



فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة النسائية

العدد الثاني والثلاثون

مُحرَّم ١٤٤٨ هـ - يوليو ٢٠٢٦ م

تحايا قلب

نقاء

نحو ذات أسمى

أكسجين

أناقة ياسمينية

بوح ياسمينية

بريد الاستشارات





الملازمة للسعي، والتعب الناتج عن المداولة، وعن الاستمرار، وعن البذل.

وقل اعملوا

لسنا مطالبين بتمجيد المشقة، ولا بإنكار الألم، بل بالسعي والعمل: ﴿وَقُلْ اعْمَلُوا﴾. لم يقل أن الظروف ستكون مهيأة، ولا أن الطريق سيكون ممهّداً، ولا أن الإنسان سيكون دائماً في أفضل أحواله الجسدية أو النفسية؛ بل قال: "اعملوا" فحسب. فلا ينبغي أن تُربكنا النوازل والمعاناة أثناء العمل والسعي، فهي جزء من الإعداد ولطف الله، وإن طالت، وسألني أثقاله حيث توزن الأعمال.

نميل إلى التعامل مع الحياة بوصفها سلسلة مراحل مؤقتة، كأن معناها الحقيقي مؤجل إلى ما بعدها. نسّمّي بعض الأزمنة "عبوراً"، وبعضها "انتظاراً"، ونقنع أنفسنا بأن الحياة ستبدأ لاحقاً، حين تخفّ الأعباء والآلام، أو حين تتضح الصورة، غير أن هذا التأجيل هو أحد أكثر أوهام الوعي شيوعاً.

فما نسّمّيهِ مراحل ليس خارج الطريق، بل هو الطريق ذاته. والزمن الذي نراه عائقاً ليس فراغاً بين نقطتين، بل تجربة مكتملة، تُشكّل وعينا حتى حين لا ننتبه إلى أثرها.

نؤجل الفرح، ونؤجل الفهم، ونتعاشش مع الأيام على أمل أن تبدأ الحياة لاحقاً، حتى نكتشف، دون إعلان رسمي، أن "لاحقاً" هذه كانت اسماً آخر للعمر وهو يمضي.

ربما نلجأ إلى هذا التصوّر لعدم تفريقنا بين نوعين من الألم قد يتشابهان في التجربة ويختلفان في الجوهر: المعاناة والكبد.

فالمعاناة والنوازل ألمٌ مؤقت، قد يأتي أحياناً مفاجئاً، بلا سياق نستوعبه، فيثقل النفس، ويُبطئ الخطى، ويجعلنا ننتظر نهايته.

أما الكبد فهو المشقة الملازمة للوجود الإنساني نفسه: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾؛ هو الشدة

ومع سعينا وبذلنا، علينا إعادة النظر في الطريقة التي نفهم بها الألم. وكما يقول علي عزّت بيجوفيتش: "لا يمكن تجنّب الكبد، ولكن يمكن تخفيف وطأته بالأفكار. كلّ ما هو حيّ يكابد ويعاني، لكن الإنسان وحده هو الذي يُضفي على الكبد والمعاناة معنى، وهذا هو الفرق".

فحين نتخلّى عن اعتبار اللحظة محطة مؤقتة، ونعترف بها جزءاً كاملاً من الرحلة، يتبدّل معنى الألم من عبء بلا دلالة إلى عنصرٍ من عناصر التشكّل.

فما نعيشه الآن ليس مقدّمة للحياة، بل هو الحياة ذاتها، في صورتها الأكثر صدقاً ومعنى.





نقاء

القلب البلّوري

إعداد: د. فاطمة زهير فرهود

يكمن في داخلي؟ يا للحيرة! هل يحمل الناس جميعهم ذاك الضجيج في أعماقهم؟ أم أنني أخال أنّ خللاً ما يكدر ما نكبر عليه؟! فكّرتُ ملياً، إلى أن رجعتُ لكتاب ربي، فوجدت مفتاح جوابي الذهبي المفقود يكمن في قوله سبحانه: ﴿إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾، ولكن كيف أحافظ عليه فيبقى على الفطرة رُغم غوغاء العالم وضجيج الأعمال؟ قال تعالى: ﴿فَطَرَتِ اللَّهُ النَّاسَ عَلِيّاً لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾

نعم؛ إنّها الخِلقة الأولى، وبراءة المنشأ، والصفاء المطلق، بل أصلٌ متجدّر فينا، ولكن حقاً ماذا دهانا؟ آه، لقد تذكّرتُ الحلم، هو نداء لروحي، وسبيلٌ لوجداني بأن أحافظ على قلبي كالمراة، حتى يكون قلباً بلّورياً، صفيّاً نقياً، لا يحيد عن الفطرة، فمن زاغ وقلب الفطرة، فقد كسر بلّورة قلبه، وتبعثر في شظايا الحياة، فإذا ما أصابه سهم من شرارها، تجده وقد نكص وانتكس، وتردّى وانحدر، ثم هوى وتسفل، وانطفأ وتعكّر، نسأل مولانا السّلامة من الرّدى، فيا أختي: لا تسمحي لقلبك أن ينكفئ فتجرّعا كدر العالم بعدما كان محراباً للصفاء.

هدوء مهيب، وأرهاقٌ تنهادي، أشعةٌ شمسيّ عسجديّة تبرق كالسيف في وسط السّماء، ونهزّ رقراقٌ يموج بوقار، هناك عشب يترنّج دلّالاً، أغصانٌ تتأوّد، وجداول تتماوج، بموكب الطّبيعة هذا حيث تميد الرّوح وتخفق أجنحة الفراشات؛ وقفنّ أرمق امتداد الجبال، أردتُ أن أهدي روحي قطعة حلوى، فلا ألدّ من النّظر في خلق الله، ولكن! ماذا دهانا؟! استيقظتُ فجأة، كان حلمًا، وترك في نفسي مشاعر تعتلج بعمق، فقد فتحتُ عيني على صخب الحياة من جديد، والركض خلف مثاليّاتٍ مزيّفة تلاحقنا في وسائل البثّ الإلكتروني، ومقارناتٍ تخرجنا من التميّز الفطري، وتصنّع مبتذلٍ لنيل إعجاب الآخرين، تساءلتُ في نفسي، هل يمكن أن أحوّل الحلم إلى حقيقة؟ أريد أن تلازمني مشاعر السّكينة والأمان، أكره زحام المشاحنات، وسفاسف الحكايات، وما السّرّ فيما نجده في جمال الطّبيعة من انعكاس الطّمأنينة في القلوب؟ لعلّ السّرّ يكمن وراء بقائها كما خلقها الله، ذهلتُ قليلاً، وغاب فكري في غياهب الطّفولة، فتذكّرتُ السّلام والصّحك والنّوم

دون حمل أثقال الهموم، إذّا؛ ما الذي تغيّر، هل أثّرت فيّ مشاغل الحياة فقلبت الموازين؟ أم أنّ الأمر





إعداد: أ. أسماء المحيّميد

يقول الحسن البصري: "رحم الله امرءاً وقف عند همة،
فإن كان لله مضي، وإن كان لغيره تأخر"، فالوعى
بالنوايا هو أول لبنة في
بناء الذات السامية.

قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}، فالنفس هي الميدان الأول الذي يُختبر فيه صدق الإيمان، وقوة العزيمة، وصفاء النية.

وقد جسّد النبي ﷺ هذا المبدأ في حياته قبل بعثته وبعدها، فكان أنقى الناس سريرة، وأصدقهم حديثاً، وأعظمهم ثباتاً. لم ينتظر أن يتغيّر المجتمع يُصلح نفسه، بل بدأ بنفسه، فغيّر الله به وجه الدنيا.





نحو ذات أسمى

وربما تتساءلين يا صديقتي كيف تبين وعيك الذاتي، فأليك الإجابة:

**استبدلي النقد
الذاتي القاسي
بالتزكية الهادئة:**

أنتِ تتربّين، لا
تُعاقبي نفسك؛ فكل
لحظة صدق هي
خطوة إلى الله.

**حاسبي نفسك
بصمتٍ وصدق:**

خصّصي لحظات قبل
النوم لمراجعة
قلبك، لا جلدًا للذات،
بل تنقية لها.

راجعني نيتك كل يوم:

قبل كل قول أو عمل
اسألني نفسك: "لمن
أعمل؟ وما مرادي
بهذا العمل؟".

ابدأي بنفسك، فهي البذرة التي سيثمر منها الخير كله. ولا تنتظري أن تتغير الظروف أو الأشخاص، فالتغيير الحقيقي يبدأ حين تصفو السريرة، وتستقيم النية، ويتحوّل الإيمان من فكرة في القلب إلى أثر في السلوك.

واذكري دائماً: من انتصر على نفسه، فقد ملك الدنيا وما فيها.





مسألة حفظ القرآن الكريم

إعداد: د. فاطمة زهير فريهود

وأما الوسائل فهي كثيرة ويتفّن المرء بحسب ما يحب، وأذكر أهمّها وأفضلها:
١- **التدريب العقلي:** وهي طريقة تبدأ بالحفظ القصير والقليل مع زيادة متوازنة مع الأيام.

٢- **اختيار وقت التّهجّد أو الفجر.**

٣- **كتابة القرآن وتحريك الحواس:** فتقرأ وهي تكتب وتسمع نفسها.

٤- **المشي أثناء الحفظ جيئةً وذهاباً:** وقد ثبت علمياً تأهّب الدّماغ في هذه الحال.

٥- **تسميعه للآخرين:** أو عن طريق مسجّل.

٦- **قراءته في الصّلاة:** فكلّما حفظت صفحة كرّرها في صلاتك.

٧- **اغتنام الأوقات والأيّام المباركة ومواسم العمر والأماكن:** فالجلوس في المسجد النبويّ للحفظ ليس كالجلوس في البيت، وحفظ في شهر رمضان ليس كغيره.

أمّا الطّرق والجدول فهذه تختلف من شخص لآخر، وتحتاج مساعدة أحياناً ليقرّر المرء ما يناسبه ويثبت جدوله.

قبل كلّ شيء يجب أن تعلمي أخيتي أنّ حفظ القرآن الكريم (إذن) وليس (قراراً)، فينبغي أن تتحدّلي بهذه الخصال:

● النّية الصّادقة

لا يوجد أيّ دافع لحفظ القرآن الكريم إلّا القرب منه عز وجل ورضاه سبحانه وتعالى، وكلّما خلّصت نيّتك أعانك الله وأمدّك.

● الإلحاح بالدّعاء

فالإلحاح على الله سبحانه وتعالى والافتقار بين يديه وطلب المعونة والفتوح من أهمّ ما ينبغي عمله.

● تفرّغ الوقت

القاعدة هي: "موعدني مع القرآن لا تنازل عنه"، فالقرآن يحتاج أن تفرّغي له الوقت، ويقول سبحانه: ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا حُبِّبْتُمْ﴾، والوقت هو أعلى ما يملكه أحدنا، وتذكّري أختاه أن طالما تمكن غيرك من حفظ كتاب الله فالأمر في مقدورك أنت أيضاً.

● كثرة الاستغفار

فالقرآن نور، ونور الله لا يُهدى لعاصي.

● الصّبر والعزيمة

فالفهمّة العالية والإرادة القويّة والصبر على بلوغ المراد هي مما إذا اجتمعت في المرء حقّق مراده، يقول تعالى: ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا﴾، فلم يقل سبحانه "يلقّاها الذين صبروا"، بل استخدم أداة الحصر (إلّا) وهي أشدّ تأكيداً.

● الورد اليومي

المنهجية في حفظ القرآن ضرورية جدّاً حتّى نسلّم على طريقنا في الحفظ.





أناقة ياسمينية

الحميات الخاطئة والنتائج السريعة

إعداد: أ. ميمونة خيتي

انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي في السنوات الأخيرة أنواع من الحميات "الخاطئة"، التي تعطي وهم النزول السريع وأنها الحل "الأمثل والأسهل للوزن الزائد".

ومع أن هذه الحميات تحقق نتائج سريعة، إلا أنها مؤقتة، يعود فيها الجسم إلى حالته فور تركها، لأن فقدان يكون من السوائل والعصلات وليس من الدهون.

غالبتي..إن هذه الحميات في الغالب لا يمكن الاستمرار عليها، لصعوبتها وعدم واقعيتها، لأنها تعتمد غالباً على التجويع أو الحرمان، ستفقدين وزناً "وهيمياً"، ثم بعد تركها يعود الأمر إلى ما كان عليه وربما أكثر، وبهذا تدخلين دوامة يصعب الخروج منها.

كما أن اتباع هذه الحميات قد يتسبب في فقد بعض المعادن والمواد الأساسية، فيؤثر ذلك سلباً على الأداء العقلي والبدني من تعب وإرهاق

وقلة تركيز وتراجع في الأداء

الدراسي، وقد يؤدي لا

سمح الله إلى بعض

المشاكل الصحية مثل فقر

الدم والضغط على الكلى

والإمساك وغير ذلك، وكل

ذلك والفتاة في عمر ينبغي

فيه أن تبني جسمها لا أن تخسر!

ومن ناحية منطقية، هذه الدهون احتاجت

أشهرًا لكي تتشكل وتتكون، فكيف يمكن أن

تذهب في أيام قليلة تحت شعار "الحل

السحري"؟

ومثال هذه الحميات: حمية الوجبة الواحدة في اليوم، أو الاعتماد على نوع واحد من الطعام كحمية البيض، أو إقصاء نوع من الأنواع كالنشويات مثلاً، أو حمية المشروبات والسوائل، وبخاصة المنتجات التجارية التي يروج لها بكثرة مثل أنواع شاي التنحيف.

وانتهي عزيمتي إلى أن شاي التنحيف ليس خياراً صحيحاً لإنقاص الوزن، فهو غالباً ما يحتوي على أعشاب مسهّلة ومدرّة للبول، وكافيين بكمية عالية، حيث يقلل الشهية مؤقتاً، ويسبب كذلك أرقاً وخفقاناً في القلب، فهو فعلياً يسبب فقداناً للسوائل، لا إذابة للدهون وفقداناً حقيقياً للوزن. ومن مخاطره الجفاف، وكسل الأمعاء لاعتماد الجسم عليه، واضطراب الدورة الشهرية.

فماذا نفعل إذاً لإنقاص الوزن الزائد؟

الحل الأمثل هو التوازن والتنوع في مصادر الغذاء، مع تقليل السكريات المصنّعة والدهون المهدرجة والأطعمة الجاهزة. كما ينبغي الانتظام في الوجبات، وشرب كميات كافية من الماء، وممارسة نشاط بدني يومي كالمشي أو الرياضة، والحرص على نومٍ كافٍ ليلاً.

فإذا التزمت الفتاة بذلك، استطاعت أن تتبع نمطاً صحياً مستداماً مدى الحياة، وتفقد وزنها الزائد بسهولة أكبر دون أن تقيّد نفسها بأنظمة صارمة أو مؤقتة.

ولتتذكّر قول النبي ﷺ: "ما

ملأ آدمي وعاءً شراً من

بطنه، بحسب ابن آدم

أكلات يفمن طلبه، فإن كان

لا محالة فثُلثٌ لطعامه،

وثُلثٌ لشربه، وثُلثٌ لنفسه."

وضعي نصب عينيك دائماً على أي حال كنتِ، أن

العافية هي أئمن ما نملكه، فاحمدي الله

عليها.





أنا هنا معك..

في بوح ياسمينه، مررتُ بكل ما تمرين به، أشعر بك، وأدعو لك بالطمأنينة من قلبي.
ما رأيك أن نتبادل خبراتٍ عن مهارةٍ بسيطة، لكنها تُحدث فرقاً كبيراً؟
كل ما أردته كانت مساحة بسيطة لأنفس، لأتواصل، لأكون "أنا"..

لكن أُمي كانت ترى الأمور من نافذة مختلفة، ترى الخطر في كل زاوية من شاشة الهاتف، وترى التهديد في كل رسالة، كانت تشدد عليّ في كل جزئية، حتى أصبح الهاتف ساحة توتر وصراع بيننا، وأشعر أنني تحت المراقبة دائماً.

فتوقفتُ قليلاً، وبحثتُ في حلّ يهدئ من حدة الموقف، وأيقنتُ أنّ أُمي محقّة، فالحاتف سلاح

ذو حدين، وفكرتُ كيف أجعل من الهاتف وسيلة في يدي، لا في قلبي، وتوصلتُ إلى:

- تخصيص وقت للهاتف (كأن أقضي ساعة بعد إنهاء الدراسة وبعد مساعدة الأهل) والتزمْتُ به.

- تنزيل بعض البرامج التي تزيد من علمي وثقافتي لتطمئن أُمي وتعلم أنني أستخدمه فيما ينفع.

- الاستعانة به في دراستي.

- التواصل به مع أقاربي وتوثيق صلاتي بهم.

والآن حان دورك يا صديقتي..

هل مررتُ بموقف مشابه؟ وكيف كانت ردة فعلك؟

فكري بخطوات عملية تجعل من الهاتف أداة للفائدة، وتطمئن الأهل أنه ليس وسيلة للشرب.. وشاركينا تجربتك على قناة التيلجرام!

بريد الاستشارات

إذا كان هناك أمر يُؤرقك؟ أو سؤال يشغل بالك؟

أو موقف لا تعرفين كيف تتصرفين فيه؟

نحن معكِ نصغي لصوتك، لذا نقدّم لك بريد

الاستشارات، أرسلني لنا مشكلتك وقلوبنا

مفتوحة لمساعدتك

تجدين البريد منشوراً في قناة التيلجرام

<https://t.me/fatayatallyasamen>



أسماء الفائزات في

مسابقة فتيات الياسمين

• شهد شلهوب

• فردوس محسن

• العنود المحمد