

فتيات الياسمين

مطوية دورية للفتيات تصدرها جمعية حياة النسائية

العدد الثالث والثلاثون

جمادى الأول ١٤٤٨ هـ - نوفمبر ٢٠٢٦م

تحايا قلب | نقـــاء | نحو ذات أسمى

أكسجين | أناقة ياسمينة | بوح ياسمينة

بريد الاستشارات

استُجيبَ لكِ.. ولكن!

نقرأ قوله تعالى: ﴿وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾

ونسأل: هل فعلًا أُعطينا كل ما سألنا؟ فنحن كثيرًا ما دعونا بأشياء تمنّيناها بصورة محددة، ثم لم تحدث كما أردنا، فظننا أن الدعاء لم يُستجب.

لكن ماذا لو أن الإجابة جاءت فعلًا، فقط بطريقة مختلفة عمّا تخيّلنا؟

حين ندعو، نحن غالبًا نطلب النتيجة النهائية: القوة، الطمأنينة، الرزق، الراحة... لكننا لا ننتبه للطريق الذي يقود إليها.

نطلب القوة، بينما القوة لا تُعطى دفعة واحدة، بل تُبنى عبر مواقف تُعلّمنا الصبر والتحمّل. ونطلب الراحة والاطمئنان، ثم نفاجأ بمواقف تكشف هشاشتنا ومخاوفنا، وكأن الوصول إلى الطمأنينة يمر أولًا بمواجهة الفوضى التي بداخلنا.

فنظن أن ما يحدث عكس ما دعونا به، بينما قد يكون بدايته الحقيقية.

نحن نرسم شكل العطاء، والله يختار جوهره. نحدّد كيف نريد الإجابة، بينما يعلم الله ما هو أنفع لنا، حتى لو بدا في لحظته صعبًا أو مؤلمًا.

حتى الرزق لا يقتصر على المال والفرص. قد يُرزق الإنسان قلبًا مطمئنًا، أو شخصًا صادقًا يحبه، أو قدرةً على النهوض بعد التعب، أو روحًا قوية ترى الحياة بنور مختلف. وهذه أرزاق لا تُقاس، لكنها تغيّر الإنسان من الداخل.

قال تعالى: ﴿وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ﴾

ربما لا تعني أنكِ حصلتِ على ما تخيّلتِ تمامًا، بل أنك أُعطيتِ الطريق إليه، أو التجربة التي ستبني فيكِ ما طلبتيه، لكنكِ كنتِ تنتظرين النتيجة مباشرة فلم تري الرحلة.

ولهذا تأتي بعدها: قوله تعالى:

﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾ كتذكير بأن كثيرًا من النعم تأتي متخفية، في شكل أيام عادية، أو دروس قاسية، أو أبواب لم نفهم حكمتها إلا لاحقًا.

ربما ما نحتاجه ليس فقط أن نُكثر من الطلب، بل أن نتعلّم كيف نرى... أن ننظر لما حولنا، ونسأل أنفسنا: كم من دعاء تحقّق، لكن ليس بالطريقة التي أردناها؟

اللهم دبّر لنا، فإنّا لا نُحسن التدبير، وعلّمنا أن نثق بما اخترته لنا، حتى وإن لم نفهمه الآن.



الثوب الثلجي

إعــداد: د. فاطِمة زهير فرهود

تزيَّنَت، وتهيّأت، وارتدت بياضًا لا يضاهيها أحد من الحضور، أطلّت بزهوة اللباس البرّاق، فتذكّرتُ دعاءه صلّى الله عليه وسلم: (ونقّني من الذّنوب والخطايا كما يُنقّى الثّوب الأبيض من الدّنس)

خرج الرجال إلى صلاة الجمعة، فلبس أكثرهم أثوابًا بِيضًا، فكذا تذكّرتُ الدّعاء.

رأيتُ الحاجّ يلبس البياض على بدنه، فتذكّرتُ الدّعاء.

كفّنوا المَيّت بالأبيض، فتذكّرتُ الدّعاء.

اكتست الأرض بالثّلوج في يوم بارد، فتذكّرتُ الدّعاء.

فصار لديّ رابط بين كلّ بياضٍ وبين قلبي، فرغبتُ أن تقفي قليلًا وتتأمّلي؛ بأنّ النّقاء إذا ذُكِر، فأهمّ ما يُشار فيه إلى القلب.

- إنَّ المؤمنَ إذا أذنب ذنبًا كانت نُكتةٌ سوداءُ في قلبِه، فإن تاب، ونزع، واستغفر صقَل منها، وإن زاد زادت حتَّى يُغلَّفَ بها قلبُه، فذلك الرَّانُ الَّذي ذكر اللهُ في كتابِه: ﴿كَلَّا، بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ﴾.
أخرجه الترمذي

تلك هي الرّسالة التي ما طفئتُ أن أذكّرك بها، عندما دعا الحبيب صلى الله عليه وسلم:(اللهم اغسلني بالماء والثّلج والبرد، **ونقّني** ...)، هل انتبهتِ أختاه يومًا أنّ الحبيب يعلّمنا أن ندعو بالنّقاء والصّفاء.

وأنتِ.. فكّري مليًّا؛ ما الّذي يجعلك تتذكّرين النّقاء، أهو ماءٌ رقراقٌ يتدفّق بين الجبال؟، أم أرضٌ خضراء تمتدّ خلف الوديان؟، فتذكّري واستشعري دائمًا معاني النّقاء، واسألي المولى أن ينقّيك من الذّنوب والخطايا كما يُنقّى الثّوب الأبيض من الدّنس، وكأنّه ثوب ثلجي! وخير الكلام في الختام أبثّه لك هو في السّلام. أدام الله قلوبنا نقيّة صافية سليمة بيضاء.

التخطيط الإيماني

إعداد: أ. أسماء المحيميد

يعيش الإنسان أحيانًا في مساحةٍ بين التمنّي والتردّد؛ يرى ما يريد، لكنه لا يحسم طريقه إليه. يخطّط في ذهنه كثيرًا، ثم يتراجع خوفًا من الخطأ، أو انتظارًا لظروفٍ أكثر اكتمالًا.

بينما الحقيقة التي يربّينا عليها القرآن: أن الطريق لا يُفتح للمتردّدين، بل لمن جمعوا بين وضوح القصد، وصدق التوكّل، وحسن الأخذ بالأسباب.

إن التخطيط في حياة المؤمن ليس مجرد ترتيبٍ للأفكار، ولا رسمٍ جافّ للأهداف، بل هو عبادة قلبية تُبنى على نيةٍ صادقة، ورؤيةٍ واعيـة، وثقةٍ عميقة بالله.

فالمؤمن لا يتحرك بعقله وحده، بل بقلبٍ يهتدي بنور الإيمان، فيرى ما وراء اللحظة، ويزن قراراته بميزان الآخرة قبل الدنيا.

تأمّلي في قصة موسى عليه السلام حين خرج من مصر خائفًا يترقّب، لم يكن يحمل خطةً مكتملة، ولا رؤيةً واضحة للمستقبل، لكنه كان يحمل ما هو أعظم: قلبًا معلّقًا بالله.

قال تعالى: ﴿عَسَىٰ رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ﴾.

لم يتوقف حتى تتضح له الطريق، ولم ينتظر زوال الخوف ليبدأ، بل تحرّك بما لديه من يقين، فكانت الهداية ترافق خطاه.

هذا هو التخطيط الإيماني: أن تبذلي ما تستطيعين من تفكيرٍ وتقدير، ثم تمضين بثقة، تعلمين أن الله يُدبّر لك ما لا تدركينه.



فليست العبرة بكمال الخطة، بل بصدق الوجهة، واستقامة النية.

اعلمي عزيزتي أنّ التخطيط الواعي هو أن تسألي نفسك: ماذا أريد؟ ولماذا؟ وإلى أين أمضي؟ ثم ترتّبين خطواتك على ضوء هذا الوعي.

أمّا القرار، فهو لحظة صدقٍ مع النفس: هل تثقين بالله بعد أن تبذلي جهدك؟ أم تبقين أسيرة التردد؟

كثيرٌ من الناس لا يفشلون لأنهم عاجزون، بل لأنهم لم يحسموا أمرهم.

يضيّعون الفرص وهم ينتظرون طمأنينةً كاملة، مع أنّ الطمأنينة الحقيقية تأتي بعد الإقدام، لا قبله.

وقد كان السلف يدركون هذا المعنى، فكان أحدهم يستخير الله، ثمّ يمضي ولا يلتفت؛ لأنه فوّض أمره لمن بيده الخير كله.

كيف تُخطّطين وتقرّرين بوعي إيماني؟

١- وضوح المقصد قبل الوسيلة:

لا تجعلي أهدافك انعكاسًا لما حولك، بل نابعة من رسالتك وقيمك.

٢- اجمعي بين التفكير والاستخارة:

خذي بالأسباب بعقلك، ثم سلّمي النتائج لله بقلبك.

٣- ابدئي بما تستطيعين:

لا تنتظري اكتمال الظروف، فالبدايات الصغيرة تصنع نتائج كبيرة.

٤- تعلّمي من الطريق:

كل تجربة تزيدك بصيرة، فالمؤمنة تسير ولا تتوقف عند تعثّرها.

ليس المطلوب أن تكون خطواتك خالية من الخطأ، بل أن تكون صادقة في الاتجاه.

فكم من إنسانٍ بدأ وهو لا يرَى إلا جزءًا من الطريق، ثم فتح الله له ما لم يكن في حسبانه.

امضي بقلبٍ يثق، وعقلٍ يخطّط، وروحٍ تتوكّل، فإن اجتمعت هذه الثلاثة، صار طريقك أكثر وضوحًا، وأقرب إلى التوفيق.

وتذكّري دائمًا: **القرار الذي يُبنى على إيمان، تقوده عناية الله، ويُثمر في وقته ولو تأخّر.**

التنفّس في السّفر

إعداد: د. فاطمة زهير فرهود

سافر تجد عوضًا عمّن تفارقه ... وَانْصِبْ فَإِنَّ لَذِيذَ الْعَيْشِ فِي النَّصَبِ
إنّي رأيتُ وقوفَ الماء يفسدهُ ... إِنْ سَاحَ طَابَ وَإِنْ لَمْ يَجْرِ لَمْ يَطِبِ
والأُسْدُ لولا فراقُ الأرض ما افترست ... والسَّهمُ لولا فراقُ القوسِ لم يُصِبِ
والشّمس لو وقفَت في الفلكِ دائمة ... لَمَلَّهَا النَّاسُ مِنْ عُجْمٍ وَمِنْ عَرَبِ

تتوقّف رئة الإنسان عن العمل إن سادها التّلوّث وغلب عليها السّواد، وكذا بيئة الأرض، لا يمكنها أن تتنفّس إن طغى فيها الفساد، لذا كان من كلٍّ ولا بدّ أن يسافر الإنسان الّذي لم يعد يجد له متنفّسًا ولا مخرجًا في أرضٍ غمرها الظّلم والفساد، ليبدأ رحلة التّعافي والقوّة وينطلق في عالم جديد، ولكن! وما أدراك ما بعد لكن!

لِمَ يعتقد ذلك الجالس المتّكئ على أريكته وهو في بيته أنّ كلّ من يسافر قد نال حظًّا وافرًا بمجرّد أنّه خرج من الظّلم، ألم يدرك أنّ النّبيّ صلّى الله عليه وسلم هاجر من مكّة إلى المدينة، ثمّ ما إن استقرّت الدّولة الإسلاميّة إلّا وظهر المنافقون وبدأت المعارك الطّاحنة، وواجه المسلمون من البلاء أشدّه، غير أنّ الإنسان لا يألُ جُهدًا أن يبذل قصارى جهده في إيجاد مكان له في أرض الله الواسعة ليعبد الله حقّ عبادته دون أن يمنعه مانع. قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا﴾ فالأرض ليست حكرًا على أحد دون أحد، ولكن فلنفكّر قليلًا: ألسنا نظنّ الظّنون في كلّ مسافر، مع أنّ العرب قالوا قديمًا: (الغائب عذره معه)، فلِمَ لَم يعد أحدنا يعذر أخاه، ولم نعد نملك من الصّحّة النّفسيّة ما يجعلنا نتقبّل العيش مع أناسٍ ذاقوا طعم السّفر بحلوه ومُرّه، ظنًّا منّا أنّ حياتهم أفضل، وأنّ عيشهم رغيد، ومالهم وفير، وسعادتهم تكفي أن توزّع على أهل بلد! لقد أخطأنا الظّنّ حقًّا، وتجاوزنا الأدب، وتسلّطت أفكار الشّياطين في عقولنا، فوجّهنا لهم أصابع الاتّهام، وغدرنا بهم عند غيابهم عنّا، فتكلّمنا في ظهورهم، ونسينا أمر الله سبحانه وأنّ الخلق خلقه، وهو مقسّم الأرزاق ورازق العباد، فلنراجع أنفسنا مع كلّ غائب، ولنعذر كلّ مسافر، فهو يلاقي ما لو لاقاه غيره ممّن بقي في بيته لمات كمدًا، فليرض كلّ إنسانٍ بما قسمه المولى له، وليشكر كلٌّ منّا النّعم، ولنحمد الله سبحانه على كلّ ما قدّر.



التغذيـــة السليمـة واليـــــوم الدراســي

إعـــداد: أ. ميمونة خيتي

كثيرًا ما نبحث عن خطوات تجعل يومنا الدراسي أكثر إنتاجيةً وتركيزًا، خاصة في فترة الاختبارات، فنظن أنّ الأمر يقتصر على تنظيم الدراسة فقط، بينما قد نغفل جانبًا مهمًا وهو التغذية السليمة.

غاليتي...إن جودة الطعام تؤثر بشكل كبير على تركيزك ونشاطك؛ إذ يساعد الطعام المتوازن على منح جسمك وعقلك طاقة مستقرة. أما الوجبات السريعة والمليئة بالسكر والدهون فقد تعطيك نشاطًا مؤقتًا يعقبه تعب وضعف في التركيز. كما أن إهمال الطعام أو نقص بعض العناصر المهمة كالحديد قد يؤثر سلبًا على نشاطك وانتباهك.

العناصر الغذائية وأهميتها:

تكمن أهمية العناصر الغذائية في تكاملها ودورها في تزويد جسمك بالطاقة، ودعم النمو، والمحافظة على صحتك العامة. فالبروتينات ـ كالبيض، واللحوم، والبقوليات ـ تساعد على بناء العضلات وتجديد الخلايا، وتدخل في معظم وظائف الجسم وتكويناته. أما الكربوهيدرات ـ كالأرز، والخبز، والمعكرونة، والبطاطا ـ فهي المصدر الأساسي للطاقة التي يحتاجها جسمك ودماغك. وتُعدّ الدهون الصحية، كالمكسرات والزيتون، ضرورية لعمل الدماغ وامتصاص بعض الفيتامينات، في حين تسهم الفيتامينات والمعادن الموجودة في الخضار والفواكه في تقوية المناعة والحفاظ على صحة جسمك ونشاطك.

تنظيم الوقت والطعام الصحي:

قد تُهملين الاهتمام بغذائك إمّا لعدم إدراكك لأهمية ذلك، أو لاعتقادك أنّ إعداد الطعام الصحي يحتاج وقتًا طويلًا، فتظنين أنّ شراء الوجبات الجاهزة يوفّر عليك الجهد والوقت. لكن هذا التوفير يكون مؤقتًا؛ إذ إنّ إعداد وجبة بسيطة مسبقًا قد يمنحك طاقة وتركيزًا أفضل طوال اليوم.

كما قد تظنين أنّ الطعام الصحي يجب أن يكون معقدًا أو صعب الحمل، بينما يمكن أن يكون عمليًا وسهلًا جدًا. يمكنك توفير الوقت بتحضير وجبتك من الليلة السابقة، ومن الأمثلة المناسبة: شطيرة جبن أو لبنة أو بيض مع خضار، أو بانكيك صحي، أو شطيرة تونة. أما الوجبات الخفيفة فيمكن أن تكون فاكهة مع بعض المكسرات، أو تمرًا مع الحليب، أو فشارًا منزلي الصنع.

ومن المهم تجنب الإفراط في القهوة ومشروبات الطاقة، خاصة في فترة الاختبارات؛ لأنها تمنحك نشاطًا مؤقتًا فقط.

كما أنّ النوم الكافي، خاصة في ساعات الليل الأولى، يحسن النشاط والانتباه.

فالحركة اليومية البسيطة وشرب الماء بكمية كافية كذلك الغذاء الصحي المتوازن له أثر كبير في تحسين جودة دراستك والمحافظة على تركيزك وطاقتك بإذن الله.







أنا هنا معكِ... في **بوح ياسمينة**، مررت بكل ما تمرين به،
أشعر بكِ، وأدعو لكِ بالطمأنينة من قلبي.
ما رأيكِ أن نتبادل مهارة بسيطة، لكنها تُحدث فرقًا كبيرًا.
أنظُر إلى شكلي، صوتي، أسلوبي، شخصيتي، قدراتي... وأسألُ نفسي:
هل أنا محبوبة؟ جميلة؟ قوية؟ أم أنني فاشلة؟ ناقصة؟
كنت أسمع الانتقاد من أهلي ومعلماتي باستمرار: "لماذا لا تكونين مثل فلانة؟"
سؤال تكرر كثيرًا حتى بدأت أشك في نفسي.
وكم سمعت همساتهم عن وزني أو شكلي أو ملامحي
كل كلمة حفرت أثرًا في داخلي، جعلتني أرى نفسي بعيونهم لا بعيني.
ففكرت كيف لي أن أصحح هذه الصورة عن نفسي؟
توصلت إلى أنه يجب عليّ:

- **مراقبة الأفكار السلبية والتوقف عندها**، ثم استبدالها بأفكار واقعية وإيجابية.
- **التركيز على نقاط القوة والإنجازات مهما كانت بسيطة** فهي نِعمٌ قد تفضّل الله بها علينا، وتذكير النفس بها باستمرار وشكر الله عليها.
- **تجنب المقارنات بالآخرين**؛ فلكل شخص ظروفه وقدراته الخاصة.
- **ممارسة الحديث الإيجابي مع النفس** باستخدام عبارات تشجيعية ومحفزة.
- **وضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق**؛ فالنجاحات المتتابعة تعزز الثقة بالنفس.
- **مرافقة الأشخاص الإيجابيين** الذين يدعمون ويشجعون بدلاً من الإحباط والنقد المستمر.
- **العناية بالنفس جسديًا ونفسيًا وروحيًا** من خلال النوم الجيد والرياضة والعبادة.
- **تذكر أن الخطأ فرصة للتعلم** وليس دليلًا على الفشل أو نقص القيمة.

والآن حان دورك يا صديقتي، فكري بخطوات عملية، تغيرين فيها أسلوب نظرتك لنفسك لتصلي إلى النفس الراضية المطمئنة.

بريد الاستشارات

إذا كان هناك أمرٌ يؤرقك؟ أو سؤال يشغل بالك؟
أو موقف لا تعرفين كيف تتصرفين فيه؟
نحن معكِ نصغي لصوتك، لذا نقدّم لكِ بريد الاستشارات، أرسلي لنا مشكلتك وقلوبنا مفتوحة لمساعدتك
تجدين البريد منشورًا في قناة التيلجرام

https://t.me/fatayatalyasamen



أسمـــاء الفائـــزات فـي مسابقة فتيات الياسمين

- تسنيم الخولة
- أسماء الحسن
- زينب العمر