حياة
النسائية

فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة النسائية

العدد الحادي والثلاثون
شوال ١٤٤٧ هـ - أبريل٢٠٢٦م

تحايا قلب
نقـــــاء
نحو ذات أسمى
بوح ياسمينة
أناقة ياسمينة
أكسجين
بريد الاستشارات

الذكاء العاطفي

حمل إلينا النبيُّ ﷺ بشارة عظيمة قال فيها: **"يدخلُ الجنّةَ أقوامٌ أفئدتُهم مثلُ أفئدةِ الطير"**

فمَن هؤلاء؟ ولِـمَ شُبِّهت أفئدتُهم بأفئدة الطير؟

وما العمل العظيم الذي استحقّوا به أن يكونوا من أهل الجنّة؟

إنّه عملٌ قلبيٌّ صرف، لا يكلّف مالًا ولا جهدًا بالغًا. عملٌ من أعمال السرائر، يراه الله فيُثيب عليه ثواب العابدين القائمين.

شبّه النبي ﷺ قلوبهم بقلوب الطير، رقيقة، حيّة، مرتجفة من خشية الله، مملوءة بالعطف والرحمة.

قلوبٌ سريعة الاستجابة، شفّافة، لا تحمل قسوة ولا غِلًّا، ولا تبيت على ضغينة.

إنّها قلوبٌ تتلمّس مشاعر الآخرين، وتراعي خواطرهم، وتستشعر ما يمرّون به من ألمٍ أو ضيق من قبل أن ينطقوا به.

وفي زمنٍ يتكاثر فيه الاستهلاك، وينقرض العطاء، وتضطّرب فيه الأمزجة بسهولة؛ يتناسى النّاس قيمة اللّين والرفق والإحسان، أو ما يُعرف اليوم بالذكاء العاطفي، **فالذكاء العاطفي يبدأ من قلبٍ يراقب نفسه قبل أن يراقب الآخرين، فيختار الصّمت حين يعلو الغضب، واللّين حين يشتدّ الجفاء، والحكمة حين تتعثّر الكلمات.**

لا تفوتهم النّظرة، لا يستثقلون الكلمة الطّيبة، ويعظّمون الكلمة التي قد تؤلم. وهذه الانتباهات اللطيفة التي تمرّ على الناس عابرة؛ هي عند الله عبادات خفيّة تُكتب في ديوان الإحسان، وقد يجني المرء بهذا الإحسان أجورًا عظيمة حين يَحسُن الظن، وتُلتمس الأعذار، وتُغفر الزلّات.

وقد قال النبي ﷺ: **"ارحموا من في الأرض يرحمْكم من في السماء"**.

ويكون الذكاء العاطفي عبادةً أيضًا حين تختارين كلماتك بعناية، لئلّا تُخلّفي في صدر أحد ندبة لا تُشفى. وحين تُهدي التّهنئة أو التّشجيع أو التّعزية أو حتّى صمتًا جميلًا لمن يحتاجه، لا برتابةٍ ولا تحت وطأة الواجب، بل من قلبٍ صادقٍ يصل إلى القلوب ويقرّ فيها.

فأيقظي قلبك، وأحيي مشاعرك؛ تجدي الألفة في صدرك وفيمن حولك.

الذكاء العاطفي ليس مهارة اجتماعية فحسب، بل وسيلة يُطهّر بها المرء قلبَه من العجلة والقسوة وسوء الظن، إنّه عبادة تُؤدّى في المواقف: في لحظة صمت، في كلمة طيبة، في احتواء قلبٍ مُنهك، في إمساك غضبٍ يريد أن ينفلت.

فاجعلنا اللهم من الراحمين الذين ترحمهم برحمتك، وامنحنا قلوبًا مرهفة.. كأفئدة الطير.

أنينٌ لا يضيع.. يسمعه السَّميع

السَّميعُ اسمٌ من أسماءِ اللهِ الحُسنى، فهو سبحانه الذي يسمعُ كلَّ الأصواتِ، سرَّها وجهرَها، يسمع دعائك حتّى لو همستِ به في قلبكِ.

لا يشغلهُ سمعٌ عن سمعٍ، ولا تغيبُ عنه لغةٌ أو لهجةٌ، يسمعُ عبادَه جميعًا مهما كثروا، ومهما تنوَّعت أصواتُهم وحاجاتُهم.

سواءٌ كنتِ في قريةٍ نائيةٍ أو مدينةٍ مزدحمةٍ؛ فصوتُكِ عند السَّميعِ لا يتوه، وهو أقربُ ممَّا تظنِّين وتشعرين.

فإذا علمتِ غاليتي أنَّ اللهَ سميعٌ استقامت جوارحُكِ، وراقبت كلماتِكِ، وأصلحت نيَّتَكِ، وتوقَّفتِ كثيرًا قبل أن تنطقي بشيءٍ، وارتاحت نفسُكِ بأنَّ حقَّكِ لن يضيع، وأنَّ صوتَكِ الموجوعَ مسموعٌ.

السَّميعُ جلَّ في علاه يسمعُ دبيبَ النَّملةِ السوداءِ في الليلةِ الظلماءِ على الصخرةِ الصمَّاءِ، وهذا يصوِّر عظمةَ الخالقِ وعلاقتَه بمخلوقاتِه؛ فقد خلقهم ولم يتركهم، نملةٌ صغيرةُ الحجمِ، سوداءُ لا يكادُ يراها أحدٌ، تمشي ليلًا في زمنِ السكونِ على صخرةٍ صمَّاء لا تُصدرُ صوتًا ولا تعكسُه،

وعلى الرغمِ من ذلك كله فإنَّ اللهَ يسمعُ دبيبَها، وحركةَ أطرافها، وخفوتَ أنفاسِها، فإنْ نطقت سمع، وإنْ سكنت علم.

إنَّه تشبيهٌ يكشفُ لكِ دقة سمعِ اللهِ، وإحاطته بما لا يُسمع ولا يُرى ولا يُدرَك بالحواسِّ، فثقي تمامًا بأنَّكِ لستِ وحدك، يسمعُ شكواكِ، ويعلمُ ضعفَك.

وفي غزَّةَ وما ألمّ بها مؤخرًا حيثُ قُصِفت البيوتُ وفُقِدت الأحبَّةُ؛ علا صوتُ الدعاءِ.

قد يظنُّ الناسُ أنَّ الصمتَ لفَّ المشهدَ، لكنَّ "السَّميع" يسمعُ أنينَ الجرحى، وبكاءَ الثكالى، والتوسُّلاتِ من تحتِ الركامِ.

لأجلِ هذا علينا أن نوقنَ أنَّ كلَّ نجوى تُسمع، وكلَّ ألمٍ مرصودٌ، فكما سمعَ اللهُ موسى في الوادي المقدَّسِ وسمعَ دعاءَ ذي النونِ في بطنِ الحوتِ؛ يسمعُ الأصوات جميعها.

وحتى يكونَ اسمُ اللهِ "السَّميع" حيًّا في قلوبِنا، ظاهرًا على سلوكِنا، علينا أن:

- نراقبَ كلماتِنا وأقوالَنا: ﴿ ما يلفظُ من قولٍ إلَّا لديه رقيبٌ عتيدٌ ﴾.
- نحرصَ على الدعاءِ الصادقِ الخفيِّ: ﴿ رَبَّنَا إِنَّكَ تَعْلَمُ مَا نُخْفِي وَمَا نُعْلِنُ وَمَا يَخْفَىٰ عَلَى اللَّهِ مِن شَيْءٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴾.
- نحسنَ الاستماعَ للناسِ: فكما تحبِّين أن يسمعَ اللهُ دعاءَكِ، اسمعي أنتِ آهاتِ الناسِ باهتمامٍ؛ فأحبُّ العبادِ إلى اللهِ أنفعُهم لعبادِه.

فالحمد لله الذي يسمع دعاءنا، ونُنزل به حاجاتنا، ونناجيه كل وقت وحين، فهو سبحانه السميع الذي لا يشغله صوت عن صوت مهما تكاثرت الأصوات.

إعــداد: أ. عائشة الأصفــر

علم الحديث الشريف

إعداد: أ. فاطمة فرهود

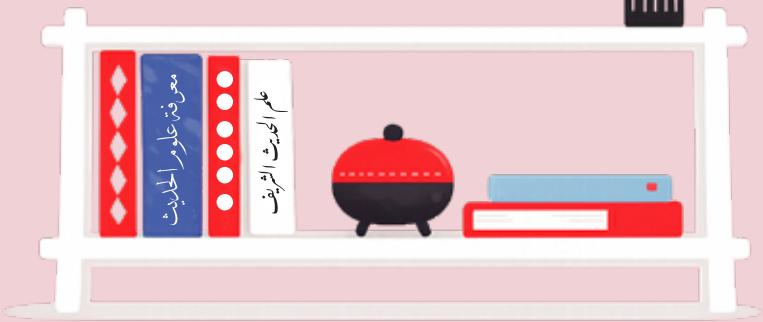
بأنواع العلوم نطوّف، وعند أعتابها نقف ننشد الدخول، وقد وجدناها ذات أبوابٍ كثيرةٍ..

قرأنا عنوان الباب الأول، فكان علوم القرآن الكريم، ثم استرحنا لبرهة تاركين وراءنا سؤالًا: أيّ باب هو الثاني؟ وماذا وراءه من الجمال؟

إنه علم الحديث الشريف

تجدينه في صدور العلماء المحدّثين، وتطلبينه من أهل الحديث خاصة، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بكافة علوم الدين؛ من التفسير واللّغة العربية، والعقيدة، والفقه وأصوله.

يُعنى هذا العلم الجليل بدراسة الأحاديث النبوية، من حيث سندها (الرواة الذين نقلوها)، ومتنها (وهو نص الحديث)، ويهدف إلى التمييز بين الحديث الصحيح والضعيف والموضوع، حتى يتمكن المسلم من العمل بما ثبت عن النبي ﷺ دون خطأ أو شك، ونبذ ما سواه.



ومن فروعه علم مصطلح الحديث، وعلم الجرح والتعديل، وعلم الرجال وغيرها مما يمكنك البحث عنه.

غاليتي.. العلم الحقيقي هو ما أوصلك للجنّة، وما عداه فهو مكمّلات دنيوية تنفعك في مسيرتك الحياتية، ولكن إذا أضفتِ لها العلوم الشرعية فقد حُزتِ قصب السبق، فمن جمع بين علوم الدنيا والآخرة فقد ظفر بالسيادة، ونال المراتب العليا.

وهنا أقف عند السبب الذي جعلني أحدّثك عن العلم الشرعي، أريدك أن تتخيلي معي أن وقت الحساب قد حان، ودخل أهل الجنة الجنة وأهل النار النار، وأردنا أن نلتقي بالنبي ﷺ، فبأي وجه نلقاه إن لم نكن عرفنا سنته ولم نعمل بها في الدنيا؟!

والله سبحانه وتعالى يقول:﴿ مَنْ يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ ﴾، فطاعة الرسول تستوجب معرفة أقواله وأفعاله ودراسة سنته، ولا يكون هذا إلا بالرجوع إلى علم الحديث، فهو تبيان للقرآن وفيه تقرب للنبي العدنان.

فهذه وصيتي لك، أن تلتمسي العلم النافع وتطلبيه، وأسأل الله تعالى أن تقرّ الفوائد التي قرأتِها بعينك في صميم قلبك، وتحرك فيك العمل نحو ما ينفعك، ويحيي فيك وبأمتك سنة نبينا المصطفى ﷺ، وخير الكلام في الختام سلام.

الاعتدال سر الارتقاء

إعداد: أ. فاطمة فرهود

حار فكري، وتخبّطتُ في أمري.. درست في مدرسة للعلم الشرعي وبقية العلوم الدنيوية التي يدرسها جميع الطلاب في المدارس العامة، وكان الفارق بيننا أنّنا نأخذ كافة موادهم إضافة إلى عدة كتب شرعية لا يدرسونها في مدارسهم، وفي سنة الشهادة التي تؤهل لدخول تخصص علمي أو أدبي دون دراسة العلم الشرعي وقفت أفكر، كيف أدرس وأتفوق في حين يدرس غيري لنيل هذه الشهادة دون ثقل كتب العلم الشرعي الكثيرة تلك؟ فمن المنطقي أن يكون هؤلاء أعلى درجات لأن وقتهم المتاح أكثر، وموادهم أقل؟!

ويتكرر الحال نفسه عند نيل شهادة الثانوية التي تؤهل للتخصص الجامعي، ثم يستمر الأمر لمن يرغب في أن يدخل جامعتين، الأولى بشهادته الشرعية، والثانية بشهادته العامة.

المهم أنّ هذا السؤال مرّ بخاطر كل طالبة معي في مدرستي الخاصة، وكانت إجابات أغلب المدرّسات: "سيوفقكن الله بفضل دراستكن للعلم الشرعي". لكن سأخبرك الحقيقة التي لمستها وعشتها، ولم تتبين لي إلا بعد الانتهاء من الطلب على مقاعد الدراسة، والانتقال إلى طلب العلم دون توقف حتى الممات، فقد انتهيت من الجامعة، ولم يكن السؤال حينها: "كيف أتفوق وغيري.. إلخ"، بل صار هناك استغراب، كيف لمن أتيح لهم وقت أكثر للدراسة ولم تكن موادهم كثيرة أن يرسبوا أو يكونوا أضعف منّا؟!

السر في الأمر ليس مجرد أفضلية علم وبركته التي تطال بقية العلوم، بل السر في إعطاء كلّ شيء حقه، فما كان من المواد الصعبة التي تحتاج أن نعطيها وقتًا أكثر للدراسة كنّا نقدر لها قدرها ولا نتكاسل عنها، وفي الوقت نفسه لم نضِع أوقاتنا وحسبناها بدقة، ثم توّج هذا كله التوفيقُ من الله سبحانه، فلم ينل أحد مرتبةً بجهده، ولا قوته.

خَلُصْتُ إلى أننا إذا تعلمنا فقه الأولوليات، ووازنّا بين الأمور، وأدينا ما علينا، ثمّ طلبنا السداد من بارينا؛ فإنّنا نحصل على ما نريد، لا بالتشدّد في أمر وترك ما سواه، ولا بالتفريط فيه وتضييعه، لذا كان الاعتدال سرّ الارتقاء، وهذا ما وصانا به ربنا سبحانه، وما أمرنا به رسوله ﷺ، فقد قال تعالى: ﴿ وكذلك جعلناكم أمة وسطًا ﴾، وهو منهج ينبغي لكلّ مسلمةٍ التمسك به وعدم الحياد عنه.

روتين العناية بالبشرة

إعداد: أ. مريم بدران

يُقال "بشرتك تتكلمُ عنكِ"، ماذا يعني ذلك؟

كما أن تعابير الوجه تعكس مشاعركِ وعواطفكِ تجاه الآخرين، فكذلك الأطباء يقولون أنَّ صحة بشرتكِ ومظهرها يعكسان حالتكِ الصحية العامة ومدى اهتمامك بنفسك.

يا ترى ما الإجراءات الطبيعية الصحية التي يجب اتباعها يوميًا للحفاظ على نضارة الوجه وأنا في هذا العمر الفتي؟

تنظيف البشرة بالغسول المناسب

يساهم تنظيف البشرة في إزالة الزيوت الزائدة والأوساخ والعرق من على سطحها، وستعمدين في هذا العمر إلى غسل الوجه بالماء البارد لا الساخن، لأن الماء الساخن يعمل على زيادة الترهلات، في حين يعمل الماء البارد على شد البشرة والحفاظ على قوامها.

وضع السيروم

يفضل ضمن روتين العناية بالبشرة استخدام أنواع السيروم التي تحتوي على مغذيات مثل الفيتامين سي، الذي يعتبر آمنًا ومناسبًا لجميع أنواع البشرة.

الترطيب

تحتاج كل أنواع البشرة دائمًا إلى الترطيب، بما في ذلك البشرة الدهنية، ولكن يجب اختيار نوع المرطب المناسب، فمثلًا في حالة البشرة الدهنية يفضل استخدام مرطب خفيف على شكل جل، فلا يتسبب بانسداد المسام، أما في حالة البشرة الجافة فيفضل استخدام المرطبات التي تكون على شكل كريم أو مرهم.

روتين العناية بالبشرة قبل النوم

لا بد من العناية بالبشرة أيضًا قبل النوم، حيث أن خلايا البشرة تتجدد في الليل، فهو بالتالي الوقت المثالي لتستعيد البشرة نضارتها وحيويتها.

ويبدأ روتين العناية الليلية

١- **بإزالة مستحضرات التجميل** إن وجدت، وذلك باستخدام مزيل المكياج،

٢- ثم **بتنظيف البشرة**، وذلك لإزالة الدهون الزائدة والشوائب،

٣- ثم **استخدام السيروم** المستخدم في الروتين الصباحي.

واقي الشمس

حيث أنه يساهم في حماية البشرة من حروق الشمس، كما أنه يقلل من ظهور التجاعيد وتصبغات البشرة وسرطان الجلد. واحرصي فتاتي الغالية على استخدام الواقيات الشمسية التي تخلو من العطور، فهذا غير جائز وأنت في الطريق.

وبهذا تحافظين على بشرتك ناعمة نضرة بإذن الله تعالى.

أنا هنا معك.. في بوح ياسمينة ، مررتُ بما تمرين به..

أشعر بك ، وأدعو لك من قلبي بالطمأنينة.

ما رأيك أن نتبادل خبرات في مهارة بسيطة ، لأنها تُحدث فرقًا كبيرًا؟

الأهل عزّ وسند ، والاختلاف أو الخلاف أمرٌ طبيعي.

لكنني كنتُ أخاف من ردة فعلهم لو تكلمت ، وإن تكلمت ، شعرت أنهم لن يفهموني.

كبرتُ في مجتمع لا يُشجّع النقاش ، ولا يسمح لي بالتعبير عن رأيي ، ولم من مرة حاولت الحديث ، فكان الرد انتقادًا وسخرية ، أو تجاهلًا.

فبدأت أبتعد ، وأصمت ، لكنني لم أكن بخير ، ثم علمت لاحقًا أن حلمي لم يكن دقيقًا ، فلم يكن الأمر أن أهلي لا يفهمونني ، بل كنتُ أفتقد لغة الحوار التي توصلني إليهم.

الحوار مهارة يمكن أن أبدأها أنا:

- أختار الوقت المناسب.
- أبدأ الحديث بجملة "أنتم" بدلًا من "أنا".
- أُحسن الاستماع لهم لأكسب احترامهم حين أتكلم.

والآن حان دورك يا صديقتي، فكّري بخطواتٍ عملية ، تغيّرين فيها من أسلوب حوارك لتصلي إلى لغة تواصل أهدأ وأسلس.

مفاجأتنا لك

أطلقنا بريد الاستشارات ليكون مساحة آمنة لك ، فإذا كانت لديك استشارة أو استفسار ، فانضمي عبر الرابط المثبت في مجموعة التلغرام.

https://t.me/fatayatalyasamen

نحن بانتظارك

أسمـــاء الفائـــزات فـي مسابقة فتيات الياسمين

- إسراء البيسواني
- ملاك الحنش
- سنيل الحناوي