



# فتيات

د. عادل بن عبدالله العبدالجبار

الطبعة الأولى

دار الحضارة للنشر والتوزيع

## ح دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٣٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
العبدالجبار، عادل عبدالله  
فتيات (بيوت مطمئنة) (١٦). / عادل عبدالله العبدالجبار -  
الرياض ١٤٣٣هـ

٢٥٤ ص : ١٩ × ٢١ سم

ردمك: ٧ - ٠٩٦ - ٥٠٦ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - المرأة في الإسلام ٢ - الوعظ والإرشاد أ. العنوان

ديوي ٢١٩،١ ١٤٣٣/٤١٧٤

رقم الإيداع: ١٤٣٣/٤١٧٤

ردمك: ٧ - ٠٩٦ - ٥٠٦ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى: ١٤٣٣هـ / ٢٠١٢

## دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤

المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

تصميم وإخراج (الطريق)

٠ ٥ ٥ ٤ ٢ ٦ ٧ ٤ ٣ ٦





## المقدمة

الحمد لله القائل في كتابه العزيز: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ﴾ ، والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ..

أما بعد:

فهذا كتاب (فتيات) ضمن سلسلة (بيوت مطمئنة) للدكتور عادل العبدالجبار. حوت هذه السلسلة خلاصة تجاربه مع برنامجه الأسري المتميز (بيوت مطمئنة)، إضافة إلى استشارات ومشاركات متميزة.

وتتميز هذه السلسلة بتنوعها ، ففيها ما هو خاص بالمتزوجين والمتزوجات، وما يتناسب مع الفتيات، وما يناسب الأسرة بعامه، من قصص وعبر ونصائح وتوجيهات ودرر وفوائد. سائلين الله تبارك وتعالى أن ينفع بها، وأن تكون سبباً في سعادة البيوت واستقرارها.. إنه ولي ذلك والقادر عليه.

الناشر



## ختم القرآن كاملاً في خمسة أيام:

- بعد الفجر جزأين لمدة ساعة.
- بعد الظهر جزء لمدة نصف ساعة.
- بعد العصر أو صلاة التراويح جزأين لمدة ساعة.
- بعد المغرب أو خلال قيام الليل جزء لمدة نصف ساعة.
- ٦ أجزاء يومياً في خمسة أيام.

## نزول الدورة الشهرية على الفتاة

لا يعني ترك تلاوة القرآن الكريم ، بل يشرع لها مراجعة حفظه وتلاوته كثيراً من المصحف بشرط ألا تمسكه إلا بحائل كمناديل ونحوها.

## دموع الفتيات

تتعدد دموع الفتيات بمرور ظروف الحياة ، لكن في رمضان تبقى دموع خفية لا يعلمها إلا الله بساعة خشوع يحرم الجسد على النار ، وتكون الفتاة ممن يظلمهم الله يوم لا ظل إلا ظله ، بل ويستجيب لها وهي الصائمة القائمة في شهر رمضان المبارك فكوني أنت .

## قوة

أعيدي ترتيب نفسك ، للمي بقاياك المبعثرة ، اقتربي من أحلامك البعيدة ، اكتشفي مواطن الخير في داخلك ، واهزمي نفسك الأمارة بالسوء .

## تسامح

افتحي قلبك المغلق بمفاتيح التسامح ، واطرقي الأبواب المغلقة بينك وبينهم ، وضعي باقات زهورك على عتباتهم ، واحرصي على أن تبقى المساحات بينك وبينهم بلون الثلج النقي.

## تفاهم

افتحي أجندة ذاكرتك ، تصفحي كتاب أيامك ، استرجعي أصواتاً افتقدتها ، وتذكّري وجوهاً أحببتها وأحبة مازالوا أحبة برغم أمواج البعد ، هاتفيهم بحب ، اذهبي إليهم ولا تنتظري أن تأتي بهم الصدفة إليك، أو تلقي بهم أمواج الحنين فوق شاطئك ..

## كوني قوية

لا تسجني نفسك في زنانة الألم ، ولا تجلدي نفسك بسياط الندم ، واغفري للذين خذلوك ، والذين ضيّعوك ، والذين شوهوك ، والذين اغتابوك وأكلوا لحمك ميتاً على غفلة منك ولم يشفع لك لديهم سنوات عمرك الجميل !

## وقفة

أغمضي عينيك بعمق لتعري في حجم نعمة البصر، تذكري القبر وظلمته ووحشته وعذابه، وأحبة رحلوا تاركين خلفهم حزناً بامتداد الأرض واتساع السماء ، وبقايا مؤلمة تقتلك كلما لمحتها ، وذكريات جميلة أكل الحزن أحشاءه، وتباكي إن عجزت عن البكاء، لعل الله يغفر لك ولهم .

## مسألة حسابية

خذي من اليوم عبرة ومن أمس خبرة، اطرحي منها التعب والشقاء ، واجمعي لهن الحب والوفاء ، واتركي الباقي لرب السماء ورددي : إني صائمة.

$$2 = 1 + 1$$

إذا أردت أن يسامحك الناس فسامحيهم، فأسعد القلوب هي التي تنبض للآخرين ،  
فلأجل العنب: اصبري على الشوك . ولأجل العسل: اصبري على لسعات النحل.

### الكلمة الطيبة

- تقرب القلوب.
- تذهب التعب.
- تجدد الهمة.
- تنير الإبداع.
- تحفز للعمل الصادق.
- تعين على الاجتهاد.
- هي في الأخير صدقة.

### لا تأسفي على ما فات

إذا كان الأمس ضاع فبين يديك اليوم ، وإذا كان اليوم سوف يجمع أوراقه ويرحل  
فلديك الغد المشرق . لا تحزني على الأمس فهو لن يعود ، ولا تأسفي على اليوم فهو راحل ،  
واحلمي بشمس مضيئة في غد جميل . كيف لا ؟ وبين يديك .

دعي القلق وتذكّري: أن مع العسر يسراً ، وأن بعد الدمعة بسمّةً ، وأن بعد الليل  
نهاراً .

تنقشع سحبُ الهم ، وينجلي ليلُ الغم ، ويزول الخطب ، وينتهي الكربُ بدعواتكم  
الصادقة.

### الصديقة والهموم

بصراحة؛ كم ستكونين سعيدة في همومك إذا عثرت على صديقة تثقين بها؟!  
وتكونين أسعد إذا عثرت على صديقة تثق بك. فالصداقة كالمظلة كلما اشتد المطر  
ازدادت الحاجة لها . لا تقولي: يا ربي إن همي كبير ، ولكن قولي : يا هم إن ربي كبير!  
لولم تكن الحياة صعبة لما خرجت من بطن أمك باكية .

## تضحية

ليس صعباً أن تضحى من أجل صديقة ، لكن من الصعب جداً أن تجدي صديقة تستحق التضحية!  
فحسن الخلق يستر كثيراً من السيئات، وسوء الخلق يغطي كثيراً من الحسنات ،  
فكوني على حذر .

## بلوغ القمة

إذا بلغتِ القمة وختمت القرآن وتصدقت وقمت الليالي وتهجرت فوجهي نظرك إلى  
السفح ؛ لتري من عاونك في الصعود إليها ، وانظري إلى السماء داعية : اللهم تقبل مني  
يا رحيم .

## تسامح من نوع آخر

أيام الاثنين والخميس ربما لا تتكرر ، وروحانيته قد لا تعود، تذكّري من اختلفت  
معهن !!  
لا تقولي لهن شيئاً، استقبليهن بابتسامة وصمت ، فللصمت أحياناً قدرة فائقة على  
التعبير تعجز الحروف والكلمات عن توضيحه .

## البكاء

لما قل التواصل مع الفتاة ، وأهملنا عواطفها ومشاعرها انتابها كثيراً حب البكاء ، فلا تهدأ نفسها ولا تطيب حياتها إلا عندما تذرف دمعة أو دموعتين ، بل دموعاً ودمعات حارة !! لماذا ؟ لا تدري لأي شيء ؟ لا تعرف. تبكي بحرقة وألم أن لا أحد يفهمني.

## المحققة كونان

هي من تلح على صديقتها بالسؤال بحجة أن تكون كتاباً مفتوحاً فتلح عليها بالأسئلة الدراماتيكية: أين خرجت؟ أين ذهبت؟ تحبين فلانة؟ من قال لك؟ كثرة الأسئلة من هنا وهناك ، بل وفي كل شيء في حياتها يجعلها تشعر بأنها تحاصرها وتتمنى الخلاص من ذلك القيد الذي يحيط بها من جوانبها.

## بين فتاتين

- فتاة قدوتها الصحابيات ، وفتاة قدوتها الأوروبيات.
- فتاة حجابها ستر وحشمة ، وفتاة حجابها زينة وفتنة .
- فتاة تبكي لأحوال المسلمات ، وفتاة تبكي لأن بطل الفيلم مات.

- فتاة محتشمة في تسوقها ، وفتاة توزع رقم هاتفها.
- فتاة تحيي الليل بالصلوات ، وفتاة تحيي الليل بالمعاكسات.

### ثوب العيد

- البسي في العيد من الفساتين أرقاها.
- ومن الألوان أجملها.
- ومن التصاميم أحدثها
- ذوقٌ رفيعٌ وموديل جديد، لكن! تذكري مع زحمة الموديلات:
  - الستر والحشمة.
  - الحياء والفضيلة.
- فهي على نفوس الصالحات أبرد من الثلج، وألذ من العسل، فكوني منهن.

### كوني منهن

قال ابن مسعود رضي الله عنه: المرأة من نساء الجنة لتلبس ٧٠ حلة من حرير، فيرى بياض ساقها من ورائهن، فكوني منهن!

## حور مقصورات في الخيام

- المرأة الشابة.
- الحسناء الجميلة.
- البيضاء شديدة سواد العينين.
- يحار فيها الطرف من رقة الجلد وصفاء اللون، فاسألني ربك من فضله وواسع عطائه.

## الفتيات والعيد

- الفتاة أشد قلقاً في العيد.
- ارتباك وتخوف.
- رهبة وتلعثم .
- وجفاف ريق لا ينتهي .
- وهي في أجمل اللحظات بين بنات عمها وأهلها !!! فهي ما بين : عيد ماضٍ يحزنها ، وعيد قادم يقلقها ، ويوم حاضر يطمئنها. ولا تعرف ماذا تفعل ؟!

## الابتسامة

- البسمة عنوان الرقة والذوق السليم فاجعلها ملازمة لك .
- ابتسمي عند مصافحة اللقاء والوداع.
  - ابتسمي عند الاستئذان.
  - ابتسمي عند السؤال عن شيء .
  - ابتسمي عند تقديم الشكر.
  - وتذكّري : (تبسمك في وجه أخيك صدقة) وفي وجه أختك صدقة أيضاً .

## اليد الندية

لا لترددي في عون من تلتجئ لك ولو بالكلمة الحسنة والوجه البشوش ، فالإحسان أن تصوني وجه من سألتك من المذلة .

يقول ابن عباس رضي الله عنهما: لا يتم المعروف إلا بثلاث: تعجيله ، وتصغيره ، وستره. فإنه إذا عجله هنأه ، وإذا صغره عظمه، وإذا ستره تممه .

## افتخار

لا تفاخري بجمالك أو مالك أو قبيلتك ، فلست أنت صانعة شيء من هذا..!! وخير لك أن يتحدث الناس عنك من أن تتحدثي أنت عنها .. فيقال: إنك حديثة نعمة أو

مغرورة. يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: ما وجد أحدٌ في نفسه كبيراً إلا من مهانة يجدها في نفسه .

### عيوب الآخرين

إذا جلست في مجلس فيه سمينة مثلاً ، فلا تتكلمي عن الرشاقة ولا عن متاعب السمينة ولا عن قبح الكرش ؛ حتى لا تظن أنك تقصدينها ، وطبقي هذا الأمر على سائر العيوب التي قد ترينها أمامك .

### ذوق

لا تفرقي أصابعك بين الناس ، ولا تقرضي أظافرك أمامهم بأسنانك! فكل هذا يتنافى مع الجمال والذوق .

### السمو

يقال: ندنو من العظمة بقدر ما ندنو من التواضع . اطلبي دائماً العلو والسمو ، فالعلو شيء والتعالي شيء آخر. الأول حقيقة، والآخر خيال . وما أجمل العلو إذا صاحبه التواضع!

## ثمن

إذا اشتريت هدية لمن تحبين ، فانزعي البطاقة التي عليها الثمن قبل أن تهديها،  
فالهدية ليس لها ثمن .

## لا تتخيلي

لا تتخيلي كل من حولك ملائكة فتنهار أحلامك وتموت آمالك، ولا تجعلي ثقتك بهم  
عمياء فتبكي على سذاجتك القاتلة ، ولتكن فيك طبيعة الماء الذي يحطم قوة الصخرة  
بينما ينساب قطرة قطرة .

## جمال الروح

ذاك هو الجمال الحقيقي الرائع، تطيب معه الأنفس، وتلين به القلوب. فالروح  
الجميلة الرائعة لا يشعر بها إلا روح جميلة مثلها ؛ لأن: الأرواح جنود مجندة ما تعارف  
منها ائتلف، وما تنافر منها اختلف .

## شروق وغروب

لا تدعي اليأس يستولي عليك . انظري إلى حيث تشرق الشمس كل فجر جديد ؛  
لتتعلمي الدرس جيداً. إن الغروب لا يحول دون الشروق ، بل يبدا اليأس بقوته وسلطانه.

## الحرب الباردة

ابتسامة الفتاة لفتاة مثلها وفي القلوب قنابل موقوتة ، وفي النفوس صواريخ نووية.

## قمة

- قمة التحدي أن تبسّمي وفي عينك ألف دموع.
- قمة الحزن أن تعشقي من هو ليس لك.
- قمة الألم أن تسكتي وبقلبك جرح يتكلم.
- قمة الاستغراب أن يجرحك أعز الأحياب.
- قمة الوفاء أن تنسي جرح من تحبين .

## مصارحة

قد نفترق بأجسادنا عمن نحب، والحق أنهم لم يغادروا بوابات قلوبنا، وكل ما نستطيعه دعوة بظهر الغيب، فهي أسرع الهدايا وصولاً.  
فيا ربي يسر لهم كل مرغوب ، وأسعدهم ، واغفر لهم كل الذنوب .

## النكتة

تضحكنا إذا وقعت لغيرنا ، وتغضبنا إذا وقعت لنا ، فهل تأملت ذلك ؟!

## الحب

بحور من الصفحات لا تكفي لتبحر سفننا في محيط هذه الكلمة ومدى صدقها أو كذبها ، ومدى كونها دافئة أم خبيثة ، واقعية أم حلمًا وخيالاً. حقيقية أم سراياً يرتكن على مرسى الأمل ! فلنبحر في هذه البحور ؛ لنستشف معاً الواقع ولنعريه بقسوة ؛ لنكتشف الشكل الحقيقي لهذه العلاقات الزائفة أحياناً، والمغلظة باسم الحب الطاهر !

## حب الأسواق

أخطر أنواع الحب.. بدايته خاطئة وأساسه خاطئ وغرضه خبيث ، هو لعب وتسلية ١٠٠٪ ونهايته دوماً وخيمة قاسية. تلاعب بالعواطف وعبث بالمشاعر من خلف كلمات

الحب الوهمية ، يلعب الصوت الرقيق والقد الفتان دوره، إذاً هو ليس بحب ..!! بل رغبة مستترة بكلمة حب ؛ لتلقى القبول لدى الطرف الآخر ، يبدأ بملفات البلوتوث وينتهي بفضيحة وعار.

### حسن وأحسن

- حسن أن تتشري الابتسامة على المحيطين بك ، والأحسن أن تكون صادقة ومن قلب.
- حسن أن تشعري بمحبة الآخرين لك ، والأحسن إسعادهم في إمداد يد العون لهم.

### الحب الصادق

أن يهتف المحب بصوت مرتفع: أنا أحبه بلا خوف ... أنا معجبة بلا شك .. أنا عاشقة بلا ظلام .. فما أجمل المشاعر الجميلة إذا كانت بالنور!

المعادلة الصعبة : حب + طهر = سعادة .

حب + خبث = فضيحة .

## أصوات

- للحنين صوت ..
- للحزن صوت..
- للفراق صوت..
- للفرح صوت..
- للقاء صوت..
- للوداع صوت..
- للسقوط صوت..
- للانكسار صوت..
- للهزيمة صوت..
- للانتصار صوت..
- وحده الموت يأتي ويمضي بلا صوت .

## هموم

بعض الهموم من شدة ثقلها نشعر بحجمها كالجبال الراسيات، فيخيل إلينا عند الحزن أننا نحمل جبال الأرض فوق ظهورنا وأكتافنا فنحنني بلا حدود!

٤×٤

- ليس الفخر بالأنا سقط ، وإنما بأن نهض كلما سقطنا .
- ليس شقاؤك في أن تكون أعمى ، بل شقاؤك في أن تعجز عن احتمال العمى .
- الحب جحيمٌ يُطاق ، والحياة بدون حب نعيمٌ لا يُطاق .
- يهب الله كل طائر رزقه ، ولكنه لا يلقيه له في العش .

### أكبر صدمة

الدنيا عبارة عن مختبر مليء بالتجارب ، والذكية من تنجح في التجربة بامتياز. الصدمة عندما تكتشفين عن الطريق الصدفة أن من تحبينه يتسلى بمشاعرك ، ويتلاعب بحقد دفين بعواطفك .

### رائع وأروع

- رائع أن تشعري بسعادة الآخرين ، والأروع أن تكوني سبباً في سعادتهم .
- رائع أن تردي جميل الوالدين عليك ، والأروع أن تبدي في برهما وإسعادهما .

## الأحلام الوردية

قلبك أغلى ما تملك .. لا تفرطي فيه فتهلكي .. لا تضيعيه بعفويتك وجهلك ..  
احرصي على قلبك .. وادخلي عالم الحب على مهلك .. وانظري أين تضعين رجلك ؛ حتى  
لا تنزل ويضيع أملك ، ثم تندبين حظك حتى يحين أجلك .

## أحلى ما في الحب

أجمل كلام يقال ، وأبيات تنظم في الحب هو الصمت والكتمان . أحب من تريد لكن  
لا تخبر أحداً .  
ما بلغ الصمت أمام الحبيب .. يحكي ويتكلم ويفضح جميع المشاعر التي لا تستطيع  
أي لغة أن تعبر عنها .

## الحب العفيف

شمس مشرقة ولو كان الطقس غائماً ، جسد واحد بروحين روحك وروح من أحببت .  
هو أن تبهر وتتمنى الفرق ببحر الحب ، لكن بصمت ودون شعور أحد .

## إهانة

عندما تسمعين كلمة أحبك على ألسنة من لا تقدرها فهي أصبحت مجرد ترانيم  
ليس إلا.. قمة القهر أن تضعي الطيبة والاحترام لهم وهم يضعونك في قائمة الانتظار  
متى ما كساهم الملل ... أتوا ليبحثوا عنك !

## أشد غرابة !!

عندما تشاهدين فتاة ظاهرها ملتزمة وداخلها فتاة مغتابة ومناققة !! لم تنس أن  
الفتيات لن يروها ولكنها نسيت أن فوقها من يراها ! مأساة عندما يكون كل الناس معها؛  
خوفاً من نفسها ومن لسانها، وليس احتراماً لها!

## الفتيات أربع

- فتاة تدري وتدري أنها تدري ، فهذه عاقلة فاستشيروها.
- وفتاة تدري ولا تدري أنها تدري ، فهذه بلهاء فأيقظوها.
- وفتاة لا تدري وتدري أنها لا تدري ، فهذه جاهلة فعلموها.
- وفتاة لا تدري ولا تدري أنها لا تدري ، فهذه حمقاء فاجتنبوها.

## الحقيقة المرة

ابحثي عن الحب في عالم آخر .. عالم ملائكي طاهر ، ففي عالمنا الذي يجب هو خاسر ولو كان من كان.  
كل شيء في عالمنا موجود إلا الحب ليس له وجود . ابحتي عنه خارج الحدود في قلوب ساكني اللحد، هناك الحب يرقد، وحتماً لن يعود تأملي عبارتها ... قمة الإحباط .

## الماضي

سته حروف تحوي الأحزان والأفراح في حياتك وكل ذكرياتك .. وملف تحركاتك شريط الماضي جميل إذا تناسيته !! دعي للشريط مساره الهادئ ولا تعرقليه ببعض همومك .. انظري لمستقبلك فهو الجديد القادم، واتركي السجلات القديمة مقفلة وانفصلي عنها .. بلا عودة ولا رجعة وتعلمي محو الأحزان بمجرد انتهائها .

## مكالمات لم يرد عليها

حين تصدم من شخص وقور له مكانة كبيرة في قلبك ..... حين يستغفل الآخرون طيبة قلبك وتسامحك الدائم ..... حين تهتم بشخص لا يقدرك ويراك في آخر زاوية من زوايا حياته ..... حين تشعر بضيق وتبحث عن صديق فتجده في زحمة الحياة لاهياً عنك ..... عندما تتعب وتتعب كي يرتاح الطرف الآخر ولا تجد كلمة شكر فإنها مكالمات لم يرد عليها .

## مشاعر متملكة

يسألوني: من الذي أسر فؤادي وملك كل جوارحي وتحكم في كل أحاسيسي؟!  
نعم. إنه زوجي الذي عقد عليّ رأيته لخمس دقائق فقط. هل هو سيد الكون أم ملك  
جمال العالم؟!  
هو حبي بالحلال .. هو السعادة التي أحلم بها، هو الأمل الذي أتمناه هو .. هو .. هو  
هو كل جميل في حياتي. اللهم أغنني بحلالك عن حرامك .

## نهر الحب

هو شعور متبادل بين اثنين ... هو أن تشعري بأن الآخر يكملك .. يملأ فراغك هو  
المشاعر الصادقة .. المختلطة .. المرتبكة .. المحزنة .. المفرحة .. هو شعورك بمن حولك  
... هو أن تعطي وتأخذي .. هو حرب دائمة ومشتعلة ، لكن لا هزيمة ولا فوز فيها، فكلما  
الطرفين سيربحان بالنهاية لأنه حب عفيف .

## لن تندمي

ليست المشكلة أن تخطئي ولو كان خطؤك جسيماً .  
ليست ميزة أن تعترفي بالخطأ إنما التميز ألا تعودتي له ..  
لا تقفي عند أخطاء ماضيك ؛ لأنها ستحيل هذه الذكرى حاضرك جحيماً لا يطاق  
ومستقبلك حطاماً لا ينتهي ، يكفيك منها وقفة اعتبار تعطيك دفعة جديدة في طريق  
الحق والصواب .

## معادلات حوارية

فكري كثيراً، واستنتجي طويلاً، وتحديثي قليلاً / ولا تهلمي كل ما تسمعيه > بل  
اخرزني واحفظي ... فمن المؤكد أنك ستحتاجين إليه في المستقبل القريب.

## مرحباً بابنتي

كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا أتت فاطمة ابنته رضي الله عنها قام  
إليها فرحاً مستبشراً، فأخذ بيدها، فقبلها وأجلسها مجلسه. وكان إذا دخل عليها قامت  
إليه، فأخذت بيده، فقبلته وأجلسته في مجلسها. وكان إذا رآها رحب بها وهش وقال  
بصوت مرتفع: (مرحباً بابنتي).

## الصراحة

قليلات هن اللواتي يتصفن بهذه الصفة وكأنها قطعة أثرية من أحد متاحف التاريخ.. مع أنها الوجه الأوضح لإظهار أحاسيسنا ومشاعرنا ، فهل يجب أن نكون صريحات بشكل كافٍ ؛ ليستطيع من حولنا أن يفهمنا  
كلنا نتفق أن الصدق ولو كان جارحاً فليس هناك أجمل منه . فهنئياً للصريحات الصادقات .

## خبر عاجل

إذا كان ماضيك أسود أو مؤلماً فاحذفه من تاريخك نهائياً وتكّري له قدر استطاعتك وعيشي بلا ماضٍ ، ولا تصدقي أن الذي ليس له ماضٍ ليس له حاضر أو مستقبل زاهر أبداً ، فالحاضر والمستقبل يكونان أجمل وأفضل وأحلى لو أنك تخلصت وأعلنت براءتك من ماضيك السيئ .

## ابتسمي

- ابتسمي ودعي الجرح يلتئم.
- ابتسمي ولو كان قلبك يعتصر من الألم .
- ابتسمي واحجزي لك مكاناً في قائمة القويات اللواتي لم تبعثرهن الحياة يمناً ويسرة بدون هدف ، اللواتي لم يجعلن من الحزن رمزاً ليومهن ومستقبلهن، اللواتي صبرن وصابرن بكل شجاعة وقوة ، اللواتي ابتسمن بكل محبة ، اللواتي تبتسم قلوبهن قبل شفاههن.
- ابتسمي..وابتسمي فليس هناك أرقى من الابتسامة .

## ورقة

حياة الفتاة تبدأ بورقة شهادة الميلاد ، ثم تتوالى الأوراق السنوية: ورقة شهادة التطعيم، ورقة شهادة التخرج ، ورقة عقد الزواج ، ورقة صك الطلاق ، ورقة جواز السفر، ورقة حسن السلوك ، ورقة الدنيا ، كلها أوراق.

فكم تفرح الفتاة لورقة، وتتألم وتحزن وتبكي لورقة؟! فهل تستحق أن تلعب بمشاعرها ورقة؟!؟

ملاحظة : الورقة الوحيدة التي لا يمكن للفتاة الاطلاع عليها شهادة الوفاة !

## الشوق

الشعور بالشوق إحساس جميل عندما تفتقدين عزيزة أو غالية، فهي في الوقت نفسه تفقدك ، ولكن قمة الحزن واليأس أن نفتقد أناساً لا يعلمون بمشاعرنا ولا يعيرونها اهتماماً .. فهنا تكمن مشكلة الشوق !!  
لا تيأسي فلا بد للإنسان أن يلقي أحبابه ولو بعد طول انتظار .

## الكره

كلمة تملأ القلوب غلاً ، تتوغل في النفوس المطمئنة فتقتل فيها الإحساس المرهف وتغتال كل معاني الرحمة والرفقة لتحولها إلى نفس شريرة حاقدة .

## الكراهية

كم هي قادرة على تحطيم كل جسور المودة والمحبة التي تربطنا بعضنا، فهل من معتبرة !؟

## لا بأس

تألّمي كثيراً ونادراً وأحياناً! وابكي واحزني وافرحي.. حاولي استقبال حياتك من جديد ، فحين تغيب شمس أحلامك لا تنتظري شروق الشمس فقد تتأخر عليك كثيراً ، حاولي أن تبحتي عنها خلف غيوم الأيام ، كي لا تضيع سنواتك في ظلمة الانتظار.

## الأقنعة

اخلعي الأقنعة جميعها فلست بحاجة إلى قناع يستر أحزانك وجروحك، فقيمة القوة وشدتها مواجعتك الأشياء بوجهك الحقيقي ، وكوني سعيدة والضحكة تملأ ثغرك الباسم وكوني جميلة تري الوجود جميلاً .  
حين يُذكر الحزن أمامك وتظنين أنك وحدك المقصودة بالحديث!! فغيرك كثير وأكثر ولو لمحت مساحة الحزن والألم في داخل قلوبهم وأنفسهم لأيقنت أنك أخفهم وأقلهم ألماً حزناً.

## خاطرة

إذا كسرتك الأيام يوماً فحاولي أن ترمي نفسك بنفسك ، ولا تمنعي نفسك من البكاء عند إحساسك بالرغبة فيه، فقدرتك على البكاء نعمة يحسدك عليها أولئك الذين تبيكينهم.. ولا يشعرون!

## عند الألم

اطرقي كل أبواب النسيان، فبعضهن تبكي كي تنسى ، وبعضهن تضحك كي تنسى،  
وبعضهن تنام كي تنسى ، وبعضهن تتحدث كي تنسى ، وبعضهن تصمت كي تنسى،  
وبعضهن تخون كي تنسى، وهو أسوأ أنواع المحاولات ؛ لأنه بداية الألم وليس نهايته .

## إلى كل فقيرة

لست فقيرة إذا أدركت جيداً أن أكبر الأغنياء يحسدك على سعادة لا يلتمسها بين  
الملايين والمليارات ، فأنت تملكين الابتسامة التي لا يدري أين يجدها في زحمة الحياة .. لا  
تحزني فأنت غنية بروحك ونفسك الرائعة، والغنى غنى النفس، فهنيئاً لك!

## أي الكلمات الآتية تؤلك؟؟

- عندما تتمنين أن يعود زمان جميل قد انتهى!
- عندما تتذكرين غالية عزيزة رحلت بلا عودة.
- عندما تكتشفين أن لا أحد حولك سواك.
- عندما تقفين أمام المرأة فلا تعرفين نفسك.

- عندما تتادين بصوت مرتفع ولا يصل صوتك .
- عندما تشعرين بالظلم وتعجزين عن نصر نفسك .
- عندما تبدئين تتنازلين عن أشياء غالية باسم الحب .
- عندما تضطرين إلى تغيير المبادئ لتساير حياتك .
- عندما تضطرين يوماً إلى القيام بدور لا يناسبك .
- عندما تضعين أجمل ما لديك تحت قدميك ؛ لتصلي للهاوية .
- عندما تتحنين لذل العاصفة ؛ كي لا تخرجي من مكانك الآمن .
- عندما تشعرين بأن هناك أناساً تعيشين معهم رغماً عنك .
- عندما تغمضين عينيك الجميلتين على حلم جميل .. وتستيقظين على وهم مؤلم .
- عندما يداخلك إحساس قلق بأنك تسببت في ظلم إنسان .
- عندما تجدين نفسك مع الوقت تتنازلين عن أحلامك الجميلة .
- عندما تضحكين بصوت عال ؛ كي تخفصي صوت بكائك .
- عندما ترتدين قناع الفرح ؛ كي تخفي ملامح الحزن عن وجهك .
- عندما يداخلك إحساس بأنك سبب تعاسة فتاة .

## ماتت أمي

رحلت الغالية فأظلمت الدنيا في عيني، وضاق بي المكان الفسيح ، نعم . لن تعودى يا  
أمي فقد شيعت جثمانك مع أحلامي الجميلة  
آه .. بقيت وحدي أمسك بمصحفك ... أنظر مصلاك ... أشم ثوبك وعباءتك  
..أمسح دمعتي.. وأردد بقلب مؤمن :اللهم أجرني في مصيبتى واخلفني خيراً منها .

## يبدأ كبيراً ثم يصغر

كل شيء يبدأ صغيراً ثم يكبر إلا المصائب والشدائد والهموم فإنها تبدأ كبيرة ثم  
تصغر وتتلاشى ، لذلك فإن وقعها لأول مرة صعب ومؤلم وموجع ، وليس لك سوى الصبر .  
وعليك فهم هذه الحياة فإنها مليئة بالمصاعب العظمية ، لكنها تكون سهلة ويسيرة أمام  
الفتاة المؤمنة الصادقة القنوعة بقضاء الله .

## سعة الأفق

- إن صاحبة الأفق الواسع تتفهم الأمور بشكل جيد ، وتعلم حين تصاب بمشكلة أولاً:
- يتحقق لها ما تريده .
  - أن هذا من قدر الله ، وما شاء فعل .

- تؤمن صاحبة الأفق جيداً أنها قد تكره أمراً ويكون فيه الخير والبركة، وقد تفرح بأمر ما فيكون فيه الشر، فلا تقلق ولا تحزن ، بل تتوكل وتفعل السبب.

### الفتاة الناجحة

الناجحة لا تتردد ولا ترتبك ولا تغير اتجاهها سريعاً؛ لأن ذلك يضيع الجهد والوقت مثل التي تبني ثم تهدم ، أو تكتب ثم تمحو ما كتبت، فهذه من علامات الفشل. إن الناجحة في أي تخصص تحدد توجهها وقراراتها وإن تغير مسارها قليلاً ، فهي تسير في خطى ثابتة لا يمكن أن تتغير مع أي ظرف .

### الحنان

كل فتاة تبحث عن الحنان، كلهن تقصده ! هذه تشكو من فراق وألم ، وثانية من قسوة واضطهاد ، وثالثة من وحدة وفراغ ، ورابعة من يتم وفقر ، وخامسة من حيرة وضياع ، وسادسة من هموم وأحزان، وسابعة وثامنة وتاسعة .. إلخ . فالحياة من دون حنان كالروض من دون جنان، فهو النابض الصادق الحي نعيشها لمجرد أنها حياة فقط، لا طعم ولا رائحة ولا لون ، فأصبحت الماديات هي السيد، والأحاسيس الميتة هي النابضة!..

## الصادقة

لا أشرف ولا أعرف ولا أسعد من الصدق في كل شيء ، إنه تاج على رأس صاحبه ، كيف لا ؟ ونحن نرى الصادقة قوية شجاعة واثقة من نفسها ، وأمنة مطمئنة مهابة محبوبة ، وهذا كنزها العظيم! ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ .

## المتسامحة

كوني متسامحة مع الناس ، وأحسني إليهم وإن أساؤوا إليك ، واجعلي قدوتك الأنبياء ، فهم ظلموا وكذبوا وضيق عليهم واستهزئ بهم ، ومع ذلك صبروا فظفروا بالنصر وعفوا وتسامحوا!

- السرور لحظة مستعارة .
- الحزن كفارة .
- والغضب شرارة .
- والفراغ خسارة .
- والعبادة تجارة .

## آفة الصداقة

لا تدعي الأشياء الصغيرة تدمر صداقتك الغالية مع الأخريات، فالصداقة الحقيقية الصادقة تاج على رؤوس البشر لا يدركه إلا سكان الجدران الخالية ، فإذا أحببت فتاة فاذهبي إليها بتفاؤل وقولي : إنك تحبينها إلا إذا كنت لا تعين ما تقولينه فعلاً !! لأنها ستعرف الحقيقة بمجرد النظر في عينيك .

## العيون لا تكذب

العيون بنظراتها صادقة لا تعرف الكذب كاللسان، فأحياناً يكون الكلام متناقضاً وغير صادق مع مشاعر الإنسان الحقيقية، فقد نظهر الحلو ونخفي المرّ ، ونقول شيئاً ونخفي آخر! لكن العيون على خلاف ذلك تعبر بصدق عن الروع إذا ملأ قلوبنا، أو الحزن إذا غمر نفوسنا.

فالعيون تفرح فيكاد الفرح يقفز منها، وهي تحزن فتستنزفها الدمعة وقد تصاب بالعمى كما حصل ليعقوب عليهم السلام حزناً على يوسف .  
فالعيون ستبقى فتنة الناظرين، وبوح الحالمين، ودنيا العاشقين. إنها فيض معانٍ لا نهاية لها في شكلها وصفائها وبريقها وسعتها ، وفي لونها ، وفي فرحها، وبسمتها، وفي بكائها ودموعها، في نظراتها وما تخلفه في القلوب .

## نأسف لهذا الخلل

- لا نتكلم إلا بصراخ، ولا نسمع الأنين .
  - نتفنن بجرح الأصحاب، ولا نبالي بالأحباب .
  - نخطأ ولا نعتذر، ولا نسامح من يعتذر .
  - الصغير لا يحترم الكبير ، والكبير أمامه صغير .
  - نتفنن في الكلمات القبيحة، ولا نتكلف بالكلمات الجميلة.
- نأسف لهذا الخلل! مازلنا نكرر هذه الجملة ولا نصلح هذا الخلل .

## فاشلة مظلومة

الأيام تشبه بعضها بعضاً لا أكاد أفرق بينها ، أعيش بلا هدف ضائعة ، لا يهمني ماذا سأفعل غداً ولا ما فعلته أمس ، فأنا أجلس في مكاني ولا أتحرك، أشعر بأن الحياة تقف أمامي، لا أجد من ينصرتني ويؤيدني، أشعر بالضعف، وأحتاج لصديقة .. لقريبة .. لشخصية أتبادل معها ما أحس به. قمة الفشل الذريع هو الاستسلام للظلم. كم هن الفتيات اللواتي يعانين من الفشل والظلم، فلا تكوني منهن !

## حروف قادمة

تمرُّ علي الثواني والدقائق والساعات متشابهة أكاد لا أفرق بينها ، ، أجلس في مكاني بلا حراك، قد يفوق عقلي كل من هم حولي ، ولكنهم لا يلبثون من تحقيري وتهميش دوري.. كم أمقت نظرة الشفقة في أعينهم! ولكن مهما حقروني فلا بد يوماً أن أثبت لهم أنني إنسان كامل لا ينقصني شيء .. كتبتها : ( معاقة ) .

## من آداب الحوار

فكري كثيراً واستنتجي طويلاً ، وتحديثي قليلاً ولا تهمل كل ما تسمعين ، فمن المؤكد أنك ستحتاجين له في المستقبل.. فلا تترددي في أن تتأسفي لمن أخطأت في حقها، وانظري لعينيها وأنت تنطقين بكلمات الاعتذار لتقرأها في عينيك ، وهي تسمعها بأذنيها .

## قلوب ممزقة

- قلب الغربية التي لا تجد الصديقات المخلصات .
- قلب الحبيبة التي تتصيدا محبتها خطأ الزلات .
- قلب المريضة التي ترقد بالمستشفى وتفقد الزائرات .
- قلب الأخت التي تذرف الدموع دماً بسبب قسوة الإخوة والأخوات .
- قلب الأم التي تنتظر بر وإحسان بناتها .

- قلب الطالبة التي تخاف معلمتها وتكره رؤيتها .
- قلب العانسة التي تؤمل زوجاً طال انتظاره .
- وقلوب كثيرة ممزقة لا تجد لها مكاناً في الحياة .

### تجربتي مع الحب

يضحكني ما مضى من عصور قيس وليلاه ، عنتره وعبلاه ، روميو وجوليتاه .. فهم عاشوا على الحب وماتوا بسببه !!  
بصراحة: تاريخ الحب مزعج مهمل .. كئيب، أناس أحبوا وماتوا .. جنوا .. وأجنوا، ونحن نعيد التاريخ نفسه، في نفس فصوله لكن بدون أبطال . ( بقلم: عاشقة ).

### أسوأ من ....

- أسوأ المشاعر أن يصبح مصيرك في يد من لا يعرف قدرك .
- أسوأ الذكريات إنسان أحببته ولا تتمنى أن تراه .
- أسوأ صداقة أن يكون قلبك ممتلئاً بالشوق وقلب صديقتك لا يشعر بك .
- أسوأ المواقف أن تكون محبباً غير محبوب .

## الإفراط

- الإفراط في اللين ضعف .
- الإفراط في الضحك خفة .
- الإفراط في الراحة خمول .
- الإفراط في المال تبذير .
- الإفراط في الحذر وسواس .
- الإفراط بالغيرة جنون .

## دنياي

- أفضل الانتقام هو الغفران .
- أشد نار هو الشوق .
- أعظم كنز هو الفضيلة .
- أقوى عذاب الضمير .
- أنقى الحب هو الإخلاص .
- أكرم النسب حسن الأدب .
- أبلغ لغات العالم هو الدموع .
- أحسن حبُّ حبُّ الزوجة .

- أدوم الحبُّ حبُّ الأم .
- أفضل المعرفة معرفة الرجل نفسه .
- أفضل العلم حفظ القرآن .
- أجمل ما في الرجل هو الرجولة .
- أجمل ما في المرأة هو الأمومة .
- أجمل ما في الطفل هو البراءة .
- أجمل ما في الليل هو الهدوء .
- أقوى لغات العالم هو الصمت .
- أجمل ما في الطفل هو البراءة .
- أقوى لغات العالم هو الصمت .
- أجمل ما في الدنيا هو الحب .

### آداب الحياة

لا للسخرية من الآخرين وأحلامهم الوردية الجميلة خاصة من تعتقدن أنهم أقل منك من البسطاء الطيبين ، فربما تكون منزلة خادمك عند الله أسمى وأرفع منك ومن كثير من علياء القوم ، وقد تحظين بشفاعتهم يوم القيامة .

لا تقللي من شأن الأحلام فالدنيا بدونها رحلة جافة ومملة مهما يكن الواقع جميلاً .

## عندما يتحدث الدمع

يصمت كل شيء وتتعدم الرؤيا كليا ، أسقطي دمعتي هنا .. فهناك مزيد من الألم ، تحاولين وتنادين بقوة علك تتذوقين بشغف معنى الحياة الهانئة لكنها تخنقك!! لا يوجد أصدق من ذلك الدمع فهو يخبرك عاجلاً في الوقت المناسب بما غاب عن خاطرك علك تجدين بعد سقوطه راحة.

يستطيع الإنسان أن يقهر الآخر بما عنده من قوة وسلطان، لكن قطرة واحدة من دمع تكفي لإذابة جبال من جبروت ذلك الإنسان .

## لمسات حنان

- كم تمنينا في ليلة باردة لمسة حنان دافئة تأخذنا بالأحضان!
- كم تمنينا في ليلة فراق لمسة حنان تحيي الروح الميتة!
- كم تمنينا في ليلة سقم لمسة حنان شافية تكمد الجروح!
- كم تمنينا في ليلة ظلم لمسة حنان تواسي بالعدل والإنصاف!
- كم تمنينا في ليلة وحدة لمسة حنان نابضة بالأنس!
- كم تمنينا في ليلة فقر لمسة حنان تشعر بالفنى .
- كم تمنينا في ليلة عجز لمسة حنان تعيد العزم والقوة .
- كم تمنينا في ليلة صمت لمسة حنان تعيد وهج الحروف الصادقة .

- كم تمنينا في ليلة اضطرهاد لمسة حنان تعيد الحرية والنور .
- كم تمنينا في ليلة سفر لمسة حنان تعيد الأمان والسكينة .

### فتاة يابانية

في لقاء مع متميزة طوكيو ١٩ سنة سألوها عن تجربتها في التميز فقالت : من الغباء أن تتعامل مع غبي ، الكلمات الرقيقة لا تملأ المعدة ، الحب لا يحتاج إلى الكلمات ، أد الواجب ولا تنتظر شكرًا ، الألم مصاحب للسرور ، من يلحق أرنبين لن يمسك شيئاً ، العاقل يفهم بالكلمة عشر كلمات ، أي شيء هو أفضل من لا شيء ، الشخص السيئ يرى الكل مثله ، انظر قبل أن تقفز ، دع الماضي يدفن موتاه ، الدواء الأفضل يكون مرًا .

### رياضيات المثلث

- مثلث التميز: الوقت .. الكلمة .. الفرصة .
- مثلث الطموح: الصفاء .. الأمانة .. الأمل .
- مثلث السعادة: الحب .. الصداقة .. الاستشارة .
- مثلث التردد: الفشل .. المصير .. الأحلام .
- مثلث الهلاك: الإعجاب .. الكذب .. الغضب .

## أنا ونفسي

اشتقت حد الوله ، وحزنت حد النرجسية ، وسألت حد الإجابة ، وتألّمت حد الوجع ، وضحكت حد الدموع ، وتكسرت حد الشتات ، وغارت نفسي حد التملك ، وغضبت حد العصبية ، وفجأة قالت لي معلمتي العزيزة : إن أردت يا فتاتي أن يكون لك هوية ! فاحفظي ربك ، وانتبهي لنفسك ، وتغلبني على شهواتك ، وكبلي هواك ، ونافسي نفسك ، ونفسك فقط! وحتماً ستصلين لبر الأمان .

## ممنوع الاقتراب

ممنوع الاقتراب من عواطفنا والعبث بها ، وذلك بتمثيل أدوار الحب والوفاء . فالعبث فيها يقتلنا ويقتل أشياء جميلة بداخلنا ، فنرجوكم عدم الاقتراب من آمالنا وأحلامنا ، فبدونها نعيش بلا روح ولا أمل .. نقتل وتقتل من حولنا الأشياء فلا حياة بلا أمل وأحلام ، فأشد الآلام على النفس آلام لا يكتشفها الطبيب ، ولا يستطيع أن يتحدث عنها المريض .

## ماضيك

خمسة حروف تحوي الأحزان والأفراح وكل هموم الذكريات وملفات التحركات،  
دقيقة الماضي قادرة أن تقتل سنوات المستقبل، فاتركي لشريط الماضي مساره ولا تعرقليه  
ببعض تفاهاتك ، وانظري الجديد القادم، واتركي القديم الحزين، وانفصلي عاجلاً  
عنه، وتعلمي محو الأحزان بمجرد انتهائها .

## حبة الخال

إن كان لديك حبة خال في :

- أسفل الحاجبين فهذا دليل الرومانسية .
- وأسفل العين دليل الجرأة.
- وفي منتصف الجبهة دليل حب السيطرة .
- وفي أعلى الخدين دليل اللطف .
- وأسفل الوجنتين المرح.
- وأسفل الفم حب التألق .
- وفي منتصف الذقن الرزانة.
- وعلى جانب الأنف اللا مبالة .

## الرادار الشخصي

راقبي أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً ، راقبي أفعالك لأنها ستصبح عادات ، راقبي عاداتك لأنها ستصبح طباعاً ، راقبي طباعك لأنها ستحدد مصيرك .

## ابكي على نفسك

عندما تكونين ضعيفة أمام الشهوات، عظيمة أمام المعاصي ابكي على نفسك !  
عندما ترين المنكر ولا تتكرينه ، وعندما ترين الخير فتحتقرينه ابكي على نفسك .  
عندما يتحول حجابك لموديل وتسترِك إلى أمر تجيرين عليه ابكي على نفسك .  
عندما تكونين مهمومة مكروبة وأنت تملكين الثلث الأخير من الليل ابكي على نفسك  
بكاء المشفقة التائبة الراجية رحمة ربها

## ابنة اليوم

انسي الماضي مهما كان أمره، انسيه بأحزانه وأتراحه ، فتذكره لا يفيد في علاج الأوجاع شيئاً وإنما ينكد عليك يومك، ويزيدك هموماً على همومك، فلا تحطمي فؤادك بأحزان ولت، ولا تتشاءمي بأفكار ما وجدت، وعيشي حياتك لحظة بلحظة ، وساعة بساعة ، ويوماً بيوم ! تجاهلي الماضي، وارمي ما وقع فيه في سراب النسيان، وامسحي من صفات ذكرياتك الهموم والأحزان، ثم تجاهلي ما يخبئه الغد، وتفاءلي فيه بالأفراح، ولا تعبري

جسراً حتى تقفي عليه ، فالماضي عدم ، والمستقبل غيب .

تأملي كيف استعاذ النبي - صلى الله عليه وسلم - من الهم والحزن إذ قال: اللَّهُمَّ  
إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الَّهِمِّ وَالْحَزَنِ ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ ، وَظَلَعِ الدِّينِ ، وَغَلْبَةِ  
الرِّجَالِ

### أصعب الجروح

عندما تجرحك سكين وتتألمين، بعدها بدقائق يتوقف النزيف، لكن عندما يجرحك  
شخص غال على نفسك بكلمات تقنعين نفسك بنسيانها في غياب الحياة ولكن بصعوبة  
بالغة، وخاصة إذا كانت من صديقتك مستودع ذكرياتك وبنك أسرارك ، إنه جرح من  
سكنت قلبك يوماً وشهوراً وربما سنوات ، فهو سيظل ينزف طوال الأيام لأن طعنته غير  
متوقعة، ونتيجته قاتلة ؟!

### الأمل بالله

الحياة بأسرها مصائب وهموم وأحزان، كلها مجرد لحظة ابتلاء ومشاهد تمحيص  
واختبار . فمن ذا سيشفى الأحزان ويزيلها ويمحوها سوى الله ؟  
إنه ربي الذي وحده يستطيع أن يبدل كل همومي وهمومكم، كل جروحي وجروكم، كل  
أحزاني وأحزانكم إلى فرح وسعادة متى شاء، وكيفما شاء. أيتها المؤمنة! كوني متفائلة  
بأمل من الله .

## اجعلي همك في الله

إذا اشتدت عليك هموم الأرض، فاجعلي همك في السماء، ففي الحديث: من جعل الهموم همًا واحدًا همَّ المعاد، كفاه الله سائر همومه ، ومن تشعبت به الهموم من أحوال الدنيا لم يبال الله في أي أوديتها هلك .

لا تحزني! فرزقك مقسوم، وقدرك محسوم، وأحوال الدنيا لا تستحق الهموم؛ لأنها كلها إلى زوال، وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور، إذا آوى إليك الهم، فأوي به إلى الله والهجى بذكره الله : يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، فلا تكلني لنفسي طرفة عين . رب اني مغلوب فانتصر .

فكلها أورد شرعية يُغفر بها الذنب، ويَنفِرج بها الكرب .

## افقهي سر البلاء

لا تحزني.. فالبلاء جزء لا يتجزأ من الحياة، لا يخلو منه غني ولا فقير، ولا ملك ولا مملوك، ولا نبي مرسل، ولا عظيم مبجل. فالناس مشتركون في وقوعه، ومختلفون في كفياته ودرجاته، لقد خلقنا الإنسان في كبد .

لا تحزني.. واستشعري في كل بلاء أنك رشحت لامتحان من الله تثبتي وتأملي وتمالكي وهدئي الأعصاب وكأن منادياً يقول لك في خفاء هامساً ومذكراً: أنت الآن في

امتحان جديد .. فاحذري الفشل !

تأملي قوله صلى الله عليه وسلم: (من يرد الله به خيراً يصب منه) .

### لا تقلقي

المريض سيشفى .. والغائب سيعود .. والمحزون سيفرح .. والكره سيرفع ..  
والضائقة ستزول .. وهذا وعد الله جل وعلا إن الله لا يخلف الميعاد .. فإن مع العسر  
يسراً إن مع العسر يسراً (لا تحزني.. ولا تقلقي، فإنما كرر الله اليُسْرَ في الآية ليطمئن  
قلبك.. وينشرح صدرك.. وقيل في الأثر: (لن يغلب عُسْرُ يُسْرين) .

### نفاق لا يدوم !!

عندما ترسمين على وجهك ابتسامة صفراء !! نفاق لا يدوم !!  
عندما تجاملين فتاة بكلمات وتظن أنه وفاء! نفاق لا يدوم !!  
عندما تطعنين صديقة بظهرها وأمامها أنت أوفى الأصدقاء وقتها تأكدي أنك كسبت  
شخصاً وخسرت نفسك .

## عندما تعانين !!

عندما تعانين هموم الدنيا ويزيد عليك الألم لا تبكي، بل انظري لمن عاشت ألماً أكثر منك.

عندما تسقطين لا تنتظري أن يساعدوك على النهوض حاولي وانهضي وواصلي مشوار حياتك بقوة. خلقت الصعاب لأصحاب العزيمة القوية ، كوني منهم ولا تكوني من الضعفاء ، كوني مؤمنة قوية راضية حتى يحين مع ربك اللقاء .

## أنت حلوة!

أنا متأكد من هذا ! لكن الذي لست متأكداً منه هل أنت سعيدة بحلاوتك وجمالك أم لا؟! أتدريين لماذا؟! لأن الجمال الباهر، والحسن الفائق ليس دليلاً على السعادة والرضا النفسي بكل حال.

فهذه فتاة جميلة مضيئة كالقمر، لكنها قلقة متوترة، بسبب حبيبات صغيرات من حبوب الشباب على وجنتيها، أرققتها وأقلقتها، وأفسدت الاستمتاع بجمالها .  
وتلك فتاة أخرى إذا أردت أن تجاملها قلت : إنها دميمة! ومع ذلك فهي بنت فرحة ضاحكة مرحة، فجعلت جمال النفس وخفة الظل التي وهبها الله، مقابلاً للدمامة في المنظر، فذاقت الديميمة من السعادة والرضا النفسي، ما لم تذقه الجميلة! .

## فوائد الدموع

- وسيلة مشروعة للتعبير .
- تقلل التوتر .
- تطهر العيون من البكتيريا والجراثيم العالقة بها .
- سبب للتخلص من سموم الجسم .
- الدموع تخفف من الضغط العصبي والنفسي ، فالدموع ليست ضعفاً بل هي صفة إنسانية ، فربما أنقذتك الدموع في مقلتيك من كرب كبير تحملينه بين جوانحك فاتركي لدموعك العنان ، فالبكاء يخفف عنك ، وفي كثير من الأحيان تكون الدمعة لغة ناعمة جديدة ووسيلة تعبيرية صادقة عما لا تستطيعين التعبير عنه .

## كيف تكسين قلب أبيك ؟

- ابدئي يومك بالسلام عليه وتقبييل رأسه .
- اصنعي له الشاي وبعض الكعك .
- اجلسي إليه وتحديثي معه .
- إذا أراد أن يخرج فأعطيه أنت ثوبه وألبسيه الغترة وشخصيها له وعطريه من العطر الذي يحبه، وابتسمي في وجهه دائماً ونفذي ما يطلبه منك ، واختمي يومك بتقبيل رأسه ، واطلبي السماح منه وقولي له : الله يحفظك لي يا والدي الكريم .
- أما من كان متوفى فلا تحرميه من صادق دعواتك فهو بحاجتك .

## ما سر كتماننا للهموم؟

لكل فتاة حزن في حياتها، لكن هل هذا الحزن يبقى بين ركام قلبها المحطم؟ فكم هن الكثير من الفتيات يعشن في مستنقع (حزن) لا يخلو من ألم وهموم وحسرات! لكن لا يبحن بتلك الهموم لأي شخص كان! فنلاحظ ذلك الحزن على قسّمات وجوههن أحياناً بينما هناك نوع آخر يبطن غير ما يظهرن، فتكون قلوبهن محطمة أشد تحطيم لكن لا يظهرن من ذلك الحزن شيئاً حتى على وجوههن، وهذه فئة قليلة جدّاً والنوع الأخير، هن من يبحن بما في صدورهن للمقربين فيفضفضن عما في قلوبهن. فأبي نوع أنت؟!

## كيف نكتشف أكاذيب محدثينا؟

الدلالات كثيرة من أهمها :

- لمس الأنف : يتكون الأنف من بعض الأنسجة التي تمتلئ بالدم حين نكذب، فتسبب لنا شعوراً بضرورة حك أنفنا، على الرغم من أن عدم لمس الأنف لا يدل على الصدق أحياناً، لكن لمسه غالباً ما يدل على الخداع، ومن الطبيعي أن يلمس من يشعر بالبرد أنفه لكن مع التدريب يمكن أن نتعلم بسرعة كيف نفرق بين لمسة الأنف الخادعة وتلك البريئة.
- لعثمة في الكلام : عندما نكذب، نجبر دماغنا على الادعاء بأن كذبتنا حقيقة وأن الحقيقة كذب بينما ندرك عكس ذلك فيسبب لنا الأمر اضطراباً! هكذا يشعر الدماغ عندما نكذب، وخداعنا للآخرين يؤثر في قدرتنا على التفكير بشكل فعال

## كلمات

- أعظم كلمة : الله .
- أطول كلمة : الأبدية .
- أوسع كلمة : الصدق .
- أعز كلمة : الأمل .
- أقرب كلمة : الواقع .
- أعف كلمة : العاطفة .
- أقسى كلمة : القسوة .
- أعمق كلمة : النفس .
- أقوى كلمة : الحق .
- أرق كلمة : الحب .
- أسرع كلمة : الوقت .
- أفضل كلمة : المساواة .
- أحسن كلمة : الوفاء .
- أدوم كلمة : الذكرى .
- أغلى كلمة : الأم .

## لا يوجد شيء اسمه مستحيل

كل فتاة تحمل في قلبها الصغير الكثير من الأحلام والأمنيات باختلاف الأعمار ، فكلما كبرنا كبرت معنا أحلامنا وطموحاتنا، والإنسان بلا حلم كالجسد بلا روح ، فمن الرائع أن يكون لك حلم خاص بك تتمنين تحقيقه لنفسك لا لأجل الناس ، ومن الأروع أن يكون الحلم صعباً لأنه كلما صعب قويت إرادتك، وأحسست بطعم النصر وامتعة القوة لوصلك لشيء كنت تتمنينه، وكان صعباً وبعيداً ولكنه بين يديك الآن .

عند تحقيق أحلامنا علينا أن نجري خلف حلم آخر أصعب وأبعد، وأن نسعى جاهدين لتحقيقه، فالحياة عبارة عن حلبة للمنافسات، والمنتصر فيها هو الإنسان القويّ .. الطموح .. المثابر .

## أختاه .. أين ألقاك ؟

- من لي بأخت إذا التقينا سلمت علي، وإذا دعوتها أجابت دعوتي، فإن غبت سألت عني ؟!
- من لي بأخت تعينني على الثبات على دين الله ، إذا استنصحتها نصحتني ، وإذا نصحتها قبلت مني ، فإذا تكرر نصحي لها لم تنفر مني ولم تعرض عني ؟!
- ومن لي بأخت تتحسس آلامي وتتفقد أحوالي فتدرك من لسان حالي أكثر مما تدرك من لسان مقالي، وتفهم مني بالتلميح ما لا يضطرني فيه التصريح ؟!
- من لي بأخت تحب لي ما تحب لنفسها، وتعاملني كما أعاملها، وتدعولي بظهر الغيب ، تفرح لفرحتي وتحزن لحزني ؟!

### أعداؤك ثلاثة

عدوك - وعدو صديقتك - وصديقة عدوك .

### صديقاتك ثلاث

صديقتك - وصديقة صديقك - وعدو عدوك .

### الصديقة الصدوقة

هي التي تذكّر صديقتها إذا عصت ، وتنصحها إذا أخطأت ، وتساعدها إذا ابتليت ،  
وتعينها على الخير والتقى والصلاح .

هي التي تعرف صفات صديقتها جيداً ولا تصدق أي كلام يقال عنها حتى تتأكد منه  
لأن بعض الظن إثم ، وتحترم مشاعرها ، وتقدر ظروفها ، وتسامحها إذا أخطأت ، وتسى  
أمسها إذا تابت ورجعت إلى ربها ، وتتفهمها إذا تركتها لبضعة أيام أو انشغلت عنها  
، وتتعاون معها في بناء مستقبل زاهر لكليتهما .

وتصدق في تعاملها معها ، ولا تغيظها ولا تحقرها أو تكذبها أمام الآخرين ولو كانت  
كاذبة ، وهي التي تستر خطأها وترشدها إلى الطريق الصحيح ، وتستمع إليها وتوجهها  
وتسدي لها الرأي الحكيم والقول السديد .

وهي التي تتحمل أخطاءها وتعاتبها عليها بلطف حتى لا تجرح مشاعرها ، وتحفظ أسرارها ، وتعينها على تحقيق أحلامها .

### الصديقة

مفتاح النجاح، وطوق النجاة، أنشودة الأمل، وبداية الحياة . هي الحبيبة القريبة إلى النفس، مجلية الهموم والأحزان ..  
الصديقة .. ورد تفاؤل تتفتح في أوقات التشاؤم . هي بئر أمين لأسرار الرفيقة،  
وصدر مفتوح لكل مشكلاتها، ولكنها لن تكون كذلك أبدا إلا إذا كانت صديقة صدوقة .

### الظلمات وسراجها

- قال أبو بكر رضي الله عنه: الظلمات خمس، ولكل واحد منها سراج:
- فالذنوب ظلمة، وسراجها التوبة .
  - والقبر ظلمة، وسراجها الصلاة .
  - والميزان ظلمة، وسراجها لا إله إلا الله .
  - والصراط ظلمة، وسراجها اليقين .
  - والآخرة ظلمة، وسراجها العمل الصالح .

## تعريفات

- البكاء: أول طريق للبحث عن الحلول وآخر وسيلة للتعافى.
- الخبرة: المشط الذي تعطيك إياه الحياة عندما تكونين قد فقدت شعرك.
- اللسان: عضو صغير يكشف به الأطباء عن أمراض الجسد، والحكماء عن أمراض النفس .
- المليونير: شخص يساعد موته على حل أزمة الكثير من أقاربه .
- الضحك: المسكن الوحيد بدون أعراض جانبية .

## مجالس كثيرة

كم مجلس خرجنا منه بثغر باسم ! وكم مجلس خرجنا منه بوجه عابس ! كم مجلس تعالت فيه ضحكاتنا ! وكم مجلس دمعت فيه أعيننا ! كم مجلس نلنا فيه الثواب ! وكم مجلس حق علينا فيه العقاب ! كم مجلس ظلمنا فيه أنفسنا ! وكم مجلس كان لنا فيه ذكرى تكثر المجالس !.

نخرج من مجلس وندخل في آخر، ثم نختمها بمجلس مظلم موحش مخيف.. جلساؤنا فيه أعمالنا.. فإن كان خبيثا خبث ما بعده، وإن كان طيبا طاب ما بعده !.

## الإحسان

أعطي الآخرين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك .. ولا تقدمي لهم فواتير الحساب ..  
وإذا ساعدت غيرك فلا تطلبي من الناس أن يساعدوك، وليكن عملك خالصاً لوجه الله  
تعالى .وإذا أسديت جميلاً إلى إنسان فحذار أن تذكره ،وإن أسدى إنسان إليك جميلاً  
فحذار أن تنسيه.

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم فطالما استعبد الإنسان إحسان

## نحو النجاح

كلنا يريد النجاح في الحياة، ولكنَّ بعضاً منا يخفق في الوصول إليه لأنه يظن أن  
النجاح كلمة مستحيلة صعبة المراد، والحقيقة أننا ربما نكون قد أهملنا أسباب النجاح،  
وأخذنا إلى الأرض، فزادتنا هواناً على هوان، والنجاح هو طموحك من الحسن إلى  
الأحسن، فالكمال لله تعالى وحده، وإذا سمعت أحداً يقول لك: وصلت إلى غايتي في  
الحياة فاعلم أنه قد بدأ بالانحدار. وعلى الإنسان السعي نحو النجاح، والله تعالى لا يضيع  
أجر العاملين.

## حب النفس

اجعل حبك لنفسك يتضاءل أمام حبك لغيرك.. فالله تعالى يقول: ﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ فالسعداء يوزعون الخير على الناس، فتتضاعف سعادتهم.. والأشقياء يحتكرون الخير لأنفسهم، فيختنق في صدورهم. اجعل قلبك مليئاً بالحب والتسامح. فالأشقياء هم الذين امتلأت قلوبهم حقداً وكرهية ونقمة .

## الواثقة

كوني واثقة بالله تعالى أولاً ثم بنفسك .. وتعريف على عيوبك .. وتيقني أنك لو تخلصت من عيوبك لكنت أكثر قرباً من أحلامك . تذكرني أخطاءك لتتخلصي من عيوبك. وانسي أخطاء الآخرين كي تحافظي عليهم .. واعلمي أن من سعادة الفتاة اشتغالها بعيوب نفسه عن عيوب غيره

## المتعلمة

اسألني الله تعالى علماً نافعاً ورزقاً واسعاً، فالعلم هو الخزانة التي لا يتسلل إليها اللصوص، وألف دينار في يد الجاهل تصبح حفنة من التراب، وحفنة من التراب في يد متعلم تتحول إلى ألف دينار.. كيف لا والعلم خير من المال؟! العلم يحرسك وأنت تحرس

المال، والعلم حاكم والمال محكوم عليه، والمال تنقصه النفقة والعلم يزكو بالإففاق، والعلم يحطم الغرور، والغرور هو قشرة الموز التي تتزحلق عليها، وأنت تتسلق حبل النجاح.

### لا شيء يستحق

أن تغضبي حد الثورة ، أن تثوري حد الاشتعال ، وأن تشتعلي حد الاحتراق ، وأن تحترقي حد الألم ، وأن تتألمي حد البكاء ، وأن تبكي حد الانكسار ، وأن يتحول بياضك إلى سواد ، وأفراحك إلى حداد ، وابتسامتك إلى دموع ، وتفاؤلك إلى تشاؤم .

### جمل رائعة ومعانٍ ضائعة

لا تهتم بالغد فأنت لا تعرف ماذا سيقع لك اليوم!  
تريد أن تقول الحقيقة للآخرين قلها لنفسك أولاً!  
ما أفسانا على أخطاء غيرنا وأرأفنا بأخطائنا!  
كثيرون يؤمنون بالحقيقة وقليلون ينطقون بها!  
إننا لا نصنع المعاناة ولكن المعاناة تصنعنا!  
لن تستمتع بالسعادة إلا إذا تقاسمتها مع الآخرين!  
أسعد القلوب التي تنبض لله ثم للآخرين!

## غير سليم

أن لا تبدئي أنت بالسلام ، وأن لا تمدي يديك مصافحةً ، وأن تسلخهم من إنسانيتهم  
وتصدري حكمك بإعدامهم وتسلبهم الدفاع عن أنفسهم، وتبالغي في نشر سلبياتهم  
للآخرين كي تقنعي المحيطين بحقك وقضيتك .

## تذكري

يا من أنعم الله عليها بالمال وبالصحة، بالجمال وبالحرية، بالنجاح والفلاح، بأي  
نعم يفتقدها غيرك.  
تذكري أن: الله هو ولي النعم، وجرح المشاعر بقصد أو بدون قصد شيء مخزٍ ومهين  
. لا ترقصي فوق جراح الآخرين فإن جراحهم لا تحتل المزيد.

## إنه الضعف الإيماني

عندما تقررين فجأة وبدون سابق إنذار أن تتخلي عن مبادئك وصلواتك .. وعبادتك  
ودعائك الذي لم ينقطع يوماً لمجرد ضعف ثقتك بربك وتأخر استجابته لدعاء طالما  
دعوت به في كل سجدة. وتذكري أنه سبحانه جل وعلا ما أشقاك إلا ليسعدك ، وما  
حرمك إلا ليتفضل عليك ، وما ابتلاك .. إلا لأنه يحبك .

## مراعاة الأخريات

يا من أنعم الله عليها بنعمة الوظيفة وكانت في مجلس به عاطلة عن العمل أو موظفة براتب منخفض لا تتحدثي عن مشاريعك الاستثمارية والعقارية، ورحلاتك الصيفية. ولكن إذا كان لا بد فقلتي: ولست كاذبة في ذلك، الأرزاق بيد الله، وبركة المال في الكيف لا في الكم، وكم من صاحب أموال لا يجد السعادة ولا يذوق طعمها. فالجرح يزيد.. ولا يحتمل المزيد.

## الجرح العاطفي

عندما تصابين بأي جرح عاطفي يبدأ الجسم في القيام بعملية طبيعية كالتالي يقوم بها لعلاج الجرح البدني.. دعي العملية تحدث وثقي بأن الله سيشفيك مما أصابك.. ثقي أن الألم سيزول، وعندما يزول ستكونين أقوى وأكثر إدراكاً ووعياً، وبعد فترة ستدركين الفارق الدقيق بين الإمساك بيد وتقييد الروح! ستدركين بصراحة أن الحب ليس مجرد ميل، والصحبة لا تعني الأمان، والكلمات ليست عقوداً، والهدايا ليست وعوداً، وستبدأ في تقبل هزائمك برأس مرفوع، وعينين مفتوحتين، وصلابة تليق بفتاة وليس بحزن الأطفال.

## اختيار الصديقة

اختاري لنفسك من الصالحات صديقة واحرصي عليها .. فالرسول صلى الله عليه وسلم يقول : « المرء على دين خليله ، فلينظر أحدكم من يخالل» لا تعاتبها في كل صغيرة وكبيرة. وغضي الطرف عن زلاتها ، فإن الكمال لله تعالى وحده .. ضعي نصب عينيك إخلاصها لله ، وسلوكها المستقيم .. حافظي عليها ، فإنك إن ضيعتها فقد لا تجدين من يشاركك هموم الحياة ويدلك على الخير .

قال عبد الله بن جعفر : عليك بصحبة من إذا صحبتته زانك ، وإن غبت عنه صانك ، وإن احتجت إليه عانك ، وإن رأى منك خلة سدها ، أو حسنة عدها وأصلحها .

## الشاكرة

حاولي أن تتذكري الذين ساعدوك في أيام محنتك، والذين مدوا لك أيديهم وأنت تتعثرين، والذين وقفوا معك عندما أدارت لك الدنيا ظهرها، والذين أخرجوك من وحدتك يوم تخلى عنك بعض من حولك، لا تقولي : إنك شكرتهم ورددت لهم الجميل، اشكريهم مرة أخرى، وردي لهم الجميل كلما استطعت. قال عليه الصلاة والسلام: من لا يشكر الناس لا يشكر الله

## المنصفة من نفسها

كوني أكثر إنصافاً للناس مما أنتِ عليه، فالظلم يقصّر العمر، ويذهب النوم من العيون، ونحن نفقد الذين نحبهم لأننا نظلم ونغالط في حسابهم، نركز حسابنا على أخطائهم، وننسى فضائلهم، نطالبهم بأن يكونوا خالين من كل عيب، ونبرر أخطاءنا بحجة أننا بشر غير معصومين. يقول الإمام محمد بن سيرين: ظلمك لأخيك أن تذكر منه أسوأ ما رأيت وتكتم خيره. ويقول ابن القيم: كيف ينصف الخلق من لم ينصف الخالق؟!

## المتواضعة

يا من أنعم الله عليها بنعمة الشهادات العلمية إذا كنتِ في مجلس به فتاة لم تسعفها الظروف لمواصلة تعليمها ، لا تتحدثي عن مؤهلاتك العلمية، وثقافتك الواسعة، ودرجاتك العلمية ولكن إذا كان ولا بد فقولي: ولستِ كاذبة في ذلك، العلم ليس بالشهادات والدرجات والجامعات ، وكم من عالم جليل وقدير تفوق وهو لا يحمل شهادة جامعية ولا درجة علمية! فالجرح يزيد ولا يحتمل المزيد .

## الناجحة

إذا نجحتِ في أمر .. فلا تدعي الغرور يتسلل إلى قلبك .. فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول : «وإن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغي

أحد على أحد» وإذا وقعت على الأرض فلا تدعي الجهل يوهمك أن الناس قد حضروا لك  
الحفرة .. حاولي الوقوف من جديد، وافتحي عينيك وعقلك كي لا تقعي في حفرة أخرى.

### لأيام وتكبات الليالي

إذا وقعت فتعلمي كي تقفي لا كيف تجزعي .. وإذا وقفت فتذكري الواقعين على  
الأرض .. لتتحني لهم وتساعدتهم على الوقوف .

### التسامح

تسامحي مع الذين أخطؤوا في حقك، والتمسي لهم الأعذار، تسامحي وأسري في  
تسامحك، فالتسامح يطيل العمر، ويعيد إليك الثقة بالناس واحترام الآخرين لك. اغسلي  
تجاعيد الكراهية من قلبك وذاكرتك.. وتعلمي أن تعاقب من أساؤوا إليك بالنسيان لا  
بضربهم بالسكاكين، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «أيعجز أحدكم أن يكون كأبي  
ضمضم، كان إذا خرج من بيته قال: إني تصدقت بعرضي على الناس».

### الاعتراف بالجميل

حاولي أن تسددي بعض ديون الناس عليك . فبعضهم أعطاك خلاصة تجاربه خلال  
أعوام من الزمان مضت .. وبعضهم أعطاك ثقته ، فلم تقفي وحدك في مواجهة عواصف

الحياة .. وبعضهم أضاء لك شمعة وسط الظلام ، فأبصرتِ الطريق .. وبعضهم ملاً  
عقلك .. وآخرون ملؤوا قلبك .. وأعظم من ذلك ، شكر المولى تعالى المتفضل عليك بالنعيم  
كلها فله الحمد والشكر.

### إلى سلة المحذوفات

- لمن خان وغدر .
- لمن كذب وأستبد .
- لمن أسكن قلبه حقداً وكرهاً .
- لمن طغى وتكبر .
- لمن حقد وحسد .
- لمن أسكن قلبه الغرور .
- لمن بخل بمشاعره .
- لمن مكر وأنكر .
- لمن راقب وتصيد .
- لمن أحبك لمصلحة .
- لمن نمَّ وناقق .
- لمن زرع الضغينة .

- لمن هزمتك بضعفك .

- لمن تشمت بهمك .

- لمن فشا سررك .

أقول لهؤلاء إلى سلة المحذوفات بدون تحية .

### فهم النفسيات

إلى كل من أنعم الله عليها بنعمة الزواج في مجلس به مطلقة أو فتاة أوشكت على العنوسة ، لا تتحدثي عن مغامراتك العاطفية والرومانسية مع زوجك ، ولكن إذا كان ولا بد فقولِي: ولست كاذبة في ذلك: الزواج له متاعب ومشاكل قد تعيق المتزوجة من الحرية، وطلبات الزوج والأولاد والبيت كثيرة ومنهكة، ولا تنتهي أبداً، فالجرح يزيد.. ولا يحتمل المزيد .

### آمال

إذا اقتربت من قمة الجبل ، فلا تدعي الغرور يفقدك صوابك ، ولا تتوهمي أن الذين يقفون عند السفح هم الأقزام .  
ولقد سئل الحسن البصري عن التواضع فقال : التواضع هو أن تخرج من منزلك ولا تلقى مسلماً إلا رأيت له عليك فضلاً .

تغلبى على أنانيتك ، ومدى يديك لتساعدي الواقفين عند السفح للوصول إلى قمة الجبل، وإذا تعثرت قدمك بعد الوصول إلى قمة الجبل فلا تتهمى غيرك بأنهم سبب وقوعك، تعريفي على أخطائك وعيوبك ، حتى إذا وصلت إلى قمة الجبل مرة أخرى عرفت كيف تثبت أقدامك بزيادة عدد الذين يقفون معك عند القمة .

### الرضا

احمدي الله تعالى على طبق البيض .. ولا تلغني الأيام لأنها لم تقدم لك طبق الكافيار في كل يوم . كوني قنوعة .. وإياك والحسد ، فالله تعالى قد اختص أناسًا بنعمة أسداها إليهم .. فلا تتمني زوال النعمة عن الآخرين .. بل اسألي الله تعالى من فضله .. فقد قال رسول الله : «يَا أَبَا هُرَيْرَةَ ، كُنْ وَرِعًا تَكُنْ عَابِدًا ، وَاجْتَنِبِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ زَاهِدًا ، وَأَحْسِنْ جَوَارَ مَنْ جَاوَرَكَ ، تَكُنْ مُسْلِمًا ، وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا» . وقال: «اسألوا الله العفو والعافية فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرًا من العافية».

### الأم العاقلة

يا من أنعم الله عليها بنعمة الأمومة في مجلس به امرأة حرمتها الله نعمة الحمل والإنجاب ، لا تتحدثي عن أطفالك وجمالهم وبراءتهم وسعادتك بتربيتهم، ولكن إذا كان

ولا بد فقولي: ولست كاذبة في ذلك: الأطفال والأبناء مسؤولة كبيرة وخطيرة، وبقدومهم قد تقل الرومانسية والخصوصية بين الزوجين، فالجرح يزيد.. ولا يحتمل المزيد .

### المخاصمة

لا تخاصمي الآخرين، فالخصام يمزق حبل الصداقة، وينشء سدوداً وهمية بين الأرواح. اجعلي نفسك في كل عام أوسع صدرًا من عامك الذي مضى، فالسعيدات لا تضيق صدورهن. وهن يتسامحن مع غيرهن ويحتملن عيوبهن وانسي إساءة الناس، وتذكري جميلهم، وإذا انتصرتِ على خصومك فلا تشمتي بهم .. وإذا أصيبوا بمصيبة فشاركهم ولو بالدعاء. ولقد كان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم قوله: «اللهم لا تشمت بي عدوًا حاسدًا» .

### ذرف الدموع

لا تذرفي الدموع على ما مضى ، فالذين يذرفون الدموع على حظهم العاثر لا تضحك لهم الدنيا ، والذي يضحكون على متاعب غيرهم ، لا ترحمهم الأيام . لا تبكي على اللبن المسكوب .. بل ابذلي جهدًا إضافيًا حتى تعوضى اللبن الذي ضاع منك . وتذكري قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : «وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان» (رواه مسلم) .

### خطأ ...

أن نتألم .. أو نندم، أن نختبئ خلف ذكرياتنا ونعيش تفاصيل مأسينا .. خطأ .. أن ننسى الفرح .. ونتذكر أحزاننا، ونردد في ظلام ليالينا آهات حزن نزيد العتمة وتملؤنا خوفاً، فالحياة درب كتب علينا أن نمشي به بكل تفاصيله وكل ما فيه، فلما الحزن ولما الندم والألم !!؟؟

### الحب الحقيقي

املئي قلبك بمحبة الله ورسوله ثم محبة أبويك ومن حولك .. فالحب يجدد الشباب، ويطيل العمر ، ويورث الطمأنينة .. والكراهية تملأ القلوب تعاسة وشقاء .. اجعلي في بيتك ما يكفيك من حب أهلك وعائلتك .. فالحب يضمم الجراح ، ويبعث في القلب حرارة الألفة والمودة .

### القوية

خذي بيد الضعيف حتى يسترد قوته .. وقفي بجانب اليأس حتى يبصر بارقة الأمل .. وكوني مع الفاشل حتى يدرك طريق النجاح . حاولي أن تضمم جروح بعض الناس ،

وتسهمي في ترميم بيوت آيلة للسقوط . وتأملني قول المصطفى صلى الله عليه وسلم في تجسيد العلاقة القائمة بينك وبين الآخرين : «المؤمن مرآة المؤمن ، والمؤمن أخو المؤمن ، يكف عليه ضيعته ويحوطه من ورائه» .

### الجنان

إلى من انشغلت بالخزف عن الذهب .. وتلتهت عن الدر بالصدف .. نخيلها وجدوعها ياقوت .. عشبها من ذهب .. سعتها حلل .. ثمرها أشد بياضاً من الثلج .. وألين من الزبد .. وأحلى من العسل .. ذكّري نفسك دائماً بالجنة .. وما فيها ..

### الشخصية التعيسة

هي التي تنظر بامتعاض إلى نفسها في المرآة، فهي غير سعيدة مع الناس أو العالم من حولها.. وهي تبدو دائماً متبرمة، غير راضية عن نفسها، فهي شخصية انطوائية لا تقدر على الاستمتاع بحياتها.

### الشخصية الحزينة

هي الشخصية التي تقف بصمت أمام المرآة، وأكثر ما تركز النظر إلى العينين

لتعكس لها وجهاً آخر يعكس الصورة ( حبيب - غالي ) لتجسد حزنها برؤية الدموع تنهمر من العينين ولا تقف أمام المرآة إلا للبكاء فقط ؛ لأن الدمع رفيق الحزن .. فهي لا ترى سوى معالم وجه آخر تتوجه العيون بسيل من الدموع المنهمرة ، وأنين صامت وهي شخصية عاطفية جدا ...

### الشخصية المرححة

هي التي إذا نظرت إلى المرآة ابتسمت ، أو حاولت تقليد الآخرين بمرح ، وهي شخصية معبرة عن ذاتها تحب الآخرين ، وتستطيع أن تحصل على الوظائف المهنية بسهولة ، كما أنها قادرة على التعامل مع من حولها بارتياح ، وهي أيضاً خدومة وصديقة صدوقة ، وتحب أن تخدم وتلبي أي طلب يطلب منها ، وهي وفية لوعودها .

### البصمة

إن أردت أن يذكرك التاريخ فاعلمي واتركي بصمتك وتذكري مقولة رائعة : إذا لم تزد شيئاً على الدنيا كنت زائداً عليها . إذن أنت لست ضيفة ، ليكن خطك في دروب الخير على رمل ندي لا يسمع لها وقع ، ولكن أثرها بيّن .

## الشخصية الحاملة

وهذه الشخصية دائماً نجد أنها تنسى نفسها عندما تنظر في المرأة وتفكر في الماضي والحاضر والمستقبل، لذلك فهي تعتبر المرأة شاشة سحرية ترى فيها ما كانت تتمناه لكي تقوم به في الماضي، وما تريد أن تحققه في الحاضر، وما تحلم في تحقيقه في المستقبل، وهي من خلال رؤيتها للمرأة تستطيع أن تتخيل الكثير من القصص والمغامرات المثيرة التي تحلم أن تكون بطلتها.

## الدمعة

تختال ببطء، تنسل بلا استئذان، تبقيك ضعيفاً وإن ملكت الدنيا، تكسر شوكتك وإن زعمت الصبر. ومع كل قطرة دمعة قصة، سلي المظلوم حديثه دمعة، سلي المحب فدى محبوبه بدمعة، سلي الثكلى تسليها الدمعة، سلي الغريب رسائله دمعة، سلي اليتيم يطلب الرحمة بدمعة، سلي المهموم والمكلم. فكل له دمعة ودمعة، الخشية لله أصدق دمعة.

## الشخصية المتشائمة

هي التي عندما تنظر في المرأة ترى كل شيء إلا نفسها بالرغم من أنها ممكن أن تكون جميلة، إلا أنها بتشاورمها لا ترى جمالها أمام عينيها.. فالمرأة لا تعكس إلا ما هو

قبيح.. وبالتالي ينطبع هذا على تفكيرها ، فهي لا تتذكر إلا ما يجلب الكآبة والحزن في نفسها.

### ثلاث أعجبتني

- قد تنسى من شاركك الضحك، لكن لا تنسى من شاركك البكاء .
- إن الناس لا يخططون من أجل الفشل، ولكنهم يفشلون فقط في التخطيط .
- لا تكن حلوا فتؤكل .. ولا تكن مرًا فتلفظ .

### العفة

الشهوة مثل الخيل يتحرك تحت أوامرك .. تستطيع أن تقوده إلى المزارع والينابيع والواحات .. وإما يقودك إلى الطين والأحراث والمستنقعات .. فهي بمثابة الإناء به ماء مغلي .. فإن أغلقت عليه كل المنافذ انفجر الإناء بأكمله .. وإن فتح الغطاء تبخر الماء ثم لا يلبث الإناء أن يحترق بأكمله .

### الشخصية المبتسمة

هي التي تبسم كلما نظرت في المرآة ؛ ذلك لأنها تحب الناس والحياة .. وهي راضية عن نفسها، بشوشة وصديقة أيضاً لمن حولها، وهي خير حلال للمشاكل وعقد الآخرين ..

## كيف تحفظين القرآن؟

- إذا حفظت في اليوم ١٠ آيات تحفظين القرآن في مدة سنة و ٩ شهر و ٣ أيام.
- وإذا حفظت في اليوم ( ١٥ آية ) تحفظين القرآن في مدة ١ سنة وشهرين ويوم واحد.
- وإذا حفظت في اليوم ( ٢٠ آية ) تحفظين القرآن في مدة ١٠ أشهر و ١٦ يوم.
- وإذا حفظت في اليوم (وجهًا واحدًا) تحفظين القرآن في مدة ١ سنة و ٨ أشهر و ١٢ يومًا.
- وإذا حفظت في اليوم (وجهين) تحفظين القرآن في مدة ١٠ أشهر و ٦ أيام.

## ثلاثيات فتاة

- تمتاز الفتاة بثلاث : الفطنة ، والغيرة ، وسلامة الذوق.
- تجيد الفتاة ثلاثة : البكاء، والإغراء، والدهاء.
- تكره المرأة ثلاثة: الصمت، والوحدة ، والحساب.
- تصلح الفتاة لثلاثة : المنزل ، والتربية ، والتمريض.
- تتقن الفتاة ثلاثة : الزينة ، والشجار ، والتمثيل.

## الصمت

- يمنحك طاقة قوية للتفكير بعمق في كل ما يحصل حولك والتركيز بعقلانية على إجابتك.
- يجعلك تسيطرين على من أمامك من خلال نظرات محملة بمعان غير منطوقة ، تجعلهم حائرين في تفسيرها.
- الصمت المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم من أمامك على البوح بما داخله فيقول أكثر مما يريد. فعلاً إنه يولد لدى الآخرين شعوراً بالغيظ الشديد لأنهم يعتبرونه هجوماً مستتراً، فتكون الأقوى من دون كلام ولا تعب.
- الصمت في المواقف الصعبة يولد الاحترام، بعكس الصراع والجدل الذي يولد التنافر والحقد فهو يدمر أسلحة من تتشاجر معهم ويجردهم من القدرة على مواصلة الكلام فهو يعلمك حسن الاستماع الذي يفتقده الكثيرون.

## أدري! .. لا أدري!

- تعلمي قول: لا أدري.. فإنك إن قلت لا أدري علموك حتى تدري وإن قلت أدري سألوك حتى لا تدري فالكلمة الطيبة ليست سهماً لكنها تخترق القلب.

## الشخصية التأملية

هي التي تطيل النظر في المرأة.. وتركز نظراتها في تأمل عينيها ودراسة وجهها بعناية شديدة، وصاحبة هذه الشخصية تحمل في أعماقها أسئلة كثيرة عن الحياة وعن الآخرين ولا تجد لها جواباً.. لذا فهي تنظر بتمعن وعمق في عينيها لعلها ترى نفسها فيهما أو تعرف رداً على أسئلتها.

## الوهم الكبير

عندما يسطير عليك وهم العظمة وتأخذك الظنون الكاذبة إلى حيث تريد أنتِ وليس حيث تريد هي ، وتخيم عليك نرجسية ضاق بها خيال العالم ، وتستخفين بأفكار غيرك، وتحسبين أنك أنتِ ولا أحد سواك هو الأفضل ، وتجدين أنه قد انفض من حولك وأنتِ مازلت وحيداً في سماء وهمك وتصرين على البقاء هكذا ، فاعلمي أن مرآتك خدعتك وأن صورة حياتك مقلوبة.

## شعرك وشخصيتك

يجب أن تكوني ذات شعر نظيف ولامع ومسرح، ودعي خصلاتته تنسدل على وجهك بشكل غير متعمد... خذي خصلة منه أثناء الحديث ولفيها على إصبعك وقريبها أحياناً من خدك حتى تظنك الأخريات قمة في النعومة، ولا تقومي بكل هذا في وقت واحد؛ حتى لا يُظنَّ أنك هبلية أو مجنونة أو مصابة!! ارمشي عينيك ببطء شديد وليس بشكل مفاجئ حتى لا تبدي متوترة وقلقة .

## الشخصية الراضية

صاحبة هذه الشخصية تتجنب النظر إلى المرأة، وإذا تصادف وجدتها أمامها.. فهي تشيح بوجهها عنها، وهي شخصية غير اجتماعية، تصمم على الوصول إلى أهدافها.. ولكنها لا تستطيع أن تحقق منها أو لذاتها شيئاً.. وهي لا تهتم كثيراً بالمظهر الخارجي، وإنما تهتم بالموضوع وهي أيضاً تبرر لنفسها ما تستحبه فقط.. وترفض نصائح غيرها أو حتى الاستماع إليهم..

## إياك..

إياك أن تتنازلي عن حبك أبداً؛ فهو كالزهرة.. لا تثبت أبداً في الظلام ولا في هواء ملوث. فالحب كلمة مشبوهة، يتبادر إلى ذهن السامع حب الفسق المحرم، مع أن الحب

عبادة فهو أشبه ما يكون بسراج ينفد بليل، فإن أطفأت السراج انقلب كيان الإنسان إلى وحشة، وإن بالغت في رفع فتيلة السراج تمدد اللهب وتدنس القلب بالدخان.

لا.. لا..

لا تتكلمي بسرعة، ولا تكرري الألفاظ، ولا تجادلي كثيراً. بل تحدثي بهدوء ووضوح، وأكلمي الجمل والكلمات، وخفضي صوتك حتى يركز الناس وخصوصاً أهلك وصدقاتك، ليشاهدوا جمال شفاهك وهي تلمع ببياض أسنانك، وجميل كلماتك وروعة عباراتك.

لماذا؟

عندما يمدح الناس شخصاً، قليلاً، يصدقون ذلك، وعندما يذمونه فالجميع يصدقون! هكذا نحن دائماً. عفواً هكذا بعضهم دائماً. لا تروقه عبارات المديح لشخصٍ سواه، فتجده يدوس بقدمه إكليل الكلمات التي توضع على عنق من يستحقها، وينفي بحقد مصداقيتها.. أما إذا انقلب الحال ذمماً.. ستجده يسارع بإثبات ذلك بكل ما أوتي من قوة البيان والإقناع.

## ما أصعب كلمة يمكن أن تقولها لأي إنسان ؟

الخيارات عدة، ولك أن تختاري الأصعب بالنسبة لك.. أنا آسفة.. أحبك.. أكرهك.. لا أستطيع.. سامحيني.. الوداع! أختار كلمة أنا آسفة، جميل أن الإنسان يعتذر إذ أخطأ وهذا أقل شيء يستطيع تقديمه بعد الخطأ، وهذه أصعب كلمة أراها في حياة الفتيات من وجهة نظري المتواضعة.

## فلسفة رجل غبي

المرأة إما أن تكون جميلة وفارغة..أو مثقفة وقبيحة!! حقيقة لا أعلم لماذا تنتشر هذه المقولة البلاء..؟ولماذا يُصر بعضهم على واقعيتها..؟صحيح أنني أوافق المثل القائل الحلو ما يكملش! ولكن لن تكون معجزة إذا اكتمل الجمال بالعقل..وليس مستحيلاً أو ضرباً من الجنون أن نجد الجميلة المثقفة .

## يديك بالأتيكيت

حافظي على نعومتها وعلى رقة حركتهما، ودعي الأخريات يكتشفن نعومتها وجمالها من خلال الحركات الناعمة : كتمرير أصابعك في شعرك المنسدل، سحب المنديل بأصابعك ، ويفضل إصبعين أو ثلاثة، وحتى عندما تأكلين شيئاً ارفعيه إلى فمك

بالإبهام والوسطى وليس بيدك كلها كأن الطعام سيهرب.. وإذا شعرت ببعض البرد فلا  
تفركي ذراعيك بقوة، بل ضعي يدك على ذراعك وامسحيها بنعومة.

### وجبات الحب السريعة

الحب حالياً عند الكثيرين أصبح كوجبات الطعام السريعة.. لا طعم ولا فائدة تُرجى  
منه.. يتم إعداده سريعاً.. وتناوله أسرع.. ولا أعلم متى سيصبح الحب نقياً.. بريئاً  
كبراءة الطفولة؟! .

### مساعدة

إذا دعتك صديقة لتناول الطعام عندها ورأيت أنها مشغولة في إعداد الأكل فلا  
تذهبي إليها في المطبخ، وتقحمي نفسك في عملها بدعوى مساعدتها.. إن هذا العمل  
قد يسبب لها ارتباكاً مع أنك ترغبين مساعدتها. ومن الناس من يتضايق من اطلاعك  
على طريقة عمله، وكذا صديقتك قد تتضايق من اطلاعك على طبخها رغم سعادتها  
بزيارتك.

## آلامك

إذا كنت تشعرين بألم لأي سبب اعلمي في صمت على إزالة أسبابه، ولا تقضي طوال الوقت في الشكوى منه وشرح أطواره ، فإن لكل إنسان متاعبه وآلامه التي لا تسمح له بالاهتمام بالآلام الآخرين.

## خلافك مع أمك

- استبعدي الأحكام المسبقة على أمك، وحاولي أن تفهمي: لماذا تقف أمك موقفاً سلبياً من هذه القضية؟ بدلاً من أن تقفزي في الخلاف معها. وهذا يعني أن تعطي نفسك وقتاً للتفكير حول تجارب أمك السابقة معك في هذا الموضوع.
- استمعي إليها جيداً، وحاولي أن تفهمي موقفها من كلامها، فهي لا بد ستبرر لك شيئاً ما، وتعطيك بعض النصائح. وعليك أن تحاولي وحاولي أن تفهمي موقفها من كلامها، فهي لا بد ستبرر لك شيئاً ما، وتعطيك بعض النصائح. وعليك أن تحاولي فهم موقفها بشكل جيد. كما يجب أن تحسسيها أنك تستمعين إليها، فإلناس عادة تفضل أن تواجه شخصاً يستمع لما تقوله، أكثر مما تعيه.

## كيف تطلبين حاجتك من أمك ؟

- اختاري الوقت المناسب لعرض هذه الفكرة عليها، فالوقت يلعب عاملاً حاسماً في قبول الأفكار المعروضة علينا، وتخيلي أن كلامك معها سوف يؤدي إلى نتائج إيجابية. فإحساسك أنها قد تنفجر في وجهك أو توبخك على كلامك سوف يوجد لديك شعوراً مسبقاً بالمصادمة معها، ويجعل منك حساسة لأي كلمة تتفوه بها حتى وإن لم تكن قاسية ومع هذا أظهري لها أنك قد تختلفين معها في الفكرة إلا أنها تبقى أمك الغالية والحببية على قلبك.

- خذي راحتك ووقتك في عرض المسألة عليها، فأنت لن تدخلي معها في المصعد وعليك أن تخبريها كل شيء في هذا الوقت، بل يوجد لديك متسع معها من الوقت لشرح كل شيء بهدوء. اخفضي لها جناح الذل من الرحمة، وكلميها بكلمات خجولة ومهذبة، ولا تستعملي الأسلوب الاستفزازي معها، فهي أمك التي أوصاك الله عز وجل بالأقوال لها: أف!!

## كوني ..!

كوني صريحة وواضحة في جميع شؤونك مع والديك وأبليغيهما عن كل أمر يجد في حياتك ، ولا تقدمي على أمر في حياتك حتى تخبريهم، فإن حصلت لك مشكلة فأبليغيهما من أول الأمر ولا تمهلي فيتفاقم الأمر مما يؤدي إلى سوء ظن أهللك بك ولائمتك على ذلك..

## الصدقة

الصدقة لا تغيب.. مثلما تغيب الشمس. الصداقة لا تذوب.. مثلما يذوب الثلج.  
الصدقة لا تموت إلا.. إذا مات الحب. الصداقة ود وإيمان. الصداقة حلم جميل وكيان  
يسكن الوجدان. الصداقة لا توزن بميزان، ولا تقدر بأعلى الأثمان، فلا بد منها لكل  
إنسان.

## العفوية

اتركي تصرفاتك تتحدث للآخرين.. وتثبت أنك فعلاً تتصرفين من منطلق الاقتناع،  
ومن ثم ستشعرين بالعفوية والطبيعية في تصرفاتك.. فقد قال أحد السلف : أسكتني  
كلمة عبد الله بن مسعود عشرين سنة حيث يقول: من كان كلامه لا يوافق فعله، فإنما يوبخ  
نفسه مما يجذب من حولك لك أكثر فأكثر ، وكل هذا لك أنت فقط لترتقي نحو الأفضل.

## كلمات أعجبتني

الصديقة: حروف هذه الكلمة أعجبتني، فماذا تعني؟

- ص : الصدق.

- د : الدم الواحد.

- ي : يد واحدة.

- ق : قلب واحد.

- هـ : هم مشترك.

الصداقة كالمظلة كلما اشتدّ المطر ازدادت الحاجة لها. فمن هي الصديقة الحقيقية؟

وهل توجد صديقة في هذا الزمان؟

## قلوب وقلوب

هناك قلوب تنبض بالخطيئة والزلل فيهبها سماع أغنية، وقلوب تنبض فتبكي على انهزام فريق كرة ، وقلوب تتقطع أسي على فوات نصيبها من الدنيا ولو كان فستاناً أو حذاءً أو سقط متاع. ولكن هناك قلوب تنبض بالخشوع واليقين تهزها آية في كتاب الله.. فتطير شوقاً إلى لقاءه.. أو تبكي فرصة ضيعت عليها نصيبها من الآخرة، أو تتقطع أسي على آلام أمتها.. فتهب لتصنع شيئاً يغير حال هذه الأمة.. تختلف القلوب وإن تشابهت النبضات، وما تسيل به أقلامنا يعبر عما ينبض في قلوبنا بشدة فتخرج على سطح الأوراق لتبلغ رسالة تصل من قلوبنا، يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك.

## المرأة في أميركا

ذكرت منظمة العفو الدولية في تقرير لها بعنوان أجساد مكسورة وعقول مشتتة: أن في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها تتعرض امرأة للضرب كل ١٥ ثانية، وامرأة للاغتصاب يومياً.

وتقول أحدث دراسة أمريكية في هذا الصدد: إن واحدة من كل ثلاث نساء في العالم عانت من مشكلات صحية بسبب تعرضها للضرب أو الاغتصاب أو العنف.

وحسب تقرير منظمة اليونيسيف فإن الولايات المتحدة تحتل المرتبة الأولى بين دول العالم في ضرب النساء بنسبة ٣٠٪ ، تليها بريطانيا بنسبة ٢٢٪. وأفادت الدراسة الأمريكية أن العنف ضد النساء في العالم الثالث يتشابه مع نظيره في أرقى دول العالم .

## الفتيات في ألمانيا

ذكرت منظمة العفو الدولية في تقرير لها بعنوان أجساد مكسورة وعقول مشتتة: في ألمانيا كشفت دراسة ميدانية أن ٤٥ ألف فتاة يلجأن سنوياً إلى بيوت خاصة لحمايتهن من العنف الأسري ، وما يزيد الطين بلة أن هؤلاء الفتيات يصبحن في هذه البيوت كالمستجير من الرمضاء بالنار! إذ تتعرض ٢٥٪ منهن إلى عنف مصحوب بتحرش جنسي، وهو ما يترك آثاراً جسدية ونفسية عليهن مدى الحياة، إذ يعانون الخوف وضيق التنفس والإسهال، ويلجأن إلى تخدير أنفسهن والإدمان على المهدئات.

## من أقوى .. أنت أم دمعك ؟!

أحياناً نبكي لسبب بسيط.. وأحياناً نبكي بدون سبب.. لا تظن أن البكاء يزيد الأمر سوءاً ، ففي كثير من الأحيان قد تكون دمعك لغة أخرى تعبر عما لا تستطيع التعبير عنه. المعروف عن المرأة أنها شديدة الحساسية، وأن دمعها أحد أسلحتها القوية كما أشيع إلا أن كثيرين لا يدركون أن الكثيرات من النساء خاصة من الأجيال الجديدة تكره هذا السلاح.

## المصارحة بالعيوب

لكل إنسان مهما كان أخطاء وعيوب ، فهو محكوم في هذا بقدر من الله عز وجل أن خلق بشراً يعتره النقص، كل ابن آدم خطأ. وطبعاً أنا لا أقصد بالعيوب هنا العيوب الخلقية ولكن أقصد العيوب في التصرفات أو الطباع.. فعلى سبيل المثال : لو كان لك صديق وهذا الصديق به من الصفات الجميلة الشيء الكثير ولكنه نمام أو كذاب أو كثير الكلام ، هل ستواجهه ؟؟ وإذا كانت هذه الصفات فيك ( مثلاً ) هل سترضى إذا واجهك بها. بصراحة هل ستعتبرها هدية ؟؟ أم ستعتبرها إهانة وتدخلاً فيما لا يعني أم وقاحة؟

انتظر.. وفكر قبل الإجابة قليلاً.. إذا كنت تعتبر المصارحة بالعيوب هدية فما لون الغلاف أو شكل الغلاف أقصد هنا ( الأسلوب ) الذي تحب أن تغلف به هديتك ؟ هل تعرف عيوبك بشكل واضح وجلي ؟ وأيهما أكثر وضوحاً بالنسبة لك. عيوبك أم صفاتك الحسنة؟ بصراحة : هل ترضى أن يصارحك أحد بعيوبك ؟

### الدمعة الخفيفة

أنت متهمة بالقسوة وبأن عواطفك داخل علبة حديدية ، وأحياناً قد ينزعج منك بعض المقربين فيقولون : إنك بلا قلب. لكنك على العكس من ذلك، فأعماقك جياشة وخلف هدوتك عواطف كبيرة.. اتركي العنان لدموعك فهي ستخفف عنك بالدرجة الأولى قبل أن تحسن من صورتك أمام المقربين منك.

### الطيبة

طيبتنا مع أناس لا يستحقون ذرة طيبة ، ننعق أنفسنا بأنهم سوف يقدرّون ما نفعل من أجلهم. ونصبر أنفسنا قائلين : سيفهمون ما نفعله غداً..ولكن دون جدوى ودون إحساس فتسبقهم في عمل واجباتهم. لا ننتظر كلمة شكر وكل ما نريده هو لسة إحساس..تجعلنا نصبح أكبر من كل هذا الكون. ولكن يتضح في النهاية أن ما نفعله في وجهة نظرهم.. هو واجب علينا ويجب أن نفعله.. من دون شكر.

## الخبجل ممن أماننا

عندما نخجل ممن أماننا فنعمل ؛ لأننا نحب العمل معهم فنتنازل عن حقوقنا وفي اعتقادنا بأن الوجه سوف يخجل ويقدر جهودنا .  
وعندما نرى حقوقنا تضيع بسببهم ومن أجلهم ، وعندما نرى المستقبل مظلماً لأننا ندعمهم ، وعندما يُفسَّر عطاؤك بالواجب وتجنّد نفسك من أجلهم فتعوض بعد ذلك بغطرسة وغرور الإنسان الضعيف ، ويُفسَّر خجلك بالضعف والجهل بحقوقك فتغسل وتستنزف ليشرّب المزيد من دمك وأنت تخجل، وقد رفع هو غطاء الحياء والخبجل ، فستكون هذه هي الورقة السوداء في حياتنا ومن الصعب علينا الرجوع إليها والنظر فيها.

## التضحية

- عندما نضحى ونحرق عصب عروقنا ، ونغلي دماءنا ، ونشغل بالنا وفكرنا ، ونجنّد أنفسنا لغيرنا ، ونحرم أجسادنا وقلوبنا من مرح الدنيا وجمالها ونغضب ونقهر ؛ ليفرح من معنا ، ونقلق ونتقلب لينام حبيبنا ، وتتفجر أجسامنا ألف مرة في اللحظة الواحدة. ونناضل ونعارك وتموت طموحاتنا ، ثم نعود من أجلهم فيكون بديل كل ذلك بالجحود ، ويكون بديله المزيد من الاستنزاف دون العطاء ، ويكون بديله الخداع والقتال.

- عندما نحتاج إلى وقوفهم بجانبنا ويحقر ويصغر صورتك في اعتقاده بأن ذلك يزيد من جمال صورته ، ليضع كل ما بينه وبينك تحت أقدامه لإذلالك تكون هذه هي الورقة السوداء في حياتنا ومن الصعب علينا الرجوع إليها والنظر فيها.

### مقربون

مقربون مقربون .. شئنا أم أبينا ، مقربون نقدم ونتنازل ونخلص. ونكون أصحاب المواقف معهم وفي النهاية نحن معدمون ، مقربون منهم وهم غرباء عنا ، نقف بمصائبهم وحاجاتهم ؛ ليكون هو الواجب علينا فيقفون بجوارنا ليكون المقابل بالنسبة وبعدد معلوم ، مقربون وهم يكرهون الخير لك ، مقربون وهم ينظرون للقمة العيش التي كان صاحب الفضل فيها هو رب العزة والجلالة ، مقربون وهم يتمنون الخير لغيرك أو أن تحرق ولا تصل ليدك وجيبك ، فهم المقربون والحاسدون والورقة السوداء في حياتنا. ومن الصعب علينا الرجوع إليها والنظر فيها.

### مبدأ راق

حذار أن تتصتي وتصدقي ما يقولونه كذباً عن الحجاب بأنه سجن وحبس للحرية ، فهؤلاء يدسّون السم في العسل ، ولتعلمي أنك بتخليك عن الحجاب وتبرجك وسفورك تحقّقين مطالبهم وأهدافهم، وتعزّزين الفرحة في نفوسهم.

هم يعلمون أن المرأة جوهرة مصونة، ولؤلؤة مكنونة بحجابها، ولكنهم يحاولون عبثاً جاهدين أن يلوثوا ويلطخوا هذه الدرّة، وأن يخرجوها من مكانها الصحيح، فلا تساعد عليهم على تعزيز واستمرار أفكارهم النتنّة، ولا تكوني ثغرة يتسللون ويتطفلون من خلالها، بل كوني صامدة وخيبي آمالهم، ولا تكوني إمعة، وحافظي علي حجابك، وكوني على يقين بأن فعلتك هذه ليست تطوراً بل سذاجة ورجعية، ولتحذري! فليس كل ما يلمع ذهباً.

### فقرة خارجة عن النص

ثمة تساؤل دوماً ما يتردد في ذهني: لماذا لحظات السعادة لا تدوم وإن وجدت فهي قليلة وسرعان ما تتلاشى؟! ولحظات الحزن هي التي تدوم؟! سألت والدتي: لماذا لا تكون الحياة كلها لحظات فرح وسعادة بدون أن يكون هناك لحظات للحزن أبداً فأجابتنني بأن الحياة لو أصبحت كلها على وتيرة واحدة فستصبح مملة، إن أصبح الإنسان سعيداً بشكل دائم فسوف يمل، وإن أصبح حزيناً بشكل دائم بالتأكيد سيمل حياته الحزينة. كل منا لابد أن تعتريه لحظات يحزن فيها ويتألم، ولحظات يفرح بها ويسعد وتضفي عليه لمسات من البهجة والابتسامة، أي تتنوع حياته بين هذا وذاك، وتتلون بجميع الألوان. والحياة هي التي تصنع وتشكل شخصية الإنسان على حسب المواقف التي مر بها في حياته اقتنعت حينها.

## قوي ذاكرتك

إذا أحببت أن تقوي ذاكرتك وتحسني مهاراتك العقلية عليك اتباع الآتي : غذي دماغك بالعناصر الموجودة في الفواكه والخضراوات وأهم مصادرها : التوت البري والفراولة والسبانخ والخوخ المجفف والثوم والأسماك. بعد ذلك مرني دماغك بحيث تستمر في التعلم، وسوف يستمر دماغك في النمو دون ملاحظتك، وانظري إلى عيني محدثك ، كرري ما تقولينه عدة مرات، وابتعدي عن الضغوط النفسية قدر ما تستطيع.

## حياة الإنسان مثل الكتاب المليء بالصفحات

من الممكن أن تكون جميعها بيضاء فلا تجعلها بها نقطة سوداء تؤثر فيها ، ومن الممكن أن تكون مظلمة ولكن ابحثي بداخلها عن نقطة بيضاء لتشع لك نوراً لكي تبدئي حياة جديدة أفضل، ومن الممكن أن تكون جميعها مظلمة ، فمن الأفضل لك أن تطوى هذه الصفحات وتبدأ من جديد وتبذل قصارى جهدك ؛ لكي تمحي هذه الظلمة نهائياً .

## كلنا مبدعون.. بلا استثناء... لكن!

الفرق بيننا بالصبر والهمة وقوة الإرادة التي اعتبرها السبيل الأمثل.. للصعود إلى القمة! فكما قالوا: الحاجة.. أم الاختراع! قالوا أيضاً: إذا كنت؟ ذا همّة! تصل.. إلى القمة! الهمة.. والصبر.. وقوة الإرادة

## هل الجمال بوابة الحب؟!

أمر طبيعي أن يكون جمال الشكل مرغوباً، ولا توجد فتاة لا تتمنى أن تكون جميلة.. ولكن هل الجمال فقط جمال الشكل؟ هل بالضرورة أن تكون الأجل شكلاً ، محبوبة من الجميع، أو أكثر سعادة ونجاحاً من غيرها؟ كثيرات كن يتمتعن بجمال باهر أو كن (ملكات جمال).. ولكنهن لم ينجحن في نطاق العلاقات الشخصية، ولا في كسب قلوب الناس.. ولم تنجح بعضهن حتى في الزواج.

## صون القلوب

- سألت قلبي: أظن القلوب المتحابة تتخاصم؟
  - قال: احرص على صون القلوب من الأذى فهي نقطة سوداء إن دخلت القلب وكبرت
- أفسدت الحب الذي فيه !

- قلت: أو يقسو الحبيب على حبيبه؟
- قال: أولسنا بشرًا لنا قلوب تقسو وترق؟
- قلت: أو يهجر الحبيب حبيبه؟
- قال: وينسى إن كان الخصام شديدًا فالأسى يفسد الود!
- قلت: وأي طريق أقرب للرجوع؟
- قال: ما أصعب رجوع الأحبة إن ضاع الحب بينهم!
- قلت: أو ما من سبيل؟
- قال: إلا رحمة من الله بأن لا يكون القلب كقلوب البشر..!

### فتيات اليابان

في اليابان كانت النساء من شدة حرصهن على صغر أقدامهن - وهي علامة مهمة للجمال لديهم- يقمن باللباس بناتهن أحذية حديدية منذ الصغر حتى لا تكبر القدم.. وكانت هذه الطريقة تسمى أقدام الزنابق، وهي طريقة معذبة جدًا ومتعبة. مع ربط القدمين بسلسلة صغيرة حتى لا تسير الفتاة بخطوات واسعة وتتعود على (نعومة) المشي! وقد استمرت هذه الطريقة حتى منعتها الحكومة بقرار رسمي بعد الحرب العالمية الثانية وحررت البنات من أغلال الجمال؛ لأنها كانت تسيء لسمعة البلد إنسانياً.

## ثلاث كلمات

تعلموا ثقافة ثلاث كلمات :

- لو سمحت ، آسف ، شكرًا ، ما أروعك !
- عندما تخطئ أن تقول: أنا آسف ، وما أجملك !
- عندما تطلب تقول :لو سمحت ، وما أهذبك !
- عندما تُقدِّم لك خدمة فتقول : شكرًا.. فتفتح باب الودِّ والمحبة.. وتحفظ للآخر قدره ومكانته... وتحترم شخصه.. وتداوي الجرح.. وتطيب خاطر.. وتزيد من حماسة المعطي.. وتقدرّ بذله..

## من هي الجميلة؟

نتكلم كثيرًا عن جمال الروح وأنه هو الجمال الحقيقي، فما هذا الجمال؟ جمال الروح ليس له معايير معينة، ولكنه شخصية الإنسان وطريقة تعامله مع الآخرين. تكون المرأة جميلة الروح بالالتزام بالدين والأخلاق الحسنة والحياء. بالتسامح والرضى والقناعة. بالمحافظة على مشاعر الآخرين. وبالكلمة الطيبة والابتسامة الحنونة، بالأحاديث الممتعة والشيقة والثقافة والاطلاع، بالتواضع واحترام الآخرين وتقديرهم، بالبرقة والأدب في الأقوال والأفعال .

## مع بعض الناس

نعيش أحلى أيامنا ونحس بأنا ملوك الدنيا وخزائن الأرض من السعادة والفرح ، معنا هؤلاء دائماً نشتاق لهم ونتنظر ساعات لقائهم مع بعض الناس.. نعيش لحظات الاتكال.. يقدمون لنا النصائح، ويفعلون لنا ما نريد وما لا نريد، يبادرون بتقديم المساعدة.. حتى وإن كنا لا نحتاجها.. مع بعض الناس نموت في اليوم مئة مرة وأكثر ونتمنى أن قدرنا لا يجمعنا معهم أبداً، ونعلم بأن الفراق مكتوب.. ولكننا نتمسك بأمل كاذب.. بأنهم لنا وأنا لهم.. هؤلاء.. نتمنى لو أن نظل معهم طول العمر، ونتمنى لو أننا لم نلتق بهم أبداً..

## الثقة والغرور

يسيء بعضهم فهمها... فبعضهم.. يراها غروراً في الذات! أو في القدرات... بينما هي تعني روح الحماس.. والصمود أمام الجهل.. وما يحويه! فكونك ترين نفسك قادرة على كل شيء.. يعني ثقتك المعنوية.. والنفسية في ذاتك.. وهي حب الاستطلاع والاستكشاف.. وكرهك البقاء على مستوى واحد، أو عند نقطة معينة! لكن إياك أن تقولي: أنا أعرف كل شيء.. وملمة به! بل قل : أعتقد أنني لو حاولت .. يمكن أن أنجح.

## الابتسامة

- أجمل هدية عندما تستيقظين من النوم ، ابترسمي واشكري الله على نعمة البقاء ، فليدرك يوم في رصيد حياتك لتتقضيته في طاعة الرحمن.
- عندما تري والديك أمامك ابترسمي فهناك الكثير الذين حرّموا من نعمة الوالدين.
- عندما تتذكرين بعض الضغوطات التي مررت بها ابترسمي لأنها مضت ولن تحدث مجدداً إن شاء الرحمن.
- عندما تمرين بموقف صعب ابترسمي؛ لأنك تؤمن بأن لك رباً عظيماً تستطيعين اللجوء إليه في أي وقت (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

## النصيحة بالسر

الإنسان بطبعه يكره التشهير ويعتبر النصيحة أمام الناس فضيحة.. لهذا يحاول الدفاع عن نفسه.. ولقد حث الشرع على النصيحة بالسر.. المؤمن يستر، والفاجر يهتك. لأن الهدف من النصيحة أن يقلع الشخص عن الخطأ.. وليس الغرض إشاعة عيوبه أمام الآخرين..

## الصديقة الحكيمة

صديقة تشعرين أنها لديها خبرة في أمور كثيرة، ووجودها في حياتك يشعرك بالأمان، فعند أي معضلة ستجدين أنها تمد لك يد العون بالمشورة والنصيحة.

## حُب الظهور!

نجد فتاة منهن قد نمصت حواجبها، وملابسها ضيقة على جسدها، وشعرها قصته بطريقة عجيبة، وملابسها تلبسها بطريقة أعجب، وإذا سألتها لماذا هذا؟! قالت: أريد أن أكون (سبشيل)، أريد أن أكون الكل في الكل!! أقول لها: يا فتاتي لا تبغي نفسك لغيرك، واعلمي أن ملابسك هذه لا تمت إلى الحجاب بصلة! ولا إلى ملابس المرأة العفيفة المسلمة بقراءة، فاتقي الله في نفسك، ولماذا لا تكونين متميزة في الحق؟ كوني متميزة بطلبك للعلم الشرعي، والتزامك، ولكن لا يكن غرضك حُب الظهور حتى لا يضيع عمك هباءً منثوراً.

## الصديقة المنعشة

صديقة أصغر منك سنًا تشعرك كم أنت محظوظة، أنك وصلت لهذه المرحلة! ستأخذين من نشاطها وحماستها، وتتعلمين منها كل ما هو حديث وجديد.

## الصديقة المماثلة

لها نفس تخصصك أو نفس اهتماماتك أو تسكن في نفس شارعك ، هذه الصديقة التي تعيش حياة مماثلة لحياتك هي الوحيدة القادرة على أن تفهم وجهة نظرك أو أفكارك عندما تحتاجين إلى من تشكين له همومك.



## صريحة... مع نفسك

ضعي مشاعرك جانباً لبرهة. هل تكونت هذه الصورة في بالك ؟ تعتقدين أنه لا يمكن أن يرتكب خطأ، ولو ساق أحدهم مساوئه إليك فستتغاضين عنها ، كلك ثقة في نفسك أنه ليس من النوع الذي يخطئ وكلك أمل... إن هو أخطأ، سيتغير.



## الصديقة المعاكسة

هي صديقة تختلف في كل شي عنك، فإذا كنت في القسم العلمي فهي بالقسم الشرعي ، وإذا كنت ميسورة الحال فهي أقل منك. ستعطيك وجهة النظر الأخرى من الحياة بل وتجعلك تشعرين أنه ليس بالضرورة أن ما عند الآخرين الذين يختلفون عنك في كل شيء أفضل مما عندك بل تدفعك للشعور بالسعادة بما لديك.



## الدم وجريانه

العالم النفسي (روبرت زاجونك) يقول : إن جريان الدم أثناء الحزن والغضب لا يمنع وصول الأكسجين إلى الدماغ وحسب ، إنما يولد عدم التوازن الكيميائي من خلال منع وصول رسائل هرمونية حيوية.

والطفل يشرع في الابتسام وهو في الشهر الثاني من عمره ، في حين يشرع في البكاء في الشهر الخامس إذا رأى أمه تعبس في وجهه.

## سر نجاحه

وليم ستينهارت أحد أشهر رجال البورصة في تاريخ بورصة نيويورك ، قد كتب في مذكراته التي نشرت أخيراً أن سر نجاحه في الحياة يعود إلى الابتسامة المشرقة ، وأنه قبل نجاحه كان عابس الوجه قليل الابتسام. إذاً ليكون وجهك مبتسماً تمشياً مع حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: «تبسمك في وجه أخيك صدقه» (رواه البخاري).

## بدون مقدمات

برري لوالدتك موقفك. أخبريها بشكل مفصل ودقيق لماذا تفكرين في هذا الأمر. ولكن قبل ذلك استعيني بكلمات تظهر لها مدى حرصك على أحاسيسها، واستبقها بكلمة أمي، كأن تقولي لها: أمي.. أفهم كلامك وأقدره، ولكن لدي رؤية أخرى للأمور

أتمنى أن تعطيني الفرصة لأشرحها لك. استبدلي بكلماتك القاسية أخرى لينة، وأوصلي لها الفكرة بكلمات دبلوماسية، ولا تواجهيها بالقول: إن هناك اختلافًا في الرؤية بسبب الاختلاف في العمر، بل قولي: لقد كنت أنت فتاة مثلي، ولا بد أنك تقدرين شعوري!.

### ثلاثة مواقف

أمامك ثلاثة مواقف وفي عينك دموع واحدة ، على أي موقف تسقط دموعك وتبكين عليها؟

- طفل يبحث في صندوق الزبالة عن شيء يأكله ولا يجد شيئاً فيبكي وأنت لا تستطيعين مساعدته.

- إنسان مسجون ومحكوم عليه بالموت وأنت تعلمين أنه مظلوم وبريء ولكن لا تستطيعين إثبات براءته.

- تشاهدين امرأة تجري وفجأة تسمعين صوت حادث والضحية أحد أطفالها وتشاهدينها وهي تسقط وتتألم .. فعلى من تسقط دموعك؟

### ما مقياس قلبك؟؟

S... M... L.. XL.. XXXL وبالكاد يحمل شخصاً واحداً؟؟ هل سألت نفسك يوماً هذه

التساؤلات !!

- ما هو مقياس قلبي؟

- هل في قلبي متسع لمزيد من الناس؟

- هل يستطيعون الدخول إلى قلبي بسهولة؟

انظري إلى قبضة يدك ، جميعنا حفظنا هذه الجملة: حجم قلب الإنسان بحجم قبضة يده. هل تعتقدين أن هذه القبضة ستتسع لجميع الناس.. وللمخلوقات من غير الناس؟

نقول دائماً : أنت في قلبي وإذا غضبنا نقول : أريد أن يخرج من قلبي ١٠٠ هل القلب يشبه المنزل؟

قديمًا قيل : القلب دكان كل له مكان. هل القلب فعلاً دكان كل من كان يسكن به ؟ هل أصبحنا نؤجر قلوبنا مثل الفنادق أو الدكاكين ؟ دعونا نتعلم كيف نوسع قلوبنا.. ونصفيها من الأحقاد والكره.. دعونا نتعلم كيف نحب؟ ونحب دون كره!

### حركات اليدين

يمكن اختبار ومعرفة شخصية المرأة إذا انتبهنا إلى حركات يدها وأصابعها، وإليك بعض التعبيرات التي تعبر عن شخصية المرأة من خلال حركات يديها :

- إذا واجهت المرأة موقفاً يدعو إلى الذعر برفع يديها دلالة على شدة انفعالها ، حيث تتقوس أصابعها مع رفع يديها في الهواء ، فمعنى ذلك أنها امرأة حساسة ولا تخلو من الأنانية.

- إن تقويس الأصابع عند الإشارة لدى المرأة يعبر عن مزاج الشخص الذي يضع نفسه قبل كل شيء.

- المرأة التي تضع كفاً على كفِّ عند الحديث هي امرأة تزن ما تقول وزناً دقيقاً ، فلا تسرع إلى البوح بالشيء ولا تتخلى عن آرائها بسهولة ، وعلى العكس فإن المرأة التي تكثر من تحريك يديها عند الكلام هي قليلة الاستقرار وعرضة للانفعال والتبدل.

- المرأة التي تحجب الشيء بين يديها هي امرأة رقيقة بطبيعتها ومدركة، ولهذا يستحسن أن تكون ممرضة من ناحية العمل ؛ لأنها قادرة على العطاء وإدراك ما تفعله .

- المرأة التي تنظر إلى الشيء ولا تمسه بيديها هي امرأة لديها شيء من الجبن في طبيعتها.

- المرأة التي تشبك أصابع يديها وهي تصغي إلى الحديث تدل على يقظة ذهنية واهتمام تام بما يدور حولها من الأشياء والأحداث؟

- المرأة التي تصغي إلى الحديث وهي مكتوفة الذراعين على صدرها تدل على أنها غير مقتنعة ولا موافقة على الحديث.

- المرأة التي تحرك قدميها أثناء الحديث فتدل على أنها سطحية عقلياً ذات مزاج متقلب وسريع الملل من البحث.

- المرأة التي تمد يديها لأخذ شيء فتقوس أصابعها تقويساً حاداً وتوجه كل يد توجيهاً مختلفاً هي أنثى حريصة على التملك، وعنيدة في الاحتفاظ بما لديها وبخيلة في الإنفاق .

## فقراء بلا عمل .. بلا مأوى

كسرة من خبز تقيهم من الجوع يوماً، كساء ممزق .. ووجه شاحب، أرقه التعب والإعياء، حالتهم قاسية ومستقبلهم مظلم، نحن نأكل .. وهم جائعون، نحن في سعادة .. وهم في شقاء، آه من حال هؤلاء! لا معين لهم سوى الله ثم جهود المحسنين.

## نعم لا تحصى

عندما يحل وقت النوم تبدأ الجفون بالثاقل، والعيون تبدأ بالاحمرار شيئاً فشيئاً، وتحس بجسمك يستجيب لهذه الإشارة فيبدأ هو بتخفيف نشاطه شيئاً فشيئاً، والدماغ يرسل الإشارات لبقية أعضاء الجسم ؛ كي تقوم هي الأخرى بدورها في التهيئة للنوم ، وبعد أن تتمدد على الفراش الوثير كلها لحظات وترى نفسك قد غبت عن الوعي ودخلت في الموتة الصغرى .. النوم الهادئ الوادع ولكن..

هل فكرت في نفسك ولو مرة واحدة ما الذي يحصل لو تعطلت آلية واحدة من آليات عمل الجسم ؟ كيف سيتحول شكلك وأنت نائم ؟  
احمد الله سبحانه وبحمده على نعمه التي لا تنتهي وعلى أفضاله التي لا تحصى ،  
يرعاك وأنت نائم، ويرعاك وأنت قاعد ، ويرعاك وأنت قائم ، ويرعاك في كل أحولك.

كان النبي - صلى الله عليه وسلم - إذا أوى إلى فراشه قال : « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي » وكان النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يقول لِعَمِّهِ حَمَزَةَ : إِذَا أُوتِيَتْ إِلَيَّ فِرَاشِكَ قُلْ : « بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ وَضَعْتَ جَنَبِي، طَهَّرَ لِي قَلْبِي، طَيَّبَ كَسْبِي، اغْفِرْ ذَنْبِي » .

### صفة الخجل

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام، والخجل الاجتماعي يعتري معظم البنات، وخاصة الفتيات الصغيرات، عندما يجدن أنفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية، غير أن الخجل النفسي مسألة أخرى، فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيراً كبيراً في السلوك وفي الشخصية، وإذا كان الخجل الاجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن، فالخجل النفسي يكون عنيفاً ومتشبثاً، وقد لا يمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير والتدريب على اكتشاف أعماق النفس.

### تعثر القدمين

لا تياسي إذا تعثرت أقدامك وسقطت في حفرة واسعة.. فسوف تخرجين منها وأنت أكثر تماسكاً وقوة !! كما لا تحزني إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك.. فسوف تجدين من ينزع السهم ويعيد لك الحياة والابتسامة !

## إزالة البقع

- لإزالة بقع الحبر من الأصابع واليدين فادعكيها بقطعة طماطم.
- إذا سقطت بقع دهنية بالصدفة على أوراق كتاب أو أوراقك الخاصة فرشي مكان البقعة ببودرة (تلك)، ثم ضعي فوقها مكواة دافئة، ثم مري فوق المكان بفرشاة ناعمة.
- إذا سقط حبر على صفحات كتاب فضعي بضع قطرات من ماء الأوكسجين على البقعة عندما يميل لونها إلى الاصفرار جففيها بقطعة قطن...ضعي ورق النشاف بين صفحتي الكتاب واتركيه إلى اليوم التالي.

## لإزالة بقع العرق من الملابس

- خصوصاً عند الإبطين ، انقعي المكان الذي تظهر عليه البقعة لمدة عشرين دقيقة في خليط مكوّن من فنجان ماء فاتر مع ملعقة كبيرة كربونات صودا.

## وقفه مشرقة

ينبغي لكل فتاة أن تنظر إلى وجهها في المرآة، فإن كان جميلاً فلتحذر أن تسيء إلى هذا الجمال بفعل قبيح، وإن كان قبيحاً فلتحذر أن تجمع بين قبيحين: قبح في الوجه، وقبح في الفعل.

يا رب هل من توبة تمحو الخطايا والذنوب وتزيل هم القلب عني والكآبة والشحوب؟!؟

## أمي

يا ذات القلب الكبير ، يا حمامة السلام ، يا شمعة تحترق لتبيري لأبنائها، يعجز لساني يا أمي عن التعبير، فأنت الحنان بأسراره، وأنت الجمال بروعته.  
أمي ، لا تغربي عن ناظري يا ذات الوجه النضير ، فأنا في هذه الدنيا وحدي..  
وحدي.. أسير، صوتك العذب ينساب إلى أذني كخريف أنهار كنغم أوتار، وسهام عينيك الحنونتين تدق قلبي بكل حنان ، يا خالق الكون والأقمار، يا فائق الحب والأحجار، احفظ لي أمي الحبيبة!.

## وضع اليدين في الجيوب أثناء الحديث

حركة تدل على موقف محدد ضد الطرف الآخر، ورغبة ملحة في عدم مصارحته والإفصاح عما يجول في النفس. وهي حركة فيها تحدُّ وكبرياء ومقاومة وكأننا نريد أن نقول: افعل ما تشاء.. لا يهمنا.

## حركات الجسم تعبر عن شخصيتنا

- تحريك الخواتم أو الحلق: عندما نرفع اليد إلى مستوى الأذن فهو تعبير عن حرجنا وقلقنا من الكلام الذي نسمعه، وكأننا بذلك نريد أن نمنع أنفسنا من قسوة الكلام، أو لدينا رغبة ملحة في عدم سماعه.
- عض الشفاه: نمنع أنفسنا بالقوة عن قول أي شيء وكأننا نحاول ابتلاع الكلام، وعندما تصبح هذه الحركة عادة دائمة فإنها تدل على المقاومة للانفعالات الداخلية. لتهدئته.
- رفع اليد إلى مستوى الرأس: يعني التواصل مع الأفكار الداخلية واستحضار كل جزئية في هذه الأفكار. وهذه الحركة هي إبحار مع الذات ومحاولة للاختلاء بالنفس، إذا تحولت هذه الحركة إلى عادة فهي دليل على القلق والتوتر.
- ضم اليدين عند التحدث: يعني الرغبة الملحة في الدفاع عن النفس، وفي حمايتها من رد فعل قد يزعج الطرف الآخر، وكبت ما قد يختلج بالنفس. وهذه الحركة قد تدل

أيضاً على أن المتحدث خجول جداً وغير قادر على التحكم بنفسه أثناء مخاطبته للآخرين.  
- بنت الإسلام : ابحتي عن إيمانك الكامن بين حناياك، ابذلي الجهد لرفع درجاتك  
وزيادة حسناتك، وليكن الإخلاص شعارك، والإتقان دثارك، حافظي على صلواتك، فهي  
نور دربك، وجلاء ذنبك، وصدق إيمانك. وهي زادك في طريقك، وشمعة تضيء ظلام  
نفسك.

تلمسي حجابك. فهو تاج رأسك. وعز حياتك، أنت به درة مصونة، ولؤلؤة مكنونة،  
وبدونه حلوى مكشوفة وسلعة رخيصة.

احفظي حياءك فهو سر جمالك وعنوان إيمانك. فقد عز وجوده، وقلّ أهله، وغاب  
ذكره. أنت به حرة عزيزة وبدونه أمة ذليلة.

حسني خلقك، وأحسني قولك يعظم أجرك وترفع درجاتك، فيرضى ربك، ويحبك  
من حولك.

### ما بعد ١٥ سنة يا بنيتي

إن ما حصل لك اليوم من بلوغك خمس عشرة سنة سيقلب حياتك رأساً على عقب،  
فلقد دخلت في المرحلة التي تسمى في الشرع الإسلامي مرحلة التكليف، وهذا يجعلك  
مسؤولة عن تصرفاتك شرعاً وقانوناً وعقلاً، فإنك منذ اليوم ستحاسبين أمام رب  
العالمين عن كل ذنب تقترفينه، وعن كل عبادة تقصرين فيها، فلا تتهاوني بعد اليوم في

أداء الصلوات ولا تتقاعسي عن القيام بالواجبات.

فكل معصية سترتكبونها منذ اليوم يا ابنتي ستجدينها في صحيفتك يوم القيامة.  
إن القيام بما أنصحك به قد تجدين صعوبة في تنفيذه بادئ الأمر، خاصة إذا كنت تتهاونين فيه سابقاً، ولكن اعلمي أن هذه التكاليف التي قد تبدو لك شاقة، هي السبيل لراحتك وسعادتك وطمأنينتك وخاصة في هذه المرحلة الحرجة التي أنت على أبوابها، لذا أنصحك بتحسين علاقتك بالله عز وجل، والقيام بالعبادات بإخلاص واتباع حتى تجدي النتائج المثمرة في المستقبل، فمن عرف الله في الرخاء عرفه الله عز وجل في الشدة...  
وكم ينتظرك يا ابنتي من أيام شدة !!

### أنت لؤلؤة

نعم أنت لؤلؤة جميلة وبرّاقة ، أنت لؤلؤة غالية وثمانية نعم ، غالية على الله تعالى  
وحبيبة إليه !!! تريدين الدليل ؟!

لقد خلقك ورزقك ، وأنعم عليك ، ومهما عصيته فإنه يحلم عليك ، ليس هذا فحسب! وإنما أعطاك حرية كاملة لأن تفعلي بنفسك ومالك وجمالك ومن حولك وما حولك كما تشائين. لم يُكرهك على أي شيء ولا حتى على الاعتراف بأنه هو الرب الواحد الخالق المسيطر على كل شيء.

لم يُجبرك على أي شيء !!!

ومن دلائل حبه لك أنه لم يتركك بدون دليل يدلك على أسرار هذا الكون الذي خلقت فيه.

## ما معنى الجمال؟!!

من الجميلة؟!! وهل أنا جميلة؟!!

أسئلةٌ أرقّت الجميلات .. وحيرت أذهان الفتيات .. اختلفت فيها الموازين وتبعثرت  
لحها المعطيات .. لكن الجميلة المؤمنة إن حكمت عقلها ستهتدي إلى الجواب .. وستعرف  
أن الجميلة هي كل فتاة توازن بين جمال شكلها وجمال أخلاقها ودينها وروحها!!  
نعم أختي هذه هي الجميلة .. فالجمال الشكلي وحده قد يكون تعاسة .. فكم من فتاة  
جميلة لا يحبها الناس .. بل لا يرغبون بمعرفتها لأنهم يرون أنها مغرورة بهذا الجمال ..  
وكم سمعنا أن سبب طلاق فلانة وخراب بيتها هو جمالها .. نعم جمالها!  
وهذا حال النعم إن لم نشكر الله عليها وعصينا الله بها انقلبت إلى نقمٍ وعقوباتٍ  
من الله سبحانه وتعالى.

وخلاصة القول: نقول للفتاة الجميلة المؤمنة العفيفة:

اعتني بجمال شكلك .. فإن الله جميل يحب الجمال، ولكن لا تهمل جمال الروح  
والدين والأخلاق لتزدادي جمالاً ورونقاً .. وتكوني فتاةً متكاملة الأوصاف .

## أنت جميلة

نعم جميلة .. ستسألين: وكيف عرفت ذلك؟

لتعريف الجواب افتحى قلبك لكلماتي .. وأكملي القراءة .. أسأل الله أن يفتح لك أبواب جنته .. وأن يزيدك جمالاً إلى جمالك .. لكن يا أيتها الجميلة: من أي الجميلات أنت؟! أنت جميلة أطاعت خالقها في جمالها؟! وحفظته من كل معصية .. وصبرت بجمالها عن الفتن والمغريات .. وشكرت ربها على هذه النعمة .. فكفل الله لها عيشاً مسروراً .. وأبدلها الله جنات وقصوراً .. فكان ثمن جمالها سعادةً أبدية .. وعيشةً هنية .. وثواب الآخرة أعظم .. سلعة غالية يزينها ربنا في كل يوم .. فيها مالا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر .. فهنئاً لها .. وبيض الله وجهها يوم تبيض وجوه وتسود وجوه .. وأما الذين ابيضت وجوههم ففي رحمة الله هم فيها خالدون ..

أم أنت جميلة تبارز خالقها بالمعاصي؟! وتعلن فجورها لكل دان وقاصٍ .. يجدها ربها حيث ينهى .. ويفقدها حيث يرضى .. فجزاء ذلك الجمال عيشة شاقة في الدنيا .. وفي الآخرة نارٌ وأغلال .. وسوء مآل .. كلما نضج ذلك الجلد الجميل .. أبدلها الجبار جلوداً غيرها لتذوق عذاب ربها .

## تعلمت

- تعلمت أنه لا يهم أين أنت الآن، ولكن المهم إلى أين تتجه في هذه اللحظة.
- تعلمت أنه خير للإنسان أن يكون كالسحفاة في الطريق الصحيح على أن يكون غزاً في الطريق الختاً.
- تعلمت أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء كل شخص تعرفه.
- تعلمت أنه خير للإنسان أن يندم على ما فعل .. من أن يتحسر على ما لم يفعل.
- تعلمت أن العمل الجيد أفضل بكثير من الكلام الجيد.
- تعلمت أن الناس ينسون السرعة التي أنجزت بها عملك. ويتذكرون نوعية ما أنجزته.
- تعلمت أنه يوجد كثيرون يحصلون على النصيحة، وقليلون فقط يستفيدون منها.
- تعلمت أن المتسلق الجيد يركز على هدفه ولا ينظر إلى الأسفل .. حيث المخاطر التي تشتت الذهن.
- تعلمت أن فشل التجربة لا يعتبر أسوأ ما في الحياة، إنما الفشل هو أن لا نجرب.
- تعلمت أنه في المدرسة أو الجامعة نتعلم الدروس ثم نواجه الامتحانات، أما في الحياة فإننا نواجه الامتحانات ثم نتعلم الدروس.
- تعلمت أن محادثة بسيطة أو حواراً قصيراً مع إنسان حكيم تساوي شهراً من الدراسة.

- تعلمت أن هناك أناسًا يسبحون في اتجاه السفينة ... وهناك أناس يضيعون وقتهم بانتظارها.

- تعلمت أنه لا ينتهي المرء عندما يخسر ... إنما عندما ينسحب.  
- تعلمت أن الذي يكسب في النهاية ... من لديه القدرة على التحمل والصبر.  
- تعلمت أن من أكثر الأسلحة الفعالة التي يملكها الإنسان ... هي الوقت والصبر.  
- تعلمت أنه يجب على الإنسان أن يحلم بالنجوم ... ولكن يجب ألا ينسى أن قدميه على الأرض.

- تعلمت أنه عندما تضحك ... يضحك لك العالم، وعندما تبكي ... تبكي وحدك.  
- تعلمت أن هناك فرقاً كبيراً بين التراجع ... والهروب.  
- تعلمت أن الشجرة المثمرة ... هي التي يهاجمها الناس.  
- تعلمت أن من أجمل الأحاسيس هو الشعور من داخلك بأنك قمت بالعمل الصحيح حتى لو عاداك العالم أجمع.

- تعلمت أنه إذا لم يجد الإنسان شيئاً يموت من أجله فإنه في أغلب الظن لن يجد شيئاً يعيش من أجله.

- تعلمت أن كل ما نراه عظيمًا في الحياة بدأ بفكرة، والفكرة تحولت إلى بذرة.  
- تعلمت أن الابتسامة لا تكلف شيئاً ولكنها تعني الكثير.



## لا تفكري قبل النوم

مرحلة التفكير قبل النوم من أخطر الأمور السلبية على الإنسان: لذا ... راقبي نوع تفكيرك قبل النوم .. هذا موضوع مهم جداً جداً لحياة الأشخاص النفسية وبالذات التفكير قبل النوم وبعد الإفاقة في الصباح.

ومهم جداً معرفة .. هل يستحوذ على الشخص التفكير الإيجابي أم السلبي ؟ لسبب قوي جداً جداً وخطير .. لأن الإحساس بالإحباط أو الاكتئاب أو عدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسة سببه هو البرمجة الذاتية الداخلية في عقل الإنسان اللاوعي ؛ نتيجة ما اختزنه من الماضي إما سلبياً وإما إيجابياً، وقوة البرمجة الإيجابية والسلبية نسبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وعقليته.

## من القلب إلى القلب

من قلب صغير إلى ذلك القلب الكبير ، إلى ذلك القلب المعطر ، إلى ذلك القلب المليء بالطهر والحنان ، إلى ذلك القلب القريب للإيمان .. لكنه تكاسل عن الجد والمثابرة ، إلى قلبك أنت .. أختي المسلمة ما باله؟؟ كيف حاله؟؟ لم أعرفه إلا كبيراً ، ولم أراه إلا سعيداً ، سعيداً بطاعة الرحمن ، منيباً لأوامر المنان. ما الذي دهاه ؟ هل أصابه أي مكروه؟ لم أعرف أنه يحتاج إلى عمليّة ؛ لأنه قلب ليس كبقية قلوب البشرية ، أعلمه دوماً كالزهور الليلية تتصف صاحبته بكامل الإنسانية.

## نظفي قلبك

.. من الحقد والكراهة، واملئيه بحب يملأ العالم حولك ، سامحي حتى المليون.

أكرهك .. كلمة بغیضة ولولم تكن تقصدينها، لا تقوليها.

هل تعتقدين أنك تعاقبين أحداً بكرهك؟ هل تحصلين على حقدك من هذه الكلمة؟ فلم هذا الكره لأخواتك؟ هل تعلمين حقيقة أن تكره إنساناً دون أن تحتكي به؟ وحقيقة أن تكرهي إنساناً تعيشين معه؟ أتعلمين أن كلمة (أكره) تتردد أكثر من شرب الماء كل يوم؟ ماذا سيصيب موسوعتنا اللغوية إن شطبنا كلمة الكره منها؟ هل سنموت؟

## أيها القلب

إنني أثق بك وأثق بإنجازك، بل وأثق بقدرتك على التغيير للأفضل ؛ لأنك قلب فتاة مسلمة ملتزمة لا فتاة متبرجة أو مسترسلة، ولكنني أستغرب اليوم أهو أنت؟ ذاك القلب الكبير الذي كنت وما زلت أثق به؟ أم أنا غارقة بأحلام .. ليس لها أصل في هذا الزمان؟

## عاطفة حواء

علاج اعوجاج المرأة بكسرهما ، ويقصد بالاعوجاج هي العاطفة عند المرأة التي تغلب عاطفة الرجل ... فهي خلقت هكذا، وهي جميلة هكذا، وأنت تحتاج إليها هكذا! فروعها في عاطفتها فلا تتلاعب بمشاعرها.

ويا حواء، لا تتضايقي إن نعتوك بناقصة عقل! فهي عاطفتك الرائعة فلا تحزني. أيتها الغالية .. أنت تكادين أن تكوني المجتمع كله .. فأنت نصف المجتمع الذي يبني النصف الآخر.

## الضلع الأعوج

خلقت حواء من ضلع أعوج، من ذاك الضلع الذي يحمي القلب .. أتعلمون السبب؟ لأن الله خلقها لتحمي القلب .. هذه هي مهنة حواء حماية القلوب لأنها ستتعامل مع العاطفة .. مع القلب .. ستكون أمًا حنونًا .. وأختًا رحيماً .. و بنتًا عطوفًا ... و زوجةً وافية .. أثبت الطب الحديث أنه لولا ذاك الضلع لكانت أخف ضربة على القلب سببت نزيفاً، فخلق الله ذاك الضلع ليحمي القلب .. ثم جعله أعوج ؛ ليحمي القلب من الجهة الثانية .. فلو لم يكن أعوج لكانت أهون ضربة سببت نزيفاً يؤدي حتماً إلى الموت لذا على حواء أن تتفخر بأنها خلقت من ضلع أعوج!.

## هل تحبين؟

أختك .. صديقتك .. والديك .. مجتمعتك ..؟!

إذا هل هناك متسع في حياتنا أن نكدره في كره الآخرين؟ كيف تجرأنا وقلنا : نكره فلانة وفلانة ؟ لماذا نكرهها ونبغضها؟ هل أساءت إلينا؟ خذلتنا؟ خانتنا؟ ومن ثم؟ من أنت؟ أمعصومة عن الخطأ؟ عن الإساءة في حق الآخرين؟ هل تحبين أن نكرهك نحن أيضاً؟ هل يعجبك أن تكوني مكروهة؟ هل تحبين أن نسامحك؟ أجل! هل تحبين أن نحسن الظن بك؟ أجل تماماً مثل أختك! إذا فأنت لا تحبين أن تكوني مكروهة مبغضة، ولا تحبين أن أقول لك : إنني أكرهك .. إذا امحيها أنت من قاموسك واشطبيها من دفتر أيامك .. اجعلي مكانها المسامحة، والعفو، والحب!.

## ناقصة عقل

حواء! افتخري بأنك ناقصة عقل!

حين خلق الله آدم عليه السلام كان هو أول بشر يسكن الجنة .. وبالرغم من كل ما هو موجودٌ هناك استوحش، فحين نام خلق الله حواء من ضلعه!! يا ترى ما السبب؟؟ لماذا خلقت حواء من آدم و هو نائم؟؟ لما لم يخلقها الله من آدم وهو مستيقظ؟؟ أتعلمون السبب؟؟

يُقال : إن الرجل حين يتألم يكره، بعكس المرأة التي حين تتألم تزداد عاطفةً وحباً،

فلو خلقت حواء من آدم عليه السلام وهو مستيقظ لشعر بألم خروجها من ضلعه وكرهها، لكنها خلقت منه وهو نائم .. حتى لا يشعر بالألم فلا يكرهها، بينما المرأة تلد وهي مستيقظة، وترى الموت أمامها، لكنها تزداد عاطفة .. وتحب مولودها؟ بل تقديه بحياتها....

### الفتيات خمسة أنواع

- العصبية: هي التي تسعدها بسمة، وتشفيها كلمة.
- الخيالية: هي التي تسبح بخيالها فيما وراء الأفق فيسعدها الخيال، وتشقيها مواجهة الحقائق.
- العنيدة: هي التي تتركب رأسها وتحطمه.
- الساذجة: هي التي تسيطر على عقلها الأوهام، وتتلاعب بنفسها الأهواء، وتصدق كل ما يقال وتتخدع بأحاديث الرجال.
- الذكية: هي التي تفتح قلبها في حذر، وتنقل خطواتها في توجس، وتحاول التوفيق بين حكم العقل وروعة العاطفة.

## التوازن في حياتك

المفتاح لاستعادة التوازن هو أن تبدئي بتحديد ما هو الأهم في حياتك: العمل أم العائلة أم الهوايات أم الحياة الاجتماعية؟ وبعد هذه العملية تصبح النصائح الآتية ذات فائدة: قومي بإدارة وقتك ، وزعي وقتك بطريقة منظمة، وتعلمي أن تقولي: لا ، عندما تطلب منك أعمال إضافية ليست من واجبك، أو إذا طلب منك أداء مهام خارجية عن نطاق عملك ؛ لأنها ستهدر وقتك دون أية فائدة. حاولي أن تقومي بعمل أكثر من شيء في نفس الوقت، لكن احرصي على أداء جميع الأعمال بنفس الكفاءة، وإلا سيكون كل ما تقومين به إضاعة للوقت.

## عطاء الحب

الحب عطاء متبادل، وليس أخذًا فقط. الحب يبقى بعطائه ممتلئاً، ولا يمتلئ إلا أن يصير الآخر ممتلئاً أيضاً. والعطاء المجاني يثير الرغبة في العطاء المجاني عند الآخر. وهكذا يكون أمام علاقة حب، يحافظ كل واحد فيها على ذاته المختلفة، والمستقلة، والمعطاءة والحررة.

إننا لا نعطي الحب ذاته، لكننا نشارك فيه الآخرين .. وأي شيء نشارك فيه الآخرين، لا نفقده أبداً .. بل نستثمره. ومشاركة الآخرين معجزة كبيرة. وليكن حبك قوياً راسخاً في محاولة طريفة للاستفادة من الكلمات المأثورة، بتطبيقها كأعمدة راسخة يتأسس عليها الحب.

## أظهري اهتمامك بالآخرين

من المستحسن محاولة فهم مشاكل الآخرين، وأن تكون المرأة مجاملة ليس فقط في المناسبات الكبيرة بل في الصغيرة أيضًا ، كما يجب احترام أحزان الآخرين، وإبداء السرور في أفراحهم.

لا تغضبي أبدًا ، فمن الجيد استقبال ملاحظات ونقد الآخرين برحابة صدر، خاصة إذا صدرت عن ناس مخلصين لا يبغون سوى المساعدة الحقيقية. وقد تصدر هذه الملاحظات من أناس حاقدين، ولكن في الحالتين من المستحسن أن تتقبلي ما يوجه إليك من ملاحظة أو نقد بابتسامة.

## فتياتنا والحب

سحرهن بريق الحب الزائف، واستهواهن نفث الكلمات المعسولة، فالتفطن حول لهيبه الحارق، ونيرانه المستعرة. فكنَّ أول من اكتوى برماده وتجرع علقمه ٠٠ انجرفن خلف تيارات العاطفة الموهومة وبراكينها الممتدة، وغزلن من خيوطها أحلاماً وردية مفعمة بالرقّة والعدوبة، وآمالاً مبهمّة تموج في الخيال، وتغترف من بحور الأمل لم تلبث فيما بعد إلا أن تبددت كذرات في الهواء.

فتيات سرن في ركاب الحب المزعوم، وأصغين لهديره الأخاذ وأواجه المتلاطمة.  
كنّ مسكونات بالأمل في الالتفاف حول عش الزوجية الممتزج بأطياف الحلم الجميل  
بعد أن تراءى لهن هذا الحلم وكأنه حقيقة ماثلة للعيان ، فطفقن ينسجن من حباله  
قصصاً وردية، وأنات عاشقة ما لبثت أن تحولت إلى كوابيس مقلقة وهموماً ممتزجة  
بالحيرة والألم.

تلقين طعنات التهديد، وخنجر الابتزاز من شباب عابث خيل إليهن في لحظة غفلة  
أنهم فرسان الأحلام وحمائم المحبة .

### تعلمي إدارة وقتك

هناك قلق ينتاب الكثير حول تحقيق الأهداف في الموعد المحدد، وقد يتراكم مع  
الوقت، ويؤدي إلى وضع ضغوط إضافية على أولئك، لذلك قومي بعمل المهمات الصعبة  
أولاً، ثم استمتعي بعمل الأمور السهلة فيما تبقى من وقت العمل اليومي، لكن ضعي نصب  
عينيك دائماً أن العمل لا يمكن أن ينتهي، وأن هناك دائماً ما يمكن عمله، لذلك لا تضغطي  
على نفسك حتى تستطيعي أن تكلمي عطاءك.

## ومضة

نفسك أمانة لديك يجب أن تعطيتها حقها من العناية والراحة والملاحظة ، وإذا لم تقودها إلى حيث تريدين ستقودك عوامل أخرى إلى ما لم تكوني ترغبين به ، فلا تدعي الإرهاق يسيطر على حياتك لأن ذلك قد يقودك إلى عواقب وخيمة لا تحمد عقباها.

## التحليل النفسي للحب

قال الخبراء النفسيون:

- أولاً: فاقد الشيء لا يعطيه ، فلكي تعطي الحب، لا بد لك من أن تعيش في الحب.
- ثانياً: الإنسان لا يستطيع أن يعلم غيره ما لا يفهمه ، فلكي نعلم الآخرين الحب، لا بد من أن تفهم نحن أولاً، ما هو الحب؟
- ثالثاً: الإنسان لا يقدر ما لا يدركه ، ولكي تدرك كنه الحب، لا بد من أن تتقبل الحب.
- رابعاً: الإنسان لا يشك فيما يريد أن يثق فيه ، فلكي تثق في الحب، لا بد من أن تثقن به أولاً.
- خامساً: الإنسان لا يعترف بما لا يخضع له ، فلكي تخضع للحب لا بد من أن تكون مطيعاً ومسالماً أمامه.

- سادساً: الإنسان لا يعيش ما لا يهب نفسه له ، فلكي تهب نفسك للحب، لابد من أن تنمو طوال الوقت مع الحب.

### جمال الحب

يتركز جمال الحب في أن الإنسان عندما يحب، فإنه يحب كل الدنيا : بأناسها، وسمائها، وأرضها، وطيورها، وكائناتها. فالإنسان المحب، يحب كل من حوله، وكل ما حوله، حتى ليجو، ويحتضن الدنيا بأسرها، بمتاعبها، وبمشكلاتها التي لا تنتهي. والحب جميل، لأنه ينزع فتيل الحقد، والحسد، والكرهية من القلوب، فتصير القلوب أوعية مثمرة للود، والمحبة، الدافئة، والرحمة، والتسامح، والوداعة. الحب، يبدأ بأن تحب نفسك، ثم يمكنك أن تتحمل مسؤولية أن تحب الجميع، وأن تعلم الجميع الحب، فتشعر أنك تعيش في حالة حب، وأنت قادر على أن تعطي الحب للآخرين، وفي نفس الوقت، تنمو أنت مع الحب. فعندما تحب، فإنك تشارك الآخر همومه، ومشكلاته، واهتماماته. وعندئذ يصبح الحب كياناً مشتركاً وحباً شاملاً.

### الحب هو الحياة

لقد ثبت بالبراهين العلمية والعملية أن علاج كل متاعب الحياة، وهموم الإنسان يتلخص في طوق نجاة واحد، وهو الحب. فالحب عند المتخصصين هو كل الحياة.

## نزف السنين

يصحو الإنسان من أحلامه الوردية .. يلتفت حوله يمنة ويسرة، فلا يجد أحدًا سوى أشباح الوحدة القاتلة .. ينظر أمامه، هناك .. شيء مضيء .. ! يقترب منه .. يحاول تمييزه .. فيجد نور الصداقة والمحبة في الله، هو الأنيس الوحيد له في ظلام دامس، لا يعرف له نهاية.. في هذه الظروف. نزفت مشاعري بهذه الكلمات التي أرى أنها تخفف ضغط الحياة على كاهلي الضعيف. عام جديد .. فشكرًا لصديقتي الصادقة.

## السعادة الحقيقية

معنى السعادة في الإسلام هي الطمأنينة الدائمة، سواء أشبعت المتع الجسدية أو أصابها الحرمان، فإنه إذا وُجِدَت الطمأنينة الدائمة نال الإنسان السعادة، وإذا لم توجد لم ينل السعادة، وإذا أُشْبِعَت جميع المتع الجسدية، فلا تتحقق السعادة إلا بالطمأنينة الدائمة وهي تُنال بنوال رضوان الله، ومن هنا كانت السعادة بمعناها الأساسي طلب رضوان الله، لأن به تتحقق الطمأنينة الدائمة ..

## ما الحب ؟

إذا أردت أن تعرف الحب، فاعرف نفسك أولاً. هذا هو رأي المتخصصين في علم النفس، إذ يقولون: إن أول درس في الحب هو أن تدرس نفسك أنت، وأن تتعرف عليها، وأن تدرك أبعاد إمكانياتك وقدراتك، وأن تعيش لذاتك .. وباختصار: أن تعرف من أنت ! ولكي تتعلم كيف تحب حباً حقيقياً، عليك أن تعرف أن هناك طاقة هائلة كامنة داخل كل إنسان، وأنه يجب أن تكون لديك الرغبة الهائلة في أن تكون ما يجب أن تكون عليه. فإذا فهمت الأبعاد الحقيقية لشخصيتك، وقدراتك، وطاقتك في العمل، والإبداع، والابتكار، والتطور، فإنك تكون قد وضعت قدمك على أول خطوة على طريق النجاح .. والنجاح يزيد الشخصية تألقاً وبريقاً، ويصل بك إلى سلم الرقي، والعطاء للمجتمع الذي تعيش فيه. والحب، هو الذي يدفع للنمو، والنجاح، وتحقيق الذات. فاعرف نفسك أولاً.

## لحظة السعادة

تبادل الفرحة الفرحة مثل العدوى، إذا أصابتك يمكن أن تنتقل إلى من حولك في خضم انشغالك بالحياة. لا تنسى تهنئة الآخرين على مظهرهم الجميل وأناقتهم أو شكرهم بالطريقة المناسبة، واختيار توقيت قيامك بذلك كل يوم يجعلك تشعرين بالدرجة والثقة في نفسك وتحسين علاقاتك، ولهذا تظهر الدراسات أن السعداء هم الناجحون في مجال العمل والصحة والعلاقات، فإذا كنت تشعرين بفقدان السيطرة على مجريات حياتك فامضي لجعل سعادتك في مجال من هذه المجالات فلا تولد الفتاة سعيدة .

## كوني بارتياح

القلق والإرهاق والتفكير كثيرًا في المستقبل وما يتبع ذلك من العصبية الزائدة، كلها من سمات هذا العصر وإيقاعاته. لكن لماذا نترك هذه الأشياء تسيطر على حياتنا اليومية؟ لماذا ندعها تعكر صفو حياتنا؟ وكيف يمكننا السيطرة عليها؟.

الخبراء أكدوا أن الترويج عن النفس عامل أساسي في حياة المرأة، لأنه يزودها بالنشاط والحيوية والطاقة التي تساعد على أداء واجباتها نحو أسرتها، ويسهم في تنمية حاسة الذوق والموهبة، ويهيئها للإبداع والابتكار ..

عزيزتي : لست بحاجة لتغيير حياتك كلياً بقصد حماية نفسك من الإرهاق وآثاره، وإنما أنت بحاجة إلى ممارسة بعض الأنشطة والسلوكيات ومنها التمارين الرياضية مثل المشي من ثلاث مرات إلى أربع مرات أسبوعياً والمحافظة على وجبة غذائية صحية وأخذ قسط من الراحة من وقت إلى آخر بالإضافة إلى منح جسمك القسط الكافي من النوم الذي يتراوح ما بين ٦ ساعات إلى ٨ ساعات يومياً.

## وععع) أو (بععع))

كلمتان نطلقهما - دون وعي - عند رؤية أو سماع أو شم شيء مقزز، وتتميزان (لا تضحكوا) بأنهما مختومتان بحرف العين الذي يؤدي إلى اندفاع الهواء خارج الحلق، ثم إغلاق الحلق بصورة مبالغ فيها أكثر من بقية الحروف، وكأنه - لحظة التقزز - يحاول منع الإنسان من بلع ريقه! ترى .. هل يمكننا التنبؤ أن الجسم في هذه اللحظة يفرز إنزيمًا ضارًا أو عصارة ما، بحيث يصبح من الخطر ابتلاع الريق لحظتها ، أو يجعل من ابتلاع الريق سببًا يؤدي إلى حالة غثيان عارمة يمكنها أن تضر بالأحشاء؟! ربما هذه الحالة نفسية ، وجميل أن نحلل شخصيتنا من عباراتنا وتصرفاتنا.

## كوني كالغناطيس

تكن لدى كل شخصية رغبة في الاستئثار بإعجاب الآخرين، والاستحواذ على ثنائهم، والمرأة الجميلة قد تحظى بإعجاب الناس، ولكن مثل هذا الإعجاب يتبدد كالدخان في الهواء، إذا لم يسانده جمال الروح، وأهم عنصر في جمال الروح هو الجاذبية. أيتها القارئة الكريمة! اجعلي شعارك دائمًا. كن خلوقًا تنل ذكرًا جميلًا .. ومن ثم تتبعي الأمور الأساسية في حياتك.

## الملابس العارية

إن العري فطرة حيوانية ولا يميل الإنسان إليه إلا وهو ينتكس إلى مرتبة أدنى من مرتبة الإنسان، وإن الفطرة السليمة تنفر من انكشاف سواتها الجسدية والنفسية وتحرص على سترها ومواراتها. والذين يحاولون تعرية الجسم من اللباس، وتعرية النفس من التقوى ومن الحياء من الله ومن الناس، ويطلقون أسنتهم وأقلامهم وأجهزة التوجيه والإعلام كلها لتأصيل هذه المحاولة - في شتى الصور والأساليب الشيطانية الخبيثة - هم الذين يريدون سلب الإنسان خصائص فطرته، وخصائص إنسانيته التي صار إنساناً .

## قلق الفتيات

إن الأحداث والمتغيرات الكبيرة في حياتنا اليومية تؤثر علينا عاطفياً، وتعرضنا للإجهاد والإرهاق ، وهناك بعض الأسباب التي تعرضنا للقلق والإجهاد، فعلى سبيل المثال : الانتقال للعيش في مكان آخر، الزواج أو التفكير به أو الاستعداد له. موت صديق أو عزيز.

عندما نحاول التأقلم مع مواقف ومجتمعات جديدة عندما لا تحصل أجسامنا على الوقت الكافي من الراحة والنوم ،  
عندما نعمل لساعات طويلة جداً وغيرها من المتغيرات التي نتعرض بسببها للإجهاد.  
وللقلق أضرار عديدة منها: أضرار عاطفية تسبب الاكتئاب والضيق، وأعراض جسدية

مثل زيادة الوزن، أو نقص الوزن في فترة قصيرة جداً ، ومشاكل صحية أخرى مثل :  
الصداع ، وآلم المعدة ، وأمراض القلب .

### طريق الفتاة للسعادة

- الإيمان بالله رباً ، وبالإسلام ديناً ، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً .
- معرفة أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك .
- تحقيق الأهداف الإيجابية .
- اطلبي السعادة من نفسك لا من حولك .
- اعرفي قدر نعم الله عليك التي تستمتعين بها في كل وقت وحين .
- تأملي جمال الطبيعة ولا تنزعجي بالأكدار .
- ابحثي السعادة للآخرين .
- لا تحتفظي بالذكريات التعيسة والأيام الأليمة .
- افحصي ماضيك وحاضرك واستفيدي من تجارب الآخرين .
- لا تتشاءمي ولا تياسي وأحسني الظن بالله .
- طوري أهدافك وتخلصي من القلق النفسي .
- كوني كالغيث أينما وقع نفع .
- لا تنزعجي بالأحلام المنامية وعيشي حاضرك .
- الصلاة .. الصلاة ( وجعلت قرآني في الصلاة )!

## للفاشلات فقط

الفشل مجرد حدث وتجربة، وعليك ألا تخشي الفشل بل استغليه؛ ليكون معبراً لك نحو النجاح. لم تنجح امرأة دون أن تتعلم من مدرسة النجاح، (وأديسون) مخترع الكهرباء حاول ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازه الرائع، ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة قبل أن يحقق إنجازه الرائع، واستفاد خلالها قواعد علمية، وتعلم منها محاولات تؤدي إلى اختراع الكهرباء. لا تخاف من الفشل ولا تترك محادثة فاشلة تصيبك بالإحباط، وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تهيئ لك فرص النجاح.

## قمة السعادة

عندما تشعرين بالحزن تذكري الأوقات التي كنت فيها سعيدة جداً والمرة الأخيرة التي حققت فيها إنجازاً كبيراً، وهذه الذكريات ستجعلك تشعرين بالاسترخاء في نفسك وعضلاتك، ويؤدي ذلك إلى إفراز مواد كيميائية تعزز مشاعرك بأنك سعيدة وراضية عن نفسك، وكل ذلك يجعلك في قمة السعادة.

التخطيط للتأمل والتفكير لا يجلب لك المشاعر السعيدة فحسب بل يؤثر على الدماغ على المدى البعيد مما يجعلك أكثر سعادة وشخصية متفائلة.

ويمكنك أن تقومي به من خلال جلوسك في مكان هادئ، وتخيلي جدولاً جليلاً يتدفق

في ذهنك، وفي كل مرة تخاطر فكرة اذهبي بها إلى الماء وراقبها وهي تطفو مبتعدة.

## فوائد الإرهاق

إن الحديث عن مشاكل الحياة اليومية وما تؤدي إليه من القلق والإرهاق بكل درجاته ومستوياته لا يعني أن كل ذلك ضرر محض لا خير فيه ، بل نستطيع أن نؤكد أن الإجهاد والإرهاق بدرجة معينة شيء مطلوب وإيجابي لكي يضيف على الحياة بعض المتعة والحيوية، وعدم وجوده بشكل مطلق يجعل الحياة مملة ورتيبة، ولربما يقودنا إلى نتيجة عكسية تماماً تشبه وجوده بدرجات مرتفعة جداً ، كما أن وجوده يعد مقياساً تستطيعين من خلاله قياس مدى قدرتك على تحمل درجات معينة من الضغوط والمسؤوليات والمهام.

## تعريف على السعادة

السعادة الحقيقية .. لا تكون إلا بالحياة مع الله .. والعيش في كنفه سبحانه وتعالى .. لأن في النفس البشرية عامة ظمأً وعطشاً داخلياً .. لا يرويه عطف الوالدين .. ولا يسده حنان الإخوة والأقارب .. ولا يشبعه حب الأزواج وغرامهم وعواطفهم الرقيقة .. ولا تملؤه مودة الزميلات والصديقات .. فكل ما تقدّم يروي بعض الظمأ .. ويسقي بعض العطش .. لأن كل إنسان مشغول بظمأ نفسه .. فهو بالتالي أعجز عن أن يحقق الري الكامل، فالري الكامل والشبع التام لا يكون إلا باللجوء إلى الله تعالى .. والعيش في ظل طاعته..

والحياة تحت أوامره .. والسير في طريق هدايته ونوره .. فحينها تشعرين بالسعادة التامة .. وتتذوقين معنى الحب الحقيقي .. وتحسين بمذاق اللذة الصافية .. الخالية من المنغصات والمكدرات .. فهلا جربتِ هذا الطريق مرة واحدة .. وحينها ستشعرين بالفرق العظيم .. وسترين النتيجة بنفسك!.

### فلسفة التعري

إن رؤية العري جمالاً هو انتكاس في الذوق البشري قطعاً. والمتخلفون في أواسط إفريقية عراة. والإسلام حين يدخل بحضارته إلى هذه المناطق يكون أول مظاهر الحضارة اكتساء العراة!

فأما في الجاهلية الحديثة التقدمية! فهم ينتكسون إلى الوهدة التي ينتشل الإسلام المتخلفين منها، وينقلهم إلى مستوى الحضارة بمفهومها الإسلامي الذي يستهدف استنقاذ خصائص الإنسان وإبرازها وتقويتها.

إن ستر الجسد حياء اصطلاح وعرف بيئي - كما تزعم الأبواق المسلطة على حياء الناس وعفتهم لتدمير إنسانيتهم، وفق الخطة اليهودية البشعة التي تتضمنها مقررات حكماء صهيون - إنما هي فطرة خلقها الله في الإنسان؛ ثم هي شريعة أنزلها الله للبشر؛ وأقدرهم على تنفيذها بما سخر لهم في الأرض من مقدرات وأرزاق. والزينة الإنسانية هي زينة الستر، بينما الزينة الحيوانية هي زينة العري .. ولكن الأدميين في هذا الزمان

يرتدون إلى رجعية جاهلية هي زينة العري .. تردهم إلى عالم البهيمة. فلا يتذكرون نعمة الله بحفظ إنسانيتهم وصيانتها .. ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ﴾.

### الاكتئاب

هو حزن شديد ينتاب الفتاة من وقت لآخر بسبب أو دون سبب تطول مدته وتقصّر، فتحس الفتاة بالحزن الشديد وبالرغبة في البكاء والانطواء ، وربما تحب أن تنفس عن نفسها بأن تكلم صديقتها العزيزة أو أقرب أخواتها. هي لا تدري ما الذي بها؟! ولا تدري ما الذي يدعوها لكل هذا الحزن؟! ولكنها مكتئبة ، هذا الاكتئاب له أوقات قد يزيد فيها بحسب الفتاة وطبيعتها؛ مثلاً: وقت العادة الشهرية أو قبيلها، أثناء الحمل، بعد الولادة ويحصل أيضا عند حدوث مشكلة ما.

### للحب فقط !

أهنتك لأن الحب في داخل قلبك .. فالحب أسمى وأنبل المشاعر، والأحاسيس. أحترمك لأن الحب هو حياتك، فحياة الحب، بناء، وصفاء، وإيجابية. أقدرك لأن الحب عندك هو الركن الأساسي والحيوي في تعاملاتك، وتوجهاتك في

الدنيا .. وبالتالي، فإنك تتمتع بالصحة النفسية، والجسدية، والعاطفية.  
أحبيك، لأنك بالحب سعيد، ومتفائل .. فإن المحبين يكونون دائماً سعداء بمشاعرهم،  
وبأحاسيسهم، وبحالتهم. كما يكونون متفائلين بأن الغد أفضل موجود. وللحق فكلنا -  
نحن البشر - نحتاج أن نأخذ بأسلوب الحب، اليوم، أكثر من أي وقت مضى .. وبخاصة  
أن الحب ليس ضرباً من الخيال .. بل هو واقع .. بل هو موجود دوماً. نعم إن الحب  
موجود، وبقوة، في حياة الإنسان، منذ اللحظة التي يفتح فيها عينيه على الدنيا لكنه الحب  
المضبوط بالشرع .

### كيف تصلين للنجاح ؟

النجاح شعور ، والنجاح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح ، ابدئي رحلتك  
نحو هدفك وتذكري: يبدأ النجاح من الحالة النفسية للمرأة بأن تؤمن أنها ستنجح بإذن  
الله. واعلمي أن الناجحات لا ينجحن وهن جالسات لاهيات وإنما يصنعنه بالعمل والجد،  
والتفكير والحب، واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزنه بأيديهن. ويجب عليك أن  
تملئي نفسك بالإيمان والأمل لأن الإيمان بالله أساس النجاح، وهو النور الذي يضيء  
لصاحبه الطريق، وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي .. الإيمان يمنحك القوة،  
وهو نقطة الانطلاق نحو النجاح ، وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح، هو الحلم الذي  
يصنع لك النجاح ، فرحلة النجاح تبدأ أملاً، ثم مع الجهد يتحقق الأمل.

وأخيراً اكتشفي مواهبك، واستفيدي منها، فلكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغي العمل على اكتشافها وتمييزها، ومن هذه المواهب الإبداع والذكاء والتفكير والذاكرة القوية، ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى معطلة في حياتنا.

### بطالة العاطفة

لا يوجد قيمة بدون جمهور، ولا يوجد رغبة بدون استمرار، ولا صدى بلا صوت، ولا عقل بدون عاطفة، ولا عاطفة صادقة بدون عمل.

أصبحنا اليوم لا نعاني من البطالة المقنعة فقط بل امتد ذلك أيضاً إلى ما أستطيع تسميته بالبطالة العاطفية أو البخل العاطفي، وذلك على الصعيد الأسري والتربوي والإداري.

فرغم الكم الهائل الذي نملكه من المخزون العاطفي إلا أنه لا يستغل أبداً، نريد أن تكون العاطفة السوية على اتصال دائم مع خصائصنا السلوكية، ولا نغفل توظيف العواطف والمشاعر الحادة كالغضب، والظلم.. فباستطاعتنا تحويل تلك المشاعر الملتهبة إلى سلوك عملي وهو الحذر والاجتناب، الحذر من بواعث ذلك الشعور، واجتناب عملها في الطرف الآخر، فتحويل العاطفة إلى سلوك معاكس في هذه الحالة هو الشيء الوحيد الذي يحقق معادلة الاتزان الشعوري، ويخفف من (تورم) العاطفة، تماماً كما يستخدم

الديوتيريوم في تلطيف طاقة النيوترونات السريعة في المفاعلات النووية. فكل مرض يعالج بضده.

إن أعظم ما نملك في هذه الحياة قلب طاهر ينبض لا يضخ الدم لخلايا الجسم فقط، إنما يضخ معه الخير والولاء للإنسانية جمعاء.

### ابتسمي

عيشي حياتك لأنك تستحقين أن تعيشي سعيدة .  
امحي همومك، واشطبي أحزانك من أوراقك، وارمي أشات الأحزان خلف ظهرك.  
عيشي يومك، وأدي واجباتك على أكمل وجه، ولا تلومي نفسك على شيء، فهذا قدرك ونصيبك تقبله وارضي به وتأقلمي معه، فالحزن لن يغير شيئاً ولن يحرك ساكناً.  
هوني على نفسك مصائبك ولا تعطيها أكبر من حجمها .  
ابحثي عن الحلول لها، والتجئي دوماً لله عز وجل بالدعاء فإن الله رحمان رحيم بعباده.

### لماذا الهم .. ؟!

لماذا الهم يا أختي؟! أراه قد سكن قلبك النقي وبنى له داراً فيها .. أعجزت في نفسك أن تبني للفرح قصرًا؟! أم أنهم خدعوك وقالوا: إن القصر لن يبني إلا إذا كنت تملكين كذا وكذا من المحال! فدمروك وتركوك أسيرة الدمع حزينة .. أم أنهم وجدوك خالية

القلب ضعيفة الإيمان فجعلوك حبيسة الهم بالأحزان والظلام، قيدوك، قالوا لك : إنكِ إذا لم (تملكي بيتاً ولم تعشقي رجلاً ولم تملكي خدماً) فأنت في عداد الموتى لم تعيشي .. وأنت صدقتهم .. وسرت في ظل فكرهم وركبهم، ونسيت الإيمان واليقين برب السماوات والأرضين نسيت .. أن الله هو من يرزق .. والله هو من يملك.

### كلمات رائعة

- النجاح سلم لا تستطيع تسلقه ويداك في جيبك.
- من يحاول أن يمسك الشمعة من شعلتها يحرق يده.
- احترس من الباب الذي له مفاتيح كثيرة.
- لا تكن حلواً فتؤكل، ولا تكن مرّاً فتلفظ!
- الابتسامة كلمة طيبة بغير حروف.
- العاقل من يضع قارباً يعبر به النهر
- ضعف الحائط .. يغري اللصوص.
- لا تفكر في المفقود حتى لا تفقد الموجود.
- إذا شاورت العاقل صار عقله لك.
- وأخيراً: الكلمة الطيبة ليست سهماً لكنها تخرق القلب.

## الغضب

صفة غير محمودة تنمّي الحقد، وتمرض القلب، وتطفئ على الصورة الجميلة التي طالما حسنّاها مع مجرى حياتنا فنسيء في لحظة غضبنا إلى صورتنا، فلو نظرنا في المرأة لأنفسنا ونحن غاضبون لوجدنا صورتنا أقرب ما تكون إلى السواد، وإننا عندما نكون غاضبين فستحدث مؤثرات سلبية لنا مثلاً : ازدياد دقات القلب، وتوتر بالأعصاب، وتشتت بالأفكار، وحمرة الوجه أو صفرتة. ولا أنسى فقدان العقل حين الغضب، والتلفظ بألفاظ غير حسنة، وبذلك سنؤثر سلباً في أنفسنا وفي الجو الذي يحيط بنا، قال رسول الله صلى الله عليه: «ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

## صديق الطفولة

هل يبقى صديقاً في الطفولة؟! نكون صداقة مع بعض الأشخاص ويكون هناك شخص هو الأقرب، نلعب معه، ونعبث معه ونحبه. إنه صديق الطفولة نشاق دائماً للقاءه، نغضب لفراقه مع أننا أطفال لا نعي معنى الصداقة، في كل لقاء معه لا نعانقه، ولا نضيع وقتنا بسؤاله عن الصحة والأحوال، بل مباشرة نبدأ باللعب واللهو والعبث.. بلا مقدمات نتمنى دائماً أن لا نتفرق، نكبر شيئاً فشيئاً، وتكبر صداقتنا ونحن مازلنا لا نعي معنى الصداقة ولازلنا لا نعرف المعانقة والسؤال عن الصحة والأحوال، فقط نشاق بعضاً إلى بعض. ونريد أن نبقى معاً زمناً أكبر.

بعد أن نكبر تحكمننا الظروف في الغالب على عدم الالتقاء كثيراً، تقل اللقاءات إن

لم تنعدم، نلتقي ونحن كبار،، نتعانق ونسأل عن الصحة والأحوال ونعي معنى الصداقة  
ولكننا لسنا أصدقاء الطفولة.

في الغالب صداقة الطفولة بالرغم من جمالها وبراءتها ونقاؤها إلا أنها لا تدوم؛  
سؤالي للجميع: هل صديق الطفولة مازال صديقاً لك؟

### أجمل لحظات عمرك

- .. حين تعاند الشيطان وتغلبه وترجع إلى ربك من بعد طول غياب فتطرق بابه ويفتحه لك ويقبل توبتك.
- .. حين يفهمك من حولك فيداوون جروحك أو يجعلونك تستند عليهم في مصائبك.
- .. حين تناجي ربك بخضوع وذل ودموع كالأنهار وبقلب يملؤه الشوق إلى رؤياه.
- .. حين تسمع بكاء أول طفل لك فتحضنه بقوة، تمنحه الحنان والأمان وتقبله.
- .. حين تحزن بصدق على ما فاتك من عمرك من دون أن تستفيد منه فتبادر إلى التعويض.
- .. حين تستيقظ في الصباح وقد محا الله ذنوبك بالأمس.
- .. حين تصل إليك مثل هذه الكلمات، وتستفيد مما حوت من معلومات ووترسلها لغيرك في الحال.

## رسائل دعوية

- المرسل إليها : صديقتي .. الهدف : دعوة للشباب على الحجاب .. الرسالة : أنت جميلة جداً جداً ... زادك الله نوراً وجمالاً .. أتعرفين السبب يا أختي ؟ تمسك بحجابك، ارضي ربك فجمالك به.
- المرسل إليها : بنت خالتي .. الهدف : صلة رحم .. الرسالة : إن تباعد المكان، وطال الزمان، فهذا قد خط لك البنان.
- المرسل إليها : من أم إلى ابنتها .. الهدف : نصيحة وعتاب. الرسالة : يا ابنتي ... نحن مسافرون .. ونحتاج للزاد .. فهل معك زاد يوصلك إلى الجنة ؟ خُلقنا لنعبد الرحمن .. ونفوز بالجنان .. لا أحب لك دخول النيران .. الصلاة .. الصلاة.
- المرسل إليها : صديقتي. الهدف: عتاب حبيبيتي .. أشتاق لتعاون على الخير عهدناه من قبل .. قد عهدتك داعية لا ترضى بما دون النجوم! ما بالك الآن تركنين إلى الخمود، وتؤثرين راحة دُنيا على جنات الخلود أمتي تحتاجك .. فلتعودي بهمتك وصمودك ولتسعدي قلب مُحِبِّتِكَ.
- المرسل إليها: أُمِّي .. الهدف: طلب الحنان والاستعطاف. الرسالة: أُمِّي .. كَتَبْتُهَا كلمة. أُعيد قراءتها (أُمِّي) وأتلمسُ حروفها .. لا تتركيني .. فأنا منك مُضغَّة .. أُمِّي: دثريني بأحضانك لا تدعيني .. أُمِّي: لو طلبت منك إحداهن عطية أتبخلين بها ؟! أُمِّي: لو كانت إحداهن تستغيث وتطالبك المساعدة هل تتأخرين عنها؟! أُمِّي: أحبك أنا من

سأتلاشى ببعدهك عني وعن الكريم خالقنا. أمي: عودي .. فلا زالت لدي بقايا أمل دافئ.  
- المرسل إليها : أخي. الهدف : النصح والعتاب. الرسالة: أخي .. طالت بنا الدنيا  
أم قُصرت لأبدٍ من أن تغرب شمسُ اللقاء وتُشرق شمسُ الوداع. أخي: أحب مُرافقتك في  
كل أن، عدني بأن نلتقي في الجنان .. فحافظ على رضى المنان ، أخي: مكانك في القلبِ  
ولو ابتعدت، ومقرك في الوجدان ولو أسأت، وأكثر ما يجعلني بك أتمسك أنك قلت لي  
يومًا : أنا مثل والدك رحمه الله. أخي وأبي: لتفِ بالعهد أنك قلت لي يومًا : أنا مثل والدك  
رحمه الله. أخي وأبي: لتفِ بالعهد فأنا لا زلت أنتظر عودتك.

- المرسل إليها : زوج المستقبل. الهدف : رضى الرحمن وسُكنى الجنان. الرسالة:  
خطيبي بل زوجي، ، قلبي بين يديك، وروحي تعانق روحك .. أهديت لك ذاك الفؤاد لأنني  
أعلم أنه ليس لي أحد في الدنيا أحق به غيرك، فأنا لك وملكك، يا من نوره نور حياتي ،  
فأنت شمعتي وأنت طريقي إلى الجنة ، قلبي معلق بك وروحي تناديك. أحبك يا من له في  
قلبي كل الشوق والحب.

- المرسل إليها : أختي. الهدف : عتاب وحث على التوبة. الرسالة: أختي .. أراك  
وأنت تغرقين بالقاع، أمد لك يدي فترُدني خائبة، تشبثي بي بقوة .. أيرضيك أن أكون  
سببًا في غرقك وقد كنت دومًا منقذتي؟! .. قلبي من يتحدث غاليتي ..  
سُقتها حروفًا مُبسطة تُعبر عما يُخالج القلب، وكلي طموح بأقلامكن لتكن موسوعةً  
من مداد القلب .

## ذئاب ، أم ذئبات !!

أعالم إنساني مسلم محكوم بشرع رب الأرض والسموات؟! أم عالم حيواني بهيمي تحكمه نوازع الغابات ..؟! إن كان الرجل ذئبًا فماذا تكون المرأة؟! دائمًا ما يوصف الرجل بالذئب في مظنة تحذير الفتاة من الوقوع في حباله ؛ لقد كثر اللغط والكلام عن الذئاب البشرية، فلم لا نتكلم بإنصاف عن الذئبات البشرية .. ؟

إن الرجل لا يغازل ولا يعاكس إلا من يرى منها دواعي تدفعه لفعل ذلك ؛ إن كان الرجل بابًا فالمرأة هي المفتاح ، وعلى قدر حياتك تكون قوة مفتاحك .. فكلما زدت حياء وخشية من الله كلما أحسنت الغلق وقوي القفل فلا يُفتح الباب أبدًا إلا بحق الله. وما حق الله ؟ إن حقه ألا يراك بريية أبدًا ، وألا يخلوبك وهو لا يحل لك. فمتى ما خلا الرجل بامرأة إلا وكان الشيطان ثالثهما؛ كما أخبرنا الصادق المصدوق الذي لا ينطق عن الهوى صلى الله عليه وسلم.

## الفتاة الطيبة

صاحبة القلب الكبير لا تحمل الحقد والحسد ، لا تعرف الكره والشر ، تحس بالحب  
وبكل ما هو جميل، متسامحة .. كريمة مخلصة .. راضية حنونة .. سريعة الانكسار، قلبها  
ينبض حباً للآخرين.

## صلة الأرحام

احرصي على صلة الأرحام والتواصل معهم في نهاية الأسبوع، ولكن لا يكون هذا  
التواصل باب شر عليك يُفتح فيه حديث الغيبة والنميمة والاستهزاء وضياع الأوقات. بل  
تكفي زيارة السؤال والاطمئنان، ونشر الخير، وتعليم الجاهلة، وتذكير الغافلة، وإبداء  
المحبة، وتفقد الحال، ومساعدة المحتاج. ولتكن مجالس معطرة بذكر الله عز وجل، فيها  
فائدة وخير.

## الصحة الصالحة

صاحبي صديقتك الحريصة على طاعة الله لتعين إحداكما الأخرى على الخير، وابتعدا عن رفيقات السوء. انظري إلى أمر المولى بالصبر على رفاق الخير أي مقاومة هوى النفس في الانصياع إلى أهوائها أو مصاحبة غيرهم من محبي الدنيا في سورة الكهف ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرَهُ فُرطًا﴾.

## سهرة تاريخية

رمضان فرصة لمطالعة السيرة و التاريخ الإسلامي، وهو أيضا فرصة لمطالعة بعض كتب وصف الجنة ونعيمها .. ماذا لو خصصت جلسة أسبوعية لذلك بين الوالدين والأهل؟! تعرضين على أسرتك بعض التفاصيل المثيرة في غزوة بدر، أو معركة عين جالوت، أو معركة حطين .. فكلها معارك رمضان شهيبة .. كوني مرنة في الطرح، جذابة في أسلوبك، أحضري خريطة للموقعة، أو أعدي عرض بوربوينت أو فلاشي لذلك، قفي على مواطن العبر والدروس، وافتحي المجال للجميع للمشاركة، والحوار .. ولتكن سهرة تاريخية رمضانية!.

## الأسواق

احذري الأسواق فإنها أماكن الفتن والصد عن ذكر الله. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أحب البلاد إلى الله مساجدها، وأبغض البلاد إلى الله أسواقها».. ولا يكن هذا الشهر وغيره سواء. واحذري أن تلحقك الذنوب في هذا الشهر العظيم بسبب رغبة شراء فستان أو حذاء. فاتقي الله في نفسك وفي شباب المسلمين، وما يضيرك لو تركت الذهاب إلى الأسواق في هذا الشهر الكريم، وتقربت إلى الله عز وجل بهذا الترك؟!

## احمدي الله

أنعم الله عليك أن مدَّ في عمرك، وجعلك تُدركين هذا الشهر العظيم، فكم غيَّب الموت من صاحب، ووارى الثرى من حبيب! فإن طول العمر والبقاء على قيد الحياة فرصة للتزود من الطاعات، والتقرب إلى الله عز وجل بالعمل الصالح. فرأس مال المسلم هو عمره، فاحرصي على أوقاتك وساعاتك حتى لا تضيع سدى، وتذكري مَنْ صامت معك العام الماضي وصلت العيد!! ثم أين هي الآن بعد أن غيبها الموت؟! وتخيلي أنها خرجت إلى الدنيا اليوم فماذا تصنع؟! هل ستسارع إلى النزهة والرحلة؟ أم إلى السوق والفسحة؟ أم إلى الصاحبات والرفيقات؟! كلا! بل - والله - ستبحث عن حسنة واحدة..

## الإخلاص

يجب الإخلاص في النية وصدق التوجه إلى الله عز وجل، واحذري وأنت تعملين الطاعات مداخل الرياء والسمعة، فإنها داء خطير قد تحبط العمل، واكتمي حسناتك وأخفيها كما تكتمين وتخفين سيئاتك وعيوبك، واجعلي لك خبيئة من عمل صالح لا يعلم به إلا الله عز وجل .. من صلاة نافلة، أو دمعة في ظلمة الليل، أو صدقة سر، وإعلمي أن الله عز وجل لا يتقبل إلا من المتقين، فاحرصي على التقوى .. ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾ .. ولا تكوني ممن يآبون دخول الجنة .. كما ذكر ذلك الرسول صلى الله عليه وسلم «كل أمتي يدخلون الجنة إلا من أبى». قالوا: ومن أبى يا رسول الله ؟ قال: من أطاعني دخل الجنة، ومن عصاني فقد أبى». (رواه البخاري)

## قراءة القرآن

احرصي على قراءة القرآن الكريم كل يوم، ولورثت لنفسك جدولاً تقرئين فيه بعد كل صلاة جزءاً من القرآن لأتممت في اليوم الواحد خمسة أجزاء، وهذا فضل من الله عظيم ، وبعضهن يظهر عليها الجد والحماس في أول الشهر ثم تقتر، وربما يمر عليها اليوم واليومان بعد ذلك وهي لم تقرأ من القرآن شيئاً ، وقد ورد في فضل القرآن ما تقر به النفوس وتهنأ به القلوب ، فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من قرأ حرفاً من كتاب الله فله حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول ألم حرف، ولكن أقول: ألف حرف، ولام حرف، وميم حرف». (رواه الترمذي)

فعليكِ أختي المباركة بالحرص على قراءة القرآن، وحفظ ما تيسر منه، ومراجعة ما قد تفلت منك، فإن كلام الله فيه العظة والعبرة، والتشريع والتوجيه، والأجر والمثوبة.

### عُودِي نَفْسِكَ

عُودِي نَفْسِكَ عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ فِي كُلِّ حِينٍ وَعَلَى كُلِّ حَالٍ، وَلِيَكُن لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَحَافِظِي عَلَى الْأَدْعِيَةِ الْمَعْرُوفَةِ وَالْأُورَادِ الشَّرْعِيَّةِ. قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا . وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾. قَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: ( كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَذْكُرُ اللَّهَ فِي كُلِّ أَحْيَانِهِ )، وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «سَبِقِ الْمَفْرَدُونَ .. قَالُوا: وَمَا الْمَفْرَدُونَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الذَّاكِرُونَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ» (رواه مسلم).

قال ابن القيم - رحمه الله : وبالجملة فإن العبد إذا أعرض عن الله واشتغل بالمعاصي ضاعت عليه أيام حياته الحقيقية التي يجد غبب إضاعتها يوم يقول: ﴿يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي﴾.

واعلمي - أختي المسلمة - أنه لن يعمل أحد لك بعد موتك من صلاة وصيام وغيرها، فهبِّي إلى الإكثار من ذكر الله عز وجل والتزود من الطاعات والقربات.

## مجالس الفارغات

احذري مجالس الفارغات، واحفظي لسانك من الغيبة والنميمة وفاحش القول، واحبسيه عن كل ما يغضب الله، وألزمي نفسك الكلام الطيب الجميل وليكن رطباً بذكر الله ..

ولأختي المسلمة بشارة هذا العام: فنحن في عطلة دراسية وهي فرصة للتزود من الطاعة والتفرغ للعبادة .. وقد لا تُكرر الفرصة .. بل وقد تموتين قبل أن تعود الفرص.  
واعلمي أن كل يوم يعيشه المؤمن هو غنيمة .. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان رجلان من بني قضاة أسلما على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فاستشهد أحدهما وأخر الآخر سنة، فقال طلحة بن عبيد الله: فرأيت المؤخر منهما أُدخِلَ الجنة قبل الشهيد، فتعجبت لذلك! فأصبحت فذكرت ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم أو ذكر ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم فقال: «أليس قد صام بعده رمضان وصلى ستة آلاف ركعة وكذا ركعة صلاة سنة». (رواه أحمد)

## عقارب الدراسة

على الرغم من صغر هذا النوع من العقارب إلا أنها قد تؤذي بعمق لأنها تظهر في حياتنا في مرحلة مهمة من مراحل العمر، وتلتصق بنا في وقت لا نجد فيه استخدام العقل كثيراً، وتبثُ سمومها في براءتنا، وقد تُرافقنا سمومها إلى بقية مراحلنا وربما تحولنا سمومها المبكرة فينا مع الوقت إلى .. عقارب الساعة.

نخطئ كثيراً حين نظن أن عقارب الساعة لا تلسع ولا تقتل لكنها تمارس فينا أبشع أنواع القتل لأنها تلسع وقتنا .. وتقتل عمرنا .. ونحن لا ندرك وهذا النوع من العقارب لا ندرك خطورته إلا حين نلمح زحف الأيام علينا، عندها ندرك .. إن عقارب الساعة في زحفها بين الثواني والدقائق قد اختلست أجمل العمر! ترى .. هل فكر أحدكم في هذا يوماً؟!

## بيت في الجنة

عن أم حبيبة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله: (من صلى لله اثنتي عشرة ركعة تطوعاً بني الله له بيتاً في الجنة) رواه مسلم.

الرواتب اثنتا عشرة ركعة:

- قبل الفجر ركعتان.
- قبل الظهر أربعاً، وبعد الظهر ركعتان.
- بعد المغرب ركعتان.
- بعد العشاء ركعتان.

والآن هل تريد أن يبني الله لك ربك بيتاً في الجنة؟

## كذبة تبييض الأسنان

السن يتألف من طبقتين: طبقة داخلية وتسمى عاج السن، وهي تعطي لون السن. وطبقة خارجية وتسمى الميناء وهي طبقة زجاجية شفافة تأتي أحياناً رقيقة وأحياناً سميكة فهي تشف لون العاج الداخلي. عملية التبييض هي عملية تغبيش لطبقة الميناء وبهذه الحالة لن تشف الميناء لون العاج وتصبح الميناء طبشورية المنظر. أي إذا نظرت على الأسنان المبيضة تجدها عديمة اللمعان والشفافية.

## عقارب الأقارب

كان يُقال في الماضي: الأقارب عقارب، وكان يقال أيضاً: أقرب لك .. عقرب لك، وقلة قليلة تلك التي لم تتذوق لسعة هذا النوع من العقارب، وسموم هذا النوع هي الأكثر أماً؛ لأنها جاءت من الأقرب الذي كان يجب أن يكون الأقرب لنا في كل شيء. وظلم ذوي القربى أشد مضاضة على المرء من وقع الحسام المهند وليس معنى هذا قطع الأرحام!.

## لا تخدشي الزجاج

الإيمان كالزجاج يخدش بالذنوب والمعاصي .. يا أختاه .. تساهل في أداء الواجبات، تأخر عن الصلوات، تبرج وسفور، علاقات مشبوهة، قنوات فضائية فاسدة، غيبة، نميمة، قطيعة ... والكثير .. الكثير ..  
الجنة غالية .. يا أختاه .. فادفعي الثمن بطاعة ربك .. نعيم خالد وسعادة أبدية .. فكلها أيام وترحلين .. فلا تخدشي الزجاج .. واصبري على حلاوة الطاعة والإيمان .. فهي زادك في رحلتك .. واقبضي على دينك .. ولو أحسست بحرارة الجمر .. فطوبى للغرباء! .. ويحين الرحيل .. يا أختاه .. بلا موعد ولا تذكرة سفر محجوزة ..

## خضراء الدمن

هناك فتاة جميلة المظهر، حسناء المنظر ولكنها سيئة الباطن قبيحة الداخل!! رائعة الملبس جميلة الملامح ولكنها ذميمة الأخلاق ضعيفة الإيمان، تتجمل بأحسن المظاهر وأجملها، كالحلوى المزيّنة والمُلبَّسة بالألوان من الخارج ولكن ما أسوأ طعمها! وما أقبح جوفها!! ماذا لو وجدنا الحلوى مكشوفة؟! حلوى مفتوحة لا غلاف لها ولا غطاء عليها، لا بد أن يكون الذباب قد ذاقها، والدود قد نال نصيبه منها، فمن سيفكر في أكلها؟!

## عقارب العمل

هؤلاء قد لا يكونون أخطر أنواع العقارب في عمرك لكنهم من أخطر أنواعها لأنهم يبيثون سمومهم في رزقك و مصدر عيشك ، وهذا النوع لا يظهر ولا يتكاثر إلا .. بموت الضمير، ويجيد بث سمومه بطرق ملتوية وفي سرية تامة، وقد يبيح لنفسه لسعك بسمومه فقط لأنك تتقدمه وتقف أمامه، وقد لا تستطيع التخلص منه مهما حاولت لأن وجوده في محيط عملك أمرٌ لا تستطيع تغييره ، وقد لا تسعفك ظروفك إلى الرحيل من المكان تجنباً لسمومه فتضطر إلى احتمال هذا النوع البغيض من العقارب الذي يتكاثر بشكل مخيف .. ولا يخلو منه مجال ..

## يريدونه جاهزاً

الخطأ الذي تقع فيه بعض البنات والأهالي هو أنهم يريدون من الزوج أن يكافح ويحصل على الشهادة ويمتلك المنزل والسيارة والدخل ثم يأتي لخطبتها ، لكن أن تشاركه البنت كفاح الحياة وشظف العيش وصراع الوجود وتخطي العقبات فذلك ما لا تقدم عليه بعض الأسر، وهذا سر البلاء، ومنشأ الخطأ، ودليل الأنانية ، ويحرم الزوجة من التفكير في الوفاء له عند ما يحلو العيش بعد مرارته، ويحرم الزوجين من النشوة بذكريات تخطي العقبات والتلذذ بفترات الماء بعد ملوحتة.

## السعادة

السعادةُ شيء يشعر به الإنسان بين جوانحه صفاء نفس .. وطمأنينة قلب .. وانسراح صدر، وراحة ضمير. السعادة شجرة منبتها النفس البشرية .. والقلب الإنساني. السعادة نهر جار يستمد قوته وتدفعه من عدة جوانب ، فهيا بنا نتعرف على الأسباب التي توصلنا إلى السعادة في الدارين، السعادة .. في سكينة النفس، السعادة .. في الرضا، السعادة .. في القناعة والورع، السعادة .. في شكر النعم، السعادة .. في اجتناب المحرمات.

## العاطفة

العاطفة بوابة سعادة الفتاة فهي تضحك للفرح والتسلية، وربما وصل التعبير العاطفي إلى التعبير الانفعالي برفع الصوت وتحريك اليدين، وعكس ذلك الكآبة والكراهية ليظهر عليها الصراخ وتقطيب الوجه. كم تحب الفتاة التعبير بكلمة (أنا) ! فأنا أحب، وأنا أكره، وأنا جئت، وأنا سافرت، وأنا وأنا .. وبعبارة موجزة (أنا) لوحة رائعة مليئة بالألوان والأشكال المختلفة إرضاءً لعواطفها الجميلة التي تزداد جمالاً ورونقاً وبهاءً بالطاعة والإيمان. فلا مجال لعاطفة سيئة تقود الطالبة المراهقة إلى المزالق من الإعجاب والتصرفات الخاطئة فتلهث وراء محبوبتها حيناً وتبكي أحياناً، وتحزن مرة وتقلق مرّاتٍ كثيرة. فلماذا ؟ ومن المستفيد من هذه العاطفة ؟ !!

## عقارب الصداقة

قد تحتاج إلى الكثير من الوقت لاكتشاف سموم هذا النوع من العقارب ؛ لأن ثقتك العمياء بعقارب الصداقة تجعلك تستبعد أن يكونوا مصدر السموم الحقيقي في حياتك، وقد تستهلك الكثير من العمر وأنت تبحث في جدار خصوصياتك عن الثغرة التي تتسرب منها أسرارك إلى الآخرين، وتستهلك الكثير من الغباء وأنت تشكولهم همومك، ويجيدون الإنصات لك وفي أعماقهم ضحكة سُخرية لا تسمعها أنت ؛ لأن بينك وبينها جداراً من الثقة، وقد يؤدي اكتشافك وجود هذا النوع من العقارب في حياتك إلى فقدان الثقة بالآخرين .. وتجنب الالتصاق بهم.

## شروط الحجاب الشرعي

- أن يكون ساتراً لجميع البدن.
- غير محدد معاملة.
- فضفاضاً سابغاً.
- ولا يكون ثوب زينة أو شهرة.
- ولا يكون ضيقاً ويشف ويبين ما تحته.
- ولا يكون معطرًا ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ .

## الحجاب حماية للشعر

أثبتت البحوث أن تيارات الهواء، وأشعة الشمس المباشرة تؤدي إلى فقدان الشعر لنعومته، وشحوب لونه، فتصبح الشعرة خشنة جرباء (باهتة)، كما ثبت أن الهواء الخارجي (الأوكسيجن الجوي)، وتهوية الشعر، ليس له أي دور في تغذية الشعر، ذلك أن الجزء الذي يظهر من الشعر على سطح الرأس وهو ما يعرف بقصبة الشعر عبارة عن خلايا قرنية (ليس بها حياة)، وهي تستطيل بانقسام برعم الشعر الموجود داخل الجلد.

## جميلة .. وغبية!

سأل أحدهم سيدة: لماذا خلق الله الفتاة جميلة وغبية؟  
أجابت: خلقها جميلة ليحبها الرجال، وغبية لتحبهم!!!  
المرأة لا تحزن على قلة ما عندها بل على كثرة ما عند غيرها ..

## الفتاة الباردة

إن كنت فتاة باردة جداً فقد يعجب الناس بأمانتك واستقلاليتك .. ويعرفون أنك فتاة جديرة بالثقة .. ولكن من الصعب أن يتقربوا منك .. وكأنك تخافين من الانفتاح

على الآخرين .. وهذا يجعلك تشعرين بالوحدة. لا تقلقي كثيراً حول ما يفكر به الآخرون ..  
أشغلي وقتك بدراسة أحوال من حولك .. وسوف تجدين من حولك فتيات كثيرات  
يستحققن صداقتك.

### قمة

- قمة التحدي: أن تعشق من ليس لك.
- قمة الحزن : أن تبتسم وألف دمعة في عينيك.
- قمة الألم : أن تكتم بقلبك جرحك.
- قمة الدهشة : أن تنجرح ممن تحب.
- قمة الحب: أن تحب من جرحك.
- قمة الوفاء : أن تنسى جرح من تحب.

### عقارب الربيع

هؤلاء تلتقي بهم في ربيع عمرك في وقت تكون فيه في أمس الحاجة إلى واحة دافئة  
تحتويك، وتبث الأمن في نفسك المرهقة المنهكة من فصول الحياة، وتطمئن إحساسك  
المخيف باستقبال ربيع العمر فيقتحمون هدوءك ولا يحترمون ربيعك ، يمنحونك بعض

الوهم المُقَيِّت ، ويبثون سمومهم في استقرارك النفسي، ويستغلون حاجتك إلى إعادة الزمن الجميل من جديد، ويمارسون أدوارهم في الخفاء، ويُفاجئونك بلسعتهم السامة كعقارب الرمل.

### علامة على العيفيات

الحجاب علامة شرعية على الحرائر العيفيات في عفتهم وشرفهن، وبعدهن عن دنس الريبة والشك: ﴿ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفَ فَلَا يُؤْذَيْنَ﴾، وصلاح الظاهر دليل على صلاح الباطن، وإن العفاف تاج المرأة، وما رفرفت العفة على دار إلا أكسبتها الهناء. ومما يستطرف ذكره هنا، أن النميري لما أنشد عند الحجاج قوله:

يخمرن أطراف البنان من التقى ويخرجن جنح الليل معتجرات

قال الحجاج: وهكذا المرأة الحرة المسلمة.

### هل أنت صديقة مخلصة؟

اسألي نفسك قبل أن يسألك الآخرون: هل أستحق الصداقة؟ تصرفاتك هي مقياسك لتعريف هل تستحقين صداقة الآخرين أم لا؟ .. اسألي نفسك: هل أنت صديقة أساسية أم على الهامش؟! وهل أنت جديرة بالصداقة أم تكلمة عدد؟ الإجابة عندك أنت وحدك.

## العاصفة

عاصفة قوية شديدة تمر بقلوب المسلمات ، عاصفة محملة بكل أنواع الحرية وأساليب الكفار، وبمئات القنوات الفضائية التي تدعو إلى السفور ، عاصفة محملة بأصوات دعاة على أبواب جهنم ينادون كل فتاة إلى الحرية المزعومة والتحرر من قيود الدين، صرخات من كل جانب نحو الموضات، وإطلاق الأصوات، وخلع العباءات، والسير وراء الكافرات، وتقليد المذيعات والمطربات، والافتداء بالممثلات .. .. فكوني على حذرا!

## عيبك الوحيد

إن كنت فتاة تحب أن تكون الصداقات فهذا أمر صعب بأن توجدي لديك الكثير من الصديقات المقرّبات .. وهذا يدل على أنك فتاة متفهمة .. وتهتمين بالآخرين .. ويعتمد عليك في كل الظروف .. وهن يعرفن أنك متفهمة تماماً .. وأنت دائماً بجانبهن عندما يحتجن إليك، لكن عيبك الوحيد ليس لك صديقة واحدة تثقين بها.

## من أجمل ما قيل

المرأة الجميلة تملك القلوب، لكن المرأة الفاضلة (المتدينة) تسرق العقول ، فالأولى ملكت ما سمي (قلباً) لكثرة تقلباته، والثانية افتتنت كنز (الحكمة) ومركز حقيقة الإنسان. ورب جميلة بدون دين يصونها جرّت على أسرتها الويلات!

## صدقوني

الطيب لا يفكر بعمق، ولا يتحدث بحذر، ولا يشك في نظافة سريرة غيره على الإطلاق، هو كذلك ليس لأنه سطحي وساذج فقد يكون ذكياً عميقاً، ولكن طبيعته وتكوينه تقلباً على سلوكه ومهما حاول تغيير نفسه ليوافق الخبث واللؤم والوشاية فإنه يفشل ويعيد خطأه ويكرره مرة وأخرى ، فهو يتحدث لغيره بكل صفاء وغيره ، يرصد كل كلمة يسمعها ويسجلها ليستفيد منها في الوقت المناسب ، فهو يعتقد أنه بنى علاقته مع غيره على الاحترام وتبادل الثقة فيفاجأ بأن غيره قد أهانه من حيث لا يعلم، وأن ثقته أصبحت كحامل الماء بالغربال ..

## فتاة القلبين

دعوتي لكل فتاة لها علاقة باقية مع شاب .. ألا تتزوج، لأنه سيكون الزواج بدون طعم؛ لأنها لا يمكن أن تعيش بقلبين؛ قلب مع زوجها وقلب مع حبيبها.

أختي المبتلاة : أتمنى أن تفكري بعقلك وارفعي من أمام عينك غشاوة الحب، وابدئي بتنظيف قلبك من نقاط المعاصي السوداء التي تجمعت في الأيام الماضية. إذا تركت قلبك دون تنظيف فسيصبح بعد فترة أسود مثل الوعاء المقلوب الذي لا يمسك الماء، وتصبحين بعد فترة تظنين الخطأ صحيحاً والصحيح خطأً، وتقدمين علاقتك مع حبيبك على علاقتك مع الله.

## الفتاة المتدينة المحجبة

جميلة بدينها وحجابها، لأن الحجاب يظهر جمال الفتاة، ونقصد بالجمال هنا جمال طاعة الله تعالى، ألا نقول عندما يقع العبد في معصيته: إنه عمل عملاً قبيحاً، أما إذا عمل الطاعة فنقول : عمل عملاً جميلاً، فالحسنة توصف بالجمال، والسيئة توصف بالقبح ، واعلمي أن كل خطوة في اتجاه الدين هي حب من الله لك، فإذا رزقك الله الدين فقد أحبك، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله يعطي الدنيا من يحب ومن لا يحب، ولا يعطي الدين إلا من يحب» وتلمحي فجر الأجر، وتذكري رضا الله والجنة.

## ومضة الحب

ماء الحياة وغذاء الروح .. وقوت النفس، بالحب تشرق الوجوه .. وتبتسم الشفاه  
وتتألق العيون .. الحب قاض في محكمة الدنيا .. يحكم للحبيب ولو جار .. ويفصل في  
القضايا لمصلحة المحب ولو ظلم .. بالحب وحده تقع جماجم المحاربين على الأرض كأنها  
الدنانير .. حبيبتي! مشاعري غالية فلمن أهديها؟ ولمن أعطيها وهل يليق بي أن أفرط  
فيها خلف حب مزعوم مخالف لشرع ربي، وفطرتي التي فطرتني عليها !!

## قطع الخواطر الشيطانية

الحجاب وقاية اجتماعية من الأذى، وأمراض قلوب الرجال والنساء، فيقطع  
الأطماع الفاجرة، ويكف الأعين الخائنة، ويدفع أذى الرجل في عرضه، وأذى المرأة في  
عرضها ومحارمها، ووقاية من رمي المحصنات بالفواحش، وإبعاد قالة السوء، ودنس  
الريبة والشك، وغيرها من الخطرات الشيطانية.

## فتاة راقية

أتريد أن تكوني محبوبية ومحل إعجاب الأخريات وتقديرهن، فيطلقن عليك  
وصف ((فتاة راقية)) ؟ هناك طريق واحد لذلك، إنه طريق الأخلاق. فبأخلاقك دائماً

ترتقين، وهذا الرقي لا يقتصر على الرقي الدنيوي ولكنه أخروي أيضاً ، فقد قال حبيبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم : «ألا أخبركم بأحبكم إلي وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة ؟؟ فأعادها مرتين أو ثلاثاً، قالوا : نعم يا رسول الله، قال : أحسنكم خلقاً».

### لعبة .. رخيصة !!

أحاسيسنا ليست «لعبة» يتداولها الأنانيون .. والسليبيون .. وعواطفنا ليست «رخيصة» نسلمها إلى الذين لا يشعرون بها، ومصيبة أن تجري خلف من يتركنا .. وكارثة أن تتسكع «أحاسيسنا» باحثة عن من أهملها ولم ينظر لها، وفاجعة أن نسلم «عواطفنا» هدية لمن يركلها...

### هل أنت صديقة حقاً؟

احذري من إهمال صديقتك، فوقوفك بجانبها ومعها سر نجاح صداقتكما .. الصداقة حياة مليئة بالروعة والجمال .. فهناك من تجيد التمسك بصداقتها ولديها القدرة على الاستمرار بها، وهناك من لا تعطي الصداقة حقها فهي معرضة لفقدانها. اكتشفي نفسك عبر هذا الاختبار البسيط: هل أنت صديقة حقاً؟

## تربت يدك!

تتبارى كل امرأة وفتاة حسناء وغير حسناء بما لديها من جواهر، وما عليها من ثياب لتقول : إني الجميلة الحسنة، وتضع من المساحيق والألوان والعطور أذكاها وأغلاها، كي يقال عنها : إنها عصرية متطورة ومتحضرة، وبعد ساعات تزول المساحيق وتلقى الجواهر ويبقى الجوهر الأصيل .. القلب وما يحتويه من إيمان ودين، وكلنا يعرف ويردد الحديث الشريف وهو منهج حياة لكل شاب عند البحث عن فتاة الأحلام، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تتكح المرأة لأربع : لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها ، فاظفر بذات الدين تربت يداك».

## ما العطاء ؟

العطاء أن تقدم لغيرك ما تجود به نفسك من غير سؤالهم إياك.  
العطاء .. أن تبادر بتقديم كل ما تستطيع لمن تحب لتعطيته رسائل مباشرة وغير مباشرة بين الحين والآخر، لتعلمه بمدى مكانته عندك .. ومدى تقديرك وحبك له.  
العطاء .. أن لا تعيش لأجل نفسك فقط ..  
العطاء هو أن تمنح الآخرين مما لديك.  
العطاء .. أن لا تنظر لقيمة ما ستعطي ولكن أن تنظر إلى مقدار ما سيحدثه ومدى تأثيره ...

العطاء مادي ومعنوي : والتنويع بينهما أمر جميل، ولكن الأجل لو قدمت كلاً منهما  
بفن فتعطي عطاءً مادياً بقالب معنوي صادق ..  
العطاء .. نهر لا يتوقف، وبحر لا ينضب.  
العطاء .. أن تفرح بفرح من حولك لما قدمته لهم.  
العطاء الحقيقي .. حينما تعطي ولا تنتظر أي مقابل.  
العطاء الصادق .. حينما تعطي دون أن تشعر أنك مرغم على ذلك.  
- عطاء الحب : كل إنسان معطاء .. هو إنسان محب .. ومن أحب فسيعطي من  
أحبه كل شيء .. وأي شيء .. ليسعده .. وعلى اختلاف أنواع الحب .. فإنها تحتوي جميعاً  
على العطاء .. فعطاء الحب يتضمن عطاء الأبوين والصدقة وعطاء المعلم، فلو لم يحبوا  
ما أعطوا!!.

### صفات العقلاء

من صفات العاقل أنه إنسان يعمل بهدوء، ويكتب باتزان، ويتحدث بصدق، لا يعرف  
الكذب .. ولا التشنج. عندما يعالج أي أمر يود التدخل فيه أو مناقشته أو التطرق له ، كما  
أنه لا يلقي بالكلام جزافاً .. بل يزن ويعي ما يقول، يتقبل النقد بروح طيبة وبصدر رحب.

## ماذا تمنيت في حياتك ؟

هل فكرت يوماً أن تسجلي ماذا تريد في هذه الحياة ؟ وتحدي لك أهدافاً تسيرين عليها وتكون لك دافعاً في الحياة ؟  
الحياة جميلة ولكنها تريد بعض الصبر والمثابرة ولكن من منا عنده هاتان الصفتان ؟  
فكثير منا عجول في حياته، ويستسلم بكل سهولة لليأس والفشل. هل فكرت يوماً في رسم خطط لحياتك ونجحت فيها؟ فكري خططي، حاولي ولا تيأسي.

## ميزان التعامل

إن الحياة قائمة على التجاوب والتوافق والتساوي، فكل إنسان إذا أراد لغيره أن يعامله بأسلوب معين فإنه يجب أن يبادر هو بإعلان ذلك الأسلوب، فمن يريد أن يُحترم لا بد وأن يُحترم غيره .. ومن يريد أن يكون محبوباً لا بد أن يحب غيره .. ومن الصعب أن يحصل الإنسان على أمر لم يعطه هو في الأساس.

## مفارقات

الفرق بين المرأة المتحجبة الطاهرة والمرأة المتبرجة السافرة، كالفرق بين الجوهرة الثمينة المصونة وبين الورد التي في قارعة الطريق.  
فالمرأة المحجبة مصونة في حجابها، محفوظة من أيدي العابثين، وأعينهم. أما المرأة

المتبرجة السافرة، فإنها كالوردة على جانب الطريق، ليس لها من يحفظها أو يصونها، فسرعان ما تمتد إليها أيدي العابثين، فيعبثون بها، ويستمتعون بجمالها بلا ثمن؛ حتى إذا ذبلت وماتت، ألقوها على الأرض. فكري قليلاً هل تستحق معصية العلاقات أن تخسري رضا الله من أجلها؟ هل تستحق هذه المعصية أن تحسي بأنك تخونين نفسك وأهلك؟ تظنين أن الدنيا ستجمعك مع حبيبك في يوم من الأيام، غيرك جربت، وقليل من نجحن وجمعتهن الدنيا، وحتى من جمعتهن الدنيا اكتشفت أن زوجها الملاك رجل عادي يزعل ويخاصم ويشك ويعصب، واللأئي ما جمعتهن الدنيا أصناف خرجن بالفضيحة والهموم.

### غضب الصادق

قد يغضب الصادق إذا وجد أمامه ما يعارض صفاته .. فهو مع سعة صدره لتقبل النقد والنقاش مهما كانت حدته .. يغضب وينفعل في حلم وشموخ .. لأنه تفاجأ بالكذب والحقد الذي يتأجج في أنفاس من يناقشونه وينقدونه .. وهو في ذلك لا ينشد إلا شيئاً واحداً هو الصدق في أي موضوع يثار حوله .. أو يقحم فيه اسمه فاعذروه.

الصادق إذا خرج عن طوره .. اعذروه لأنه لا يستطيع تقبل الكذب مقدماً ممن يفترض فيهم الصدق .. ولا يتحمل رائحة الحقد تلك ممن يفترض فيهم الطيبة ونقاء السريرة ..

## كوني مرتاحة

الإنسان الناجح هو الإنسان الذي يتحكم بشكل قوي بظروف الحياة من متاعب ومصاعب. بمعنى آخر لا يجعلها تتحكم فيه وتؤثر في نفسيته، وبالتالي في عطاءه وإنتاجه اليومي.

إن الإنسان الناجح يفكر دائماً: ماذا استفدت من هذه التجربة؟ وكيف أثرت بي هذه التجربة إيجابياً؟ وكيف أفيد غيري؟. إنه يطرح أسئلة كيف، ولا يطرح أسئلة لماذا .. لماذا وقعت في هذه المشكلة؟ لماذا أنا بالذات فاشل؟ وما أحب أن أزيد عليك أسئلة لماذا ..

## نحبهم .. ولكن

بعض الناس تحاول أن تعطيه كل الود وكل الحب ، تحاول أن تمنحه كل ما لم تمنحه لنفسك ، تعمل على إسعاده بكل ما أوتيت من إحساس وعاطفة، ولكنك وأنت تغدق عليه ذلك البذل الحسي الكبير تفاجأ بأنه يتصرف معك تصرف الواثق من أنه قد احتل في داخلك مكاناً، وفي إحساسك مساحة تكفل له حرية التنكر لك، والاستخفاف بان دفاعك، والتعود على أن يراك متهاكماً تسعى خلف إرضائه، ويضمن سعيك ذلك. وما أن تكتشف ذلك منه حتى تبعث به إلى دائرة النسيان وتلغي كل ميولك نحوه.

## عطاء الصداقة

- أن تقدم النصح بكل صراحة لصديقك عندما يحتاج.
- أن تقدم له وجودك معه في أصعب اللحظات .. تسانده .. تساعد.
- أن تجعل وجودك معه يغنيه عن كل شيء .. !!
- أن تعطيه أذنًا وقلبًا ينصت لهومومه ومشاكله، وفكرًا يعينه على حل تلك المشكلات.
- أن لا تجعله يبحث عنك عندما يحتاجك .. ولكن أن تكون بجانبه وقت حاجته لك.
- أن تكون وقت فرحه أول المهنئين .. ووقت حزنه أول المساندين.
- أن لا تنتظر مناسبة لتعبر عن مكانته عندك وحبك له .. فاجئه دائماً بهدية، رسالة، موقف لا ينساه، خاطرة تكتبها فيه، أو حتى رسالة جوال تدخل به السرور على قلبه، أن تقترح المساعدة وتبادر بها قبل أن يطلبها منك ..

## من منا ؟؟

تمر علينا الحياة بجلوها ومرها كل يوم بلون جديد، نعيشه بكل ما فيه من فنون الحياة وتعاملاتها المتنوعة ، كل منا له طموحاته وأماله وأحلامه في هذه الحياة، كل يحلم .. كل يتمنى .. كل يسعى .. كل يريد .. من منا لا توجد أمنيات في حياته يسعى إليها؟ هل فكرت يوماً ماذا تريد؟ وأين تريد الوصول؟ وما هو سبب فشلك فيما أردت الوصول إليه ولم تستطع؟

## وقفات عطائية

- من لا يعطي وجوده وعدمه سواء.
- على قدر عطائك يفتقدك الآخرون.
- من لا يفرح بعطائنا بكل بساطة هو لا يستحقه.
- من يستحق العطاء هو من يفرح بأقل ما أعطينا بل ويراه بعدسة مكبرة؟
- لا تقرح بما أعطاك الآخرون فقط ولكن افرح أنك مررت لحظة في تفكيرهم.
- إذا أردت تريد أن تعرف قيمتك لدى الآخرين فانظر ما مدى عطائك لهم .
- من لا يشعر بعطائنا أو لا يقدره .. لديه أسباب تمنعه من ذلك.
- الإنسان المادي هو من لا يؤثر فيه إلا العطاء المادي.

## احذر الطيبة المفرطة!

مشكلة الإنسان الطيب النظيف النقي .. أنه لا يتكيف مع الأجواء التي تحيط به .. ولا يعتبر بالمقابل التي يتعرض لها بحكم طبيته .. ولا يتعظ بما واجهه من أزمات نفسية حادة .. وإحراج اجتماعية مزعجة.

الطيب دائماً يفرط في الثقة بالآخرين، ويفترض حسن النية في كل من يحثهم، ويلتقي بهم ويعيش على نحو من الود والحب، ويحسب أن كل من حوله يشاركه نفس الإحساس ونفس الشعور.

## طباع الفتيات

اختلاف الطباع بين الفتيات لا يبعث على الاستغراب والتساؤل فحسب وإنما يثير الحيرة في الأسلوب الذي يجب أن يتبعه الإنسان عندما يتعامل مع غيره ، فبعضهن تشعر أنه من الذوق ومن حسن التعامل أن تعطيها بعض الاحترام وترفع من قدرها ووزنها في التعامل .. ولكنها تستمرئ ذلك منك، وتعتقد بأن من الواجب أن تعاملها بما أنت تشعر به .. وتتصرف معك على أن احترامها واجب عليك ، وليس من الضروري أن تبادل ذلك الاحترام، وبالطبع فإنه عندما تتضح لك الحقيقة فإنك لا تبادلها بمثل ما فعلت .. وإنما ستقذف بها في دائرة احتقارك.

## تناقضات

- يبتعد عنك كلما اندفعت نحوه.
  - يتنكر لك كلما أخلصت له.
  - يحتقرك كلما احترمته.
  - يحرمك منك كلما أعطيته.
  - يقسو عليك كلما عطف عليه !
- فهؤلاء يستحقون منا المعاملة بالمثل جزاءً وفاقاً.

## العطاء

إطار واحد لصور عديدة، صور مختلفة متفاوتة ترمي كلها لرسم الابتسامة على القلوب الجميلة، والتفاني من أجل ذلك. نحن عندما نعطي لا نعطي؛ ولكننا نأخذ تلك المشاعر الممتنة ممن أمددناهم بعطائنا، فنسقي بها عطش قلوبنا لترتوي من ذلك الفيض.. فيض العطاء.

## أيامك

فيومي لا يكون كغدي ولا يكون كأمسي، فكل يوم له إنجازٌ مختلف، وكل يوم له وتيرة و نمط خاص به:

يوم الاثنين نصوم تطوعاً ونساعد الأهل.

ويوم الجمعة سيكون يوماً مفتوحاً مع مراجعة صفحات من القرآن الكريم.

ويوم الأحد سيكون للاطلاع على الكتب والمقالات الجديدة.

هكذا سنعيش يومنا بل حياتنا بسعادة وإيجابية ولسان حالنا يقول: يومي كله لله بأن

نضع رضى الله نية لكل عبادة أو طاعة نفعلها.

## عيش خاص

يعيشُ الإنسان مرةً واحدةً في حياته، والجميع يريد أن تكون حياته مميزة رائعة فذة مليئةً بالإنجاز، ولكي تكون كذلك لابد من الإيجابية والتجديد والمعاهدة ومراقبة النفس وأمورٍ أخرى كثيرة من أهمها: التواضع، وحب من حولك لشخصك.

## من أجمل الحكم

- كوني كشجرة الرمان في خضرتها، طيبة في ثمرها، جميلة في زهرها.
- كوني قوية الإرادة.
- خذي قراراتك الإيجابية بنفسك.
- انهلي من العلم ما استطعت.
- حافظي على سمعتك فإنها كالزجاجة يستحيل إصلاحها إذا انكسرت.
- لا تغرك الكلمات المعسولة فقد تكون فخاً لك.
- كوني حذرة من العلاقات مع الرجال في العمل.
- لا تركضي وراء الزواج بل اجعلي مميزاتك هي التي تهيئ لك فرص ذلك.
- غذي أنوثتك بالطرق السليمة.
- ابتعدي عما يشين لك ولعائلتك .
- لتكن ثقتك بنفسك عالية.

- اختاري الجليسات الصالحات.
- لا تكثري من الشكاوى.
- اهتمي بغذاء الروح والعقل.
- كوني متعاونة محبة للخير.
- دافعي عن وطنك.
- حافظي على علاقتك بأفراد عائلتك.
- لا تسلمي مفتاح سمعتك لمن تحبين قبل الزواج مهما كان هذا الشخص.
- اعلمي أن الرجل يريد الزواج بمن تليق به وتكون جديرة بتربيته أبناءه.
- اهتمي بزينتك بعيداً عن المبالغة.
- ابتعدي عن التقليد الأعمى للأخريات.
- فكري مرات ومرات قبل أن تقدمي على الخطوة التي تحدد مستقبل حياتك.
- لا تعلمي شيئاً تتدمن عليه.
- تجنبني أي عمل يكون في الخفاء، ومهما أخفيت يكتشف يوماً في يوم ما.
- كوني سليمة النية مع نفسك ومع الآخرين.
- اهتمي بسلوكك السليم لتتقني الآخرين بالاعتماد عليك.
- لا تكثري البكاء، ولتكن دموعك في أوقاتها وأماكنها المناسبة.
- احترمي أنوثتك ولا تفرطي بها.
- لا تتخدعي بأقوال من تريد بك الشر.

- لا تفشي سرّك إلا لمن هو أقرب الناس إليك ؛ لتُلا يستغل ذلك ضدك.
- ليكن وجهك مبتسماً دائماً.
- كوني قوية أمام الملمات.
- تمثلي مقولة: ( المرأة تنحني أمام النسيم، ولا تتكسر أمام الريح العاتية).
- كوني زوجة مثالية في كل شيء.
- اقرئي عن مشاهير النساء في العالم بشكل عام والعالم العربي بشكل خاص.
- لا تصدقي كل من يدعي الحب .. لأن أغلب الناس لا تعرف المعنى الحقيقي لهذه الكلمة.

- عبّري عن آرائك بثقة عالية بالنفس.
- إن كنت عاملة أثبتى وجودك في العمل بمهارتك العملية والعلمية.
- افرضي احترام الآخرين لك بسلوكك القويم.
- اطردي الخوف من التعامل مع الآخرين مهما كان نوعهم، وذلك بقوة إرادتك.
- كوني شجاعة في مواجهة من يسيء إليك.
- لا تبالغي في إظهار الخجل، الخجل ميزة جيدة للفتاة، ولكن المبالغة به غير محبب.

- كوني صريحة بعيدة عن المبالغة.
- اجعلي أمك صديقة لك.
- اقرئي ما هو مفيد لك.

- اهتمي بمظهرك المحتشم ولا تبالي بما يقال عن أخلاقك.
- لا تصادقي الفتاة اللعوب ؛ لأنها شر عليك مهما كنت ملتزمة.
- تمسكي بتعاليم دينك.
- كوني على دراية بالعالم المحيط بك.
- لا تصدقي السحرة والمشعوذين مهما قالوا.

### إسعاد الآخرين

حاولي أن تسعدي كل من حولك ؛ لتسعدي ويسعد الآخرون من حولك .. فأنت لا تستطيعين الضحك بين الدموع .. ولا الاستمتاع بنور الفجر ومن حولك يعيش في الظلام. سعادة الإنسان تتضاعف بعدد الذين تنجحين في إسعادهم. إذا اتسع رزقك، فحاولي أن تسعدي الناس ببعض مالك .. وإذا ضاق رزقك، فحاولي أن تسعديهم بالكلمة الطيبة .. قال عليه الصلاة والسلام: «لا تحقرن من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق».

### التناسي

تمثيلية غبية نمارسها على الآخرين كي نثبت لهم أننا الأقوى والأقدر على النسيان ... إنها تجربة بطيئة ومملة من أجل اختراع النسيان لكنها في معظم الأحيان تنجح وبامتياز .. !!

## الألم

هموم .. أحزان .. دموع وآهات وتهدات! لماذا كل هذا ؟ .. وعلام ؟ وأنتِ الموقنة في قرارة نفسك أن من ألمك لن يعود ليداويك هل ستجعل ألمك ينزف وحسراتك تصرخ !! قل من لم ير جرحاً في حياته، ولكن علينا أن نساعد الجرح على الالتئام بهلوسة النسيان.

## لا تخسري صديقة

حاولي دائماً أن تبني صداقات جديدة مع الآخرين، واجعلي من تصادقينه تحترمك وتقدرك، ولا تفقدي أي صديقة كسبته بسبب توافه الأمور ، فالصداقة الحقيقية مكسب كبير لا يعوض بالمال، فالحياة لا قيمة لها بدون صديقة صدوقة تلجئين إليها بعد الله عند نوائب الدهر.

## اسمعي كثيراً وتكلمي قليلاً

يبدو أننا نسير عكس التيار ، ففي الوقت الذي نحتاج فيه للآخرين كثيراً أصبحنا نتكلم أكثر ، فعلينا أن نفكر كثيراً في كل ما نسمعه ونستنتج ما يفيدنا، ولا نجادل كثيراً حتى لا نفسد متعة الحوار، وندخر بعض ما نسمعه فقد نحتاجه في مستقبل الأيام.

## لا تتعلملي

لا تتعلملي من الملاحظات ولا تضجري منها فهي للتذكير، والذكرى تنفع المؤمنين ،  
ولا تنظري لها بحساسية فالهدف في النهاية مصلحة العمل ومصالحك أنت أيضاً، ومن  
الخير لك أن تتقبلها بروح عالية وتذكرها وتذكري غيرك بها.

## الحياة تجارب ودروس

عندما تحاولين وتفشلين في المحاولة فإنك لم تخسري شيئاً فقد كسبت تجربة جديدة  
تكون وقوداً للنجاح في الحياة ، فتلك التجربة قد تكون الخطوة الأولى في سلم النجاح.  
ولا تجعلي ظلال الفشل تجعل طريقك مظلماً، فالحياة تجارب ودروس، والسعيدة من  
استفادت من تلك التجارب وتعلمت من تلك الدروس.

## لين الكلام قيد القلوب

إن الكلمات ترجمان الروح، ومصفاة القلب، وعصارة العقل .. ولعل القدرة على  
الكلام من أعظم النعم التي وهبها الله للإنسان .. فعبري بجملة واحدة عما يجول في  
عقلك ووجدانك للطرف الآخر ، ولما كان الكلام طبيعة للبشرية ، كان لزاماً علينا أن  
نحسن في القول، وأن نلطف في الحديث، وأن نلين بالكلام ..

## مقاييس الطيبة والجمال

- لا تقاس الطيبة ببشاشة الوجه، فهناك قلوب تصطنع البياض ، فهناك من يجيد تصنع الطيبة ويخبئ بين زواياه خبثاً وريبة.
- لا يقاس الجمال بالمظهر ومن الخطأ الاعتماد عليه فقط فقد يكون خلف جمال المظهر قبح جوهر.

## أصعب الجروح

الجروحُ أصعب ما يسكن القلب ، بعض الجروح تجد لها دواءً، وبعضها تترك فوضى في داخلك وتفكيراً قاتلاً وأحلاماً مبعثرة .. لا يوجد أحد إلا ذاق جرحاً في حياته. ما هي أصعب هذه الجروح في نظركم؟

- جرح الحبيب.
  - جرح الصديق.
  - جرح الضمير.
  - جرح الأهل.
  - جرح الزمن.
- أترك الإجابة لكم ! .....

## مقاييس الحياة

لا تقاس الحياة بنبض القلوب ، فهناك من قلبه تعفن داخل أضلعه ، وهناك من مات ضميره وودعه ، وعلى الضفة الأخرى آخر كتمت أنفاسه ، وثالث قتل إحساسه، مقبرته في عينيه شاهد حزن عليه، لا يقاس البياض بالنقاء، ولا السواد بالخبث، فالكفن أبيض والكحل لونه أسود، وبينهما يسكن الفرق.

## الحاسة الوحيدة التي لا تنام

الأذن هي الحاسة الوحيدة التي لا تستطيع أن تعطلها بإرادتك، فأنت تستطيعين تغميض عينيك أو أن تشيحي بوجهك بعيدا إذا لم تريدي رؤية شخص معين، وتستطيع أن لا تأكلي فلا تتذوقي و أن تغلقي أنفك عن رائحة معينه أو لا تلمسي شيئا معينًا لا ترغبين بلمسه، ولكن الأذن لا تستطيعين إعطالها ولو وضعت يديك عليها فسيصلك الصوت.

## فائدة نفسية

عندما تقابلين فتاة أول مرة لا تبدلي مجهودا فوق المعتاد. ففي دراسة قام بها الباحثون في جامعة بريستون تم سؤال الطلبة عن الطرق التي يستحوذون بها على اهتمام الناس الذين يقابلونهم أول مرة! كانت المبالغة في الحماسة أحد أسباب الفشل. لا تحاولي

أن تبتسمي رغما عنك، ولا تحاولي أن تتذكري أو أن تكوني مؤدبة أكثر من اللازم. وأو أن تتعاملي مع الطرف الآخر باحترام زائد يكون على حساب احترامك لنفسك.

### هل دموعنا تكفي لحل مشاكلنا

كثيراً ما نمر بمواقف وحوادث مؤلمة تنحدر معها الدمعات الحارقة، وتبقى العيون بدموعها ليالي ساهرة، يتألم القلب رغم أنها ماء، وتحترق المشاعر بحرارتها، وهكذا تحكي الدموع عن حالنا، ونبقى ننتظر أملاً قريباً، ونوراً يزيل ظلامها، وكأننا أرض جدباء تنتظر قطرات المطر ولو بعد طول غياب، لعل الحياة تعود من جديد ..  
الدموع في حياتنا كثيرة ومتنوعة ... فهل تكفي لحل مشاكلنا .. وهل وعينا فعلاً ..  
لماذا العين تدمع ؟ نعمة هذه الدموع لتخفف ما نعانيه من كرب وشدة .. فنذرف الدمعة الضعيفة من عين مبصرة وأعمى لتكون مفتاح السعادة متى وعينا حقيقتها.

### الكلمة الطيبة

هي التي تسر السامع، وتؤلف القلب، هي التي تحدث أثراً طيباً في نفوس الآخرين ينهي التي تثمر عملاً صالحاً في كل وقت بإذن الله، هي التي تفتح أبواب الخير، وتغلق أبواب الشر.

الكلمة الطيبة دليل على طيب قائلها ، الكلمة الطيبة تحول العدو إلى صديق بإذن الله، وتقلب الضغائن التي في القلوب إلى محبة ومودة تثمر عملاً صالحاً في كل وقت بإذن الله، تصعد إلى السماء فتفتح لها أبواب السماء، وتقبل بإذن الله. الكلمة الطيبة ثوابها ثواب الصدقة، تطيب قلوب الآخرين، وتمسح دموع المحزونين، وتصلح بين المتباعدين.

### البهجة والمرح

ابتسمي في وجه الصديقات والغربيات، اكتبي ورقة لتشجعي بها أحداً واتركيها له احضني والدتك وأخواتك الصغار. إن كل تصرف مبهج يكون عائده عشرة أضعافه وقد لا ترين عائداً لكل ذلك، ولكنك ستعرفين العائد في قلبك.

### الشجاعة

لا تقوتي أية فرصة لتكوني جريئة. كل يوم تواجهنا قرارات يتوجب علينا اتخاذ قرارات معينة واتخاذ الطريق الأسهل ولا نفعل شيئاً .. وعندما تختارين أن تفعلي شيئاً حتى في الأنشطة البسيطة والسهلة التي تبدو غير مهمة فسوف تكتسبين تدريجياً عادة التصرف بشجاعة .. الشجاعة هي اختيار التصرف، وهذا هو أساس القيادة. وإذا فشلت؛ فهناك دائماً الغد المشرق.

## آيس كريم

الحب مثل الآيس كريم يذوب بنيران الشوق والغيرة ، يتجمد بالبعد والجفاء ، حلو المذاق لكنه يسقم القلب ، يضر الإنسان ويؤذيه رغم حلاوته، يجذب الإنسان إليه رغمًا عنه.

آيس كريم الحب المكونات : كأس حنان + ملعقة ود + كيلو إحساس.

## الراحة

إن الراحة التي يحس بها المرء عند الشعور بالأمان مع شخص ما، هي تلك الراحة التي لا يمكن التعبير عنها بدقة. ولا يمكن وزنها بالأفكار، ولا التعبير عنها بالكلمات. إنها فيض ينساب من النفس منهمرًا منسأبًا من الأفكار والكلمات.

## التعاطف

لا تفقدي أي فرصة للاعتراف بمساهمة شخص آخر في حياتك اليومية ، فتوجيه الشكر والامتنان للآخرين له منافع كبيرة .. أيضًا قومي بكتابة قائمة بأسماء الأشخاص الذين أسأؤوا إليك بأية طريقة ، قد تستغرقين وقتًا طويلًا في هذا ولكن اكتبي كل اسم

من هؤلاء ثم سامحيهم من تلك اللحظة ، وهذا بحد ذاته فعل رائع ينم عن التعاطف والتراحم، وبجانب ذلك فسوف يريحك نفسياً كعلاج للآلام.

### الكفاءة

عاهدي نفسك على أنك لن تقضي دقيقة أخرى في التركيز على المشكلات التي تواجهك ، فالمشاكل في كل مكان، ومفتاح السري في تحقيق التواصل هو التركيز على الحلول وليس المشكلات ..

اعترفي بصراحة بوجود مشكلة، ثم انتقلي للخطوة التالية. في كل مشكلة توجد فرصة ويوجد حل، وبعد ذلك ستحظين بسمعة كشخص ذي كفاءة يمكن الاعتماد عليه؛ ليس بسبب كفاءتك فقط بل أيضاً لأنك تؤكدين لهم أن كل شيء سيكون على ما يرام .

### مشهد مؤسف

ركبت هي وصديقاتها في سيارة الأجرة وطلبت أن يوصلها إلى السوق ، وطوال الطريق لم تتوقف عن الحديث مع صديقتها ، فالسائق لا يعرف كلامهن. إذاً لا حرج من رفع الصوت بالكلام والضحك والسوالف والحديث بالجوال ، بل لا مانع من نهر السائق وإلقاء اللوم عليه في تأخره. كل هذا من دون حياء ولا خوف ولا مراقبة لله!

### أنقذوني!

فتاة تخرج إلى السوق .. أو إلى الحديقة .. بكامل زينتها .. عطر فواح .. ونقاب فاتن .. وعباءة على الكتف .. وتطريز في الأكمام .. ولسان حالها .. من أفتنه هذه المرة؟! حتى إذا أوذيت .. ووقعت فريسة .. صرخت بأعلى صوتها .. أنقذوني .. !!

### همسة

احذري الخطوة الأولى في كل أمر مشبوه ، فلا تقولي : أجب .. أطالع .. أنظر .. أستمع .. أتأكد .. أنقل ، فكل صورة كان منشؤها ذلك ، واحذري رقيقة السوء ، وعليك بالرفقة الصالحة.

### رنين الهاتف!

سمعت رنين هاتف البيت .. فرفعت السماعة .. وإذا بصوت رجل غريب .. فتلعثمت .. وأغلقت السماعة .. ولكن عاد الرنين مرة ثانية .. فزين لها الشيطان .. وهون الأمر .. فرفعت السماعة .. فسمعت .. وتكلمت .. وبدأت العلاقة المحرمة .. حتى إذا أفاقت .. ووجدت نفسها بين الذئاب .. صرخت بأعلى صوتها .. أنقذوني .. !!

## حقيقة

إن المرأة في بلادنا سعيدة بعباءتها، مؤمنة بربها، مطمئنة النفس، قريرة العين .. يحوطها العفاف، ويصونها الحياء. إن المرأة عندنا ترتدي العباءة وهي تقول لكل النساء: كان الله في عونك يا مَنْ تبرجتن، وبالرجال اختلطن وللسيارة قدتن. فماذا جنيتن؟

## الرقم الخاص

دخلت المحل وحدها .. وأخذت تتجول فيه .. وكأنها في بيتها .. لا حياء يمنعها من كثرة الكلام مع البائع .. في وصف السلعة تارة .. وفي محاولة أن يراعيها في السعر تارة أخرى .. فقد أشغلت وفتنت .. حيث لم تكفي بهذا .. بل جعلت ترسل الضحكات .. والكلمات المائعة .. وأغرقت البائع .. فزين الشيطان له .. وعرض عليها رقمه الخاص .. وبدأت علاقة مشبوهة .. عبر المكالمات الغرامية .. حتى إذا رأت أنها ضلت الطريق .. صرخت بأعلى صوتها .. أنقذوني.

## كانت البداية

يتصل رقم غريب على جوالها الخاص فتحتار! هل ترد .. أو تخبر أهلها .. ولكن حب الاستطلاع .. والثقة العمياء بالنفس .. في مثل هذه المواقف المشبوهة .. قادها إلى الخطوة المجهولة .. والمسارة بالرد .. فإذا ذئب بشري .. يعتذر عن خطئه في الاتصال .. مما جعلها تنهي المكالمة .. ولكن لم تكن النهاية .. بل كانت البداية وما هو إلا وقت يسير .. حتى تطورت العلاقة بينهما .. حتى إذا رأت الفتاة أنها وقعت في المصيدة. تذكر الشرارة الأولى .. ولكن بعد فوات الأوان .. فصاحت بأعلى صوتها .. أنقذوني.

## وقع الفأس بالراس

لا حرج عندها في السلام على ابن عمها بسبب العادات أو بسبب قربها إليه ، فتأخذ معه وتعطي وتضحك وتمزح وترسل وتستقبل، كل هذا من خلال نقاب فاتن ، بل لثام فاضح وإظهار لزيبتها أمامه، فقد تعودت على ذلك منذ الصغر، وقد عرف الجميع أنها تحب فلاناً وهو يحبها حتى قالوا : فلانة لفلان! ولكن الأمر تطور .. ولم يتوقف على علاقة نشأت منذ الصغر فقد تطورت العلاقات والتهبت المشاعر ولم تتوقف على علاقة ظن من حولهم ، إنها علاقة بريئة تنتهي بتفرقهما، فقد حضر الشيطان وزين وحسن حتى وقع الفأس بالراس! ووقع ما لم يكن في حسابان الأهل.

## علامات

- من علامة علو الهمة ألا ترضى لنفسك من كل شيء إلا أحسنه.
- من علامة الزهد أن تعرض عن الدنيا وهي مقبلة عليك.
- من علامة العظمة أن تزداد ثباتاً في الطريق الصحيح كلما ازدادت فيك المتاعب.
- من علامة الصبر ألا تكثر من الشكوى للناس.

## أسطورة الحب

الحب أسطورة تعجز البشرية عن إدراكها إلا لمن صدق في نطقها ومعناها.  
الحب يقرأ ... والحب يسمع .. والحب يخاطبنا ونخاطبه ... ويسعدنا ونسعدده،  
وهو عطر وهمس ، نشعر بسعادته إذا صدقناه في أقوالنا وأفعالنا ، بالحب تصبح  
الحياة جميلة ؛ لكي نحقق أهدافاً قد رسمناها.

## العفو كالبحر

حين تكون على شاطئه يقذفك بأمواجه ، بكرم فائق يستدرجك بلونه وصفائه وروعته،  
ولكن حين تلقي بنفسك بين أحضانه لتبحث عن درره يغدر بك ويبتلعك في أعماقه، ثم  
يقذف بك وأنت فاقد الإحساس.

## الحب الأعمى

الحب يبدأ بالسمع والنظر فيتولد عنه الاستحسان، ثم يقوى فيصير مودة، ثم تقوى المودة فتصير محبة، ثم تقوى المحبة فتوجب الهوى . فإذا قوي الهوى صار عشقاً، ثم يزداد العشق فيصير تتيماً، ثم يزداد التتيم فيصير ولهاً .. وهو قمة ما يبلغه المحب .

## الصدقة والحب

الصدقة سفينة بلا شراع تسير بنا إلى شاطئ الأمان .. الحب سماء صافية وبحر هادئ وبسمة حانية .. الحب يزلزل الروح والكيان ويفجر ثورة البركان .. الحب نارٌ تضيء لنا، الحب نبنيه بأيدينا فماؤه يروينا وزاده يكفيننا. هذا هو حب الصدقة .. لمسة من الوفاء والعطاء لذا يجب أن يعطى التقدير اللائق به فاحرصي على صديقتك الصالحة.

## نهاية القلق

القلق هو أعدى أعداء القرار السليم. ومن الأقوال المأثورة: القلق مثل الكرسي الهزاز، يجعلك تتحرك دائماً، لكنه لا يوصلك إلى أي مكان.

## ياء المخاطبة

- اعلمي كما لو أنك لست بحاجة للمال.
- أحبي كما لو أن أحداً لم يعذبك قط.
- أحسني كما لو أن أحداً لا يراك.
- أنشدي كما لو أن أحداً لا يسمعك.
- عيشي كما لو أن الجنة تحت أقدامك.

## لا تتشاجري

لا تتشاجري أبداً .. فليس هناك إنسان قرر أن يصنع من نفسه شيئاً يستطيع أن يضيع وقته في مشاحنات شخصية، فإن تركت عملك قبل أن تضعي الحجر الأخير فيه فاعتبري نفسك فاشلة ؛ لأنه كان يجب عليك أن تعريفي كل شيء عن شيء، وتعريفي بعض الشيء عن كل شيء.

## خيانة

إذا خانك الخوان مرة فالذنب ذنبه، وإذا خانك مرتين يكون الذنب ذنبك. ومن اتكل على غيره كثرت أخطاؤه.  
يا رب، إذا أسأت إلى الناس أعطني شجاعة الاعتذار، وإذا أساء الناس إلي أعطني شجاعة العفو والغفران.

## كذب

أحبي أختك بقلبك، واغفري لها، حتى أثناء طعناتها لك .. فربما، وأنت تسقطين جريحة، تحتاجين لأن تضعي يدك على كتفها .  
أهون الكذبات وأكثرها ثمرًا، هو في أن تجعل من يكذب عليك، يصدق أنك تُصدقته.

## علاج نادر

بالدواء يمكننا أن نعالج الأمراض الجسدية، لكن الحب وحده علاج الوحدة واليأس. في العالم كثيرون يموتون لأنهم لا يجدون خبزًا. لكن هناك أيضًا كثيرون جدًا يموتون وهم عطشى لقليل من الحب، وإذا كانت القيم الذكورية قادرة على دفع أي شخص نحو القمة فالقيم النسائية هي التي تؤهل هذا الشخص للبقاء في القمة، فليكن حبنا مشروعًا .

## مسميات

- الصبر عند المصيبة إيمان.
- الصبر عند الأكل قناعة ..
- الصبر عند حفظ السر كتمان.
- الصبر من أجل الصداقة وفاء.

## تعلم

تعلم من الزهرة البشاشة، ومن الحمامة الوداعة، ومن النحلة النظام، ومن النملة العمل، ومن الديك التبكير، ومن النمر الافتراس، ولا تتعلم الخيانة من الذئب.

## مع نابليون

سُئل نابليون: كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك؟  
أجاب : كنت أرد بثلاث على ثلاث ... من قال : لا أستطيع ، قلت له : حاول ... ومن قال : لا أعرف، قلت له : تعلم، ومن قال : مستحيل ، قلت له : جرّب.

## مبروك ..

تُعتبرُ كلمة (مَبْرُوك) من التهاني المتداولة الشائعة بيننا، ونقصد بها الدعاء بالبركة والنماء عند المناسبات السارة ، لكنّ الصحيح من جهة اللّغة أن نقول (مُبارك) أو (بالبرّكة) أو (بارك الله لك أو فيك أو عليك ونحوها من صيغ التبريكات الصحيحة لغةً وشرعاً).

## قناعات سلبية

في حياتنا توجد كثير من القناعات السلبية التي نجلعها شماعة للفشل، فكثيراً ما نسمع كلمة : مستحيل ، صعب ، لا أستطيع ... وهذه ليس إلا قناعات سالبة ليس لها من الحقيقة شيء .. والإنسان الجاد يستطيع التخلص منها بسهولة ... فلماذا لانكسر تلك القناعات السالبة بإرادة من حديد نشق من خلالها طريقنا إلى القمة ؟!

## ذكريات روعة

تلك الذكريات الجميلة الحية التي مازلنا نحفظ بها في قلوبنا وفي ذاكرتنا .. تلك الذكريات الحلوة التي لا تفتأ تمر أمام أعيننا فتوقظ مشاعرنا الكامنة من سباتها العميق وتستثير دموعنا .. وكأنها شريط سينمائي حي بكل أحداثه ومواقفه.

## روعة الحياة

تظل الحياة رائعة بروعة أولئك الذين يثقون بنا فيدفعوننا للأمل والعطاء والوفاء والتسامح وحب الخير وزرع الثقة في قلوب الآخرين .. ويجبروننا بصدقهم وعفويتهم وبسماحتهم على أن نعيد النظر في حياتنا، وعلى أن نغير مفاهيم خاطئة أو مبالغ فيها عن الحياة.

## حقيقة التعلم

- تعلمت .. أن أجمل ابتسامة .. هي التي ترسم على شفتي في عزّ ألمي، وأن أثنى الدموع وأصدقها .. هي التي تنزل بصمت .. دون أن يراها أحد.
- تعلمت .. أن أفرح مع الناس .. وأن أحزن وحدي، وأن دوّاء جراحي الوحيد .. هو رضائي بقدري.
- تعلمت .. أن أعظم نجاح أن أنجح في التوفيق بين رغباتي ورغبات من حولي.
- تعلمت .. أن لكل إنسان عيباً، وأن أخف العيوب .. ما لا يكون له أثر سيئ على من حولنا.

## مع حياتي

عندما تأملت من حياتي تعلمت وأحببت وكرهت، بل فرحت فحزنت، ثم ضحكت فبكيت، ولكني رغم كل الألم عشت وتعلمت أن جرحي لا يؤلم أحداً في الوجود غيري، وأن بكاء الناس من حولي لن يفيدني بشيء.

## الصديقة الحكيمة

صديقة تشعرين أنها لديها خبرة في أمور كثيرة، ووجودها في حياتك يشعرك بالأمان، فعند أي معضلة ستجدين أنها تمد لك يد العون بالمشورة والنصيحة.

## الصديقة

التاريخ شاهد عيان على تقلبات حياتك : مدها وجزرها. هذه الصديقة قابلتها ربما على مقاعد الدراسة في المرحلة الابتدائية أو المتوسطة فهي من الصديقات الثمينات، احرصى عليها وإن بعدت بينكم المسافات.

## العيون الزرقاء

تعطي صاحبها نظرة عميقة، فيبحر الناظر إليها بشخصية صاحبها، الذي يكون حساساً جداً فيعامل غيره برقة وشفافية، ويفرض نفسه ورأيه على الآخرين بخفة

شديدة، كما أن أصحاب هذه العيون يمتازون بالجرأة والإقدام لكنهم نرجسيون بعض الشيء، وخصوصاً في الأمور التي تتعلق بأغراضهم الخاصة. ومعظم أصحاب العيون الزرقاء عندهم حس فني ملموس.

### العيون الخضراء

تدلّ على أن أصحابها ذوو شخصية قوية، ويمتازون بقوة الإرادة والعاطفة وصلابة الرأي، يحبون مساعدة غيرهم إلى أقصى الدرجات، لكنهم في بعض الأحيان أنانيون، وهذه الأنانية نابعة من ثقتهم الزائدة بأنفسهم، لكن أهم ما يميز أصحاب العيون الخضراء أنهم عاطفيون للغاية، ويتمتعون بالكمّ الهائل من الحنان.

### العيون السوداء

أصحاب هذه العيون هم أناس حاملون يعيشون أجواء الشُّعر، كما أنهم أناس أسخياء وكرماء للغاية، يساندون غيرهم حتى على حساب أنفسهم، لكنهم يتمتعون بشخصية قوية. الغيرة ترافقهم باستمرار، ومشاعرهم الرقيقة تجعلهم أرضاً خصبة للأصحاب. فهم اجتماعيون للغاية، لكن في حال انزعاجهم من أمر يفقدون السيطرة على أنفسهم.

## العيون البنية

هي رمز الحنان والعطف، وكلما مالت العيون إلى اللون البني الغامق دلّت على أن صاحبها يتمتع بحنان أكبر وبعطف شديد على غيرها. أصحاب العيون البنية بالإجمال لا يكثرثون للمظاهر الخارجية، يحصلون على ما يريدون بهدوء لأنهم لبقون للغاية، ولا يعرفون معنى العصبية. ومن جهة أخرى هم أناس حاملون يعيشون في عالم من التأمل، ويسعون إلى الهدوء النفسي والاستقرار.

## العيون الرمادية

أصحاب هذه العيون على نوعين : إمّا يتمتعون بشخصية هادئة، ونفس مطمئنة وسخية، وإمّا يتمتعون بشخصية عصبية وثائرة. وهم يبحثون بشكل دائم عن الهدوء لكن نادرًا ما يجدونه. كما أن طابعهم عنيف، وميالون إلى القسوة.

## أقولها في وجهك

لا تجعلني الأحلام تطير بك بعيدًا وتحلق بك فوق السحاب .. لا تعيشي في الأوهام .. ولا تضيعي حياتك في سراب، لن أقول لك: تجردي من الحلم والأمل، ولكن إياك والانقياد.

### قيود الحب كثيرة

هي الأوامر والقيود المحيطة بك .. مرة من أمك، ومرات من أبيك، وأحياناً من أخيك الأكبر ، وقد تعلنين غضبك، وترفعين لافتات الاعتراض، تطالبن بالاستقلال !! وفك القيود منشدة .. ( أعطوني حريتي .. أطلقوا يدي ) تسمينها قيوداً .. وأحباؤك يسمونها اهتماماً، وحباً، وخوفاً عليك !

### معلومة

إن رش العطر تحت الإبطين لا يمكنه أن يخفي رائحة العرق الكريهة، بل يتفاعل معها ويسبب أضراراً كثيرة مثل الالتهابات وظهور منطقة داكنة في الجلد، كما أن العطور تصنع من الكحول والتي من شأنها التبخر سريعاً .

### تحكمي في التوتر

خذي حماماً دافئاً، أو تنزهي في الحديقة، واعلمي تمارين الاسترخاء. كما أن التأمل والعد إلى العشرة من الأمور المهمة لتقليل الغضب، كما أنه بذكر الله تطمئن القلوب وتهدأ النفوس، وفي الوقت ذاته تجنبني الأشخاص ذوي الأمزجة السيئة أو التعامل الصعب.

## قللي من الدهون والمأكولات الدسمة

كالبرغر والطعام المقلي، وابحثي عن الخضراوات والفاكهة في غذائك، أما اللحوم والبيض والحليب الكامل الدسم فخصصي لها وجبات محددة كل عدة أيام، واتبعي في طريقة طعامك النصيحة الفرنسية القائلة: ثلاث قضمات تكفي للاستمتاع بالطعام. وقد صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه».

## اعتني بنظافة أسنانك

الفم هو بوابة الجسم، وما يتكاثر بداخله من ميكروبات تنتقل تلقائياً مع اللعاب إلى داخل جسمك. وقد ربطت إحدى الدراسات الحديثة بين تنظيف الأسنان وطول العمر، حيث إن الأشخاص الذين يعتنون بتنظيف أسنانهم يميلون لأن يكونوا أفضل من الناحية الصحية.

## حَرَمُ اللَّهِ العِلاَقَاتِ مَعَ الشَّبَابِ

- ليحمي صدرك الطاهر أن يتعلق بالأوهام والأحلام.
  - لكي يحمي قلبك الأبيض.
  - لكي يحمي عقلك الصافي أن ينشغل بالتفكير والهواجس.
- تذكري كيف كنت قبل هذه العلاقة التي تقولين عنها بريئة وشريفة ، كنت لا تعرفين من هذه الدنيا إلا أمك وأباك وعائلتك ، كانت حياتك عفيفة وظاهرة ملئت بالنور، وبعد التعارف صارت جحيماً لا تطاق.

## المستشار الخاص

همومك .. أسرارك .. معاناتك .. قد تقلب حياتك جحيماً لا تطاق، فمن تستشيرين؟  
وفيمن تتقين؟

تأكدي بنيتي من أمانة مستشارك ولو كان أقرب الناس لك، هذه أسرارك ولا يحق لأحد أن يطلع عليها إلا من عنده المشورة الصادقة ولو قسا عليك في نصيحته. ودمتم بخير وعافية.



