دار إيلزا
للنشر الإلكتروني والتوزيع

لأنني أُنثى

(نقاء قوة. تغيير)

رسالة قلب لكل أنثى

سماح قسوم

عنوان الكتاب : لأنني أنثى
المؤلفة : سماح قسم
تصنيف : خواطر
تنسيق داخلي : بشرى دلهوم
تصميم الغلاف: بشرى دلهوم
الطبعة الأولى: 2025
الناشرة : دار إيلزا للنشر الإلكتروني والترجمة
المديرة : بشرى دلهوم
رقم هوية الكتاب :
IBEN66-27-30- 250512

حقوق النشر الإلكتروني محفوظة، لا يسمح بطبع أو نشر الكتاب ، أو التعديل عليه حتى ولو جزء منه دون رخصة من دار إيلزا للنشر الالكتروني والترجمة،جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي الكاتب ولا عن رأي الناشر، والمؤلف هو المسؤول عن المحتوى.

لأنَّني أنثى

رسالة قلب لكل أنثى

سماح قسوم

الفهرس

الإهداء

المقدمة

لماذا هذا الكتاب؟

رفيقة رحلتكِ في الكتاب (كيف تقرئينه)

أنا أنثى فمن أكون (اكتشاف الذات ومعرفة القيمة الحقيقية للفتاة)

علاقتي مع الله... بداية كل شيء

طهارتي... نقاء روحي وجسدي (أحكام الطهارة بأسلوب بسيط)

صلاتي روحي التي تحيا بها

حجابي... تاج كرامتي ووفائي

العفة، الحياء، أحرص عليه (الحياء، غضّ البصر، تجنب الفتن)

كلامي مرآة أخلاقي (الكلام الطيب، والكلام الجارح)

العلاقات مع الرجال (العلاقات الشرعية وغير الشرعية، التعامل مع الرجال، مفهوم الحب)

وقفي... متى أقول لا؟ وقيمتي؟ (ضبط العلاقات، وتأثيرها)

وقتي... كنزي المفقود (تنظيم الوقت، استثمار الوقت، والضياع)

وسائل التواصل... عليّ من يدي (ضوابط استخدام الهاتف والإنترنت)

أنا وأنا... عندما أكون وحدي (كيف تتعامل الفتاة مع نفسها: التعامل مع الوزن)

لا تنتهي الرحلة... رسالة أخيرة إليكِ

الخاتمة

إهداء

إلى الله، الذي لا تطيب البدايات إلا باسمه،

إلى من جعلني أكتب هذا الكتاب بحب وصدق، فاجعل كل حرف فيه شاهدًا لي، يا أرحم الراحمين.

إلى أبي، الذي رحل جسده وبقي أثره في كل قلب ينبض.

إلى أمي، التي كانت ولا زالت دعاءً مستجابًا، وصوتًا للطمأنينة في حياتي.

إلى أخواتي وأهلي، الذين كانوا سندًا في رحلة العمر، وزادًا لكل خطوة نحو الأفضل.

إلى صديقاتي، رفيقات العمر، الذين كانوا نورًا في الظلام ودعمًا في كل الأوقات.

إلى ذاك الشخص، الذي سخره الله لي ليعيدني إلى الطريق، فجزاك الله عن قلبي خيرًا،

لن أنسى أبدًا أثر وجودك في حياتي، فأنت نعمة سَاقها الله لي.

إلى كل من قرأ هذه السطور،

أهديكم هذا الكتاب بكل حب، فكل كلمة فيه جزء من حياتي، وعبرة من رحلتي.

المقدمة

أيّتها المرأةُ، أنتِ بَرْقَةٌ تَسْبِقُ المَطَرَ، وَصَمْتٌ يَحْمِلُ هَزِيمَةَ الأَحْقَادِ، وَفَتْحَةُ نُورٍ فِي عَتَمَةِ العَالَمِ. هَذَا الكِتَابُ لَيْسَ حُرُوفًا عَلَى وَرَقٍ، بَلْ هُوَ مِرآةٌ تُرِيْكِ مَا لَمْ تَرَيْنَهُ بَعْدُ: نَقَاءَ قَلْبِكِ الَّذِي يَنْظُفُ الْحَيَاةَ كَالنَّدَى، وَقُوَّةَ رُوحِكِ الَّتِي تَحْمِلُ جِبَالَ الْهَزَائِمِ، وَقُدْرَتَكِ عَلَى التَّغْيِيرِ حَتَّى وَأَنْتِ تَسِيرِيْنَ عَلَى حَافَّةِ الْكَلِمَاتِ.

فِي هَذِهِ الصَّفَحَاتِ، سَتَكْشِفِيْنَ:

أَنَّ النَّقَاءَ لَيْسَ ضَعْفًا، بَلْ شَجَاعَةَ أَنْ تَبْقَيْ بِلَا أَقْنِعَةٍ فِي عَالَمٍ يَخْدَعُ بالألوان.

أَنَّ الْقُوَّةَ لَيْسَتْ صَرْخَةً، بَلْ هِيَ السَّكِينَةُ قَبْلَ العَوَاصِفِ.

أَنَّ التَّغْيِيرَ يَبْدَأُ بِحَرْفٍ وَاحِدٍ: "كَلَّمَتْ".

هَذَا الكِتَابُ رِحْلَةٌ إِلَى جَوْهَرِكِ الْأَصِيْلِ، حَيْثُ لَا يُمْكِنُ لِلْعَالَمِ أَنْ يَمْسَحَ بِغُبَارِهِ عَلَى بَرَاقِ نُفُوسِكُمْ. هُوَ صَدَى أَصْوَاتِكُمْ الَّتِي لَمْ تُنْطَقْ بَعْدُ، وَخَارِطَةٌ لِكَيْ تَحْيَا كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْكُنَّ. لَا كَمَا يُرِيدُهَا الْآخَرُونَ. بَلْ كَمَا تُرِيدُ نَفْسُهَا أَنْ تَكُونَ.

فَ اقْرَئِي... ثُمَّ كُوْنِي.

"لماذا هذا الكتاب؟"

لماذا هذا الكتاب؟

لأنكِ أنتِ.. لأنكِ زهرة في بستان الحياة، لأنكِ روح نقية خُلقت لتحلّقي في سماء الطهر والكرامة، كان هذا الكتاب لي..

قد تجلسين يوماً وتتساءلين: "لِمَ أنا؟ ماذا أفعل؟ كيف أعيش كما يرضى الله وكما تُرضي نفسي؟ كيف أكون ذات قوة، جميلة بروح صادقة مع الله؟"

قد تبحثين عن إجابة بين صفحات الكتب، بين نصائح الآخرين، أو حتى في عمق تجاربك القاسية... بين كل هذه الجوانب تزداد الحيرة مما تفتقدين: من أنا؟ وأين تلك الإجابات التي تسكن داخلي؟ تحتاج فقط إلى بوصلة في الطريق.

هذا الكتاب ليس مجرد نصائح تُلقى عليكِ، ولا دروساً تقيلة عليكِ، بل هو رفيق رحلتكِ... كلمات كُتبت بقلبٍ يحبكِ، يريد لكِ الخير، يحكي بلغة قريبة منكِ، بأسلوبٍ بسيط، كحديث صديقة تفهمكِ.

ستجدين بين صفحاته قصصاً قد تشبه قصتكِ، ومواقف قد تكوني مررتِ بها، وأسئلة ربما دارت في ذهنك طويلاً، ستقرئينه لا لتسمعي الأوامر والدوافع، بل لتفهمي نفسكِ أكثر، لتشعري بجمال حياتكِ حين تضعين قلبكِ في مكانه الصحيح.

لأني أكتب... ليس لأخبركِ بكوني مثلكِ، بل لأمتد إليكِ، حين تحتاجين فيه من يأخذ بيدكِ برفقة وحنان... لأني أنثى... أراكِ الأجمل حين تكونين كما يريد الله لكِ أن تكوني.

رفيقة، رحلتكِ مع هذا الكتاب

كيف تقرئين هذا الكتاب؟

رفيقة، رحلتكِ مع هذا الكتاب

كيف تقرئين هذا الكتاب؟

"رفيقة، رحلتكِ "

حبيبتي، هذا الكتاب ليس كأي كتاب آخر، إنه مساحة داخلية، كلمات كُتبت إلى داخلكِ ليكوني أقوى، أنقى، وأجمل بروحكِ قبل مظهركِ. لا تتعاملي معه كواجبٍ ثقيل، بل كرسالة توجيهية أنثوية تبحث عن اللقاء والحب الحقيقي، ذاك الحب الذي يجب أن يُبنى لله.

تخيليني كرفيقة لكِ تكتبين معها من صديقة مقرّبة، لا تُسرعي في إنهائه، كل يوم صفحة، بل ربما صفحة صفحة، معذوراً مهموماً!

✨ اجعليه رفيقاً لا تحققين فقط بل تلهمكِ، بل ملهماً!

✨ لا تتركي الأسئلة تمر مرور الكرام، بل حاوري نفسكِ، اجعلي هذا الكتاب مرآتكِ المصغرة.

✨ إن أمسكتِ جملة، توقفي عندها، أغلقي عينيكِ، ودّعيها تسكن روحكِ.

هذا الكتاب ليس لكِ وحدكِ، شاركيه مع أخواتكِ، صديقاتكِ، وربما ابنتكِ يوماً ما!

وأخيراً... لا تقرئيه بعقلكِ فقط، بل بقلبكِ، فكل حرف هنا كُتب لأنك تقرئينه، لأنك أنثى حين تمشين على طريقكِ... حين تكونين أنتِ فقط.

لا تنسي، أعيدي النظر، أعيدي التوقف عند العناوين، ثم رقمي المواضيع بقلمكِ، غيّري في ترتيبها إن أحببت، اجعليه مرناً، هذه المساحة لكِ أنتِ.
إن أردتِ إعادة قراءة فقرة أو تمرين فافعلي، لا أحد سيحاسبكِ... هذه رحلتكِ.

أنا أنثى... فمن أكون؟

(رحلة لاكتشاف الذات ومعرفة القيمة الحقيقية للفتاة)

(رحلة لاكتشاف الذات ومعرفة القيمة الحقيقية للفتاة)

أنا أنثى... فمن أكون؟

أغلقِ الكتاب للحظة... وتأملي.

قبل أن تكملي القراءة، اسألي نفسكِ: من أنا حقًا؟

هل تعكس مرآتي حقيقتي أم فقط مظهري؟

هل ما أراه في نفسي هو ما يراه الله فيّ؟

هل قيمتي تُحددها نظرات الناس أم شيء أعمق من ذلك؟

الآن، أغمضي عينيكِ... واكتبي في الصفحة التالية كيف ترين نفسكِ اليوم.

المرآة لا تعكس حقيقتي...

كبرتُ وأنا أسمع عن "الفتاة المثالية"، تلك التي يجب أن تكون جميلة، راقية، أنيقة، جذابة، قوية، ناجحة... لكن، لماذا لم يخبروني أن قيمتي الحقيقية ليست في انعكاسي على المرآة، بل في شيء أعمق؟

كم من فتاة قضت عمرها تسعى خلف معايير وضعها العالم، لكنها لم تسأل نفسها: "هل أنا سعيدة؟ هل أنا أنا؟"

كان هناك صوت دائمًا يهمس في أذني: "كوني كما يريدون، لا تثيري الجدل، لا تظهري حقيقتك، لا تكوني مختلفة." وكنتُ أستمع... كنتُ أغيّر نفسي مرارًا لأرضي الجميع، حتى فقدتُ نفسي تمامًا.

ثم جاء ذلك اليوم الذي سألت فيه نفسي بصدق: متى كانت آخر مرة شعرت فيها أني أنا؟

حينها فقط، بدأت رحلة البحث عن ذاتي.

بين وهم المجتمع... وحقيقتي

المجتمع أحيانًا يرسم لنا صورة مشوهة عن أنوثتنا، يحدد لنا قيمتنا بناءً على:

- ✔ الجمال الخارجي
- ✔ القوام المثالي
- ✔ عدد الإعجابات والمتابعين
- ✔ القبول من الآخرين

لكن، هل نحن مجرد صور؟ مجرد مقاييس جسدية؟

✨ قال الله تعالى:

📖 "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ" (الإسراء: 70)

🌸 كرّمني الله قبل أن أكرّم نفسي، أعطاني قيمة أعظم من الشكل، ومن المال، ومن رأي الناس... لكنه جعلني مسؤولة عن هذه النعمة، عن كيف أراها وأعيشها.

✨ وقال تعالى:

📖 "إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ" (الحجرات: 13)

🌸 قيمتكِ ليست فيما يراه الناس، بل فيما يراه الله فيكِ، في قلبكِ، في نيتكِ، في عملكِ.

قالت الكاتبة جمانة حداد: "أنا لستُ جسدًا، أنا لستُ وجهًا جميلاً، أنا لستُ مقياسًا يحدده الآخرون... أنا أنا، بروحي، بأفكاري، بقلبي."

والسؤال هنا... هل عرفتِ نفسكِ كما يجب، أم أنكِ تعيشين كما يريدكِ الآخرون؟

أنتِ أعظم مما تظنين...

حين ننظر لأنفسنا بعمق، سنجد أننا أكثر من مجرد "أنثى" كما يريدون لنا أن نكون... نحن:

- روحٌ تحمل أحلامًا،
- قلبٌ يعرف الخير،
- قوة قادرة على التغيير،
- نورٌ يمكن أن يضيء حياة الآخرين.

قال الله تعالى:

"فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ" (هود: 112)

لا تكوني كما يريدكِ الناس، بل كما أمركِ الله.

وقال تعالى:

"وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ" (الذاريات: 21)

تأمّلي نفسكِ... ستجدين أنكِ أعظم مما تظنين.

أنا لست مجرد شكل أو مظهر، لست مجرد كلمات تُقال عني... أنا أعمق من ذلك بكثير!

قيل في الأدب:
"لستُ نصفًا لأنتظر أحدًا يُكملني، أنا مكتملة بذاتي، وإن أتى شخصٌ إلى حياتي، فما هو إلا نجمٌ يزين سمائي، لكنه ليس شمسي ولا قمري."

كونكِ أنثى لا يعني أنكِ كيان هش أو تابع، بل يعني أنكِ قوة ناعمة، وجمال لا يُختصر في الملامح.

✨ قال الله تعالى:

📖 "لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا" (البقرة: 286)

🌸 أنتِ قادرة، لا تقارني نفسكِ بغيركِ، بل كوني أفضل نسخة منكِ.

💎 حكاية فتاة واجهت نفسها... واكتشفت حقيقتها

كان اسمها "ليلى"، فتاة اعتادت أن تعيش وفق توقعات الجميع. كانت دائمًا تلك الطالبة المثالية، الصديقة اللطيفة، البنت التي لا تخالف العادات. لكنها في كل مرة تنظر إلى المرآة، لم تكن ترى نفسها... بل كانت ترى انعكاسًا لآراء الآخرين عنها.

في أحد الأيام، وأثناء عودتها من الجامعة، سمعت فتياتٍ يتحدثن عن فتاةٍ أخرى: "انظري إليها، ليست جميلة بما يكفي، لا تتبع الموضة، لا تهتم بنفسها!"

شعرت بشيء يتحطم بداخلها، كأنها عاشت حياتها كلها تحاول أن ترضي أذواق الآخرين، لكنها لم تفكر يومًا في أن تكون هي نفسها.

في تلك الليلة، وقفت أمام المرآة، نظرت إلى انعكاسها... ثم سألت بصوت مرتجف:

"من أنا؟"

لأول مرة، لم تجد جوابًا...

في الأيام التالية، بدأت رحلة البحث عن ذاتها. لم تعد تهتم بما يقال عنها، بل بما تشعر به تجاه نفسها. بدأت تكتشف شغفها الحقيقي، الأشياء التي تحبها، الأمور التي تسعدها، والأشخاص الذين يحبونها كما هي.

بعد شهورٍ من التأمل، وقفت مجددًا أمام المرآة، ولكن هذه المرة، رأت انعكاسًا مختلفًا... رأت ليلى الحقيقية.

رسالة إلى نفسي... وإليكِ

إن كنتُ سأخاطب ذاتي اليوم، سأقول لها:
"لا تبحثي عن قيمتكِ في مرايا الآخرين، بل اصنعي مرآتكِ الخاصة... مرآة تُظهر روحكِ، قوتكِ، إيمانكِ، ونور قلبكِ."

✨ قال الله تعالى:
📖 "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح: 5-6)
🌸 لا تيأسي من البحث عن ذاتكِ، فلكل رحلة صعوبات، لكن في النهاية... ستصلين.

قال الشاعر نزار قباني:
"هل يجرؤ النهر أن يستقيل؟ وهل تستطيع العصافير أن تستقيل؟"
أنتِ نهر، أنتِ حياة، لا تسمحي لأحد أن يقلل من قيمتكِ.

والآن... اسألي نفسكِ: من أنا؟

واكتبي الجواب بكل حب لنفسكِ.

"وسلامٌ على تلك الفتاة التي اكتشفت ذاتها، فمشت بخطى ثابتة لا تلتفت للوراء، لأنها عرفت أخيرًا... من تكون."

علاقتي مع الله... بداية كل شيء

علاقتي مع الله... بداية كل شيء

(هذا ليس فصلًا يُقرأ فقط، بل رحلة ستعيشينها. استعدي... فربما تغير هذه الكلمات شيئًا بداخلكِ.)

الجزء الأول: فضفضي مع الله – سماح تحكي

لم أكن قريبة من الله كما يجب... كنت أُصلي، أحفظ الأذكار، لكن شيئًا ما كان ناقصًا. كنت أشعر أن علاقتي به سطحية، وأن هناك جدارًا غير مرئي بيني وبينه، لا أدري كيف هُدم هذا الجدار... لكنني أذكر لحظة واحدة كانت نقطة التحول.

في ليلة هادئة، كنت أقرأ القرآن، وفجأة شعرت بشيء غريب... كأن قلبي ينتفض، وكأن هناك شيئًا داخلي يريد أن ينفجر بالبكاء. أغمضتُ عينيّ، وقلت بهمس: "يا رب، هل تسمعني؟"

لم يحدث شيء خارق، لم أسمع صوتًا، لكني شعرت بشيء مختلف... شيء لم أشعر به من قبل، وكأنني اتخذت أول خطوة نحو نور لم أكن أراه بوضوح من قبل.

قال الله تعالى:
"وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ" (ق:16).

إنه أقرب إليكِ من كل شيء، أقرب من همومكِ، أقرب من دموعكِ، أقرب حتى من نفسكِ التي أحيانًا لا تفهمينها.

الجزء الثاني: صوت بداخلكِ يناديكِ

عزيزتي... هل شعرتِ يومًا أن قلبكِ يشتاق لشيء لا تفهمينه؟ كأنكِ تمشين في طريق طويل، وفجأة يخبركِ إحساس خفي بأنكِ لستِ وحدكِ، وأن هناك من ينتظركِ؟

إنه الله...

هو لا ينتظر منكِ الكمال، بل يريد منكِ خطوة واحدة... خطوة صادقة، تفتح أمامكِ طريقًا لم تتخيلي يومًا أنكِ ستسيرين فيه.

قال الله تعالى:
"وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ" (البقرة: 186).
إنه يسمعكِ، يرى دموعكِ، ويفهم كل ما بداخلكِ، حتى الكلمات التي لم تستطيعي التعبير عنها.

جرّبي اليوم أن تناديه باسمكِ، أن تهمسي له بما في قلبكِ، أن تطلبي منه أن يُرشدكِ... ستشعرين بشيء جديد، ربما لا يمكنكِ وصفه الآن، لكنكِ ستفهمينه عندما يقول قلبكِ:
"أنا معكِ دائمًا، فقط نادي."

توقفي هنا... وأغلقي الصفحة

الآن، أرجوكِ... توقفي عن القراءة.

✨ أغلقي هذه الصفحة، وخذي خمس دقائق وحدكِ مع الله.

✨ تحدثي معه، ادعيه، ابكي إن أردتِ...

✨ ثم عودي إلى هنا وأكملي القراءة.

قال الله تعالى:

"أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ" (النمل: 62).

(لا تخافي... هذه الدقائق قد تغيّر حياتكِ.)

✍️ صفحة المشاعر: املئي هذه المساحة بعد خلوة مع الله

هذه صفحتكِ الخاصة... اكتبي مشاعركِ هنا بعد لحظتكِ مع الله.

(ماذا قلتِ له؟ كيف شعرتِ؟ هل ارتاح قلبكِ؟ اكتبي بكل صدق، فهذه الصفحة لن يراها أحد غيركِ.)

الجزء الثالث: العودة بعد الخلوة

هل عدتِ الآن؟ كيف كان اللقاء؟
هل شعرتِ أن هناك شيئًا بداخلكِ تغيّر؟

ربما أدركتِ أن الحديث مع الله ليس بحاجة إلى كلمات منمقة... فقط قلبكِ، كما هو، بما يحمله من فرح أو حزن، كافٍ ليقترب منكِ الله أكثر.

قال الله تعالى:
"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28).

والآن، أسألكِ:

1. إذا طلب منكِ أحد وصف علاقتكِ بالله في جملة واحدة، ماذا ستقولين؟

2. متى كانت آخر مرة تحدثتِ فيها مع الله بصدق، وليس بالمعتاد؟

3. ما هو الشعور الذي يغمر قلبكِ عندما تصلين بخشوع؟ هل جربتِ أن تجعلي كل سجدة حديثًا خاصًا بينكِ وبين الله؟

4. ما هي الأمور التي تمنعكِ أحيانًا من الشعور بالقرب منه، وكيف يمكنكِ التغلب عليها؟

5. لو تخيلتِ أن علاقتكِ بالله هي زهرة، فكيف هي الآن؟ هل تحتاج إلى سقي؟ أم أنها مزهرة تحتاج إلى جذور أقوى؟

أخيرًا... لحظة تأمل

توقفي لحظة وتأملي...

ربما هذه هي الرحلة التي لم تعتقدي أنكِ مستعدة لها، لكن قلبكِ كان ينتظرها طوال الوقت.

قال الله تعالى:

"إِنَّ اللّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ" (الرعد: 11).

فلنبدأ بالتغيير من هنا... من القلب.

طهارتي... نقاء روحي وجسدي

(أحكام الطهارة بأسلوب بسيط)

طهارتي... نقاء روحي وجسدي

حبيبتي، الطهارة ليست مجرد ماء يغسل الجسد، إنها شعور بالنقاء الداخلي، إحساس بالخفة، صفحة بيضاء تتجدد مع كل وضوء، مع كل لحظة تقفين فيها بين يدي الله.

أن تكوني طاهرة يعني أن يكون قلبك صافيًا، وأن يكون جسدك نقيًّا، وكأنك زهرة تتفتح كل يوم برائحة النقاء.

منذ أن كنا صغيرات، كنا نرى أمهاتنا يتهيأن للصلاة، يتوضأن بحب، ويعلمننا كيف نغسل وجوهنا وأيدينا برفق، كأننا نزيل عن أرواحنا كل تعب أو خطأ. كنا نضحك، نرش الماء، ونشعر وكأننا في عالم آخر.

واليوم، وقد كبرنا، صارت الطهارة أكثر من مجرد عادة، أصبحت هوية، أسلوب حياة، حبًا لله ورسالة لأنفسنا:

أنا طاهرة، أنا نقية، أنا مستعدة لأكون الأقرب إلى ربي.

والطهارة ليست فقط وضوءًا، بل هي أيضًا تيمم عندما لا نجد الماء، وهي كذلك طُهر من أيام الحيض، تلك الأيام التي خُلقنا بها كإناث، كجزء من فطرتنا الجميلة.

فكيف نحافظ على طهارتنا في كل حال؟

هذا ما سنتحدث عنه هنا، خطوة بخطوة، بأسلوب بسيط وخفيف، وكأننا في جلسة دافئة معًا.

فلنبدأ رحلتنا نحو الطهارة.

الوضوء... لحظة انتعاش لروحك قبل جسدك

صديقتي الجميلة، هل شعرتِ يومًا بذلك الانتعاش الرائع بعد غسل وجهك بماء بارد صباحًا؟

تخيلي الآن أن هذا الماء ليس مجرد قطرات تمسح وجهك، بل تغسل روحك أيضًا!

الوضوء ليس مجرد شرط للصلاة، بل هو نقاء يتغلغل في روحك قبل جسدك.

حين ترفعين يديك لتغسليهما، تذكري أنك تتركين خلفك كل ما أثقل يومك.

عندما تمسحين رأسك، استشعري خفة أفكارك، وعندما تغسلين قدميك، تخيلي أنك تخطين نحو طريق أكثر نقاء.

هل تعلمين؟

الوضوء يغسل الذنوب، كل قطرة ماء تسقط من يديكِ أو وجهك تحمل معها ذنبًا.

تخيلي كم مرة في اليوم تتطهرين جسدًا وروحًا!

لكن، كيف يكون وضوئي صحيحًا؟

ببساطة، إليكِ الطريقة خطوة بخطوة:

وقبل كل شيء، لا تنسي النية، فهي روح الوضوء. ثم قولي "بسم الله" وابدئي:

1. غسل اليدين ثلاث مرات.

2. المضمضة (تحريك الماء في الفم) ثلاث مرات.

3. الاستنشاق والاستنثار (إدخال الماء إلى الأنف ثم إخراجه) ثلاث مرات.

4. غسل الوجه من الأذن إلى الأذن، ومن منبت الشعر إلى الذقن، ثلاث مرات.

5. غسل اليدين إلى المرفقين، اليمنى ثم اليسرى، ثلاث مرات.

6. مسح الرأس مرة واحدة، مع الأذنين.

7. غسل القدمين إلى الكعبين، اليمنى ثم اليسرى، ثلاث مرات.

والآن، يا فراشتي، بعد أن تعلمتِ كيف يكون وضوؤك طاهرًا كروحك، لا تنسي أن تجعليه لحظة اتصال حقيقية بالله، لا مجرد عادة.
كل قطرة ماء تغسل جزءًا من روحك، فاستشعري بها وعيشيها بصدق.

ولا تنسي هذا الذكر بعد الوضوء:
"أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، اللهم اجعلني من التوابين، واجعلني من المتطهرين."

جربي أن تتوضئي يومًا دون أن تكوني على موعد مع الصلاة، فقط لتشعري بالنقاء... وستفهمين المعنى الحقيقي للوضوء.

هل تعلمين؟
قال رسول الله ﷺ:
"من توضأ فأحسن الوضوء، خرجت خطاياه من جسده، حتى تخرج من تحت أظفاره." (رواه مسلم)

وقال تعالى:
"يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين" (المائدة: 6)

التيمم... طهارة حين يغيب الماء

صديقتي الجميلة، تخيلي أنكِ في مكان لا يوجد فيه ماء، أو أن الماء الموجود لا يكفي للشرب.

ماذا تفعلين للصلاة؟ هل تتوقفين عن الطهارة؟

لا، فالله برحمته جعل لنا التيمم بديلاً عن الوضوء عندما يتعذر استخدام الماء.

ما هو التيمم؟

هو وسيلة للطهارة باستخدام التراب الطاهر بدلًا من الماء.

لكنه ليس مجرد "مسح على الوجه واليدين"، بل عبادة تحتاج إلى نية واستشعار لمعنى الطهارة.

متى يجوز التيمم؟

عند عدم وجود الماء؛

في حال المرض أو وجود جرح يمنع استعمال الماء؛

عند البرد الشديد إذا كان الماء قد يضرك؛

في السفر وعدم توفر ماء كافٍ.

كيفية التيمم:

1. النية في القلب.

2. ضربة خفيفة على تراب طاهر بيديك.

3. امسحي وجهك بكفيك بلطف.

4. امسحي يديك حتى المرفقين.

نور من القرآن والسنة:

قال تعالى:

"فلم تجدوا ماءً فتيمموا صعيدًا طيبًا" (المائدة: 6)

وقال ﷺ:

"جعلت لي الأرض مسجدًا وطهورًا" (رواه البخاري ومسلم)

سر الأنوثة ومفتاح النقاء

عزيزتي، هل تذكرين أول مرة شعرتِ بتغير في جسدك؟

ربما شعرتِ بالحيرة أو الخوف، لكن ذلك ليس شيئًا غريبًا... إنه جزء من رحلتك كامرأة.

ما هو الحيض؟

هو نزيف طبيعي يحدث مرة كل شهر تقريبًا، يدل على نضج جسدك، وهو تنظيف طبيعي من الله.

كيف تتعاملين معه؟

1. لا تخجلي منه، فهو جزء من طبيعتك.
2. اعتني بنفسك باستخدام الفوط الصحية وتغييرها بانتظام.
3. خففي الآلام بالمشروبات الدافئة والمشي.
4. اهتمي براحتك النفسية، فالتقلبات طبيعية وستمر.

أحكام الحيض في الإسلام:

لا تجب الصلاة والصيام، لكن يجب قضاء الصيام بعد رمضان.

يمكنكِ قراءة القرآن دون لمسه مباشرة.

بعد انتهاء الحيض، يجب الغُسل.

الغسل بعد الحيض: نقاء الروح والجسد

الغسل بعد الحيض ليس فقط نظافة للجسد، بل طهارة روحية.
استشعري اللحظة، وكأنك تولدين من جديد.

الغسل الكامل (الأفضل):

1. النية في القلب.

2. التسمية "بسم الله".

3. غسل اليدين ثلاثًا.

4. تنظيف الفرج.

5. الوضوء الكامل.

6. سكب الماء على الرأس ثلاثًا.

7. غسل كامل للجسم، بدءًا من اليمين.

8. غسل القدمين في النهاية.

الغسل المجزئ:

إذا كنتِ مستعجلة، اكتفي بتعميم الماء على الجسد بنية الطهارة.

أسئلة شائعة:

هل أغسل شعري الطويل؟ نعم، يصب الماء على الجذور.

هل أستعمل الشامبو؟ بعد تعميم الماء أولًا.

متى أغتسل؟ بعد الجفاف التام أو رؤية القَصّة البيضاء.

بقع بنية بعد الغسل؟ إن ظهرت بعد الطهر، فهي ليست من الحيض.

همسة لك، فراشتي:

الغُسل لحظة صفاء وتجدد، فاستشعري جمالها.

وبعده، صلي ركعتين شكرًا لله، وابدئي صفحة جديدة من النور والإيمان.

قال رسول الله ﷺ:

"الطهور شطر الإيمان" (رواه مسلم)

وقال تعالى:

"إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين" (البقرة: 222)

صلاتي... روحي التي تحيا بها

صلاتي... روحي التي تحيا بها

في لحظات الهدوء، حين يثقل القلب بمشاغل الدنيا، حين تبحثين عن شيء يربطكِ بالسماء، هناك باب لا يُغلق أبدًا، هناك لقاء لا يحتاج إلى موعد مسبق... هناك صلاة. هي صلتكِ بالله، وهي الحياة التي تحيا بها روحكِ قبل جسدكِ.

💌 يا أنتِ...

أعرف أنكِ تحبين الله، لكن لماذا لا تصلين كما يجب؟ لماذا تخشعين عند سماع آية، ولكن لا تخشعين وأنتِ تقرئينها بنفسكِ؟ لماذا تبحثين عن الراحة في كل مكان إلا في السجود؟

هل شعرتِ يومًا بأن شيئًا ينقصكِ؟ كأنكِ تائهة، تبحثين عن طمأنينة لا تجدينها؟ ربما تكونين قد تأخرتِ في صلاتكِ مرة، ثم تساهلتِ فيها يومًا بعد يوم، حتى وجدتِ قلبكِ فارغًا، وروحكِ جافة... كأنكِ تفقدين شيئًا لا تعرفين ماهو.

🔴 أغمضي عينيكِ الآن...

خذي نفسًا عميقًا، وتخيلي أنكِ تدخلين الصلاة... كأن الله أمامكِ يسمعكِ... قولي "الله أكبر" من قلبكِ، استشعري أنكِ تتركين كل شيء خلفكِ. ركّزي في الفاتحة كأنكِ تسمعين الله يردّ عليكِ... هل بدأ قلبكِ يخفق؟ هل أحسستِ بشيء مختلف؟

📌 جربي أن تصلي ركعتين الآن بهذا الإحساس... لا تؤجلي، افعليها فورًا، ثم عودي إلى النص وأخبريني... هل شعرتِ أن روحكِ تنبض من جديد؟

عندما تضيع الصلاة... تضيع الروح

كم من فتاة كانت تصلّي بخشوع، ثم بدأت تؤخر الصلاة بحجة الانشغال، حتى أصبحت تجمعها، ثم نسيتها في زحمة الحياة... وبدأت تشعر بشيء غريب، لم تعد تبتسم من قلبها، لم تعد تشعر بالراحة، حتى علاقتها بمن حولها تغيّرت. لم تفهم السبب، حتى سمعت يومًا قوله تعالى:

- "فخلف من بعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيًّا" (مريم: 59).

عندها، وكأن شيئًا ضرب قلبها... كيف أضعتُ صلاتي؟ كيف جعلتُ الدنيا تسرق مني أثمن شيء؟

🔥 تخيلي هذا المشهد: في يوم من الأيام، سيقال عنكِ: "كانت هنا فتاة تقرأ هذا النص... لكنها الآن في قبرها، وقد انتهى وقت الصلاة بالنسبة لها... فهل كانت تصلي كما يجب؟ هل كانت تشعر بلذة الصلاة؟ أم كانت تؤجلها؟"

حين تكون الصلاة حياة

هل سمعتِ عن امرأة من أهل الجنة وهي لا تزال على قيد الحياة؟ إنها أم حارثة بنت النعمان رضي الله عنها. كانت كثيرة الصلاة، شديدة الخشوع، حتى قال عنها النبي ﷺ:

- "دخلتُ الجنة فسمعتُ قراءة، فقلت: من هذا؟ فقالوا: حارثة بنت النعمان، كذلكم البر، كذلكم البر." (رواه الحاكم وصححه الألباني).

كانت حياتها كلها صلاة، فوهبها الله منزلة عظيمة، لأنها لم تكن تصلي بجسدها فقط، بل بقلبها وروحها.

حديث نبوي يهزّ القلوب

قال رسول الله ﷺ:

- "العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة، فمن تركها فقد كفر." (رواه الترمذي).

حديث تقشعر له الأبدان... الصلاة ليست مجرد عادة، وليست مجرد حركات نؤديها، إنها الإيمان، إنها الصلة التي لا تنقطع بين العبد وربه.

كيف تحسنين علاقتكِ بصلاتكِ؟

- اجعلي للصلاة مكانة خاصة في قلبكِ، لا تؤخريها لأي سبب.
- استعيني بالله، وادعيه أن يجعلكِ من المحافظات عليها بخشوع.
- تذكري أنكِ حين تسجدين، فأنتِ أقرب ما تكونين لله... فهل يوجد شعور أجمل؟
- صلِّ الآن وكأنها آخر صلاة لكِ في الحياة...

تخيلي أنكِ واقفة أمام الله يوم القيامة... يُعرض شريط حياتكِ، وترين كم مرة أجلتِ الصلاة، كم مرة صليتِ بلا خشوع... ثم فجأة، يظهر مشهد لكِ وأنتِ تصلين بخشوع تام، تبكين في السجود... عندها يبتسم الله لكِ ويقول:

- "كنتُ أراكِ، وكنتُ أحبكِ حينها أكثر."

هل تريدين أن تكوني تلك الفتاة؟ إذن، ابدئي الآن!

تعلمي كيفية الصلاة الصحيحة... بروحكِ قبل جسدكِ

- حين تقولين "الله أكبر"، استشعري أنكِ تتركين الدنيا خلفكِ...
- حين تركعين، تذكري أن قلبكِ ينحني لله قبل جسدكِ...
- حين تسجدين، قولي في قلبكِ: "يا رب، لا ملجأ لي إلا أنت"، وراقبي كيف يمتلئ قلبكِ نورًا...

1. النية: قبل أن تبدئي، استشعري أنكِ ستقفين بين يدي الله، وكوني صادقة في نيتكِ.
2. التكبير: قولي "الله أكبر" وارفعي يديكِ بمحبة وخشوع.
3. القراءة: اقرئي الفاتحة، ثم ما تيسر من القرآن، وتذكري أنكِ تخاطبين الله مباشرة.
4. الركوع: انحني بطمأنينة، واسبحي ربكِ قائلة: "سبحان ربي العظيم".
5. السجود: لحظة القرب الأعظم، حيث تلامس جبهتكِ الأرض خضوعًا لله، فادعي وتضرعي.
6. التشهد: اجلسي بخشوع، وادعي الله أن يجعل صلاتكِ خالصة له.
7. السلام: قولي "السلام عليكم ورحمة الله" وأنتِ تودعين لحظاتكِ الروحانية، لكن لا تودعي إحساسكِ بها.

صلاتكِ نور قلبكِ... فلا تتركيها

حين تصلين، أنتِ لا تؤدين فرضًا فقط، بل أنتِ تغسلين قلبكِ من كل هم، وتصلين روحكِ بخالقها.

🔥 سيأتي يوم تصلي فيه آخر صلاة لكِ... لكنكِ لن تعرفي أنها الأخيرة... فكيف ستكون صلاتكِ إن علمتِ أنها الأخيرة حقًا؟

✨ صلاتكِ سعادتكِ... صلاتكِ نوركِ... صلاتكِ روحكِ التي تحيا بها. فلا تجعلي شيئًا في الدنيا يأخذكِ عنها، فهي مفتاح سعادتكِ ونجاتكِ، في الدنيا والآخرة.

والآن هل ستصلين بقلبكِ؟

حجابي تاج كرامتي وعفتي

رحلتي إلى الستروالعفة

أنا سماح، كنت كباقي الفتيات أرتدي ما يحلو لي، سراويل ضيقة، جاكيت قصير، ومئزر بالكاد يصل إلى الورك. لم أكن أفكر كثيرًا في مظهري، كنت أرى الأمر عاديًا.

في يوم من الأيام، بينما كنتُ متوجهة إلى الثانوية، ارتديتُ ملابسي كعادتي، وربطتُ مئزري بسرعة، ثم خرجتُ على عجل. وعندما وصلتُ إلى السلالم المؤدية للقسم، كنتُ أصعد بسرعة، لكنني كنتُ في صراع دائم مع المئزر، أنزله مرة وأرفعه أخرى، ويدي مشغولة بتعديله كل لحظة، بينما مجموعة من الذكور خلفي يصعدون أيضًا. شعرتُ بعدم الراحة، وكأنني في معركة مع ملابسي بدلًا من التركيز على صعود الدرج.

وفي وسط انشغالي بذلك، لفتتني فتاة تمر بجانبي، ترتدي حجابها الفضفاض، تنورتها الواسعة، وتمضي بخطوات ثابتة دون تردد أو ارتباك. لم تكن مشغولة بسحب قماش هنا أو تعديل ملابس هناك، فقط تمشي بكل هدوء وثقة. رأيتها تصعد الدرج بكل سهولة، بينما أنا ما زلتُ أتعثر في ملابسي.

عندها شعرتُ بشيء داخلي يتحرك... لماذا أنا متعبة هكذا؟ لماذا أشعر بهذا الانزعاج؟ لماذا هي مرتاحة وأنا لا؟

في تلك اللحظة، شعرتُ وكأن الله يرسل لي رسالة خفية... رسالة تقول: "أما آن لكِ أن تستري نفسكِ؟ أما آن أن ترفعي ثقل العيون عن جسدكِ؟"

حين جلستُ في مقعدي، كان داخلي يموج بأسئلة لم أفكر فيها من قبل... كيف ستكون حالتي لو كنتُ واقفة أمام الله الآن؟ كيف سيكون موقفي لو متُّ بهذا اللباس؟

💭 تخيلي المشهد معي:

فتاة تمشي بين الناس، تظن أنها حرة، أن جسدها ملكٌ لها، أن اختيارها للملابس أمر يخصها وحدها... ثم فجأة، يقترب الموت، يُسحب بساط الحياة من تحت قدميها، وتجد نفسها في ظلمة القبر. لا أب، لا أم، لا صديقات، فقط جسدها الذي كشفتْهُ في الدنيا، وقد غُطي بالكفن، لكنها الآن تتمنى لو أنها تستر وجهها أيضًا من الخجل أمام الملائكة!

ألا يخيفكِ هذا المشهد؟ ألا يجعلكِ تفكرين ألف مرة قبل أن تخرجي دون حجاب؟

💭 وتخيلي مشهدًا آخر:

فتاةٌ تمشي بحجابها الكامل، خطواتها واثقة، قلبها مطمئن، تعرف أنها عبدة لله حقًا، تعرف أن جسدها ليس سلعة رخيصة يطالعها كل مارٍّ في الشارع، بل هو جوهرة محفوظة في صندوقها الثمين... تأتيها المنية، فترى وجهها منيرًا، وملائكة الرحمة تحيط بها، وكأن الله يقول لها: "لقد حفظتِ أمري في الدنيا، فلكِ كرامتي في الآخرة."

أي المشهدين تفضلين أن تكوني فيه؟

قال الله تعالى:

"يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَابِيبِهِنَّ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ" (الأحزاب: 59)

حبيبتي، هل تسمعين هذه الآية؟ الله لم يأمر بالحجاب ليقيّدكِ، بل ليحفظكِ، ليُعرِّفكِ بأنكِ مؤمنة، فلا يجرؤ أحدٌ على إيذائكِ.

أنا لم أكن أفهم هذا المعنى من قبل... لكني حين رأيت تلك الفتاة المحجبة التي مرت بجانبي بثبات وثقة، أدركتُ فجأة:

- الحجاب ليس قيدًا، بل هو تاج العفة.
- الحجاب ليس كبتًا، بل حرية من عيونٍ تتلصص، وألسنةٍ تتطاول.
- الحجاب ليس لباسًا، بل هو هويةٌ كاملة... أنا بهِ أكثر قيمة، أكثر احترامًا، أكثر راحة.

قصيدة: يا أختَ الإسلامِ ارتفعي

يا أختَ الإسلامِ ارتفعي فحجابُكِ فخرُكِ يا درَّةْ
لا تُظهِري الزينَ لِمَن هَمُّهُ أن يسرِقَ روحَكِ في كُرْهَهْ

كوني كالتاجِ فوقَ الرؤوسِ ولا تكوني كَمَنْ أُهمِلتْ
إن الجواهِرَ دوماً تُصانُ وإن الرخيصَ يُباعُ متى

يا جوهرةً فاقتِ الألماسَ توَهُّجَ نورٍ وجَمالَ بَهَا
إن الحجابَ حياةُ القلوبِ فارتديهِ بعزَّةٍ ووفَا

🎀 فيا غالية، إن كنتِ لم تتخذي قرارِكِ بعد، فاسألي قلبكِ بصدق:

✨ هل حجابي كما أمر الله أم كما تهوى نفسي؟
✨ هل أبحث عن رضا الناس أم رضا ربي؟
✨ ماذا لو وقفتُ بين يدي الله الآن، هل سيكون حجابي شفيعًا لي أم حجةً ضدي؟

أما آن لروحكِ أن ترتدي الحجاب؟

الحجاب: فرض لا خيار!

حبيبتي، عندما نتحدث عن الحجاب، فنحن لا نتحدث عن قطعة قماش تغطي الرأس فقط، بل عن لباسٍ يحمل في طياته رسالة، عن هوية تحفظ كرامتكِ، وعن أمرٍ من الله لا يقبل النقاش.

هل تعلمين أن الحجاب فرض وليس مجرد خيار؟ نعم، إنه أمر إلهي نزل في كتاب الله وأوصى به نبيه ﷺ. قال الله تعالى:

"وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا" (النور: 31)

لاحظي أن الله لم يقل "إن أردن" أو "إن أحببن"، بل قال "وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ"، أي أن المسألة واضحة، لا تحتاج إلى فلسفة أو جدال.

لكن ربما تتساءلين: كيف يكون حجابي صحيحًا؟ ما هي الشروط التي يجب أن تتوفر فيه؟ لا تقلقي، سأخبركِ بها بطريقة بسيطة:

1. ساترٌ للجسد: الحجاب يجب أن يكون فضفاضًا لا يصف ولا يشفّ، يغطي جسدكِ كله باستثناء الوجه والكفين.

2. غير شفاف: لا يكون رقيقًا يكشف ما تحته، فلا معنى لحجاب يُظهر أكثر مما يستر.

3. لا يبرز المفاتن: بعض الفتيات يرتدين الحجاب لكنه ضيق جدًا، وكأنهن لم يرتدينه أصلًا! الحجاب الحقيقي هو الذي يخفي تفاصيل الجسد.

4. لا يكون زينة في نفسه: بعض الألوان والزخارف قد تجذب الأنظار بدل أن تصرفها، فاختاري حجابًا هادئًا محتشمًا.

5. لا يشبه لباس الرجال: النبي ﷺ قال: "لعن الله المتشبهات من النساء بالرجال"، وهذا يشمل اللباس أيضًا.

6. لا يكون لباس شهرة: أي لا يكون ملفتًا أو مبالغًا فيه حتى لا يجلب الانتباه بطريقة معاكسة .لهدفه

والآن، بعد أن فهمتِ معنى الحجاب الحقيقي، اسألي نفسكِ بصدق:

هل أرتدي حجابي كما أمر الله، أم كما تهوى نفسي؟

هل أبحث عن رضا الناس أم رضا ربي؟

ماذا لو وقفَتْ أمامي امرأة من زمن النبي ﷺ، هل كانت سترى حجابي كما كان زمن الصحابيات؟

الحجاب ليس مجرد عادة، بل عبادة. فكوني من العابدات، لا من المتهاونات.

التشبه بالرجال: حين تضيع الهوية وتهت الأنوثة

في زحام الموضة والتغيرات السريعة، صارت بعض الفتيات تتبنّى سلوكيات وملابس تشبه الرجال، ظنًّا أن في ذلك قوةً أو تحررًا. لكن هل تساءلتِ يومًا، لماذا خلقنا الله مختلفين؟ لماذا جعل لكلٍّ منّا طابعًا يميّزه عن الآخر؟

المرأة بطبيعتها رقيقة، روحها ناعمة، مشيتها هادئة، وحديثها يحمل في طياته لطفًا وجمالًا. أما حين تُقلّد الرجل في مظهره أو أسلوبه، فهي تخسر جزءًا من هويتها، وربما مع مرور الوقت تفقد إحساسها الحقيقي بأنوثتها.

قال الله تعالى:
"وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ" (آل عمران: 36)
الله خلق كل جنس بصفاته الخاصة، وحين تحاول المرأة طمس أنوثتها، فإنها تعارض هذه الحكمة الإلهية.

الرسول ﷺ حذّر من هذا الأمر تحذيرًا شديدًا، فقال:
"لعن الله المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال." (رواه البخاري)
اللعن، وهو الطرد من رحمة الله، عقوبة شديدة، تدلّ على مدى خطورة هذا الأمر. لأن في التشبه ضياعًا للهوية، وانقلابًا في الفطرة التي أرادها الله لنا.

لكن، هل كان هذا يعني أن المرأة ضعيفة؟ أبدًا! بل على العكس، فقد كانت الصحابيات مثالًا على القوة الحقيقية، قوة الحق والإيمان، دون أن يتخلّين عن رقة الحياء وجمال الأنوثة. فكنّ محاربات في ميادين الخير، ثابتات على المبادئ،

حانيات في الرحمة، وحكيمات في القرارات، دون أن يحتجن إلى التشبه بالرجال ليصبحن قويات.

القوة الحقيقية في أنوثتكِ

عزيزتي، أنوثتكِ ليست ضعفًا، بل هي سر جمالكِ، وسلاحكِ الذي تملكينه. لا تسمحي لصرعات الموضة أن تسرق منكِ هويتكِ، ولا تجعلي الأوهام تغريكِ بفكرة أن التشبه بالرجال قوة، فالقوة الحقيقية في أن تعيشي كما أرادك الله، امرأةً بكل تفاصيلكِ الجميلة.

"كوني أنتِ، بضعفكِ الجميل، وقوتكِ النقية، بحيائكِ ورقتكِ، لا تقلّدي غيركِ، فأنتِ لستِ بحاجة إلى أن تكوني نسخة من أحد، بل نسخة فريدة منكِ!"

تجربة شخصية: رحلة العودة إلى الأنوثة

أتذكر فتاة كانت ترتدي الملابس الواسعة التي تشبه ملابس الأولاد، تتحدث بخشونة، بل حتى ضحكتها كانت تُشبه ضحكاتهم.
كانت تظن أنها بذلك أقوى، وأن الناس سيحسبون لها ألف حساب. لكنها كانت في كل مرة تنظر إلى المرآة تشعر أن هناك شيئًا ناقصًا. لم تكن سعيدة حقًّا، بل كانت تحاول تقليد نموذج تراه قويًا في عيون الآخرين.

حتى جاء يوم نظرت فيه إلى المرآة بعمق، وسألت نفسها:

"هل أنا حقا سعيدة؟ هل هذا ما يرضي الله عني؟ لماذا أخفي أنوثتي التي خلقها الله في؟"

ومن هنا بدأت رحلتها للعودة إلى حقيقتها، لتكتشف أن القوة ليست في تقليد الرجال، بل في الاعتزاز بما وهبها الله.

حديث نبوي وتحذير خطير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
"لعن الله المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال." (رواه البخاري)

هل فكرت يومًا في معنى هذا الحديث؟
اللعن يعني الطرد من رحمة الله، وهذا ليس أمرًا بسيطًا، بل تحذير شديد يدلّ على مدى خطورة هذا السلوك.

مشهد عن اللعن والطرد من رحمة الله

تصوري هذا المشهد جيدًا...

يوم القيامة، والناس متجمعون كل ينتظر مصيره، ترتجف القلوب والأعين شاخصة من هول الموقف.

ثم يُنادى على امرأة كانت في الدنيا تتشبه بالرجال، تمشي بخطوات واثقة ظنًا أنها قوية، تلبس ما لا يليق بأنوثتها، تتحدث بخشونة، تتصرف بخشونة... لكنها الآن تقف أمام الله!

تنظر حولها، ترى المؤمنات اللواتي التزمن بأمر الله، وجوههن مضيئة، يمشين نحو الجنة بسلام، بينما ترتجف قدماها.

يُنادى عليها بصوت تزلزل له الأركان:
"فلانة بنت فلان، لقد لعنتِ في الدنيا، فطُردت من رحمتي، فأين تظنين أنكِ ذاهبة؟"

تتجمد، تحاول الكلام، لكنها لا تجد حُجّة... لا تستطيع تبرير اختيارها، لا تستطيع إقناع نفسها حتى أنها كانت على صواب.
لقد انتهى وقت العودة، انتهى وقت التصحيح... لقد كتب مصيرها!

تشعر بنار تشتعل في قلبها قبل أن تصلها نار جهنم، تدرك أن القوة التي كانت تبحث عنها كانت وهماً، وأنها خسرت أغلى شيء... رحمة الله!

تصرخ، تبكي، تتمنى لو عادت لحظة واحدة للدنيا لتصلح خطأها، لكن الأوان قد فات...

أسئلة تفاعلية: لحظة صدق مع نفسك

هل سبق أن وجدتِ نفسكِ تتقمصين تصرفات ذكورية ظنًا أنها تجعلكِ أكثر قوة؟

ما هو المفهوم الحقيقي للقوة في نظرك؟

لو نظرت إلى نفسكِ الآن، هل ترين فيكِ أنوثةً تفخرين بها أم أن هناك شيئًا تخشين إظهاره؟

نصيحة من القلب

عزيزتي، أنوثتكِ ليست ضعفًا، بل هي سر جمالكِ وسلاحكِ الذي تملكينه.
لا تسمحي لصرعات الموضة أن تسرق منك هويتك، ولا تجعلي الأوهام تغريكِ بفكرة أن التشبه بالرجال قوة.
القوة الحقيقية هي أن تعيشي كما أرادك الله: امرأة بكل تفاصيلكِ الجميلة.

كوني فخورة بنفسكِ، كما أنتِ، لا كما يريدك العالم أن تكوني.

العفّة... قلبي الذي أحرص عليه

(الحياء – حفظ النظر – تجنّب الفتن)

العفّة... قلبي الذي أحرص عليه

قبل أن تقرئي...

توقّفي للحظة، اغلقي عينيكِ وخذي نفسًا عميقًا. اسألي نفسكِ بصدق:

متى كانت آخر مرة شعرتِ فيها بصفاء روحكِ ونقاء قلبكِ؟

هل ما زال قلبكِ ينبض كما كان في أيام البراءة، أم أن تقلبات الحياة أثقلت كاهله؟

كم مرة مررتِ بلحظة صغيرة من التهاون، دون أن تدركي أنها قد تكون أول خطوة نحو الابتعاد عن قيمكِ؟

كل لحظة في حياتكِ هي خيار؛ فبإمكانكِ أن ترفعي نفسكِ إلى نور الإيمان، أو تسمحي لظلام الفتن بأن يختبئ في زوايا قلبكِ.

احتفظي بنقاء روحكِ؛ فكل قرار صغير يصنع الفرق في مستقبلكِ. ابدأي من هنا، واسترجعي ذاك النور الذي يسطع في أعماقكِ.

الحياء... لغةُ الأنثى الر اقية

"إذا لم تستحِ فاصنع ما شئت!"
هذا الحديث النبوي ليس مجرد كلمات، بل هو قانونٌ للحياة يُرشدنا إلى أن الحياء ينبع من القلب، وليس من المظاهر الخارجية.
الحياء قوةٌ خفية، هو اللؤلؤة التي تزينكِ دون الحاجة لإثبات، والنور الذي يسبق خطواتكِ في كل زمان.
"تاجُكِ الحقيقي ليس الذهب، بل الحياء!"

في زمنٍ تُشاد فيه الجرأة المطلقة وتُحتفى بالصخب، تُفقد الكثيرات قيمتهن الأصيلة ويبدأ العالم في اعتبار التخلي عن الحياء علامةً على القوة. لكن ماذا لو كانت الحقيقة أن الحياء هو ما يمنحكِ الثقة والجمال الحقيقيين؟

قصة فتاة فقدت حياءها... ثم استعادته بإلهام

كانت هناك فتاة تُدعى "ريم"، كانت معروفة بصفاء روحها وبراءتها. لكنها، مع مرور الزمن وتعرضها لضغوط الحياة وعالم الموضة، بدأت تُخالف مبادئها؛ ضحكة مرتفعة هنا، كلمة جريئة هناك، ملابس قصيرة ونظرات مفتوحة. وفي لحظة من لحظات الصمت، وقفت أمام المرآة وسألت نفسها:
"متى أصبحتُ هكذا؟ متى فقدتُ ذلك النقاء الذي كان يميزني؟"
شعرت ريم بخسارة عميقة، لكن مع ذلك قررت أن تسترجع نفسها؛ استلهمت من قصة "فاطمة" التي كانت تصون حياءها رغم كل التحديات. بدأت ريم بخطوات

صغيرة: اختارت ملابس تُعبر عن رقتها، وأعادَت تنظيم كلماتها، حتى عاد إليها الحياء الذي جعلها تُشرق بثقةٍ لا تُضاهى.

اجعلي حياءكِ درعكِ الذي يحميكِ من ضجيج العالم. تذكّري أن الحياء هو الزينة الخالدة التي تُعطي لحياتكِ رونقها الحقيقي، فلا تتركيه يفلت منكِ.

حفظ النظر... لأن العين مرآة القلب

هل تعلمين أن كل نظرة تدخل إلى عينكِ تحمل في طياتها رسالة؟
قد تكون النظرة بمثابة سهم قد يصيب قلبكِ دون أن تنتبهي، أو قد تكون بذرة أمل تُنير روحكِ.

📖 يقول الله تعالى:
"قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم" (النور: 30).

كل صورة وكل مشهد يشكل أثرًا لا يُمحى في قلبكِ؛ فاختاري بعناية ما تُسمحين له بالدخول إلى روحكِ.

قصة فتاة... من نظرة عابرة إلى نور العودة

كانت "ليلى" فتاة ملتزمة في الأساس، لكن مع مرور الأيام بدأت تتعرض لضغط الصور والمقاطع على وسائل التواصل. بدأت تشعر بأنها لا تُقارن برؤية نفسها كما تُظهر تلك الشاشات، مما جعلها تشعر بالنقص والحزن.

ثم جاء اليوم الذي قررت فيه ليلى أن تُعيد ترتيب أولوياتها؛ أغلقت الحسابات التي تسرّب إليها صورًا لا تُليق، وخصصت وقتًا للتأمل في آيات الله وقراءة ما يُطهر قلبها. تدريجيًا، استعادت ليلى صفاء عينيها، وأصبح قلبها يزداد نورًا مع كل ذكر لله.

احمي نظركِ كأنها نافذة تفتح على روحكِ، فكل نظرة إيجابية تُعيد لكِ صفاء قلبكِ، وتُرسّخ فيكِ نور الإيمان.

تجنب الفتن... لأن القلب أضعف مما تظنين

قد تبدين قوية، لكن القلب حساس، والفتنة تأتي كالماء في الرمل، تتسلل خطوة بخطوة حتى تجدين نفسكِ أسيرة لما كنتِ تظنين أنكِ محصّنة ضده.

📖 يقول رسول الله ﷺ:
"تعرض الفتن على القلوب كالحصير عودًا عودًا..." (رواه مسلم)

قصة فتاة لم تحذر الفتنة... ثم انتصرت

كانت "ندى" تتابع كل ما يُمكن أن يُغريها بآراء غير مناسبة. في البداية كانت تقول: "أنا فقط أتحدث معهم، لا شيء أكثر!"، لكن مع مرور الأيام أدركت أن كل كلمة وكل صورة كانت تُرهق قلبها وتُبعدها عن قيمتها.

على الجانب الآخر، استطاعت "سمر" أن تنتصر على تلك الفتن؛ لجأت إلى صديقة تثق بها، تقودها إلى قراءة القرآن والتأمل في معانيه. بتلك الخطوات البسيطة، بدأت سمر تستعيد نقاء قلبها، حتى صار لديها نور يضيء روحها وتُشعر الجميع بفرق واضح في سلوكها.

فلا تدعي الفتن تُدمر قلبكِ؛ اختاري دائمًا الطريق الذي يُعيد لقلبكِ بريقه ونقائه، فكل خطوة نحو النقاء تُقربكِ من الله وتُثبت ذاتكِ.

رسالة إلى قلبكِ النقي

أختي الحبيبة، في زمن يُقاس فيه الجمال بعدد الإعجابات وسطحية الكلمات، تذكّري أن قيمتكِ الحقيقية تكمن في نقاء روحكِ وطهارة قلبكِ. أنتِ جوهرة ثمينة، لا تُباع ولا تُشترى، رمزٌ للكرامة والعفة التي يجب أن تفخري بها.

📖 يقول الله تعالى:
"ومن يتقِ الله يجعل له مخرجًا، ويرزقه من حيث لا يحتسب." (الطلاق: 2-3)

✍️ وكما يقول الشاعر:
"عِفُّوا تعِفُّ نساؤُكم في المَحْرَمِ، وتَجَنَّبوا ما لا يليقُ بمُسْلِمِ!"

فأختاه

كوني أنتِ كما خلقكِ الله، لا كما يريدكِ العالم أن تكوني. اجعلي حياءكِ وعفتكِ درعًا يحمي قلبكِ من كل ما يُثقل روحه، وكوني تلك الفتاة التي إذا مشت في الطريق، يُحترم حضورها دون أن تُصرح بكلمة.

💔 أخيرًا، اسألي نفسكِ:

"أي فتاةٍ تريدين أن تكوني؟ هل تريدين أن تبقي نفسكِ مضيئة بنور الإيمان والعفة، أم تسمحين لظلام الفتن أن يخيم على قلبكِ؟"

إليكِ بعض الأسئلة التطبيقية التي تساعدكِ على تحويل الأفكار إلى أفعال ملموسة:

1. تنظيم وقتكِ:

ما هي الخطوة العملية التي يمكنكِ اتخاذها اليوم لتقليل وقتكِ على وسائل التواصل الاجتماعي، واستبدالها بوقت للتأمل أو قراءة القرآن؟

2. حماية نظركِ:

كيف يمكنكِ تحديد المحتوى الذي يُشعركِ بالنقص وإزالته من حساباتكِ، وتخصيص وقت لمشاهدة ما يُعزز صفاء قلبكِ؟

3. تعزيز الحياء:

ما هي التغييرات البسيطة التي يمكنكِ إجراؤها في أسلوب ملابسكِ أو تصرفاتكِ اليومية لتعزيز حيائكِ؟

هل يمكنكِ إعداد قائمة بأهداف صغيرة للحفاظ على قيمكِ ومبادئكِ في كل يوم؟

4. التواصل مع الله:

ما هو الروتين اليومي الذي يمكنكِ تبنيه لتعميق اتصالكِ بالله (مثلاً: قراءة آية وتأملها، أو الذكر قبل النوم)؟

5. تطبيق المبادئ في العلاقات:

كيف يمكنكِ ممارسة الحياء في تفاعلاتكِ اليومية مع الآخرين؟

هل يمكنكِ التفكير في موقف عملي يُظهر لكِ كيف تُطبّقين مبادئ العفة والحياء في محيط عملكِ أو دراستكِ؟

6. متابعة التطور الشخصي:

هل يمكنكِ كتابة دفتر يوميات صغير تُدوّنين فيه مواقف نجحتِ فيها في تطبيق هذه المبادئ، وتلك التي تودين تحسينها، حتى تري نفسك تتقدّمين خطوة بخطوة؟

استخدمي هذه الأسئلة كمرشد عملي لتطبيق الأفكار التي قرأتِها، وجعلها جزءًا من روتينكِ اليومي لتصبح قيمكِ الحقيقية واقعًا تُعيشيه بكل تفاصيله.

كلامي... مرآة أخلاقي

أدب الحديث والكلام الجميل

كلامي ... مرآة أخلاقي

"إن العب د ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يلقي لها بالًا، يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالًا، يهوي بها في جهنم."

هل فكرتِ يومًا أن كلماتكِ ليست مجرد أصوات، بل رسائل تنطلق إلى القلوب؟ بعضها كالنسيم يروي الأرواح، وبعضها كسيفٍ جارحٍ يُدمّر دون أن تشعري.

أتعلمين؟ كثيرون سقطوا بسبب كلمة، وكثيرون نهضوا بسبب كلمة.

مشهد 1: سهمٌ أصاب القلب

ليلى، تلك الفتاة التي تحب الضحك كثيرًا، لم تكن تقصد الأذى حين قالت ببراءة: "ما هذا الذوق؟ هل اشتريته من زمن الأجداد؟"

ضحكت صديقاتها، وظنّت أنها مجرد مزحة، لكنها لم تنتبه إلى العيون التي انطفأت فجأة، إلى الأكتاف التي انحنت وكأنها تحمل ثِقل الأرض.

مرت الأيام، فوجدت ليلى الفتاة نفسها تجلس وحيدة، عيناها تبحثان عن شيء لا تجده، وكأنها تائهة وسط زحام الذكريات. في يدها منديل، تمسح به دموعًا لم تتوقف منذ ذلك اليوم.

شيء ما في قلب ليلى انقبض... هل كانت كلمتها السبب؟

الكلمة... دواء أم سم؟

كلمة تُحيي أملاً في قلب يائس.
كلمة تُطفئ نورًا في عينٍ دامعة.
كلمة تُرمم أرواحًا تصدعت.

قال تعالى:
"وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا" (البقرة: 83).

ليس لأنهم يستحقون، بل لأننا نحمل قلوبًا تستحق النقاء.

مشهد 2: حين يجمع الله الخصوم

تخيلي هذا المشهد، وكأنكِ ترينه بعينكِ:

يوم القيامة، يوم الحسرة والندم، يقف الناس صفوفًا، كل شخص يحمل صحيفة أعماله، لكن هناك من يحمل ثقلاً لم يكن في حسبانه...

فجأة، تنادي الملائكة:
"فلانة بنت فلان، وفلانة بنت فلان!"

تتقدّمين في خوف، فتتفاجئين بفتاة لم تريها منذ زمن، لكنكِ تعرفينها جيدًا... إنها تلك التي جرحتِها بكلمة عابرة، ولم تعتذري.

تنظر إليكِ وتقول:
"يا رب، خذ من حسناتها، فقد كسرتُ بسببها ولم تجبرني!"

يبدأ ميزانكِ في الاهتزاز... حسناتكِ التي تعبتِ في جمعها، تُنقل إليها دون أن تستطيعين الرفض.

ثم تسمعين صوتًا يهزّ كيانكِ:
"اليوم تجزى كل نفس بما كسبت، لا ظلم اليوم!" (غافر: 17).

ترتجفين... كم مرة جرحتِ قلوبًا دون أن تنتبهي؟ كم مرة كنتِ سبب دمعة لم تريها؟

مشهد 3: جبر الخواطر... صدقة بلا مال

لكن هناك مشهد آخر، مشهد يشبه النور في آخر النفق.

مريم، الفتاة التي رأت كل شيء، لم تكن تعرف تلك الفتاة جيدًا، لكنها اقتربت منها يومها وقالت:
"بالمناسبة، حجابكِ جميل جدًا، يليق بكِ كثيرًا."

ابتسمت الفتاة لأول مرة منذ أيام، وكأن الكلمات كانت البلسم الذي تحتاجه.

تخيلي يوم القيامة، حين تُنادى مريم، فيُقال لها:
"هذه جبال من الحسنات، لكِ بها قصر في الجنة."

فتسأل متعجبة:
"يا رب، لم أفعل كل هذا؟"

فيُقال لها:
"كلمتكِ الطيبة، تلك الكلمة التي لم تلقي لها بالًا، جبرتِ بها خاطرًا، فجبرناكِ بها."

فراشتي، اختاري كلماتكِ بحب

يا جميلة القلب، يا ناعمة الإحساس... اجعلي كلماتكِ زهورًا تتفتح في قلوب من يسمعونها، لا أشواكًا تجرح أرواحهم.

قبل أن تتحدثي، اسألي نفسكِ:

هل كلمتي ستترك أثرًا جميلاً أم جرحًا لا يُمحى؟

هل سأندم على ما قلتُ غدًا؟

هل سأرضى أن يُقال لي مثل ما سأقول؟

فالكلمة ليست مجرد صوت، بل هي حياةٌ أو موتٌ في قلب من يسمعها.

لأن كلامكِ... هو مرآة أخلاقكِ.

"تحديات الكلمات الطيبة... لأن حديثكِ مرآة قلبكِ"

1. تحدي "الكلام الطيب": اليوم، حاولي أن لا تخرجي من أي محادثة إلا وقد قلتِ كلمة جميلة فيها. ربما تكون مجاملة صادقة، دعمًا لصديقة، أو حتى شكرًا عميقًا لشخص قد لا يتوقعه.

2. مرآة كلامكِ: اختاري جملة تقولينها كثيرًا، واسألي نفسكِ: هل تعكس لطفًا أم جفاءً؟ إن وجدتِ أنها تحتاج لتعديل، فحاولي أن تصيغيها بطريقة أكثر ودًّا.

3. تحدي جبر الخاطر: اليوم، ابحثي عن شخص يبدو مرهقًا أو حزينًا، وامنحيه كلمة ترفع من معنوياته. ربما لا تعرفين حجم أثرها، لكنها قد تكون ما يحتاجه ليكمل يومه بقلب أخفّ.

4. رسالة حب مفاجئة: أرسلي اليوم رسالة لشخص عزيز لم تخبريه منذ فترة أنكِ تقدّرينه، وقولي له شيئًا يفرحه.

5. حوار بلا انتقاد: حاولي أن تخوضي محادثة اليوم دون أي انتقاد، حتى لو كان بسيطًا. استبدليه بكلمات تشجيعية، وراقبي الفرق!

6. قبل أن تردّي: عندما يتحدث إليكِ شخص اليوم، امنحي نفسكِ ثانيتين قبل الردّ. فكري: "هل ما سأقوله لطيف؟ هل يمكنني تحسينه؟" ثم انطقي بالكلمات

العلاقات... حدودي الآمنة

العلاقات الغير شرعية . التعامل مع الرجال . مفهوم الحب

التعامل مع الرجال... حدودي الآمنة

ج 1

هل فكرتِ يومًا في الحدود التي وضعها الإسلام بيننا وبين الرجال؟ ليست قيودًا، بل حماية.. ليست عُقدًا، بل فطرة سليمة تحفظكِ وتصونكِ من الانزلاق إلى حيث لا يُحمد العاقبة.

المحارم.. الأمان الفطري

هل تساءلتِ يومًا: من هم الرجال الذين أتحرر أمامهم دون حرج؟ إنهم المحارم، الذين لا يجوز لكِ الزواج منهم، وهم: الأب، الأخ، العم، الخال، الجد، وابن الأخ، وابن الأخت... أولئك الذين تشعرين معهم بالأمان الفطري، لا خوف ولا ريبة. أما غيرهم، فهم رجال أجانب، مهما بدا لكِ قربهم أو طيبهم، فلستِ لهم، وليسوا لكِ!

مصافحة الرجال.. لمسةٌ قد تبدو بسيطة لكنها ليست كذلك!

كم مرة وجدتِ نفسكِ في موقف مدّ أحدهم يده لمصافحتك؟ ربما من باب المجاملة أو العادة، لكن هل تعلمين أن النبي ﷺ قال: "لأن يُطعن في رأس أحدكم بمخيط من حديد خير له من أن يمس امرأة لا تحل له" (رواه الطبراني وصححه الألباني)؟

لماذا كل هذا؟ لأن المصافحة ليست مجرد تلامس أيدٍ، بل تلامس مشاعر، وأحيانًا تكون بداية طريق لا تُحمد عقباه.

الضحك والمزاح مع الرجال.. متى يصبح خطًا أحمر؟

هل مرّ عليكِ موقف رأيتِ فيه فتاة تضحك بصوت عالٍ في الشارع؟ أو ربما كنتِ معها؟ شعرتِ بشيء خاطئ، أليس كذلك؟ ليس لأن الضحك مُحرّم، ولكن لأن الحياء تاج المرأة، فكيف يكون التواضع والاحتشام في صوتها، ثم تنسى ذلك أمام الرجال؟ الإسلام لم يمنع الكلام مع الرجال، لكنه جعل له ضوابط تحمي قلبكِ قبل أن تحمي صورتكِ أمام الناس. قال الله تعالى: "فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ" [الأحزاب: 32].

حديثكِ مع الرجال.. متى يكون ضرورة، ومتى يكون فتنة؟

نحن في مجتمع مختلط، في الجامعة، في العمل، حتى في بعض الأماكن العامة. والحديث مع الرجال قد يكون ضروريًا أحيانًا، لكن الفرق شاسع بين حديث رسمي محترم، وحديث يتجاوز الحد ليُصبح تسليةً وإضاعة وقت، وربما فتنة دون أن تشعري.

هل حوارك معه مهنيٌّ مختصر؟ أم أنه يطول بلا داعٍ؟ هل ضحكتِ معه؟ هل جعلتِه يشعر أنكِ معتادة على المزاح مع الرجال؟ هذه الأسئلة ستساعدكِ على ضبط تعاملكِ، فلا تظلمي نفسكِ، ولا تفتحي بابًا يصعب إغلاقه.

همسة لكِ..

كوني فتاةً تحفظ نفسها، تُدرك أن قيمتها ليست في أن تكون محط أنظار الرجال، بل في أن تكون في عين الله جوهرةً مصونة. لا أحد يستحق أن تفقدي حياءكِ لأجله، ولا موقف يستحق أن تتساهلي فيه، ولا كلمة تستحق أن تزرع بذرة فتنة في قلبكِ أو قلب غيركِ.

قالت إحداهنّ:

"عندما بدأتُ أراعي ألفاظي مع الرجال، وأُمسك لساني عن الضحكات غير الضرورية، وأخفض بصري عن النظرات العفوية، شعرتُ بوقارٍ لم أعهده من قبل.. كأنني ارتديتُ حجابًا جديدًا، لكنه هذه المرة ليس على رأسي فقط، بل على قلبي وروحي أيضًا."

أسئلة للتأمل:

1. من هم المحارم الذين يجوز لكِ أن تُظهري أمامهم بدون حجاب؟

2. ما حكم مصافحة الرجال في الإسلام؟

3. ما هي الآية التي تنهى عن الخضوع بالقول؟

4. كيف تميزين بين الحديث الضروري مع الرجال والحديث غير الضروري؟

5. لماذا الحياء زينة الفتاة، وكيف تحمينه؟

مفهوم الحب... النور الذي يملأ القلب

الحب ليس مجرد كلمة نسمعها في الأغاني أو نقرأها في الروايات، بل هو أعمق من ذلك بكثير. هو شعور يروي الروح، يزرع في القلب السكينة، ويمنح الحياة معنى حقيقيًا. لكن للحب أنواعًا، ولكل نوع جماله وبريقه، فتعالي نتأملها معًا...

حب الله... النبع الذي لا يجف

هل جربتِ يومًا أن تسألي نفسكِ: لماذا نشعر أحيانًا بفراغ رغم كل شيء نملكه؟ لأن القلب متى ابتعد عن حب الله، بحث عن أي شيء يملأه، لكنه لن يجد إلا الوهم. حب الله هو الطمأنينة الحقيقية، هو ذلك الشعور الذي يغمر قلبكِ حين ترفعين يديكِ بالدعاء، حين تضعين جبينكِ على الأرض في الصلاة، حين تشعرين أن هناك من يسمعكِ دائمًا، من لا يخذلكِ أبدًا. هذا هو الحب الذي لا ينتهي، بل كلما زاد، زاد معه النور في حياتكِ.

حب الوالدين... النعمة التي لا تُعوَّض

كم مرة قلتِ "أحبكِ يا أمي" أو "أحبك يا أبي"؟ أحيانًا ننسى التعبير عن هذا الحب رغم أنه من أعظم النعم في حياتنا. حب الوالدين ليس مجرد مشاعر، بل هو دعواتهم لنا في ظهر الغيب، هو خوفهم علينا ونحن بعيدون، هو نظرة فخر في أعينهم عندما نحقق نجاحًا، أو حتى عندما نكون فقط بخير. لا تدعي الأيام تأخذكِ بعيدًا عن هذه النعمة، قوليها لهم، اجعليهم يشعرون بها، فحبهم هو الأصدق والأطهر.

حب الطاعات... الطريق إلى السعادة

هل شعرتِ يومًا بسعادة غامرة بعد أن قمتِ بعمل خير؟ أو بعد أن أنهيتِ صلاة بخشوع؟ حب الطاعات ليس مجرد التزام، بل هو لذة، هو ذلك الشعور بالراحة عندما تفتحين المصحف وتبدئين بتلاوة آيات الله، هو الفرح الذي يغمركِ عندما تساعدين محتاجًا، أو عندما تجبرين خاطر شخص حزين. الطاعات ليست قيودًا، بل أبواب للسعادة، فقط جربي أن تحبيها، وستكتشفين كيف تتغير حياتكِ للأفضل.

حب الذات... الثقة بالنفس والعزة

ليس غرورًا أن تحبي نفسكِ، بل هو ضرورة. أن تحبي نفسكِ يعني أن تحترميها، أن تصونيها، أن تعرفي قيمتها. أنتِ لستِ بحاجة إلى شخص يثبت لكِ أنكِ جميلة، أو

أنكِ تستحقين الحب، لأنكِ بالفعل كذلك. لا تسمحي لأحد أن يقلل من شأنكِ، ولا تبحثي عن قيمتكِ في عيون الآخرين، بل في قلبكِ وفي علاقتكِ بالله. أنتِ قوية، كريمة، مميزة، فلا ترضي إلا بما يليق بكِ.

حب الأخوة والصداقة الصادقة

تلك الأخت التي تمسك بيدكِ عندما تتعبين، أو تلك الصديقة التي تدعو لكِ دون أن تعلمي، هذا أيضًا حبٌ عظيم. العلاقات الصادقة هي التي تبنيكِ، لا تلك التي تكسركِ. لذلك، اختاري من يذكّركِ بالله، من يدفعكِ للأمام، من يفرح لنجاحكِ كأنه نجاحه. فالصداقة ليست بعدد الأشخاص، بل بصدق القلوب.

حب الخير... العطاء دون مقابل

هناك سعادة لا تشترى، لكنها تُعاش... عندما ترين ابتسامة شخص بسبب كلمة طيبة منكِ، أو عندما تمسحين دمعة حزن عن وجه أحدهم. حب الخير لا يحتاج إلى ثمن، لكنه يمنحكِ كنوزًا من السعادة، فلا تترددي في أن تكوني مصدر خير أينما كنتِ.

الحب الحقيقي... ذلك الذي يقربكِ من الله

في النهاية، كل حب يبعدكِ عن الله، فهو ليس حبًا، بل وهم. الحب الحقيقي هو الذي يجعلكِ أقرب إلى الله، أكثر طمأنينة، أكثر رضا وسعادة. فاختاري دائمًا حبًا يُنير روحكِ، لا حبًا يطفئها...

الخاتمة: حكاية قلب عاد إلى النور

والآن، يا غالية، بعد كل هذا الحديث، أخبريني بصدق...
هل يستحق أحد أن تخسري نقاءكِ لأجله؟
هل يستحق شخص لا يراكِ إلا في الخفاء أن تفقدي أجمل ما فيكِ: صفاء قلبكِ، وراحة بالكِ، وقربكِ من الله؟

الحب ليس خطيئة، لكن الحب الذي يبعدكِ عن الله ليس حبًا، بل اختبارًا...
فإن مررتِ به بسلام، ووضعتِ حدودكِ، وصنتِ قلبكِ، سيعوضكِ الله بحب أنقى، أصفى، أصدق.

قد تضعفين، قد تشعرين بالوحدة، قد تشتاقين، لكن تذكري دائمًا...
الله أحنّ عليكِ من قلبكِ، وإذا تركتِ شيئًا لأجله، أبدلكِ بما هو خير وأطهر.

كوني تلك الفتاة التي يفخر بها والداها، التي تمشي واثقة، نقية، بعيدة عن الأوهام.
كوني تلك الفتاة التي، حين يأتي رجل صالح لخطبتها، لا يجد ماضيًا يخجلها، بل يجد روحًا عفيفة لم تهنأ إلا في طاعة الله.

وفي النهاية...

عودي... فما عند الله أجمل.

أسئلة للتأمل

1. لماذا حرّم الإسلام العلاقات غير الشرعية؟
2. ما الفرق بين الحب الحقيقي والوهمي؟
3. كيف تكون العلاقة بين الرجل والمرأة في الإسلام؟
4. هل الحب قبل الزواج ضرورة أم اختيار؟
5. كيف يمكن للفتيات حماية أنفسهن من الوقوع في العلاقات المحرمة؟
6. ما هو مفهوم الحياء في العلاقات بين الجنسين؟
7. ما هي العلامات التي تدل على أن العلاقة غير صحية ويجب قطعها فورًا؟

8. كيف يكون الحب الذي يرضي الله؟

حدودي الآمنة... هل حقًا تستحقين هذا؟

يا ابنة قلبي، تعالي نجلس معًا للحظات، بعيدًا عن الضجيج، بعيدًا عن تلك الكلمات المنمقة التي تبرر الخطأ وتُلبسه حلة الحب والاحتياج. دعيني أهمس لكِ بشيء ربما لم يخبركِ به أحد من قبل...

حين انجرفتِ نحو ذلك الإعجاب، نحو تلك المشاعر التي ظننتِها حبًا، هل كنتِ سعيدة حقًا؟

أخبريني بصراحة... في الليلة التي سهرتِ فيها تراقبين هاتفكِ بانتظار رسالة، هل كان قلبكِ مطمئنًا؟

وفي اللحظة التي كتب لكِ فيها أحبكِ، ألم يكن في داخلكِ صوت خافت يقول: هذا ليس حلالًا؟

دعيني أحدثكِ عن الخيانة الحقيقية... لا، لا أتحدث عن خيانة حبيب لحبيبته، بل عن الخيانة الأشد، خيانة ثقة أبيكِ. ذلك الرجل الذي تعب لأجلكِ، الذي يثق أن صغيرته تحتفظ بنقائها لأجل نفسها أولًا، قبل أن يكون لأجله. كيف ستنظرين في عينيه لو علم؟ كيف ستقابلين أمكِ التي دعت لكِ ليلًا أن يحفظكِ الله؟

أتعلمين أين المشكلة؟

في البداية، كان يبدو الأمر عاديًا... كلمة، ثم رسالة، ثم تعود... ثم لحظة ضعف... ثم ها أنتِ تسيرين في طريق فقدتِ السيطرة عليه. واليوم، تشعرين أنكِ متورطة، عالقة في علاقة تخنقكِ بدل أن تحررك، علاقة تسرق منكِ أعز ما تملكين: راحة قلبكِ وصفاء روحكِ.

و أنتِ؟

أين أنتِ الآن؟ تلك الفتاة التي كانت يومًا تقول: "أنا مستحيل أتكلم مع ولد"، "أنا مستحيل أخون ثقة أهلي"، "أنا غير عن باقي البنات". ما الذي حدث لكِ؟

دعيني أجيبكِ... أنتِ ضعفتِ، لكنكِ لستِ سيئة.

أنتِ أخطأتِ، لكن الباب ما زال مفتوحًا.

أنتِ سقطتِ، لكن الله ينتظركِ أن تنهضي.

قصص... هكذا كانت النهاية!

هل سمعتِ يومًا بقصة الفتاة التي أحبته بكل جوارحها، صدقته، وهبت له مشاعرها، ثم حين شبع منها... رماها؟

أتعرفين كم من فتاة كانت تقول: هو مختلف، لن يتركني، لن يخونني، لن يؤذيني!، ثم وجدت نفسها محطمة، تائهة، تبكي في جوف الليل نادمة، تتمنى لو عادت بها الأيام ولم تعرفه أبدًا؟

إحداهن وقفت أمام المرآة بعد أن سُرقت منها أعز ما تملك، نظرت لنفسها وهمست: "من أنتِ؟ أين ذهبت تلك الفتاة النقية؟"

وأخرى كانت تقول له: "سأتزوجك، لن يفرقنا شيء"، لكنه حين اقترب وقت الجد، قال: "أنا لا أتزوج فتاة كانت على علاقة برجل غيري."
وأخرى ظنت أن حبها سيدوم، لكن في لحظة ضعف، استغلها، ثم قال: "أنتِ فتاة رخيصة، كيف أثق فيكِ؟"

"الحب الصادق لا يطرق بابكِ في مواقع التواصل، لا يأتيكِ في الخفاء، لا يجعلكِ تختبئين وتكذبين وتعيشين في خوف، الحب الصادق يأتي من الباب، يطلبكِ بالحلال، يتمنى لكِ القرب من الله قبل القرب منه."

الله قال: "وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا" (الإسراء: 32).
لم يقل "لا تفعلوا الزنا"، بل قال "لا تقتربوا"، لأن هذا الطريق يبدأ بخطوة، برسالة، بنظرة، ثم ينتهي بندم لا يمحوه الزمن!

من أراد لكِ الخير... سيقودكِ إلى الله

لا تصدقيه إن قال: "أحبكِ" وهو لا يخشى الله فيكِ.
لا تصدقيه إن قال: "لن أتركِكِ" وهو يجركِ معه إلى معصية.
لا تصدقيه إن قال: "نحن لن نفعل شيئًا خاطئًا"، لأن البداية كانت خاطئة، والله لا يبارك في الخطأ.

الحب الصادق ليس حب الأغاني والمسلسلات، الحب الصادق رجل يخاف الله فيكِ، يعفكِ، يطلبكِ بالحلال، يرفعكِ لا يسقطكِ، يكون سندًا لا همًا، يكون نورًا لا ظلامًا.

أعلم أنكِ متعلقة... لكن تعالي أحدثكِ عن فتاة تحررت

كان قلبها مقيدًا، كل صباح تستيقظ وهي تفكر فيه، كل لحظة تتساءل: هل أرسل لي رسالة؟ هل فكر فيّ اليوم؟
لكنها كانت حزينة... تشعر أنها تبتعد عن الله، أن قلبها ليس مرتاحًا.

وفي ليلة، فتحت مصحفها، وقرأت: "أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ" (الحديد: 16).
شعرت وكأن الله يناديها... فسجدت، وبكت، وقالت: "يا رب، أنا أريد أن أعود إليك، ساعدني."

في اليوم التالي، حظرته، مسحت رسائله، وقررت أن تتوب.
كان الأمر صعبًا في البداية، لكنها بعد أيام شعرت براحة لم تشعر بها منذ زمن، شعرت كأنها تحررت من قيد كان يخنقها، وبدأت تقترب من الله، وشيئًا فشيئًا، عوضها الله براحة وسلام، وملأ قلبها بحب لا يخيب.

عودي... فما عند الله أجمل

أعلم أن القرار صعب، أعلم أنكِ متعلقة، لكن قسَمي لكِ: ما عند الله أجمل، أنقى، أطهر.
لن تخسري حبًا صادقًا، لأن الحب الحقيقي لن يأخذكِ من الله، بل سيقربكِ إليه.
لن تخسري شيئًا، بل ستربحين كرامتكِ، راحتكِ، قلبًا نقيًا، ودعوة أمكِ وأبيكِ بأن يحفظكِ الله من كل سوء.

عودي... فما عند الله أجمل.

خاتمة... الحب الذي يستحق أن يُعاش

الحب ليس مجرد كلمة تُقال أو شعور عابر يمر بالقلب، بل هو أمان، استقرار، طمأنينة، سكينة. هو شيء يجعلكِ أقوى، لا أضعف. يجعلكِ أقرب إلى الله، لا بعيدة عنه. الحب الحقيقي لا يكسركِ، لا يسرق منكِ قيمتكِ، لا يجعلكِ تتنازلين عن مبادئكِ. بل هو يدٌ تمتد لتنتشلكِ نحو الخير، نحو النور، نحو ما يليق بكِ.

فلا تبحثي عن الحب في الأماكن الخاطئة، ولا تعطي قلبكِ لمن لا يستحق، ولا تصدقي أن الحب ضعف. الحب قوة حين يكون في موضعه الصحيح، حين يكون لله، وللوالدين، وللطاعات، وللخير، وللنفس التي تستحق كل التقدير.

أنتِ لستِ بحاجة إلى حبٍ يُنقص منكِ، بل إلى حبٍ يضيف إليكِ، يحفّزكِ، يجعلكِ أجمل في عين نفسكِ، وليس في عيون الناس. فاختاري بحكمة، لأن الحب ليس مجرد شعور، بل طريق تختارين أن تسيري فيه... فاجعليه طريقًا يقربكِ الى الله

1. كيف يؤثر حب الله في سعادتنا وراحتنا النفسية؟

2. هل نعبر عن حبنا لوالدينا بما يكفي؟ وكيف يمكننا أن نبرّهم بشكل أفضل؟

3. هل تشعرين بالسعادة عندما تقومين بعمل خير؟ ما هو آخر موقف شعرتِ فيه بلذة العطاء؟

4. كيف يمكننا تحقيق التوازن بين حب الذات والتواضع؟

5. ما الفرق بين الحب الحقيقي والوهم الذي يروج له الإعلام والمجتمع؟

6. هل العلاقات المبنية على المشاعر فقط تدوم؟ ولماذا الحب الحقيقي هو الذي يرتكز على الاحترام والقيم؟

"الحب نعمة... لكن الأهم أن نضعه في موضعه الصحيح."

صديقاتي... من تكون رفيقتي؟

اختيار الصديقات وتأثيرهن

أيّتها الصداقات... وهل كل صديقة تستحق قلبي؟

قالوا قديمًا: "إذا لَمْ تَجِدْ خِلًّا يُحِبُّكَ حَالَمَا... وَيُغْنِيكَ مَالًا إِذَا رُبَّما افتَقَرتْ... فَعِشْ وَاحِدًا أَوْ صَاحِبِ النَّاسَ مُضْطَرًا."

لكن، هل كل من نطلق عليها اسم "صديقة" تستحق أن تهبها قلبكِ الرقيق، وقتكِ الثمين، ومساحةً من عالمكِ المزين بألوان فرشاتكِ الحالمة؟

قفِ! أغمضي عينيكِ لحظة... تخيلي نفسكِ تمسكين بيد صديقتكِ التي تسير بجانبكِ، قلبكِ ينبض بكل حبها، لكن هل تلك اليد التي تمسكينها تقودكِ إلى النور أم إلى الظلام؟

كم من فتاة أمسكت بيد صديقتها، وهي تظن أنها الأخت التي لم تلدها أمها، لكنها لم تنتبه إلى أن تلك اليد قد تقودها إلى طريق لا عودة فيه! صورةُ اللحظة تتكرر في ذاكرتي: فتاة تهرول خلف صديقتها في زحام الدنيا، وكلما نظرت حولها، لم تجد سوى السواد يحيط بها، تُسرع في خطواتها كأنها تهرب من الحقيقة... حتى إذا نظرت في عيون صديقتها، رأت فيها برودة، وحينما شعرت بالفراغ، تراجعت عن الطريق.

وكم من أخرى كانت على شفا حفرة، فأمسكت بها رفيقة صالحة، فأنقذتها من الضياع وأعادت إليها نور الإيمان، تمامًا كأنها تمسك فرشاة الحياة وترسم لها طريقًا جديدًا بالأمل واليقين!

قال الله تعالى: "وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا * يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا" (الفرقان: 27-28).

قفِ! تخيلي... قلبكِ الناعم كحبات الورد، كيف تلاشى عبيره وسط صداقاتٍ خاطئة؟ كم من روحٍ كانت كنسمة الصباح، كيف ثقُلت وأظلمت بسبب اختيارٍ لم يكن موفقًا؟ أغمضي عينيكِ... هل تذكرين لحظاتٍ ضاعت منكِ مع من كانت تدّعي الصداقة؟

"كنتُ أظنها صديقتي..."

كنتُ أظنها صديقتي، كنتُ أصدقها وأثق بها أكثر من نفسي... لكني لم أكن أرى كيف كنت أتغير، كيف صرتُ أستهين بالأشياء التي كنت أهابها، كيف بدأت أفقد ذاتي خطوة بعد خطوة. كنتُ أضحك، لكني في داخلي كنتُ أشعر أني في المكان الخطأ... حتى جاءت تلك الليلة، التي عرفتُ فيها أنها لم تكن تحبني كما كنت أظن، بل كانت تحب أن يكون لي نفس سواد قلبها! وعندما اعترضتُ... نظرت إليّ ببرود وقالت: "أنتِ لم تعودي تناسبينني." ورحلت!

مشهد سينمائي مؤثر: توقف الزمان للحظة، عندما كانت تبتعد، بينما كانت خطواتها تتردد في أذني، والقلب يغرق في أسى غريب. في تلك اللحظة، كأن الحياة

بأسرها توقفت عن الحركة، ورغم كل شيء، كانت الأنفاس ثقيلة، وكل خطوة بعيدة كانت تُشعرني بأن شيئًا ثمينًا قد فُقد للأبد.

قال الشاعر: "لَا خَيْرَ فِي وُدِّ امْرِئٍ مُتَلَوِّنٍ ... إِذَا الرِّيحُ مَالَتْ، مَالَ حَيْثُ تَمِيلُ"

هل حقًا تستحق كل من تبتسم لنا أن تكون صديقتنا؟ هل كل كلمة "أحبكِ" هي صادقة؟ وهل علينا أن نُجامل في الصداقة ونسير حيث يأخذنا التيار، أم أن للصداقة شروطًا، مثلها مثل كل علاقة عظيمة في هذه الحياة؟

كيف أختار صديقتي؟

قال رسول الله ﷺ: "المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل."

قفِ لحظة... هل تنظرين إلى صديقتكِ، وتراها تعكس قيمكِ، تطمئن قلبكِ وتجعلكِ تزدادين إيمانًا؟ أو أنها مجرد ابتسامة زائفة؟ هل يمكن أن تكون صديقتكِ هي من تعيد لكِ روحكِ وتُجدد إيمانكِ؟

لا تختاري صديقتكِ لمجرد أنها تجعلكِ تضحكين، بل اختاريها لأنها تجعل روحكِ مزهرة كحديقةٍ في الربيع. لا تختاريها لأنها تملأ وقتكِ، بل لأنها تملأ قلبكِ بالنور والخير. لا تختاريها لأنها ترفعكِ في أعين الناس، بل لأنها ترفعكِ في عين الله.

وإن أردتِ ميزانًا للصديقة الحقيقية، فتذكري قول الإمام الشافعي: "إذا المرءُ لا يرعَاكَ إلا تَكلُّفًا... فدَعهُ ولا تُكثِرْ عليه التأسُّفا."

حين أنقذتني صديقتي من نفسي...

كانت فاطمة فتاة مرحة، لكنها كانت تائهة بين زحام الحياة، تسير بلا وجهة، غارقة في دوامةٍ من السطحية والتعلق بالدنيا. لم تكن تصلي بانتظام، لم تكن تفكر في علاقتها بالله، وكانت تقول لنفسها: "ما زلتُ صغيرة، سأعود يومًا."

وفي يوم، دخلت حياتها صديقة مختلفة... عائشة. كانت فتاة بسيطة، لكنها كانت تحمل نورًا يشبه شمس الصباح حين تلامس بتلات الورد. لم تكن تلك التي تلقي المواعظ، لكنها كانت نموذجًا حيًا للصديقة الصالحة.

مشهد سينمائي مؤثر: صوت خطواتها، عندما دخلت عائشة حياتها، كان كأن الحياة نفسها بدأت تعود إلى فاطمة. كانت كالشمس التي بدأت تشرق بعد ليالٍ طويلة مظلمة. لم تكن تصيح أو تعظ، لكنها كانت تزرع بصمتها في قلب فاطمة، تُعيد إليها الحياة بابتسامة ودعوة، كأنها تعيد رسم الطريق بكلمات طيبة.

وفي إحدى الليالي، بينما كانت فاطمة تقرأ رسالة من صديقتها، وقعت عيناها على آية كتبتها عائشة لها: "أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ" (الحديد: 16).

شعرت أن الله يناديها... وأخذت تبكي. في تلك الليلة، صلّت فاطمة أول ركعة خشوع يشبه احتضان طفلة صغيرة لدميةٍ كانت تشتاق إليها، ومنذ ذلك اليوم، تغيرت حياتها.

اليوم، تقف فاطمة أمام عائشة، تمسك بيدها وتبتسم، وتقول لها: "كنتِ أعظم هدية أرسلها الله لي... كنتِ صديقتي التي لم تأخذ بيدي إلى الدنيا، بل أخذت بيدي إلى الجنة."

الصداقة الصالحة... طريق إلى الجنة

الصديقة الصالحة لا تدفعكِ لتكوني أفضل فحسب، بل تكون النجمة التي تضيء دربكِ حين تظلمين، تكون سببًا في رفعكِ يوم القيامة. ألم يقل النبي ﷺ: "يحشر المرء مع من أحب."

مشهد سينمائي مؤثر آخر: تخيلوا الآن، أنتم في يوم الحساب، وأنتِ تقفين مع صديقتكِ أمام الميزان، هل سترتفعين بفضل صداقتها؟ أم سترينها تبعدكِ عن النور؟ هل ستكون سببًا في حسرتكِ وندمكِ؟

تذكري قول الشاعر: "واحفظْ لِخِلّكَ ودَّهُ مَكْرُمَةً ... إنّ الكِرَامَ بِحِفْظِ الوُدِّ تُوصَفُ"

و أنتِ... هل تستحق صديقتكِ قلبكِ؟

قبل أن تمنحي أحدًا هذا اللقب العظيم، اسألي نفسكِ بصدق:

هل تأخذ بيدي إلى الخير أم تجرني إلى الغفلة؟ هل أشعر معها أني أقرب إلى الله أم أبعد؟ هل تدعمني حين أضعف، وتنصحني حين أخطئ؟

وهل أنا أيضا... صديقة صالحة
لأننا لسنا مجرد متأثرين بأصدقائنا، بل نحن أيضا نرسم بألواننا تأثيرا في قلوبهم... فإما أن نكون زهورا تتفتح في دروبهم، أو أشواكا تجرحهم دون أن تشعر!

"سلام على الدنيا إن لم يكن بها.... صديق صدوق صادق الوعد منصفا"

إلى صديقاتي العزيزات،

لقد مررت بالكثير من الصداقات، الآلاف من الوجوه التي تبسم لي الزمن، لكن في أوقات حزني، اختفى الكثير منهم. كنت أبحث عن شخص يمسك بيدي، يفهمني، ويساندني حينما أحتاج. لكن، بقيتُ قلة قليلة من صديقاتي اللواتي وقفن بجانبي دون تردد.

أنتم، يا **شيماء**، اعتدال، **نور**، **اليقين**، **سلسبيل**، **وفاطمة**، جميعكم كنتم وما زلتم المساند الحقيقي. معكم تعلمت أن الصداقة ليست بالأعمار أو السنوات، بل بالمواقف الصادقة. تعلمت أن الصديقة هي من تراكِ في أحلك اللحظات وتبقى معكِ، لا لأنها تضحي، بل لأنها ترى فيكِ الجمال حتى في أضعف لحظاتك.

اعتدال، علمتني أن الصداقة ليست في كثرة الحديث أو اللقاءات، بل في اللحظات التي نغيب فيها عن بعضنا البعض، وعندما نلتقي، لا نحتاج للكثير من الكلام؛ تكتمل روح الصداقة في الضحكة والحديث البسيط الذي يعيد الحياة

لقلوبنا. في كل مرة نلتقي، نجد أنفسنا نضحك وكأننا لم نفترق قط، وتلك هي الصداقة الحقيقية.

إكرام، أنتِ العفوية التي تضحكني في لحظات الضعف، وتجدين في كل يوم سببًا للفرح. ضحكتكِ تبعث في روحي الطمأنينة وتذكرني أن الحياة ليست سوى لحظات من الفرح الحقيقي، مهما كانت الأيام صعبة.

ومريم، علمتني درسًا عميقًا. كنتُ أظن أن الجمال يكمن في المظاهر، ولكنكِ أظهرتِ لي أن الإنسان يقاس بطيبته ونواياه الصافية. عندما عشتُ معكِ، رأيتِ في نفسي ما كنتُ أفتقده، وكنتِ نبعًا من الأمل والصدق في عالم مليء بالتحديات.

أنتم، يا صديقاتي، من جعلتم حياتي مليئة بالحب والأمل. معكم تعلمت أن الصداقة ليست مجرد كلمات، بل هي مواقف تثبت في القلب، هي من تأخذ بيدكِ إلى الله وتشدّكِ نحو الطريق الصحيح.

لقد كنتنّ لي الأمل، وكنتنّ نورًا في أوقات الظلام. من دونكن، ما كنتُ أستطيع أن أكون أنا.

أحبكنّ جميعًا، وأشكر الله دائمًا على نعمته بأنني أنعم بصحبتكنّ.

صديقتكنّ المحبة دائمًا،

[سماح]

ومنار، يا زهرةً نبتت في حديقة العائلة، لكنّها نمت في قلبي كأعزّ الصديقات. رغم أنّكِ بنت عمي، إلا أنّكِ كنتِ لي أكثر من ذلك بكثير. كنتِ الحضن الدافئ حين ضاقت بي الدنيا، وكنتِ الأذن التي تسمع دون أن تملّ. حديثكِ معي كان دائمًا بلسمًا، ونظراتكِ تسبق كلماتكِ في الفهم والدعم. وجودكِ في حياتي هدية لا تقدر بثمن

وماريا، أختي الحبيبة، كنتِ دائمًا السند الذي لا يتزعزع. في كل لحظة، كنتِ تستمعين لي بعناية، تتابعين أفكاري، وتسمعين ما أكتبه. كنتِ دائمًا هناك ليلاً ونهارًا، تساعدينني في اكتشاف جمال ما أكتب، وتختبرين كل كلمة وكل فكرة. كنتِ تسألينني دائمًا "هل هذا جميل؟ هل يعبر عنكِ كما يجب؟" وعبر كلماتكِ كنتِ تجعلينني أرى كتاباتي بشكل مختلف، مما منحني الثقة للاستمرار. دعمكِ المتواصل كان هو النور الذي يعينني على المضي قدمًا في كل مرحلة.

وقتي... أثمن كنوزي

(تنظيم الوقت استثماره في النافع)

وقتي... أثمن كنوزي

"الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك"... كم مرة سمعتها وأنا أُدير هاتفي بكسل؟ كم مرة نُصحت بها وأنا أغرق في تفاصيل لا قيمة لها؟ كأنها كلمات طُبعت على الجدران لا على القلوب.

كنت أعيش في سباق... لا أعلم وجهته. أركض، ألهث، أتنافس في المعدلات، أبحث عن رضا الناس، وأغفل عن رضا الله. كنت أظن أن الحياة طويلة، وأن الغد سيأتي دائمًا، يحمل معه الفرصة والمساحة والمغفرة.

لكن لم يخبرني أحد أن الغد قد لا يأتي...

في لحظة واحدة، تغير كل شيء. رحل أبي.

لم يكن مجرد رحيل، كان زلزالًا سحب بساط الطمأنينة من تحت قدمي. في عز الصدمة، كنت جالسة على طرف سريري، أنظر إلى الجدار المقابل ولا أراه. يداي ساكنتان، والضجيج في داخلي يصم السمع: "أين كنتِ؟ ماذا كنتِ تفعلين؟ هل كنتِ حاضرةً فعلًا في حياتك؟ أم أن كل شيء مرّ كالحلم؟"

في تلك الليلة، لم أنم. لأول مرة شعرت بثقل الوقت، وكأن كل دقيقة تمر تأخذ معها قطعة مني. لم أعد تلك الفتاة التي تخطط وتؤجل وتضحك وكأن لديها العمر كله. استفقتُ... لكن بثمن.

وها أنا الآن... أقف في مشهد لم أتخيله يومًا

ظلام رهيب يحيط بي... لا جدران، لا سقف، لا مهرب. أقدامي ترتجف، وقلبي ينبض بجنون. أرفع رأسي... فإذا بنور ساطع يخترق هذا الظلام، لكنه ليس كأي نور، إنه نور يكشف كل شيء... يكشف حقيقتي.

ثم يأتي الصوت...

عظيم... جلل... يهزّ كياني. "ابنة آدم، فيم أفنيتِ وقتك؟" أبحث عن إجابة، أبحث عن أي شيء أقوله... لكن الصمت يطبق على لساني. أين ذهبت تلك الساعات التي قضيتها في اللهو؟ أين ذهبت الدقائق التي أهدرتها أمام شاشة الهاتف؟ كلها... تلاشت. والآن، لا أملك سوى أعمالي.

لحظة توقف...

أين أنا؟ ما هذا؟ هل أنا في الحشر؟ جسدي يقشعر... أفتح عينيّ بصدمة، فإذا بي لا أزال في غرفتي، الهاتف في يدي، والوقت يمر. أتنفس بعمق... لكن هذه المرة، أدركت الحقيقة.

﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾ [المؤمنون: 115]

عدتُ إلى الواقع، لكنني لن أعيش بعد الآن وكأنني غافلة.

لم يكن سهلًا أن أسترجع نفسي، لكنني أمسكت الخيط الأول: النية. أن تكون نيتي من كل لحظة أن أعيشها لله، لا للعشوائية. صرت أنظر للوقت كأغلى ما أملك:

ساعة لحفظ القرآن، فأشعر أن النور يتسلل إلى قلبي.

نصف ساعة لدروسي، فأستشعر فيها أنني أبني مستقبلي بعقلٍ نافع.

دقائق للدعاء... تذكرني أن الله أقرب من نفسي إليّ.

ووقت للراحة، لا أستحي منه، لأنني أعود منه أقوى.

أتذكر يومًا كنت فيه مرهقة من الدراسة، أمسكت هاتفي لأرتاح قليلاً... فإذا بي أغرق في عالم التوافه. مرت الساعة، ثم ساعتان، وأنا لا أشعر بشيء إلا خواء داخلي. سألت نفسي بصدق: "هل هذه أنا؟ هل هذه من وعدت نفسها أن لا تفرط بوقتها بعد اليوم؟"

ووقتها عدت إلى قول الحسن البصري: "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، إذا ذهب يوم، ذهب بعضك."

فارتجف قلبي... أنا أذوب يومًا بعد يوم، ولا أدري!

﴿ وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴾ [العصر: 1-2]

اليوم، صرت أسأل نفسي كل ليلة: "ماذا فعلتِ بوقتكِ؟ أكان شاهدًا لكِ أم عليكِ؟"

فقدت أبي، لكنني وجدت نفسي. ولم أعد أريد أن يفقد غيري أحدًا ليصحو من غفلته.

أرجوكِ... لا تنتظري الموت حتى تقدّري الحياة.

لا تنتظري الفقد حتى تدركي القيمة. اسألي نفسك كل يوم: هل استثمرتُ وقتي؟

هل قلتُ خيرًا؟

هل زرعتُ أثرًا؟

﴿ وَقِفُوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ ﴾ [الصافات: 24]

الوقت لا يعود، لكنه قد يشهد لكِ... فاكتبي فيه ما يسرك أن يُقرأ يوم العرض

أختي لو ما أنا أحبك لما جعلتك تسألني نفسك هاته الأسئلة الآن أجيبي عنها بصدق وأكيد أنا أنتظر تغيرك بمعرفتك لقيمة الوقت.

هل أنت مستعدة لو انتهى وقتك الآن

ماذا تقولين لله عندما تسألين عن وقتك ؟

هل وقتك شاهد لك أو عليك؟

ماذا لو كان اليوم هو آخر يوم لك في الدنيا؟ هل ستعيشينه كما تفعلين الآن؟

وسائل التواصل ..... عالمي بين يدي

(ضوابط استخدام الهاتف والانترنات)

مو اقع التواصل ..... عالمي بين يدي (ضو ابط استخدام الهاتف والانترنات)

"أه منكم... منكنّ... من تلك القلوب الصغيرة التي حملت هاتفًا قبل أن تُكمل نضجها، فثقلها وأسكتها!"

أنتِ... نعم أنتِ التي انطفأتِ شيئًا فشيئًا، وصرْتِ تجلسين في غرفةٍ مغلقة، بينما أمكِ على الباب تنتظر حديثًا، نظرة، أو حتى همسة من بنتها الصغيرة...

متى آخر مرة تحدثتِ مع أمك دون أن تقاطعكِ إشعارات الهاتف؟
هل تذكرين كم مرة ردّدت: "بعد شوية يا ماما" ولم تعودي أبدًا؟

أعلم ما ستقولينه الآن:

الكل عندهم هاتف، كيف سأعيش بدونه؟"
أعلم، سأسمع منكِ: "كل أصدقائي في المجموعات، أريد متابعة آخر الأخبار، البقاء على اتصال."

لكن هل فكرتِ؟

هل تعلمين كم من فتاة اليوم أصبحت تغار من أمها؟

نعم، تغار لأنها رأت في العالم الرقمي أمهات "مثاليات"، تنظر لأمها التي سهرت وربّت وضحّت فتقول: "لماذا لا تكون مثلها؟" ولم تعلم أن كل تلك الصور ممثّلة، معدّلة، مزيفة...

لقد خلقت الهواتف فجوة باردة بين البنات وأمهاتهن، بين الأخوات، بين الأحاديث العفوية التي كانت تصنع أجمل الذكريات...

في اللحظة التي تنزلين فيها رأسكِ لتقرأي رسالة، هناك من يشتاق إليكِ، من هو في حاجة لنظرة، لابتسامة، لوجودكِ.

ثم اسمعيني جيدًا...

وصولكِ للطور المتوسط لا يعني أنكِ بحاجة إلى هاتف.
وحتى لو وصلتِ الثانوي... لا يعني أنكِ أصبحتِ "كبيرة" بالشكل الذي تظنين.
إنها ليست أطوار "الحرية"، بل أطوار تكوين الذات، بناء الشخصية، واكتشاف القدرات.

في هذه السنوات أنتِ أمام فرص عظيمة:
لتكتشفي موهبتك، ترسمي، تكتبي، تحفظي، تتعلمي مهارات جديدة.
لتبني عقلًا قويًا لا يُحركه زر إشعار.
لتُصبحي فتاة ناضجة... لا تُقاد بالصور والضغوط، بل تختار طريقها بوعي ورضا.

أعلم ما ستقولينه مجددًا:
"لكن الكل يملك هاتفًا، كيف أكون متواصلة معهم؟"

وأقول لكِ: أنتِ بحاجة لأن تكوني في اتصال مع نفسكِ أولًا، لتكوني متصلة مع الآخرين بطريقة ناضجة.

الهاتف... ليس لعبة.

هو مرآة. إمّا أن يعكس نورك، أو يسرقك إلى ظلام المقارنات، والتشتت، والفتور...

فلا ترفعيه قبل أن ترفعي وعيك.

فيا صغيرتي...

ضعي الهاتف قليلًا، والتفتي لأمكِ...
انظري في عينيها، واسألِيها: "هل أنتِ بخير؟"
اقتربي من أختكِ، أخيكِ، اسألي نفسكِ: "من غاب عن عالمي وأنا كنتُ أُحدّق في شاشة؟"

أعيدي اكتشاف ذاتكِ...

انظري حولكِ، واسألي: ماذا ينقصني؟ ماذا يمكنني أن أُضيف لحياتي؟
فالوقت لا يعود، والفرص لا تنتظر.

قال الله تعالى:
"وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ..."
[سورة العصر]

وقال أيضًا:

"ولا تَقْفُ ما ليس لك به علمٌ إن السمع والبصر والفؤاد كلُّ أولئك كان عنه مسؤولًا"

[سورة الإسراء: 36]

فهل أنتِ مستعدة للجواب؟

هل هذا ما أردتِ أن تكوني عليه؟

اقتباس:

"الهاتف أداة... لا تجعلها سيدة قراراتك، بل اجعلها خادمةً لطموحك."

اقتباس:

"أحيانًا نحتاج أن نُطفئ الشاشة... كي نُضيء الحياة من حولنا."

انهضي... وابدئي من جديد.

ضعي حدودًا واضحة، وقولي: "أنا أختار أن أعيش بوعي."

ليس عيبًا أن تتراجعي خطوة، المهم أن تعرفي وجهتكِ.

واختتمي لحظاتكِ اليومية بدعاء صادق:

"اللهم اجعل هاتفي وسيلةً لرضاك، لا سببًا في بُعدي عنك..."

أنا وذاتي عندما اكون وحدي (كيف تتعامل الفتاة مع نفسها .حب الذات بتوازن)

"أنا وذاتي عندما أكون وحدي"

في اللحظات التي تكونين فيها بمفردك، عندما يغمرك الصمت ويحيط بك الفراغ، ما الذي تفعليه؟ هل تفرين من نفسك؟ أم تواجهينها؟ هل تسعين للهروب من أفكارك، أم أنكِ تجدين فيها الصديق الذي يرافقك ويساعدك على فهم قلبك وعقلك؟ هذه اللحظات هي التي تميزكِ، هي التي تتيح لكِ فرصة حقيقية للتعرف على نفسك، على من أنتِ، بعيدًا عن ضوضاء العالم الخارجي.

أنتِ، نعم أنتِ، التي تسيرين يومكِ بين المسؤوليات والمهام، تنجحين أحيانًا، وتفشلين أحيانًا أخرى. لكن هل سبق لكِ أن وقفتِ مع نفسكِ في لحظة هدوء، وسألتِ: "هل أنا راضية عن نفسي؟ هل أستحق كل ما أعيشه؟" في تلك اللحظات، لا أحد يستطيع أن يخبركِ بما يجب أن تشعري به سوى أنتِ.

حب الذات بتوازن

"أنتِ الأهم في حياتك. لا تنتظري من أحد أن يعيد لكِ قيمتك. أنتِ من تحددين مكانك في هذا العالم." — مارشال روثير

إن حب الذات ليس شعورًا أنانيًا كما قد يظن البعض. بل هو الاعتراف بقيمتكِ الداخلية، وقبول نفسكِ كما هي، بجميع جوانبها. هو أن تُعطي لنفسكِ الحق في الراحة، في الحب، في تقدير كل لحظة تمرين بها، سواء كانت لحظات نجاح أو لحظات فشل.

لكن، حذارِ أن يتحول حب الذات إلى غرور أو استعلاء. يجب أن يكون الحب متوازنًا، بحيث لا يغرقكِ في بحر من المبالغة في تقدير الذات، ولا يجعلكِ تعيشين في وهم أنكِ فوق الجميع. فالحب المتوازن هو الذي يدفعكِ نحو التحسين المستمر، نحو السعي لتكوني أفضل نسخة من نفسكِ دون أن تضعي نفسكِ في مكانة أعلى من الآخرين.

المعركة الداخلية... هل أنتِ مستعدة لها؟

"لكِ وحدكِ القدرة على رسم حدودك الخاصة، لتكوني الشخص الذي أنتِ عليه اليوم." — جون كابات زين

في كل مرة تجلسين فيها مع نفسكِ، تواجهين معركة صغيرة: معركة بين من تحاولين أن تكوني عليه، ومن تعيشين عليه الآن. ولكن، هل تعلمين أن هذه المعركة هي التي تشكل شخصيتكِ؟ عندما تكونين وحدكِ، وتفكرين في قراراتكِ الماضية، هل تساءلتِ عن السبب وراء اختياراتك؟ هل فكرّتِ في الأسباب الحقيقية التي دفعتكِ للسير في هذا الطريق أو ذاك؟

وها نحن هنا، نقف أمامكِ اليوم، لا لكي نتحدث عن ماضيكِ، بل لكي نساعدكِ على التفكير في المستقبل. المستقبل الذي تبدأين فيه الآن، وأنتِ وحدكِ. هناك حيث تبدأ الرحلة، حيث تكتشفين من أنتِ حقًا.

حب الذات... مفتاح القوة الداخلية

تخيلي لحظة أنكِ في قمة قلقكِ، في أوج توتركِ. هل فكرتِ يومًا كيف يمكنكِ أن تهدئي نفسكِ؟ الجواب يكمن في حب الذات. في اللحظة التي تتوقفين فيها عن معاتبة نفسكِ بسبب أخطائكِ، وتبدأين في التفاهم مع نفسكِ، عندها فقط ستشعرين بالسلام الداخلي. هذا السلام هو ما يمنحكِ القوة لمواصلة حياتكِ، ويجعل منكِ شخصًا أقوى، وأكثر قدرة على التكيف مع أي تحدي.

الهدية الأجمل... حب الذات

"حب الذات ليس أن تقول لنفسك أنا الأفضل. بل هو أن تقبل نفسك كما هي، وتحترم ما أنت عليه، في كل لحظة، حتى في ضعفك."

اقتباسات رائعة عن حب الذات:

1. "لا تحتاجين إلى أن تكوني مثل أحد آخر لتكوني كافية. أنتِ كافية بما أنتِ عليه." — ميا أنجيلو

2. "كوني الشخص الذي تستحقين أن تكوني، ولا تخافي من أن تكوني فريدة." — جي. كيه. رولينغ

3. "أنتِ الأجمل عندما تكونين أنتِ، ولا أحد سواكِ." — هارفي ديلان

4. "لا تهتمي بما يراه الناس، فكل إنسان يملك في قلبه عالمًا خاصًا به، وعليكِ أن تحبي عالمكِ الداخلي." — سارة جين

قصيدة عن حب الذات - هدية للدات:

"أنتِ، أنتِ وحدك"

أنتِ، أنتِ وحدكِ في هذا الكون،
عالمكِ ينبض بما تفكرين.
لا تبحثي عن شيء خارجي،
الكنوز في داخلكِ، في قلبكِ، في عينيكِ.

عندما تنظرين في مرآة الحياة،
ترين وجهكِ الطيب، وجهكِ الكريم.
لا تحتاجين إلى كلمات الآخرين،
لأنكِ قد علمتِ أن حب الذات هو أجمل سبيل.

فلتعيشي في عالمكِ الخاص،
حيث لا تحدكِ قيود ولا عوائق.

فأنتِ فريدة، أنتِ كاملة،
ما دام حبكِ لنفسكِ هو البذرة الأولى.

اختاري أن تعيشي بسلام داخلي،
لا تهتمي بما يراه الناس،
فأنتِ أنتِ، ولن تكوني سواكِ،
وأنتِ الأجمل، الأكثر سعادة، في هذا المكان.

ختامًا...

لا تنسي أبدًا أن حبكِ لنفسكِ هو الأداة التي تمنحكِ القدرة على تحقيق أعمق أحلامكِ. عندما تحبين نفسكِ وتقبلينها بكل تفاصيلها، تصبحين أكثر قدرة على العطاء، أكثر قوة في مواجهة الحياة.

"أنتِ الأجمل عندما تكونين أنتِ، ولا أحد سواكِ."

"أنتِ"... لن تكتشفي أهميتكِ إلا عندما تكونين أنتِ، بلا أقنعة، بلا معايير. تقبلي ذاتكِ، واستمتعي بكل لحظة مع نفسكِ.

لأنني أنثى... رسالة أخيرة لك

لأنني أنثى... رسالة أخيرة لك

إلى تلك التي تعرف نفسها وتؤمن بقيمتها...

إلى تلك التي تملك كل القوة والإرادة لتغيير نفسها والعالم من حولها...

إلى تلك التي لم تتوقف عن السعي، ولم تستسلم عندما شعرت بأنها لا تستطيع المضي قدمًا...

إلى أنثى لا تعرف حدودًا إلا تلك التي تضعها لنفسها...

أنتِ...

في كل لحظة من لحظات الحياة، تذكري أنه لا يوجد شيء أكثر قيمة من حبك لنفسك، ولا شيء يعادل فخرك بما أنتِ عليه. أنتِ لستِ مجرد جزء من هذا العالم، بل أنتِ قلبه وروحه. أنتِ الأمل، القوة، والجمال المتجدد في كل خطوة تخطينها نحو تحقيق أحلامك.

لتكن هذه الرسالة بداية جديدة في طريقك، لا تعيقي نفسك بكلمات مشككة أو أفكار تهدم ما بنيته، بل اجعلي من كل تجربة مررتِ بها حجر أساس تبنين عليه مستقبلك.

اعلمي أن لكل صراع مررتِ به كان هناك درسٌ عظيم يثبت عزيمتك ويمهد الطريق لنجاحك. فكل خطوة، كل مواجهة، وكل لحظة ظننتِ فيها أنكِ قد وصلتِ إلى الحافة كانت مجرد نقطة تحول، أخرجت منكِ أجمل ما فيكِ.

لهذا، أقول لكِ: ابقي صامدة. ابقي جميلة. ابقي قوية.

لا تسمحي لأي أحد بأن يقلل من شأنك، ولا لأي لحظة فشل أن تمنعك من متابعة الحلم الذي يعشعش في قلبك.

كوني أنتِ... دائمًا وأبدًا، وتذكري أن العالم بحاجة إلى القصة التي تكتبينها، والنجاح الذي ستحققينه، والأنوثة التي تحملينها في داخلك.

أنتِ التي تجسدين القوة والجمال، أنتِ التي تكتبين تاريخك بيديك، وأنتِ التي تحددين مسار حياتك.

وهنا، أود أن أذكركِ بشيء مهم:

حب الله والإيمان به هو أول سبيل للنجاح. لا تظني أن الطريق سيكون سهلاً أو خاليًا من التحديات. لكن مع الإيمان بالله، تكونين في أيدٍ أمينة. تذكري دائمًا أن الله لا يضيع تعبًا، وأن كل خطوة تخطينها ستكون مدعومة بنعمته ورحمته.

والآن، سأترك لكِ صفحة فارغة لتصفِ فيها شخصيتك الجديدة.

استخدمي هذه الصفحة لتكتبِ عن التغييرات التي شعرتِ بها، عن كيف أصبحتِ أقوى وأجمل من قبل، وعن خطواتك القادمة نحو تحقيق أهدافك وأحلامك.

ما الذي وجدته في داخلكِ بعد كل تلك اللحظات التي قضيتها في التفكير والتأمل؟

هذه الصفحة تخصكِ أنتِ فقط، فهي مساحة لوصف شخصيتك الجديدة التي تشكلت بفضل حبك لنفسك، إيمانك بالله، والرحلة التي قمتِ بها داخل هذا الكتاب.

ختاما

لكِ، وأنتِ تقفين عند نهاية هذا الكتاب، تذكري أن هذه الرحلة هي مجرد بداية.

كوني دائمًا قادرة على النهوض بعد كل سقوط، لا تخشي من تحديات الحياة، فكل خطوة تجعلكِ أقوى.
وأخيرًا، تذكري أن الله معكِ في كل خطوة. حبك لذاتك يبدأ من حبك لله، والإيمان العميق بأنكِ مستحقة لكل خير في هذا العالم.

ابقِ صامدة، ابقي قوية، وكوني دائمًا فخورة بأنكِ أنثى.

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

إلى تلك التي بدأت هذا الكتاب بشكوك، ثم انتهت منه بنور أضاء لها دروب الحياة، إلى تلك التي تعلمت أن قوتها تكمن في إيمانها بنفسها، وفي علاقتها مع الله، وفي قدرتها على النمو والتطور في كل مرحلة من مراحل حياتها.

لقد كانت رحلتكِ عبر صفحات هذا الكتاب رحلة مليئة بالاكتشاف والنمو، حيث تحولتِ من الشكوك إلى الإيمان، ومن التردد إلى القوة. كنتِ تتقدمين خطوة بخطوة، وتكتشفين جوانب جديدة من نفسك، لتصلي في النهاية إلى مكان أفضل بكثير مما كنتِ عليه في البداية.

اليوم، أنتِ تقفين على أعتاب حياة جديدة، أكثر إيمانًا، وأكثر قوة. لا تظني أن هذه النهاية، بل هي مجرد بداية جديدة لمغامرة جديدة، حيث يمكنكِ أن تكوني الأنثى التي طالما حلمتِ بها، التي تملك قلبًا نقيًا وأهدافًا واضحة، وتُصر على المضي قدمًا في طريقها.

أنتِ الآن قادرة على بناء مستقبل مشرق، بيدكِ، وعلى إثراء حياتك بحبك لله، وبحبك لذاتك. ولا تنسي أبدًا أن الأنوثة التي تتحلين بها ليست فقط جمالًا خارجيًا، بل هي عمقكِ، عقلكِ، قلبكِ، وقوة شخصيتكِ.

اللهم اجعل هذه الكلمات سراجًا ينير درب كل من قرأها، واجعلها سببًا في رفع الهمم وتحقيق الأهداف. اللهم اجعلنا من المؤمنات التقيات، وأنعم علينا بحبك ورحمتك.

وأنتِ تقفين عند نهاية هذا الكتاب، تذكري أن كل صفحة قرأتها هنا هي خطوة صغيرة نحو حياة أجمل وأفضل. فأنتِ بالفعل تستحقين كل السعادة التي تحلمين بها، وكل النجاح الذي تسعين لتحقيقه.

كوني دائمًا كما أنتِ، ولا تدعي أي شيء يقف في طريقك.

أنتِ الأنثى... وكل شيء ممكن لكِ.

اللهم توفقنا جميعًا، واجعلنا من أهل الجنة بغير حساب، آمين.

أختكم في الله :سماح قسوم

دار إيلزا
للنشر الإلكتروني والتوزيع

لِأَنَّنِي أُنْثَى

هذا الكتاب يُكتب من القلب، إلى كل أنثى تبحث عن النقاء وسط ضوضاء الحياة، عن القوة في لحظات الانكسار، وعن التغيير حين تظن أن لا سبيل له.

هو دعوة للعودة إلى الذات، لاكتشاف الجمال الكامن فيكِ، والإيمان برسالة وجودك.

ستجدين بين صفحاته همسات تشبهك، مواقف مررتِ بها، وعبارات تحاكي مشاعرك.

لأنك أنثى... فأنتِ نبض من الحنان، ومصدر من الأمل، وأنتِ الأجمل حين تكونين على حقيقتك

تصميم الغلاف بشرى دلهوم

66-27-30-250512

دار إيلزا
للنشر الإلكتروني والتوزيع