعالى: **{مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ}**، فهل بعد هذه الآيات يقلق المرء ويضطرب البال؟!

٣- تقوى الله عز وجل

قال تعالى: **{مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ}**، فأطيب الناس عيشاً هم الذين اتقوا الله، لا بالأسباب المادية، فحسب، بل براحة البال وطمأنينته كذلك.

٤- الإكثار من ذكر الله

يقول عليه الصلاة والسلام:

لا أنسى ذلك اليوم في رمضان حينما وقعت في قلبي آية، وانتابني الفضول والشوق لمعرفة أسرارها ومعانيها، إذ قد لامست شيئاً ما في داخلي، وهي قوله تعالى:

{سَيِّدِهِمْ وَيُصَلِّحُ بَالَهُمْ وَيَهْدِيهِمُ الْجَنَّةَ عَرَفَهَا لَهُمْ}

من هؤلاء المنعمون في الدنيا والآخرة!

ياه! يا له من نعيم وراحة بال وحياة طيبة!

دونت الآية في دفتر خاص بي، لعلي أرجع لاحقاً للبحث في معناها، ثم سمعت شروحات عدة، وقرأت في تفاسير المفسرين لهذه الآية الكريمة، وهنا أشارككم معاني ما قرأت.

سئل أحدهم: لو تمنيت لشيء في الدنيا أن يتحقق، فما سيكون؟

فقال: راحة البال!

ما راحة البال؟ ولم هي بالذات جزاء ونعيم يرزقه الله أولئك؟

أصلح بالهم، فالبال موضع الفكر، والفكر موضعه العقل والقلب، فأصلح بالك أي أصلح تفكيرك وعقلك وقلبك.

ثمة سؤال يراودك الآن

وهو كيف يتحقق

صلاح البال؟

للشيخ السعدي كلمة عجيبة يقول فيها:

"فإن الصدر إذا ضاق لم يصلح صاحبه لهداية الخلق ودعوتهم."



"يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَامِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عَقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عَقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَبَقَظَ فَذَكَرَ اللَّهُ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ، فَإِنِ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ، فَإِنِ صَلَّى انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ، فَأُصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أُصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ".

0- الصلاة

كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "أرحننا بها يا بلال"، فإذا ضاق صدرك فالجأ إلى الصلاة، وما أكثر ما نتعذر بالانشغالات والملهيات، لكن الصلاة معية وأنس.

٦- حُسن الظن بالله عز وجل

{مَا ظَنُّكُمْ رَبِّ الْعَالَمِينَ}. قال ابن مسعود: قسمًا بالله ما ظنُّ أحدٍ بالله ظنًّا إلا أعطاه ما يظنُّ، وذلك لأنَّ الفضلَ كلُّه بيدِ الله.

٧- كثرة الصلاة والسلام على الرسول صلى الله عليه وسلم

يقول ابن القيم: "من أراد انشراح الصدر، وغُفران الذنب، وتفريج الكرب، وذهاب الهم؛ فليكثر من الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم".

٨- سلامة القلب من الغل والحقد والحسد والكبر

٩- النظر لمن هو تحتك في الدنيا

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمِيًّا فِي سِرِّيهِ، مُعَافِيًّا فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا جِيرَتُهُ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدِّهَا".

١٠- الرفقة الصالحة

١١- ترك ما لا يعينك

هذه الأسباب الموصلة لراحة البال التي ذكرها العلماء،

فكان أساس صلاح البال الإيمان بالله وهو ما يورث الحياة الطيبة،

قال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ}.

وبعد أن تعرفنا على أسباب صلاح البال، وجب أن نعرف أسباب حرمانه وهي:

١. الشرك.
٢. الإعراض عن أمر الله.
٣. النفاق والبدع.
٤. هجر القرآن، فالبيت الذي لا يقرأ فيه القرآن كالبيت الخرب.
٥. الحسد والكبر.
٦. النزاع.
٧. النظر إلى من فوقه بالدنيا.
٨. الصحبة السيئة.
٩. المال الحرام وخاصة الربا.
١٠. الغضب.
١١. اليأس والقنوط.

فهذه الآية منهاج حياة لنا، ترشدنا إلى كيفية الوصول للراحة النفسية والاطمئنان، وكذلك فإن مفتاح راحة البال المذكور في قوله صلى الله عليه وسلم: "من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله، وأتت الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه شمله، ولم يأتي من الدنيا إلا ما قدر له." نسأل الله تعالى أن يجعلنا في راحة بال وأحسن حال، إنه هو الرحيم المتعال.

النموذج الثامن

الجمل الافتراضية

في هذا النموذج يخبر الشخص نفسه أنه من المفترض أن تكون الأمور كما يريد، فيكثر من قول لو كان كذا، وعباراته من قبيل: من المفترض، لا بد، من الواجب، يجب أن..
إحدى الحلول المقترحة: استذكار الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم ".. فإن لو تفتح عمل الشيطان".

النموذج التاسع

التصنيف

نموذج الغلو والمبالغة (فإما .. / أو ...)، وهو من أخطر النماذج، فتجده من عبارة واحدة سمعها منك يضعك في خندق معين، ثم يتوجه إلى خندقه ويشهر سلاحه ويبدأ الحرب.
إحدى الحلول المقترحة: أن نحاول اللجوء إلى الوسطية وألا نكون حديين في قراراتنا وأرائنا.

النموذج العاشر

المثالية المفرطة

هنا يفترض الشخص نفسه مسؤولاً عن أمور وأحداث لا يستطيع التحكم فيها، وبذلك يقود نفسه للشعور بالذنب والحجل وغير ذلك من الأحاسيس السلبية التي تضره، والبعض قد يلوم الآخرين أو القدر أو الظروف على مشاكله وأخطائه.
إحدى الحلول المقترحة: أن نحاول اللجوء إلى المنطقية والواقعية.

● أنا أكسجين، فتاة تحبك،

مرت بما تمرين به من توقد الأفكار وتفجر المشاعر والتعرض للأزمات والضغطات، تجاوزت هذا كله بفضل الله بجهد ومشقة تكلا بالنجاح، ولأثني أحبك سأكون معك في سلسلة "عشرة نماذج للتفكير المعوج"، حتى نتجاوز بإذن الله تعالى مزالغ التفكير ومعاطبه.
هيا لتتابع في هذا العدد خمسة نماذج جديدة.



النموذج السادس

التضخيم

وهنا يضخم الشخص من مشاكله ونواقصه أو يقلل من ميزاته وإمكانياته، فمثلاً: تقول باستنكار لمن يخبرها بميزاتها أين تلك الميزات التي تتحدثين عنها؟
إحدى الحلول المقترحة تعزيز الثقة بالنفس ومحاوره النفس بطريقة إيجابية.



النموذج السابع

الحكم العاطفي

حيث تعكس المشاعر السلبية حقائق الأمور، فمثلاً: تشعر بالذنب إذن هي إنسانة سيئة.
إحدى الحلول المقترحة: محاولة أن تكون منطقية وأن تفصل الأفعال عن الصفات الشخصية.



شعرك اللامع دليل أناقتك

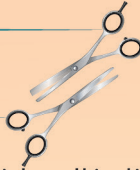
أناقة
باسمينة

تجنب تسريحات الشعر التي تعتمد على شدة



لا تسريحة خطيرة على الشعر بحد ذاتها، ولكن أية تسريحة قد تشكل خطراً لو كانت تعتمد على شد الشعر، ويمكن أن تكون السبب في إحداث فراغات في فروة الرأس وخاصة في مقدمته.

قص أطراف الشعر بين فترة وأخرى



شعرنا غالٍ علينا، ولكن عندما نقص أطرافه فإن ذلك يحفزه للنمو بمعدل أكبر من جهة، ومن جهة أخرى فإن ترك أطرافه التالفة والمتقصفة يعني أنه سينمو وستتم هذه المشاكل معه، بل وعملياً سنحتاج كلما أهملنا قص الأطراف التالفة إلى قص جزء أكبر منه، لذا فقص سنتيمتر واحد بين الحين والآخر سيعني لشعرنا الكثير.



طرق للعناية بالشعر كي يبدو مثالياً

كلّ منا ترغب في شعر مثالي، ناعم، حريري، لا عيوب فيه ولا مشاكل، فإليك بعضاً من النصائح التي تساعد في ذلك:

عدم غسيل الشعر بالماء الساخن والاعتماد على البارد



وفي حال الاعتماد على الماء الفاتر فمن الضروري في النهاية شطف الشعر بالماء البارد، فذلك يضمن حماية الشعر من خطر توسع مسام فروة الرأس؛ ما يجعل احتمال سقوط الشعر أكبر، وخاصة مع تمشيط الشعر وفركه.

مفاجأة الشعر كل ٣ أشهر بشامبو جديد ومناسب



يعتاد الشعر على الشامبو الذي نستخدمه فيفقد تأثيره، ومن جهة أخرى تتغير طبيعة الشعر مع اختلاف الطقس، فيمكن أن يعاني من الجفاف في الشتاء بينما يصبح دهنيًا في فصل الصيف، وبالتالي لابد من تغيير الشامبو بحيث يقدم للشعر ما يحتاجه بالفعل وبشكل متنوع، هكذا لن يمل الشعر أبداً.

بوح ياسمينة

استيقظ في ذلك اليوم وقد سيطر الحماس والشوق على قلبه، حقائقه وأعراضه موضحة، ينتظر بفارغ صبره ذلك الموعد حتى أنه لم يتناول شيئاً منذ الصباح.
ذهب إلى مكانٍ قد حلّم بدخوله منذ أن أتى إلى هذه البلاد، وجلس على كرسيٍّ ينتظر الميعاد..
كان معه كتابٌ صغيرٌ يحمل بداخله صوراً وذكريات، فأخذ يتأمل الصور تارةً، وتارةً أخرى يرفع رأسه ليتأكد من الوقت في تلك الشاشة الكبيرة، متى سيحين الوقت يا ترى؟ لم يعد يستطيع الانتظار..
وبعد قليل سمع صوتاً يُنادي بأن الوقت قد حان، فحمل أغراضه وأسرع لركوب الطائرة التي ستحملة إلى وطنه، نعم.. هو عائدٌ إلى الوطن بعد غيابٍ طويل.
جلس في مقعده وراح يفكر في أهله الذين سيقابلهم بعد ساعات، كلما اقترب من سماء الوطن ازدادت خفقات قلبه من الحماس والحنين..
هبطت الطائرة، فكان أول من نزل من على متنها، نظر من حوله، إنه في وطنه، لقد عاد أخيراً إلى تلك الأرض التي ترعرع فيها..
أخذ نفساً عميقاً اشتمَّ فيه عبق الوطن، وسجد شكرًا لله تعالى، ثم قام وذهب إلى منزله الذي بالكاد يذكر مكانه بين تلك الحارات العتيقة، قابل أهله وجيرانه، وكم كانت فرحة الجميع كبيرة، واستقبلته أمه بعينين مغرورتين بالدموع وبسمةٍ حُورَت في ذاكرته..
وفي ذلك اليوم.. أقسم أنه لن يغادر هذه الأرض مرةً أخرى..

بقلم: ريم داغستاني



هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب أقلامكن، فلا تطلن الغياب..
نسعد باستقبال مشاركاتكن التي ستنتشر بأسمائكن على أن لا تتجاوز ثلاثة أسطر،
ترسل على بريد المطوية.

yasmin@hayatassoc.org



مطوية فتيات الياسمين تصدرها جمعية حياة
العدد الثامن عشر - ربيع الآخر ١٤٤٣ هـ - نوفمبر ٢٠٢١م

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

