



# فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة



العدد الواحد والعشرون

جمادى الأولى ١٤٤٤ هـ - ديسمبر ٢٠٢٢ م



استضاءة بنور آية

## «وَلِي فِيهَا مَارِبٌ أُخْرَى»

اختصري.. فالحياة أقصر من أن تذكر فيها جميع التفاصيل، وإن ضاقت  
 العبارة اتسع المعنى،  
 فكم من تفصيل جعلك في ورطة، وكم من إسهابٍ أوجب لك الملام..  
 لا تندفعي مع جمال اللحظات لتقوللي ما قد تندمين عليه من الوعود  
 والكلمات، ولتكن أسراركِ الخاصة في كوامن نفسك، فرب كلمة قالت  
 لصاحبها دعني.  
 تملكين الكلمة كما يقال ما دامت في جوفك، فإذا ما لفظتها ملكتك،  
 وصدق القائل "لسانك حسانك، إن صنته صانك".  
 يكمن شيءٌ من الجمال في بعض الغموض الذي يفرضه عدم ذكر كل  
 شيء، فكوني في المنتصف حتى تتجني من تعقيد الإفصاح الزائد،  
 وعماء الغموض الزائد.





الأمور لا تسير في الدنيا على ما نشتهي، لأن الله تعالى جعل الدنيا اختباراً وابتلاء، تذكرك ذلك جيداً..

وكان ﷺ يُكثر من هذا الدعاء وأمر به أيضًا، فدل على أهميته والعناية به لما احتواه من عظيم الاستعدادات وشمولها في أهمّ المهمّات، في أمور الدين والدنيا والآخرة.

• "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجَبْنِ، وَوَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ"

استعاذ النبي ﷺ من هذه الأمور لأنها منغصات للحياة من جميع الوجوه، في النفس والجسد، والعقل والقلب.

وختامًا، تذكركي قوله سبحانه وتعالى:

﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾

واعلمي أن لكل مؤمن من هذه الآية نصيب بقدر طاعته لله سبحانه وتعالى تقواه، واجتناب معصيته ونواهيه.

رزقنا الله واياكم قلوبًا  
مطمئنة وصدورًا منشرة



لكل منا اختباره الخاص، فمن اختبار في زواج، إلى اختبار في أولاد أو في عمل، وربما كان الاختبار في الأقارب والجيران، وربما في الصحة والعافية، وربما في غربتك وهجرتك!

حين نوطن أنفسنا على أن الدنيا دار اختبار وابتلاء يسهل علينا التعايش معها، وتقبل ما يجري بقلب راضٍ مطمئن..

وما منحك الله تعالى إياه امتحان، وما زواه عنك امتحان أيضًا..

يقول تعالى:

﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ﴾

ورد في تفسير هذه الآية:

"يخبر تعالى عن طبيعة الإنسان من حيث هو، وأنه جاهل ظالم، لا علم له بالعواقب، يظن الحالة التي تقع فيه تستمر ولا تزول، ويظن أن إكرام الله في الدنيا وإنعامه عليه يدل على كرامته عنده وقربه منه."

فاعلمي أنه لا إله إلا الله!

هو الذي يعطي وهو الذي يمنع، وهو الذي يعز ويذل، وكلما زاد إيمانك ويقينك، قل خوفك وقلقك.

ومن الأدعية التي حرص نبي الله ﷺ على أن يعلمها أمته:

• "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ"



## نحو ذات أسمى

وكما قال أحدهم: "تحتطيم الإيجابيات وإنكار الإنجازات مقدمة لتحتطيم الذات".

### هل أنا فاشل؟

"جاءني أبو خالد إلى العيادة في وضع مأساوي، وكنت أعلم أن بينه وبين زوجته نزاع وشقاق. سألته ما بك؟ فأجاب على الفور: للأسف أنا إنسان فاشل، ولم أنجح في شيء في حياتي أبداً. أبحث في الثلاثين سنة التي مضت من عمري، فلا أجد أي إنجاز يذكر، لا أجد إلا الإخفاق وال فشل، ولا أدل على ذلك من فشلي في علاقتي الزوجية، وفشلي في تربية أولادي.

قلت له: ألا تشعر بأن شيئاً في داخلك يعمل على تحتطيم إنجازاتك، وطمس كل الإيجابيات التي تتمتع بها؟  
للعلم فقط تلك هي مؤسسة التحتطيم، وإني

هل تطمحين إلى تغيير حياتك نحو الأفضل؟  
هل تريدين أن تحدثي تغييراً إيجابياً فيها؟  
هل تحبين أن تتخلصي من عادة سيئة اعتدتها؟

### إدًا غيري ما في نفسك!

من المؤكد أنك تريدين ذلك لكنك تتساءلين كيف؟ وما الشيء الذي يجب أن أعيرَه في نفسي حتى أتغير وتتغير الأشياء من حولي؟  
تجدين الجواب في هذه الزاوية.

قرأت في العدد الماضي عن فكرة "التعميم" وفكرة "الإحساس القائد"، وفي هذه الزاوية سننطلق للحديث عن فكرة أخرى لتنتبهي لها يا موفقة، وهي فكرة التحتطيم.

في وقت الأزمات التي يمر بها الإنسان وبسبب التجارب الفاشلة ونتيجة للذنوب التي يقترفها؛ تتسرب إلى عقله فكرة التحتطيم، لتزيد من إخفاقه ومن اقترافه للذنوب، وفي النهاية تزيد من إحباطه، فما هي فكرة التحتطيم؟

التحتطيم باختصار: أن ينكر الإنسان أو يقلل من شأن الإنجازات التي قام بها، أو الإيجابيات التي يتمتع بها.

على سبيل المثال، في كل إنسان منا مؤسسة، وهذه المؤسسة متخصصة في التحتطيم ومهمتها تحتطيم إنجازات الفرد، فإذا فشل الإنسان في موقف معين أته أ أفكار تحطمه من الداخل، وتلغي أعماله الإيجابية وإنجازاته الذاتية كلها، وإن لم ينتبه لها كانت النتائج كارثية.





أسألك هل يعقل أنك في الثلاثين سنة التي مضت من عمرك لم تنجز أي إنجاز يذكر؟ فقال لي على الفور: أبداً لا يوجد. ولمعرفتي بأبي خالد -وهو صديق قديم- قلت له: لكن أنت حافظ للقرآن الكريم ولله الحمد، أليس هذا إنجازاً؟ والحمد لله أنت مدرس، ألا تسمي هذا إنجازاً؟ والحمد لله عندك ثلاثة أولاد! وبدأت أعد له ما يمتلكه ويعتبر من الإنجازات في حياته، وكلما ذكرت له أمراً وافقني على أنه يعد إنجازاً.

قلت له بعدها: أبعد كل هذا، ولأجل مشكلة واحدة بدأت تتحطم من داخلك، وتحطم كل الإنجازات، وتترك كل الإيجابيات؟"

في لحظات الضعف تلك ومع بداية التحطيم، يبدأ الإنسان يفكر في أفكار سوداء وهدامة، ويحدث نفسه بأنه فاشل وفاشل وفاشل، وتكون النتيجة شعور الإنسان بالضعف، وخوار العزيمة، والضيقة والكآبة، والاستسلام للواقع.

وإلى هؤلاء أقول؛ إذا بحثنا في حياتنا بصدق، فس نجد حتماً إنجازات حققناها، فإن لم نجد فيكفينا أننا مسلمون، فهذا في حد ذاته إنجاز، يكفينا أننا نصلي ونقرأ القرآن، يكفينا أننا نمتلك لساناً يذكر الله، وقلبا مؤمناً بالله، ونفساً طموحة تسعى لكل خير.

**"ركز على ما تم إنجازه، لا على ما لم ينجز"**  
لا بد أن نركز على الإنجازات ونقدرها مهما كانت بسيطة في عين الآخرين، ولا نسمح لمؤسسة التحطيم أن تأتي على إيجابياتنا وإنجازاتنا. كلنا يمتلك أهداماً ويتمنى أن يحققها، فلنحلم ولنعش بالأمل، ولنسعى في تحقيق أهدامنا فتوكلين على الله تعالى.

وهنا نأتي إلى أمر عظيم متعلق بما سبق وهو

## "الشكر" ..

دائماً تذكرني بعم الله عليك وما وفقك إليه من أعمال واحمديه عليها، التفتي إلى الجانب الجميل في حياتك، وأكثرني من الشكر والحمد، فلهذا أثر كبير في سكينتك وعلو همتك وانطلاقك للعمل بكل طموح وتفانٍ..

واحدني عدوك الشيطان الذي يسعى إلى إدخال الحزن على قلبك، ويذكرك بكل موقف حزين، ويصوره لك على أنه إحباط وفشل، فيوصلك إلى الانهزامية والاستسلام، ثم تتركين العمل وتتركين إعمار الأرض التي استخلفنا الله عليها.

**فاستعذي بالله من الشيطان ووسوسته،  
واستعيني بالله واستبشري، وعددي نعمه  
ولن تحصيها، وكوني من الشاكرين المتفانين،  
والحمد لله رب العالمين.**





**أنا أكسجين،** فتاة تحبك، مرت بكل ما تمرين به من توقد الأفكار وتفجر المشاعر والتعرض للأزمات والضغوطات، وتجاوزت كل هذا بفضل الله بجهد ومشقة تكلا بالإنجاح. ولأنني أحبك سأكون معك في سلسلة **"تعرفني على نفسك"**، لنصل معًا في نهاية الطريق إلى أفعال ترضي الله سبحانه.



على أن تنسب الفضل لله فيما تملك لا لنفسها. أما ذات الثقة المهزوزة فترى في نفسها عدم الكفاءة والقصور، وتقارن نفسها بالآخرين فتشعر أنها أقل منهم.

**وأخيرًا** المغرورة؛ وهي ترى في نفسها الكفاءة وأن لديها مواهب وقدرات، إلا أنها تراها أكبر من حجمها الحقيقي، وتقارن نفسها بمن حولها فتشعر أنها أفضل منهم، وعادة ما يكثر المغرور من قول "أنا"؛ فهو ينسب الفضل لنفسه لا لربه.

### ثمرات الثقة بالنفس

- 1- تجعلك تدركين أن القدرات التي منحك الله إياها تمكّنك بإذنه تعالي من مواجهة التحديات والصعوبات
- 2- تدركين مكامن الضعف والقوة فيك.
- 3- تجعلك تزيدين من وتيرة التقدم إلى الأمام وتستغلين كافة طاقاتك وقدراتك.
- 4- تجعلك قدوة للآخرين.
- 5- تجعلك تتعرفين على النموذج المناسب لك في الحياة والكفيل بنجاحك.

**واعلمي أن اطمئنان النفس يجعلها عامرة بالثقة، لأنها ربيّت على مرضاة الله سبحانه، وسلكت في سبيل ذلك طريق ترويض النفس الأمارة بالسوء والتحلي بالصبر، فاطمأنت بالله واطمأنت إلى أقداره.**

### سأبدأ من حيث توقفت في العدد السابق فقد وعدتك بأن أتكلّم عن الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس من العوامل النفسية المهمة التي تلعب دورًا كبيرًا في إدارة الذات، وتحدد شكل علاقتها بالآخرين، وتسهم في توظيف الفتاة لطاقاتها وتحقيق أهدافها وطموحاتها. هذا على مستوى الفرد، أما على مستوى الأمة فإن تحقيق الآمال الكبيرة، وتحرير المقدسات، وإعلاء راية الإيمان؛ لن تقوم إلا على أكتاف أناس واثقين بربهم، ثم بأنفسهم.

### والثقة بالنفس أمرٌ مكتسب، يحتاج المسلم أن يتعرف طرق تحصيله ليكون من أهله.

### من أهم طرق تعزيز الثقة بالنفس:



- 1- الكف عن مقارنة النفس بالآخرين.
- 2- الاهتمام بالصحة الجسدية.
- 3- الفرح بالإنجازات السابقة.
- 4- تعزيز الأفكار الإيجابية.
- 5- تعلم الحزم.
- 6- البحث عن الأشياء الممتعة.

### بين الثقة والغرور

بين الثقة بالنفس والغرور شعرة كما يقولون؛ فالثقة أمر فاضل يقع في الوسط بين رذيلتين؛ الهوان والتكبر.

فالواثقة من نفسها ترى فيها الكفاءة، وأن لديها مواهب وقدرات، ولكنها تضعها في موضعها الحقيقي، فلا ترى نفسها أقل من الآخرين ولا أفضل منهم، كما أنها دائمة الحرص



### من المشاكل التي قد تصيب الفم والأسنان:

- **انحسار اللثة:** فتكون جذور الأسنان مكشوفة وتتأثر بالمشروبات والمأكولات الساخنة والباردة.
- **تسوس الأسنان:** وينتج عن بقايا الأطعمة التي تتأكسد داخل الأسنان.
- **التهاب اللثة ونزيفها:** وينتج عادةً بسبب إهمال الشخص لنظافة فمه.
- **تقرحات الفم والتهاباته:** وهي تلك البقع لبيضاء التي تنتشر في الفم، وتكون بسبب الإفراط في تناول المأكولات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

### نصائح للحفاظ على صحة الأسنان:

- تنظيف الأسنان مرتين يوميًا على الأقل وبعد تناول كل وجبة طعام أو استعمال السواك، فقد قال النبي ﷺ: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب".
- مراجعة طبيب الأسنان عند الشعور بأي ألم حتى إن كان بسيطاً.
- شرب عصير البرتقال الغني بفيتامين C، والذي يحول دون حدوث نزيف في اللثة.
- عدم كسر أو سحب أي شيء صلب باستخدام الأسنان.

وأخيرًا.. اعلمي غايتي أن العناية بصحة الفم تساعد في الحفاظ على صحتك العامة.

### لأجل ابتسامة ساحرة

الأسنان من النعم التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها على الإنسان، فهي تمنحه المظهر الجذاب، وهي السبب وراء



الابتسامة المشرقة والجميلة، بالإضافة إلى دورها المدوري في مضغ الطعام لتسهيل هضمه وامتصاصه والاستفادة منه. يبلغ عدد أسنان الإنسان البالغ اثنين وثلاثين سنًا، وتتميز باختلاف لونها من شخص لآخر ومن عمر لآخر، فمنها ما يكون أبيضًا ومنها الأصفر، ويجب على الإنسان الحفاظ عليها لأنها قابلة للتلف والخراب بما يشوه مظهرها ويسبب الألم أيضًا.

### ما العلاقة التي تربط بين صحة الفم والصحة العامة؟

يُعد الفم -مثل مناطق الجسم الأخرى- مليئًا بالبكتيريا غير الضارة في معظمها، وبما أن الفم هو المدخل إلى الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، فيمكن لبعض هذه البكتيريا أن تسبب المرض، وعادةً ما تبقى دفاعات الجسم الطبيعية والعناية الصحية الجيدة بالفم عن طريق التنظيف اليومي تلك البكتيريا تحت السيطرة، لكن بدون

نظافة الفم قد تصل البكتيريا إلى مستويات تؤدي إلى الإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة.



## بوح ياسمينة

تلاشت أمانينا نُمّ تفتت  
فكمّ من شهيدٍ تندبه أمه  
بعد حربنا التي علينا جرت  
لكنّ الأوان علينا لم يفتت  
وكمّ يتيمًا يرجو أيامًا مضت  
بيوتنا دمارًا وحرارتنا ردم

بقلم آلاء غسان العليوي

رغم الحرب والشتات في وطنك الصغير،  
ورغم الدمار والحطام الكثير..  
رغم الحجارة والرماد وبين ركام الخراب  
وبقايا البيوت؛ ازرع زهرة لتكون بصيص أمل..  
لتكون النور الذي سيطلع بعد دجى الليل.  
حين تشرق شمس النصر مع أشعة الأمان  
ودفاء الظفر، ويعود غصن السلام..  
وصوت الحمام.. إلى تلك القبة الصفراء..

بقلم: سلسيل البكري

وتظنّ أنك لا تقدر على شيء، وتأتي  
إرادة الله فتهمز كل شيء..

بقلم: أسماء إبراهيم

قربك من الله نجاة لك في دنياك  
وأخرتك..  
قربك من الله مأمّن متجدد غير منقطع..  
قربك من الله قوة تجعلك لا تخشين  
شيئاً وأنت معه، فلا تقلقي وربك رب  
العالمين معك.

بقلم: ياسمين أبو طه

هنا في بوح ياسمينة فسحة تترقب أقلامك، فلا تطلن الغياب..  
نسعد باستقبال مشاركاتك التي سننشر بأسمائك، ترسل على بريد المطوية.

[yasmin@hayatassoc.org](mailto:yasmin@hayatassoc.org)



مطوية فتيات الياسمين تصدرها جمعية حياة  
العدد الواحد والعشرون - جمادى الأولى ١٤٤٤ هـ - ديسمبر ٢٠٢٢م

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

