جمعية التنمية الأُسْرية بالأحساء
Family Development Association in AL-Ahsa (Osarya)
آسرية
الجميح الخيرية
AL ALJOMAIH CHARITY

# يا بُنيَّتي
## لقد أصبحتِ امرأة

تأليف/ محاسن بنت مرزوق الشرهان
مهتمة بالمجال التربوي

الإصدار رقم (٢)

# يا بُنيتي ...
# لقد أصبحتِ امرأةً

تأليف:

محاسن بنت مرزوق الشرهان

حفر الباطن ١٤٣٩ هـ

ⓒ جمعية التنمية الأسرية بالأحساء، ١٤٣٩هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشرهان، محاسن مرزوق

يابنيتي لقد أصبحت امراة. / محاسن مرزوق الشرهان -

الأحساء ، ١٤٣٩ هـ

.. ص ٤ .. سم

ردمك : ٠-٣١-٨١١٩-٦٠٣-٩٧٨

١- المرأة في الإسلام - أسئلة وأجوبة ٢- المراهقة - أسئلة و

أجوبة ٣- الوعظ و الارشاد أ. العنوان

ديوي ٢١٩,١٠٧٦ ١٤٣٩/٥٥٢٣

رقم الإيداع : ١٤٣٩/٥٥٢٣

ردمك : ٠-٣١-٨١١٩-٦٠٣-٩٧٨

بسم الله الرحمن الرحیم

# إهداء

إلى من كان سبب وجودي في الحياة..

إلى من أحسن تربيتي..

إلى معلمي الأول..

إلى من أنهلُ من حكمته وعطائه..

إلى من يرفعني كلما نزلت..

ويقويني كلما ضعفت

ولا يزال يتعاهدني بتعليمه..

والدي: مرزوق صعب الشرهان.

حفظه الله ورعاه.. ومدَّ في عمره على طاعته..

# تقديـــم

بسم الله الرحمن الرحيم

«لو لم تكتبه محاسن الشرهان لكتبتُه»، ولكني حمدتُ اللهَ أن تنطلق هذه النافورة الجميلة من بين أنامل امرأة ناضجة: عقلا، وفكرا، وتجربة، فهي أعرف بدخائل الفتاة في عصرنا المفعم بالغموض والوضوح، والانغلاق والانفتاح، والتواصل المحموم والانكفاء الفردي.. عصر المتناقضات.. منذ أن قرأت (يا ابنتي) لأديب العلماء الشيخ الراحل علي الطنطاوي وأنا أتمنى أن تخاطب الأنثى بهذه الرقة والواقعية، وحين قرأت كتاب أخي د.محمد الدويش: (يابُنيَّ..لقد أصبحتَ رجلا)، قلت في نفسي..والفتاة؟! وها هي ذي الفكرة تصبح باقة تزخر بألوان الطيف الذي يخاطب في الفتاة كل احتياجاتها، بقدرٍ يراعي قِصَرَ النَّفَس في القراءة في العصر الذي نعيشه، ورقاتٌ قليلة، كأوراق الورد، تعدها عدا، وهي تنسكب في كأس القلب انسكاب العسل الأصيل.. لا تتقطع خيوطه الذهبية الجميلة حتى آخر قطرة.. (يا ابنتي) .. طالما سمعتُ الفتيات وهُنَّ يشُدْنَ بهذا النداء الأبوي حين ينفلت من بين شفتيَّ بعفوية في برنامج (بوح البنات)، ويصرُّ عدد منهن على أنهن في ظمأ إليه، وقد حُرمنَه من أبٍ رحل، أو أبٍ شبه راحل!! ها هي ذي الأستاذة المربية محاسن الشرهان تعيد هذا النداء على مسمعيك.. يا ابنتي الكريمة.. مشفوعا بمآلات المستقبل.. «لقد أصبحتِ امرأة» .. وهو عنوان يحرك في داخلك مشاعر الأنوثة المتطلعة للمستقبل الوضيء بإذن الله تعالى، منطلقا من تشخيص بديع لواقع مرحلة (المراهقة الرائعة) يعتمد على العلم وحده، حتى إن الفتاة لتقرأ فيه نفسَها جيدا، وربما انبهرت حتى تتلمس الكتاب وتقول: هل هو مرآة؟!! هيا .. قَلِّبي صفحاته بشوق.. حتى إذا انتهيتِ من آخر ورقة.. عودي من جديد واقرئيه مرة أخرى؛ لأن القراءة الأولى لا تكفي لمثل هذا السفر الجميل العميق..

د.خالد بن سعود الحليبي

مدير عام جمعية التنمية الأسرية بالأحساء (أسرية)

الأحساء - ١٤٣٩/١١/٢٧هـ (٢٠١٨/٨/٩م)

# مقدمـــة

الحمـد لله الـذي لـه الأسـماء الحسـنى، وخلـق الذكـر والأنـثى، فخلـق فسـوى، وقـدر فهـدى، شـرع لنـا الشـريعة العظـمى، فلـم يتركنـا همـلًا، فأرسـل إلينـا رسـلًا، وأنـزل لنـا كتبًـا، وصلـى الله وسـلم علـى النـبي المصطفـى الـذي علَّـم العلـم والهـدى، وعلـى آلـه وأزواجـه وصحبـه ومـن اقتفـى، أمـا بعـد:

( فقـد خلـق الله الخلـق علـى مراحـل في النمـو، وامـتن الله بذلـك علـى خلقـه، ليتفكـر العبـاد فيهـا، ولمـا كانـت مرحلـة البلـوغ هـي منـاط التكليـف، وبهـا ينتقـل الإنسـان إلى مرحلـة التكليـف الشـرعي الـذي يقتـضي امتثـال الواجبـات وتـرك المنهيـات؛ كان لزامًـا علـى الفتـاة المسـلمة أن تعـرف أسـرار هـذه المرحلـة وخصائصهـا ومميزاتهـا، فقـد أصبحـت الفتـاة امـرأة ).

ولمـا نفـع الله بكتـاب فضيلـة الشـيخ المربي د/محمـد الدويـش ( يـا بـني لقـد أصبحـت رجـلاً)، فقـد اقتبسـت مـن فكرتـه فكـرة، ومـن نهـره جـدولًا، علـى غـرار مـا سـار عليـه أهـل العلـم مـن سـلف هـذه الأمـة المباركـة في إكمـال بعضهـم لـدور بعـضٍ في الحيـاة، ولـئن كان أهـل العلـم قـدوةً لنـا في التطبيـق العملـي فهـم كذلـك قـدوة لنـا في التأليـف العلـمي.

فعقـدت العـزم علـى جمـع مؤلـف صغـير الحجـم يحكـي للفتـاة أمرهـا، ويرشـدها لواجبهـا، ويبـين لهـا مـا ينبغـي عليهـا معرفتـه، فـكان تيسـير الله جـل جلالـه في الجمـع وإعمـال الفكـر تحـت عنـوان:

وإني أسأل الله أن يتقبل منا جميع أعمالنا، وأن يجعله خالصًا لوجهه، وأن يرزقنا العلم النافع والعمل الصالح، وأن يصلح أبناءنا و بناتنا و ذرياتنا، وأن يجزي والدينا خير الجزاء، وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

محاسن بنت مرزوق الشرهان

حفر الباطن ١٤٣٩هـ

## ابنتي الحبيبة..

هـا أنـتِ كـبرتِ وأصبحـت كِفراشـةٍ تريـد أن تخـرج مـن الشـرنقة ؛ وتحلقـي بروعـة ألوانـكِ عاليًـا هُنـا وهنـاك في الأرجـاء لتكتشـفي ذاتـك وتثبـتي وجـودك .

## غاليتي ..

أنـتِ الآن امـرأة جميلـة ، فحديـثي لـكِ حديـثُ الكبـار ، حديـثٌ مـن قلبي إلى قلبـكِ الطاهـر ؛ فأعطينـي يـدَكِ وتعـالي معـي نحلق سـويًا في ثنايـا هـذه الرسـالة ، حتى نتعـرف على ما منّ الله به علينـا معشـر النسـاء ، ونعـرفَ دورنـا في هـذه الحيـاة وواجباتنـا .

# المراهقة والتغيرات

جلستْ مع نفسها تفكر فيما طرأ عليها من تغيراتٍ في جسمها، ثم نظرت إلى المرآة وتأملت جسدها وانتابتها الحيرة والقلق ...

مهلا يا حبيبتي: أنتِ على أعتاب مرحلةٍ جديدةٍ من مراحل نموك وأهمها، وهذا يعني خروجك من قوقعة الصبا كي تصبحي فتاة مسؤولة عن كل أمرك، ويطلق علماء النفس على هذه المرحلة مسمى (مرحلة المراهقة)، وهي مرحلة من مراحل النمو تنتقل فيها الفتاة من مرحلة الطفولة وتتدرج نحو الرشد والنضج، تتميز بطغيان العواطف والأحاسيس، فتعالي لنتعرَّف هذه المرحلةَ ومراحلَها وخصائصَها..

## ما المراهقة؟

كلمة المراهقة يا ابنتي الحبيبة في اللغة مأخوذة من كلمة راهق ، وتعني : الاقتراب من شيء[١] - فالمراهقة فيها اقتراب من مرحلة جديدة .

وتختلف كلمة المراهقة عن كلمة البلوغ والتي تعني التدرج نحو النضج الجنسي فقط[٢].

أما المراهقة اصطلاحًا: فيطلقها علماء نفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة والرشد.

أو هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي[٣].

وأحب أن أبين لك غاليتي أن مرحلة المراهقة كالجسر المؤدي بين مرحلتين، فهي مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج، وتتميز بالتغير السريع والشامل وهي فترة (انقلاب شامل).

## مراحل المراهقة وبعض التغيرات البيولوجية والنفسية:

تمر المراهقة بعدة مراحل ولكن من المهم أن تعرفي غاليتي أن المراهقة ليس لها سنٌ ثابت عند الجميع ، فقد تبدأ مبكرة عند بعض الناس وقد تتأخر، وقد تنعدم في بعض الحالات، وذلك بحسب السمات الشخصية والحالة الصحية والخبرات

(١) المصباح المنير ٢٤٢/١.

(٢) مقارنة بين دور كل من الوالدين والأصدقاء في قرارات المراهقين وجهة نظر المراهق، رسالة ماجستير. كلية التربية، قسم علم نفس، جامعة الملك سعود، خالد محمد سليمان اللزام، ١٩٩٧.ص١٤

(٣) المسئولية الوالدية لتربية الأبناء في سن المراهقة، رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الملك سعود، صالح عبد الله الهندي، ١٩٩٩،ص١٩

والتجارب والمجتمع والبيئة التي تعيش فيها الفتاة[٤].

## مراحل المراهقة هي[٥]:

### المراهقة الأولى : (١١-١٤ عامًا) (وتقابل المرحلة الدراسية المتوسطة):

تتميز هذه المرحلة بتغيرات سريعة، ففي هذا العمر يا زهرتي الحلوة تبدأ مظاهر النمو لديك مثل:

### النمو الجسدي (البيولوجي):

يزداد طول الجسم، ويتسع الكتفان، ويزداد طول الجذع وطول الساقين ويكبر الصدر ويبرز، أيضا يزداد نمو العضلات والقوة العضلية بصفة عامة، ويزداد الوزن بشكل سريع نتيجة لزيادة حجم العظام والعضلات، كذلك تتضح النسب الجسمية الناضجة وتتعدل نسب الوجه وتستقر ملامح وجه الفتاة الراشدة، أيضا نمو الشعر في بعض أنحاء الجسم وكذلك نزول الحيض.

ويطلق على هذه المرحلة (سن الارتباك) وتكون الحركات فيها غير دقيقة نظرًا لطفرة النمو في هذه المرحلة.

---

(٤) الإرشاد النفسي وخطواته وكيفيته، الغنيمي ص٥

(٥) انظر في بيان المراحل: المراهقة ألم وأمل، وليد كمال شكر، ص ٣، وعلم نفس النمو الطفولة والمراهقة للدكتور حامد عبد السلام زهران، وسيكولوجية الطفولة والمراهقة. حقائقها الأساسية، د. عبد العلي الجسماني.

## النمو العقلي :

يظهر التميز والنضج في القدرات العقلية للفتاة المراهقة في هذه المرحلة.

## النمو العاطفي:

تمتاز هذه المرحلة بشدة العاطفة وحساسيتها تجاه الآخرين، والانفعالات تكون عنيفة، منطلقة، متهورة، لا تتناسب مع مثيراتها.

## المراهقة الوسطى : (١٤-١٨ عاماً) (وتقابل المرحلة الدراسية الثانوية) :

وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية الجسمية، وأهم سمات هذه المرحلة:

### النمو الجسدي (البيولوجي):

تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيًا مع ازدياد في الطول والوزن، كذلك تزداد الحواس دقةً وإرهافًا كاللمس والذوق والسمع، وتتحسن الحالة الصحية للفتاة المراهقة بشكل عام، ويقل معدل ساعات النوم عن ذي قبل ويثبت على ٨ ساعات تقريبًا، وأما حركة الجسم فتكون أكثر توافقًا وانسجامًا.

### النمو العقلي:

في هذه المرحلة تهدأ سرعة نمو الذكاء، ويزداد نمو القدرات العقلية، وتظهر القدرة على الابتكارات، ويستمر النمو الفكري للفتاة في هذه المرحلة، وتصبح أكثر قدرة على التخطيط للمستقبل.

### النمو العاطفي:

لا تزال العاطفة في أوجها وشدتها، وتظل الانفعالات قوية وتتطور مشاعر الحب والميل للجنس الآخر، وتكون الفتاة حساسة وتزداد شعور المراهقة بذاتها، وشعور الفتاة بالاستقلال في الفكر والرأي، وتكون أكثر إدراكًا وتعاطفًا مع مجتمعها.

## المراهقة المتأخرة (١٨-٢١ عاماً) وتقابل المرحلة الجامعية:

هذه المرحلة تسمى (مرحلة الشباب) يكتمل فيها نضج الفتاة من حيث:

### النمو الجسمي (البيولوجي):

يتم النضج الجسمي والهيكلي في نهاية هذه المرحلة مع زيادة طفيفة في الطول وزيادة في الوزن، ويتم الوصول إلى التوازن الغددي في هذه المرحلة، أما حركات الجسم فتكون متزنة ومستقرة.

### النمو العقلي:

يكون الذكاء في قمة نضجه ويتبلور لدى الفتاة في معرفة مواهبها واتضاح التخصص، وتكتمل شخصية الفتاة في هذه المرحلة.

### النمو العاطفي:

وتمتاز هذه المرحلة بثبات العاطفة وسكينتها، وثبات الانفعالات حيث تصبح الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات، وتكون شخصيتها أقوى وأكثر ثقة بنفسها وبقراراتها، وتقبل النصيحة والاستشارة من الأهل ومن الآخرين، وتميّز صواب الآراء من خطئها.

وكما تلاحظين حبيبتي من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

## وكأني بك يا بنيتي تتساءلين عن سبب هذه التغيرات؟!

يجيبك عن هذا التساؤل عالم النفس (ستانلي هول) الذي اعتبر التغيرات السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تكون ناتجة عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد[٦].

(٦) مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، جامعة الملك سعود، خولة السبتي، ص٢٧

## أميرتي الجميلة..

بعد أن عرفتِ مراحل المراهقة، قد تتساءلين:

- فبأي مرحلة من المراحل السابقة يكون البلوغ؟
- متى تكون الفتاة مُكَلَّفَة بالتكليف الشرعي؟

لابد أن تدركي أن هذه المراحل لا تتعارض مع التكليف الشرعي، إذ إن التكليف الشرعي مرتبط بالبلوغ الذي يركز على التغيرات (الفسيولوجية) والجسمية والصفات الجنسية الثانوية.

## البلوغ عند الفتاة:

### بنيتي الحبيبة:

إن المراهقة مرحلة ميلاد جديد للإدراك العقلي، والإسلام يدعو للنظر العقلي والتأمل والتفكير ونضوج العقل، ويؤكد أهلية المراهقة للمسؤولية الشخصية عن تصرفاتها وتصبح مكلفة بالعبادات كالصلاة والصيام وغيرها عند بلوغها والذي يتحقق بأحد العلامات الأربع التالية:

إحداها: تمام خمس عشرة سنة.

والثانية: إنزال المني بلذة يقظة كان أم منامًا.

والثالثة: إنبات العانة، وهي الشعر الخشن حول القبل.

والرابعة : وهي الحيض، فإن الحيض من علامات البلوغ[٧].

اعلمي يا ابنتي أنه ببلوغكِ فقد جرى عليكِ قلم التكليف الشرعي وأصبحتِ في عداد المكلفين الذين يحاسَبون على أعمالهم ثوابًا أو عقابًا .

(٧) فقه العبادات، الشيخ: محمد بن صالح العثيمين، ص١٢٣

## التغيرات السلوكية للفتاة المراهقة :

### زهرتي الغالية..

عرفتِ في الصفحات السابقة أنه قد ينتج عن هذه التغيرات البيولوجية بعض التغيرات النفسية التي تتبعها تغيرات سلوكية واضحة ؛ نظرًا لانقطاع التوازن الطفولي وبالتالي إلى ضرورة التفتيش عن توازن جديد[٨].

ومن السمات البارزة في سلوك الفتاة المراهقة:

### أ- التناقض في السلوك:

حيث تتسم سلوكات الفتاة المراهقة بتناقضات ظاهرة، مثلا:

**- زيادة حب الذات والأنانية، وفي المقابل رغبة في إيثار الآخرين إلى حد التضحية:**

فمثلًا: قد ترفض الفتاة إعطاء زميلتها من أقلامها؛ وبالمقابل قد تعطي الفتاة لزميلتها قلمها الوحيد في الاختبار بينما تبحث لنفسها عن قلم آخر.

- ♥ انفتاحًا واسعًا على الآخرين وفي المقابل الميل إلى التمركز على الذات وحب العزلة:

فقد يكون للفتاة علاقات اجتماعية واسعة مع زميلاتها وقريباتها ثم فجأة تميل إلى الانعزال والوحدة وقطع العلاقات.

---

(٨) . انظر: التحليل النفسي للمراهقة، عبد الغني الحديدي.

♥ رغبة قوية في الشهوات والممنوعات وفي المقابل ميل إلى التعبد والزهد ونهي النفس عن الأهواء:

فالميل إلى عبادة الله أمر فطري يولد عليه الإنسان، وهو ما يشعر به على وجه الخصوص في حالة الشعور بالذنب، أو في حال الشدة والخطر، فيتوجه إلى الله ليفرّج له همه ويفك كربته[٩].

## - الحماسة والاندفاع وفي المقابل الحياء والتردد:

في هذه المرحلة نلاحظ أن بعض الفتيات يميل للعبادة وقد يبالغن فيها، و بعضهن الآخر ينجرف مع الشهوات وكل ذلك لعدم التوازن النفسي في هذه المرحلة، قد تتحمس الفتاة وتندفع لأمر معين بجرأة، وبالمقابل قد ترفض خجلًا مجرد تقديم الضيافة لضيوف والدتها.

## ب- روح المعارضة والمقاومة:

بعض الفتيات حينما تصل لهذه المرحلة وتشعر باستقلاليتها الذاتية تظن أن من الاستقلال معارضة قوانين المدرسة وقوانين الوالدين والمجتمع.

## ج- المبالغة في إثبات الذات:

ذلك عن طريق اعتماد الأساليب المتعددة التي تلفت الأنظار كمخالفة الآخرين بلبس أو سلوك أو كلمات أو قصات للشعر أو تقحم نفسها في جدالات ومناقشات فوق مستواها، وتظن أن

---

(٩) المراهقون "دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة"، عبد العزيز محمد الغنيمي دار مسلم للنشر والتوزيع. ص٣٩

إثبات ذاتها من خلال الإصرار على بعض آرائها حتى لو كانت خاطئة.

## هـ- الميل للنقد:

ذكرنا أن الفتاة المراهقة ينمو لديها التفكير والتأمل، ومما ينتج عن ذلك، تفكيرها فيما حولها، ومقارنتها للأمور وللمواقف، فيظهر عند بعض الفتيات النقد ومحاولة التغيير، فتنتقد بعض تصرفات والديها وتنتقد معلماتها، وتنتقد بعض الآراء والأفكار من حولها أو اللباس أو السلوكات.

## و- الرغبة في مساعدة الآخرين:

كلما زادت خبرة الفتاة المراهقة بالحياة وزاد اطلاعها وتأملها يزداد شعورها تجاه مجتمعها وإدراك المشكلات المجتمعية من حولها، كالفقر، و المرض وغيرهما من مشاكل المجتمع فتزداد نتيجة لذلك الرغبة لديها في مساعدة الآخرين.

## ز- شدة الانفعالات:

وذلك في سرعة التقلب والإثارة وشدة الحساسية والتمركز (حول) الذات، كذلك الغضب الشديد، والحب الشديد والبغض الشديد، والخوف والعجب والغرور.

بعضًا من هذه السمات تجعل من (سِن) المراهقة سِن اضطراب وشعور بالغربة، ولكنكِ يا حبيبتي فتاة مسلمة وستتجاوزينها بإذن الله لأنك واعية مدركة لخصائص هذه المرحلة.

## بعض التغيرات النفسية السلبية:

أما الفتاة التي لا تدرِك ما تمر به من تغيرات جسمية ونفسية ولم تحرص على رفع الجهل عن نفسها بالقراءة والوعي، وكذلك لم تساهم البيئة من حولها في تفهُّم تلك التغيرات، فقد ينتج عن ذلك تغيرات سلبية، منها على سبيل المثال:

### ١. الانعزال:

الذي يصيب الفتاة المراهقة حين تلاحظ التغيرات الجسمية الهائلة وخاصة عند عدم تهيئتها مسبقًا لمثل هذه التغيرات، حيث تحدث الصدمة التي تؤدي إلى الانزواء والعزلة والخجل ثم سيطرة الأوهام على الفكر والمشاعر.

### ٢. التذبذب:

الذي تشعر به الفتاة المراهقة فهي لم تعد تلك الطفلة الصغيرة وبنفس الوقت لم تكتمل أنوثتها بعد! فتحاول البحث عن ذاتها وهويتها وكيانها، وهذا ما يعرف بدوامة المراهقة (علميا يسمى :«اضطراب الهوية») أو كارثة البحث عن الهوية كما أسماها علماء النفس[١٠]، وهذا هو سبب بعض الأعراض النفسية وحتى العقلية أحيانا التي كثيرًا ما تبدأ في هذه المرحلة .

### ٣. الصراع:

تميل الفتاة إلى الجنس الآخر ميلًا فطريًا بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤدي لنموها، بينما تؤمر شرعًا بغض البصر وحفظ نفسها والستر، فإن لم تدرك الفتاة الحكمة من المنع

(١٠) . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس المجلد الرابع – العدد الثاني – ٢٠٠٦

وأهميته لها وأن في ذلك رحمةً من الله وصيانةً لها، فستعيش صراعًا نفسيًا بين ميولها واستعداداتها الفطرية واهتماماتها وبين قواعد التحريم في الدِّين وعند الأهل والمجتمع.

### ٤. القلق:

الفتاة التي لا تدرك خصائص المرحلة تصاب بالقلق نتيجة التغيرات الكبيرة التي تراها في جسدها وفي سلوكها فتصبح المراهقة عصبية المزاج وتُستَثَارُ بسرعة، ويقل نومها ليلًا وتكثر (لديها) الكوابيس الليلية وأحلام اليقظة النهارية، وقد تصاب بعدم التركيز.

### ٥. الحزن والاكتئاب:

فتبدو علامات الحزن على شكل المراهِقة، ويتساقط شعرها، وتظهر الحبوب والبثور في بشرتها، وتصاب بالاكتئاب والشعور العميق بالأسى وعدم جدوى الحياة، وتعتريها نوبات بكاء دون سببٍ مباشر واضح.

### واعلمي يا بُنيتي الحبيبة:

**أن مرحلة المراهقة هي مرحلة بناء ونمو وتطور ولها جمالها وإشراقها فعليك استثمار طاقتك في هذه المرحلة فيما يعود بالنفع عليك وعلى مجتمعك، وتجاوز ما قد يعتريكِ فيها من عقبات، وأنا على ثقة بمقدار وعيكِ وقدرتك على ذلك بإذن الله تعالى.**

# الفتاة والاتزان العاطفي

## زهرتي الجميلة..

بعد أن حلَّقنا سويًا في مراحل المراهقة وما يطرأ عليها من تغيراتٍ جسمية ونفسية يجدر بنا الآن أن نتحدث عن نعمة إلهية أودعها الله في كل خلقه، إلا أنها تَبرُز في الأنثى بشكل أكبر بل هي من خصائصها.

إنها طاقة هائلة وأشعة متدفقة وقوةٌ نافذة، إن أحسنتِ استغلالها وتوجيهها جنيتِ أنت ومن حولك ثمارها، وإن حصل العكس فقد تحرقك وتجلب لك المصاعب والمتاعب.

أعلم يا حبيبتي أنك في شوق لمعرفتها فلن أطيل عليكِ وسأقول لك بأنها: (العاطفة) فتعالي معي يا حبيبتي لنعرف ماهيتها وما مظاهرها وكيف نوجهها التوجيه الصحيح؟

## ماهية العاطفة:

العاطفة يا بنيتي هي: « استعداد نفسي ينزع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات معينة، والقيام بسلوك خاص حيال فكرة وشيء »[١١].

فهي مشاعر وأحاسيس تنبعث من نفوسنا حيال موقف ما، قبولًا أو رفضًا، حبًا أو كرهًا وغير ذلك.

(١١) المعجم الوسيط، مادة {عطف} ٦٠٨/٢.

## ومن مظاهرها:

الحب والكره، والقبول والرفض، والسرور والحزن، والفرح والبكاء، والحماسة والاندفاع، والميل والبغض والغيرة، ومنها عاطفة الأم تجاه أبنائها، وعاطفة البنت تجاه والديها، وعاطفة الصداقة والعاطفة بين الزوجين، وعاطفة الأخوة، والعاطفة تجاه المجتمع ومن حولها، وتجاه زينة الحياة الدنيا كالمال وغيره.

وتتجلى أهمية العاطفة في غاية وجودنا في الحياة ألا وهو عبادة الله، وحتى نعبد الله لا بد من عاطفة، قال الله تعالى:

﴿ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ ﴾ الأحزاب: ٧.

فالآية الكريمة تشتمل على عاطفتين متضادتين وهما: عاطفة الحب وعاطفة الكراهية.

العاطفة الأولى: فهي عاطفة حب الإيمان، فحب الإيمان ينتج عنه الشعور بالأمن والثقة والثبات والصدق.

العاطفة الثانية: وهي كراهية الكفر والفسوق والعصيان، فالكفر ينتج عنه شعور سيء كالخوف والفزع والاضطراب والحيرة؛ لذلك فعاطفة محبة الإيمان هي أقوى عواطف الفتاة المسلمة، وتسود هذه العاطفة سائر العواطف[١٢].

(١٢) تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، د. محمد السيد محمد الزعبلاوي، مكتبة التوبة، ص٣٠٠-٣٠١.

إذن بعد أن عرفتِ أهمية العاطفة يا زهرتي العطرة يحسنُ بك معرفة كيفية تربيتها وتوجيهها توجيهًا صحيحًا.

إن تربية العواطف والسمو بها لها أهمية كبيرة للفتاة المراهقة، لأن العواطف تعمل على تنظيم الانفعالات، وتؤدي إلى اتزان الشخصية وتكاملها، كما أن تربيتها يحقق للفتاة أعلى مستوى من الصحة النفسية والتوافق والتكيف الاجتماعيين، فالعواطف بجملتها تعمل على تنظيف وتوجيه سلوك الفتاة المراهقة، فليس من العيب أن نكون عاطفيين، إلا أن الأجدر بنا أن نعرف مدى قدرتنا على ضبط أنفسنا عاطفيًا، فالعاطفة قوة رائعة لكن بدون ضبطها ووضعها في المكان المناسب تكون مؤذيةً، وتقلل من احترامك لنفسك واحترامِ الناس لك.

فالفتاة عبارة عن كتلة من المشاعر والعواطف، ولكن كل هذه العاطفة إلى أين؟!!

## التوجيه الصحيح للعاطفة يا عزيزتي يكون من خلال ما يلي:

### ١ـ امتلاء القلب من محبة الله:

فالقلب منبع العواطف وطاقة مليئة بالأحاسيس فإذا امتلأ قلبك بحب الله عز وجل، خالقك ورازقك والمنعم والمتفضل عليك، حينها سيتم توجيه عاطفتك بالتوجيه السليم المعتدل وتوزيعها توزيعًا متناسبًا مع طبيعتك ومع المواقف، فيكون حبك وبغضك وغضبك وفرحك وحزنك لله وحده، فالفتاة التي تُكثر من ذكر الله تعالى والتأله له يتأثر عقلها وعاطفتها

وانفعالاتها بآثار أسماء الله الحسنى وصفاته العليا، فبالله الغني يستغني قلبُها عما سواه، وبذكر رحمته يمتلئ قلبها سكينة واطمئنانًا، وهكذا.

وبالتالي تتجمع لديها الانفعالات السليمة، فهذه هي اللذة الكاملة، والعيش الهانئ إذ يرتبط القلب بربه تقديرًا وإجلالًا وتعلقًا.

أما الفتاة التي لا تذكر الله فالشيطانُ يتحكم بعاطفتها وانفعالاتها كما قال تعالى: ﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴾ سورة الزخرف: ٣٦

ويؤكد جمال ماضي أبو العزايم ( أن الرشد الديني يمكن الوصول إليه مبكرًا، ويستشهد بالآية الكريمة: ﴿ يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا ﴾ سورة مريم ١٢ ويرى أن هذا ما وصلت إليه النظريات الحديثة، ولا شك أنه عندما يتم النضج الديني مبكرًا، تمر مراحل العمر الحرجة خاصة - كمرحلة المراهقة - بسهولة ويسر ).

## ٢. تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات:

حُبُّكِ لنفسك - يا بنيتي - يجب أن يكون نابعًا من داخلك وشعورك بأنك مميزة وتستحقين الاحترام ، فلا يكن قبولك لذاتك مرتهنًا بحب الآخرين لك ، وإنما معرفتك لميزاتك وصفاتك يضعك موضع القبول ، وتطويرك ذاتك يرفعك إلى الاحترام ، ومن القواعد المقررة شرعًا أن من أحبه الله وضع الله له المحبة والقبول في الأرض، لما رواه أبو هريرة عن النبي صلى

الله عليه وسلم أنه قال: (إن الله إذا أحب عبدًا دعا جبريل فقال إني أحب فلانًا فأحبه، قال فيحبه جبريل ثم ينادي في السماء فيقول: إن الله يحب فلانًا فأحبوه فيحبه أهل السماء، قال: ثم يوضع له القبول في الأرض)[١٣].

### ٣. غض البصر والابتعاد عن مجتمع الرجال:

## ابنتي الحبيبة..

إنَّ الإسلام دين فطرة لا يستنكر الحب ولا يستقذره، وإنما يستنكر الإباحية والفوضى العاطفية التي تؤذي الفتاة نفسًا وسلوكًا، وينظم هذه العاطفة العظيمة ويحفظها من التبعثر في كل وادٍ، وذلك في إطار الزواج وقيام حياة مشتركة وبناء أسرة، ولهذا يستنكر الإسلام أن يلتقي الشباب والفتيات جماعات أو فرادى في أي مكان، كي لا ينجرفوا بعاطفة الحب الفطري، فينصرفوا به عن اتجاهه الأصيل، كما هي آثار الاختلاط المحرَّم.

إن التجاذب بين الجنسين نداء فطري، والإسلام يحرص على أن يسير به في طريقه الصحيح، وليس ثمة طريق يتفق مع منهجه الفطري غير نظام الزوجية[١٤].

وهذا الحفظ والتنظيم يقتضي أمر الفتاة بستر نفسها بالحجاب، قال سبحانه: ﴿وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِن وَرَاءِ حِجَابٍ ذَٰلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ﴾ سورة الأحزاب: ٥٣.

---

(١٣) رواه مسلم في صحيحه برقم {٢٦٣٧} والبخاري برقم ٣٢٠٩ واللفظ لمسلم

(١٤) انظر: تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، د. محمد السيد محمد الزعبلاوي، مكتبة التوبة.

وإنما شرع لها الله سبحانه وتعالى ذلك ليكون أطهر لقلبها، (وأصْوَنَ) لشرفها، وأبعدَ لها عن الأذى وأقوم للمجتمع كله، وأكثر صيانة له من الفساد.

إن المرأة المسلمة العاقلة تقرأ في كتاب الله آيات العِفَّة والستر، فتسرع إلى تطبيق ما جاء فيها راضية بما رضي الله لها، لتنال عنده الأجر العظيم، قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاء الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَابِيبِهِنَّ ﴾ سورة الأحزاب فالحجاب حفظٌ لطهارة قلبها وحمايةٌ لعاطفتها من الأذى، وقال سبحانه: ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ﴾ سورة الأحزاب: ٣٣ وأمرها الله تعالى بالابتعاد عن الرجال وعدم إبداء الزينة ومنعها من الاختلاط، فقال عز وجل: ﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ ﴾ سورة النور: ٣١

إنَّ غض البصر أدب ذاتي تتحلى به الفتاة المؤمنة، لكي يبقى الدافع الفطري كامنًا لا يثار بين لحظة وأخرى، حتى يحين الوقت المناسب لتلبيته بالزواج الذي أحله الله، والتزام الفتاة بهذا الأدب يعدُّ صمَّامَ أمانٍ لها في هذه المرحلة، يساعدها على تخطيها بأمان وسلام بإذن الله.

## ٤. تربية النفس على الاعتدال العاطفي:

فينبغي عليك ابنتي الغالية أن تربي نفسك على الاعتدال فلا تطيش العاطفة غلوًّا ولا جفاء ، وقد رسَّخ هذا المبدأ التربوي خليفة المسلمين علي بن أبي طالب رضي الله عنه بقوله : «أحبب حبيبك هونًا ما عسى أن يكون بغيضك يومًا ما ، وأبغض بغيضك هونًا ما عسى أن يكون حبيبك يومًا ما «[١٥] .

ومن الاعتدال في العاطفة إعطاء كل محبوب حقه من الحب، فالوالدان لهما نصيب من العاطفة، والإخوة والأخوات والأقارب والصديقات والمعلمات لهم نصيب أيضًا، والمحبوبات الفطرية كالحياة والمال والبنين والملبس لها نصيب أيضًا لكن لابد أن نوازن بينها باعتدال.

- فعوِّدي نفسك يا ابنتي وأحكمي عواطفك ألا تبالغي في حب شخص مهما كانت علاقتك به، فإن بالغتِ في محبته وصدر منه موقف لا ترضينه فإنك تتأثرين وتحزنين جدًا، ولكن كوني معتدلة متزنة في عاطفة المحبة.
- و كذلك عاطفة الغضب فهي غريزة فطرية في النفس البشرية فيحسن استثمارها في وجوه الخير بغير عصبية، فتكون طاقة بناء لا هدم، فيتولد عنها النخوة والشجاعة والغيرة والدفاع عن الحق.

(١٥) أخرجه الترمذي برقم {١٩٩٧} .

فالفتاة العاقلة المتزنة في عواطفها والتي ربَّت نفسها على ضبط غضبها عندما يصدر موقف خاطئ من شخص ما، فإنها تقدر الموقف ولا تبالغ فيه، وتعطيه حقه دون الإضرار بالشخص، بل تكون عادلة في ذلك.

أما الفتاة التي لم تُرَبِّ نفسها على ضبط انفعالاتها فإنها تثور وتغضب وقد تنتقم أو تعتزل وتصبُّ جام غضبها على الشخص دون التفريق بين الموقف وبين الشخص.

- ومن الأمثلة أيضًا عاطفةُ الفضول وحب الاستطلاع فهي غريزة فطرية، فيكون توجيهها بالحدِّ منها إلا فيما يعود على الفتاة بالنفع كالعلم والقراءة والمهارات النافعة، فمع التطور السريع والهائل في التقنية وكثرة المغريات والمشتتات يجدر بالفتاة العاقلة أن تربي نفسها على معرفة ماذا تختار؟ وما المواقع التي تدخلها؟ وما المصادر التي تستقي منها معلوماتها؟ ولا تجعل قلبها وعقلها كحاوية مفتوحة، تقبلُ كل شيء بدون تصفية وانتقاء، بل تنتقي مجالسها وصديقاتها وكتبها والمواقع التي تدخلها والبرامج التي تتعلمها كما تنتقي أطايب الثمر.

### ٥. لا تجعلي عاطفتك ميزانًا للحكم وتقويم الآخرين أو دافعًا للعمل:

- من الخلل أن يتجاوب المرء مع عاطفته بحيث يجعلها ميزانا لأحكامه، فيعمل عملًا أو يتخذ قرارًا أو يقف موقفًا يكون الدافع الأول والوحيد له هو العاطفة لا غيرها، أو أن يحكم على الآخرين أو على أعمالهم بالمدح أو الذم أو القبول والرد بناءً على العاطفة المجردة وبعيدًا عن

الحكم الصحيح العادل، كأن تترك عملًا نافعًا لها نتيجة لبغضها للناصح لها أو لمن تعمل معها، وكذلك ما يصدر من بعض الطالبات في تركها مذاكرة بعض الدروس لأنها لا تحب معلمة المادة! حذَّر الله سبحانه وتعالى من الانجذاب نحو العاطفة في غير محلِّها؛ فقال تعالى: ﴿وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ سورة المائدة: ٨ أي: لا تَحْملنَّكم عداوةُ قومٍ وبُغضهم على ألاَّ تقولوا الحقَّ وتحكموا بالعدل، بل اتْرُكوا العاطفة جانبًا، واحْكُموا بحُكم العقل الموافق للشرع؛ لأنَّ ذلك تقوى وقُربى إلى الله.

وقد تمثل نبينا صلى الله عليه وسلم ذلك في سيرته فقد قال لأسامة بن زيد رضي الله عنه: ( أَتَشْفَعُ فِي حَدٍّ مِنْ حُدُودِ اللهِ ثُمَّ قَامَ فَاخْتَطَبَ ثُمَّ قَالَ: إِنَّمَا أَهْلَكَ الَّذِينَ قَبْلَكُمْ أَنَّهُمْ كَانُوا إِذَا سَرَقَ فِيهِمُ الشَّرِيفُ تَرَكُوهُ, وَإِذَا سَرَقَ فِيهِمُ الضَّعِيفُ أَقَامُوا عَلَيْهِ الْحَدَّ, وَايْمُ اللهِ لَوْ أَنَّ فَاطِمَةَ ابْنَةَ مُحَمَّدٍ سَرَقَتْ لَقَطَعْتُ يَدَهَا ) (١٦).

فلم يُحَكِّم عاطفته في حِبِّهِ وابنِ حِبِّهِ - أسامة بن زيد ـ ولا ابنته فاطمة رضي الله عنهما.

وبهذه الصورة المشرقة في ضبط العاطفة تدركين يا بنيتي الأخطاء العاطفية في حياة بعض الفتيات، ولأُجَلّي لك الأمر

١٦ متفق عليه، أخرجه البخاري برقم {٣٤٧٥}، ومسلم برقم{٤٥٠٥}.

وضوحًا سأذكر بعض مظاهر الانحراف العاطفي وعلاجه:

## الانحراف العاطفي:

## ابنتي الحبيبة حماك اللّه من كل سوء..

العاطفة يا ابنتي قوة هائلة من المشاعر والأحاسيس أودعها الله في قلب الفتاة تتناسب مع تكوينها وفطرتها، فإذا لم تحسن الفتاة توجيهها، ولم تحرص على اتزانها فإنها ستجلب لنفسها كثيرًا من المتاعب في حياتها وتنحرف عاطفتها عن الطريق السوي.

### ومن مظاهر الانحراف العاطفي يا ابنتي حفظك الله ورعاك

١. مودة الكافرين وولاؤهم، فمن الانحراف العاطفي أن تعجب الفتاة بأحد المشاهير من الكافرين والكافرات، وقد حذر الله عز وجل من ذلك فقد قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ ﴾ سورة الممتحنة:(١) وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَىٰ أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَمَن يَتَوَلَّهُم مِّنكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴾ المائدة:(٥١).

٢. الإفراط في المحبة كتعلق الفتاة بفتاة أخرى مجاوزة للمحبة في الله لتقع فيما يسمى الإعجاب.

٠٣ أو محبة فتاة لشاب أجنبي عنها، وكما ذكرنا أن عاطفة الفتاة تكون عالية جدًا في هذه المرحلة فبعض الفتيات تتعلق ببعض المشاهير من الشباب في برامج التواصل الاجتماعي؛ فينبغي على الفتاة أن تحافظ على قلبها وعاطفتها فلا تهدرها فتتسبب بالأذى النفسي لنفسها وقلبها. (بالأذى لنفسها وقلبها)

٠٤ ومن الانحراف كره الوالدين وعقوقهما : فإن مرحلة المراهقة كما ذكرنا سابقًا يزيد فيها التأمل والتفكير عند الفتاة ، وتبدأ تقارن بين ما تعلمته في صغرها و بين سلوك والديها ، وتشعر بتناقض بين ما تعلمته منهما وبين ما يطبقونه ، فبعض الفتيات اللواتي ينجرفن خلف العواطف بدون توجيه ينشأ عندها ردة فعل سيئة ،فأول ما تعادي الفتاة والديها وتبدأ بانتقادهما وعصيان أوامرهما وعقوقهما ، وهذا مخالف لما أمرنا الله عز وجل به، فالوالدان لهما حق كبير و قَرَنَ الله طاعتهما بطاعته فقد قال سبحانه وتعالى: ﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوالِدَيْنِ إِحْسانًا ﴾ سورة النساء ﴿٣٦﴾.

٠٥ ونهى عن عقوقهما حتى لو كانا مشركين، فقد قال تعالى: ﴿ وَإِنْ جاهَداكَ عَلى أَنْ تُشْرِكَ بِي ما لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُما وَصاحِبْهُما فِي الدُّنْيا مَعْرُوفًا ﴾ سورة لقمان ﴿١٥﴾.

٠٦ الشعور بعدم محبة الوالدين: فتظن الفتاة أن والديها يفضِّلون إخوتها أو أخواتها عليها، فبعض الفتيات تشتكي من أوامر والديها، وتقول: بأنهم يعاملونني كخادمة ويأمروني ولا يأمرون أخواتي؛ لأنهم لا يحبونني.

فهي تظن أنهم لا يأمرون غيرها وتظن عدم محبتهم، وفي المقابل بعض الفتيات تشتكي من منع والدتها لها بالطبخ ومع سماحها لأخواتها بالطبخ وتظن أن أمها لا تريد أن تعلمها، وهذه الأمور أسبابها الحقيقية تكون عند الوالدين فهم أعْرَف بمصلحة الفتاة، إلا أن الشيء المؤكد أن ذلك لا يرجع إلى الحب والكره فقط.

٠٧ الحساسية المفرطة تجاه نقد الآخرين كالمعلمات و الزميلات والأقارب وتفسير تصرفاتهم.

٠٨ التقوقع على الذات والانطواء والعزلة عن الآخرين.

٠٩ الكراهية الموصِلة لليأس والقنوط.

١٠ الاكتئاب المفضِي للانعزال الاجتماعي.

١١ الشعور برفض المجتمع لها مما ينعكس سلبًا على حضورها لاجتماعات أقاربها ومناسباتهم العائلية.

وعلاج ذلك يا بنيتي سهل ميسور على من استعان بالله وصدق في طلبه وإليك بيانه.

## علاج الانحراف العاطفي:

### ١ـ زيادة العبودية لله:

فمن انحرفت عاطفتها فهو لنقص في عبوديتها، فإذا قل نصيب القلب من العبادة لله أصبح فقيرًا مشتتًا منحرفًا، مما يجعل صاحبه يبحث عن ملء فراغ قلبه، فإن في القلب فقرًا وشعثًا لا يغنيه إلا أخذ نصيبه وافرًا من العبودية لله فإن امتلأ قلبك بمحبة الله وعبوديته فإن عواطفك تتزن، أما إن كان القلب فارغا من محبة الله وعبوديته امتلأ بحب غيره غُلوًّا وانحرافًا فتتعرض الفتاة للأذى النفسي، والعاطفي وتكون أسيرة لعواطفها، والمراد العبودية بمعناها الشامل الذي يجمع كل عمل يحبه الله من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة[١٧]، وبهذا تكون خيارات الأعمال الإيمانية المتعبد فيها لله واسعة جدًا مما يفتح باب التنافس في دروب الخير، فكل عمل تقومين به في حياتك العامة مهما كان بسيطا - في نظرك - فإنه عبودية لله تؤجرين عليه إذا ابتغيتِ به وجه الله، لعموم قوله صلى الله عليه وسلم: «إنما الأعمال بالنيات»[١٨].

### ٢ـ مجاهدة النفس:

إن من خصائص المراهقة النفسية هي تحدي العقبات فسخري هذه الصفة يا بنيتي في تحدي هوى نفسك، فقُطّاع الطريق في سيرنا إلى الله كُثر: النفس والهوى

(١٧) الفتاوى الكبرى لابن تيمية ٥/١٥٥ .

(١٨) متفق عليه، أخرجه البخاري برقم {١}، ومسلم برقم {٥٠٣٦} .

والشيطان وصديقات السوء وأعداء الدِّين والمغريات المنتشرة؛ فلا بد من مجاهدة النفس ونهيها عما لا يليق وعلى فعل المعروف وترك المنكر، كما قال ربنا تعالى: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾ ﴾ سورة النازعات ﴿٤٠﴾ ﴿٤١﴾

## ٣-استغلال وقت الفراغ:

نفهم من قول النبي صلى الله عليه و سلم : ( نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة و الفراغ )[١٩] أن الفراغ نعمة بشرط استثماره ، كما يؤخذ من دلالة الحديث خطورة التفريط في الوقت ، ولهذا أدرك الصحابة الكرام والسلف الصالح ذلك فاغتنموا أوقاتهم بطاعةِ الله وعِمارةِ الأرضِ ونفعِ المجتمع دينًا و دنيا [٢٠].

حتى أصبح من مقولاتهم المشتهِرة: نفسك إن لم تشغلها بالطاعة شغلتك بالمعصية.

فينبغي عليكِ ابنتي الحبيبة أن تضعي لنفسك برنامجًا تسيرين عليه في استثمار أوقات فراغك من تطوير لذاتك ورفع مستواك الديني والتعليمي والثقافي والمهاري لتنفعي بذلك نفسك ووطنك وأمتك.

---

(١٩) رواه البخاري برقم ٦٤١٢، وكتاب الرقاق، والترمذي برقم ٢٣٠٤، وابن ماجه برقم ٤١٧٠، وأخرجه أحمد في المسند ، برقم ٣٢٠٧ ، وقال شعيب الأرناؤوط : إسناده صحيح على شرط الشيخين .

(٢٠ ) للاستفادة من نماذج الصحابة الكرام والسلف الصالح في الوقت فليراجع كتاب: صفحات من صبر العلماء، وكتاب قيمة الزمن عند العلماء، للشيخ عبد الفتاح أبو غدة.

## ٤- استشارة أهل الرأي:

كان قدوتك النبي صلى الله عليه وسلم يستشير أصحابه في الأمور العامة والخاصة استجابة لأمر الله حين قال تعالى: ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾ سورة آل عمران: ١٥٩.

وسميت سورة باسم ﴿الشورى﴾ وصف الله المؤمنين فيها بقوله: ﴿وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ ﴾ سورة الشورى: ٣٨.

فإذا عرض لك بُنَيَّتِي أمرٌ ما فاقتدي بنبيك صلى الله عليه وسلم فاستشيري، وليست الاستشارة خاصة فيما يقع من مشكلات، بل إنها لكل ما يعرض عليك من أمر، فخير من يستعان به الوالدان، فلا أحد أنْصحُ لك منهما، وكذلك الإخوة والأخوات والمعلمات والعلماء وأهل الاختصاص من ذوي الرأي والمشورة.

وينبغي فيمن اخترتِه لمشورتك أن يكون ذا عقلٍ ورأي وحكمةٍ وكتمان للأمر،

### وأنبهكِ لأمرين:

أ ـ كتمان بعض الأمور فيه ضررٌ عليك، وقد يستصعب حلها مع الأيام، فبادري بالاستشارة في حينها، مثل كثيرٍ من العلاقات العاطفية المحرمة التي تكون الفتاة أسيرة كتمانها خشية الفضيحة أو العقوبة مما يجعلها عرضة للابتزاز والمساومة.

ب ـ من الفقه التفرقة بين من تحبين وبين من تستشيرين، فمحبتك لصديقاتك أو قريباتك لا يعني استشارتهن في أمورك، فالاستشارة لها فقهها الخاص، وللمستشار شروط قد لا تتحقق في الصديقة.

## ٥ـ تقوية علاقة الفتاة بأسرتها:

لا شك ابنتي الغالية أن تقوية علاقة الفتاة بأسرتها من أهم علاج الانحراف العاطفي؛ إذ أن الأسرة هي محضن الفتاة الأول ومركز رعايتها وجنتها.

ففي مراحل النمو الأولى تكون الفتاة ملتصقة بوالديها وأسرتها، ثم يخف هذا الالتصاق بالتدريج، فتبدأ الفتاة بالاعتماد على نفسها شيئًا فشيئًا، فإذا وصلت إلى سن المراهقة فإنها تحاول أن تخرج من دائرة رعاية والديها وأسرتها، فتكوِّن علاقات اجتماعية خارج محيط الأسرة من صديقات وغيره، فينشأ بهذا فجوة بين الفتاة وأسرتها من الوالدين والإخوة والأخوات، فمن مظاهر النمو الاجتماعي لدى المراهقة الميل إلى الصديقات والارتباط بهم والثقة الكبيرة بهم[٢١].

ولكن الأجدر بالفتاة العاقلة في هذه المرحلة وبعد أن خرجت من دائرة الرعاية ووصلت إلى مرحلة الاعتماد على النفس أن تبدأ في تكوين علاقة جديدة مع أسرتها هي علاقة الصداقة فتجعل من والدتها ووالدها أصدقاء لها.

(٢١) تربية الشباب محمد الدويش، ص ٢٧. بتصرف

## ٦-تنمية نفسك على المهارات النفسية الراقية:

كالتعاون والبذل والتسامح والعفو عن الآخرين، واعلمي حبيبتي أنك أول الرابحين من عفوك وتسامحك عن هفوات الآخرين؛ لتنمو بذلك ثقتك بنفسك وتزدادي رضى عن ذاتك.

## ٧- استثمار طاقاتك فيما يعود عليك بالنفع:

و أقترح عليك ما يلي:

أ- القراءة فهي كما قلنا غذاء العقل وزيادة في البصيرة فالعقل هو صمام الأمان فإذا اندفعت العاطفة ضَبَطَ اندفاعها العقل.

ب- تعلم فنون الحاسب من تصميم وغيره، وكذلك الرسم أو الخياطة وتعلم فنون الطبخ، ومساعدة والديك، فهو لا شك أعظم استثمار وأكبر باب من أبواب الخير.

جـ- الالتحاق بدور تحفيظ القرآن الكريم فالقرآن هو المهذب لنفوسنا والموجه لطاقاتنا والهادي للطريق القويم كما قال تعالى: ﴿إِنَّ هَٰذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ﴾ سورة الإسراء ٩

د - المشاركة في المؤسسات والجمعيات الخيرية في منطقتك فهناك تتنوع البرامج وتجدين استثمارًا لطاقاتك، وخدمة لمجتمعك ولأمتك، فهناك تقام برامج للأيتام وبرامج لذوي الإعاقة وللأطفال ولغيرها من شرائح المجتمع، وتجدين الترفيه والدعوة والمتعة والفائدة.

هـ- الانضمام للمراكز البحثية ولمجموعات التواصل الاجتماعي المفيدة عن طريق البرامج التقنية كالواتس اب والفيس بوك والسناب وغيرها

{شخصيتنا تتجلى في أفعالنا المتكررة، ومن ثم فإن التميز عادة مكتسبة أكثر من كونها تصرفًا عارضًا }

**أرسطو**

# عاداتك إما تبنيك أو تحطمك

## ابنتي الحبيبة..

الحياة بالنسبة للمراهقات لم تعد يسيرة كما اعتادت في طفولتها، بل أصبحت غابة متنوعة، ولا بد لها من بوصلة تعينها على استكشاف طريقها في هذه الغابة، فالفتاة المراهقة أصبحت الآن مسؤولة عن تصرفاتها وعن سلوكاتها، ولابد أن تربي نفسها حتى تعتاد العادات الحسنة التي تتفق مع مبادئ ديننا الإسلامي وتعود نفسها على ترك السلوكات السيئة.

## فالعادة هي:

تكرير فعل الشيء الواحد مرارًا كثيرة زمنًا طويلًا في أوقات متقاربة(٢٢)

فبتكرار عمل أمرٍ ما يتحول إلى عادة.

## مفترق طرق:

ابنتي المباركة..

إنَّ الله سبحانه وتعالى خلقنا وأرسل إلينا الرسل وأنزل القرآن هاديًا لنا ودليلًا ومرشدًا في حياتنا، وأمامنا في الحياة طريقان:

- فطريق الخير: واضح بينٌ ونتيجته صلاح ونجاح في الدنيا وفوز وفلاح في الآخرة، ولكن الجنة هي كنزٌ ثمين ولذلك تحتاج إلى جد واجتهاد وعمل.

(٢٢) انظر المعجم المحيط مادة {عود}.

- وأما طريق الشر: فسهل وجواذبه كثيره ورواده كثُر، ولا يتطلب منك عملًا، وقائده هوى النفس، ودليله الشيطان، ونتيجته متعةُ مؤقته ويعقبها ندم وضيق في الدنيا وخسارة تامة في الآخرة.

## اختاري طريقك:

ابنتي الحبيبة..

إنِ اخترت طريق الخير والسعادة والفوز والنجاح في الدنيا والآخرةِ، فيجب أن تنظري لسلوكاتك وأعمالك وعاداتك اليوميةِ، هل تقودك لتحقيق هذه النتيجة؟!

## سجن العادات:

بنيتي العاقلة..

لقد أكرم الله الإنسان عن الحيوانات بالإدراك والتصور والإرادة، فإن أدركتِ أهمية عمل ما وتصورتِ نتائجه فبالإرادة تستطيعين تدريب نفسك على عمله بعون الله.

فحتى أكثر الحيوانات ذكاء، لا تمتلك هذه المقدرة فهي عندما يتم تدريبها فإنها تستطيع اكتساب مهارة معينة، وتستجيب للتدريب، ولكنها لا تستطيع تدريب نفسها بنفسها ولا تمتلك هذه المقدرة. جعل الله قدرة الحيوانات محدودة وقدرة الإنسان مهما عظمت إلا أنها قاصرة محدودة، ﴿وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ سورة النساء ﴿٢٨﴾، فلذلك يستطيع الإنسان تدريب نفسه على اكتساب عمل يريده، ولكن بعض الناس يعيش مثل الحيوانات ويترك من حوله يقودون حياته ويرسمونها له.

## ابنتي الحبيبة..

الفتاة التي اعتادت في صغرها على انعدام المسؤولية، وعلى الفوضوية وعدم حفظ الوقت، وعدم الاعتماد على نفسها، فإنها إن لم تدرِّب نفسها على التخلص من هذه العادات السيئة والتَّعَوُّد (على سمات حسنة)، فإنها ستكون أسيرة عاداتها السيئة، فحينما تهمل الفتاة المراهقة نفسها ولا تعمل على مراقبة ذاتها وتصحيح مسارها؛ فإنها تترك الظروف والأشياء والناس والملهيات تصنع لها سيناريو حياتها، وتعمل على كتابة النص الذي تطبقه هي بدون تفكير.

## عاداتك تصنع قناعاتك:

بنيتي..

إن الأمور التي اعتدتِ على فعلها أو على سماعها هي التي تشكل شخصيتك ومبادئك وقناعاتك، فعليك الحذر من العادات السيئة التي ينتج عنها قناعات سيئة وسلوكات سيئة.

وأودُّ التنبيه على أمر مهم لدى كثير من الفتيات ألا وهو: التناقض بين ما تؤمن به الفتاة وبين ما تعتاد على فعله، فمثلا هي تؤمن بأهمية حفظ الوقت، وتؤمن بأهمية الصلاة على وقتها، وتؤمن بوجوب بر الوالدين، ولكنها اعتادت عكس ذلك.

## عادات سيئة تقودك للفشل:

عزيزتي.. يروج أحيانًا لبعض العادات التي تقود للفشل، ومنها:

- ✕ لا تلومي نفسك ولكن ألقِ اللوم على من حولك: الوالدين والمدرسات والصديقات.
- ✕ الحياة قصيرة فعيشي لحظتك ولا تفكري في الغد، ولا تضعي لنفسك خططاً للمستقبل، فقط استمتعي وضيعي وقتك فالوقت ممل وطويل، ولا تتعبي نفسك بعمل شيء مفيد.
- ✕ مهما كان عندك من الأعمال المهمة فلا أهم من إسعاد نفسك بمشاهدة التلفاز والتنقل بين صفحات الإنترنت ومشاهدة حياة المشاهير من التافهات عبر وسائل التواصل.
- ✕ الحياة معركة وحشية ضارية، فلا بد أن تحاولي الانتصار على الجميع، يجب ألا تدعي أي فتاة من حولك أن تنجح، فنجاحها يقودك للفشل.
- ✕ لقد ولدتِ بفم ولسان فعليك التحدث كثيرًا والحرص على إيصال وجهة نظرك، ولا يهمك أن يفهم الآخرون، ولا تحرصي على سماع وجهة نظرهم فأنت الصواب دائمًا.
- ✕ لا تتعاوني مع أحد فالأفضل أن تقومي بأعمالك بنفسك فلا أحد يستطيع عملها غيرك، كذلك لا تمدي يد المعونة لأحد يطلب منك ذلك. فكل شخص مسؤول عن أعماله.
- ✕ ابتعدي عن التجديد والقراءة فهي مملة ولستِ بحاجة لمزيد من المعلومات، ولا تحاولي تحسين نفسك فأنت هكذا أفضل.

✗ هذه العادات هي وصفات لحياة رديئة، ومع هذا ترضى بعض المراهقات العيش بهذه العادات السيئة.

## مراحل اكتساب العادات الحسنة:

تتساءل كثير من الفتيات:

أنا أحب الخير وأحب فعله ولكن لا أستمر على ذلك؟!

كيف أداوم على فعل الخير وأجعله لي عادة؟

لا تقلقي بنيتي.. فسأخبرك بوصفة ذهبية لكيفية اكتساب السلوكات الحسنة وكيف تعتادين عليها؟!

**المرحلة الأولى:** الحرص والاستعانة بالله :-

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: ( احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجِزْ) (٢٣)

فلتحرص الفتاة على اكتساب الفضائل والبحث عن كل ما ينفعها في دينها ودنياها، وتستعين بالله في سبيل تحصيل ذلك وتدعو الله أن يعينها ويوفقها وألا تعجز ولا تتكاسل.

(٢٣) رواه مسلم ٥٦/٨، برقم {٦٩٤٥}.

**المرحلة الثانية:** المبادرة :-

فَنٌّ من فنون العمل، وبابٌ من أبواب الوصول إلى الأمل، ونافذةٌ تُطِلُّ على المُستقبل،

فما فائدة العلم إن لم نبادر بالعمل ؟!

يقول النبي صلى الله عليه وسلم : (بَادِرُوا بِالأَعْمَالِ)[٢٤] .

فالمبادرة بالأعمال تعني (الآن) وعدم التأجيل، والبدء بالأعمال وعدم تسويفها.

**ابنتي الغالية..**

رأينا فتيات يبادرن لكن بماذا؟

يبادرن بالسلوكات السيئة من مبدأ خالف تعرف، وتظن أن في هذا تميزًا وقوة لشخصيتها، نحن نريد فتيات صالحات من أمثالك، مبادرات للخير، مؤثرات في مجتمعاتهن، يحرصن على اكتساب معالي الأمور، يتنافسن على العلو في الدنيا والآخرة.

**المرحلة الثالثة:** المجاهدة :-

يقول الله سبحانه وتعالى:

﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ ﴾ سورة العنكبوت ﴿٦٩﴾

(٢٤) رواه مسلم١/٧٦، برقم {٣٢٨}.

عندما تقررين اكتساب عادات وسلوكات حسنة وتبدئين بعملها تأتيك بعض العقبات التي قد تعيقك عن طريق الخير، مثل: هوى النفس والشيطان وصديقات السوء وغيرها.

يأتي هنا دورك بأن تبذلي قصارى جهدك لأن تستمري بهذا الطريق الذي ارتضيته لنفسك وتثبتي عليه، وهذا يسمى مجاهدة فكأنك في جهاد مع نفسك وجهاد مع الشيطان وجهاد مع الناس المُخَذِّلين من حولنا، وكأنها معركة فوز أو خسارة فاختاري أنتِ نتيجتك..

**المرحلة الرابعة:** التكرار:-

الاستمرار بعمل السلوكات وجعلها عادة يحتاج منك إلى تكرارها، فلا يكفي لأن تكتسبي عادة الانضباط أن تحافظي على مواعيدك مرة واحدة، وإنما التزامك بتكرار هذه السلوكات يجعلها لك عادة، فلا يسمى الشخص عالمًا حتى يُعرف بالعلم ويشتهر به، ولا يسمى الشخص حليمًا حتى يكثر من ضبط نفسه عند الغضب، ولا تسمى الفتاة بارة بوالديها حتى تكثر البر وتكرره، فالتكرار يساعد على الحفظ، والتكرار يساعد على الفهم، والتكرار يساعد على التثبيت وعلى اكتساب العادات.

# من يتحكَّم برؤيتك؟

## نظرتك لذاتك:

كل شخص له اعتقادات عن نفسه وتصوُّرات تشكلت منذ الطفولة ومن المواقف الحياتية، ولكن هذه النظرة الذاتية والاعتقادات قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة؛ لكن بالطبع تؤثر على كثير من تصرفاتك وردود أفعالك.

لذلك احرصي على تحطيم المفاهيم السيئة عن نفسك، ولا تصدري أحكامًا على ذاتك، مثل:

أنا لست جميلة ...أنا لا أستطيع الفهم بسهولة ... أنا لا أحب القراءة... أنا مغفلة..

إن المفاهيم والنماذج المغلوطة التي نعتقدها عن أنفسنا تشبه من ترتدي نظارة طبية بناء على وصفة طبية خاطئة فالعدسة تؤثر على كيفية رؤيتها للأشياء والحقائق.

## وقفة...

## ماهي نظرتك لذاتك؟

وهل تساعدك نظرتك لذاتك للتقدم إلى الأمام أم تدفعك للوراء وتحبطك؟

## نظرتك للآخرين:

إنك تحملين في قناعاتك فكرة وتصوُّرات عن كل شخص حولك، قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة، لكنك بالطبع ستتعاملين معه من خلال هذه القناعة، هذه طيبة، هذه شخصيتها قوية، وهذه مرحة..

ولكن قد تتغير هذه النظرة مع الزمن واكتشاف الحقائق واستمرار العلاقات فتكتشفين غير ذلك، لذلك لا تحاولي تفسير تصرفات الآخرين بناء على عدسة تصوراتك، فإنك سترينها بشكل خاطئ.

## نظرتك للحياة:

بالإضافة لامتلاكك تصورًا عن نفسك وعن الآخرين فأنت تملكين تصورًا للحياة بشكل عام، يمثل الطريقة التي ترين بها العالم، ليس على أساس الرؤية الحسية ولكن على أساس التصور والفهم والتفسير، قد تتحكَّم بحياتك وطريقة تفكيرك، وحتى تعرفين ما تصوُّرك للحياة اسألي نفسك الأسئلة التالية:

ما الأفكارُ التي تسيطر على عقلي؟

ما القوةُ التي تدفعني لممارسة بعض الأعمال؟

## الرؤية المسيطرة:

هناك بعض الأفكار والتصورات تسيطر على تفكير كثير من الفتيات المراهقات:

الصديقات، المدرسة، الوالدان، الجمال، الممتلكات، الهوايات، المشاهير، الأعداء، الجنس الآخر، الذات...

فتقضي المراهقة وقتها بالتفكير بهذه القوة التي تسيطر على تفكيرها وبالتالي تتحكم في تصرفاتها وسلوكياتها ومبادئها.

## الصديقات:

وجود الصديقات أمر حسنٌ جدًا وهذا أفضل من الوحدة والانعزال، ولكن يجب ألا تجعل الفتاة صديقاتها محور حياتها، فحينما تكون الفتاة تهتم بشكل كبير بما يقوله صديقاتها عنها وبرأيهم فيها فإنها تسعى بخطى حثيثة لكسب رضاهن، وللتميّز بنظرهن، وتحزن إن لم تنل ذلك فهي جعلت مقياس قبولها لذاتها بناء على نظرة صديقاتها وآرائهن عنها، ذلك سيجعل منها فتاة مهزومة متذبذبة غير واضحة؛ لأن نظرة صديقاتك بالطبع لن تكون ثابتة واهتماماتهن متغيرة.

لا تبني حياتك على أساس الصديقات فستنهار حياتك، لأن الأساس سيتغير ولن يكون ثابتًا ولأن الصديقات سيتغيرن ويتفرقن.

ومع انفتاح العالم على وسائل التواصل، نرى بعض الفتيات تحرص على نقل صورة حياتها لصديقاتها وتتكلف في ذلك ماديًا، فتتكلف الشراء من أجل التصوير، وتتكلف الخروج للمقاهي والمطاعم من أجل التصوير، وبعضهن تجاوزت في تصوير نفسها وإظهار أجزاء من جسدها لصديقاتها.

## الممتلكات والمشتريات:

بعض الفتيات تجعل من ممتلكاتها مركزا لحياتها وتستمد قوتها وثقتها من أغراضها ومشترياتها، فتجعل تقييمها لذاتها بناءً على ساعتها أو فستانها أو حقيبتها اليدوية وهكذا.

لذلك تسعى لامتلاك العديد من المشتريات حتى تزيد من تعزيز قيمتها وقوتها ونظرتها لذاتها، وكأنها في سباق عنوانه: ( الفائزة في الحياة هي من تمتلك مشتريات أكثر)، بل تجعل هذه النظرة تؤثر حتى في تقييمها للفتيات الأخريات، فتحرص على مصاحبة هذه الفتاة، لأن ساعتها قيمة جدًا، أو حقيبتها من أغلى الماركات العالمية، وقد تُكلِّف أسرتها ماديًا لشراء بعض الماديات والممتلكات قد تكون بصورة أخرى غير المشتريات كالألقاب والإنجازات مثلًا، رائدة الصف، مقدمة الحفل، رئيسة المجلة..

هذه الألقاب هي ألقاب عمل، وأنتِ أعظم وأوسع من هذا اللقب، ولست أنهى عن الشراء ولا أحارب الأعمال والإنجازات، وإنما من الخطأ أن تجعلي قيمتك في مشترياتك، أو في هذا اللقب، فمهما كان حجم هذا اللقب فستذهب قيمته يومًا ما؛ فلا تستمدي قيمتك منه.

## الدرجات الدراسية:

إن التعليم أمر هام في حياتنا ويجب أن يحتل الأوليَّات القصوى في حياة الفتاة، وأنا أحث الفتاة أن تجتهد في دراستها فهي بوابتها للعلم النافع والعمل المبارك، ولكن بعض الفتيات تركِّز حياتها على الدراسة وعلى ما اكتسبته من أرقام الدرجات،

فتجتهد اجتهادًا شديدًا للغاية وتهمل جميع الجوانب الأخرى؛ كالعلاقات الاجتماعية وبر الوالدين والجوانب الصحية والفكرية وغيرها.

إن الاهتمام بالدراسة من الأعمال المباركة والاجتهاد أمرٌ حسنٌ جدًا لكن يجب ألا تجعله الفتاة مركزاً لتقييمها لذاتها، ولا لقبولها لنفسها، إن الهدف من الدراسة هو التعلّم ورفع الجهل عن النفس حتى نرتقي بذواتنا، وليس أن تتحول حياتُك إلى رقمية تبعًا لأرقام الدرجات، فتبغض من تنافِسها، وتحقد، وتغار، وتكتسب صفاتٍ سيئة، وتحزن على فوات جزء من الدرجات الرقمية أكثر من حزنها على أيِّ أمرٍ آخر.

## الوالدان :

للوالدين حق عظيم علينا، ويجب علينا برُّهما وطاعتهما واحترامهما، وقرن الله عز وجل طاعته بطاعتهما حيث قال تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾ سورة الأسراء: ٢٣.

الوالدان هما بوابة الجنة وقد صحت في ذلك الأحاديث الكثيرة [٢٥]، ولكن بعض الفتيات تجعل والديها مركز حياتها وتقييمها لذاتها، فأي كلمة يقولها عنها الوالدان تعمل في مشاعرها عملا كبيرًا سواء سلبًا أو إيجابًا، وأي مدحٍ أو نقدٍ كفيلٌ

(٢٥) . عقد أئمة الحديث أبوابًا في كتب السنة النبوية عن بر الوالدين، يمكن مراجعتها واقتناص دررها وفوائدها.

بأن يرفع تقييمها لذاتها أو يجعلها بائسةً كئيبةً لا ترضى عن ذاتها ، وليس هذا فحسب بل بمرض أحد الوالدين أو وفاته قد تصاب بالأمراض النفسية والإحباط وتمني الموت لأنها فقدت مركز حياتها.

إن الفتاة التي تجعل هذه الأمور مركزًا لحياتها ومحورًا لتقييمها فإنها لن تشعر بالاستقرار ولا بالرضا الذاتي، إن الاهتمام بالدراسة وبالهوايات وشراء الأمور التي تريدها الفتيات ليس سيئًا، ولكن هناك فرق دقيق بين أن تكون لديك عاطفة ورغبة بشيء ما، وبين أن تجعلي هذا الشيء هو محور حياتك وبناء وجودك بأكمله على هذا الشيء.

كأني بك تتساءلين يا فتاتي الجميلة..

إذن ما مركز حياتي؟

وما مقياس تقييمي لذاتي؟

وما الدافع لأعمالي؟

لابد للإنسان من محور يستقي منه توجهاتِه ومركزَ حياة ناجحًا وفعالًا، ولا يتغير بتغير الظروف ولا بنقص المادة، ولا بوفاة الأشخاص ولا بالسفر والانتقالات وتغيير العمل والمكان والوظيفة ولا يتغير بأي حال!

## المركز الحقيقي هو المبادئ الإسلامية:

كل إنسان مهما كانت ثقافته وديانته، له مبادئ يعتنقها ويعمل من خلالها ويقيس من منظورها، هذه المبادئ تكون ثابته، مثلما هناك مبادئ تحكم العالم المادي أيضًا فهناك مبادئ أيضًا تحكم عالم البشر.

فإن المبادئ جزء من ضمير كل إنسان، وتوجد بداخل كل إنسان بغض النظر عن ظروفه الاجتماعية، وهي تحكم الجميع ، الفقير والغني والكبير والصغير؛ إنها مبادئ أساس أوجدها الله في نفوس البشر، وهي موجودة في كل الأمم وفي كل الديانات السماوية السابقة للإسلام قبل تحريفها؛ ولكن الإسلام دين متكامل جاء مكملًا للمبادئ والأخلاق ، كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم :( إنما بعثت متمماً لمكارم الأخلاق)[٢٦] وقال صلى الله عليه وسلم ( إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق) [٢٧] رواه أبو هريرة وأخرجه أحمد

ومثال على المبادئ: مبدأ الأمانة، والتعاون، والتسامح، ومبدأ الاحترام، ومبدأ العمل، و مبدأ الحب، و مبدأ الرحمة، و مبدأ العدل، و مبدأ الوفاء، و مبدأ المسؤولية، و مبدأ الحياء.

هذه أمثلة على المبادئ والأخلاق وقد اشتمل القرآن الكريم على أصول الفضائل الأخلاقية والسلوكية.

---

(٢٦) . رواه مالك في «الموطأ» {٢/ ٩٠٤} بلاغا عن النبي صلّى الله عليه وسلّم، وقال ابن عبد البّر: هو متصل من وجوه صحاح عن أبي هريرة رضي الله عنه وغيره، وانظر «كشف الخفاء» للعجلوني {١/ ٢٤٤. ٢٤٥} رقم {٦٧٨}.

(٢٧) رواه أبو هريرة وأخرجه أحمد برقم ٨٩٥٢ وهو صحيح

إن رابطة الإيمان من أقوى المبادئ والعواطف الإنسانية وأسماها فهي تؤلف بفضل الله بين قلوب المؤمنين جميعًا وإن تباعدت ديارهم واختلفت ألسنتهم وألوانهم.

## المبادئ لا تفشل ولا تخسر أبدًا:

السير وفق مبادئ صحيحة وقيم ثابته لا تخفِق ولا تتبدل مهما تغيرت الظروف، أما من تسير وفق هوى نفسها، ووفق آراء الناس، وحسب رأي صديقاتها ورأي معلماتها أو والديها، أو حسب الظروف التي تمر بها؛ فإنها ستشعر بالتذبذب؛ لأن آراء الناس تتبدل وتتغير حسب أهوائهم وظروفهم، لكن المبادئ صالحة لكل زمان ومكان لا تتغير ولا تتبدل.

وكسر المبادئ له أضرار وعواقب وخيمة تعود على النفس وعلى الآخرين..

فاجعلي حبيبتي، المبادئ والأخلاق الإسلامية هي طريقتك في الحياة بإذن الله..

# مادة العقل

## مجالسة العقلاء

ثَلاثَةٌ زادَت العَقلَ التَمامَ فَدَع ... فَضلَ الكَلامِ لَكِن في الناسِ ذا فَضلِ

وَاجلِس إلى صالِحٍ تَحوي بِهِ زِلَفًا ... وَاجلِس إلى عالِمٍ يَدعوكَ لِلعَمَلِ

# تنمية العقل

## ابنتي الغالية..

ذكرت لك سابقًا أن العاطفة إذا طغت وسيطرت على القلب تتحكم فيه فتميته، والعاطفة التي تقود إلى أمور مذمومة هي ما تسمى الهوى في القرآن قال تعالى ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾ ﴾ سورة النازعات: ﴿٤٠﴾ ﴿٤١﴾ .

(وإذا قوي الهوى واستحكم ، فإن العاطفة عندئذ تكون سائدة فيكون لها السلطان الأقوى على إرادات القلب وعواطفه ، بل وتعقله ، فيصبح هذا الهوى موجهًا لقلبه ، له يوالي وعليه يعادي ، وله ينفعل ويثور، ولأمره يأتمر، ولنهيه ينتهي ) (٢٨)

فحتى لا تكون عاطفتك يا ابنتي هي الموجهَ لك، وهي مقياس حكمك على الآخرين، فتحبين هذا وتبغضين هذا ولا تتعاملين مع هذه بناء على حُكْمِ عواطفك، فإن العاطفة تحتاج إلى تهذيب وترويض حتى لا تنحرف (وتحتاج) وإلى ميزانٍ يعدِل اعوجاجها.

وهذا يا ابنتي الغالية هو دور العقل الذي يزن الأمور ويهذب العاطفة فالعلاقة بين العقل والعاطفة وثيقة.

(٢٨) أثر الإيمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأفكار الهدامة لعبد الله بن عبد الرحمن الجربوع،١/٣٦٥ .

## هنا يأتي السؤال: ما السبيل إلى تنمية العقل؟

زهرتي الحبيبة عدة أمور تعينك على تنمية عقلك، فالعقل كلما زاد تنميةً وعلمًا زاد فقهه ودرايته، واتسعت مداركه وصار هو الضابط للانفعالات والعواطف.

وسأذكر لك يا غاليتي وسائل تنمية العقل على سبيل الإجمال لا الحصر:

### ١- القراءة:

### وتشمل ما يلي:

أ - مداومة قراءة القرآن: ابنتي الحبيبة إن أَوْلَى الكتب بالقراءة هو كتاب الله عز وجل (القرآن الكريم)، فالعرب قبل الإسلام كانوا أمة متفرقة، مليئة بالنزاعات والصراعات، ولهم من المعبودات كثير، بل إن بعضهم يصنع له صنمًا من تمرٍ فإذا جاع أكله! وكانوا يعيشون في ظلام وتخبط حتى جاء الإسلام وأنزل الله القرآن وفيه قوله تعالى: ﴿ إِنَّ هَـٰذَا الْقُرْآنَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾ سورة الإسراء: ٩.

فكان القرآن أقوم لسلوكهم وأقوم لأخلاقهم وأقوم لعواطفهم، وارتقى به تفكيرهم فصاروا أعظم أمة مرت على التاريخ، وكذلك يفعل القرآن في نفوس البشر، فإنه يعيد ترتيب الذات البشرية فتصبح أقوى وأشد.

## وأيضًا من وسائل تنمية العقل يا ابنتي ...

ب - القراءة المفيدة لكتب التفسير والسنة النبوية وسيرة الصالحين والصالحات والكتب التربوية والتعليمية المفيدة، إن القراءةَ يا ابنتي المباركةَ تساعدك على تنمية عقلك وإكسابها طرق إبداعية للتفكير وتحليل الأمور، وبها تضيفين لعمرك عمرًا بقراءة تجارب الناس والاستفادة منها، ويرتقي أفقك الثقافي والفكري بكثرة الاطلاع والقراءة .

ولقد أمر الإسلام بالعِلم وتنمية العقل، لذا فنمو العقل يكون بالعلم، قال تعالى ﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ﴾ سورة المجادلة:(١١)

### ٢- التفكر والتأمل:

التفكّر في سن المراهقة يكون في أعلى معدلاته؛ فاستغلي هذه المنحة الربانيةَ يا ابنتي المؤمنة فَيما حث الله عليه في كتابه العظيم كما قال: ﴿ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴾ سورة البقرة:(٢١٩). وقال أيضًا: ﴿ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ ﴾ سورة الأنعام(٥٠).

وقد قَرَنَ أهل العلم بين التفكر والتذكر؛ إذ إن التفكر يقود للتذكر، فقال ابن القيم رحمه الله «والتذكر والتفكر منزلان يثمران أنواع المعارف، وحقائق الإيمان»(٢٩)، ونُقل عن الحسن البصري قوله: « تفكر ساعة خير من قيام ليلة»(٣٠) .

(٢٩) مدارج السالكين في منازل إياك نعبد وإياك نستعين ١/٤٤٠.
(٣٠) مفتاح دار السعادة ١/١٨٠.

ولهذا يا غاليتي فميادين التفكر أمامك واسعة فمنها:

التفكر في النفس من خلال التأمل في خلق الله للإنسان (للناس)، واختلاف ألسنتهم وألوانهم وصفاتهم وقدراتهم، وهذا كله داخلٌ في قوله تعالى: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ سورة الذاريات(٢١).

التفكر في بعض المخلوقات، فقال تعالى: ﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾﴾ سورة الغاشية:(١٧-٢٠).

- النظر والاستفادة من تجارب الآخرين، سواء أكانوا من السابقين كالأنبياء والأمم السابقة والسلف الصالح، أم من المعاصرين كالعلماء والوالدين والمعلمات، فالحياة مليئة بالتجارب التي تُكسِب المرء خبرة وتضيف له مهارات في حياته(٣١).

- ولقد ذم الإسلام العقل الذي - فقط - يقلّد دون أن يُعْمِلَ ذهنه، وحذّر من التقليد الأعمى، قال تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ﴾ سورة البقرة:(١٧٠).

(٣١) للاستزادة والنظر في تجارب الآخرين طالعيها في كتاب: بهجة المجالس وأنس المجالس لابن عبد البر، وعيون الأخبار لابن قتيبة.

## ٣ - مجالسة الصالحات:

فمجالس الصالحات غنية بالكلام الطيب والتذكير والتناصح بالمعروف، وتحفّهُم الملائكة ويباهي الله بهم، وقديما قيل: «قل لي من تصاحب أقل لك من أنت، والمرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يصاحب».

ولهذا احرصيْ غَاليتي عَلى انتقاء من تجالسين، فقد قال نبيكَ صلى الله عليه وسلم: " إنما مَثَلُ الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحًا طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحًا خبيثة "(٣٢).

## ٤- ترك الفضول من الكلام:

قال الإمام ابن القيم رحمه الله: «وأربعة تزيد في العقل، وذكر منها: ترك الفضول من الكلام»(٣٣).

ويعني بذلك ترك ما لا يفيد من الكلام، إذ كثرة الكلام توقِع في الباطل من الغيبة والنميمة وتتبع أحاديث الناس مما لا يفيدك في دينك ولا في دنياك.

---

(٣٢) أخرجه مسلم في صحيحه برقم {٢٦٢٨}، البخاري برقم ٥٥٣٤، متفق عليه.

(٣٣) زاد المعاد في هدي خير العباد ٣٧٦/٤

فالفتاة التي تنتقي الكلام الذي تقوله وتنتقي الكلام الذي تسمعه تحافظ بذلك على سلامة عقلها وفكرها من التفكير في أمور لا تفيدها، وقد كثرت فضول الكلام في زماننا مع كثرة وسائل التواصل الاجتماعي؛ فزادت الأخبار المغلوطة وغير المفيدة والاشاعات التي تؤثر على عقلنا وصحتنا وعواطفنا، وتدمر أوقاتنا.

واعلمي بُنيتي العاقلة أن وسائل تنمية العقل كثيرة لا يمكن حصرها فابحثي عنها في الكتب وكلام العلماء والحكماء.

ان الشيء الوحيد الذي
لا يلتزم برأي الأغلبية،
هو ضمير الإنسان

# تربية الضمير

## مدخل:

بنيتي الحبيبة إذا جمعتِ مبلغًا من المال وكنتِ في حاجته، ثم بدون مقدمات أتاك من يطلب منك مالًا وأخبرك بحاجته، هنا ماذا سيتبادر في ذهنك؟!

## ماذا تسمعين في داخلك؟

من الطبيعي ستسمعين صوتا في نفسك يقول: ـ

أنا أولى بهذا المال وأنا بحاجة إليه فلن أعطيه لأحد!

وسيأتي صوت آخر من نفسك ويقول:

بل أعطِ هذا المال للمحتاج وسيعوضك الله بأكثر منه فإن الله هو من رزقك إياه، وهو من جعل المحتاج يأتيك وجعل حاجته عندك رحمة بك، يريد لك الأجر والزيادة..

فإذا أصغيتِ إلى هذا الصوت واستجبتِ له أحسستِ رضا وسرورا وذاق قلبك حلاوة الخير

وإذا أبقيتِ المال عندك وخالفتِ هذا الصوت يؤنبك ضميرك ويشتد في تأنيبك ويعنفك ويبالغ في تعنيفك وأنتِ تحاولين أن تُسكتي هذا الصوت فلا يسكت أبدا.

إن هذا الصوت وضعه الله في قلوبنا ليدعونا إلي الخير ويزجرنا عن فعل الشر ويلومنا إن أخطأنا لنندم ونتوب عن الإثم وهذا الصوت ما يسميه العلماء الضمير أو النفس اللوامة.

**ولهذا سأحدثكِ عزيزتي عن تربية الضمير.**

**ما الضمير؟**

## ابنتي الحبيبة..

**الضمير لغة:** السرّ والخاطر والجمع الضمائر، وهو ما تخفيه في قلبك..

وهو :استعدادٌ نفسي لإدراك الخبيث والطيب من الأعمال والأَقوال والأَفكار ، والتفرقة بينها ، واستحسان الحسن واستقباح القبيح منها[٣٤] .

## زهرتي الحبيبة..

قد وضَعَنَا القرآن الكريم أمام ثلاث محاكم أدبية هي:

- ✓ محكمة الضمير في قلوبنا: وسبيل النجاة أمامه هو تربية الضمير.
- ✓ محكمة المجتمع من حولنا: وسبيل النجاة أمامهم هو تربية الشعور الاجتماعي
- ✓ محكمة السماء من فوقنا : وسبيلنا للنجاة أمام محكمة السماء الكبرى هو تربية الشعور الديني[٣٥] .

---

(٣٤) المعجم الوسيط ١/٥٤٤.

(٣٥) مجلة البيان – العدد ١٩ ذو الحجة ١٤٠٩ هـ بتصرف

إن الضمير هو المحكمة الإلهية التي أودعها الله في النفس البشرية، المحكمة التي تصدر أحكامًا لا تقبل نقضًا ولا استئنافًا. الضمير الصالح هو أفضل صديق ناصح.

فإذا ما أحسن الإنسان وأجاد كان الأجر راحةً في للنفس وسعادةً، ورضًا في القلب، ولذة وحبورًا، وإن كانت الأخرى كان الجَلْدُ بدون جلاد، والضرب بالسوط بدون سياط.

إن من أصعب الأمور على النفس هو لوم الضمير لذلك لا تخش لوم الناس لك ولكن اخش من لوم ضميرك؛ لأنه لوم محبٍّ صادق.

إنه النفس اللوامة التي أقسم بها الحق عز وجل في كتابه فقال: ﴿ لَآ أُقۡسِمُ بِيَوۡمِ ٱلۡقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ۝٢ ﴾ سورة القيامة ۝١ ۝٢ .

إنه القلب الذي عناه الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله: (البر ما اطمأنت إليه النفس واطمأن إليه القلب ، والإثم ماحاك فى النفس وتردد فى الصدر وإن أفتاك الناس وأفتوك )[٣٦].

الضمير الحي هو القوة الدافعة لفعل الخيرات، وهو القوة المانعة عن فعل المنكرات..

---

(٣٦) أحمد {٤/ ٢٢٨} واللفظ له، وقال مخرج جامع المسانيد {١٢/ ٣١٦ برقم {٩٧٠١} تفرد به الإمام أحمد في مسنده ، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد {١/ ١٧٥} وقال فيه أيوب بن عبد الله بن مكرز: قال ابن عدي: لا يتابع على حديث، ووثقه ابن حبان أحمد برقم ١٧٥٤٥ صححه النووي والمنذري والشوكاني والألباني في صحيح الترغيب ١٧٣٤ .

الضمير الحي هو (واعظ الله في قلب كل امرئ مسلم)[٣٧]

يقولُ اللهُ تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴾ الأعراف:﴿٢٠١﴾.

## ابنتي الحبيبة..

وجود شخص مرشدٍ ومعينٍ لك يساعدك في حياتك ويصوبك إذا أخطأتِ ويرفعكِ إذا سقطتِ هذا فضل عظيم من الله، فالصحبة الصالحة خير معين، ولكن ليس دائما يجد الإنسان من يرشده أو يظل معه يوجهه، فالوالدان يغيبان والمعلمُ يغيب، والصاحب يغيب، وتبقى مراقبة البشر ناقصة وهنا تظهر أهمية الضمير في كل لحظة فضميرك حاضر معك.

## حبيبتي الغالية..

كثير من الفتيات تفكر في كلِّ شيءٍ ولكن لا تفكر في نفسها ولا تنظر لحالها ولا تصحح مسارها بل تقف حائرة لا تنقذ نفسها مع استطاعتها أو تظلُّ في تأخُّر حتى يأتيها من ينقذها من الخطر، أو يمسك بيدها ويدفعها دفعًا للصواب!

وهذا ما نلاحظه عند بعض المبتعثين للخارج من أبناء المسلمين الذين ابتعدوا عن ديارهم وآبائهم ومعلميهم وأصحابهم، فصاروا على قسمين:

(٣٧). أحمد ٤/ ١٨٢برقم {١٨٣} واللفظ له، الترمذي نحوه {٢٨٥٩} وقال: حديث غريب، والحاكم {١/ ٧٣} وقال: صحيح على شرط مسلم وأقره الذهبي. وقال الشيخ الألباني: هو كما قالا {١/ ٧٣}.

- ✓ منهم من ثبت على دينه وحافظ على مبادئه مع ابتعاده عن موجهه ومرشده، لكن لأنه حرص على تربية ضميره وإحيائه فلم يتخلَّ عنه ضميره الحي في توجيهه وإرشاده.
- ✓ بينما بعضهم منذ أن غاب من يربيه ويوجهه سقط في أوحال الرذيلة والأخطاء والشر لأنه لم (يُربِّ) ضميره فمات.

## حبيبتي الغالية ...

اجعلي لك من نفسك مرشدًا كلما مال بك الطريق أتى ضميرك ليدلك على الطريق الصحيح..

قد تتساءلين كيف أربي الضمير الحي المنقذ عندي..

أقول لك هذا يسير على من يسّره الله عليها، ويكون بأمور عديدة من أهمها:

### الأعمال الصالحة:

لأن الحسنة تقول لأختها هلمي، والأعمال الصالحة هي من تدفعك للخير وتقصر خطاك عن الشر قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ﴾ سورة فصلت:(٤٦).

## الاستغفار:

هو الاعتراف بالذنب أمام الله له الأثر المفيد في النفس الإنسانية، فالقرآن ذكر مثالًا عن النبيّ (ذي النون) عليه السلام والذي اعترف بذنبه، فكان فائدة هذا الاعتراف النجاة من الحزن والكرب وهو في بطن الحوت: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾﴾ سورة الأنبياء- ﴿٨٧﴾.﴿٨٨﴾ .

فالذنوب عائق وعقبة أمام الخيرات والأرزاق، فلابد من مشاهدتها والاعتراف بها، ثم إزالتها بالاستغفار منها، حتى يحل علينا الخير والرزق والقوة في القلب والقوة في البدن والقوة في المال وفي كل شيء، يقول سبحانه فيما جاء على لسان نبيه نوح: ﴿يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ﴾ سورة هود: ﴿٥٢﴾.

ويقول سبحانه فيما جاء على لسان نبيه نوح: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾﴾ سورة نوح: ﴿١٠﴾.﴿١٢﴾.

## الذكر والدعاء:

فالتوفيق والهداية من الله ونجلبها بذكره ودعائه، قال الله عزوجل: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ سورة الرعد:﴿٢٨﴾.

## الصحبة الصالحة:

إن مما يعين على إحياء الضمير هو الصحبة الصالحة، فالصاحب الصالح هو من يعين صاحبه على فعل الخير وترك الشر، والمؤمن مرآة أخيه، وقل لي من تصاحب أقل لك من أنت، وهناك ضابط شرعي في النظر للآخرين وهو:

النظر لمن هو أعلى منا في أمور الدين، والنظر لمن هو دوننا في الرزق.

هذا الضابط النبوي هو من أهم المقاييس التي دلنا عليها الرسول الكريم في التعامل مع ما نشاهده من حولنا، فإن النظر الى من هو أعلى منك في العبادة يجعل ضميرك الحي يغار وينافس في أمور الدين والطاعة ويسابق..

والنظر لمن هو دونك في العطايا الدنيوية والرزق يجعل ضميرك الحي يقارن فيقنع ويحمد ويشكر ويرضى وهذه هي مفاتيح الخير، وهذه وقود الرزق.

## ثمرات تربية الضمير:

✓ إنَّ الضميرَ الحي: يُنجي الفتاة منَ المهالكِ، ويُبعدُها عَنْ شرِّ المسالكِ

✓ الضمير الحي: يجعل الفتاة دائمُة التذكّرِ فإذا همَّت بأمرِ سوءٍ وارتدعَت وانزجرَت، وابتعدَت عن المعاصي وأدبَرَت، يقولُ اللهُ تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴾ سور الأعراف:(٢٠١).

✓ الضمير الحي: يجعل الفتاة المؤمنة لا تنجرف وراء المؤامرات ضدها سواء تبصَّرت في لباسها أو عفّتِها أو أخلاقها، فتراها تتوقف لتتأمل بما يراد حولها وتسأل نفسها (دائمًا) هل هي في المسار الصحيح أم لا؟!

✓ الضمير الحي: يجعل الفتاة تزداد حياءً وعفةً.

✓ الضمير الحي يربي في الفتاة ترك الفضول فيما حولها مما لا يعنيها.

✓ الضمير الحي: لا يرضى للفتاة أن تبقى في مكانها بل يأمرها بالرقي والتقدم وطلب العلم والزيادة في العمل.

✓ الضمير الحي: يعطي الفتاة شخصية مستقلة ثابته لا ترضى بالتبعية ولا ترضى بالدون، فلا تؤثر فيها انتشار المقاطع المرئية الدنيئة ، ولا يؤثر فيها اهتمامات الناس بالتفاهات، ولا تنجرف خلف التيارات ولا تنخدع بالشعارات.

## معادلة الضمير:

الضمير متغير وليس ثابتًا، فهو يزيد بزيادة الطاعات وزيادة التربية، وينقص بإهماله والإكثار من السيئات، والركض خلف أمور الدنيا بدون تصفية لما يصلح منها ومالا يصلح، وبزيادة السيئات يموت الضمير ويطبع عليه، كما قال تعالى: ﴿فَطُبِعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ﴾ سورة المنافقون: ٣.

إن كل حضارة من الحضارات تنهار وتتدمر إذا خرجت المرأة، واهتمت بشهواتها ونزواتها وتركت الأسرة، فضاعت الأسرة وضاعت الفضيلة من المجتمع.

أرنولد توينبي
(المؤرخ الانجليزي المشهور)

# المرأة وكيد الأعداء

## ابنتي الغالية:

المرأة كرّمها الله بالدين الإسلامي فإذا استقامت على دين الله، شعرت بالسعادة والاستقرار النفسي واستقامت الأسَرُ المسلمة فتقوى الأمة الإسلامية وتزداد صلابتها، فالمرأة هي حاضنة الأبطال ومربيّة الأجيال وأم الرجال بل وعمود الأسْرَة..

## هل عرفتِ يا ابنتي الحبيبة أهميّتك في الدين الإسلامي؟!

عَلِمَ أعداء الإسلام أهمية المرأة في الأسرة؛ لذلك حاكوا لها المؤامرات و حاربوا عفتها وطهرها وصفاءها حين أدركوا أنه بفسادها تفسد الأسرة، ويتفكك المجتمع، فكان لهم صور من المكر تتلخص فيما يلي:

### ١ـ الشعارات الزائفة.

يروج الأعداء لمكرهم عن طريق شعارات زائفة، ظاهرها الرحمة والرأفة بالفتاة، وحقيقتها الإفساد والتدمير، ومن تلك الشعارات:

## قولهم: (تحرير المرأة):

فمما يغيظهم وجود المرأة المسلمة في بيتها ترعى أسرتها وتساعد والديها وتهتم بدينها وعفافها ولا تخالط الرجال؛ لأن طبيعتها ورقتها لا تتناسب إلا مع ذلك، فصوروا الفتاة المسلمة الملتزمة بحجابها وقرارها في بيتها بأنها مظلومة مضطهدة تحتاج إلى تحرير! تحرير من الطهر والعفاف، وتحرير من الحجاب وتحرير من الدِّين، وقصدهم بذلك إخراجها سافرة مختلطة بالرجال ليسهل تمتعهم بها حسب أهوائهم، وقد أثيرت في بعض بلدان المسلمين قضية تحرير المرأة، وأُلِّفَت فيها المؤلفات، وأقيمت لها المظاهرات، ولم تَجْنِ المرأة المسلمة من وراء ذلك إلا أن استُغِلت استغلالًا سيئًا، وعادت وقد خسرت أشياء كثيرة أهمها دينها، فأصبحت المرأة في كثير من البلدان تبيع شرفها بدراهم معدودة حتى تجد لقمتها، بل إننا نجد صورتها على كل السلع المعروضة، كعلب الصابون والشامبو وكثير من الأشياء البسيطة!.

## هل هذا التحرير الذي يريدون؟

بل نحن أمة الحرية حررنا الله من عبودية البشر والتبعية لهم إلى عبودية الله وحده فأصبحنا فتيات مكرمات في بيوتنا مصونات، ومن شواهد ذلك:

قاضية سويدية اسمها (بر يجيدا أولف هامر) طافت عواصم الشرق ومدنه وقراه، ودرست لحساب الأمم المتحدة مشاكل المرأة الشرقية العربية على الطبيعة، فقد قالت هذه القاضية: إن المرأة الشرقية في قطاعات كثيرة من الحياة،

أكثر حرية من المرأة السويدية، لأن الحرية كما تقول هي: أن يكون للإنسان عالمه الخاص المستقل، على عكس حال المرأة السويدية التي ليس لها عالَم لم يشاركها فيه الرجل.

و قولهم: (مساواة المرأة بالرجل): فهم يقصدون أن الرجل في الشريعة الإسلامية يأخذ أكثر من المرأة في الميراث، وله الحق في السفر لوحده وغير ذلك من الأمور التي شرعها الله العليم الخبير سبحانه وتعالى، ويكفي أن تعلمي أن هذه الأمور هي اعتراض على حكم الله وشرعه، فالله لا يظلم أحدًا، ولا يحق لأحد كائنًا من كان أن يعترض على شرع الله وحكمه وأوامره ونواهيه فالرجل كلّفه الله بالنفقة على المرأة وتلبية حاجاتها وأن لا يأخذ من مالها شيئًا حتى لو كانت أغنى منه إلا أن تأذن له، ومع هذا قسم الله لها من الميراث مع أنها ليست مسؤولة عن النفقة حتى على نفسها! هل رأيتِ حبيبتي إكرام الله لنا نحن النساء؟

ولهم في كل زمن شعار يرفعونه يخدعون به الفتاة المسلمة البريئة، ومن آخر تلك الشعارات: شعار العلم وتحصيله ولو بالجامعات المختلطة، أو الابتعاث للبلاد الغربية المختلفة عنا ثقافيًا ودينيًا وطبيعةً، فلتكن الفتاة على حذر من هذا الشعار ولتطلب العلم في بلادها التي تحافظ على دينها وعقيدتها، فإن كان هناك ضرورة للسفر والابتعاث فليكن وفقًا للضوابط الشرعية التي ذكرها العلماء.

## ٢ـ كسر مناعة الفتاة المسلمة:

كسبت الفتاة المسلمة بسبب تمسكها بدينها وعفتها مناعةً من الأفكار الهدامة والخلل العقدي، فكان لأعداء المرأة المسلمة محاولات لكسر تلك المناعة، ومن وسائلهم:

- ✕ إغراق المرأة المسلمة بالصور المتبرجة والمنظر المخزي، الذي يؤثر على عقلها وقلبها، كما قرره ابن القيم بقوله: ((بين العين والقلب منفذٌ وطريقٌ يوجب انتقال احدهما عن الآخر، فإذا فسد القلب فسد النظر وإذا فسد النظر فسد القلب وكذلك في جانب الصلاح ))[٣٨] فإذا امتلأ القلب بالمناظر السيئة فإنه يطبع عليه، فلا يعرف المعروف ولا ينكر المنكر، وهذا مما نشاهده من سرعة تغير بعض الفتيات بما تشاهده في برامج التواصل؛ فإنها تتأثر كثيرًا بما يتكرر على ناظريها وهي لا تشعر.
- ✕ نشر الفكر المنحرف عن طريق أعمدة الصحف، والمقابلات التلفزيونية، وبعض مواقع الإنترنت والمعرِّفات المشبوهة والرسائل الموهومة في مواقع التواصل الاجتماعي.
- ✕ إبراز نساء فاسدات على أنهن قدوات للمجتمع كبعض الممثلات والراقصات وملكات الجمال! والمذيعات، والمشهورات في برامج التواصل.

(٣٨) الجواب الكافي، ص١٨٠

## ٣.تصوير البيت ومهمة الأمومة والحضانة وقوامة الرجل بصورة تتقزز منها النفوس:

فالبيت سجنٌ مؤبدٌ، والزوج سجانٌ قاهرٌ، والقوامةُ سيفٌ مُصلت، والأمومة تكاثُرٌ رَعَوِي، حتى أوجد ذلك في نفوس النساء أنفة واشمئزازًا، وبحثًا عن الانطلاق بلا قيودٍ، وهذا كله تشويه مقصود لتنفير المرأة من بيتها وزوجها.

أما قوامة الرجل فالمرأة أحْوَجُ إليها ؛ لأن المرأة لا تشعر بالسعادة وهي في كنف رجل تساويه أو تستعلي عليه ، ولقد أُسِيء فهم القوامَة ، فقوامةُ الرجل على المرأة قاعدة تنظيمية تستلزمها هندسة المجتمع ، واستقرارُ الأوضاع في الحياة الدنيا ، والنطاقُ الذي تشمله قوامةُ الرجلِ لا يمسُّ حرمة كيان المرأةِ ولا كرامتها ، فهو محصورٌ في مصلحةِ البيت ، والاستقامة على أمر الله ، وحقوقُ الزوج ، وأما ما وراء ذلك فليس للرجل حقُّ التدخل فيه ، كمصلحة الزوجة المالية ، وليس عليها أن تطيعه في المعصية ، أو في غير المعروف[٣٩].

(٣٩) انظر: المرأة وكيد الأعداء، عبد الله وكيل الشيخ، ص١٢.بتصرف.

## عدم استشعار التحدي:

ابنتي العاقلة: أعْلَم أنه قد يتبادر إلى ذهنك سؤال مهم:

كيف تنجرف الفتاة المسلمة للادعاءات الهدامة مع أنها تربتَّ في بيت إسلامي وبيئة إسلامية؟

من الأسباب المؤثرة في استجابة الفتاة للادعاءات الهدامة هي عدم إدراكها لواقعها، ومن ثم عدم إدراكها للتحدي الكبير الذي تواجهه هذه الأمة، من أعدائها من خارجها ومن داخلها.

وحقيقة التحدي عبَّر عنها القرآن في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿وَلَن تَرْضَى عَنكَ الْيَهُودُ وَلاَ النَّصَارَى حَتَّى تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ﴾ سورة البقرة ﴿١٢٠﴾

﴿وَدُّواْ لَوْ تَكْفُرُونَ كَمَا كَفَرُواْ﴾ سورة النساء: ﴿٨٩﴾

وقال تعالى: ﴿يُرِيدُونَ أَن يُطْفِؤُواْ نُورَ اللّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ﴾ سورة التوبة ﴿٣٢﴾

وقال جل جلاله: ﴿هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ﴾ سورة المنافقون ﴿٤﴾

و قال الله تعالى: ﴿وَدَّ الَّذِينَ كَفَرُواْ لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُم مَّيْلَةً وَاحِدَةً﴾ سورة النساء ﴿١٠٢﴾

## ابنتي الحبيبة..

أرأيتِ لو أحسَّ أحدنا باللصوص حول بيته هل ينام ساعة من الليل، أم يظل متيقظا مستعدا متحفزا، فكيف إذا كان اللصوص لصوص دين لا دنيا؟

إن شعورك بالتحدي من قِبَل أعدائك يجعلك متيقظةً، جادةً في مواجهته، بعيدةً عن حياة الكسل والخمول وغفلتك عنه تؤدي إلى حياة التثاقل والفتور والدعة والسكون، بل إلى حياة التهلكة كما عبر الله في القرآن: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ سورة البقرة ﴿١٩٥﴾. وفقدانه لهذا الشعور يؤدي به إلى التثاقل والفتور.

إن عداوتهم لا تأتي من أبواب نكرهها وإنما يزينونها لنا بأسماء مغرية وصور فاتنة ومناظر خلابة، ويكررونها على مسامعنا ونواظرنا حتى تأثر منها كثير منا، والله المستعان.

الموضة لا تتعلق بالملابس فقط.

الموضة لها أثر على كل شيء، في السماء، وفي الشارع..

بل إن الموضة يجب عليها أيضا الاهتمام بالأفكار،

وبالطريقة التي نحياها، وبما يحدث حولنا}.

كوكو شانيل

(رائدة الموضة الفرنسية )

## العسل المسموم

انخدع الكثير من النساء بها وغرهم طِيب طعمه فالتهموه بشراهة ودون شعور ولم يأبه الكثير منهم بالتحذيرات مِن تناوله، وها هي ذي آثاره تسري في أجسادهم فتفسدها وتضعفها.

هل تعرفين ما هو يا ابنتي؟!

## إنها (الموضة) ...

أعظم مدخل دخل علينا أعداؤنا منه، وفتحنا أبوابنا لهم على مصراعيها.

- ✗ فالمنكر الداخل من باب الموضة فهو معروف.
- ✗ والرذيلة إن كانت من باب الموضة فهي فضيلة.
- ✗ والعُري إن كان من باب الموضة فهو جمال وأناقة.
- ✗ وكل سيئة فهي حسنة إن كانت في ميزان الموضة.

أسوأ ميزان وأفسد تقييم، انخدع بهما كثيرون وهُدمت بهما قيم، وزالت بها كثير من المبادئ.

## ابنتي الحبيبة..

نشاهد الآن انتشار ألوان متعددة من الموضات الغريبة التي تعرف كل امرأة غيور على دينها، بأنها تنافي الصواب وتأنفها الفطر السليمة.

الحزن، والدموع، والتشاؤم أصبح موضة!!

تجدين الفتاة قد أسبغ الله عليها من النعم مالا يعد ولا يحصى من نعمة الصحة والعافية ونعمة الأمن ونعمة وجود الوالدين ونعمة الغِنَى وغيرها كما قال ربنا: ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ سورة النحل:(١٨).

ومع هذه النعم تَظْهَر الفتاة بمظهر الباكية الحزينة والمتشائمة!!

فترسِل الرسائل الحزينة عبر الجوال والإيميل والمحادثات، ولتختار من المعرفات إلا الحزين، ومن الصور الشخصية إلا الدموع والبكاء!! وعباراتها تتقاطر همًا وحزنًا وألمًا، ولا تحفظ من الشعر إلا الأبيات الحزينة الدامية!!

عجبًا لحال بعض فتياتنا، كيف تفعل هذا، وهي تعلم أن قدوتها المصطفى صلى الله عليه وسلم كان يستعيذ بالله من الهم والحزن ويدعو للتفاؤل والإيجابية؟!

فعن أنس بن مالك رضى الله عنه، قال: كثيراً ما كنت أسمع النبى صلى الله عليه وسلم يدعو بهؤلاء الكلمات: ( اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل وضلع الدَّيْن وقهر الرجال) (٤٠).

**ومن ابتليت بأمر يحزنها فعليها بالصبر، والدعاء ،**

فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( ما قال عبد قط إذا أصابه هم أو حزن: اللهم إنى عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتى بيدك ماض فِيَّ حكمك عدل فى قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته فى كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبى ونور بصرى وجلاء حزنى وذهاب همى إلا أذهب الله همه وأبدله مكان حزنه فرجًا ، قالوا: يا رسول الله ينبغى لنا أن نتعلم هذه الكلمات ، قال: ( أجل ينبغى لمن سمعهن أن يتعلمهن ) (٤١).

**وكذلك الدعوة للتفاؤل** فعن أبى هريرة رضى الله عنه قال، قال النبى صلى الله عليه وسلم: ( لا طيرة وخيرها الفأل، قال ما الفأل يا رسول الله، قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم) (٤٢).

(٤٠) أخرجه البخاري برقم {٦٣٦٩}، ومسلم برقم {٢٧٠٦}

(٤١) قال الشيخ الألباني صحيح، السلسة الصحيحة ١٩ رواه أحمد في المسند برقم ٤٤٣١٨، وابن حبان برقم ٩٧٢، والبزار برقم ١٩٩٤.

(٤٢) أخرجه البخاري برقم {٥٧٥٥}، ومسلم برقم {٢٢٢٣}

روى البخارى عن أنس رضى الله عنه، أن النبى صلى الله عليه وسلم: قال ( لَا عَدْوَى وَلَا طِيَرَةَ وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ الصَّالِحُ الْكَلِمَةُ الْحَسَنَةُ ) (٤٣).

ومن تأمل واقع كثير من فتياتنا لم يجد ما يدعو للحُزْن؛ فلتحذر الفتاة من تصنُّع الحُزْن إذ الحُزْن عدو الحمد والشكر؛ فإذا طال الحزن بالفتاة أحال مشاعرها إلى الاكتئاب وإلى زيارة العيادات النفسية، فَلِكَي تحافظ الفتاة على نِعَمِ ربها فلتكثر الحمد والشكر له، فبالشكر تدوم النعم كما قال الله: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ سورة إبراهيم:(٧).

## لباسنا والموضة:

إن من إكرام الله لبني آدم أن سترعُرّي أجسادهم باللباس ، فاللباس نعمة من نعم الله تعالى امتنَّ بها على عباده وقرنها بالتقوى التي بها صلاح الإنسان في معاشه ومعاده فقال تعالى: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ ﴾ سورة الأعراف:(٢٦).
قال ابن القيم – رحمه الله –: « جمع بين الزينتين: زينة البدن باللباس، وزينة القلب بالتقوى، زينة الظاهر والباطن، وكمال الظاهر والباطن »(٤٤).

(٤٣) أخرجه البخاري حديث رقم (٥٧٥٦) .
(٤٤) إغاثة اللهفان لابن القيم ١/٥٨.

وقد سعى أعداء الدين بشتى أصنافهم إلى تمييع معنى اللباس الشرعي المبني على الحياء والستر، والدعوة إلى العري والتفسخ، وتشجيع الموضة والأزياء، وإتباع الغرب وتقليدهم، متبعين في ذلك إمامهم الأكبر الشيطان الرجيم، الذي كان من وسوسته لأبينا آدم وأُمِّنَا حواء أن نُزع لباسهما وبدت سوأتهما، كما قال تعالى: ﴿ فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِن سَوْءَاتِهِمَا ﴾ سورة الأعراف:٢٠.

فكل دعوة للعري ليست إلا إتباعًا لإبليس، وسيرًا على مذهبه في نزع اللباس وظهور السوءات.

واللباس والستر من الفطرة التي فطر الله الناس عليها، فالتعري كثُر أو قَلَّ من يستهجنه من أهل الفطر السليمة والعقول المستقيمة.

ولكن ما نشاهده اليوم في كثير من الأسواق النسائية وما يُروَّجُ له من اللباس الذي ينادى له الجبين، من تقليد للكافرات والفاسقات من المغنيات والفنانات فضلًا عن كونه لباسا لا يستر إما لضيقه أو لقصره أو لشفافيته.

فصارت بعض فتياتنا لعبة في أيدي الشياطين من بيوت الأزياء العالمية باسم الموضة حتى أصبحت مقياسًا عند بعض الفتيات في الأناقة والذوق فانساقت بعض فتياتنا خلف ما يزينه حزب الشياطين باسم الموضة والذوق والجمال، فلبسن ما يخالف الذوق والفطرة وما يفتقر لكل ألوان الجمال.

وإنـي أقـول لـكل فتـاة عاقلـة: قبـل أن تختـاري لباسـك اسـألي نفسـك بعـض الأسـئلة:

هل هذا اللباس يتناسب مع هويتك الإسلامية؟

ما المعايير المعتبرة عندك في اختيارك للباسك؟

مـا هـي خطوطـك الحمـراء الـتي لا تتجاوزينهـا في اختيـارك للباسـك؟

فـإذا لـم تضـعِ لنفسـك خطوطًـا حمـراء ومعايـير خاصـة لتأخـذي منهـا مـا ترينـه يناسـب هويتـك الإسـلامية وترفـضي مـا يخالفهـا، وإلا انخرطـت في مَعْمَعَـاتِ الفسـاد، لأن الموضـة كل مآلهـا إلى انحـدار وتكشـف وتعـرٍ، ولـن أسـأل مـا حـدود الموضـة، لأن الغرب لا يريـدون إلا الفسـاد ولكـني أسـألك أنـتِ:

**ماهي حدودك في اللباس؟**

**إلى أين تريدين أن تصلي مع الموضة؟**

**وإلى أي حـد سـتقولين هنـا يكفـي لقـد تجـاوزت الموضـة حدودهـا؟**

**ولـن ألبـس هـذا اللبـاس لأنـه لا يناسـبني فقـط ... لأني مسـلمة!**

## ابنتي الحبيبة..

أقول هذا الكلام بعدما انتشرت ألبسة بين الفتيات ماكنت أظن يومًا من الأيام أن تلبسها الفتاة المسلمة، ولكن يبدو أن الموضة ألغت عقول بعض فتياتنا ،فأصبحت الفتاة لا تزن الأمور بميزان الإسلام و إنما بموازين الموضة والموازين الغربية ، وكل هذا باسم التحضر والتمدّن فهم من جعلوا من سلوكاتهم ومن لباسهم وتقليدهم تحضرًا وتمدنًا فانسلخت فتياتنا من هويتهن ليلحقن بركب الرقي المنتكس والتقدم إلى الهاوية ، لأن المرأة المتحضَّرة الحقيقية هي المحتشمة وأما التبرج والعري فهي سمة جاهلية و قد قال عز من قائل: ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الأُولَى ﴾ سورة الأحزاب:﴿٣٣﴾ .

فقد نهى أمهات المسلمين عن التبرج الذي كان في الجاهلية.

### الموضة ومخالفة الذوق والفطرة:

بعد أن كانت الموضة تنادي بالجديد والجميل، تجاوزت الآن لكل حدود الذوق و الجمال؛ فإنكِ لتعجبين من لباس بعض الفتيات كلبس السواد والمرقَّع ولبس الجماجم والعظام والسلاسل الحديدية وغيرها مما يتعجب منه العاقل وتأنفه الفِطَرُ السليمة.

### الموضة وإلغاء الشخصية

لكي تسير الفتاة في ركب الموضة فإنها تلبس ما لا تريد وتشتري ما لا تقتنع به وتأخذ ما يخالف هواها وذوقها، فبدلًا من

بحث الفتاة عما يناسب شخصيتها وإراداتها واختيارها،نجدها تلغي كل ذلك جانبًا مقابل الانضمام للموضة العصرية، وكل ذلك يفسد على الفتاة المسلمة إرادتها واختيارها وتفكيرها وقياسها الأمور بعقلها.

## الموضة والإسراف والتكاليف:

الموضة ليست محددة ولا منتهية بل متتالية متتابعة متزايدة ومتنوعة، في كل فترة ينزل جديد ومختلف في اللباس والأثاث والأواني والمراكب والأطعمة وغيرها، فلكي تواكب الفتاة الموضة وصيحاتها فلابد لها من التجديد وترك القديم حتى لو كان صالحًا؛ فأدى هذا إلى تراكم الأشياء الصالحة للاستعمال لأن موضته قد انتهت!

مما نتج عن ذلك كثرة التكاليف المادية التي أرهقت أولياء الأمور وضيعت على الفتاة أموالها.

## الموضة تربي على التبعية:

حينما تختار الفتاة لباسها مما تروج له الفاسقات ، وتحرص على تتبع كل جديد مما تنادي به الموضة ؛ فإنها بذلك تكون تبعا لهن مقتدية بهن، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم :(من تشبه بقوم فهو منهم )(٤٥).

فتلاحظين بُنيتي أنه بعد أن كانت الفتيات تقلدهن فقط في اللباس، فالآن تطور الأمر فأصبحت الفتاة تقلدهن في كثير

(٤٥) أخرجه أبو داوود في سننه برقم {٤٠٣١}، وقال ابن حجر في الفتح {٣٨٥/١٢}: إسناده حسن وأحمد برقم ٥١١٤.

من الأمور، وأصبحن رموزًا يبحثن عن سيرتهن وحياتهن، وتنظر لهن بعين الإعجاب.

## الموضة والمخالفات العقدية والشرعية:

إن من الألبسة التي نادت بها الموضة وانتشرت في الأسواق ما يخالف عقيدة الولاء والبراء، التي فيها تعظيم لشعائر الكفر من الصلبان، والرموز التي تختص بعقائدهم مما تلبسه الفتاة من غير دراية بماهيتها وأصلها ودلالتها وحكمها الشرعي.

كما أن من الموضات ما فيه تشبه بالرجال، و قد لعن النبي صلى الله عليه وسلم من تتشبه من النساء بالرجال(٤٦).

وكتب عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - إلى المسلمين المقيمين ببلاد فارس: ( إياكم وزي أهل الشرك )(٤٧).

وإني أربأ بكِ غاليتي أن تكوني ممن يفكر بهذه الطريقة وأنت تعلمين مكانة الحشمة والعفاف وإكرام الله للمرأة بالستروالحجاب كما قال عز وجل: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ ﴾ سورة الأعراف: (٢٦).

(٤٦) أخرجه البخاري برقم {٥٨٨٥}.
(٤٧) أخرجه مسلم برقم {٢٠٦٩}

# ابحثي عن ذاتك

## بنيتي الحبيبة..

يعتبر هذا السن فرصة ذهبية لتطوير الذات، والرقي بالنفس، والإبداع في الحياة، وسأذكر أهم ما يكون عونًا لك، وهو: **الثقة بالنفس** .

وهي تعني احترام الذات، والشعور بالإيجابية والقدرة على تحقيق الأهداف، وأن تكون الفتاة قادرة على الرقي بنفسها وتطوير قدراتها قدر المستطاع، وقد أمرت الشريعة المطهرة أن يسعى الإنسان في تزكية نفسه وتطهيرها كما في قوله تعالى : ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝٩ ﴾ . سورة الشمس۝٩.

**وسأذكر لك بنيتي الحبيبة أهم وسائل تنمية الثقة بالنفس:**

### ١ـ التوكل على الله:

إذ التوكل أعلى مقامات العابدين، وبه يتحقق للإنسان ما يريده إن علم الله صدق توكله، كما قال تعالى: ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ سورة الطلاق: ۝٣.

ومعنى الآية الكريمة : ﴿ أن من توكّل على الله ﴾ في أمر دينه ودنياه ، بأن يعتمد على الله في جلب ما ينفعه ودفع ما يضره، ويثق به في تسهيل ذلك ﴿ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ أي: كافيه الأمر الذي توكل عليه به، وإذا كان الأمر في كفالة الغني القوي العزيز الرحيم، فهو أقرب إلى العبد من كل شيء[٤٨] .

(٤٨) انظر : تفسير السعدي ، ص ٨٦٩ .

## ٢ـ معرفة قدرات النفس:

لا تخلو النفس البشرية من قدرات وإبداع إلا أن السر في اكتشاف تلك القدرات، ويساعد في ذلك الأسرة والمعلمات والمربيات، وفي حال عدم حصول ذلك فلا بد أن تكتشف الفتاة نفسها بمعرفة ميولها ورغبتها وتخصصها، ولا بأس من استشارة مختص لتحقيق ذلك، ولا بأس بتنوع القدرات والميول، فقد تجتمع أكثر من مهارة في ذات الشخص.

## ٣ـ قوة الإرادة والعزيمة:

فقد كان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم :(اللهم إني أسألك العزيمة على الرشد)[٤٩]، والعزيمة تعني ألا تقف الفتاة عند النية الصالحة، وإنما تبدأ بالتطبيق العملي بإصرار وصبر، وينبغي أن تعلم الفتاة أن أكبر معوق للثقة بالنفس هو ما يلي :

١. العجز والكسل : وقد ثبتت استعاذة النبي صلى الله عليه وسلم فقال : ( اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل )[٥٠].

٢. التردد: وهو ضعفٌ في العزيمة والإرادة، فعلى الفتاة التي تريد الثقة أن تجزم على فعل الخير والإبداع وألا تتردد فيه.

---

(٤٩) أخرجه النسائي برقم {١٣٠٤} ، وأحمد برقم ١٧١١٤وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة برقم {٣٢٢٨}.

(٥٠) سبق تخريجه.

٣. الإحباط: وهو شعور نفسي يرتاد مَنْ فشل في أمرٍ من أموره، أو استمع لكلام ضعاف الهمم من حوله، أو بسبب ظرفٍ من ظروف الحياة، فعلى الفتاة التي تَعْقِد العزم على الإبداع والتميز ألا تقف عند تلك الظروف وأن تتجاوز كل عقبة تمر عليها.

# الخاتمة

ابنتي الغالية.. سعدتُ كثيرًا بصحبتك بين صفحات كتابي، الذي جمعت مادته من بعض الكتب والمواقف والمشاهدات، وأردتُ أن أبين لك خصائص المرحلة التي تمرين بها ثم أحببتُ أن أعطيك هذه المفاتيح الخمسة حول: ( العاطفة، و العقل، و العادات، و المبادئ، و الضمير)، حتى تستثمري طاقاتك في هذه المرحلة البنائية الجميلة وحرصتُ ألا أطيلَ عليك حتى لا يكون ثقيلًا ومملًا، فيبقى عليك الاستعانة بالله وإكمال المشوار بالعلم النافع والعمل الصالح لك ولأسرتك ولمجتمعك ولدينك ووطنك.

وأتمنى أن تكوني إحدى القصص المشرقة التي تضيء صفحات كتابي في إصداراته القادمة.

فما كان فيه من صوابٍ فمن الله وحده وما كان فيه من خطأ فمن نفسي والشيطان وأستغفر الله العظيم من كل ذنب..

والحمد لله أولًا وآخرًا.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

(يا ابنتي) .. طالما سمعتُ الفتيات وهُنَّ يشُدْنَ بهذا النداء الأبوي حين ينفلت من بين شفتيَّ بعفوية في برنامج (بوح البنات)، ويصرُّ عدد منهن على أنهن في ظمأ إليه، وقد حُرمنَه من أب رحل، أو أب شبه راحل!!ها هي ذي الأستاذة المربية محاسن الشرهان تعيد هذا النداء على مسمعيك.. يا ابنتي الكريمة.. مشفوعاً بمآلات المستقبل.. " لقد أصبحت امرأةً " .. وهو عنوان يحرك في داخلك مشاعر الأنوثة المتطلعة للمستقبل الوضيء بإذن الله تعالى، منطلقاً من تشخيص بديع لواقع مرحلة (المراهقة الرائعة) يعتمد على العلم وحده، حتى إن الفتاة لتقرأ فيه نفسَها جيدا، وربما انبهرت حتى تتلمس الكتاب وتقول: هل هو مرآة؟!!هيا .. قَلِّبي صفحاته بشوق.. حتى إذا انتهيت من آخر ورقة.. عودي من جديد واقرئيه مرةً أخرى؛ لأن القراءة الأولى لا تكفي لمثل هذا السفر الجميل العميق ....

د.خالد بن سعود الحليبي

الأحساء – الهفوف– السلمانية الجنوبية – شرق كلية الآداب للبنات
www.osarya.com info@osarya.com.sa osaryah osaryh 0505966322 0135758606 0135752929