وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد
المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد ببني عيسى

يا أختاه

مجلة نسائية نصف سنوية
السنة السابعة - العدد الثامن ١٤٣٣ هـ



- المراهقة (مفهومها - مراحلها - مشاكلها)
- طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق
- كيفَ أجعلُ طفلي يحبُّ القرآن ؟
- شخصيتُكِ أمامَ طفلِك !
- زوجُكِ لا تعانديهِ إذا عَصَّبَ عليك
- نصائحُ صحيةٌ لا تفوتكم

رؤية
٠٥٣٠٨٧١٨٨٧

أسرارُ البناتِ في الجاذبية - (كيف تكوني جذابة)

من هنا نبدأ



ينفطرُ القلبُ حزنًا وتمتلئ النفسُ أسًى ونحنُ نرى ما وصلت إليه أمَّةُ الإسلام ، وما آل إليه حالُ أبناءِ المسلمين ، فبعد أن كنا نعيشُ الجراحَ بوطأة اليهود على إخواننا المسلمين في فلسطين ، وما يلاقونهُ هناك من هوانٍ وتعذيب ، وما ينالُ المستضعفينَ من المسلمينَ في أنحاء متفرقة من العالم من أهل الكفر والإلحاد ، وكنا نحلمُ بذلك اليوم الذي تتحدُ فيه الكلمةُ وتجتمعُ فيه الأمَّةُ على دحر الظلم والعدوان الذي طالَ أمدُه حتى قويت شوكتُه فإذا بنا نرى جرحًا جديدًا ينزفُ هنا ودمًا يثعب هناك وانشغلَ المسلمونَ بقتلِ بعضهم بعضًا وضربِ أعناقِ إخوانهم وسفكِ دمائهم وسلبِ أموالهم وانتهاكِ أعراضهم فاستبدَّ الظالمُ على المظلوم وتعالى القويُّ على الضعيف فوقعت الفتنةُ وانشغلَ المسلمونَ بعضُهم ببعض ألا يحق للعدو أن يضحكَ ملءَ شدقيه وأن يهنأ بأفعاله الإجرامية فقد أيقنَ أنهُ ما لجرح بميتٍ إيلام فماذا وجدَ خلالَ السنواتِ الماضيةِ غير الشجبِ والتنديدِ والاستنكارِ فهل سيخافُ الآن شيئًا .. ونحن هل سنحركُ ساكنًا ...

هل سنعيدُ لأمتنا قوةً ونحققُ لها نصرًا على عدوها وهذا حالُ شعوبها هل سنبني لأمتنا مجدًا ونساؤنا لا همَّ لهن إلا ماذا اشترينَ وماذا لبسنَ وأين ذهبن ..

هل سنعيدُ لأمتنا عزًا وفتياتُنا لا همَّ لهن إلا متابعةِ الموضةِ والتفاخرِ بالجوالاتِ والسعيِ وراءَ التفاهات ..

هل سننشئ جيلًا يحملُ همَّ الإسلام ونحن نرى أبناءَنا أمامَ شاشاتِ التلفازِ يتلقونَ منها ما هبَّ ودبَّ حتى ذو السنتين منهم يهزُ رأسَهُ ويتمتمُ بشفتيهِ وهو يرددُ نشيدًا يسمعه ..

لماذا ؟ لأنهُ لم يسمعْ آياتِ القرآن تتلى ويتردَّدُ صداها في البيت .

فآهٍ ثم آهٍ على أمَّةٍ هذا حالُها ..

ولكن لنا أملٌ بأنَّ نصرَ اللهِ آتٍ لا محالةَ مهما استبدَّ الظلمُ وعلا ومهما اشتدتِ الظلمةُ واحلولكت

لنا أملٌ بأن نرى رايةَ التوحيدِ خفاقةً في جميعِ أرجاءِ المعمورة

من تمام نعمةِ اللهِ على المؤمنينَ أنْ ينزلَ بهم الشدةَ والضرَّ وما يلجئهم إلى توحيدِهِ فيدعونهُ مخلصينَ لَهُ الدينَ ويرجونَهُ لا يرجونَ أحداً سواه وتتعلقُ قلوبُهُم بهِ لابغيرِهِ فيحصلُ لهم منَ التوكلِ عليهِ والإنابةِ إليهِ وحلاوةِ الإيمانِ وذوقِ طعمِهِ والبراءةِ منَ الشركِ ما هو أعظمُ نعمةٍ عليهم من زوالِ المرضِ والخوفِ أو الجذبِ أو حصولِ اليسرِ وزوالِ العسرِ في المعيشة .ابن تيمية قال نبيُّنا صلى الله عليهِ وسلم : (عجب ربُّنا من قنوطِ عبادِهِ وقربِ غيرِه، ينظرُ إليكم أزلين قنطين فيظل يضحكَ يعلمُ أن فرجَكم قريب)

عن أبي رزين قال : (قالَ رسولُ اللهِ صلى اللهُ عليهِ وسلم " ضحكَ ربُّنا من قنوطِ عبادِهِ وقربِ غيرِه .فقال أبو رزين : أوَ يضحكُ الربُّ عزَّ و جل ؟ قال : نعم فقال : لن نعدمَ من ربٍّ يضحكُ خيرا .

و واللهِ إنَّ قلبَ المؤمنِ ليستبشرُ ويفرحُ حينَ يعلمُ هذه الصفة ، وحينَ يؤمنُ بها فيشعرُ أنَّ رحمةَ اللهِ قريبٌ ويشعرُ بصفاتِ الجمالِ للهِ عزَّ وجل فنجدُ أنَّ الشدةَ حينما تقعُ على العبدِ ويشتدُ الألمُ ويشتدُ البلاء ، حتى يظنَ العبدُ أنَّ الأمرَ قد أنقطعَ وأنهُ لا سبيلَ إلى الشفاءِ والفرج ، فيضحكُ اللهُ عزَّ وجلَّ من قنوطِ عبادِهِ مع قربِ الفرج ، فاعلم أنهُ إذا اشتدَّ بنا الفقر ، أو اشتدَّ بنا المصاب ، وحقدُ الحاقدينَ وعداوةُ الكارهِ الباغض .أو اشتدَّ المرضُ أو كبرَ الهمُّ تذكر ، لعل ربي يضحكُ الآنَ من شدةِ ما ضَر بنا ، وفرجُهُ قريبٌ قال تعالى : " فإنَّ مع العسرِ يسراً إنَّ مع العسرِ يسراً " و قد قالَ إنَّ مع العسرِ يسراً و ليس بعدَ العسرِ يسراً تأكيدًا على أنَّ العسرَ لابدّ أنْ يجاورَه يُسر . فالعسرُ لا يخلو من يسرٍّ يصاحبُهُ ويلازمُه ... و كلُّ المآسي و إن تناهت فموصولٌ بها فرجٌ قريب .

ففي بطنِ العسرِ هناك يسرٌ كثيرٌ وهذا وعدُ اللهِ وسنتِهِ في عبادِه وقد قالَ المصطفى صلى اللهُ عليهِ وسلم : " أنَّ الفرجَ مع الكرب " وكلما اشتدتِ الأزمةُ كلما كان ذلك إيذاناً

بانقضائها وزوالها . وأشدُّ أوقاتِ الليلِ حلكةً هو ما يسبقُ طلوعَ الفجر . وما بعدَ الضيقِ إلا الفرج ... كما أنَّ حلاوةَ الفرج لا تكون إلا لمن عرفَ العسرَ و الكربَ قبلَه. و الإيمانُ بهذا يجعلُ العبدَ لا يتأثرُ بلحظاتِ العسرِ بل ينتظرُ اليسرَ القريبَ مِنَ اللهِ فالكربُ نهايةٌ مهما طالَ أمرُه ، وأنَّ الظلمةَ لتحملُ في أحشائِها الفجرَ المنتظرَ

وقال تعالى : (ولا تيأسوا من روحِ اللهِ إنهُ لا ييأسُ من روحِ اللهِ إلا القومُ الكافرون).

فلن تعدمَ خيراً من ربٍّ يضحكُ فضحكُ الربِّ عزَّ وجلَّ يُشعرُ العبدَ برحمةِ ربِّهِ فمعرفتُكَ بهذهِ الصفةِ للهِ عزَّ وجلَّ تورثُكَ حباً للهِ فإنك تعبدُ رباً يضحك ، تستبشرُ بذلك فيقوى عندَكَ الرجاءُ في اللهِ فأبشرْ بالفرجْ إنْ كنت مهموماً أبشر بخيري الدنيا والآخرة أخذتَ الأجرَ وسيأتيكَ فرجٌ عظيمٌ بإذنِ اللهِ كالفجرِ الصادق ...

يا غالية

توضئي وهاتِي يدَك ، ضعيها هنا على قلبِك، وافتحي أبوابَ الرحمةِ في صوتِكِ وكلامِ الربِّ واقرئي .. حتى تظهرَ البحَّةُ في صوتِك ، و يغادرَ عينيك الدمعُ..

اقرئي : (ولسوفَ يعطيكَ ربُّكَ فترضى ❖ ألم يجدْكَ يتيماً فآوى ❖ ووجدَكَ ضالاً فهدى ❖ ووجدَكَ عائلاً فأغنى ❖)

وكوني الأقوى بقلبِكِ و قُربِكِ من خالِقِكِ ...

حقائق





تعجَّبتُ من هذا العنوان وقمتُ بقراءة الرسالة فوجدتُها تتضمنُ طريقةً لمحاربة الشيطان وإجباره على أن يدفعَنا إلى فعل ما نريدُ وهذه الطريقةُ تقومُ على أساس أن : يقومَ كُلٌّ منا بتحديد عمل صالح يقومُ به إذا وقع في معصية ما فإذا غفل أيٌّ منا عن صلاة الفجر فإنهُ يقومُ بعمل الكثير من الأعمال الصالحة التي تعوضهُ عن فوات هذا الثواب كأن يقومَ بصيام ذلك اليوم أو القيام بقراءة القران بقدر ما يستطيعُ في ذلك اليوم . هذا يدفعُ الشيطانَ إلى أن يوقظَك عندَ صلاة
الفجر وذلك حتى لا تحظي بالثواب الأكبر.
كما يمكن أن نقومَ بتطبيق هذه الطريقة في أيٍّ من المعاصي التي نقعُ فيها فمثلاً إذا نظرَ أحدُنا نظرةَ حرام يقومُ بالاستغفار عشرَ مرات أو أكثر . وكذلك في أيِّ إثم نقترفُهُ فإن ذلك يدعو الشيطانَ إلى الحرص على أن يبعدَك عن الثواب الأكبر.
نرجو من الجميع أن يتبعَ هذه الطريقةَ ولا ييئسَ لأن الشيطانَ لن يتركَهُ لمجرد فعله ذلك مرةً أو مرتين بل سيتركُك إلى أن يتأكدَ من صدقك في هذا العمل فنرجو ألا نيأس وأن نبذلَ ما في وسعنا حتى يكتبَ اللهُ نصرَ هذه الأمة على أيدينا .

تعاني عضلاتُ العين من التصلُّب النسبيِّ بمرور الأيام مما يؤدي إلى عدم قدرتها على زيادة وإنقاص تحدُّب عدسة العين بالشكل المطلوب
لذا احرصْ على إتباع السنة في صلاتك بأن تُبقي عينيك مفتوحتين أثناءَ السجود .
سبحانَ الرحمن فقفْ وأنت تنظرُ إلى موضع سجودك وأبقِ عينيك مركّزةً على تلك المنطقة ، عندَ ركوعك ستقتربُ العينُ من موضع السجود مما سيُجبِرُ عضلاتِ العين على الضغط على العدسة لزيادة تحدُّبها وعندَ رفعك سترتخي العضلاتُ ويقلُّ التحدُّب .
عندَ سجودك ستنقبضُ العدساتُ أكثر من الركوع لأن المسافةَ بين العين ونقطة السجود قريبةٌ جداً وعندَ الرفع سترتخي .
هذا التمرينُ ستنفذُهُ بشكلٍ إجباريٍّ ١٧ مرةً في اليوم . يمكنُك تكرارُهُ عددَ المرات التي تريد
... انظرْ إلى حكمة الله ...
الرسولُ صلى اللهُ عليه وسلَّمَ دائماً كان يدعو على إبقاء العينين مفتوحتين أثناءَ السجود ... وهاهو العلمُ الآنَ يثبتُ أن ذلك يعملُ على عدم إضعاف النظر .

حدائق ذاتَ بهجة

سبحانه ما ألطفَه . .

قالَ ابنُ رجب رحمَهُ اللهُ : " خاتمةُ السوء تكون بسبب دسيسة باطنة للعبد لا يطلعُ عليها الناس " .
وقالَ بعضُهم (كم من معصية في الخفاء منعني منها قولُه تعالى (" ولمن خاف مقامَ ربه جنتان ")
" إن الحسرةَ كُلَّ الحسرة ، والمُصيبةَ كلَّ المصيبة . . . أن نجدَ مراحَتنا حينَ نعْصي اللهَ تعالى " . . . !

****

إذا المرءُ أفشى سرَّهُ بلسانه ... ولامَ عليه غيرَهُ فهو أحمقُ . . !
إذا ضاق المرءُ عن سرِّ نفسه ... فصدرُ الذي يستودعُ السرَّ أضيقُ . . !

الإمامُ الشافعي . .

كلمات من ذهب

قال لُقمانُ لابنه :
إنّ الدنيا بَحْرٌ عريض ، قد هلكَ فيه الأوّلونَ والآخرون ، فإن استطعت فاجعل سَفينتَكَ تقوى اللّه ، وعدّتَكَ التوكّلَ على اللّه ، وزادُكَ العملَ الصالح ، فإن نجوتَ فبرحمةِ اللّه ، وإن هلكت فبذنوبك .

عندما نلمسُ الجانبَ الطيّبَ في نفوسِ الناس, نجدُ أنّ هناك خيرًا كثيرًا قد لا تراهُ العيونَ أوّل وهلة !
سيد قطب

وداهمني مرةً همٌّ مقيمٌ مقعد ، وجعلت أفكرُ في طريقِ الخلاص ، وأضربُ الأخماسَ بالأسداس ، ولا أزالُ مع ذلك مشفقاً مما يأتي بهِ الغد ، ثم قلت ما أجهلني إذ أحسب أني أنا المدبّرُ لأمري وأحملُ همَّ غدي على ظهري ، ومن كان يدبّرُ أمري لما كنت طفلاً رضيعًا
ملقى على الأرضِ كالوسادةِ لا أعي ولا أنطقُ ولا أستطيعُ أن أحمي نفسي منَ العقربِ إن دبت إليّ ، والنارِ إن شبت إلى جنبي ، أو البعوضةِ إن طنّت حولي ؟ ومن رعاني قبل ذلك جنينا ، وبعد ذلك صبيًّا ؟ أ فيتخلّى اللهُ الآنَ عنّي ؟
الشيخ/ علي الطنطاوي رحمه الله

قالَ الشيخُ عبدُالعزيزِ آلُ الشيخ : تذكرْ أيها العبدُ أن انتقالَكَ منَ هذه الدنيا ومفارقتَكَ إياها وبقاءَكَ في لحدك ، مرتهنٌ بأعمالك ، إن خيراً ازددت بهِ أنساً وسروراً وإن شراً ازددت بهِ حزناً وبؤساً فتُبْ إلى اللهِ في هذه الدنيا قبلَ لقاءِ ربِّك .



دَرِّب قلبَكَ على الخشوع...

إنّ الخشوعَ في القلبِ والقلبُ كالعضلةِ يجبُ تمرينُها لتكبرَ وتقوى فلا تتوقعْ أن يأتيَكَ الخشوعُ في يومٍ وليلةٍ وانما يجبُ أن تعلمَ أنّ الأمرَ يحتاجُ إلى تدريبٍ مستمرٍ لكي تدربَ عضلةَ القلبِ على الخشوع .

ذكرُ اللهِ خلالَ اليومِ في كلِّ ساعةٍ ولو دقيقة... فمَنْ كانَ قلبُهُ لاهياً عنِ اللهِ طوالَ اليومِ منَ الصعبِ أن ينتقلَ فجأةً إلى الخشوعِ في الصلاة .. فذكرُ اللهِ خلالَ اليومِ ممهداتٌ للخشوع توضأ لكلِّ صلاةٍ وادعي اللهَ خلالَ الوضوءِ أن يطهرَ قلبَكَ كما طهّرَ بدنَكَ وأن يرزقَكَ قلباً خاشعاً ...ضع أجودَ أنواعِ المسكِ أو العودةِ بعدَ الوضوء ..فالرائحةُ الطيبةُ تساعدك على الخشوعِ بالنسبةِ للنساءِ فالمطلوبُ الصلاةُ في وقتِها بدونِ تأخيرٍ لدعاء ثم الدعاء ثم الدعاء وادعي اللهَ في السجودِ أن يجعلَ الصلاةَ قرةَ عينٍ لكِ ويرزقَكِ الخشوع ... عندَ الإقامةِ رددي مع المؤذنِ ثم ادعي اللهَ أن يحسّنَ وقوفَكِ بينَ يديهِ عندَ التكبيرِ تصوري أنكِ ترمي، الدنيا وما فيها خلفَ ظهرِكِ...
وتصوري أنها قد تكونُ آخرَ صلاةٍ في حياتِك ، أبطئي من جميعِ حركاتِ الصلاةِ ومن سرعةِ القراءة .... ابطئي السرعةَ إلى نصفِ ما اعتدتي عليهِ سواءٍ في القراءةِ أو في حركةِ الركوعِ والسجودِ فخشوعُ الجسدِ يساعدُ على خشوعِ القلبِ عندَ السجودِ تصوري وتذكري ارتباطَكِ بالأرضِ فمنها خُلقتي وإليها ستعودين تعلمي الأدعيةَ والأقوالَ المختلفةَ في الصلاةِ كي تنوعي وتكسري الملَّ أو الروتينَ بعدَ الصلاة ...
استغفري اللهَ ثلاثاً الأولى .. لتقصيرِكِ في أداءِ الصلاةِ كما يجبُ والثانية ..لتقصيرِكِ عن حمدِ اللهِ أن أذنَ لكِ أن تصلي بينَ يديهِ والثالثة .. لذنوبِكِ أجمعين
أؤكدُ لكِ إن واظبتي على جميعِ النقاطِ أعلاهُ فستجدي فرقاً كبيراً في صلاتِكِ خلالَ أسبوعٍ أو أقلَّ بإذنِ الله
..اللهم ارزقنا قلباً خاشعاً ولساناً ذاكراً وعلماً نافعاً وعملاً متقبلاً

لذةُ المعصية

تأملتُ في كيفية وقوع العبدِ في المعصية ، فوجدتُ أن هناكَ أسبابٌ تسبقُها ، وقوةٌ تجذبُ إليها، وعاقبةٌ تأصّلُ معانيَ الإذلال في نفسٍ مقترفِها !

فركّزتُ فكري في أعماق تلك القوى الخفيةِ الواقفةِ وراءَ ذلك الوهم المسمى بالـ(اللذة الكامنة في طيات المعصية) والتي تخورُ أمامَ سلطانِها قوى الكثير مِنَ العباد ، فيقعونَ في اقترافِها دونَ مبالاةٍ بالعواقب (ولو لفترةٍ زمنيةٍ محدودة !) فوجدتُ مِنَ الأسرار عجباً ! وجدتُ أن هناكَ مراحلُ ثلاث ، يمرُ بها العبدُ العاصي ، وهي :

المرحلةُ الأولى :

تتمثلُ في أنسجةٍ خفية ، لا يمكن للشيطانِ بدونِها السيطرةُ على قلبِ ومشاعرِ العبدِ والوصولُ بهِ إلى تلك الحالةِ من ذروةِ السكرةِ بلذةِ المعصية ، وإسقاطُهُ تحتَ تأثيرِها ، في حالةِ استسلامٍ أشبهُ ما تكون بحالةِ السُكرِ الذهني !

المرحلةُ الثانية :

تتمثلُ في ذلك الحادي الذي يتعمّدُ أن يكونَ صوتُهُ فوقَ كُلِّ الأصواتِ التي تجولُ في نفسِ العبد ؛ كي يسهلَ عليهِ قيادتُهُ منفرداً حيث شاء ، ليصلَ بهِ إلى عالمٍ مِنَ الأوهام ، يمنحُهُ فيهِ الطاقةَ الذهنيةَ والنفسيةَ على أملِ بلوغِ قمّةٍ عاليةٍ مِنَ اللذّةِ (الوهمية) حتى يتأكدَ من ولوجِهِ الفعلي في مستنقعِ المعصية !

المرحلةُ الثالثة :

وهي المرحلةُ التي تعقبُ اقترافَ المعصية ، حيث يعمدُ فيهِ الشيطانُ لإحداثِ فجوةٍ عميقةٍ في قلبِ العبد ؛ من خلالِ قوةِ سحبٍ طاردةٍ لكلِّ أسبابِ التوازنِ والسيطرةِ على المشاعرِ والتفاعلات ، بل حتى الاستذكارِ أو الاسترجاع ؛ بقصدِ إحداثِ شرخٍ واضح ، وخللٍ كبيرٍ في توازنِ النفس ، وإشعارِها بهوةِ سقوطٍ كبيرة ؛ للسيطرةِ عليها بمشاعرِ الإذلالِ بسببِ الوقوعِ في ذلك الخسران !

ولمزيدٍ مِنَ الإيضاح :

❖ فإن المرحلةَ الأولى تتمثلُ في استرسالِ الذهن ، وتسليمِ زمامِهِ كاملاً للشيطانِ على حينِ غفلةٍ مِنَ العبد ، فيسرحُ بهِ يمنةً ويسرةً حيثما شاء!! ثم تزدادُ قوةُ ذلك الاسترسالِ تأثيراً على نفسِ العبد ، كلما أطلقَ لها العِنانَ في الاستقواءِ بالمزيدِ من مثيراتِ نوازعِ الشرِّ في نفسِهِ البشرية ؛ كإطلاقِ النظرِ أو السمعِ أو كثرةِ المخالطة ، مما يهيئُ لها فرزَ المزيدِ من تلك الأنسجةِ الخفية ، التي تقيدُهُ بسياجٍ مِنَ التخديرِ والسرحانِ في أجواءِ المعصيةِ دونما شعورٍ ، كي تحدثَ لديهِ التهيئةُ الحافزةُ لكي يخطوَ أولى خطواتِهِ نحوَ المعصيةِ وهو لا يدري!

لذا فقد قالَ قائلُ السلفِ الصالح :

(ألا ربَّ شهوةِ ساعةٍ أورثت ذلاً طويلاً)

وقالَ آخر :

رأيتُ الذنوبَ تميتُ القلوبَ . . . وقد يورثُ الذلَّ إدمانُها

إنَّ لذةَ المعصيةِ لا تعدو كونها وهمٌ نسجَ الشيطانُ حولَهُ هالةً مِنَ الأوهام ، فتلاشيا معاً بمجردِ اقترافِ العبدِ لها ، ليذيقاهُ تجرُّعَ الآلام !! فلا وهمُ سعادتِها لَهُ بقي ، ولا السلامةُ لَهُ من شرِّها دامت !

ففكّرْ ثم فكّرْ ألفَ ألفَ مرة قبلَ ولوجِ مستنقعِها ، وإذا أردتَ في أن تصيبَ شيطانَكَ في مقتل ، وتُلحقَ بهِ خسارةً فادحة ، تجعلُهُ يتردد ألفَ مرةٍ على إثرِها ؛ كلما همَّ بإيقاعِكَ في المعصية ، فاعمدْ إلى القيامِ بطاعةٍ تتلمسُ حلاوتَها تقرُّباً إلى الله ؛ كلما دعتكَ نفسُكَ لاقترافِ المعصيةِ أملاً في لذّتِها ! فإنكَ بذلك سوف تجعلُ شيطانَكَ يخشى من مجردِ الوسوسةِ مكرراً بتلكَ المعصية ؛ خوفاً من أن تقلبَها عليهِ طاعة!

فتكونَ المثوبةُ هي البديلَ للإثم ، والتلذذُ بحلاوةِ الإيمانِ بديلاً عن لذّةِ تلك المعصية!

إشراقاتٌ

ذكرُ العينِ الخشوعُ والبكاء .

ذكرُ اليدينِ الإنفاقُ والعطاء

ذكرُ اللسانِ الذكرُ والثناء

ذكرُ الأذنينِ السماعُ والإصغاء

ذكرُ القلبِ التسليمُ والرضاء

ذكرُ الروحِ الخوفُ والرجاء

ذكرُ البدنِ الوفاء





من فتاوى الشيخ ابن باز رحمة الله عليه

**هل الميتُ يرى أهلَهُ في الدنيا ، ومتى يراهُم ، ومتى يُحجبُ عنهُم ؟

لم يثبُتْ في هذا شيءٌ يدلُّ على أنهُ يراهُم ، إنما ذكرَ بعضُ أهل العلم أنَّ الأرواحَ في النوم قد تلتقي بالأرواح ، أرواحُ الأموات ، وهذا قد يقعُ في بعض الأحيان ما يدلُّ عليه ، فإنَّ الروحَ عند الله عزَّ وجلَّ ، فروحُ المؤمن في الجنة وروحُ الكافر تعذَّب ، لكن قد ترسلُ هذه الروحُ إلى البدن للسلام على من يُسلم على القبور والردِّ عليه ، هذه الروحُ قد تلتقي مع روح النائم في النوم ، وتتحدَّث معها في شيء ، كما ذكرَ ابنُ القيم -رحمهُ الله تعالى- ، وغيرُهُ من أهل العلم ، وقد يموتُ الإنسانُ وعندهُ دينٌ لأحد ، فتتفقُ روحُهُ مع روح بعض النوَّام ، أو بأشياء أنها في محلِّ فلان ، أو المحلِّ الفلاني في الرؤيا في المنام التي التقت فيها روحُ الميت أو وروح النائم ، هذه أشياء تدلُّ على أنها قد تلتقي الأرواح ، أرواحُ الأموات بأرواح النوَّام من أقاربه ، أو غيرهم ، لكن ليس في الأحاديث الصحيحة فيما نعلمُ ما يدلُّ على أنَّ هذه الأرواحَ تتلاقى وإنما هو من الواقع والتجارب الواقعة بين الناس ، ولا أذكرُ شيئاً في وقتي هذا ورد عن النبيِّ - صلى الله عليه وسلم- في هذا المعنى لا يحضرُني فيه شيءٌ في هذا الوقت ، ولكن ابنُ القيم في كتاب الروح ذكرَ شيئاً كثيراً في هذا المعنى ، وسردَ شيئاً كثيراً فمَنْ أحبَّ أن يراجعَهُ فليراجعْهُ ففيه فائدةٌ كبيرة.

**هل يجوزُ استخدامُ المواد الكيماوية والماء المغلي في الحمَّامات ؛ وذلك لتنظيفها مع وجود الكائنات التي نتعوذُ منها ؟

لا نعلمُ بأساً بهذا في غسل الحمَّامات بالماء الدافئ وفي المواد التي تمنعُ الصراصيرَ والأشياءَ المؤذية ، لا مانعَ من ذلك إذا كان المقصودُ منعَ شيئاً مؤذياً من عقاربَ أو حياتٍ أو صراصيرَ أو شيءٍ يؤذيهم لا بأسَ الحمدُ لله ، لكن لا يكونُ بالنار يكون بالمواد المزيلة ، النارُ لا يعذِّبُ بها إلا الله ، الماءُ الحارُّ الذي يقتلُ لا لكن يستعملُ المواد التي تبيدُ الحشرات لكنها بغير النار.

**نحنُ مجموعةٌ من النساء نعاني من وجود رطوبة تخرجُ من الرَّحم ، وسؤالُنا هل يلزمُنا الوضوءُ لكل صلاة ؟ علماً بأنَّ ذلك قد يشقُّ علينا ، أفتونا مأجورين .

وعليكمُ السلامُ ورحمةُ الله وبركاتُه ، بعده :

إذا كانت الرطوبةُ المذكورةُ مستمرةً في غالب الأوقات فعلى كلِّ واحدة ممن تجدُ هذه الرطوبةَ الوضوءُ لكلِّ صلاة إذا دخلَ الوقت ؛ كالمُستحاضة ، وكصاحب السلس في البول ، أما إذا كانت الرطوبةُ تعرضُ في بعض الأحيان وليست مستمرة ، فإنَّ حكمَها حكمُ البول متى وُجدت انتقضت الطهارةُ ولو في الصلاة ، وفَّق الله الجميعَ لما يُرضيه ، وشفانا وإياكُن من كل سوء ، إنهُ سميعٌ قريب ، والسلامُ عليكم ورحمةُ الله وبركاته .

**أشعرُ أحياناً خلالَ الوضوء أنَّ وضوئي ينتقض ، وكذلك في الصلاة ، ولا أدري هل هذا حقيقةٌ أم وسواس ؟ حتى أنني كثيرُ الإعادة للصلاة والوضوء مما جعلني أحياناً لا أدركُ صلاةَ الجماعة وأفكرُ كثيراً في الصلاة .

هذه الوساوسُ من الشيطان ، والواجبُ عليك اطراحُها ، وعدمُ الالتفات إليها ، وإكمالُ وضوئك وصلاتك ؛ لما ثبتْ عن النبيِّ صلى الله عليه وسلم أنهُ شكى إليه الرجلُ يخيلُ إليه أنهُ يجدُ الشيءَ في الصلاة ، فقال عليه الصلاةُ والسلام : ((لا ينصرفْ حتى يسمعَ صوتاً أو يجدَ ريحاً)) متفقٌ عليه ، وفي صحيح مسلم ، عن أبي هريرةَ رضي الله عنه ، عن النبيِّ صلى الله عليه وسلَّم قال : ((إذا وجدَ أحدُكم في بطنه شيئاً فأشكلَ عليه أ خرجَ منه شيءٌ أم لا ؟ فلا يخرجَنَّ من المسجد حتى يسمعَ صوتاً أو يجدَ ريحاً)) ، بهذين الحديثين وما جاء في معناهما من الأحاديث يعلمُ كلُّ مؤمن ومؤمنة أنهُ لا ينبغي لهُ الانصرافُ من صلاته ولا من وضوئه بما يحصلُ من الوساوس ، بل يُشرعُ لهُ الإعراضُ عنها ، حتى يعلمَ يقيناً أنهُ خرجَ منهُ شيء ، وحتى يعلمَ يقيناً في موضوع الوضوء أنهُ قد انتقضَ وضوؤه ، والله وليُّ التوفيق .

**عليَّ كفارةُ صوم شهرين متتابعين ، وقد صمتهما ولله الحمدُ ولكني صمتُ الشهرَ الأول كاملاً ثم أفطرتُ يومين ، ثم أكملتُ الصيام ، وقبل إنهاء الشهر أصابني مرضٌ لمدة ثلاثة أيام فأفطرت ، وقضيتُها بعد ذلك . وقد قال لي بعضُ الناس : إنهُ لابدَّ لك أن تصومَ مرةً أخرى شهرين متتابعين دون إفطار بينهما . أرشدوني ماذا أعملُ الآن ؟

إذا كان إفطارُكَ لعُذْر شرعي ؛ كالمرض ، ثم بادرت بإكمال الشهرين بعد زواله ، فلا إعادةَ عليك ، وصومُك صحيح . أما إذا كان إفطارُكَ عن غير عذرٍ شرعي ، فعليك أن تعيدَ صيامَ الشهرين متتابعين - ستين يوماً - كما دلَّت على ذلك الآياتُ والأحاديث ، ولا يُجزئُ أقلَّ من ستين إلا إذا ثبت نقصُ الشهر بالبينة الشرعية . وبالله التوفيق.



تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية.

مفهوم المراهقة

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ١٠ سنوات.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.

و للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيماوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

مراحل المراهقة

والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

١- مرحلة المراهقة الأولى (١١-١٤ عاما)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

٢- مرحلة المراهقة الوسطي (١٤-١٨ عاما)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

٣- مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢١)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد

مشاكل المراهقة

يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي: "إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة".

ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية، وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها:

١- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

٢- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

٣- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.



ثمانيةٌ بثمانية :

. مَنْ جلسَ مع الأمراءِ زادَهُ اللهُ الكِبرَ وقساوةَ القلب ..
. مَنْ جلسَ مع الأغنياءِ زادَهُ اللهُ الحرصَ على الدنيا ..
. مَنْ جلسَ مع الفقراءِ زادَهُ اللهُ الرضا بما قسمَهُ له ..
. مَنْ جلسَ مع الصبيانِ زادَهُ اللهُ اللهوَ واللعب ..
. مَنْ جلسَ مع النساءِ زادَهُ اللهُ الجهلَ والشهوة ..
. مَنْ جلسَ مع الصالحينَ زادَهُ اللهُ الرغبةَ في الطاعة ..
. مَنْ جلسَ مع العلماءِ زادَهُ اللهُ العلمَ والورع ..
مَنْ جلسَ مع الفُسَّاقِ زادَهُ اللهُ الذنبَ وتسويفَ التوبة..

مِنْ فوائدِ المرض :

كان الفضلُ بنُ سهلٍ قد مرضَ بخرسان ، وأشفى على التلف ، فلما أصابَ العافيةَ جلسَ للناسِ فدخلوا عليهِ وهنأوهُ بالسلامةِ وتصرَّفوا في الكلام ، فلما فرغوا من كلامِهم أقبلَ على الناسِ وقال : إنَّ في العِلَلِ لَنِعَماً لا ينبغي للعقلاءِ أن يجهلوها .. تمحيصَ الذنوب ، والتعرُّضَ لثوابِ الصبر ، والإيقاظَ مِنَ الغفلة ، والإذكارَ بالنعمةِ في حالِ الصحة ، واستدعاءَ التوبة ، والحضَّ على الصدقة ..

مِن أعذبِ الشعر :

أمُتْ مطامعي فأرحتُ نفسي
فإنَّ النفسَ ما طَمِعَت تهونُ
وأحييتُ القنوعَ وكان ميتاً
ففي إحيائِه عرضي مصونُ
وإذا طمعٌ يحلُّ بقلبِ عبدٍ
عَلَتْهُ مهانةٌ وعلاه هونُ

دعابةُ النبيِّ صلى الله عليه وسلم :

كان رسولُ الله صلى الله عليه وسلم يجلسُ في مسجده ومعهُ بعضُ الصحابة ، وأمامَهُم تمرٌ يأكلونَ منه ، فدخلَ عليهم صهيبٌ الروميُّ رضي الله عنهم. وكانت إحدى عينيه مريضة بالرمد ، فجلسَ يأكلُ معهُم ، فداعَبَهُ النبيُّ صلى الله عليه وسلم قائلاً : تأكلُ تمراً وبك رمد ؟ فقالَ صهيبٌ. رضي الله عنهم. : يا رسولَ الله إنما آكلُ على شقِّ عيني الصحيحة .. فتبسَّمَ رسولُ الله صلى الله عليه وسلم وتبسَّمَ الصحابةُ. رضي الله عنهم. ..

أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق



١- الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من جود عدة صراعات داخلية، ومنها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

٢- الاغتراب والتمرد: فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقا لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

٣- الخجل والانطواء: فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

٤- السلوك المزعج: والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

٥- العصبية وحدة الطباع: فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث. وفي بحث ميداني ولقاءات متعددة مع بعض المراهقين وآبائهم، أجرته الباحثة عزة تهامي مهدي (الحاصلة على الماجستير في مجال الإرشاد النفسي) تبين أن أهم ما يعاني الآباء منه خلال هذه المرحلة مع أبنائهم:

- الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء.
- عدم قدرتهم على التميز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلو الخبرة في الحياة ومتهورون.
- أنهم متمردون ويرفضون أي نوع من الوصايا أو حتى النصح.
- أنهم يطالبون بمزيد من الحرية والاستقلال.
- أنهم يعيشون في عالمهم الخاص، ويحاولون الانفصال عن الآباء بشتى الطرق.

ويوضح الدكتور أحمد المجدوب الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، فيقول هي:" الغرق في الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر".

وفي حديثه مع موقع المسلم، يذكر الدكتور المجدوب من مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة: " الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها، و جنوحها لتقليد أمها في سلوكياتها، وتذبذب وتردد عواطفها، فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية".

ويوضح المجدوب أن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه؛ إذا عدم التوجيه والعناية، مشيراً إلى أن أبرز المخاطر التي يعيشها المراهقون في تلك المرحلة:" فقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذي يسعون إليه، وتناقض القيم التي يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ "

* طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

قد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعويده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة، وكذا إحاطته علماً بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء".

كما أوصوا بأهمية " تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في مناشط الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... إلخ".

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من ٨٠٪ من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، و بناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثال لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة".

الأهم من ذلك أن يجد المراهق لدى الأهل آذاناً صاغية وقلوباً متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ، فالأخطاء طريق للتعلم،

وليختر الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونا غير مشغولين، وأن يتحدثا جالسين جلسة صديقين متآلفين، يبتعدا فيها عن التكلف والتجمل، وليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه..

حاولا الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، وأفسحا له مجالاً للتعبير عن نفسه، ولا تستخدما ألفاظاً قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟".

كما ينصح الدكتور محمد سمير عبد الفتاح (أستاذ علم النفس، مدير مركز البحوث النفسية بجامعة المنيا)، إلى أن: " المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم". وينصح عبد الفتاح الأمهات بمراعاة عدد من الملاحظات المهمة في التعامل مع بناتهن في مرحلة المراهقة فيؤكد بداية أن على الأمهات أن يتعلمن فن معاملة المراهقات، ويقول للأم:" أعلميها أنها تنتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تسمَّى مرحلة التكليف، وأنها كبرت وأصبحت مسؤولة عن تصرفاتها، قولي لها: إنها مثلما زادت مسؤولياتها فقد زادت حقوقها، وإنها أصبحت عضوًا كاملاً في الأسرة تشارك في القرارات، ويؤخذ رأيها فيما يخصها، وتوكل له مهام تؤديها للثقة فيها وفي قدراتها، علميها الأمور الشرعية كالاغتسال، وكيفية التطهر، سواء من الدورة الشهرية أو من الإفرازات".

ويضيف عبد الفتاح: " ابتعدي عن مواجهتها بأخطائها، أقيمي علاقات وطيدة وحميمة معها، دعمي كل تصرف إيجابي وسلوك حسن صادر عنها، أسري لها بملاحظات ولا تنصحيها على الملأ فإن (لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في القوة ومضاد له في الاتجاه)، اقصري استخدام سلطتك في المنع على الأخطاء التي لا يمكن التجاوز عنها، واستعيني بالله وادعي لها كثيراً، ولا تدعي عليها مطلقاً، و تذكري أن الزمن جزء من العلاج".

ويضيف الدكتور سمير عبد الفتاح (مدير مركز البحوث النفسية) قائلاً:" افتحي قناة للاتصال معها، اجلسي وتحاوري معها لتفهمي كيف تفكر، وما ذا تحب من الأمور وماذا تكره؟ واحذري أن تعامليها كأنها ند لك ولا تقرني نفسك بها، وعندما تجادلك أنصتي لملاحظاتها وردي عليها بمنطق وبرهان، إذا انتقدت فانتقدي تصرفاتها ولا تنتقديها هي كشخص، وختاماً استعيني بالله ليحفظها لك ويهديها

وتقول الأخت أم عناد /معلمة : فترة المراهقة كيف نتعامل معها ؟ وكيف نساعد أبنتنا على تجاوزها بسلام ؟

أولا :كيف نتعامل معها ؟

يجب على الوالدين وخاصة الأم الأقتراب من أبنتها وأن تكون ديموقراطية مع أبنتها وتتيح لها الفرصة بالتحدث بكل ما تشعربه وأن تسمع لها بطرح أرائها وأفكارها حتى ولم تأخذ بها ولكن تسمح لها بالتحدث..وأن تتعامل معها بهدوء دون الإثارة..

ثانياً..

كيف نساعد أبنتنا على تجاوزها بسلام؟

أنصح كل أم أن تعطي أبنتها فرصةً للنقاش معها..ولا تكون أماً فقط بل تكون أماً وأختاً وصديقة..وأن تشعر أبنتها بالأمان فمتى ما شعرت الفتاة بالأمان من جهة والدتها أصبحت الأم كتاباً مفتوحاً لها..وأخبرتها بكل آمالها وآلامها وبذلك تستطيع الأم حل بعض ما تعاني منه أبنتها في فترة المراهقة





وقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية والروحية والذهنية، واعتبر أن من أهم مقوماتها التعاون والتراحم والتكافل وغيرها من الأمور التي تجعل المجتمع الإسلامي مجتمعاً قوياً في مجموعه وأفراده، وفي قصص القرآن الكريم ما يوجه إلى مراهقة منضبطة تمام الانضباط مع وحي الله _عز وجل_، وقد سبق الرسول _صلى الله عليه وسلم_ الجميع بقوله:"لاعبوهم سبعًا وأدبوهم سبعًا وصادقوهم سبعًا، ثم اتركوا لهم الحبل على الغارب

و قد قدم الإسلام عدداً من المعالم التي تهدي إلى الانضباط في مرحلة المراهقة، مثل:" الطاعة: بمعنى طاعة الله وطاعة رسوله _صلى الله عليه وسلم_ وطاعة الوالدين ومن في حكمهما، وقد أكد القرآن الكريم هذه المعاني في وصية لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه قال: "يَا بُنَيَّ لا تُشْرِكْ بِاللهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ" لقمان: من الآية١٣

لكن هذه التربية تواجه تحديات اليوم والتي تفرضها علينا تطورات العصر ولعل أخطرها هو الجوال فقد أصبح الهاتف الجوال وسيلة اتصال تتجاوز الحدود وتتخطي السحب وتهطل من الفضاء كالمطر.. لتحمل مختلف أنواع رسائل الحب والهيام،والمقاطع المشينة بعيدا عن مفاهيم الرقابة القديمة التي تخطاها الزمن ، وللأسف الشديد فكثير من الأهل أصبحوا لا يجدون حرجا أو تحت وقع الحاجة أو تلبية لدلال ابنهم المراهق أو ابنتهم المراهقة يهدونهم جوالا وطبعا ليس من العيب إهداء الابن أو البنت جوالا لأنه أصبح من ضروريات العصر ولكن الخطأ عدم وجود الرقابة غير المباشرة علي هواتف الجوالات.

طبعا الثقة مطلوبة وشعور الابن بالأمان من أهله محبذ لكن غياب الرقابة من وقت لآخر عن الابن أو البنت وخاصة في فترة المراهقة يجعله عرضة للوقوع في حبائل المتصيدين الذين يفترسون ضحيتهم بطرق مبتكرة لا تخطر علي بال وخاصة البنات المراهقات اللاتي يسهل صيدهن.

إن علاقة آثمة مع الأبناء المراهقين ومع غياب المتابعة من الأهل ممكن تضيع مستقبل البنت خاصة في تدميرها عندما تكبر وتجد نفسها خسرت الكثير بينما المفترس لا يبالي بضحيته التي حينها يتركها ليبحث له عن ضحية ثانية.

الأهل خاصة عليهم مراقبة جوالات أبنائهم ومعرفة من يتصل بابنهم وخاصة ابنتهم ولكن بطريقة غير مباشرة.

الجوال ضرورة أم ترف:

نلحظ تساهل كثير من الأسر في إعطاء أبنائهم وبناتهم جهاز جوال دون النظر لعواقب ذلك الأمر فنجد الجوال بيد الطفل والشاب الصغير والكبير فهل أصبح الجوال ضرورة يمنح لكل شخص وفي أي سن وما هي الضوابط لذلك:

تقول الأخت حليمة علواني معلمة متقاعدة نعم هو ضرورة ملحة في هذا الزمان فهو يقوم بأعمال جليلة توصل لجنات الخلد بحول الله منها صلة الرحم والاطمئنان على المسافر والسؤال على المريض التذكير بالله وتوضيح المسائل الفقهية لمن أراد الدعوة إلى الله بجانب الأغراض الدنيوية

ولا داعي لأن يكون للفتاة جوالا خاصا بها ولكن جوال أمها جوالها في نفس الوقت فلا مانع أن تعطي زميلتها أو صاحبتها رقم أمها أو إن أرادت أن تتصل بإحداهن ومن وجهة نظري لمن تحصل على جهاز جوال منفصل فهو الدمار وكأنما الوالدين يساعدانها على الخطأ ولكن الأسرة التي أعطت ابنتها جهاز الجوال فلابد من الضوابط التالية :

١. عدم وضع رقم سري لفتح الجهاز

٢. أن يكون في متناول الجميع سواء الأم أو الأب أو الأخ أو الأخت

٣. إعطاء الفتاه إنذار بأنها مسؤولة عن تصرفاتها وأنها لابد أن تكون عندها الرقابة الذاتية في اتصالاتها ورسائلها وإنها تظهر شخصيتها من خلال جوالها

وتقول الأخت حليمة محمد / مساعدة المدرسة الأبتدائية الأولى بالمخواة : أصبح الجوال ضرورة لا نستغني عنها و لا تحتاج أي مراهقة لامتلاك الجوال في وقت أصبحت والدتها تحمله كما أن انتشار الفتن وتعدد البلاءات والمحن والتي كان الجوال سببا رئيسا فيها يدفعنا لرفضه إلا لضرورة وتحت رقابة وتشعر بالمسؤولية

أما الأخت أم عناد فتقول : من وجهة نظري أنا ومما سمعت وشاهدت من مشاكل الجوال للفتاة في سن المراهقة..لا أنصح بإعطاء الفتيات الجوال في سن المراهقة..ويعتبر مظهر أو تقليد في أغلب الفتيات وليس ضرورة لأن أضراره أكثر من نفعه ففي هذه المرحلة تكون الفتاة في المتوسطة أو بداية الثانوية وهذا السن تكون بين أهلها ولا تحتاج استخدامه



ويمكن يصبح ضرورة للفتاة في المرحلة الجامعية لكون الفتاة بعيدة عن أهلها لتتواصل معهم أو مع زميلاتها للدراسة والفتاة الجامعية تكون تعدت مرحلة المراهقة والخوف عليها أقل من المراهقة لأن المراهقة يكون لديها فراغ عاطفي وإذا لم يملأ هذا الفراغ من قبل الأهل سوف تقع في الخطأ عن طريق الاستخدام الخاطئ للجوال

وأنصح جميع الآباء والأمهات أن يخافون الله في بناتهم ولا يجلب الأب لابنته جوالاً ويتركها دون المراقبة والملاحظة المستمرة دون أن يزرع في قلبها الشك فيها لأن ذلك سوف يؤثر على نفسيتها..

وألفت أنتباه أخواتي الكريمات إلى شيء مهم قد تغفل عنه كثير من الأمهات..

كثيراً ما نسمع الأمهات يتحدثن الحمد لله ابنتي ليس لديها جوالاً ولكن المشكلة هنا أن جوال الأم بين يدي أبنتها طوال اليوم وكأنها تملك جوالاً والأم لا تدري ماذا تفعل أبنتها في الجوال وهذا خطأ أشد الخطأ..

فالأفضل أن الأم لا تعطي بناتها جوالاً لساعات وأن لا تعطي الفتاة في سن المراهقة جوالاً على الإطلاق لن أكون قاسية على فتياتنا ولكن من خوفي عليهم وإذا أصبحوا أمهات في المستقبل سوف يقدرون ذلك

الفتاة والبلوتوث



نسمع كثيرا عن قصص يندى لها الجبين عن فضيحة لفتاة سببها مقطع بلوتوث تم تبادله بعلم منها أو بدون علم و بالرغم مما نسمعه عن البلوتوث وما جره من ويلات إلا إننا نرى تبادل مقاطع البلوتوث في أوساط الفتيات دون النظر إلى العواقب فإلى أي حد وصل الأمر بفتاة الإسلام لتتساهل في أمر يجر لها الويل والندامة مدى الحياة

توجه الأخت حليمة علواني معلمة سابقا نصيحتها للفتاة قائلة :

أسأل الله العلي العظيم أن يصلح فتياتنا وفتيات المسلمين أجمعين وأن يبعد عنهم الفتن ما ظهر منها وما بطن

٢. حبيبتي وصديقتي وأختي وبنتي إن الشيطان توعد بإغواء الإنسان عن سواء السبيل ومن ضمن السبل التي يتبعها هي مقاطع البلوتوث التي لا خير فيها إلا الضرر .

٣. حبيبتي وغاليتي وقرة عيني أنتي أمل الأمة في تصحيح الخطأ ونشر الحق والفضيلة ومسح الشر والرذيلة فكوني ممن يستبدل ذلك المقطع بمقطع آخر كمنظر خلاب أو حتى آخر ما وصلت إليه التقنية وكذلك عن عالم الفتيات النابغات وكيف وصلن إلى مرحلة النبوغ

٤. إن ذلك المقطع إما لك أو حجة عليك يوم القيامة

وتقول الأخت حليمة محمد / مساعدة بالمدرسة الابتدائية الأولى بالمخواة :

مخاطر البلوتوث أعظم من فوائده وعلى كل فتاة تملك الجوال أن تتحمل مسئولية ما تتلقاه وما تنشره لأنها محاسبة أمام الله تعالى ومتى ما استشعرت ذلك ستفكر مرات عديدة قبل استخدام هذه التقنية بارك الله لكم وفيكم ونفعنا جميعا بما رزقنا وجعله حجة لنا لا علينا

وتقول الأستاذة أمل الخالدي : أما البلوتوثات ليست كلها خبيثة بل كل شيء فيه جانب الخير والشر وهي سلاح ذو حدين..

من كان صالحاً فإنه يستخدمه في أبواب الخير والبر ويكون وسيلة للدعوة ونشر كل فضيلة ..

ومن كان غير ذلك فهو باب الشر يستخدمه لدمار الخلق والدين والقيم ونشره بين الناس وبالاً وحسرات يوم القيامة ..فلا بد من تقوى الله أولاً وأخيراً وليعلم الإنسان أنه مُحاسب على كل عمل يعمله ..فليتق الله كل مسلم ومسلمه في نفسه وأهله وماله..وليعلم أنه يوم القيامة موقوف ومسؤول..فلا ينسى هذا اليوم ويغره بالله الغرور..

وتضيف الأستاذة أمل الخالدي :

بدايةً ...جزاكم الله خيراً على جهدكم المبذول ...في الإصلاح والدعوة إلى الله ..جعلكم الله هادين مهديين ..صالحين مصلحين ..وأئمة للمتقين... تساهلت بعض الأسر في تربية أولادها في بداية الأمر وتركت لهم الحبل على الغارب ..في هذا العصر ..عصر الانفتاح

و من ذلك التساهل إعطاء أبنائها أجهزة الجوالات المحمولة سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً ..وعدم مراقبتهم..مما أدى إلى سوء أخلاقهم ..

فأصبح همهم وشغلهم الشاغل هو شهوات وإغراآت في سن مبكر ..واهتمامهم بأمور لا فائدة منها ..فاهتموا بتفاهات الأمور ..وتفتحت عقولهم على أمور لا يحمد عقباها ..فتدخل الجوال في تربية عقولهم بدل آبائهم ..نسي الأهل أو تناسوا قول الله سبحانه وتعالى : ((إنا عرضنا الأمانة على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان إنه كان ظلوماً جهولاً)) وقد قيل في تفسير تضييع الأمانة .." ينام الرجل النومة فتقبض الأمانة من قلبه .فيضل أثرها مثل أثر المجل كجمرة دحرجتها على رجلك تراه منبثراً وليس فيه شيء" فمن ضياع الأمانة إهمال هؤلاء الرعية الأبرياء الذين هم في أمانتكم ((أبائكم))

وقال صلى الله عليه وسلم:((كلكم راع وكلكم مسؤل عن رعيته)) ولن تزول الأقدام يوم القيامة حتى يُحاسب الإنسان في كل الأمانات التي أودعه الله إياها ..وأولادنا في الدنيا وأحبابنا وزينة دنيانا ..هم خصماؤنا يوم القيامة عند الله إن لم نحسن تربيتهم وضيعنا أوقاتهم في تلبية كل ما يطلبونه بدون النظر في مصالحهم ..((يا أيها الذين أمنوا قوا أنفسكم واهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون)) ليس للفتاة امتلاك الجوال ما دامت لا تحتاج إليه لأن كثير من الفتيات تملك الجوال مباهاة ومجاراة لقريباتها وأي شيء يؤخذ بلا حاجة فأنة يُستخدم في غير فائدة فهو سلاح ذو حدين ..ومن أخذه لغير حاجه استخدم حده السيئ وجر عليه الويلات ..وأما إذا كان لحاجه فلا بد من شروط وضوابط ..ومن شروط كل فتاة حتى تملك جوالاً ..أن تكون ذات عقل راشد يميز بين الخير والشر والحق والباطل حتى لا تنجرف مع التيار الهابط ولا تسمع كل ناعق..وتكون ذات دين متين يحكمها مراقبة ربها ..لا مراقبة أبيها وأمها..وتستخدم بإذن أهله وفي وقت حاجتها..لا لأصل التفاخر وتبادل البلوتوث الملوث من كل ساقط..ولا يكن هو كل اهتماماتها بل بأوقات محددة بتوجيه أمها لها..





فضائح البلوتوث

في اتصال هاتفي حدثتني مراقبة في إحدى الكليات عن قصة عجيبة غريبة أما التعجب فلصغر سن صاحبة القصة وأما الغرابة فلشناعة العمل مع حداثة سنها .

قالت المراقبة : أنها ضبطت طالبةً من قسم الحاسب تحمل جهازا نقالاً مزود بخدمة الكاميرا من آخر موديل لهذه السنة . تقول : أنها وباستعراضها لجهاز الطالبة شاهدت ملفات أفلام وصور لأول مرة تراها في حياتها وهنا اكبت الطالبة باكية نادمة على ما فعلت واقترفت يداها ورفعت بأعلى صوتها : لا .. لا .. لا تفضحيني وسأمسح كل ما في الجوال هنا سألت المراقبة : ما الذي حملك على هذا ؟ تريدين الستر لوحدك في ظل فضح الآخرين من الطالبات .

تقول هذه الأخت المراقبة : أنها شاهدت أكثر من ٣٥٠ ملفاً بسعة ذاكرة ٢٥٦ كان حصيلة ٤ أشهر من التصوير والتوثيق لصديقاتها ومعلماتها في الكلية بل ثمة ملفات خاصة جدا لمناسباتٍ عائلية تبين فيما بعد أنها لأقاربها وجيرانها . ومما زاد الأمر سوء احتفاظها بملفاتٍ إباحية لرجال مع نساء في وضع خلقي مشين تقوم الطالبة باصطياد صديقاتها بها وهم يطلبونها وكأنها المصدر لهذه الأفلام المثيرة . بل قامت هذه الطالبة بتصوير الفتيات في حفلة باستراحة وهنَّ في وضع لا يحسدن عليه .

تقول المراقبة : أن أعظم ما أثر فيها هو قيام هذه الطالبة بإرسال ملفات البلوتوث الخاصة بصديقاتها في الأسواق والمنتزهات دون حياء ولا خوف . لقد تمكن الشر منها حتى أنها عمدت إلى تصوير نفسها كما تقول لترسل ذلك عبر خدمة الوسائط إلى شباب آثرت أن تعيش معه الإثارة والبعد من الحلال بالحرام ؟

لقد ندمت هذه الفتاة لكن بعد ماذا ؟ لقد بكت وحزنت وأصابها من الهم والغم والأسف والأسى لكن مقابل إي شيء ؟

من الذي يعيد تلك الملفات إلى أصحابها على أقل تقدير ؟ من يضمن عدم نشرها وانتشارها عبر منتديات الفضيحة والجديد في عالم البلوتوث ؟ بل من المسئول عن ضياع هذه الطالبة وقيامها بتكشف عورات العفيفات الصالحات أو الغافلات المؤمنات ؟ .

قتلتني خادمة أمي

أتذكر قصة مؤثرة تحت إهمال الواجبات تجاه بيوتنا المحافظة وسمحنا للغريب أن يدخل باسم الخادمة أو السائق أو المعلم الخصوصي أو الصديقة أو تساهل عائلة مع خادمتهم بشكل يطول المقام بعرضه كان نتاج ذلك السماح لها باقتناء جوال مزود بخدمة الكاميرا وتقنية البلوتوث فقد قامت بتصوير الفتاة الوسطى للعائلة التي كانت على قدر من الجمال وذلك بلقطات عفوية ومختلفة لها داخل المنزل وخاصة وهي نائمة أو جالسة مع أمها بل صورتها أثناء رحلتهم في عطلة الصيف مع أهلها وأخواتها وكلنا نعرف ما يكون في السفر من تكشف معتاد وأخذ راحة دون مبالغة في الستر لكونها بين أهلها . لتقوم الخادمة بنشر ذلك عند السائق وصديقاتها من الخادمات في محيطها العائلي .

مشاغل الخياطة .

أنا اسميها مراكز الاصطياد على أحسن طريقة ودون شعور أحد وخاصة في صالة تصفيف الشعر ووضع اللمسات النهائية على الماكياج وهنَّ في كامل أناقتهنَّ . ومن المشاهد المؤسفة أن امرأة متزوجة أخبرتني بأنها شاهدت فتاة مراهقة تصور في مركز تجميل وذلك للنساء الجالسات جلسات بريئة يتجاذبن إطراف الحديث لحين وصول دورهنَّ فما كان من هذه المرأة إلا أن خرجت بهدوء دون أن تفعل شيئاً ولم تخبر زوجها لئلا يمنعها من الذهاب لهذا المركز وهي بحاجته

قصور الأفراح المصدر الأول لأفلام الفضائح وملفات البلوتوث بعد الفنادق والشقق المفروشة . ففي زيارة خاطفة لأحد القصور في مدينة الرياض أفادني الحارس بأنه صادر بنفسه وزوجته المشرفة على حفلة الزواج ما مجموعه ١٥٤ كاميرا جوال ولهذا سمعنا كم من حالة طلاق وقعت لعدد من الزوجات وهنَّ بريئات لا ذنب لهنَّ فحرمن من أولادهنَّ والسبب حضور حفلة زواج وتهاون فتاة بأعراض العفيفات من بنات جنسها وفي موقع اليوم الإلكتروني أن هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالدمام ضبطت ١٠٠ ألف نسخة (Cd) مصور بها أعراس سعوديات .

- فعلى الوالدين النظر إلى عواقب الأمور والتريث قبل إعطاء أبنتهما أو أبنهما الجوال حتى تترجح المصلحة لاقتنائه ثم النظر إلى الأمور بمنظار العقل لا بمنظار العاطفة ولا ننسى أن أبناءنا أمانة في أعناقنا ونحن موقوفون بين يدي الله تعالى ومسؤلون عن رعيتنا حفظنا أم ضيعنا نسأل الله أن يهدي بنات وشباب المسلمين وأن يعصمهم من الفتن ما ظهر منها وما بطن



عصر التقنية



نعيش الآن عصر التقنية التي أصبحت تتقدم بسرعة هائلة حتى شغلت الناس فالآن الجاهل من الناس ليس من يجهل القراءة والكتابة بل الجاهل من لا يفقه معنى التقنية واستخداماتها وثورة الاتصالات التي نشهد تقدمها اليوم خير دليل على ما أقول فالجوال مثلا كان عبارة عن مجرد جهاز محدود الاستخدام فقط للاتصال الصوتي أو للرسائل النصية الآن أصبح كأنه جهاز كمبيوتر متنقل بل وفيه من المميزات ما تفوق أجهزة الكمبيوتر أصبح بالإمكان من خلال هذا الجوال الدخول إلى مواقع النت وتحميل ما شاء المستخدم من تلك المواقع ولا تجد جهازا يخلو من الكاميرا أتحدث عن تلك الميزات لأقول ترى أيعقل أن يترك جهازا كهذا بين يدي فتاة مراهقة .

قد قمت بطرح السؤال التالي على بعض الطالبات منذ متى وأنت تقتنين جهاز جوال خاصا بك كانت الإجابات متفاوتة البعض أجاب منذ أن دخلت المرحلة الثانوية وهو مهم في حياتي ولا أستطيع الاستغناء عنه أبدا للتواصل مع صديقاتي .

أخرى تقول أصبح عندي جهاز خاص بي منذ المرحلة الابتدائية وأخرى من المرحلة المتوسطة وطالبة تقول ما أمتلكت الجوال إلا بعد أن ملكت على زوجي ولا أرى له أهمية للفتاة قبل الزواج بل إن ضرره أكبر قبل ذلك .

س: أنت في هذا السن في المرحلة الثانوية هل تعتبرين جهازك من أشياءك الخاصة التي لا يسمح لأحد بالعبث فيها أو حتى الإطلاع على ما فيه ؟

الإجابات كانت كالآتي : جهازي خاص بي ولا أسمح لأحد فتحه خاصة أمي وأبي ولا حتى أخواتي وقد أسمح لزميلتي أن تطلع على ما فيه.

أخرى تقول : لا أسمح أين الثقة ؟!! وتقول أخرى جهازي ملك للجميع وليس لدي أسرار .

س: هل سبب لك الجوال بعض المشاكل ؟ نعم كثيرا خاصة من أساءت استخدامه . كيف أساءت استخدامه؟ أي جعلته وسيلة للتسلية أي الدردشة والتعارف وهذه تجر عليها الويلات ونعرف فتيات تعرضن للطلاق بسبب هذه الأشياء .

كثير من الفتيات لا تدرك خطورة وجود صورتها في جوالها فقد يتعرض للسرقة وقد تؤخذ صورتها بغير علمها للأسف أصبح بعض الفتيات لا تبالي ولا تمانع أن تؤخذ لهل صورة مع زميلتها للذكرى كما تزعم وهي لا تعلم ماعاقبة ذلك ون سيرى هذه الصورة امرأة أم رجل سبحان الله هل هذا ما تخبئيه وراء حجابك نتمنى أن تكون هذه ليست ظاهرة وأتذكر قول الشاعر :

وإذا خلوت بريبة في ظلمة فلا تقل خلوت ولكن قل علي رقيب

وأنت أيتها الأم هذه أمانتك فاتقي الله فيها وارعيها حق الرعاية ولا تتركيها فريسة لنفسه والشيطان ولا تغفلي عن ابنتك .

أ/ عذبة الجدعاني

شخصيتُكِ أمامَ طفلكِ !



قد يتعاملُ بعضُ الأهلِ مع أولادِهم ولكنهم لا يُحسنونَ التصرُّفَ وهذايجعلُهُم في نظرِ أبنائِهم أغبياءَ وحتى لا يحصلَ هذا فإليكِ بعضَ النصائح :

١) لا تتحدثي من برجِ عالٍ ، انزلي لمستوى الطفل ، جسديًا وفكريًا فإن كان الطفلُ يلعب على الأرضِ بقطارٍ متحرِّكٍ مثلاً ، لا تقفي شامخةً بجواره ، وتسأليه ماذا تفعلُ يا حبيبي ؟ اجلسي بجوارِهِ أو اثني رجلَكِ لكي تكوني قريبةً منه ، ولا تبدي غبية في نظرِهِ بعدم ملاحظتكِ القطار الجميل الملون الذي يسيرُ بسرعةٍ على القضبانِ وإبداءِ تلكَ الملاحظة.

٢) لا تستخدمي لغةَ الطفلِ وصوتَهُ في الكلامِ فرغم أنَّ الطفلَ قد لا يستطيعُ بعد أن يتحدثَ مثلَ الكبار ، إلا أنَهُ يفهمُهُم جيداً.

٣) عالَمُ الطفلِ ينحصرُ في نفسِه ، والمحيطينَ بهِ مِنَ العائلةِ والأهلِ والأصدقاءِ المقربين

فعندما تتحدثُ مع الطفلِ احرصْ على مناداتِهِ باسمِهِ وليس يا ولدُ أو يا بابا أو يا شاطرُ واذكرْ لهُ صلتَكَ بالمقربينَ إليه ، وإنِ استطعتَ اسردْ لهُ قصةً واقعيةً عن طفولتِهِ أو طفولةِ أبويهِ فمعظمُ الأطفالِ يحبونَ قصصاً عن طفولتِهِم أو طفولةِ أبويهم .

٤) تذكرْ أنَّ الأطفالَ قليلي التركيزِ ويتشتتُ انتباهُهُم بسهولةٍ وبسرعة ، فحاولْ أن يكونَ حديثُكَ معهم بسيطاً وليس معقداً ومختصرٌ ، خاصة في اللقاءاتِ الأولى .

٥) وقد يكونُ لابتسامةٍ أو تحيةٍ بسيطةٍ أثرٌ كبير ، وفي سنٍّ معينٍ ولمعظمِ الأطفالِ يكونُ لقطعةِ اللبانِ أو الحلوى أثرُ السِّحرِ في كسرِ الجمود.



زوجُكِ لا تعانديهِ إذا عَصَّبَ عليك

إذا رأيتي زوجَكِ عَصَّبَ عليك ، فعليكِ بالآتي :

عليكِ بالسكوت ، ولا تقولي عندي كرامتي وأهانني ، أقولُ لكِ ، ليس هو الوقت المناسب لتتحدثي عن كرامتِكِ ولا تُعانديه ، إن كان سببُ المشكلةِ وعصبيتِهِ هو سببُ أنهُ يريد شيئاً ولا ترغبينَ بتلبيةِ ذلك ، قومي فوراً وحققي له ما يريد ، لأن في رأسِهِ الآنَ شيطان ، فلا تجعلي الشيطانَ ينتصرُ عليكِ وعلى زوجِكِ قولي فوراً هذا الدعاء : (اللهم إنا نجعلُكَ في نحورِهم ونعوذُ بكَ من شرورِهم اللهم اكفنيه بما شئت) وإذا أصبحَ مسروراً وبعدها بأيام أجلسي معهُ فقط لتخبريه ، أنا لا أحبُّ أن أسمعَ منكَ هذا الكلامَ السيئ ، كما أنكَ لا تحبُّ أيضا أن تسمعَ أحداً يقولُ لكَ هذا ، و لا تناقشيهِ أكثر أهمُّ شيءٍ وصولُ المعلومةِ لهُ ، وهذا يعني أن تختاري شيئاً واحداً ولا تحاسبيهِ على كلِّ شيءٍ بل اختاري كلمةَ سبٍّ واحدةً مثلاً ، لأنَّ الرجلَ يكرهُ ثرثرةَ المرأة ، الرجلُ لا يحبُّ المرأةَ ذاتَ اللسانِ السليط ، إنْ قال كلمةً ردت بعشر ، ولاحظي إن رادتيه ، يدخل بينكم الشيطان ويفسد ما بينكم لأن هذا يفرح الشيطان كثيرا ، لأن إبليس ينتظر هذا الشيطان ماذا فعل وكل واحد يتقرب إلى الشيطان بما فعله وأحسن واحد عند إبليس من فرق بين زوجين .

وأحب أن أنبه ، ليس من الشطارة أن تردي الكلمة بعشر ، كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم (ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) فكلما مسكت نفسك عن الغضب والثوران عليه هذا دليل قوتك ، أما لو انفجرت وسلطت لسانك هذا يدل على ضعفك

(تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لا يريدون علوا في الأرض ولا فسادا والعاقبة للمتقين)

تفسير ابن كثير :

يخبر تعالى أن الدار الآخرة ونعيمها المقيم الذي لا يحول ولا يزول ، جعلها لعباده المؤمنين المتواضعين ، الذين لا يريدون علوا في الأرض ، أي : ترفعا على خلق الله وتعاظما عليهم وتجبرا بهم ، ولا فسادا فيهم .

دربي نفسك على المسامحة على كل ما صدر منه ، وليس الحقد على ما فعله ، (فاعفوا واصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم) ، والعفو والصفح عمل بسيط لكن ليس كل أحد يقدر عليها ، (وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم) .

إذا راضاك بعد أن هدأ لا تثقلي عليه ، (الرجل نادرا ما يعتذر لزوجته ، فلا تنتظري أن يقدم لك الاعتذار باللسان)

لأنه قد يعبر عن اعتذاره بأشياء يحضرها للبيت أو يحضر طعام ، فاقبلي منه وابتسمي ، وحتى لو لم يراضيك ، اصنعي له الطعام الذي يحب وقدمي له ما كنت تقدمين ، وقومي بواجباتك ، وابتسمي ، فإحسانك معه على إساءته معك يحسسه ذلك بالذنب ، وتظل هذا في عقله ، لا تقولي ما يحسون ! ، لا يا عزيزتي ،

ليس مثلنا نحن النساء أكثر النساء يكفرون المعروف ويكفرون العشير كما أخبر بذلك رسولنا الكريم .

فهذا وعد من الله أنه سيصبح لك ولي حميم

(وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ)



كيف أجعل طفلي يحب القرآن ؟

الأهداف :

١— جعلُ الطفلِ يحبُّ القرآن.

٢- تيسيرُ و تسهيلُ حفظِ القرآنِ لدى الطفل.

٣- إثراءُ الطفلِ لغوياً ومعرفياً.

هذه الطرقُ منبثقةٌ مِنَ القرآنِ نفسِه

كلُّ الأفكارِ لا تحتاجُ لوقتٍ طويلٍ (٥-١٠ دقائق) ينبغي إحسانُ تطبيقِ هذه الأفكارِ بما يتناسبُ مع وضعِ الطفلِ اليومي كما ينبغي المداومةُ عليها وتكرارُها وينبغي للأبوينِ التعاونُ لتطبيقِها.

ولعلنا نخاطبُ الأمَّ أكثرَ لارتباطِ الطفلِ بها خصوصاً في مراحلِ الطفولةِ المبكرة .

١ - استمعي للقرانِ وهو جنين :

الجنينُ يتأثرُ نفسياً وروحياً بحالةِ الأمِّ وما يحيطُ بها أثناءَ الحملِ فإذا ما داومتِ الحاملُ على الاستماعِ للقرآنِ فإنها ستحسُّ براحةٍ نفسيةٍ ولا شكَ وهذه الراحةُ ستنعكسُ إيجاباً على حالةِ الجنين . لأن للقرانِ تأثيراً روحياً على سامعِهِ وهذا التأثيرُ يمتدُّ حتى لِمن لا يعرفُ العربيةَ فضلاً عن من يتقنُها . راحتُكِ النفسيةُ أثناءَ سماعِكِ للقران = راحةُ الجنينِ نفسِه

استماعُكِ في فترةٍ محددةٍ وإن تكن قصيرةً نسبياً تؤثرُ عليكِ وعلى الجنينِ طولَ اليوم .

٢ - استمعي للقرانِ وهو رضيع :

مِنَ الثابتِ علمياً أنَّ الرضيعَ يتأثرُ بل ويستوعبُ ما يحيطُ بهِ فحاسةُ السمعِ تكون قد بدأت بالعملِ إلا إن هذه الحاسةَ عندَ الكِبارِ يمكنَ التحكم بها باستعادةِ ما خزَّنَ من مفردات . أمَّا الرضيعُ فإنهُ يُخزِّنُ المعلوماتِ و المفرداتِ لكنه لا يستطيعُ استعادتَها أو استخدامَها في فترةِ الرضاعةِ غير أنهُ يستطيعُ القيامَ بذلك بعدَ سنِّ الرضاعة . لذلك فإنَّ استماعَ الرضيعِ للقرانِ يومياً لمدةِ ٥ -١٠ دقائق (وليكن ٥ دقائقِ صباحاً وأخرى مساءً) يزيدُ من مفرداتِهِ المخزَّنةِ مما يُسَّهلُ عليه استرجاعَها بل وحفظَ القرآنِ الكريم فيما بعد.

٣ - اقرئي القرآنَ أمامَهُ (غريزةُ التقليد) :

هذه الفكرةُ تنمي عندَ الطفلِ حُبَّ التقليد التي فطرَ اللهُ الإنسانَ عليها (كُلُّ مولودٍ يُولَدُ على الفطرةِ فأبواهُ .....) إنَّ قراءتَكِ للقرانِ أمامَهُ أو مَعَهُ يحفِّزُ بل ويحبِّبُ القرآنَ للطفلِ بخلافِ ما لو أمرتيه بذلك وهو لا يراكِ تفعلينَ ذلك. ويكون الأمرُ أكملَ لو اجتمعتِ الأمُّ والأبُ مع الأبناءِ للقراءةِ ولو لفترةٍ قصيرة.

٤ - اهديهِ مصحفاً خاصَّاً به :

إن إهداءَكِ مصحفاً خاصَّاً لطفلِكِ يلاقي تجاوباً مع حُبِّ التملُّكِ لديه. وان كانت هذه الغريزةُ تظهرُ جليةً مع علاقةِ الطفلِ بألعابِهِ فهي أيضا موجودةٌ مع ما تهديهِ إياه . اجعليهِ إذاً مرتبطاً بالمصحفِ الخاصِّ بهِ يقرأُهُ و يقلِّبُهُ متى شاء .

٥- اجعلي يومَ ختمِهِ للقرانِ يومَ حفل (الارتباطُ الشرطي) :

هذه الفكرةُ تربطُ الطفلَ بالقرآنِ من خلالِ ربطِهِ بشيءٍ مُحبَّبٍ لديهِ لا يتكررُ إلا بختمِهِ لجزءٍ معينٍ مِنَ القرآن . فلتكنْ حفلةً صغيرةً يُحتفلُ فيها بالطفلِ تُقدَّمُ لهُ هديةٌ بسيطةٌ لأنهُ وفى بالشرط . هذه الفكرةُ تُحفِّزُ الطالبَ وتُشجِّعُ غيرَهُ لإنهاءِ ما اتُفِقَ على انجازِه .

٦ - قصِّي لَهُ قَصصَ القرآنِ الكريم :

يحبُّ الطفلُ القَصصَ بشكلٍ كبيرٍ فقُصِّي عليهِ قَصَصَ القرآنِ بمفرداتٍ وأسلوبٍ يتناسبُ مع فَهْمِ ومُدركاتِ الطفل . وينبغي أنْ يقتصرَ القَصَصُ على ما وردَ في النصِّ القرآنيِّ ليرتبطَ الطفلُ بالقرآنِ ولتكن ختامُ القصةِ قراءةً لنصِّ القرآنِ ليتمَّ الارتباطُ ولتنمِّي مفرداتِ الطفلِ خصوصاً المفرداتِ القرآنية .

٧ - أعدِّي لَهُ مسابقاتٍ مسلِّيةً مِنْ قصارِ السُّور (لِمَنْ هُم في سِنِّ ٥ أو أكثر) :

هذه المسابقةُ تكون بينَهُ وبينَ إخوتِهِ أو بينَهُ وبينَ نفسِه . كأسئلةٍ وأجوبةٍ متناسبةٍ مع مستواه .

فمثلا يمكن للأمِّ أنْ تسألَ ابنها عن كلمةٍ تدلُّ على السفرِ من سورةِ قريش؟ ج رحلة

فصلينِ من فصولِ السنةِ ذُكرَا في سورةِ قريش؟ ج الشتاء و الصيف

اذكرْ كلمةً تدلُ على الرغبةِ في الأكل؟ ج الجوع

أو اذكرِ الحيواناتِ المذكورةَ في جزءِ عمَّ أو في سُورٍ مُعيَّنه ؟

وهكذا بما يتناسبُ مع سِنٍّ و فَهْمِ الطفل .

لماذا أصبحَ الصُراخُ لُغةَ الأمِّ الوحيدة ؟



في مُعظم بُيُوتنا الآنَ وبسبب الأعباء المتزايدة على الأمِّ وبسبب العمل وصُعوبة الحياة وسرعة إيقاعها ومشاكلها الاجتماعية والاقتصادية والضغوط النفسية المتزايدة وتحمُّل قهر الرجال سواء في المنزل أو العمل بالإضافة إلى مسئوليتها في مساعدة أطفالها في تحصيل وفَهْم واستيعاب دروسهم ما يجعل الأمَّ في موقفٍ صعب لا تُحسَدُ عليه حيثُ تفشَّتْ ظاهرةٌ جديدةٌ في حياتنا ألا وهي صُراخُ الأمِّ طوالَ اليوم حتى لا يكاد يخلو منهُ بيتٌ أو تنجو منهُ أسرةٌ لديها أطفالٌ في المراحل التعليمية المختلفة .

حيثُ تعودُ الأمُّ مِنَ العمل وبعدَ يوم شاقٍّ تقومُ بإملاء التعليمات والإرشادات لأبنائها في الأكل والدراسة وفي ترتيب المنزل ويدورُ الاعتقادُ الخاطئُ بأنَّ دورَ الأب يقتصرُ على توفير الأموال لأسرته واعتمادِه الكامل على الزوجة في التربية والتنشئة ومساعدة الأطفال في تحصيل دروسهم مما يشكِّل عبئاً كبيراً على الزوجة وضغطاً مستمراً على أعصابها حيثُ يبدأ الأمرُ بقيام الأمِّ بأمرٍ أحد أبنائها فإذا لم تُلاق تجاوباً معهم تبدأ التكلُّمَ بصوتٍ حادٍّ ثم بصوتٍ عالٍ ورويداً رويداً تبدأ في الصُراخ وتفقدُ أعصابَها تماماً وتتحولُ الحياةُ في البيت إلى جحيم.

وقد كشفت دراسةٌ في معهد العلوم النفسية في أتلانتا عن دراسةٍ شملت ١١٠ أسر أمريكية تضمُّ أطفالاً تتفاوتُ أعمارُهم ما بينَ ثلاثة إلى خمسة أعوام أنَّ هناك علاقةٌ قطعيةٌ بينَ شخصية الطفل المشاغب الكثير الحركة وبينَ الأمِّ العصبية التي تصرخُ دائماً وتهدِّدُ بأعلى صوتها حينَ تغضب والجديرُ بالذكر أنَّ الدراسة أكدت كذلك أنَّ تأثيرَ غضب الأمِّ أقوى من تأثير غضب الأب على تكوين شخصية الطفل .

فهل تنطبقُ هذه الدراسةُ على مجتمعاتنا العربية ؟ وكيفَ يتمُّ القضاءُ على هذه الظاهرة التي أصبحت تتواجدُ في معظم الأسر بسبب ضغوط الحياة ؟

الأمُّ تتعاملُ مع الطفل بالصراخ والمفروضُ أنْ تتعاملَ معهُ باللُطف واللِّين والهدوء ..

برأيي أنَّ كِلا الوالدين مسؤولان عن تصرفات أولادِهم فمنَ الواجب التصرف بحكمةٍ و تَفَهُّم أسباب ميلِهم للشغب ، بالتعاون فيما بينَهُما يمكنُهُما حلّ هذه المشكلة ، فمثلاً تدريبُ و تشجيعُ أولادِهما على ممارسة النشاطات المختلفة كالفنية و الأدبية و الرياضية أو إدخالُهم مراكزَ تدريبية مختصة بهذه الأمور بدلاً من إدخال المربية التي قد لا تتعاملُ معهُم بالشكل الذي يجبُ لتوعيتهم ، فهذا يساعدُهُم منذُ الصِّغَر على اكتساب المهارات بالإضافة إلى تعويدِهم على الهدوء و الصبر اللازم للتكيُّف مع ما يواجهُهُم من ظروفٍ حياتية في المستقبل ، بالإضافة إلى محاولة تخصيص الوقت للكلام مع أطفالِهم و تعليمِهم أهمية حسن التعامل ؛

هذه بعضُ النصائح و أرجو أن تساعدَكِ عزيزتي الأمَّ على عدم الغضب :

١- الاستعاذةُ من الشيطان الرجيم بصورةٍ مستمرةٍ و أنت تشاهدينَ من طفلِكِ ما يثيرُ فيكِ الغضب ، سواء أقامَ بكسر الأشياء في البيت ، أم بضرب أُختِه أو أخيه الصغير ، أم بالصراخ .. رددي الاستعاذةَ منَ الشيطان و أنت تتوجهينَ إليه لتمنعيه من فعلِه الخاطئ ، أو لإصلاح ما أفسد ، أو لغير ذلك .

٢- انظري إلى طفلِكِ طويلاً حينَ يكون نائماً ، و تأملي في براءتِه و ضعفه ، و خاطبي نفسَكِ : هل يستحقُ هذا المسكينُ أن أضربَهُ أو أصرخُ في وجهِه و أثورُ عليه ؟! تذكري صورتَهُ و هو نائمٌ ضعيف ، لا حولَ لَهُ و لا قوة ، و ملامحُ البراءةِ مرسومةٌ على وجهه .. و حاولي أنْ تثبتي هذه الصورةَ في مُخيلتِكِ .. فإن هذا يساعدُكِ كثيراً على كبح جماح غضبِكِ

٣- ضعي نتائجَ الدراسة السابقة في ذهنِكِ ، و تذكريها حينما تبدأُ شعلةُ الغضب بالاشتعال في نفسِكِ ، و فكري : غضبي لن ينفعَ في تأديبِه غضبي سيزيدُهُ شغباً و عناداً و تمرداً . اللهم أعني على التحكُّم في أعصابي اللهم اشرحْ صدري .

٤- اشغلي نفسَكِ بأي عملٍ آخرَ و أنت تعلنينَ لطفلِكِ أنكِ ستحاسبينَهُ على خطئِه أو إهمالِه أو ذنبِه .. فيما بعد .. و هذه بعضُ الأمثلة :

- سأعرفُ شغلي معكَ بعدَ أن أنهيَ إعدادَ الطعام .

- فكِّرْ كيفَ ستواجهُ أباكَ عندما يعلمُ بما فعلت .

إنَّ هذا التأجيلَ يساعدُ على إطفاءِ ثورةِ الغضب في نفسِكِ ، وهو في الوقتِ نفسِه ، يُشعرُ الطفلَ أنَّ خطأَهُ لن يمرَ دونَ حساب .

أسرارُ البناتِ في الجاذبية
(كيف تكوني جذابة)



جاذبيةُ المرأةِ الحقيقيةُ تعتمدُ على الاهتمامِ بالثقةِ بالنفس ، العطرُ، الشعرُ، ا لماكياجُ ، الإكسسواراتُ ، الأناقةُ ، الصوتُ ، الابتسامةُ ، الرفاهيةُ وعدمُ التصنع فالجاذبيةُ الحقيقيةُ التي تجعلُكِ قبلةَ الأنظارِ في كُلِّ الأوقاتِ والمناسباتِ تقومُ على الأسسِ التالية :

الثقةُ بالنفس

الثقةُ بالنفسِ وتقديرُ الذاتِ هما أولُ شرطٍ للتمتعِ بالجرأةِ والإغراء ٠

العطر

قالَ الشاعرُ إنَّ سرَّ المرأةِ يكمنُ في عطرها ، وبالتالي عليكِ أنْ تجيدي اختيارَ العطرِ الذي يضمنُ لكِ المزيدَ من الجاذبيةِ شرط أنْ يكون متناغمًا مع شخصيتِكِ ، العطرُ سلاحٌ فعَّالٌ من أسلحةِ الإغراءِ والجاذبية .

الشعر

إنَّ الشعرَ هو إطارُ الوجهِ بل يشكِّلُ أيضا إطاراً أساسيًا لأزيائِكِ واكسسواراتِكِ ، اهتمي بالتسريحةِ التي تليقُ بشخصيتِكِ واختاري اللونَ الذي يتناغمُ تمامًا مع لونِ بشرتك .

الماكياج

يبدأُ الماكياجُ مِنَ العنايةِ بالبشرةِ و بنظافتِها من خلالِ استعمالِ المستحضراتِ المناسبةِ لنوعِ بشرتِكِ والمعالجةِ لمشاكلِها ، و ينتهي مع الاعتناءِ بالأظافرِ واختيارِ الطلاءِ اللافت ، المهمُ أنْ تختاري الماكياجَ الذي يتماشى مع ألوانِ العيونِ والشعرِ والبشرةِ والملابسِ وأيضاً المناسبةِ التي ستظهرُ بها.

الأناقة

لا تقتصرُ الأناقةُ على اختيارِ الفستانِ أو الزيِّ أو التركيزِ على القَصَّةِ والقماشِ والدرجةِ التي تتناسبُ كلها مع مظهرِكِ وخطوطِ جسمِك ، بل الأناقةُ تفوقُ القطعةَ التي ترتدينها إلى طريقةِ مشيتِكِ وطلَّتِكِ وحضورِك .

الإكسسوارات

وتقولُ إحدى الخبيراتِ في هذا المضمار : أنَّ الإكسسوارات أساسيةٌ جدًا في الأناقةِ وتزيدُكِ جاذبيةً وهي لا تشملُ على الحليِّ فحسب الحزامِ والنظاراتِ والحذاءِ وحقيبةِ اليد .

الصوت

للصوتِ تأثيرٌ كبيرٌ على الآخَرينَ وهو جزءٌ لا يتجزأُ مِنَ الفتاةِ الجذَّابة ، اتقني استعمالَ هذا السلاحَ الفعَّال .

الابتسامة

وهي سلاحُ الأنوثةِ والذي تحطِّمُ بهِ كُلَّ أسوارِ الجديةِ التي يتعاملُ بها الآخَرون ، فتراهُم جميعًا منبهرونَ بجمالكِ وجاذبيتك ، لذا حافظي على الجاذبيةِ بالحرصِ على نظافةِ الأسنانِ وجمالِها من خلالِ زيارةِ الطبيبِ الاختصاصيِّ والابتسامةِ الجميلةِ التي تسحرينَ وتفتنينَ بها مَنْ حولَكِ وتحفرينَ صورتَكِ الجميلةَ على المحيطين .

الرفاهية

تشملُ الهدوءَ والاسترخاءَ بعيدًا عَنِ الإرهاقِ والتوتر ، فالمرأةُ المفعمةُ بالجاذبيةِ تعرفُ كيفَ تريحُ الناظرَ إليها ، وبدلاً من أنْ تثيرَ أعصابَهُ تثيرَ إعجابَهُ واهتمامَه ، والتدليكُ يساعدُكِ على الاسترخاء .

الطبيعة

وأخيرًا حافظي على المظهرِ الطبيعيِّ الذي لا يلغيهِ الماكياجُ ولا فنُ الإغراء ، فالبساطةُ هي قمةُ الجاذبيةِ أمَّا التصَنُّعُ فيقضي عليها . جربي هذه النصائحَ وستدعينَ لنا بالمزيدِ مِنَ النصائح .

مشروباتٌ باردةٌ تناسبُ الصيف

١- شرابُ الزنجبيلِ الباردُ



المقادير :

- شرائحُ مِنَ الزنجبيلِ الطازج
- كميةٌ مناسبةٌ مِنَ الماء + سكرٌ للتحلية
- قطراتُ ماءِ الورد + ماءٌ باردٌ

الطريقة : يُخفقُ الزنجبيلُ في الخلاطِ مع الماءِ ويُصفَّى مِنَ الشوائبِ ، نضيف لهُ قطراتٍ مِن ماءِ الوردِ ونقلِّبُهُ ، يوزعُ في كؤوسٍ لثلثِ الكأس ، يُضافُ السكرُ والماءُ الباردُ ويقلَّبُ ويقدَّمُ كشرابٍ صيفيٍّ باردٍ بنكهةِ الزنجبيلِ الصحيّ

٢ -موكا باردة



- حليبٌ طازجٌ قليلُ الدسم
- سكرٌ للتحلية + ثلاث ملاعق كبيرة كاكاو بودرة
- ملعقتين صغار نص كافيه + ظرف دريم ويب + ثلج

الطريقة :

توضعُ المقاديرُ بالترتيبُ في الخلاطِ الكهربائيِّ وبعدَ الخلطِ تُصبُ في الكاسات

وتُزينُ برغوةِ القهوةِ أو الكريمةِ المخفوقةِ و الشوكولاتةُ السائلة (الهيرشي)

٣- عصيرُ الليمونِ بالنعناع



المقادير :

- ١\٢ كوب عصير ليمون طازج
- ٤ ١\٢ كوب ماء بارد
- ١\٤ كوب أوراق النعناع
- ٤ ملعقة أكل سكر بني

الطريقة :

تُخلَطُ جميعُ المقاديرِ بالخلاطِ الكهربائي ثم يُقدَّمُ باردا .

مرهمٌ لحمايةِ اليدين



مِنَ التعرضِ للخشونةِ أثناءَ أداءِ الأعمالِ المنزلية

المقادير :

- ١٠ جرامات شمع نحل
- ملعقة كبيرة زيت خروع
- ٢٠ نقطة زيت لافندر
- ٢٥ جرام زبدة كاكاو

ويمكنُكِ استخدامُ الكأسِ المرقَّم بالجراماتِ لتأخذي المقاديرَ بالضبط أو تقدِّري ذلك بفنجانِ قهوةٍ أو كوبِ شاي

الطريقة :

يُذوَّبُ الشمعُ و زبدةُ كاكاو على نارٍ هادئةٍ ثم نطفئُ النارَ ونضعُ زيتَ الخروعِ وزيتَ اللوز

وعندما يبردُ نضعُ زيتَ اللافندرِ مع التحريك

طريقةٌ أخرى وممكن استخدامها للجسمِ كلِّه :

- ملعقة كبيرة من الجلسرين .
- ٦ ملاعق كبيرة من ماء الورد .

تُخلطُ جميعَ المكوناتِ جيداً ثم تُحفظُ في زجاجةٍ يُعتبرُ هذا المستحضرُ من أفضلِ المستحضراتِ وأعرقِها لأغراضِ ترطيبِ الجلدِ وإكسابِهِ النعومةَ والحيويةَ فقد كان هذا الخليطُ هو الدهانُ المفضلُ لكثيراتٍ مِنَ المتأنقاتِ والمتجملاتِ على مرِّ العصورِ ويستخدمُ خاصةً لدهانِ مناطقِ الوجهِ والعنقِ واليدين





مسحت سري بدمعي

مسحتُ سـري بمدمعِي ... وحَبكتُ خيوطاً لتوبتي

جرَّدتُ فِكـــري بـأنَّتي ... وزينتُ عمري بروضتي

رفعتُ ساعدي بدعـوتِي ... وقيَّضتُ رغبتِي بجنتِي

صعَّدتُ بَوحي بتهجدِي ... وطويتُ آلافَ الحيرةِ

ذرفتُ حرقتي بسجدتِي ... وودَّعتُ ليالِيَ الدَّنيَّةِ

حاربتُ نفسي بذِلـتي ... ورجوتُ خالقَ البريَّةِ

قدَّستُ قرآني بمُهـجتِي ... وأقسمتُ قسمَ الغِيرةِ

مَسحتُ سري بمـدمعِي ... أن لا أعودُ لترُهاتِ الغفوةِ

عاهدتُ الحبيبَ بخافقِي ... أن لا أقتدي سدودَ الفتنةِ

جاورتُ الكعبةَ بـعالِي ... أن لا أرى بريقَ الخَيبةِ

فرشتُ مَخلدي بحصيرتِي ... فكانت شاهداً ومشهدِ

وصلتُ نهـاري بليلي ... فنِلتُ أعلى الرُّتَبِ

وغمرتُ روحي بمَدمـعِي ... فنزلتُ خيرَ المنزلِ



ضع القلمَ واهجرِ الكتابة

لا أدري أيهما أكثرُ عشقًا للآخَرِ وأشدُّ تعلقًا به الكاتبُ بالقلمِ أم القلمُ بالكاتب ؟

عشقٌ سرمديٌّ وتعلقٌ وجداني ؛ لكنه أحياناً حبٌّ من طرفٍ واحدٍ .

الكاتبُ يعشقُ القلمَ بلا شك !

والقلمُ لا يهيمُ بأيِّ كاتب ولا ريب ؛ بل إنَّ القلمَ لو نطقَ لقالَ لبعضِ الكُتَّاب (ضعِ القلمَ واهجُرِ الكتابة) .

وكلٌّ يدعي وصلاً بليلى — وليلى لا تقرُّ لهم وصالاً

وعشقُ الكاتبِ للقلم لأنه وسيلةُ تبليغِ الخيرِ للغير ، ووسيلةُ عرضِ أفكارِهِ على النَاسِ والتواصُلِ مَعَهُم والتألُمِ لِآلمِهِم والفرحِ لِفَرَحِهِم والقلمُ وسيلةٌ للشهرةِ أيضاً .

أمَّا عشقُ القلمِ للكاتبِ فيتوقفُ على نوعيةِ ما يُكتَبُ وجودةِ ما يُعرَضُ وصِدقِ ما يُطلَبُ وأهميةِ ما يُنتَج .

فالقلمُ مغلوبٌ على أمرِهِ لا يستطيعُ أن يُعبِّرَ بصراحةٍ أو يَنطُقَ بصدق ؛ لِيقولَ لِبعضِ مَنْ يَكتُبُ (ضعِ القلمَ واهجرِ الكتابة) .

ومساندةً للقلمِ في أمرِهِ ودعماً لهُ في قَضيتِهِ فسوف نوجِّهُ رسالتَهُ نيابةً عنه ؛ لنقول :

ضعِ القلمَ واهجرِ الكتابةَ عندما تريدُ أن تحادَّ اللهَ ورسولَهُ - صلى اللهُ عليهِ وسلَّمَ - أو عندما تريدُ أن تُشَكِّكَ في دينِ اللهِ .

ضعِ القلمَ واهجرِ الكتابةَ عندما تنسى همومَ أمَّتِك ، فتساند أعداءَها بكتاباتِكَ وتحاول المساسَ بمعتقداتِها وأمنِها ووحدتِها .

ضعِ القلمَ واهجرِ الكتابةَ عندما لا يكون لكَ همٌّ إلا إخراجَ ذواتِ الخدورِ من خدورِهِن بغضِّ النظرِ عن أين تكون مصلحتهن ؟

ضعِ القلمَ واهجرِ الكتابةَ عندما تنطلقُ في كتاباتِكَ مِنَ الهوى بغيرِ نورٍ من كتابٍ أو سنة .

ضعِ القلمَ واهجرِ الكتابةَ عندما تكتبُ لتعيشَ وابحثْ عن مهنةٍ أخرى ، فالكتابةُ رسالةٌ وعقولُ الناسِ أمانةٌ والقلمُ شاهدٌ والموعدُ القيامة ، واللهُ يحكمُ بينَ عبادِهِ .

رُبَّ حَرفٍ قادَ نَصْرًا

ضجَّتِ الأسئلةُ مِن حولِه ، وعلا استنكارُها ! أتخوضُ الكلمةُ حربًا ؟ ! أتبارزُ الأقلامَ في المعارك ؟ !
أيحوزُ الحرفُ الهزيلُ نصرًا ؟! أغمِدْ قلمَك .. لا وقتَ للشِّعر ، لا وقتَ للنَّثر .. وحدَها الدِّماءُ مَن تتحدَّثُ اليوم !
بثباتٍ مضَى .. اعتلَى الجَبلَ .. ركبَ الغيمةَ المسافرةَ ، وهناكَ قربَ الشَّمسِ ، مِن مَعينِ النُّورِ ملأ محبرتَه !
قلمٌ مؤمنٌ .. لا يسجدُ إلا للهِ ، يؤدي مهمَّتَه بأمانةٍ وحبٍّ ، لا تأخذُهُ في الحقِّ لومَةَ لائمٍ ، يسيلُ حِبرُهُ حروفًا
صادقةً .. كلماتٍ خالصةً .. فيشعُّ النَّصُّ المجاهدُ ، ويسري ضوءُهُ قناديلَ هدايةٍ ، ومنائرَ فرقانٍ !
قلمٌ حرٌّ .. يعرفُ قَدْرَ نفسِه ، ويُدركُ قيمةَ الكلمة ! ..... أليس مفتاحُ الجنَّةِ كلمةً ؟
وما أعظمُها مِن كلمةٍ : أشهدُ أنْ لا إلَهَ إلا الله ، وأشهدُ أنَّ محمَّدًا رسولُ اللهِ . صلى اللهُ عليهِ وسلم !
للكلماتِ أسْرارٌ ، عصيَّةٌ على الاكتشافِ أحيانًا !
فكَمْ مِن كلمةٍ جلَّتْ للأفهامِ السَّليمةِ الحقائق ، وأماطَت عنها لثامَ الزَّيفِ والخديعَة !
وكَمْ مِن كلمةٍ أثارَتْ مكامِنَ التَّفكيرِ لدينا ، فتركتنا في فضاءِ التَّأملِ نبحثُ وندقِّقُ !
وكَمْ مِن كلمةٍ نثرَتْ في قلوبِنا بذرةَ خيرٍ ، لم نَعبأ بها لِصِغرِها ، امتدَّتْ جذورُها بينَ حَنايانا ، نمَتْ .. أثمرَتْ
.. أضحَتْ شجرةً وارفةً ، نلوذُ بظلِّها كلما لَفَحَنَا هجيرُ الشَّرِّ ! وكَمْ مِن كلمةِ نصحٍ ، هدَتْ قلوبَنا ،
وثبَّتتْ أقدامَنا ، حينما تهادَتْ إلى مسامِعِنا في رفقٍ ولينٍ ! وكَمْ مِن كلمةِ إيمانٍ صَدَحْنا بها في عِزَّةٍ
ويَقينٍ ، فجاءَ النَّصرُ والتَّمكينُ مِن ربِّ العالمين !
وتاريخُنا حافلٌ بالمواقفِ والعِبَر .. فيوم أحُد ، لَمَّا انقضتِ الحرب ، أشرف "أبو سفيان" على الجبل ، فنادى:
أفيكم محمَّدٌ ؟ فلم يجيبوه . فقال : أفيكم ابنُ أبي قحافة ؟ فلم يجيبوه . فقال : أفيكم عمرُ بنُ الخطاب ؟
فلم يجيبوه .
ولم يسألْ إلا عن هؤلاءِ الثلاثة ، لِعلمِهِ وعِلم قومِهِ أنَّ قوامَ الإسلام بهم ، فقال : أمَّا هؤلاء ، فقد كفيتموهم
، فلم يملكْ "عمر" نفسَهُ أن قال : يا عدوَ اللهِ إنَّ الذين ذكرتَهُم أحياءٌ ، وقد أبقى اللهُ لك ما يسوءُك .
فقال : قد كان في القومِ مثلةٌ لم آمر بها ، ولم تَسُؤْني ، ثم قال : اعْلُ هُبَل .
فقال النبيُّ . صلى الله عليه وسلم - : « ألا تجيبونَه ! »
فقالُوا : ما نقول ؟ قال : « قولوا : اللهُ أعلى وأجلّ » ثم قال : لنا العُزَّى ، ولا عزى لكم .
قال : « ألا تجيبونَه ! » قالوا : ما نقول ؟ قال : « قولوا : اللهُ مولانا ، ولا مولى لكم »

هل كانت مجردَ كلماتٍ بلا روح .. بلا مَعنى .. بلا تأثير ؟
أمْ إنها قذائفُ مُدويةٌ أُلقيَتْ على أهلِ الكُفرِ فدَمَغَتْهُمْ دَمْغًا ، وثبَّتَتْ قلوبَ قومٍ مؤمنين !
وهناك .. على رمالِ الصحراءِ المُلتهبةِ ، كان "أمية بن خلف" يُخرِج " بلال بنَ رباح " إذا حميتِ
الظَّهيرةُ ، ثم يأمر بالصَّخرةِ العظيمةِ فتوضعُ على صدرِه ، ثم يقولُ له : لا واللهِ لا تزالُ هكذا
حتى تموت ، أو تكفرَ بمحمَّدٍ ، وتعبدَ اللاّت والعزى !
فيقولُ . وهو في ذلك البلاء : أحَدٌ .. أحَدٌ ! [2]

هل كانت . هي الأخرى . مجردَ كلمة ، بلا روح .. بلا مَعنى .. بلا تأثير ؟
أم إنها كلمةٌ نَبَعَتْ مِنَ القلبِ ، فسَرَتْ مع الدِّماءِ غِذاءً و دواءً ، فاستُعذِبَ الألمُ برغمِ مَرارتِهِ



قصة الهدى

يقولُ صاحبُ القصة ، وهو من أهلِ المدينةِ النبوية : أنا شابٌ في السابعةِ والثلاثينَ من عمري ، متزوج ، ولي أولادٌ ارتكبتُ كلَّ ما حرَّمَ اللهُ مِنَ الموبقات . أما الصلاةُ فكنتُ لا أؤديها مع الجماعةِ إلا في المناسباتِ فقط مجاملةً للآخرين ، والسببُ أني كنتُ أُصاحبُ الأشرارَ والمشعوذين ، فكان الشيطانُ ملازمًا لي في أكثرِ الأوقات

كان لي ولدٌ في السابعةِ من عُمُره ، اسمُهُ مروان ، أصمُّ وأبكم ، لكنه كان قد رضعَ الإيمانَ من ثدي أمِّهِ المؤمنة . كنتُ ذاتَ ليلةٍ أنا وابني مروان في البيت ، وكنتُ أخطِّطُ ماذا سأفعلُ أنا والأصحابُ وأين سنذهبُ كان الوقتُ بعد صلاة المغرب ، فإذا بابني مروان يكلمني (بالإشاراتِ المفهومةِ بيني وبينَه) ويشيرُ لي لماذا يا أبتي لا تصلي ؟! ثم أخذ يرفعُ يدَهُ إلى السماء ، ويهددني بأنَّ الله يراك وكان ابني في بعضِ الأحيانِ يراني وأنا أفعلُ بعضَ المنكراتِ

فتعجبتُ من قوله ، وأخذ ابني يبكي أمامي ، فأخذتُهُ إلى جانبي لكنهُ هربَ مني ، وبعدَ فترةٍ قصيرةٍ ذهبَ إلى صنبورِ الماءِ وتوضأ ، وكان لا يُحسِنَ الوضوءَ لكنهُ تعلَّمَ ذلك من أمِّهِ التي كانت تنصحُني كثيراً ولكن دونَ فائدة ، وكانت من حَفَظَةِ كتابِ الله . ثم دخل عليّ ابني الأصمُّ الأبكم ، وأشارَ إليّ أن انتظرْ قليلاً .. فإذا به يصلي أمامي ، ثم

قام بعد ذلك وأحضرَ المصحفَ الشريفَ ووضعَهُ أمامَهُ وفتحَهُ مباشرةً دونَ أن يقلبَ الأوراق ، ووضعَ إصبعَهُ على هذه الآيةِ من سورةِ مريمَ ((يا أبتِ إني أخافُ أن يمسك عذابٌ منَ الرحمنِ فتكون للشيطان وليا))

ثم أجهش بالبكاء ، وبكيتُ معهُ طويلاً ، فقامَ ومسحَ الدمعَ من عيني ، ثم قبَّلَ رأسي ويدي ، وقال لي بالإشارةِ المتبادَلةِ بيني وبينَهُ ما معناه : صلِ يا والدي قبلَ أن توضعَ في التراب ، وتكون رهينَ العذاب .. وكنتُ – واللهِ العظيم – في دهشةٍ وخوفٍ لا يعلمُهُ إلا الله ، فقمتُ على الفور بإضاءةِ أنوارِ البيتِ جميعِها ، وكان ابني مروان يلاحقني من غرفةٍ إلى غرفة ، وينظرُ إليَّ باستغراب ، وقال لي : دع الأنوار ، وهيَّا إلى المسجدِ الكبيرِ – ويقصدُ الحرمَ النبويَّ الشريف – فقلتُ لَهُ : بل نذهبُ إلى المسجدِ المجاورِ لمنزلنا . فأبى إلا الحرمَ النبويَّ الشريف ، فأخذتُهُ إلى هناك ، وأنا في خوفٍ شديد ، وكانت نظراتُهُ لا تفارقني ألبتّه

دخلنا الروضةَ الشريفة ، وكانت مليئةً بالناس ، وأقيم لصلاةِ العشاء ، وإذا بإمامِ الحرم يقرأُ من قولِ اللهِ تعالى ((يا أيها الذين آمنوا لا تتبعوا خطواتِ الشيطانِ ومن يتبعْ خطواتِ الشيطانِ فإنهُ يأمرُ بالفحشاء > ولولا فضلُ اللهِ عليكم ورحمتُهُ ما زكى منكم من أحدٍ أبداً ولكن اللهُ يزكي من يشاءُ واللهُ سميعٌ عليمٌ)) {النور : ٢١ }

فلم أتمالكْ نفسي منَ البكاء ، ومروان بجانبي يبكي لبكائي ، وفي أثناءِ الصلاةِ أخرجَ مروانُ من جيبي منديلاً > ومسح به دموعي ، وبعد انتهاءِ الصلاةِ ظللتُ أبكي وهو يمسحُ دموعي ، حتى أنني جلستُ في الحرمِ مدةَ ساعةٍ كاملة ، حتى قال لي ابني مروان : خلاص يا أبي ، لا تخفْ .... فقد خاف عليَّ من شدةِ البكاء

عدنا إلى المنزل ، فكانت هذه الليلة من أعظمِ الليالي عندي ، إذ ولدتُ فيها من جديد . وحضرتْ زوجتي ، وحضر أولادي ، فأخذوا يبكون جميعًا وهم لا يعلمون شيئاً مما حدث ، فقالَ لهم مروان : أبي صلى في الحرم . ففرحتْ زوجتي بهذا الخبرِ إذ هو ثمرةُ تربيتِها الحسنة ، وقصصتُ عليها ما جرى بيني وبينَ مروان ، وقلتُ لها : أسألُكِ بالله ، هل أنت أوعزتِ له أن يفتحَ المصحفَ على تلك الآية ؟ فأقسمتْ باللهِ ثلاثاً أنها ما فعلتْ ثم قالت لي : احمدِ الله على هذه الهداية . وكانت تلك الليلةُ من أروعِ الليالي

وأنا الآنَ – ولله الحمدُ – لا تفوتني صلاةُ الجماعةِ في المسجد ، وقد هجرتُ رفقاءَ السوءِ جميعًا ، وذقتُ طعمَ الإيمانِ فلو رأيتَني لعرفتَ ذلك من وجهي . كما أصبحتُ أعيشُ في سعادةٍ غامرةٍ وحبٍّ وتفاهم مع زوجتي وأولادي وخاصةً ابني مروان الأصم الأبكم الذي أحببتُهُ كثيرًا ، كيف لا وقدْ كانت هدايتي على يديه



نصائح صحية لا تفوتكم



التمارينُ الرياضيةُ تطيلُ العمر :

أكدت دراستانِ أنَّ الأشخاصَ الذين يمارسونَ التمارينَ الرياضيةَ يضيفونَ ثلاثَ سنواتٍ إلى أعمارِهم وإنَّ السيرَ لمدةِ نصفِ ساعةٍ في اليوم يزيدُ قلوبَهُم نضارة .

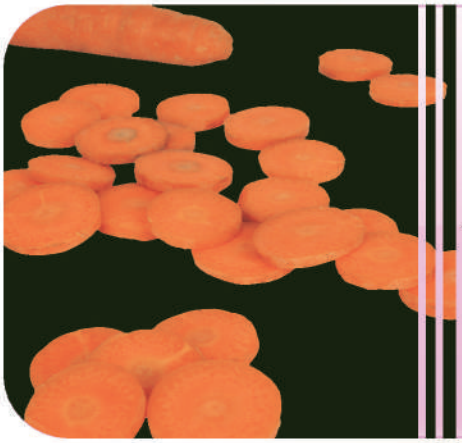
وتبينَ من الدراسةِ أنَّ السيرَ 30 دقيقةً يوميًا يحسنُ صحةَ القلبِ كثيرًا



شرابُ الرُّمانِ يحمي من السكتةِ الدماغية :

تناولُ كميةٍ صغيرةٍ من عصيرِ الرُّمانِ يوميًا قد يضمنُ لكِ التمتعَ بشرايينَ سليمةٍ ومرنة .. هذا ما أثبتتهُ دراسةٌ علميةٌ جديدةٌ

وارجعَ الباحثونَ هذه الفوائدَ في كونِهِ يقي الإنسانَ من مضاعفاتِ التصلُّبِ الشريانيِّ لأنهُ غنيٌّ بمجموعةٍ كبيرةٍ من الموادِ المضادةِ للأكسدةِ التي تعيقُ تأكسُدَ الدهونِ المسببةِ للتصلُّبِ الشرياني



الجزرُ يعالجُ ارتفاعَ الكوليستيرول :

أكدت دراسةٌ أمريكيةٌ نُشرَت في مجلةٍ طبيةٍ أنَّ تناولَ 200 جم من الجزرِ المطهي يوميًا يؤدي إلى خفضِ معدلاتِ الكوليستيرولِ الضارِّ في الجسمِ بنسبةِ 11%.

وقد أوضحتِ الدراسةُ أنَّ الأليافَ الموجودةَ في الجزرِ وخاصةً الذائبة منها هي التي تؤدي إلى هذه النتيجةِ الرائعة.

فوائد الموز



إنّ الموزَ يحتوي على ثلاثةِ سكرياتٍ طبيعيةٍ - سكروز وسكر الفواكِهِ والجلوكوز ، مع الألياف بالطبع ، يمنحنا الموزُ دفعةً كبيرةً وثابتةً وفوريةً مِنَ الطاقة . حيث أثبتَ بحثٌ علميٌّ بأنَّ موزتين فقط يمكنُهُما أن يزودان طاقةً كافيةً للقيامِ بتمرينٍ رياضيٍّ لمدةِ 90 دقيقة . فلا عجبَ أن يكون الموزُ الفاكهةَ الأولى للرياضيينَ البارزين . ولكن الطاقةَ ليست هي كلُّ ما يقدمُهُ الموز ، فالموزُ يمنحُنا النشاطَ والصحة . ويساعدُنا على التغلُّبِ على عددٍ كبيرٍ مِنَ الأمراض لذلك يجبُ إضافتهُ دائمًا .

يفيد الموز في الأمراض التالية

الكآبة :

وفقًا لدراسةٍ جديدة ، على أشخاص مصابينَ بالكآبة ، شعرَ الكثيرونَ بالتحسُّن بعدَ تناولهم الموز ، حيث يحتوي الموزُ على ترايبتوفان ، نوعٍ من البروتين الذي يحولُهُ الجسمُ إلى سيروتنيوم ، الذي يمنحُ الجسمَ الراحةَ والاسترخاء ، ويحسِّنُ المزاج ، ويجعلُكَ تشعرُ بالسعادة .

فقرُ الدم :

يحتوي الموزُ على مستوياتٍ عاليةٍ مِنَ الحديد ، كما يقومُ الموزُ بتحفيز إنتاج الهيموغلوبين في الدمِ وكذلك يساعدُ على علاج فقر الدم .

ضغطُ الدمّ :

هذه الفاكهةُ الاستوائيةُ الفريدةُ عاليةٌ جداً بالبوتاسيوم ولكنهُ منخفضٌ بالملح ، مما يجعلُهُ مثالي لمكافحةِ ضغطِ الدم .

تحفيزُ قدرةِ الدماغ :

في دراسةٍ شملت 200 طالب ، تم إعطائهم الموز في وجبةِ الإفطار ، والفسحة ، والغداء ، لتحفيز قدرةِ الدماغ . فأثبتت الدراسةُ بأنَّ الفاكهةَ الغنيةَ بالبوتاسيوم ، تقومُ بتحفيز القدرةِ الدماغيةِ عندَ الطلابِ للتعلُّم أكثر.

الإمساك :

يحتوي الموزُ على مستوى عالٍ مِنَ الألياف ، لذلك فأنَّ إدخالَهُ في الحميةِ الغذائيةِ يساعدُ على إعادةِ عمل الأمعاءِ الطبيعي ، كما يساعدُ على التغلُّبِ على المشكلةِ دونَ اللجوءِ إلى أدويةٍ مسهِّلة .

الحموضةُ المعوية :

للموز تأثيرٌ طبيعيٌّ معدّلٌ للحموضةِ في الجسم ، وينصحُ بتناول الموز للتخلُّص مِنَ الحموضة .

غثيانُ الصباح :

خبرٌ سارٌّ للحوامل ، لا غثيانَ في الصباح مع الموز ، يعملُ الموزُ على تهدئةِ المعدة ، وبثِّ السرور في الجسم ، كما يغذي الطفل .

عضَّاتُ البعوض :

قبلَ أن تفكري في الكريماتِ والمراهِم ، هناك طريقٌ أسهلُ وأفضل ، افركي عضاتِ البعوضةِ بالجلدةِ الداخليةِ البيضاءِ للموز التي تعملُ على تخفيفِ التورُّم والاحمرار .

الأعصاب :

الموزُ غنيٌّ بفيتامينات مجموعةِ ب التي تساعدُ على تهدئةِ النظام العصبيَ .



ذهب ولن يعود

ذهبَ أغلى مَنْ في الوجود.. ذهبَ ولكنهُ لن يعود .. ذهبَ وتركَني وحيدةً للضياع للوعودِ تركَني في متاهاتِ الدروب .. ورحلَ بلا رجوع ذهبَ وخلَّفَ الأحزانَ والأسى ودموعي عليه التي لن تجفَ أبداً ..

ذهبَ في لحظةٍ وخلَّفَ من يبكي عليهِ العمرَ كلَّه .. أبي الحبيب ..

لماذا تتركُني وحيدةً !! ألا تعلمُ بأني أريدُك !؟ أحتاجُك بحناني مَنْ لي بمثلِك !؟

الأمواج تتلاطمُ بي من كُلِّ مكان .. تريد أن تغرقَني ولكني صامدة .. أحاولُ النجاة .. لا أريدُ الغرق ..أريدُ أن تبعثَ لي بقاربِ النجاةِ الذي عودتني أن تأخذَني عليه .. لترحلَ بي إلى شاطئ الأمان .. شاطئ الحبِّ والحنان ..شاطئك [أنت يا أبـــي]

ففرحتي بدونِكَ فرحةٌ قلبٍ مكسور ..فرحةٌ مَكحَّلةٌ بالدموع .. وأيامي بدونِكَ لا تعني شيء لا جديدَ فيها .. يوماً ككل الأيام أمضي وأنا مثقلةٌ بالهموم أحاولُ التصنُّعَ بأني سعيدةٌ من أجل إسعادِ الآخَرينَ وسماعِ مشاكلهم وإيجاد حلولاً لها..وأقضي مصالحَهُم حتى لو كانت على حسابِ مصلحتي وراحتي..

ولـــــكـــن !!!

آنَ مَنْ يسمعُ آناتِ قلبي .. وآهاتِ صدري مَنْ يمسحُ دمعتي طالما حاولتُ أن أخفيها مرارا .. أبحثُ في كُلِّ مكانٍ عن بناءٍ يرممُ ما بقيَ من قلبي ويلممُ جراحَهُ أبحثُ عن حُضنٍ دافئ .. ويدٍ حانية..

فهل أجدُها !؟!!

دمعةُ الأحزان
بني عيسى

رسالةٌ إلى روحِ أمي

أمي هل تتذكرين ..
حينَ كنتُ رضيعاً ..
طفلاً وديعاً ..
يرى فيك العالم ..
نقياً جميلاً ..
ويراهُ بعيداً عنك ..
بكاءً وعويلاً ..
ويرى البقاءَ دونَك ..
صعباً مستحيلاً ..
أمي هل تتذكرين ..

حينَ صرتُ فتاة ..
تتباهينَ بي وتفتخرين ..
هذا صبرُ السنين ..
وتخشينَ عليَّ مِنَ العيون ..
ترينَ فيَّ مالا يراهُ الآخَرون ..
تحسينَ بنبضاتي ..
تحزنينَ حينَ أحزن ..
سامحيني يا أمي ..
فاليوم يوم أسفي ..
وندمي ..
رعاكِ اللهُ وأدامَكِ يا أمـــي...

ابنتك : أمل الحياة
بني عيسى

((محبي الأغاني))

البارحة تخيلت الموت جاني
والجسم مدفون من ظمن الأموات
أجتني السكرة وأنا لاهي في زماني
مقصر مع الله في كل الأوقات
من شدة السكرة توقف لساني
ما قلت كلمه غير طلعات الآهات
تمنيت أقول للموت وقف ثواني
اسجد لعلى الله يغفر كل زلات
حسبي على إلي في ها لدنيا غواني
الصاحب إلي ما قد سلي نصيحات
حاولت ينطق للشهادة لساني
للأسف تم تم يا هيهات هيهات
ساعتها جاني الناس من كل مكان
وكلن يغلبني يقول الفتى مات
سمعوا الخبر وصاحوا خواني
وأمي الحنونة تفكرها إشاعات
وأش السبب يوم الموت جاني
قلولهم مكتوب عليه اليوم بالذات
حضر المغسل لين عندي وعراني
وغسل كل جسمي من جميع الجهات
وريحتي فاحت وعكرت المكاني
ولون الجسم أسود مثل العبايات
ولف جسمي بالكفن وغطاني
وبكى المغسل من سوء الخاتمات
وشالوني أعز الناس من مكاني
نحو المقبرة ومعاهم جماعات
وادخلوني القبر وكلهم ودعوني
ومن البكاء بلل القبر دمعات
وهلوا علي التراب ودفنوني
ودعولي بالرحمة وفي القبر الثبات
ومن يوم قفوا جاني ملكين وسألوني
وأنا من الخوف نسيت الإجابات
ضيق علية القبر وبناره كواني
وأرسل علية الدود وذقت العقوبات
يقول ذي عقوبة من بدنياه عصاني
بحشر مع إبليس والشياطين بالذات
يا لله ثبتني وأدخلني الجنان
وما أريد في ها لدنيا غير الثبات
تمتعت في الدنيا ونسيتها في ثواني
آه يا نار مالي عنها نجاة
هذي نهاية محبين الأغاني
أهتموا بالدنيا وما اعتبروا لمن مات
يا العبد خاف الله ترى العمر فاني
وكل إنسان منا بيذوق الممات
قررت من اليوم أختار المكاني
يا جنة الفردوس يا نار العقوبات

المؤلفة...
شمس الزيلعي

حينما شاءتِ الأقدارُ

حينما شاءتِ الأقدارُ كان العذرُ رحيلَ أختي حينما سمعتُ الخبرَ كالصاعقةِ تثلَّجتْ أطرافي شعرتُ برجفةٍ في جسدي وأظلمتِ الدنيا في وجهي وكأني أعيشُ في حلم وليس حقيقةً بأني سوفَ أفقدُها إلى الأبدِ إنهُ موقفٌ صعبٌ وقّتها عرفتُ تفاهتِ الدنيا وأنها لا تدومُ لأحدٍ أختي المسلمة لنرضى بقدرِ الله. عزَّ وجلَّ. علينا ونعملْ على طاعتِهِ حتى تكونَ الخاتمةُ حسنةً ونأخذُ مِنْ صحتِنا لمرضِنا ..

نعم .. لقد رَحَلَتْ أختي بعدَ عناءٍ وتعبٍ دامَ حوالي عشرين عاماً مِنَ المرضِ فكم إبرةٍ وخزتْ في جسدِها وكم كيسِ دم من مُختلفِ الجنسياتِ حُقِنَ في عروقِها وكم سَهرتِ اللياليَ من الألمِ وكم تألمتْ مِنَ الأوجاعِ وعدم سريانِ الدَّم فيها وعدم حصولِ الأطباءِ على وريدٍ لحَقنِ الدم فكان مرةً يُحقَنُ عَن طريقِ يدِها ومرةً أخرى عن طريقِ رجلِها ثم وُضِعَ عن طريقِ رقبتِها وأخيراً لم يحصلوا على وريدٍ لحقنِ الدمِ لم تتقبَّلْ أوردتُها الدَّمَ وتوقفتْ عن الحياة ..

فأنصحُ كُلَّ أختاً في اللهِ أن تحتسبَ كُلَّ مرضٍ أصابَها عندَ اللهِ وأن لا تقنطْ من رحمةِ اللهِ وأنصحُ مَنْ عافاها الله بالصحةِ أن تشكرَ الله على تلكَ النعمةِ التي حُرِمَ منها غيرُها وأنْ تستثمرَها في طاعةِ اللهِ عزَّ وجل ..

رحمَكِ الله يا أختي وجعلَ كُلَّ وخزةِ إبرةٍ أجراً لكِ فكم أنا أفتقدتُكِ وافتقدتُ نصائحَكِ التي كانت كالدُّررِ تنثرينَها عليّ لقد كنتِ الأختَ الحنونةَ والصديقةَ المخلصةَ أنا مشتاقةٌ للُقياكِ فأرجو مِنَ اللهِ أن يجمعني بِكِ في جنةٍ عرضُها السماواتِ والأرض ..

أختُكِ المشتاقةُ لكِ
أمُّ عناد

... نجوى ...

جلستُ بمفردي ...
قلَّبتُ صفحاتِ مصحفي ...
لم أتمالكْ نفسي ...
دمعت عيني ...
هيه هيه يا نفسُ ...
إلى متى ستظلين على هذا الحال ... ؟
إلى متى سيستمرُ هذا السُّبات ... ؟
ألم تقلي .. ؟!
ألم تتعبي من هذا الضياع ؟!
إلى متى ستظلين تائهةً في ممراتِ الحياةِ تجوبينَ كُلَّ شوارعِها كطفلٍ شاردٍ قد أثَّرتْ فيهِ الأيامُ فبدَّلتْ تلكَ الملامحَ البريئةَ إلى ملامحَ طِفلٍ أشبه بشيخٍ هرمٍ لم يبقى من دنياه إلا أيامٌ ويرحل ...
أو كشيخٍ أهلكهُ الدهرُ فأخذ يستعطفُ المارةَ ليعطوهُ ما تجودُ بهِ أنفسِهم ...
نفسي ...
عودي ...
عودي وأعدُكِ بأن لا أهملُكِ ...
عودي إليَّ وأعدُكِ أنْ أحفظَكِ من أيدي العابثين ...
نفسي ... !
ألم تشتاقي إلى حديثِ العاشقين ...؟!
ألم تشتاقي إلى دموعِ المحبين ...؟!
نفسي ...
" دعي عنكِ هذه الدنيا فو اللهِ إنها لدينا قصيرة "

بحور الحنين

(ابتسامةٌ صفراء) !

لدنيا العجب !
لدنيا الكبد !
لدنيا الفناء !
(ابتسامةُ ثقة)
لربٍّ رحيم
لربٍّ حكيم
لا يضيعُ عندَهُ مثقالُ ذرة
لا يحمِّلُنا مالا نطيق
ويجازي السيئةَ بسيئةٍ مثلِها والحسنةَ بعشرِ أمثالِها
ويضاعفُ لمن يشاءُ تكفُّلَ وحدَهُ بأجرِ الصابرينَ وجعلَهُ
بغيرِ حساب !
(ابتسامةُ رضا)
لا للجزع !
نعم للاحتساب ..
وداعًا للألم !
أهلًا بالأمل ...
دعاءٌ يسكنُ قلوبَنا...
(حسبُنا اللهُ سيؤتينا اللهُ من فضلِهِ إنَّا إلى ربِّنا راغبون)

(زهرةُ فرح)
القنفذة

سر الدموع

الدموعُ سرٌّ جميلٌ في هذه الدنيا .. تحملُ الألم ..
الفراق .. الحزن ..الفرح .. الحب ... الوجع .....
كلُّ شيءٍ في هذه الدنيا يمكن التعبير عنه.. بالدموع
كلُّ دمعةٍ تفرقُ عَن الأخرى بحرقتِها ...
أحيانًا تشعرينَ أنَّ كُلَّ شيءٍ فيكِ يبكي ... وإن
كانتِ العيونُ هي المتألمة ...
وأحيانًا أخرى تشعرينَ بأنَّكِ في قِمَّةِ الفرحِ وأنت
تبكين ..
ليس كُلُّ دمعةٍ دلالةً على الحزنِ والألم !
وليس كُلُّ ابتسامةٍ دلالةَ الفرحِ والأمل !
وتقبل قاعدة الدموع
الدموعُ لم تُخلقْ عبثًا
اللهُ أعلمُ بلوعةِ الأحزان

حنان أحمد العيسى
بني عيسى

لتكن لك بصمة

لتكُن لكَ بصمةٌ في الحياة . بكُلِّ تأكيدٍ هناكَ أيام ..
ستحتاجينَ فيها إلى أكبرِ قدرٍ مِنَ القوةِ والإرادة ... فكيفَ
تستعدِّينَ لها ؟!
كُلُّ ما عليكِ أن تتأملي حياتَكِ وتتذكري إنجازاتِكِ
التي تشعرُكِ بالارتياح والفخر ....
وكوني صادقةً معَ نفسِكِ وليس فيما تريدينَهُ مِنَ الحياةِ
فحسب حتى العطاء الذي تريدينَ بذلَه .. وأبقى الأمورَ في
إطارِها كلما سنحت لكِ حاولي أن تحصلي على نظرةٍ
شاملةٍ للظروف ... وتأكدي بينَ فترةٍ وأخرى أنكِ لم
تحولي الأمورَ إلى مأساويه .... ولكن انظري إليها بحجمِها
الحقيقيِّ وبالطريقةِ التي حدثت بها عقلا...
تذكري أنَّ البحثَ في أمورِ الحياةِ ثمينٌ جدًا وروحَ التفاؤلِ
بعينيكِ على التحديات الصعبة . فإنَّ الفرقَ بينَ الإنسانِ
والجبلِ أنَّ الإنسانَ ينمو بينما يبقى الجبلُ على حالِهِ وهذا
ما يجعلُ الإنسانَ يصعدُ قمَّةَ الجبلِ وليس العكس ..
فالحبُّ في اللهِ والإخلاصُ والتعاونُ والصدقُ سَيُضاعِفُ
عزيمتَكِ لِتُضيفي سطرًا جديدًا في قائمةِ انتصارك ..

نورُ القلوب
القوز

عن الحسن . قال : تفقَّدُوا الحلاوةَ في ثلاث :
في الصلاة .وفي القرآن . وفي الذكر .
فإن وجدتموها فامضوا وابشروا
فإن لم تجدها فاعلم أن بابك مغلق.
أدويةُ القلبِ الخمسة :
قالَ إبراهيمُ الخواص : دواءُ القلبِ خمسةُ أشياء : قراءةُ
القرآن بالتدبر . وخلاءُ البطن . وقيامُ الليل . والتضرُّعُ عندَ
السحر . ومجالسةُ الصالحين .
رؤوسُ النعم ثلاثة :
عن وهبِ بنَ منبهٍ قال : رؤوسُ النعم ثلاثة : فأولُها نعمةُ
الإسلامِ التي لا تتمُّ نعمةٌ إلَّا بها . والثانيةُ نعمةُ العافيةِ
التي لا تطيبُ الحياةُ إلَّا بها .والثالثة نعمة الغنى التي لا
يتم العيش إلَّا بها .
أشدُّ الأعمالِ ثلاثة :
عن عليِّ بنُ أبي طالبٍ رضيَ اللهُ عنه قال :
أشدُّ الأعمالِ ثلاثة : إعطاءُ الحقِّ مِن نفسِك . وذكرُ اللهِ
على كُلِّ حال . ومواساةُ الأخ في المال .
من كتاب : 1000بطاقة
لصالحِ عبد العزيزِ المحيميد

مشاركة : أمُّ هاجر/ سارة محمد العيسى

نصائح

أختاه إذا أردتي دواءً لشقاءٍ وطريقاً لسعادةٍ فأليكِ هذه الوصفة ...
١ـ حافظي على الصلواتِ المفروضةِ في أوقاتِها مع أداءِ السُّننِ الرواتب .
٢ـ لا تهجري كتابَ اللهِ تعالى واجعلي لكِ نصيبًا منهُ كُلَّ اليومِ فإنهُ يأتي شفيعًا لصاحبهِ يومَ القيامة .
٣ـ لا تحرمي نفسَكِ مِنَ السيرةِ النبويةِ وحِفظِ الأحاديثِ الشريفة .
٤ـ حافظي على أذكارِ المساءِ والصباح .
٥ـ برِّي والدَيكِ وصِلي أقاربَكِ وأحسني إليهم .
٦ـ أبتعدي عَنِ الغيبةِ والنميمة .
٧ـ أبتعدي عَنِ الظلمِ فإنهُ ظلماتٌ يوم القيامة .
٨ـ أخلصي في عملِكِ واجعلي هدفَكِ الدعوةَ إلى الله .
٩ـ أختاه الجوالُ سلاحٌ ذو حدينِ فلا تغفلي عن خطرِهِ على أبنائِنا وبناتِنا .
١٠ـ الصاحبُ ساحبٌ فتخيري مِنَ الصالحاتِ ذواتِ التقوى والخوفِ مِنَ الله .
١١ـ عاملي الناسَ كما تحبي أن يعاملوك .
١٢ـ بيتُكِ مملكتُكِ فكوني خيرَ ملكةٍ فيه .
١٣ـ أولادُكِ وزوجُكِ أمانةٌ في عُنُقِكِ مسؤولةٌ عنها يوم القيامةِ فابذلي كُلَّ جهدَكِ للحفاظِ على هذه الأمانة .

أختُكم : أمُّ فواز العبدلي / الأحسبة

نفحاتٌ إيمانية

❖يا نفسُ ما أعظمَ جهلك . إذا كانت جرأتك على معصيةِ اللهِ تعالى لاعتقادِكِ أنهُ لا يراك . فما أعظمَ كفرَكِ وإنْ تبتِ معَ علمِكِ بإطِّلاعِهِ عليكِ فما أقلَّ حياءك .
❖يا نفسُ اعملي في أيامٍ قِصارٍ لأيامٍ طِوالٍ وأعدي للسؤالِ جوابا .
اخرجي مِنَ الدنيا خروجَ الأحرارِ قبلَ أنْ يكون خروج اضطرار .

ليلى العبدلي



الفاطنُ ينبهُ الغافل

من أعظمِ الفتنِ التي ظهرت في عصرِنا هذا ما يقومُ بهِ تُجَّارُ الفسادِ وسماسرةِ الرذيلةِ من إصدارِ مجلاتٍ خبيثةٍ تُحادُّ اللهَ ورسولَهُ في أمرِهِ ونهيهِ فتَحملُ بينَ صفحاتِها صوراً ووجوهاً فاتنةً وأبراجاً واعتقاداتٍ هدَّامة . ولقد ثبتَ بالاستقراءِ أنَّ هذه المجلاتِ مشتملةٌ على أساليبَ لدعايةِ الفُحشِ والفسوق .
لذا فإنَّ اللجنةَ الدائمةَ للبحوثِ العلميةِ والإفتاءِ ترى تحريمَ إصدارِ هذه المجلاتِ وبيعِها وشرائِها ويجب النصح للمسلمينَ جميعًا .
(ولينصرن اللهُ من ينصرهُ إن اللهَ لقويٌّ عزيز)
ما بال دينُكَ أترضى أن تُدَنِّسَه !
وثوبُ لبسِكَ مغسولٌ مِنَ الدنسِ
ترجو النجاةَ ولم تسلُكْ مسالكَها
إنَّ السفينةَ لا تجري على اليبسِ

هند العبدلي ..الأحسبة

الإعجازُ البيانيُّ في القرانِ الكريم

إنَّ النظامَ القرآنيَ البديعَ بهرَ العربَ أهلَ الفصاحةِ والبلاغةِ بحُسنِ مبادئِ الآيِ والمقاطعِ وتماسكِ الكلماتِ واتساقِها في التركيبِ وقد تأملُوهُ آيةً آيةً وعشرًا عشرًا وسورةً سورةً فلم يجدوا كلمةً ينبؤ بها مكانُها أو لفظةً ينكرُ شأنُها أو يرى غيرَها أصلحَ بل وجدوا اتساقًا بهرَ العقولَ وأعجزَ أهلَ الحكمةِ والبلاغةِ ونظامًا والتئامًا واتقانًا وأحكامًا لم يدع في نفسِ واحدٍ منهُم موضوعَ طمع ، خرستِ الألسنُ أن تدعيَ أو تقول . ويتضحُ ذلك الإبداعُ في النظمِ في جوانبَ وصورٍ شتى ومن ذلك اختيارُ اللفظِ والكلمةِ المناسبةِ لأداءِ وظيفتِها وعلى سبيلِ المثال :
استعمالُ كلمة (قرية) تارةً واستعمال كلمة (المدينة) في موضعٍ آخرَ في سورةِ الكهف
قال تعالى " فانطلقا حتى إذا أتيا على أهلِ قريةٍ استطعما أهلَها فأبوا أن يضيفوهما "
قال تعالى " وأما الجدارُ فكان لغلامينِ يتيمينِ في المدينةِ وكان تحتَهُ كنزٌ لهما "
ومما ذكرَهُ أهلُ اللغةِ في أسرارِ هذا الاختيارِ الربانيّ فعندما كان الحديثُ عن بُخلِ ولؤمِ السكانِ جاء التعبيرُ بكلمةِ قرية لأنَّ كلمةَ قُرى تدل الجمع ومن مستلزماته الجمع والبخل بينما جاء التعبيرُ بالمدينةِ لأنَّ زحمةَ المدينةِ وكثرةَ الوجوهِ الغريبةِ فيها أليقُ بإضاعةِ المساكينِ والضعفاءِ كما التحايلُ والغبنُ يكثُرُ في المدنِ أكثرُ مما في القرى.

((قُلْ إنْ كنتُم تحبونَ اللهَ فاتبعوني يحببْكُم الله))

الحمدُ للهِ ربِّ العالمينَ والصلاةُ والسلامُ على خاتَمِ النبيينَ وبعد..
جاء في التوراة : يقول الله تعالى ((طالَ شوقُ الأبرارِ إلى لقائي . وأنا إلى لقائِهِم أشدُّ شوقاً))
وفي بعضِ ما أوحى اللهُ عزَّ وجلَّ إلى بعضِ عبادِه : إنَّ لي عباداً من عبادي . يحبونني وأحبُّهُم . واشتاقُ إليهِم ويشتاقون إليّ . ويذكروني وأذكرُهُم . فإن حذوتَ طريقَهُم أحببتُك . وإن عدلتَ عنهُم مقتُك .

قال: يا رب وما علامتُهُم ؟
قال: يرعونَ الظلالَ بالنهار . كما يرعى الراعي الشفيقُ غنمَه ؟ ويحنونَ إلى غروبِ الشمسِ كما تحنُّ الطيرُ إلى أوكارِها عندَ الغروب . فإذا جنَّهُمُ الليل . وأختلطَ الظلام . وفرشتِ الفرش . وخلا كل حبيب .
نصبوا أقدامَهُم . وافترشوا وجوهَهُم . وناجوني بكلامي . وتملقوني بإنعامي . فبين صارخٍ وباكٍ . وبين راكعٍ وساجدٍ . بعيني ما يتحملونَ من أجلي . وبسمعي ما يشكونَ من حُبِّي .
بعدَ قِراءتي لهذا الحديثِ أما شدَّني الشوقُ للهِ وزيادةُ حبِّهِ في قلبي ..
غاليتي القارئة .. حبُّ اللهِ عقيدةٌ وعبادة .. وإخلاصٌ وإتباع .. فإن شئتِ أن تنميَ حُبَّ اللهِ في قلبِكِ فأقرئي ((قُلْ إن كُنتُم تحبونَ الله فاتبعوني يحببْكُم الله))
فهي آيةُ الامتحانِ والاختبارِ يميزُ اللهُ الذين آمنوا ويعلمُ الكاذبين .. آيةُ الصدقِ والإيمانِ والإتباع .
مَنْ كان يحبُّ اللهَ صدقاً فعليهِ أن يقدِّمَ البرهانَ في ادعائِهِ لِحُبِّ الله .. بإتباعِ رسولِ اللهِ صلى اللهُ عليهِ وسلم .. فالحبُّ ليس إدعاءً فقط إنما عملٌ وإتباع ..
يزيدُ ذلك الحبُّ بالطاعة.. وينقصُ بالمعصيةِ والمخالفة .
كمالُ الحبِّ للهِ هو الإخلاصُ لَهُ سبحانَهُ وتعالى في العبادةِ لأنَّ أعظمَ الأعمالِ التوحيدُ وهو حقُّ اللهِ علينا .
فوجبَ أن تؤديَهُ على أكملِ وأتمِّ وجه... وهو من إتباعِ نهجِ الحبيبِ صلى اللهُ عليهِ وسلَّمَ حتى ننالَ حُبَّ اللهِ سبحانَهُ وتعالى .
وحتى ننالَ حُبَّ اللهِ سبحانَهُ وتعالى .. نتبعُ الحبيبَ صلى اللهُ عليهِ وسلَّمَ في كُلِّ شيءٍ حتى ننالَ أكملَ الحُبِّ مِنَ اللهِ وذلك بإتباع ((خذوا عني مناسككُم)) ... ((صلوا كما رأيتموني أصلي)) ..... ((عليكم بسنتي))
فَمِنْ هذا المنطقِ ادعوكِ وأنصحُكِ غاليتي الحبيبةَ بقراءةِ بعضِ الكتبِ لتزيدَ مِنْ محبتِكِ لربِّكِ بإتباعِ سنةِ حبيبِهِ محمدٍ صلى اللهُ عليهِ وسلَّم .. وترفعَ رصيدَكِ عندَ اللهِ فيحبُّكِ ويجعلُ لكِ وداً
فمن هذه الكتب :

1- زادُ المعادِ في هدي خيرِ العبادِ لابنِ القيم
2- إغاثةُ اللهفانِ لابنِ القيم
3- شرحُ الأربعينَ النوويةَ لابن عثيمين
4- الأذكارُ للنووي
5- منهاجُ القاصدينَ أو مختصرُهُ لابنِ قدامةَ المقدسي

وقبلَ هذا كُلَّهُ كتابُ اللهِ وتفسيرُهُ كتابُ مختصرِ ابنِ كثير ((المصباحُ المُنير)) ومختصرُ صحيحِ البخاري ومسلم .
لا تنسي أختَكِ من دعائِك :

أ/ أمل الخالدي
القوز



نصيحة السلحفاة!



كانت العصفورة حبيسة داخل القفص، وكانت لا تعرف لماذا!
ولكنها ذات يوم تذكرت ما قالته لها جدتها:



(القفص الذي يحبس فيه الإنسان الطيور، ليس سوى شكل من أشكال السجون!)

إقتربت سلحفاة من العصفورة في القفص وشاهدت حزنها، فقالت لها: (من الصعب أن أخرجك وأحررك من القفص)..
واقترحت عليها أن (تحلم) بيوم قريب ترى فيه الحرية في (الحلم)
من من الأشياء الجميلة التي لا يمكن حبسها أو منعها عن أي كائن
وبالطبع لم يكن أمام العصفورة سوى أن تصدق كلام السلحفاة.







بعد أيام نسي صاحب المنزل باب القفص مفتوحا وهو يضع لها الطعام، فطارت العصفورة.. وتحقق كلام السلحفاة!

اضحكْ معَ الصِّغار

صاحتِ الأمُّ في ابنِها الصغير : لماذا تأخرت ؟ ألم أقُلْ لك ارجع مِنَ البقالة بسرعة ؟
فقالَ الابنُ : نعم يا ماما .. ولكن لم تقولي لي أنْ أذهبَ بسرعة .

ذهبَ أحدُ الأشخاصِ لزيارةِ صديقِه ، وعندما ضربَ الجرس خرج له إبنه الصغير .
فقال له : السلام عليكم يا حبيبي .. أبوك موجود ؟ قال الولد : نعم موجود .
فقال له : طيب .. تعرف أسمي ؟ فذهب الولد إلى أبيه بسرعة وقال له : بابا .. فيه واحد عند الباب ما يعرف اسمه !!

ذهب أحد الأطفال إلى أمه وقال لها : ماما .. أعطيني نقوداً حتى أعطيها لرجل مسكين يزعق (يصيح) في الشارع .
فرحت الأم لقلب طفلها الطيب وأعطته النقود ، ثم سألته : ولماذا يزعق هذا الرجل يا ولدي
قال الطفل : " إنه يصيح .. آيسكريم ... آيسكريم ... " !!!

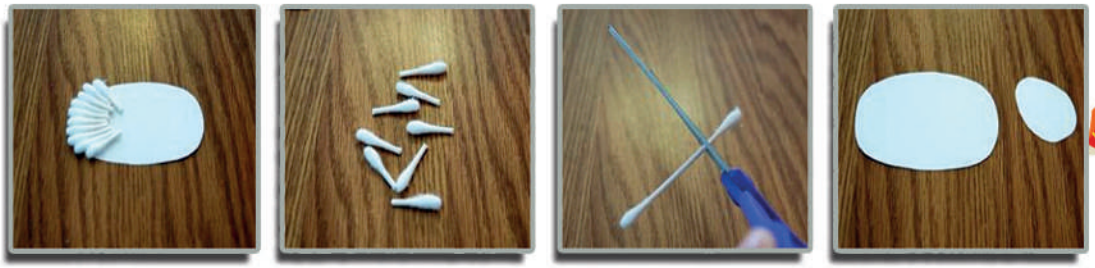




اصنعي خروف صغير بطريقة بسيطة جداً













النتيجة النهائية

أناشيد للأطفال

نشيد الأعداد



الواحد واقف مضبوط والاثنين بطل عليه
والثلاثة بسنتين والأربعة اثنين واثنين
والخمسة كعكة بسكر والستة واقفة تفكر
والسبعة بطل لفوق والثمانية تطل لتحت
والتسعة عصى العجوز والعشرة بتشوت
القول

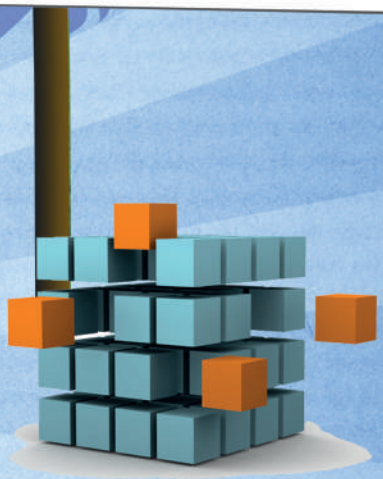
نشيد الأشكال الهندسية



أنا الصديقُ المستطيل
اسمي على رسمي جميل
صديقتي مدورة
سميتها بالدائرة
لي صاحبٌ مثلثٌ
وآخرُ مربعٌ
أشكالُنا محببة
لطيفةٌ مرتبة ٠



كلمات رائعة :



النجاحُ سلَّمٌ لا تستطيعين تسلقَهُ ويداكِ في جيبِك ..

. احترسي مِنَ البابِ الذي لهُ مفاتيحٌ كثيرة ..

. إنَّ الناسَ لا يخططون من أجلِ الفشلِ ولكنهم يفشلون فقط في التخطيط ..

. لو رأينا أنفسَنا كما يراها الآخَرونَ لما تحدثنا لهم لحظة ..

. الابتسامةُ كلمةٌ من غيرِ حروف ..

. لا تفكري في المفقودِ حتى لا تفقدي الموجود ..

. الكلمةُ الطيبةُ ليست سهمًا ..لكنها تخترقُ القلبَ..فهلا اخترقْنا بها القلوب ..

من أقوال السلف



. قالَ ابنُ القيِّم : إنَّ دُورَ الجنةِ تُبنى بالذكر، فإذا أمسكَ الذاكرُ عنِ الذكرِ أمسكتِ الملائكةُ عَنِ البناء ..

قالَ بعضُ السلف : الصلاةُ توصلُ صاحبَها إلى نصفِ الطريق .. والصيامُ يوصلُهُ إلى بابِ الملك .. والصدقةُ تأخذُ بيدِهِ فتدخلُهُ على الملك ..



ثمانيةٌ بثمانية :

. مَنْ جلسَ مع الأمراءِ زادَهُ اللهُ الكِبرَ وقساوةَ القلب ..
. مَنْ جلسَ مع الأغنياءِ زادَهُ اللهُ الحرصَ على الدنيا ..
. مَنْ جلسَ مع الفقراءِ زادَهُ اللهُ الرضا بما قسمَهُ له ..
. مَنْ جلسَ مع الصبيانِ زادَهُ اللهُ اللهوَ واللعب ..
. مَنْ جلسَ مع النساءِ زادَهُ اللهُ الجهلَ والشهوة ..
. مَنْ جلسَ مع الصالحينَ زادَهُ اللهُ الرغبةَ في الطاعة ..
. مَنْ جلسَ مع العلماءِ زادَهُ اللهُ العلمَ والورع ..
مَنْ جلسَ مع الفُسَّاقِ زادَهُ اللهُ الذنبَ وتسويفَ التوبة..

مِنْ فوائدِ المرض :

كان الفضلُ بنُ سهلٍ قد مرضَ بخرسان ، وأشفى على التلف ، فلما أصابَ العافيةَ جلسَ للناسِ فدخلوا عليهِ وهنأوهُ بالسلامةِ وتصرَّفوا في الكلام ، فلما فرغوا من كلامِهم أقبلَ على الناسِ وقال : إنَّ في العِلَلِ لَنِعَماً لا ينبغي للعقلاءِ أن يجهلوها .. تمحيصَ الذنوب ، والتعرُّضَ لثوابِ الصبر ، والإيقاظَ مِنَ الغفلة ، والإذكارَ بالنعمةِ في حالِ الصحة ، واستدعاءَ التوبة ، والحضَّ على الصدقة ..

مِن أعذبِ الشعر :

أمُتْ مطامعي فأرحتُ نفسي
فإنَّ النفسَ ما طَمِعَت تهونُ
وأحييتُ القنوعَ وكان ميتاً
ففي إحيائِه عرضي مصونُ
وإذا طمعٌ يحلُّ بقلبِ عبدٍ
عَلَتْهُ مهانةٌ وعلاه هونُ

دعابةُ النبيِّ صلى الله عليه وسلم :

كان رسولُ الله صلى الله عليه وسلم يجلسُ في مسجده ومعهُ بعضُ الصحابة ، وأمامَهُم تمرٌ يأكلونَ منه ، فدخلَ عليهم صهيبٌ الروميُّ رضي الله عنهم. وكانت إحدى عينيه مريضة بالرمد ، فجلسَ يأكلُ معهُم ، فداعَبَهُ النبيُّ صلى الله عليه وسلم قائلاً : تأكلُ تمراً وبك رمد ؟ فقالَ صهيبٌ. رضي الله عنهم. : يا رسولَ الله إنما آكلُ على شقِّ عيني الصحيحة .. فتبسَّمَ رسولُ الله صلى الله عليه وسلم وتبسَّمَ الصحابةُ. رضي الله عنهم. ..