



# فتيات اليا سميرين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة

العدد الثاني والعشرون

ذو القعدة ١٤٤٤ هـ - مايو (أيار) ٢٠٢٣ م





## ما كان لله يبقي

من كان يظنُّ أن يُباع رياض الصالحين في مكتبات باريس ولندن؟!  
لكن لعل الله اطلع على قلب الإمام النووي فارتضاه، فأحيا له كتابه!

وكان الإمام أحمد يدعو: "اللهم أمتني ولا يعرفني أحد من خلقك"، ولعل الله اطلع على قلبه، ورآه لا يبتغي الشهرة، فأماته ولا يجمله أحد من الناس.

**أختي تذكري دومًا: ما كان لله يبقي!**

عندما كتب مالك الموطأ قيل له: ما حاجة الناس إليه وكتب الحديث كثيرة؟ فقال: ما كان لله يبقي! وكان مالك كَلِّه لله، وبقي الموطأ **غاليته..**

ليس شيء أحبَّ إلى الله من خبيثة صالحة يجعلها العبدُ بينه وبين ربِّه، لا تطلُع عليها الأعين لتمدحها، ولا تسمعها الأذن لتثني عليها، لا يبتغي منها إلا وجه الله، ثقة بأنه لا يضيع شيء عنده!  
تألمي قول مالك: "ما كان لله يبقي.."

منشورٌ تكتيبه حبًّا لله، ودفاعًا عن دينه، يُسخرُ الله لك آلاف الناس ليحملوه عنك، فيلُفُّ أصقاع

الأرض وأنتِ لم تبرحي مكانك!

خاطرة تكتيبها يجعلها سبحانه سببًا لعودة تائب، أو مواسةً لمحزون وتربيته على كتف مكسور، أو هدايةً

لحيران!

يُسخرُ الله لك -أنتِ

التي لم تُسْعفكِ

ذاكرتكِ لتحفظي-

من يحفظ على

يديكِ، وتكتبُ الملائكة

في صحيفتكِ أجرهم

جميعًا!

تموتين أنتِ وبُقي الله

كلماتكِ! ولا أوفى من الله!



## ما زابعد رمضان؟

لقد مر الشهر الكريم وانقضى، فوا حزناه عليه وقد غادرنا، ولكن السعيد من استودعه الأعمال الصالحة، والشقي من ضيع حقه.

ولنا وقفات نفصها الآن، وهذه **الأولى**:

### من الذي استفاد من رمضان؟

يقول النبي ﷺ: من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه، ومن قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه، فكلٌّ منهما مكفر لما سلف من الذنوب، أعني صيام رمضان وقيامه. وقد آمن النبي ﷺ على قول جبريل عليه السلام: من أدرك رمضان فلم يغفر له فأبعده الله، وهو دعاء عليه بالإبعاد عن رحمة الله والطرد عنها، لأن موسم الرحمات العظيم ذاك قد مضى ولم يتعرض له ولم ينتهز الفرصة، فإذا فرط في رمضان فتفريطه في غيره أولى، ولذلك أبعده الله، وهذا ما يقودنا للوقفة **الثانية**:

### كيف يتوب المقصر في رمضان؟

توبة المقصر في صيامه وصلاته الاستغفار عما مضى من الإخلال والتفريط في حق الله تعالى، وحق ذلك الشهر الذي انقضى ولم يستفد منه كما ينبغي، والاستغفار هو الدعاء بالمغفرة، وقد جاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن شهر رمضان: "يغفر فيه إلا لمن أبقى، قالوا: يا أبا هريرة ومن أبقى؟ قال: من أبقى أن يستغفر الله عز وجل"، فينبغي أن يختم صيام رمضان بالاستغفار، وقد كتب عمر بن عبد العزيز رحمه الله إلى الأمصار يأمرهم بختم شهر رمضان بالاستغفار وصدقة

الفطر، فإن صدقة الفطر طهر للصائم من اللهو والرفث، والاستغفار يجبّ خروق الصيام.

### الاستمرار على الطاعة بعد رمضان

وهذه هي الوقفة **الثالثة**، مواصلة الطاعة والعبادة بعد رمضان، والله تعالى لما ذكر صفات المؤمنين لم يقيدها بوقت ولم يخصها بزمان فقال: "قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ".

فلا بد من الصبر والمصابرة والاستمرار على الطاعة، وربما من أجل ذلك شرع لنا صيام الست من شوال، حتى لا تنقطع هذه العبادة الجميلة، عبادة الصيام.

### من هم الفائزون؟

من العبارات الدارجة التي يتبادلها العامة: "من العائدين ومن الفائزين"، هل تعلمون من هم الفائزون؟

قال تعالى: "فَمَنْ زُجِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ"، "لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ، أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ". وقال الله عن أهل الجنة: "خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا، ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ"، وقال: "لَهُمْ جَنَّاتُ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْكَبِيرُ". هؤلاء هم الفائزون، فالفوز الحقيقي الفوز بالجنة.

نسال الله أن نكون من أهل الجنة، وأن يجعلنا ممن قبل عمله في رمضان، وأن يغفر لنا الخطأ والتقصير والزلل.







## نحو ذات أسمى

كان أحدهم سريع الغضب وسألته عن ذلك لقال:  
لست أنا السبب بل الجينات الوراثية التي ورثتها  
عن أجدادي هي السبب، فهو يلوم الجينات.  
وربما قال آخر، السبب هو طريقة تربية أبي وأمي  
لي وتصرفاتهما داخل البيت، فاكتمت سرعة  
الغضب منهما، وهذا يلوم طريقة التربية.  
وهناك من لا يلوم الجينات ولا طريقة التربية،  
وإنما يلوم البيئة المحيطة به، أو ظروف الحياة  
من بيت وزملاء في العمل ورئيس في الدائرة  
وغيرها، وفي النهاية يظهر أن الهدف من اللوم  
هو التهرب من المسؤولية.

### من السهل التهرب من المسؤوليات، ولكن من الصعب تجاهل عواقب التهرب منها

لا ننكر أنه من تلك الأسباب ما هو حقيقي، ويؤثر  
بالفعل في سلوك الإنسان، ولكن من المستحيل  
أن تكون الأسباب خارجية ١٠٠٪، وألا نكون قد شاركنا  
في صياغة هذا السلوك أو ذلك، لأننا لو اقتنعنا  
بهذا فلن نجد أي حل لمشاكلنا اليومية.

يقول الله تعالى عن فكرة الداخل والخارج هذه  
معقبًا على ما أصاب المسلمين من قتل وجراح في  
غزوة أحد: {أَوَلَمْ أَصَابِكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ

أَنَّى هَذَا} هل نلوم أعداءنا؟ هل نلوم الظروف؟

{قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ}.

وهناك من لا يلوم غيره ولا يلوم ظروف الحياة، بل  
يوجه اللوم إلى نفسه المرة تلو المرة، وهو لوم  
لا يدفع إلى عمل ولا يؤدي إلى نتيجة، بل يصيب  
صاحبه بالإحباط والكآبة، ويُفقد الثقة في نفسه.  
لا تستطيع أن تغير العالم من حولك، لكنك  
تستطيع تغيير نفسك من الداخل.

هل تطمحين إلى تغيير حياتك نحو الأفضل؟  
هل تريدين أن تُحدثي تغييرًا إيجابيًا في حياتك؟  
هل تحبين أن تتخلصي من عادة سيئة اعتدتها؟  
إِذَا غَيَّرِي مَا فِي نَفْسِكَ!  
من المؤكد أنك تريدين ذلك، لكنك تتساءلين  
كيف؟ وما الذي يجب أن أغيره في نفسي،  
حتى أغير وتغير الأشياء من حولي؟  
الجواب تجدينه في هذه الزاوية..

## عقدة اللوم

قرأت في العدد الماضي عن فكرة التظميم، وفي  
هذه الزاوية سننطلق للحديث عن فكرة أخرى  
لنتنتهي لها يا موفِّقة، وهي عقدة اللوم.  
اللوم نوعان:

” لوم محمود، وهو الذي يدفع الإنسان إلى  
العمل، وفيه قال تعالى في سورة القيامة: {لَا  
أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (١) وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّوَّامَةِ (٢)}،  
أي النفس التي تلوم صاحبها على تقصيره  
وخطئه، فتدفعه إلى العمل النافع والتغيير  
المحمود.

” لوم مذموم، وهو الذي يُبقي الإنسان في  
صراع مع نفسه، والنتيجة كآبة وملل واستسلام  
وعدم المبادرة إلى التغيير.

### من المسؤول عن غضبك؟

يريد كثير من الناس التهرب من مسؤوليته عن  
نفسه، والتهرب من تحمّل نتائج أفعاله، فيلقب  
اللوم على الآخرين، ولتأخذ مثلًا سرعة الغضب؛ فإذا

## استخدم المجهر

يقول علماء النفس أنه للتخلص من عقدة اللوم انظر في المجهر، يقصدون أن ليس هناك ما يدعى "أنا السبب بالتأكيد ١٠٠٪"، وليس هناك شيء اسمه "١٠٠٪ هم السبب" أو "الظروف هي السبب ولا علاقة لي بالأمر"، بل الكل سبب.

المشكلة في عقدة اللوم أنها تركز على خارج الإنسان فقط، من بيئة أو ظروف أو أشخاص، لذا عندما تحدثك نفسك بأن سبب ما أنت فيه هو "الخارج"، فاعلم أن المشكلة تكمن في التهرب من المسؤولية، والتهرب من تحمل النتائج.

## نحن نربي أبناء، ولسنا نربي أزهارًا

كانت لأحدهم حديقة جميلة أمام المنزل، وكان يحب زراعة الأزهار والورود في تلك الحديقة أشد الحب، وكان لديه ابن عمره ٦ سنوات، فقال لابنه مرة: تعال أعلمك كيف تقتلع الأعشاب الضارة من الحديقة؟

اعتاد الرجل أن يستعمل آلة جز العشب، شغل الآلة وأخذ يُربي ابنه كيفية جز العشب، وفي أثناء ذلك نادته زوجته، فذهب تاركًا الآلة تعمل وإلى جانبها يقف ابنه الصغير، أخذ الابن يجز العشب، ويقطع كل ما وجد في طريقه من الأزهار والورود التي تعب الوالد في زراعتها ورعايتها.

ولما عاد الوالد إلى الحديقة ذهل لما رآه، وكاد يفقد عقله، ومرت بذاكرته سريعًا السنة التي قضاها في زراعة هذه الحديقة الغناء وتلك الأزهار الجميلة ورعايتها، وكيف تلاشى كل ذلك في دقائق معدودة!

كان أول ما خطر على ذهن الأب أن الابن هو السبب، فبدأ يلوم ابنه قائلاً: لولاك لما حدث كل الخراب!

يقول الوالد: لقد هممت أن أمسك ابني وأعنفه وأضربه على فعلته تلك، وإذ بزوجتي تتاديني وتقول لي: انتبه لتصرفاتك، فنحن نربي أبناء، ولسنا نربي أزهارًا، هذه الكلمات القصيرة غيرت ردود فعلي، فالأزهار التي جُرّت يمكن تعويضها، أما الابن فقد أخسره إلى الأبد إذا أسأت له وضررته وهو في هذا السن، وعندما استخدمت قاعدة "انظر بالمجهر" اكتشفت أن ابني لم يكن السبب، وأنه لا يتحمل كامل النتيجة وحده، فأنا من ترك للطفل الصغير فرصة العبث بآلة جز العشب.

وعقب هذا الحوار بيني وبين نفسي قمت من فوري، وبدلاً من أن أضربه أو أعنفه، ضممته وقبلته، وقلت له: "أحبك أكثر من الأزهار وأنت أهم عندي من كل الورد". وبذا كسبت قلب ابني، وصارت علاقتي به أحسن من ذي قبل.

**وختاماً؛** في أية مشكلة تمر بك لا تلق باللائمة على الآخرين، وتذكر أنه لا شيء اسمه أنا السبب ١٠٠٪، أو الآخرون هم السبب ١٠٠٪، ولكنني أخطأت كما أخطأ الآخرون، ودعك من التلاوم وابحث عن التسامح والتفاهم.





## فتاتي الحبيبة..

قد تكونين ممن شعر بالزلزال وقد لا، لكن من المؤكد أنك شاهدت الصور والفيديوهات التي عرضت ما حدث، وتملك القلق والخوف منك على الرغم من أن الحدث لم يتجاوز عشرات الثواني. وقد تظنين للوهلة الأولى أن الزلزال مفرع ومؤلم في حالة الفقد أو الإصابة فقط، لكن الحقيقة أن من عاشه قد يمكث أيامًا وسنوات من حياته في ترقب ورعب مستمرين بسبب هذا الحدث الذي استغرق بضع ثوان. فلنستعرض معًا وانطلاقًا من إيماننا بقضاء الله وقدرته وحكمته في كل حركة وسكون في هذا الكون كيف يمكننا تجاوز هذه المرحلة وهذا الخوف.

إن لحوادث الكون أسبابًا وحكمًا، فالزلزال آية من آيات الله يخوف بها عباده، داعيًا من كان غافلًا منهم للتوبة والإنابة، قال شيخ الإسلام رحمه الله: "والزلزال من الآيات التي يخوف الله بها عباده، كما يخوفهم بالكسوف وغيره من الآيات". **بُنَيْتِي..** كم مشينا على الأرض وهي ساكنة مطمئنة؟ وكم عصينا وكم من سنين قضيناها في غفلة؟ فلنستشعر منة الله علينا أن بعث لنا هذه الآيات ولم يتركنا في غفلتنا إلى يوم نلقاه.





من تكرر مشهد الزلزال  
المؤلم.

قد يتعافى البعض بعد الزلزال  
من هذه الاضطرابات، وقد  
يظل البعض الآخر أسيرًا لها  
فترة من الزمن.

وفي النهاية من أهم ما يساعد الإنسان على تجاوز  
هذه الأزمة بعون الله العوده إليه سبحانه،  
واستذكار رأفته ورحمته ولطفه بعباده المؤمنين،  
والاستسلام له ولقضائه وقدره، والمداومة على  
تلاوة القرآن وتدبره.

ولا ترهقي نفسك ولا تلوميها، ولا تسمحي  
للسك أن يدخل إلى قلبك ويوهمك أن نقصًا في  
الإيمان أصابك وسبب لك هذا الرعب وهذا  
الاضطراب النفسي، فالخوف من هذه الظواهر  
طبيعي وجبلي في الإنسان، وما على الإنسان إلا  
أن يستعين بالله ليعيد الطمأنينة إلى قلبه، ويسأله  
الرحمة والعفو والمغفرة.

**وفي النهاية تمضي الأيام والذكريات الصعبة  
وتصبح طي الذكريات، ويبقى ما تعلمت منها.**

من الأضرار النفسية التي قد يسببها الزلزال  
الناجين منه:

### ١ - الاكتئاب والقلق:

ومن أعراضه قلة النوم والأرق والإرهاق، وفقد  
الرغبة والتركيز في ممارسة الأنشطة اليومية.

### ٢- اضطراب ما بعد الصدمة:

وهو اضطراب نفسي يحدث بعد التعرض لموقف  
مرهق، ومن أعراضه كثرة الكوابيس، والشعور  
بالوحدة والعزلة، وإدامة التفكير في ذكريات  
الماضي السيئة.

### ٣ - رهاب الزلزال:

والرهاب خوف شديد يؤثر في حياة الإنسان على  
نحو مذموم.

### ٤ - التفكير في مشاهد الزلزال فقط:

الناجي من الزلزال يكرر مشاهد الزلزال في ذاكرته  
باستمرار ليصبح كأنما سجن نفسه فيه، فيذكر  
نفسه بكل ما حدث ولا يفكر إلا في هذا المشهد.

### ٥ - اليقظة المفرطة:

عاني الناجون من الزلزال من اليقظة المفرطة، أي  
أن حواسهم تكون في أقصى درجات التحفز لأية  
إشارة خطر، وعندما يسمعون أي ضجيج مهما كان  
بسيطًا قد يهربون من مكانهم مذعورين خائفين





## أناقة ياسمينية

### أميرة بحسن رائحتك

لكل منا رائحة جميلة تتميز بها باستخدام العطور أو الكريمات أو منظفات الشعر والجسم، لكن هناك أساسيات يجب الحرص عليها لتكون رائحتنا في الأصل حسنة، وهي:

- تنظيف المناطق الخاصة وإزالة الشعر منها.
- تنظيف الشعر والاستحمام.
- تفريش الأسنان.
- استخدام مزيلات العرق والعطور والمطيبات.

وسأضع بين يديك طريقة منزلية لصنع مزيل عرق فعال برائحة جميلة، نحتاج إلى:

- كريم ترطيب غير معطر
- مادة "الشبّة" مطحونة، وتتوفر لدى العطارين
- مسحوق (بودرة) جسم
- فازلين إن وجد
- قطرات من المسك السائل ويمكن استخدام مكعبات المسك وبشرها

### طريقة التحضير

- نضع في وعاء ملعقتين كبيرتين من الشبّة المطحونة، وأربع ملاعق كبيرة من الكريم المرطب، وملعقة من بودرة الجسم، ثم نضع أربع نقاط مسك وملعقة صغيرة من الفازلين.
- نحرك المكونات حتى تنمزج تمامًا، إن أحسست أن قوامها ما يزال قريبًا إلى الصلابة.
- أضيفي المزيد من الكريم حتى تتجانس وتصير ألين، ثم احفظيها في علبّة صغيرة محكمة الإغلاق حتى لا تجف، وتستخدم بعد الاستحمام مباشرة حتى تمنع ظهور رائحة كريهة للعرق.

### يجب على المسلمة دائمًا

### الحرص على نظافتها وطهارتها

### وحسن مظهرها، فالله جميل

### يحب الجمال.



مطوية فتيات الياسمين تصدرها جمعية حياة  
العدد الثاني والعشرون - ذو القعدة ١٤٤٤ هـ - مايو (أيار) ٢٠٢٣م

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

