



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة

العدد الرابع والعشرون

جمادى الأولى ١٤٤٥ هـ - ديسمبر (كانون الأول) ٢٠٢٣ م



قلب سليم

لم أَرْ في حياتي حُبًّا وصدقًا واطمئنانًا كالذي يَنْبَعثُ من العفويين الأتقياء، تُبهرني في عيونهم لمعةٌ بريقتها الصِّفاء، فتَبَعثُ في القلبِ راحةً يمتدُّ نورها فيفتقُّ اللِّسان بالحكمة، وتنهمرُ الكلمات التي بها الرُّوحُ تُستضاء.

أقسمُ أنه لا أجمل ولا أروى للنفس من أن يكون الذي أمامها سليم النِّيَّة، بريء القلب، لا يحملُ حُبًّا، ولا يتصيّدُ الأخطاء، ولا تحملُ معه عناء التَّبرير، ولا تشعُرُ معه بالاستياء.

نصحتي لك..

أبقي تلكَ المصْعة التي في جوفك على قيد النِّقاء مهما واجهت من الظَّلم والبلاء، وتذكّرني دومًا أنّ سلامة النِّيَّة، وجمال العفويَّة، تتفوّق على ذكاء الحُبّاء، وهي عبادة تدفعك إلى الأعمال الصَّالحة وتستوجبُ لك الأجر والثَّواب، وتنجيك يوم الجزاء

{يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ}





نسميهم بما سماهم الله به في القرآن الكريم،

فبم سماهم القرآن؟

سماهم قبل بعثة النبي ﷺ ببني إسرائيل، أما بعد البعثة ومواجهتهم له في المدينة بعد هجرته ﷺ فقد كان القرآن يطلق عليهم اسم "اليهود"، ونحن الآن بعد الهجرة، فتبقى تسميتهم "اليهود" كما سماهم بذلك ربهم سبحانه الأعلّم بهم.

وأن لقب بني إسرائيل سلب منهم حين لم يؤمنوا بنبوّة محمد ﷺ ولم يؤمنوا برسالته الداعية للتوحيد، فما عادوا يستحقون أن يقال لهم بنو إسرائيل، وكان فيهم من فيهم من الأنبياء كيوسف وسليمان وداود عليهم السلام، وكان فيهم من فيهم من الصالحين.

نسأل العلي القدير أن يرينا في اليهود قتلة الأنبياء، المحرفين للتوراة، المعادين لمحمد ﷺ وأمتة، والغاصبين لأرض فلسطين، عجائب قدرته، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

اعرفي عدوك!

• من هم اليهود؟ ما اسمهم الحقيقي؟
• هل هم اليهود أم إسرائيل أم بني صهيون؟

يطلق عليهم اسمان:

• **الأول:** بنو إسرائيل، وإسرائيل هو لقب يعقوب عليه السلام، فهم ذريته.

• **الثاني:** اليهود، وقد اختلف اللغويون في هذه الكلمة، فقال بعضهم إنها كلمة عربية مشتقة من الهود، وهو التوبة والرجوع إلى الله، وسموا باليهود اشتقاقاً من هادوا، أي تابوا. وقال آخرون أنها كلمة أعجمية، وهي تعريب لكلمة "يهودا"، وهو اسم أحد أسباط بني إسرائيل، والسبط هنا هو الابن.

• **الاسم الثالث الذي يطلقونه على أنفسهم هو:** الصهاينة، نسبة إلى جبل صهيون الواقع جنوبي بيت المقدس، وكان وما زال جبلاً مقدساً عندهم. فأبي الأسماء نختار؟ أي الأسماء نطلق على من يحتلون أرض فلسطين ويقتلون أهلها؟ ولماذا؟





القراءة النافعة

يريد سعيد أن يطور نفسه في مجال القراءة، وقرر أن يتعلم طرق القراءة النافعة، فشارك في دورة تدريبية حول القراءة وطرائقها، ثم انتهت الدورة وكان مسروراً بالمشاركة فيها، وخرج متحمساً إلى إحدى المكتبات واشترى كتابين. أمسك بالكتاب الأول وبدأ يقرأ فيه، ولم يتركه حتى أتم قراءة مائة صفحة، وفي اليوم التالي قرأ مائة أخرى، لكن في اليوم الثالث بدأ عدد الصفحات التي يقرأها يقلص إلى الثلث، وفي اليوم الرابع لم يقرأ شيئاً، ويمر الأسبوع الأول والثاني والثالث ولم يتم قراءة الكتاب. فصار يحدث نفسه ويقول أنا لست بقارئ جيد، ولا علاقة لي بالثقافة، ولا صلة لي بالمطالعة، ولا أنتسب للقراء ولا المطالعين، فهذه هوايات ومواهب لها أصحابها ورجالها، وأنا لست منهم.

نحو ذات أسمى



هل تطمحين إلى تغيير حياتك نحو الأفضل؟
هل تريدين أن تُحدثي تغييراً إيجابياً في حياتك؟
هل تحبين أن تتخلصي من عادة سيئة اعتدتها؟
إذاً غيري ما في نفسك!
من المؤكد أنك تريدين ذلك، لكنك تتساءلين
كيف؟ وما الذي يجب أن أعيرَه في نفسي،
حتى أتغيرٍ وتتغير الأشياء من حولي؟
الجواب تجدينه في هذه الزاوية..

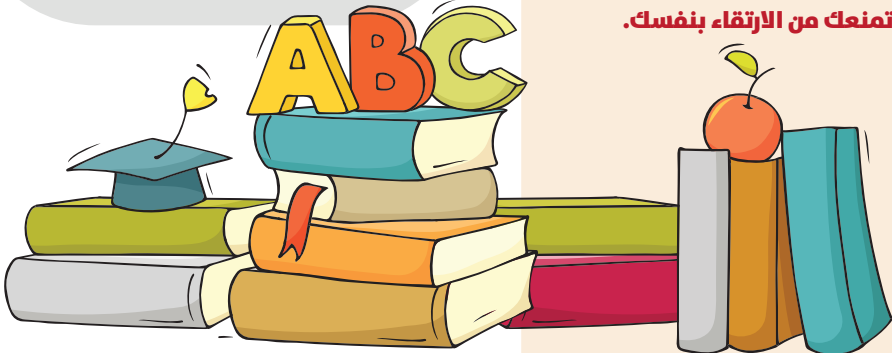
قرأت في الزاوية الماضية عن فكرة "أبو العريف"،
وفي هذه الزاوية ستتعرفين على كيفية التعامل
مع الأفكار الأتوماتيكية تعاملًا إيجابيًا صحيحًا..

تطبيقات على تطوير الذات



"من لا يطور ذاته فإن مواهبه ستذبل"

نقول لكل من يريد أن يطور من نفسه سواء
في الجانب الإيماني (العبادة) أو في
الجانب العقلي (الثقافة والعلم) أو في
الجانب الجسدي (الرياضة والمهارات):
احذر من الأفكار الأتوماتيكية التي قد
تمنعك من الارتفاع بنفسك.



لحظات ضعف وفتور وملل وكسل، وهذا ما يعلمنا إياه الحبيب المصطفى ﷺ عندما يقول: **"إنَّ لكلَّ عملٍ شرةً ولكلَّ شرةٍ فتنةٌ"**، والمعنى أن كل عامل يمر بفترة نشاط وقوة ورغبة (شرة)، ويصاب بعد ذلك بفتور وكسل.

متى يبدأ عمل الأفكار الأتوماتيكية؟

من الطبيعي أن يصعد الإنسان ويهبط، وينشط ويكسل، ولكن من المهم أن نتنبه إلى أن عمل الأفكار الأتوماتيكية يبدأ في حالات الهبوط والكسل والفتور، وهنا تكمن الخطورة. فعندما تبدأين القراءة، ربما تقرئين في اليوم الأول ساعتين، وفي اليوم الثاني ساعتين أو أكثر (وهذا مؤشر الصعود)، ولكن في اليوم الثالث ربما تتعرضين لموقف يمنعك من القراءة (وهذا مؤشر الهبوط)، وهنا وفي لحظات الهبوط يبدأ عمل الأفكار الأتوماتيكية، وربما خطر لك: أنتِ لم تكوني مثقفة يوماً، ولا علاقة لك بالثقافتين، أبعدَ هذا العمر تريدان أن تصيري منهن! القراءة لا تصلح لك!

وهكذا تتوارد الأفكار على الإنسان حتى يقتنع ويترك ما أقدم عليه من تطوير وارتقاء.

فلنتنبه للأفكار الأتوماتيكية
ولنتعامل مع أنفسنا تعاملًا
إيجابيًا وصحيًا

كم من الناس يَحِبُّ أن يطور نفسه، لكن سرعان ما يضعف ويكسل بعدما يبدأ، ثم يتراجع ويتوقف؟ ولماذا؟

لأن الكثير منهم يخطئ في تصوّر عملية التطوير، فهم يتخلون خطأً مستقيماً له نقطة بداية ينطلقون منها، ونقطة نهاية سيطلون إليها.

"أن أجلس في مكان مريح على أضواء الشموع وأقرأ وأتعلّم من أفكار الأجيال السابقة، يمثل لي سعادة بلا حدود" كوشيدو كوندو

إذا أردتِ أن تطوري نفسك فابدأي بتخيل عملية التطوير لا على أنها خط مستقيم له بداية ونهاية، بل تخيلي أنها **أسهم استثمارية**؛ فعندما تستثمرين أموالك في الأسهم لا تجنين الأرباح من أول مرة، ولا بمجرد أن تضعي أموالك في المشروع، بل يأتي الأمر بالتدريج، فمرة تصعد قيمة الأسهم، ومرة تنزل، وحتماً ستريين قيمة السهم تتأرجح بين نزول وصعود، لكن بعد سنة ستكتشفين أنها في تحسن مستمر، بغض النظر عن الأوقات التي نزلت فيها.

وتطبيقاً على مهارة القراءة نقول أن الخطأ الذي وقع فيه سعيد أنه تخيل عملية التطوير خطأً مستقيماً، يبدأ بالقراءة وينتهي بأن يكون مثقفاً، والصواب أن نبدأ بالقراءة، ونكرر المحاولة إذا مللنا، وأن نعرف أنه من الطبيعي أن تمر بنا





أكسجين

٣. التطوير والتغيير الإيجابي المتواصل: ويكون بعدة طرق:

- اقرأي ما يزيد من طاقتك الإيجابية والروحانية: خصصي وقتاً كل يوم لقراءة ورد من القرآن ولقراءة المقالات النافعة، فالقراءة تغير من نمط التفكير إن اعتديتها، وستثري عقلك وقلبك من حيث لا تدريين.
- حولي أفكارك السلبية إلى إيجابية، وخذي ما يقويك لا ما يضعفك.
- خططي واعلمي لأهدافك.
- حضري قائمة امتنان وشكر لله سبحانه واقراءها وزيدي عليها كل فترة أشياء جديدة.

تجاه المجتمع



1. النظر إلى المجتمع بإيجابية: عن أبي هريرة أن
2. النبي ﷺ قال: "إذا قال الرجل هلك الناس فهو أهلكهم".
3. حب الخير للآخرين.
4. إنزال الناس منازلهم: فأعطي كلاً حقه سواء أصغيراً كان أم كبيراً.
5. الثناء على الآخرين بما يستحقون.
6. صحبة الإيجابيين: اقضي وقتاً أكثر مع الإيجابيين وحاوطني نفسك بهم، وخصصي وقتاً لأسرتك، فيتشكل لك دور إيجابي في حياتهم.



وأخيراً: عمود التفكير الإيجابي حسن الظن بالله واليقين في رحمته وحكمته وقدرته.

تبين الدراسات أن الشخص العادي يتحدث

5000 كلمة



لذلك سنغير من أفكارنا معاً في هذه الزاوية.

التفكير الإيجابي هو امتلاك الفرد القدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته والتحكم بها بما يفيد في حل مشكلاته بمنطق وطابع تفاؤلي، وعدم ترك الأفكار تتحكم بالفرد. كيف نتلقى الأشياء من حولنا؟ كيف نشعر؟ كيف نتساءل؟ لم نجد عند البعض القابلية للحياة والتغيير ولا نجدنا عند آخرين، إنها طريقة التفكير التي يعيش وفقها الانسان.

كيف تجعل نمط تفكيرك إيجابياً؟

تجاه الذات



1. بناء الشخصية والهوية المسلمة.
 2. التوقع الإيجابي للمواقف والأحداث، فقد قال رسول الله ﷺ في حديث قدسي "إن الله عز وجل قال: أنا عند حسن ظن عبدي بي، إن ظن بي خيراً فله، وإن ظن بي شراً فله".
- ومن الناحية الصحية أكدت الدراسات انخفاض نسبة أمراض القلب والأوردة إلى 50% وزيادة المناعة الجسدية عند المتفائلين، وظهرت أعراض الكبر على نحو أسرع لدى المتشائمين.



أناقة الملابس

١. **تناسق الألوان** واختيارها بعناية
٢. **وجود اللونين الأساسيين** في الخزانة وهما الأبيض والأسود، حيث يتناسبان مع جميع الملابس.
٣. **الإطلالة البسيطة** وعدم المبالغة في ارتداء الإكسسوارات.
٤. **الاعتناء بالمقاسات** وتنسيقها حسب الجسم (طوله أو قصره أو سمته أو نحوله).
٥. **حشمة الملابس** دليل على الأناقة.
٦. **الثقة بالنفس** أهم ما يضيفي الأناقة على إطلالتك.

ما إن تُذكرُ عبارةً أناقةِ الملابسِ إلّا وتبادرُ إلى مُدبِّلةِ كَثِيرٍ من الناسِ أنّ الأناقةَ تتعلّقُ بثمنِ هذه الملابسِ، فكلّما زاد الثمنُ زادت الأناقةُ والعكس بالعكس، لكن هذه الفكرة خاطئةٌ تمامًا، فالمظهر الأنيق يعتمد على طريقة اختيار الملابس، **فإليكِ فتاتي الغالية بعض الطرُقِ والنصائح التي تساعدكِ على الظهور بمظهرٍ أنيقٍ:**

ونذكر في قوله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ»





الهروب من الواقع

واحدة، أقول في نفسي ماذا لو أرسل القمر لي نورًا من السماء ينتشليني من وحدتي، ينتشليني من هذا الضياع، ينتشليني مما أنا فيه، ربما كنت سأسعد بهذا جدًّا، سأطلق في السماء بجوار قمري، ستسحبني تلك الأيدي إليها بكل رحابة صدر، سأكون هادئة، مطمئنة، آمنة، لا حزن يُكدرنني ولا هم يلاحقني، وبينما أنا سارحة في خيالي وكأنني أخلق في السماء، إذ بصوت من الداخل ينتشليني من عالمي، إنه صوت أمي تدعوني للدخول إلى المنزل خوفًا عليّ من المرض لأن المطر قد بللني، أيّ مطر؟!!

لم ألاحظ تساقط المطر وأنه قد بللني بالفعل، مهلاً.. حتى القمر غاب خلف الغيوم، منذ متى وأنا تحت المطر دون قمري؟ لم أستطع التخمين، فهرعت إلى الداخل بعدما تأكدت أن القمر غاب خلف تلك الغيوم وصرت بمفردي..

منذ صغري وأنا مولعة بالنظر إلى السماء، أعدّ النجوم، أنظر إلى القمر، وأتخيله الوجه الذي أحب، عندما أكون حزينة أرى القمر بعينين حزينتين دامعتين، وعندما أكون سعيدة أراه بعينين ضاحكتين، لطالما قالت لي أمي أن القمر يحزن لحزني ويفرح لفرحي، لذلك كنت أحاول جاهدة مهما كنت حزينة أن أبتسم عندما أنظر إلى السماء لئلا يحزن القمر، كنتُ أخشى حزنه وأريده دائماً ضاحكًا يشعُّ نورًا.

هذه أنا الآن في العشرين من عمري، أنظر إلى القمر في إحدى ليالي فبراير الباردة، أنظر بعيني تلك الطفلة البريئة نفس النظرة، ولكن أنظر إلى محبوبتي القمر بقلبي قد هرم.. نعم القمر، هذه المرة أنظر إليه والدموع تملأ عيني، ولأول مرة أبكي بحضرة قمري، أبكي قهراً، ظلمًا، حزنًا، ألمًا، وكأنني أذوب دفعةً

بقلم: جمانة محمد



• للتواصل والمشاركة عبر إيميل المطوية •

yasmin@hayatassoc.org

مطوية فتيات الياسمين تصدرها جمعية حياة
العدد الرابع والعشرون - جمادى الأولى ١٤٤٥ هـ - ديسمبر ٢٠٢٣م

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

