

# أجمل البنات



إعداد

أحمد عبد العال الطهطاوي

اهداء

الى ابنتى الحبيبة

روفيده

مقدمة

بنتي الكريمة .. من منكن لا تبحث عن الجمال ؟

من منكن لا تتمنى أن تصبح أجمل امرأة في العالم ؟

لقد فطر الله سبحانه المرأة على حب الزينة وحب الجمال ، وهو أمر طبيعي لا ينبغي إنكاره ، لأن ديننا هو دين الفطرة السليمة و(الله جميل يحب الجمال) [صحيح الجامع ١٧٤١] .

وكان صلوات ربي وسلامه عليه - وهو قدوتنا ومعلمنا - يهتم كثيراً بترجيل شعره ، ودهنه ، والتطيب ، مع أن عرقه كان أطيب من الطيب ، وكان أيضاً يهتم بمظهره ، فيخصص حلة لصلاة الجمعة وأخرى لمقابلة الوفود ... إلخ.

إذن فمن غير المقبول أن تنصتي لمن يدعون أن الإسلام يجرمك من حب الجمال واسمعي ما قالته إحدى أمهاتك الصالحات (هناك امرأة جميلة ، وأخرى لا تعرف كيف تكون جميلة) . فإن كان حظك من الجمال متواضعاً فتفضلي يا بنتي بمتابعة القراءة لتعرفي كيف تكونين أجمل البنات . وأما إن كان حظك من الجمال موفوراً فتابعي القراءة لعلك تزدادين جمالاً .  
والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل

أحمد عبدالعال الطهطاوى

## الجمال الحقيقي والجمال الزائف

تظن بعض بناتنا يا بنيتي أن جمال المرأة ينحصر في العيون المكحلة والحواجب المزججة ، والبشرة الصافية ، فإذا ما أضيفت إلى كل هذا المساحيق والزينة الزائفة ازدادت المرأة جمالاً إلى جمالها وحسناً إلى حسنها .  
ولست مع هؤلاء - يا بنيتي - بحال ، إذ أن للجمال أنواع شتى وطرائق متنوعة وإن كنا لا نمنع المرأة من التجمل والتزين المشروع لزوجها .

أنواع الجمال :

أولهما : جمال الحياء :

إنه جمال الفطرة التي فطرت عليه بنات حواء فحينما تولد البنت يكسو وجهها براءة الطفولة ، فإذا ما بلغت تحولت هذه البراءة إلى حياء يغمر الوجه نوراً وبهاءً وجاذبية ، يشع من العيون فينفذ إلى القلوب ، ويبهز الأبصار.

والأصباغ والزينة الزئفة تحجب هذا الجمال وتغطيه ، وبذلك تفقد المرأة أكبر جاذبية في جمالها وأجمل زينة لوجهها .. فإن جمال إحمراء الحياء على وجه المرأة لا تجاربه الأصباغ والزينة الزائفة لأن يد الإنسان المخلوق لتتضاءل عجزاً عن أن تقلد جمال الصانع المبدع جل وعلا .

لكن بعضكن يئدن هذا الجمال ويقتلنه عمداً أو جهلاً - يا بنيتي - فحين تسمح الواحدة منكن لنفسها أن تتحدث مع زميلها عن قرب وتسامره عن كذب (أى : عن قرب) بلا حاجة أو ضرورة أو ترفع صوتها منادية أو ضاحكة مع زميلاتها في الشارع أو العمل أو الجامعة أو متحدثثة في هاتفها الجوال بصوت مرتفع ، فهذا كله ينافي الحياء الذي هو خلق الإسلام فقد قال : ( إن لكل دين خلق ، وخلق الإسلام الحياء ) [السلسلة الصحيحة للألباني: ٩٤٠] .

وأعظم ما يقتل الحياء ويمحوه وهو التبرج ونزع الحجاب ، فماذا أبقت المرأة المسلمة لنفسها من حياء الأنوثة ، وجمال الفطرة بعد نزع الحجاب؟ لا شيء .

ثانيهما : جمال الروح ورقة الطبع وخفة الظل ..

حتى وإن تواضع جمال الشكل والخلقة ، وقلما يجتمعان .. جمال الروح وجمال الخ لقة .

فكثيراً ما يلقي الإنسان رجلاً خفيف الظل حلو الحديث لكن حظه من حسن الخلقة قليل ، وسبحان مقسم الأرزاق .

أقول هذا لبعض بناتنا اللاتي يعتقدن أن تواضع جمال الخلقة مسوغ لتبرجهن ونزع حجابهن ، والتفنن في إرتداء الملابس المتبرجة الصاخبة.

تقول إحداهن : " إنى لست جميلة ينفر الرجال منى ، فلعل هذه الملابس تكون سبباً فى تحسين مظهرى ، وإنجذاب الشباب إلىّ " .

لا يا بنيتى : فليس جمال الملابس هو الذى يرفع قيمة المرأة ، ويجذب الشباب إليها ، إنما يجذب إليها الذئاب والكلاب . وليس هذا مسوغاً للتبرج أبداً ، وهل نزلت آيات الحجاب للجماليات فقط ؟ إن هذا هو هوى النفس ووساوس الشيطان فجاهدى نفسك وانتصرى على الشيطان وسوف يعينك الله على ذلك .

### ثالثهما : جمال الطاعة ونور الإيمان

فما من شك - يا بنيتى - أن طاعة الله لها نور وضياء وفى وجوه الطائعات والمحبات لربهن . رئى ذلك النور فى وجه الحسن البصرى - مع سمة وجهه - فقيل له : يا أبا سعيد ، وما لنا نرى القائمين بالليل أحسن الناس وجوهاً ؟ فقال : لأنهم خلو بالرحمن وألبسهم الرحمن نوراً من نوره . وصدقينى - يا بنيتى - إن هذا هو الجمال الذى يبحث عنه الشاب بعد أن يودع حياة اللهو والعبث ويعزم على إستئناف حياة جديدة أولها الزواج .

وقد يظن الآباء والأمهات أن تبرج بناتهن وإستعراض جمالهن سوف يعجل بزواجهن ، فيعرضون لذلك بناتهن كما يعرض التاجر سلعته للبيع ، ولم يفطن هؤلاء الآباء والأمهات إلى أن الذى يطلب الزواج بيناتهم لجمالها ودلالها ، ولا يستنكر تجردها من الحياء والإحتشام وخروجها على آداب الإسلام - هو رجل شهوانى غير تقى - يبحث عن جسم خليع ليتمتع به ، لا عن زوجة يؤسس معها أسرة صالحة كريمة ، فإذا فرغ من حاجته ، وأكلها لحمياً طرحها عظماً بلا حياء ولا تقوى ، أما الرجل الذى يطلب الزواج من ابنتهم لتقواها وحيائها وتدينها ، فهو الرجل المسلم المستقيم ، وهو الزوج الصالح الذى يخشى الله ، فإذا أحبها أكرمها وإذا كرهها لم يظلمها . أرايت - يا بنيتى - كيف أن الجمال جلالان : جمال حقيقى وآخر زائف والعجيب أن أكثرن يهرع إلى الجمال الزائف ويترك الجمال الحقيقى - إلا من رحم الله - .

فإياك - يا بنيتى - أن تزهدى فى هذا الجمال الحقيقى الذى حدثتك عنه فتكتشفى يا أمر الله بستره ، أو تغيرى ما خلق الله بيده ، بحجة أن جمالك متواضع أو أنك لست جميلة يزهد فىك الرجال . وأقول لك - يا بنيتى - اعلمى أن أذواق الرجال وميولهم تختلف وتتفاوت ، فمنهم من يفضل النحيفة ومنهم من يفضل البدنية ومنهم من يحب الشقراء ومنهم من يحب السمراء فتأكدى من وجود من يستحسنك من الرجال ، فالناس فيما يعشقون مذاهب .

وإعلمى - يا بنيتى - أن الشئ الثمين دائماً ما يكون مستوراً محكم الغطاء ، ولا ينكشف إلا ما رخص ثمنه ، وقلت جودته ، ألا ترين - يا بنيتى - أن الشئ إذا كان مكشوفاً اجتمع عليه الذباب ، والهوام وأمسى عرضة

لكل ناظر فقل ثمنه ، وقل الإقبال عليه أما دقائق الأشياء وغاليات الأشياء ، فلا يناها إلا من دفع ثمنها فنعم بها.



## كلمات من والد حاني

يقول الأستاذ / محمد رشيد العويد لك يا بنيتي : (الجمال والقبح نسبيان فما يراه أحد قبيحاً ، قد يراه آخر جميلاً ، وقد يكون فيك من الجمال ما لا تدركينه ، فالجمال ليس في الوجه وحده ، فالجسم قد يكون جميلاً أيضاً ، فإذا كان وجهك يفتقد إلى الجمال ، فقد يعوضه جمال جسمك ثم إن كثيراً من صفات النفس تكسب صاحبها جمالاً ليس في الشكل فكثير من البنات الجميلات لا يميل إليهن الرجال - لأن النفوس غير جميلة ، وكثير من البنات - قد تقولين - إنهن قبيحات ينجذب الرجال إليهن ، لحلاوة حديثهن ، وأنس مجلسهن وصفاء نفوسهن وكثير من الرجال تزوجوا نساء جميلات ، فانقلبت حياتهم تعاسة وأخفق زواجهم) فهاهي المحاكم يا بنيتي تمتلأ بالجميلات ، والبيوت زينت بالطاهرات العفيفات .



## تصالحى مع نفسك

كثيراً ما تشعر بناتنا بعدم الأمن أو القلق إذا شعرت أن جسمها بعيد عن الصورة المثالية التى رسمتها وسائل الإعلام أو مسابقات ملكات الجمال ، وكلما كان مفهوم الذات مطابقاً لما تود أن تكون عليه الذات المثالية اتصفت الفتاة بالثبات والإستقرار والإتزان أما إذا كان الفرق كبيراً بين فكرتها عن ذاتها وما تود أن تكون عليه فإنها تصاب كثيراً بالإحباط واليأس ، وتقل فرص التعليم أمامها وتقل محاولاتها فى تغيير نفسها .  
ولذلك ينبغى على الفتاة أن تتقبل جسمها كما هو عليه ، وأن تعرف أن لديها إمكانات جسمية غير موجودة لدى الآخرين ، وأن كل فرد خلق هكذا ليناسب دوره وزمانه وأن يبحث فى نواحي تميزه الجسمى حتى يستغلها .

ولابد أن تعلمى أنه قد يكون لدى الآخرين من اللآتى تتمنى أن يكون جسمك كجسمهم بعض الأمراض أو خلل ما غير ظاهر للناظرين .

وبالتالى ينبغى على الفتاة ألا تتمنى ما عند الآخرين وتتعامل مع واقعها الجسمى والعقلى والبيئى وتحسين إستغلاله وقد قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ﴾ [النساء : ٣٢] .  
أقول لك من القلب :

بنيتى تأكدى أن الله تعالى لا يخلق شيئاً قبيحاً ، وقد كرم الله سبحانه وتعالى الإنسان وخلقته فى أحسن تقويم ، ولا يظلم الله تعالى أحداً ، فإن كان لديك نقص فى جانب من جوانب جسمك فاعلمى بأن الله تعالى منحك إمكانات أخرى ولكنك لم تكتشفها ، وبالتالى ما عليك إلا أن تحمدى الله تعالى على ما منحك من نعم كثيرة ، واعلمى أن مع الرضا والحمد والشكر تكون السعادة والهناء ، ومع الشعور بالنقص والنظر إلى الجسم بانتقاص يكون معها الألم والحزن والحسرة ، وأحياناً تصل إلى الحقد والحسد ، وكلها صفات لا تجلب لصاحبها خير أبداً فتصالحى مع نفسك ترين فيها ما فيها من جمال اودعه الله تعالى  
(فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْحَالِ قِيَمًا).



## هل هناك بنت جميلة وأخرى غير جميلة ؟

الجمال جمال الروح والقلب وليس جمال المظهر فقط ، فكم من فتاة يخيل للناظر إليها أنها جميلة الشكل ، أو تتصف بمعايير الجمال ، ولكن عندما تتحدث تشعر كيمدى ما تخفى وراء هذا الستار من قبح لا يمكن أن يوصف بالكلمات ، فتجدها مثلاً عنيفة أو كاذبة أو غمامة أو أنانية أو حقودة أو غيرها من الصفات التي إن وجدت في فتاة تحولت من كونها كائناً رقيقاً جميلاً خلق ليكون سكناً ومودة ورحمة إلى كائن لا يمكن معاشرته ، وعندها لا يرى من حولها جمال شكلها بل أحياناً يصل به الأمر أن يكره كل النساء بسبب سلوكياتها .

وبالتالى لا توجد امرأة غير جميلة ، ولكن أحياناً توجد امرأة لا تجيد إبراز جمالها ، هذا ليس بسبب أنها لا تملك أدوات التجميل ، ولكن لكونها لا تملك القدرة على تقدير ذاتها أو الشعور بإمكاناتها ، ولذا تنظر لنفسها نظرة سلبية وتعتقد أن الآخرين ينظرون إليها كذلك .

وتوجد امرأة أخرى تستطيع أن تجعل كل صفة فيها قيمة في حد ذاتها فتشعر أنها كائن جميل خلق ليسعد من حولها ، وأنها مؤهلة لتكون زوجة صالحة تجعل من نفسها أداة لتحصن زوجها عن الحرام ، وتكون له الملاذ إذا نظر إليها زوجها سرته وإن أمرها اطاعته وإذا تركها حفظته في ماله وعرضه .

## صفات تقتل الأنوثة

مخلوق يتمتع بميزة الأنوثة وهذا من مميزات جمالها ، جمال لا نراه ولا نلمسه ، لكن نشعر به في أدق تفاصيلها وتصرفاتها بمسأتها وحنانها وطباعها .. وغيرها الكثير الذى يترك صدى مميزاً نستشعره بصمت ليقول : أنا أنثى بكل معنى الكلمة يرى الباحثون النفسيون أن المرأة تجذب الرجل بأنوثتها التى يولى لها اهتماماً خاصاً ، لأنها تشعره برجلته ، وكلما زادت أنوثتها ، شعر هو أيضاً برجلته أكثر فأكثر لذلك نجد ميل إلى المرأة الأنثى أكثر من المرأة الجميلة أو المرأة المثقفة ، لكن هناك خطر يهدد الأنوثة عندما تبدأ المرأة بالتمرد عليها ، لتسلخ من حقيقتها وتبدل تاريخها ، وكأنها تقول : (أنا بـ " نيولوك " رجل) وتشير الأبحاث إلى أن هناك العديد من الصفات التى تفقد المرأة أنوثتها من دون أن تشعر بها لكن يلحظها من حولها وي طرحون بداخلهم سؤالاً واحداً .

**أين أنوثتك من هذه الصفات ؟**

### ١- امرأة لا ترحم ضعيفاً :

طبيعة المرأة هيأتها لتكون بركاناً يتدفق منه حنان ورحمة ، ولكن عندما ينفجر هذا البركان بحمم عدم الرحمة والقسوة ، خاصة لمن يحتاج فعلاً للمسرة عطف أو طيبة ، فإن هذه المرأة تودع أنوثتها كما ودعت رحمته وحنانها .

### ٢- امرأة تتعامل بفتوة وعضلات مفتولة :

عندما تتحول المرأة الرقيقة الناعمة إلى وحش كاسر يتعامل بعدوانيته وقوة عضلات ، تفقد الجزء الأكبر من أنوثتها ، حلماً منها بأن تكون رمز القوة والطغيان ، وكأن الرجل ليس إلا عضلات ، لكن حذاراً من تلك الموجة العارمة التى ستجرفك إلى شط يعبر عن هويتك الحقيقية ، فالمرأة عندما تمثل شخصية الرجل ، تكون مخلوقاً أشد عدوانية فهى تلعب دوراً ليس بدورها .

### ٣- امرأة فظة بلسان قبيح :

من يتوقع من ذلك المخلوق البرئ الضعيف عند الصمت أن يكشر عن أنيابه إذا تكلم ليصبح قبيح اللسان ، وعندها يصعب الربط بين الصورة الداخلية للمرأة الأنثى مع الصورة التى نراها بقناع أنثى مزيف ، ونتمنى لو أنها بقيت صامته إلى الأبد .

### ٤- امرأة سيطر عليها الكره والحقد والغيرة :

بما أن المرأة هى الأم والزوجة ، فلا بد أن تكون بئراً لا تنضب من الحب ، وإذا ما تصرفت بعكس ذلك فإنها تفقد أول أسرار أنوثتها ، بكرهها لكل من حولها وحقدتها وغيرها حتى تكره نفسها ، وتحول حياتها معهم إلى جحيم من نار الحقد والغيرة وكره لا ينتهى .

٥- امرأة تفضل الإنتقام على التسامح :

دائماً ما نرى الأنثى متسامحة ومضحية ، يمكنها أن تغفر وتنسى لكن عندما تتخلى عن تلك الميزة التي وهبتها لها ، فإنها تصبح متحجرة القلب والعقل وربما أكثر من الرجل ولهذا نجدها أكثر إيلاماً وعنفاً منه .

٦- امرأة يقتلها الغرور :

فرقى يا بنيتى ما بين الثقة بالنفس والغرور ، فكثيراً ما تتداخل لدينا ، فنجد الكثيرات يتمايلن على درب الغرور ، وتقول : أنا واثقة من نفسى ، فالثقة جميلة ومطلوبة ، بل إن الرجل يرغب بالمرأة الواثقة لكنه أكثر ما يكره امرأة تتفاخر بغرورها باسم الثقة ، مما يلغى جمالها الخارجى وتفقد جزءاً كبيراً من أنوثتها ، فلا يكاد يرى من حولها إلا تلك القبيحة بغرورها .  
هذه بنيتى صفات تقتل أنوثتك فاحذريها.



## حتى تزدادى جمالاً

هناك أمور تزيدك جمالاً فعلى من تريد أن تكون جميلة أن تأخذ بها وهى :

## ١- الوضوء :

فالماء يتسبب فى إنعاش البشرة ونضارتها ... ، والوضوء : ماخوذ من الوضاعة ، أى الحسن والنظافة والضيء من ظلمة الذنوب ، وسمى بذلك لما يطفى على الأعضاء من وضاعة ونور وبهاء .

## ٢- الذكر وتلاوة القرآن الكريم :

لعلك سمعت عن الملائكة التى تجوب الطرقات يلتمسون مجالس الذكر ، فيحفون من يذكر الله بأجنتهم ويشهدهم الله أنه قد غفر للذاكرين ، هذا عن الذكر بشكل عام ، أما القرآن الكريم فإن الملائكة تحف قارئه أيضاً لتستمع إلى القرآن ... فإذا حفتك الملائكة وأنت تقرئين كلام الله الذى أرسله الله تعالى لنا لينير ظلام أيامنا ، مع العلم بأن هذه الملائكة مخلوقة من نور .. أفلا تزدادين نوراً أو بهاءً ؟

## ٣- الدعاء بدعاء النبى :

( اللهم اجعل فى قلبى نوراً ، وفى لسانى نوراً ، وفى سمعى نوراً ، واجعل فى بصرى نوراً ، واجعل من خلفى نوراً ، ومن تحتى نوراً ، اللهم أعطنى نوراً ) [صحيح رواه أحمد فى مسنده] .

## ٤- الغسل :

إذا علمت يا بنيتى أن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين ، فاغتسلى بشكل دورى مع أهمية استحضار النية ومراعاة سنة النبى فى الغسل ، فإن ذلك يطهر بدنك ويهدئ أعصابك ، وينشط دورتك الدموية ، والأهم من ذلك أنك تكتسبين حب الله فإذا أحبك الله ظهرت علامات ذلك على وجهك .

## ٥- الحجاب :

هل جربت مرة أن تقارنى بين صورة لصديقتك قبل أن ترتدى حجابها ، وبين وجهها بعد الحجاب ؟ هل تعرفين السبب ؟ إنها الآن محاطة بالملائكة لأنها امتثلت لأمر الله وأطاعته وقد هزمت هواها و شيطانها ولعلك تعرفين أن ( من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه ) .

## ٦- قيام الليل :

لعلك تعلمين يا بنيتى أن الله تعالى يتجلى على عبادة فى الثلث الأخير من الليل فيجيب دعاءهم ويكسوهم نوراً من نوره وبهاءً من بهاءه ، لذلك تجدين المحافظين على قيام الليل حسان الوجوه .

## ٧\_ الطاعات بشكل عام :

والدليل ما رواه أنس بن مالك عن رسول الله : " وجدت للحسنة نوراً في القلب وزينة في الوجه وقوة في العمل ، ووجدت للخطيئة سواداً في القلب ، وشيناً (أى قبحاً) في الوجه " .

ولك أن تقرأى أيضاً قوله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بَمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَّا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِنَ اللَّيْلِ مُظْلَمًا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ [يونس : ٢٧] .

أى أن الذين يقتربون السيئات يجازون على السيئة بسيئة واحدة ولا أحد يمنعهم من سخط الله وعقابه ، وتبدو وجوههم كأنما ألبست قطعاً من ظلام الليل من شدة ظلام وجوههم والعياذ بالله .

أثبتت بعض الأبحاث أن هناك مادة كيميائية تشبه الهرمون تفرز في المخ حينما يقوم الإنسان بالطاعات وهى الدوبامين ، وهذه المادة تعتبر المحرك الأساسى لحالات السرور الإنسانى .



## جذابة والكل يحبها

من المؤكد أن هذه أمنية أي إنسان علي وجه الأرض ، فما بالك بفتاة رقيقة مثلك؟  
 إن محبة الناس وحدوث القبول لديهم هي -بلا شك- نعمة عظيمة من عند الله سبحانه ، وهي علامة رضاه -  
 سبحانه - علي العبد كما في الحديث الشريف: (إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا نَادَى جِبْرِيْلَ إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَبَّ فَلَانَا  
 فَأَحَهُ جِبْرِيْلُ ، ثُمَّ يُنَادِي جِبْرِيْلُ فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَبَّ فَلَانَا فَأَحْبُوهُ ، فَيَحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ  
 يُوضَعُ لَهُ القَبُولُ فِي الأَرْضِ)

كما أن الشعور بمحبة الناس من أسباب الراحة النفسية وانسراح الصدر ، وهي من أهم مفاتيح النجاح في  
 الحياة.....

وهناك بعض الصفات التي يسهل عليك -إن شاء الله- أن تنميها في ذاتك ، أو تكتسبها لتكون -بإذن الله -  
 سببا في أسر قلوب الناس ، ولنبدأ منذ البداية، أي : عند اللقاء فاجتهدى ألا تمرى على مسلمة إلا وقد سلمت  
 عليها بالتحية العطرة المباركة ، تحية الإسلام " السلام عليكم ورحمة الله " واطمئني فإن مفعولها أكيد - بإذن الله  
 - في إشاعة المحبة وكسب القلوب وكما قال الحبيب ﷺ:

( لَا تَدْخُلُونَ الجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا وَلَا تَأْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا ، أَوْلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ  
 أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ ).

أتدريين معنى أفشو السلام؟

أي : انشروا تحية الإسلام بين المسلمين ؛ من عرفتم ومن لم تعرفوا ، فلا يكفي بنيتي أن تسلمي على من تعرفين  
 ، فهذا من خلق الإسلام الرائع ، أن تسلمي على من لقيت من أمة النبي ﷺ من النساء إذ هذه وصيته ،  
 ويكفيك بركة إتباعها .

ومع التحية ، وبعد التحية لا تجعلي ابتسامتك الجميلة تفارق وجهك ، وأكثرى من صدقاتك كما قال حبيبك  
 ﷺ: ( تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ ).

فالشخصية المحبوبة لها ابتسامة مميزة لا يمكن تصور ملامحها بدونها ، فالابتسامة تثير في النفس الراحة والطمأنينة  
 ، هي رسالة حب صادقة تحمل معاني الحب والمودة التي تفتح القلوب بمفتاح من الذهب .  
 أما خير وسيلة تدفع الآخرين إلى محبتك والاهتمام بك :

فهي أن تكوني أنت البادئة بالاهتمام بهم ، فإن لهم عواطف وأهواء ، وهم يقبلون الاستجابة لكنهم قلما يتحلون  
 بصفة المبادرة فأظهري ما استطعت من اهتمام ، فهو ثروتك التي تزداد نموًا كلما أنفقت منها ، وعليك بحديث  
 الحبيب ﷺ : ( من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم ).

فلتكوني منهم بنتي ولتتهمني بأموورهم ، وليكم هذا الاهتمام نابعا من قلبك ، فتشاركي همومهم وتستمعي لما يؤرقهم ، تشاركيهم في الأفراح وتواسيهم في الأحزان وتسدي إليهم النصائح الصادقة، الخالصة من قلبك ساعدي من يحتاج المساعدة ، شجعي من يفتقر إلى المؤازرة والتشجيع والثناء.

ولا تتعجبي بعد ذلك أن تأسري قلوبهم فتدفعيهم دفعا لمحبتك والاهتمام بأمرورك وبهذا تكونين قد حققت القاعدة : عامل الناس بما تحل أن يعاملك به ، والمستمدة من حديث رسول الله ﷺ : ( لا يُؤْمَنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ ).

ثم التمسي الأعدار لكل من حولك ، وعلي أي شيء، وما أكثر ظروف البشر ، فإني لم تجدي عذرا فقولي: ربما كان هناك عذر لا أعرفه ، وضعي نفسك دائما مكان غيرك لتتفهمي مشاعرهم وتقدري ظروفهم ، صدقيني بنيتي ستكونين أنت من يريح ، فلن تحمل في قلبك ضغينة لأحد ، ولن تتراكم داخلك الرواسب تجاه من حولك فتمكني من لقاءهم بقلب صاف سرعان ما تفتح له القلوب والعقول ، فالقلب الأبيض النقي ، العامر بحب الجميع ، وحب الخير للجميع ، هو القلب الماسي ، المغناطيسي الذي تنجذب إليه القلوب فقط أحيي الجميع .... من أعماق قلبك ....

ثم أنبهك بنيتي وأذكرك:

أن كثرة اللوم والعتاب لن يكون لها إلا نتيجة سلبية، فالناس لا يميلون إلى لوم أنفسهم بل سيندفع اللوم الملوم إلى اتخاذ جانب الدفاع عن النفس رغبة في حفظ الكرامة وعزة النفس ... ولكن هل ستسكتين على الخطأ؟ بالطبع لا بنيتي والمعادلة ليست صعبة ، فعليك بلفت النظر بركة ولطف وتقديم التوجيه غير المباشر بعد الشناء وذكر المحاسن ، ولنا في حبيبنا أسوة حسنة عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم ، حيث لم يكن يوجد اللوم بشكل مباشر فإن رأى خطأ لفت أنظارهم قائلا: ما بال أقوام يفعلون كذا؟

ولا عجب في ذلك ، فإن المقصود من توجيه اللوم ولنقد هو الإصلاح مع ضمان عدم إثارة البغضاء في قلوبهم ، لذلك كان عليك أن تلجئ إلى التلميح من طرف خفي .

وكذلك عليك الابتعاد عن الجدل:

فهو يثبت الجفاء ويقسي القلوب ويذر بذرة الضغينة في النفوس لذلك أرشد رسول الله ﷺ إلى الابتعاد عنه حتى وإن كنت محقة ،

فقال ﷺ: (أَنَا زَعِيمٌ بَبَيْتٍ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحَقًّا) ، وربما أدى الجدل - وإن كنت محقة - إلى أن يعاند الطرف الآخر فيتمادي في خطئه ، فاستبدلي بالجدل بيان رأيك واضحا موجزا - إلا إذا اتسع المقام لمزيد من التفاصيل - وادعمي قولك بالدليل ؟، ثم أجيبي عن أية شبهة يمثل هذا المنطق: قول موجز مدعم بالدليل ، ولتأكيد موقفك أرشدي من يناقشك إلي كتاب معين أو رأى من شخص ذي خبرة ، فتنخلصي أنت مما يمكن أن يضر بعلاقتك مع من حولك ومحبتهم لك. أما الكلمة الطيبة والثناء العطر: فله أثر جليل في جذب القلوب ف " الكَلِّ مَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ " وكلمات الود والحب تأسر القلوب.

فاحرصي على زيادة صدقاتك، وتذكري أن عبارة واحدة ، أو حتى كلمة واحدة مفعمة بالعطف والحنان والتشجيع ربما غيرت مجرى حياة إنسان فدفعت به إلى النجاح ، ذلك أن التشجيع لا يضر إن لم ينفع ، بل إن نفعه مضمون في أكثر الأحيان. كذلك من باب التشجيع أن تجعل أخطاء الآخرين تبدو بسيطة ميسورة التصحيح فتكونين فعلا قد ساعدت صاحبها على إصلاحها.

وإليك الآن بنيتي باقة من النصائح: فاجتهدي في تحصيلها تكون سببا " بإذن الله " في كسب القلوب

## ١- تعلمي فن الإنصات إلي من تحدثين،

واستمعي أكثر مما تتحدثين ، أنصتي باهتمام إنصاتا فعليا لتتعرفي الموضوع من وجهة نظر المتحدث حتى وإن كان الموضوع لا يعينيك ، لا تسرحي أثناء الحديث ولا تقاطعي بل أشعري المتحدث باهتمامك بطرح أسئلة توضيحية ولا تسفهي آراءه كان أحد الصالحين يقول ما هذه الأخلاق ، إني لأسمع الحديث من الرجل وأنا أعلم منه فأريه من نفسي أي لا أحسن منه شيئا.

وتذكري أن من ينصت أكثر يتعلم أكثر والملتزم بالإنصات يتعلم كل دقيقة ، فالإنصات هو السبب في كم المعلومات التي حصل عليها كثير من العلماء ، وتفكري في خلق الله إذا حبس اللسان في الفم ، وتركت الأذنان مفتوحتين لكل شيء وهذا الاهتمام ينطبق على أي حوار تخوضينه ولو كان عبر الهاتف فابتسامتك وترحيبك يمكن أن تشعر بهما المتحدث وكذلك التعبيرات الخفية كالتلمل والتأفف، فيظهر ذلك نبرة الصوت وقد قال الحكماء: "لكي تكون مهما فكن مهتما".

## ٢-فكري جيدا في كلامك قبل أن تنطقي به:

وانتقي مفرداتك جيدا ؛ ولا تتحدثي فيما لا تتوفر لديك معلومات كافية عنه ، وحين تختارين موضوعا للحديث فاحرصي على أن يتوافق مع الحاضرين فيناسب أعمارهم واهتماماتهم ،ولا تطيلي الحديث بل أعطي الآخرين الفرصة الكافية ليشاركوا بأرائهم ، كذلك احرصي على توجيه النظرة المهمة إلى من تحدثين والمواجهة إلي أعينهم بحب واهتمام وهذا بالطبع خاص بالنساء ، أما الرجال فلا تركزي النظر إليهم أصلا ولا تنسي أن تبدئي حوارك بنقاط الاتفاق ، وأن تكثري من مناداتهن بأسمائهن.

### ٣- لا تكثري من الحديث عن المتاعب والمشاكل:

الخاصة بالحزن والألم موجود عند كل إنسان لكن لا بد من إخفائها أو تقليلها قدر الإمكان حتى لا يسأم الآخرون ، بل حاولي فهم مشاكلهم ليفتحوا لك قلوبهم وتساهمي في حلها فيتولى الله العلي القدير حل مشاكلك أنت بحلول ربانية.

### ٤- حافظي علي هدوءك واتزانك النفسي :

في جميع المواقف التي تواجهينها وابتعدي تماما عن الغضب والانفعال ، واذكري وصية رسول الله ﷺ (لا تغضب) وحيث كان عليه الصلاة والسلام لا يغضب إلا إذا انتهك حد من حدود الله ، وليظهر هدوءك النفسي على حديثك وأسلوبك ونبرة صوتك .

وكذلك حافظي على توازنك فلا تكثري من الضحك حتى لا تفقدي المهابة والوقار وتذكري أن كثرة الضحك تيمت القلب.

ومهما كان من حولك مختلفي الثقافة أو التعليم ، أو في المستوى المادي والاجتماعي فتواضعي ليرفعك الله كما قال الحبيب ﷺ: ( مَا تَوَاضَعَ عَبْدٌ لِّلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ )

### ٥- ولا تنسي الهدية :

فإنها مضمونة التأثير في أسر القلوب ، وهذا ما أكدته النبي ﷺ: ( تهادوا تحابوا ) وتأكدي أن الهدية في حد ذاتها لفئة رقيقة أسرة ، لا تتوقف على قيمتها المادية ، فحتى وإن كانت زهرة أو بطاقة أو كتيباً صغيراً، فإنها تعبر عنك وكأنك تقولي لمن تهديها إليها : إنني أحبك وأتذكرك وهذا تعبير مني عن هذه المحبة.

### ٦- تحلي بالحلم والصفح والتسامح والصبر :

ابتعدي عن الغيبة والنميمة والمبالغات الممقوتة والقصص التي لا فائدة منها ونقل الأخبار ، خاصة الأخبار السيئة ، وتذكري أن ليس كل ما يعرف يقال مصداق لحديث النبي ﷺ ( كَفَى بَ الْمُرءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَاسَمٍ عَ ) لا تحجلي من الاعتراف بالخطأ : وبكفيكي أن الله يغفر الذنوب جميعاً لمن صدقت توبته

### ٧- تحلي بالتفاؤل وأشيعيه بين كل من تعرفين :

لتكوني زهرة جميلة فواحة بالعطر ، فيأنس الجميع إلى حديثك ويسعدون به مؤتمرة بأمر النبي ﷺ: ( بَشُرُوا وَلَا تُنْفَرُوا ) فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط والعمل ويساعد على تجاوز مراحل الإخفاق والتغلب على الفشل .

وبعد هذه الجولة ، اختصرها لك في كلمة واحدة :

إنها حسن الخلق ، فقد ذهب الخلق الحسن بخير الدنيا والآخرة، وفاز أصحابه بقرب مجلسهم من مجلس النبي ﷺ في الجنة ويثقل الميزان يوم القيامة حيث قال ﷺ: (مَا شَيْءٌ أَثْقَلُ فِي مِيزَانِ الْمُؤْمِنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ خُلُقٍ

حَسَنٍ)

وهو كذلك - ولا شك - ثقيل في ميزانك في قلوب الناس .

## جراحة التجميل وأحكامها في الإسلام

يعرف العلماء جراحات التجميل بأنها : تلك العمليات الجراحية التي يراد منها:

- ١- إما لعلاج العيوب خلقية ، أو عيوب حادثة من جراء الحروب أو الحرائق أو الحوادث أو غير ذلك ، مما تسبب في إيلاام أصحابها بدنيا أو نفسيا ، وهذه العمليات الغرض منها التداوى.
- ٢- وإما لتحسين شئ في الخلقة بحثا عن جوانب من الجمال والمحاسن أكثر مما هو موجود ، وهذه العمليات الغرض منها إظهار الزينة .

## أنواع جراحة التجميل

## أولا - جراحة غير اختيارية :

وهى الجراحة التي تداوى عيب لا دخل لصاحبه فيه سواء كان هذا العيب الموجود بالجسد ولد به صاحبه بداية مثل التصاق أصابع اليدين والرجلين أو الشق في الشفة العليا ، أو انسداد فتحة الشرج أم نشأ بسبب آفة مرضية أصابت الجسم مثل انحسار اللثة بسبب الالتهابات المختلفة أو عيوب صيوان الأذن الناشئة عن الزهري و الجذام. أو تحرك الإنسان أو بتر عضوا أو تشوّهه نتيجة حادث أو حريق .

وهذا النوع من الجراحة غير الاختيارية أو غير الإدارية ، وإن كان الغرض منه التداوي والعلاج من هذا العيب فإنه يحصل منه التجميل والتحسين تبعا ، وهو جائز شرعا فقد روي البخاري يسنده عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي

ﷺ قال : ( ما انزل الله من داء - مرض - إلا وأنزل له شفاء ) .

وما رواه مالك في الموطأ عن زيد بن أسلم ، أن رجلا في زمن رسول الله ﷺ أصابه جرح ، فاحتقن الجرح الدم ، وأن الرجل دعا رجلين من بني أنمار فزعا أن رسول الله ﷺ قال لهما :

( أيكما أطلب ( أكثر معرفه بالطب ) ؟ فقالا : أوفي الطب خير يا رسول الله ؟ فزعم زيد أن رسول الله ﷺ قال : ( انزل الدواء الذي أنزل الأدواء ( الأمراض ) ) .

وقد يصل الحكم الشرعي في هذا النوع إلى الوجوب إذا كان العيب أو المرض يؤدي إلى تلف النفس أو هلاكها ، فيجب التداوى في هذه الحالة حتى لو وصل الأمر إلي أخذ جزء آخر من بعض أعضائه التي لا يؤدي أخذها إلى سراية المرض إلي باقي أعضاء الجسم أو نقص منفعتة فيجوز أخذ هذا الجزء مثل الجلد أو بعض العظام وترقيعه أو غرسه في موضع العيب أو المرض صيانة للجسد كله من التلف والهلاك ؛ لقوله تعالى :

( وَلَا تُلْقُوا بِ أَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ) ( البقرة: ١٩٥ ) وقوله تعالى : ( وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ) ( سورة النساء : ٢٩ ) .

ولا يعتبر التدخل الجراحي في مثل هذه الحالات تغييرا للخلقة الإلهية التي دلت النصوص الشرعية علي تحريم المساس بها وذلك لما يأتي:

أ- أن هذا النوع من الجراحة وجدت فيه الحاجات الداعية للتغيير فأوجب استثناءه من النصوص الداله على التحريم .

قال الإمام النووي عند شرحه لحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه : وأما قوله : ( والمتفلجات للحسن ) فمعناه : يفعلن ذلك طلبا للحسن وفيه إشارة أن الحرام هو المفعول لطلب الحسن ، أما لو احتاجت إليه لعلاج أو عيب في السن ونحوه فلا بأس "

فقوله رحمه الله ( أما لو احتاجت إليه لعلاج ..... الخ ) يدل دلالة واضحة على أن الأعمال التي يسميها الأطباء تجميلا لا تدخل في دائرة التغيير المحرم و ذلك لوجود حاجة التداوي والمعالجة .

ب - أن هذا النوع من الجراحة لا يقصد به تغيير الخلقة عمدا - على فرض حدوثه - إنما يقصد به التداوي والتجميل جاء تبعا .

وبناء عليه : فإنه يشرع للطبيب والجراح وللمريض إجراء هذه الجراحة بهدف التداوي والعلاج ، وإن حدث تجميل بالتبعية .

**ثانيا : الجراحة الاختيارية :**

وهي التي لا تكون بسبب ألم جسدي ، وتكون باختيار صاحبها بدافع التحسين والتجميل أو الغلو في مقاييس الجمال ، أو بدافع إزالة الألم النفسي والمعنوي الناتج عن وجود سببه ، وهذه الجراحة الإدارية أو الاختيارية يندرج تحتها أنواع كثيرة ولكل نوع حكم خاص به وقسمها بعض الباحثين المحدثين إلى نوعين :

**١-عمليات الشكل**

**٢-عمليات التشبيب .**

**١ - عمليات الشكل :**

من أشهر صورها :

١- تجميل الأنف بتصغيره وتغيير شكله من حيث العرض والارتفاع

٢- تجميل الذقن ، وذلك بتصغير عظمها إن كان كبيرا، أو تكبيره بوضع ذقن صناعية تلحم بعضلات

وانسجه الحنك

٣- تجميل الثديين بتصغيرها إذا كانا كبيرين ، أو تكبيرهما بحقن مادة معينة مباشرة في تجويف الثديين -

تسمي مادة السيلكون - أو بحقن الهرمونات الجنسية أو بإدخال النهذ الصناعي داخل جوف الثدي بواسطة فتحة في الطبقة الموجودة تحت الثدي .

٤- تجميل البطن بشد جلدتها وإزالة القسم الزائد بسحبه من تحت الجلد جراحيا .  
ويمكن أن يضاف تحت هذا النوع عمليات وصل الشعر وتفليج الأسنان أيضا.

## ٢- عمليات التشيب

وهذا النوع يجري لكبار السن ، ويقصد منه إزالة آثار الكبر والشيخوخة  
ومن أشهر صورته ما يلي:

- ١- تجميل الوجه بشد تجاعيده ، سواء برفع جزء منه ، أو برفع جزء منه ومن الرقبة وهو ما يسمى بالرفع الكامل ، وكذلك تجميله بعملية القشر الكيماوي
- ٢- تجميل الأردف ، وذلك بإزالة المواد الشحيمة في المنطقة الخلفية العليا ، أو المنطقة الجانبية من الأردف ثم تشد جلدتها ويهذب بحسب الصور المطلوبة .
- ٣- تجميل الساعد ، وذلك بإزالة القسم الأدنى من الجلد والشحم .
- ٤- تجميل اليدين ، ويسمى في عرف الأطباء " بتجديد شباب اليدين " وذلك بشد التجاعيد الموجودة في أيدي المسنين والتي تشوه جمالها.
- ٥- تجميل الحواجب وذلك بسحب المادة الموجبة لا تتفاخها نظرا لكبر السن وتقدم العمر هذه . أهم صور جراحة التجميل الاختيار ، وإليكم الرأي الفقهي لهذه الجراحة وذلك علي النحو التالي :

أولا : ذهب أغلب الفقهاء المحدثين إلي عدم جواز هذه الصور من

جراحة التجميل الاختيارية مستدلين علي ذلك بما يأتي :

١- قوله تعالى (وَلَا مُرَنَّهُمْ فَلْيُغَيَّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ) (النساء: ١١٩)

قالوا : أن الجراحة التجميلية التحسينية - الاختيارية - تشتمل علي تغيير خلقه الله والعبث فيها حسب الأهواء والرغبات وهذا مذموم بنص الآية لأن هذا من جنس المحرمات التي يسول الشيطان فعلها للعصاة من بني آدم .

٢- وما رواه أصحاب السنن عن أسماء أن امرأة جاءت إلي رسول الله ﷺ فقالت : يا رسول الله إن بنتا لي

عروس وإنما اشتكت - مرضت - فتمزق شعرها ، فهل علي جناح إن وصلت لها فيه ، فقال ( لعن الله

الواصلة والمستوصلة )

والأحاديث التي تنهي عن الوشم ولنمص وتفليج الأسنان .

ثانيا : من الفقهاء من يجيز هذه الجراحة بضوابط فيها أن يؤدي الخلل الذي أصاب جسد الإنسان إلي ألم

عضوي ، أو يؤدي إلي ألم نفسي شديد فهذا لا يعد تغييرا لخلق الله وإنما يؤدي إلي إعادة الجسم للوضع الطبيعي

المفترض أن يكون عليه عرفا.

أما إن كان الجسم المستقيم الشكل مقبولا فلا يجوز التدخل جراحيا للتغير لمجرد التجميل والتحسين لأن هذا يعد تغييرا لخلق الله .  
وهو أمر محرم منهى عنه .

## تدريبات الجمال

- \* خصصي من وقتك ١٠ إلى ٣٠ دقيقة للمشى..... وأنت مبتسمة.
- \* اجلسي صامتة لمدة ١٠ دقائق يوميا .
- \* خصصي لنومك ٧ ساعات يوميا .
- \* عيشي حياتك بثلاث أشياء: "الإيمان+الحماس+العاطفة".
- \* العبي ألعابا مسلية يوميا .
- \* اقربي كتبك أكثر من التي قرأتها سنة ٢٠١٢م.
- \* خصصي وقتا للغذاء الروحي : (( صلاة-تسيح-قراءة قران..... ))
- \* اقضي بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت ال ٧٠ سبعين عاما....
- وآخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام .
- \* احلمي أكثر خلال يقظتك.
- \* أكثر من تناول الأغذية الطبيعية، واقتصدي في الأغذية المعلبة .
- \* أشربي كميات كبيرة من الماء .
- \* حاولي أن تجعلي ٣ أشخاص يتسمون يوميا .
- \* لا تضيعي وقتك الثمين في الثثرة.
- \* انسي المواضيع القديمة ، ولا تذكرى شريك حياتك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسبب للحظات الحالية .
- \* اعلمي بأن الحياة مدرسة ... وأنت طالبة فيها ... والمشاكل عبارة عن كمسائل رياضية يمكن حلها .
- \* كلي إفطارك كالمملكة .. وغداءك كالأميرة .. وعشاءك كالفقيرة ...
- \* ابتسمي ... وضحكي أكثر.
- \* الحياة قصيرة جدا.... فلا تقضيها في كرة الآخرين .
- \* لا تأخذي " جميع " الأمور بجديه... (كوني سلسة وعقلانية).
- \* ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات .
- \* انسي الماضي بسلبياته حتى لا يفسد مستقبلك .
- \* لا تقارني حياتك بغيرك.. ولا شريك حياتك بالآخرين ...
- \* الوحيد المسؤول عن سعادتك " هو أنت " .
- \* ما يعتقد الآخرون عنك .. لا علاقة لك به .
- \* أحسن الظن بالله .

- \* مهما كانت الأحوال ... "جيده أو سيئة" ثقي بأنها ستتغير.
- \* عمك لن يعتني بك في وقت مرضك .. بل أصدقاؤك .. لذلك أعني بهم.
- \* تخلي من جميع الأشياء التي ليس لها متعة أو منفعة أو جمال.
- \* الأفضل قادم لا محالة.
- \* افعل الشيء الصحيح دائما .
- \* اتصلي بوالديك .. وعائلتك دائما.
- \* كوني متفائلة .. وسعيدة ..
- \* عندما تستيقظين في الصباح .. وأنت على قيد الحياة .. فاحمدي الله على ذلك.

## جمالك في حياتك

حياء الفتاة من أسباب جمالها ، وجمال الفتاة في حياتها .. إن الحياء صفة من صفات الله رب العالمين ، والملائكة والمرسلين ، وصالح المؤمنين، فقد وصف النبي ﷺ ربه بذلك فقال:

( إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم ، ويستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرا خائبين).

والحياء: خلق حميد يبعث على ترك القبيح ويمنع من التقصير في حق ذي الحق وللحياء فضائل عديدة ، دلت سنة نبينا ﷺ عليها فمن ذلك :

أنه خيرٌ كله ، فعن عمران بن حصين رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ ( الحياء لا يأتي إلا بخير ) ( أخرجه في الصحيحين) وقال (الحياء كله خير ) (رواه مسلم)

ولكن دين خلق وخلق الإسلام الحياء : الحياء إيماني وهو خصلة تنمو في الفتاة بقدر صلاحها وتعلمها لدينها ...

تمنع المسلم من ارتكاب القبائح والمعاصي خوفاً من الله تعالى ، وهذه هي الخصلة في المؤمن هي أم الفضائل. ولن تترين المرأة بزينة أجمل من الحياء... روي البخاري من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: (كان رسول الله ﷺ أشد حياء من العذراء في خدرها ) والخدر : هو الستر الذي يمد للجارية الشابة في ناحية البيت ؛ فلقد ربي الإسلام بنات المسلمين على الحياء وهي في الخدر، فكيف إذا كانت خارج البيت لحاجة وضرورة؟ ولهذا قال تعالى واصفا بنت الرجل الصالح : ( فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ ) [القصص: ٢٥] وقد فسرت الآية بأنهن متحجبات.

فحياء الفتاة أن تبقي في خدرها ، وإذا خرجت حصنت بالحجاب الشرعي.

ومن مواقف المرأة المسلمة المجيدة في الحياء ما روى البخاري ومسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما قال :

(جاءت امرأة إلى النبي ﷺ ، فقالت يا رسول الله إني أصرع فأتكشف ، فادع الله لي ، فقال : إنشئت

دعوت لك إن شئت صبرت و لك الجنة فقالت : اصبر ، ادع لي يا رسول الله أن لا أتكشف فدعا لها )

انظر كيف طلبت من رسول الله ﷺ أن يدعو الله لها أن لا تنكشف عند الصرع ، مع أنها معذورة ، ولكنها لا تحب ذلك ، فكيف صار النسوة يتكشفن اختياراً؟

ولقد أفسدت وسائل الأعلام المرأة المسلمة وبالذات الشابة ، إلا من رحمها الله .

فإننا نجد بنات المدارس والكليات والجامعات المختلطة في غاية من قلة الحياء إلا من رحمها الله .

وعلى كل ..... فالتجرد من الحياء طريق الهلاك والسقوط في الرذائل

وهذا ما ينتظره الشيطان:

إذا لم تخش عاقبة الليالي ولم تستح فاصنع ما تشاء  
فلا الله ما في العيش خير ولا الدنيا إذا ذهب الحياء

فحياء الفتاة المسلمة هو رأسها فيه عزها ، وبه تحفظ كرامتها ، وشرف أهلها ، وليس هناك زوجة صالحة لا يزين الحياء خلقها.

حياء في كل شيء .. في الملبس ، في الحركة والكلام ، في المعاملة والسلوك ، وحياء الفتاة المسلمة يجعلها أكثر التزاما بزيها الإسلامي حجابا أو نقابا ، ولا تدري شفافا ولا مجسد ، ولا ما يشبه لباس الرجل ، ولا ثياب الشهرة ، ولا الثياب المعطرة أو المثيرة ، وكيف لا تفعل ذلك كله وهو فرض عليهما تأثم بعدم فعله ، وقد أمر الله به في كتابه:

( وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُورِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ) [النور: ٣١].

وكيف تكون المتبرجة صالحة ، وهي تعرض مفاتها لكل عين ، باحثة عن نظرات الإعجاب وما يليها وماذا تبقي لزوجها؟

فأي حياء لمثل هذه ، والرسول يقول : (الحياء و الإيمان قرناء جميعا فإذا رفع أحدهما رفع الآخر) .

ومتى تزداد الفتاة جمالا؟

😊 تزداد الفتاة جمالا عندما تزداد وجنتيها احمرارا.

😊 تزداد الفتاة جمالا عندما يزداد رأسها انخفاضا.

😊 تزداد الفتاة جمالا كلما ازدادت حياء.

إن الحياء في الفتاة هو الذي يشد الكثيرين من الرجال الأسوياء.

إن انجذاب الرجل للمرأة تحكمه علاقة طردية بحيائها . فكلما زاد حياء الفتاة زاد انجذاب الرجل وإعجابه بها.....

بلا شك تريدون النجاح في الحياة ، وكذلك كل الناس ؛ ولكن البعض منا يخفق في الوصول إليه؛ لأنه يظن أن النجاح كلمة مستحيلة صعبة المراد.

والحقيقة أننا ربما نكون قد أهملنا أسباب النجاح ، وأخذنا إلى الأرض ، فزادتنا هو انا على هوان. والنجاح هو طموحك من الحسن إلى الأحسن ، فالكمال لله تعالي وحده ، وإذا سمعت أحد يقول لك : "وصلت إلى غايي في الحياة " فأعلمي أنه قد بدأ بالانحدار. وعلى الإنسان السعي نحو النجاح ، والله تعالي لا يضع أجر العاملين. يقول البديع الزمان الهمداني :وعلي أن أسعى وليس علي إدراك النجاح..وإليك هذه الوصايا لمن أراد أن يقطف ثمار النجاح من بستان الحياة ..

وما هي إلا دعوة للوصول إلى الفلاح في الدارين؛ إذا ما قيمة نجاح الدنيا ، وإن كان في الآخرة خسران مبين؟! عليك بتقوى الله تعالي فهي خير زاد .... وأفضل وصية ... فالله تعالي يقول (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَبَرزقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ) [الطلاق: ٢-٣] .

ويقول أيضا : (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ) [الطلاق: ٤].

أملني قلبك بمحبة الله ورسوله ﷺ ، ثم محبة أبويك ومن حولك... فالحب يجدد الشباب، ويطيل العمر ، ويورث الطمأنينة... والكرهية تملأ القلوب تعاسة وشقاء .... اجعلي في بيتك ما يكفيك من حب أهلك وعائلتك ... فالحب يضمد الجراح ، ويبعث في القلوب حرارة الألفة والمودة . اجعلي حبك لنفسك يتضاءل أمام حبك لغيرك.....

فالله تعالي يقول : ( وَيُؤْتِرُونَ عَلَي أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِ خِصَاصَةٌ ) [الحشر: ٩]

والسعداء يوزعون الخير على الناس ، فتضاعف سعادتهم.. والأشقياء يحتكرون الخير لأنفسهم ، فيختنق في صدورهم . اجعلي قلبك مليئا بالحب والتسامح والحنان... فالأشياء هم الذين امتلأت قلوبهم حقدا وكرهية ونقمة.

لا تذرني الدموع على ما مضى ، فالذين يذرفون الدموع على حظههم العاثر لا تضحك لهم الدنيا ، والذين يضحكون على متاعب غيرهم ، لا ترحمهم الأيام . لا تبكي علي اللبن المسكوب .... بل ابذلي جهدا إضافيا حتى تعوضين اللبن الذي ضاع منك.

اجعلي نفسك أكثر تفاعلا ... فالمتفائل يتطلع في الليل إلى السماء ، ويرى حنان القمر ، والمتشائم ينظر إلى السماء ولا يرى إلا قسوة الظلام . كوني أكثر تفاعلا مما أنت عليه ، فالمتفائل يجذب إليه محبة الآخرين ...

والمتشائم يطردها عن نفسه ... يقول أحمدي: ( كان النبي ﷺ يعجبه الفأل ؛ لأن التشاؤم سوء ظن بالله تعالى ، والتفاؤل حسن ظن به ، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى علي كل حال ) .

فعن معاوية بن الحكم ﷺ قال : قلت يا رسول الله ، منا رجال يتطيرون ، فقال : ( ذلك شيء يجدونه في صدورهم ، فلا يصدنهم ) . رواه مسلم . وقال النووي : معناه أن الطيرة شيء تجدونه في نفوسكم ولا عتب عليكم في ذلك ، ولكن لا تمتنعوا بسببه من التصرف في أموركم .

إذا رماك الناس بالطوب ، فاجمعي هذا الطوب لتسهمي في تعمير بيت .... وإذا رموك بالزهور فوزعيها علي الذين علموك... الذين أخذوا بيدك وأنت تكافحين عند سفح الجبل .

كوني واثقة بالله تعالى أولا ثم بنفسك .... وتعرفي علي عيوبك ... وتيقيني أنك لو تخلصت من عيوبك لكنت أكثر قربا من أحلامك . تذكرني أخطاءك لتتخلصي من عيوبك . انسي أخطاء إخوانك وأصدقائك كي تحافظين عليهم .... واعلمي أن من سعادة المرء اشتغاله بعيوب نفسه عن عيوب غيره ...

إذا نجحت في أمر ... فلا تدعي الغرور يتسلل إلي قلبك ... فالرسول ﷺ يقول : ( وإن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ، ولا يبغي أحد على أحد ) رواه مسلم . ويقول تعالى: (فَلَا تُرْكُوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ اتَّقَى) [النجم: ٣٢]

وإذا وقعت على الأرض فلا تدعي الجهل يوهمك أن الناس قد حفروا لك الحفرة .. حاولي الوقوف من جديد وافتحي عينيك وعقلك كي لا تقعي في حفر الأيام ونكبات الليالي . إذا وقعت فتعلمي كيف تقفين لا كيف تجزعين ... وإذا وقفت فتذكرني الواقعين على الأرض ... لتتخني لهم وتساعدتهم على الوقوف .

إذا انتصرت على خصومك فلا تشمتي بهم ... وإذا أصيبوا بمصيبة فشاركهم ولو بالدعاء؛ فالله تعالى يقول : (وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [الشورى: ٤٣] . ولقد كان من دعاء النبي ﷺ قوله: ( اللهم لا تشمت بي عدوا حاسدا ) . وقال ﷺ: ( لا تظهر الشماتة لأخيك فيرحمه الله ويتليك ) . رواه الترمذي .

اختاري لنفسك من الصالحات صديقة واحرصي عليها ... فالرسول ﷺ يقول ( الرجل علي دين خليله ، فلينظر أحدكم يخال ) رواه الترمذي . لا تعاتبها في كل صغيرة وكبيرة ، غضبي الطرف عن زلاتها ، فإن الكمال لله تعالى وحده .... ضعي نصب عينيك لإخلاصها لله ، وسلوكها المستقيم ... حافظي عليها ، فإنك إن ضيعتها فقد لا تجد من يشاركك هموم الحياة ويدلك على الخير . قال عبد الله بن جعفر: " عليك بصحبة من إذا صحبتته زانك ، وإن رأي منك خلة سدها أو حسنة عدها وأصلحها " .

أعطي الآخرين من قلبك وعقلك ومالك ووقتك .. ولا تقدمي لهم فواتير الحساب وإذا ساعدت غيرك فلا تطلبي من الناس أن يساعدوك .... وليكن عملك خالصا لوجه الله تعالى . وإذا أنت أسديت جميلا إلي إنسان

فحذرا أن تذكرها ، وإن أسدي أحد إليك جميلا فحذرا أن تنسيه . قال تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطَلُوا صَدَقَاتِكُمْ بَأْمَنٍ وَالْأَذَى ) [ البقرة ٢٦٤ ] ، وتذكري قول الشاعر :

أحسن إلي الناس تستعبد قلوبهم  
فطالما استعبد الإنسان إحسان

احمدي الله تعالى علي طبق الفول .. ولا تلغني الأيام ؛ لأنها لم تقدم لك طبق الكافيار في كل يوم ، كوني قنوعة .... وإياك والحسد ، فالله تعالى قد اختص أناسا بنعمة أسدها إليهم ... فلا تتمنى زوال النعمة عن الآخرين .. بل اسألي الله تعالى من فضله .. فقد قال حبيبنا ﷺ " يا أبا هريرة كن ورعا تكن أعبد الناس ، وكن قنعا تكن أشكر الناس ، وأحب للناس ما تحب لنفسك تكن مؤمنا ، وأحسن جوار من جاورك تكن مسلما ، وأقل الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب " رواه ابن ماجه .

لا تنسي في كل يوم أن تطلبي من الله العفو والعافية . ففي الحديث الذي رواه الترمذي ، يقول النبي ﷺ :  
( اسألوا الله العفو والعافية . فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية ) رواه الترمذي .

حاولي تسعدي كل من حولك ، لتسعدي ويسعد الآخرين من حولك.... فأنت لا تستطيعين الضحك بين الدموع ... ولا الاستمتاع بنور الفجر وحولك من يعيش في الظلام . وسعادة الإنسان تتضاعف بعدد الذين ينجح في إسعادهم ... وإذا اتسع رزقك ، فحاولي أن تسعدي الناس ببعض مالك.. وإذا ضاق رزقك ، فحاولي أن تسعديهم بالكلمة الطيبة ... قال رسول الله ﷺ : ( ومن كان له فضل من زاد فليعد به علي من لا زاد له ) رواه مسلم .

وقال المصطفى ﷺ : ( اتقوا النار ولو بشق تمرة ، فمن لم يجد فبكلمة طيبة ) رواه الشيخان .

وقال ﷺ : ( لا تحقرن من المعروف شيئا ، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق ) رواه مسلم .

حاولي أن تتذكري الذين ساعدوك في أيام محتك... والذين مدوا لك أيديهم وأنت تتعثرين... والذين وقفوا معك عندما أدارت لك الدنيا ظهرها ... والذين أخرجوك من وحدتك يوم تخلي عنك بعض من حولك ... لا تقولي إنك شكرتهم ورددت لهم الجميل .. اشكريهم مرة أخرى ، وردي لهم الجميل كلما استطعت . قال ﷺ :  
( من لا يشكر الناس لا يشكر الله ) رواه الترمذي .

حاولي أن تتذكري أسماء الذين أسأت إليهم من غير قصد .... اسألي الله تعالى أن يعفو عنك ، وادعي الله لهم أن يطلبوا منه الغفران لك ، ولا تحاسبي الناس ... فحسابهم إضاعة للوقت ..

حاولي أن تسددي بعض ديون الناس عليك ، فبعضهم أعطاك خلاصة تجاربه خلال أعوام من الزمان مضت ... وبعضهم أعطاك ثقته فلم تقفي وحدك في مواجهة عواصف الحياة ... وبعضهم أضاء لك شمعة وسط الظلام ، فأبصرت الطريق في النهار ... وبعضهم ملأ عقلك ...

وآخرون ملثوا قلبك ... وأعظم من ذلك ، شكر المولى تعالى المتفضل عليك بالنعمة كلها ، وكيف بنا إذا قال لنا الله تعالى يوم القيامة - كما في الحديث القدسي الذي يرويه مسلم - : ( يا ابن آدم حملتك على الخيل والإبل وزوجتك النساء وجعلتك تربع وترأس ، فأين شكر ذلك ؟ )

فهل أعددنا لذلك السؤال جوابا !!!؟

وإذا اقتربت من قمة الجبل ، فلا تدعي الغرور يفقدك صوابك ، ولا تتوهمين أن الذين يقفون عند السفح هم الأقرام .. قال الله تعالى : ( وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِنَاسٍ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ) [لقمان: ١٨] .. ولقد سئل الحسن البصري عن التواضع فقال : "التواضع هو أن تخرج من منزلك ولا تلقى مسلما إلا رأيت له عليك فضلا" .. تغلي على أنانيتك ، ومدي يدك لتساعدي الواقفين عند السفح للوصول إلي قمة الجبل . وإذا تعثرت قدمك بعد الوصول إلي قمة الجبل فلا تتهمي غيرك بأنهم سبب وقوعك . تعرني علي أخطائك وعيوبك ، حتى إذا وصلت إلي قمة الجبل مرة أخرى عرفت كيف تثبت أقدامك بزيادة عدد الذين يقفون معك عند القمة.

لا تجعل لليأس طريقا إلي قلبك ، فاليأس يغمض العيون... فلا تترن الأبواب المفتوحة ولا الأيدي الممدودة . قال تعالى : ( قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ) [ الزمر: ٥٣ ] .

تذكرني أن المؤمن يستطيع أن يحتمل الجوع ، ويستطيع أن يحتمل الحرمان .. يستطيع أن يعيش في العراء .... ولكنه لا يستطيع أن يعيش ذليلا .... والله تعالى يقول : (وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ) . كوني مبتسمة ... واحرصي أن تكون الابتسامة طبيعية غير متكلفة ، وإذا لم تستطعي فتصنعي الابتسامة حتى تكون طبعا من طباعك؛ فالابتسامة لها إسرار كثيرة منها .... أنها تكسبك الأجر والثواب من عند الله .... ومنها أنها تؤخر عنك شبح الشيخوخة المبكرة .. ومنها أنها تقوي عضلات وجهك وتعطي قلبك حيوية ونشاطا.

عيشي حدود يومك .... وقولي لنفسك سأعيش هذا اليوم سعيدة ، طائعة لربي ، متعاهدة مصحفي ، أعود مريضة ، أفرج عن مكروب ، أرحم صغيرا ، أجل كبيرا ، وسأقول لنفسي : لن أسمح لأحد أن ينكد عيشي أو يكدر صفوي ، هكذا سأعيش يومي إلي أن ألقى ربي .

حددي أهدافك بوضوح ... وذلك من خلال كتابتها والعمل علي تحقيقها ، اكتبي وسجلي أهدافك الروحية والاجتماعية والوظيفية والمادية وغيرها مما تريد تحقيقه واقربي هذه الأهداف كلما سنحت لك الفرصة ، واعلمي علي متابعة نفسك بشكل شهري لتعربي مدي ما تحقق منها وما لم يتحقق ، وهكذا تعيشين وقد عرفت للحياة طعما ومعني .

لا تحقرين نفسك .. فأنت مخلوق عظيم قد أودع فيك المولي- سبحانه وتعالى - من القدرات والطاقات الشيء الكثير، فما عليك إلا أن تعززي نفسك بالعبارات أولا ، وبالأفعال ثانيا .

كوني في الحياة كالصخرة التي تتحطم فوقها حبات الثلج فلو التفتت إلى كل ناعق لما خطوت خطوة إلى الأمام. من تيسرت له القراءة فإنه سعيد ؛ لأن القراءة تسر القلب ، وتؤنس النفس ، وتشرح الصدر ، وتنمي الفكر فإن لم يكن لك نصيب من القراءة فأحسن الله عزاءك.

لا تتخذي قرار حتى تدرسيه من جوانبه كافة ، ثم استخيري الله وشاوري أهل الرأي والحكمة ، فإن نجحت فهو المراد، وإلا فلا تندمي.

كوني كالنملة في المثابرة ؛ فإنها تصعد الشجرة مائة مرة وتسقط ثم تعود صاعدة حتى تصل فلا تكل ولا تمل . لا تكوني ساعي بريد الشيطان تنشرين الشائعات ، ولا تمحصي الأخبار ، وتزرعين الفتن بين عباد الله من غير دليل ولا برهان فإن فعلت ذلك فقد وقعت في أعظم الذنوب ، فالشائعة قبل أن تخرجيها من فيك فأنت سيدتها ، وإن خرجت فهي سيدتك وأنت أمة لها .

لا تحملي هموم الكرة الأرضية في رأسك . بل أصنعي من الليمونة الحامضة عصيرا حلوا ، فاطرحي الهموم جانبا ، وتذكري قول القائل :

### دع الأمور تجري في أعنتها ولا تبيتن إلا خالي البال

كوني جريئة في اتخاذ القرارات بعد تمحيصها ، ولا تترددي في ذلك ، فإن فساد الرأي أن تترددي ، وتذكري أن قراراتك هي التي تحدد مصيرك.

إذا أصبت بأي مصيبة من مصائب الدنيا فلا تجزعي بل عليك بالصبر فإنه مفتاح الفرج ، واعلمي أن بعد العسر يسرا ، ولن يغلب عسر يسرين.

طهري قلبك من الحقد والحسد وسوء الظن وكفي أذاك عن الناس ، وتذكري قول القائل :

### لا يحمل الحقد من تعلو به الرتب ولا يبلغ العلا من طبعه الغضب

عودي لسانك ذكر الله تعالى حتى يصل إلى مرحلة إيمان ذلك تعيشي مطمئنة النفس ، منشرحة الصدر ، مصداقا لقوله تعالى : ( أَلَا بَدْرُ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ) اجعلي لنفسك وردا يوميا لقراءة القرآن الكريم ... تنغذي به روحك ونفسك ، ووردا آخر للمطالعة ، يتغذي من فكرك وعقلك.

احتفظي بمذكرة صغيرة في جيبك ترتب لك أعمالك ، وتنظم أوقاتك، وتذكرك بمواعيد ، وتسجلين عليها ملاحظاتك.

انظري إلى الجانب المشرق من المصيبة ، وتأملِي أجراها ، واعلمي أنها أسهل من غيرها ، وتأسي بالمنكوبين ، واحرصي دائما أن تحولي خسائرك إلى أرباح.

اصنعي المعروف واخدمى الآخرين ، ولا تكونى معزولة فى هامش الحياة فالعزلة مصدر تعاسة ؛ فالجتمع ينتظر أن يرى بصمتك واضحة من خلال إنجازاتك وإسهاماتك. كوني إيجابية فى الحياة .... وانظري إليها بتفاؤل ، واحذري من مجالسة المشائمين الذين لا يرون من الحياة ... إلا اللون الأسود .

اجعل همك فى طلب الآخرة ... واجعلي الدنيا فى يدك لا فى قلبك ، وعلامة ذلك ظهور الحزن عليك عندما يفوتك شىء من عمل الآخرة، أما إذا أصابتك خسارة مالية ونحوها بقيت متماسكة وكان شيئاً لم يقع .

حاسبي نفسك قبل أن تُحاسبي.... وأحصي أعمالك قبل أن تحصي عليك .... قال الله تعالى : ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ) [الحشر: ١٨] ،

وقال الفاروق عمر بن الخطاب ( رضى الله عنه ) : " حاسبوا أنفسكم قبل أن توزنوا ، وتجهزوا اليوم تعرضون فيه لا تخفي منكم خافية".

تنتابنا أحيانا كثيرة نوبات من الكسل والنوم وقلة النشاط والرغبة في الجلوس أو التمدد أمام التلفاز ، والأكل دون حركة ، وقد يصل ذلك لحد عدم القدرة علي أخذ حتى الريموت وهو فوق الطاولة..... ويعاني من ذلك الكثير من الأشخاص سواء البدين أو النحيف أو الكبير والصغير .

**أسباب ذلك :**

**أولا :** السهر ليلا والنوم في النهار ، وخاصة في الأجازات الصيفية ، فبعض الأشخاص تسعد بسهر الليل وتواصل الفجر والصباح الباكر وتقضي الظهر والعصر في النوم ، وربما وقت المغيب ... ووقت العصر والمغيب يعد من أخطر الأوقات في النوم ؛ فالخلايا بحاجة للتجديد كل وقت وتكون أنشط في النهار .. سبحان الله!! وخاصة مع الحركة والمرور بضوء وخاصة مع الحركة والمرور بضوء الشمس ، ولو من بعيد يفيد الجسم ويساعد علي تنشيط خلايا الجسم بما في ذلك الدماغ .

والنوم في هذا الوقت يجعل الخلايا خاملة ، فلا ينشط الجسم ويبقى الغذاء والدهون بلا حراك ويساعد علي تراكم الشحوم والسمنة والكسل والرغبة في الأكل كثير والنوم.

**هل رأيتم مخاطر السهر؟**

**ثانيا :** قلة تناول الفيتامينات والمعادن المفيدة في الماء والفاكهة والخضروات والعصائر والخمائر الموجودة في الألبان أو الحليب وكثرة تناول المواد الكربوهيدراتية ( النشويات والسكريات ) ، وخاصة في الأجازات وقت المساء تكثر في مجتمعاتنا المناسبات والاجتماعات التي لا بد من احتوائها علي الحلويات والأرز والمكرونه والبسكويت أو تناول إل ( jank food ) .

ووجبات المطاعم التي لا نعلم محتوياتها؛ فهي تخزن كميات دهون كبيرة جدا وأجسامنا مع قلة الحركة لا تستوعب ذلك ، فتزيد من تراكم الدهون وقلة نشاط الخلايا ويؤدي ذلك إلي النوم والخمول .

**ثالثا :** عدم ممارسة الرياضة وخاصة المشي فهو مفيد جدا لتنشيط الدورة الدموية وتحريك الدم وتجديد الأنسجة في الجسم والدماغ والرياضة بصفة عامة مهمة من النواحي الصحية والجمالية في المحافظة على رشاقة الجسم ونضارته.

**كيف تتخلصي من الكسل والخمول :**

**أولا :** النوم في الليل ولن أقول باكرا؛ لأن ذلك لا يتحقق للكثيرين ، لكن على الأقل الساعة الواحدة أو الثانية ، وعدم السهر بتاتا إلى وجه الفجر أو الصباح .

ثانيا : صلاة الوتر وصلاة الفجر وذكر الله ﷻ مهم لرضاء الله ، ثم طيب النفس والنشاط ؛ فقد قال رسول الله ﷺ : ( يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَيَّ قَافِيَةَ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ ، فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانًا " (رواه البخاري ومسلم) .

ثالثا : تناول الغذاء الكامل والمتنوع ، فلا يركز على النشويات دون غيرها بل يوازن في ذلك بين البروتين الحيواني والنباتي والفيتامينات والألياف مع قليل من النشويات ، والبعد عن الدهون الحيوانية قدر الإمكان .

رابعا : ممارسة التمارين الرياضية وإن لم تتمكن من المداومة عليها ، فعليك بالمشي أو الجري أو استغلال فترة الصيف والأجازة بالسباحة والتنس والمشي في خروجك لنزهة أو القيام برحلة وحث أفراد العائلة على مزاوله هذه الرياضة المفيدة واللعب مع الأطفال ؛ فهو يؤنس القلب ويشرح الصدر ويزيل الهموم ويخرج السموم .

خامسا : أكثر من شرب الماء علي الأقل (٨) أكواب يوميا ، وأن يكون معتدل البرودة .

سادسا : لا تستسلمي للكسل ؛ فإنه يجر بعضه فإن كنت مستيقظة باكرا ، فجهزي الإفطار وادعي العائلة إليه وقومي بأعمالك المنزلية أو الرياضية أو العلمية ، وخذي قسطا من الراحة أو القيلولة لمدة لا تزيد عن الساعة فقط ليتجدد نشاطك خلال الساعات الأخيرة من النهار ، ولا تجعلي القيلولة بعد العصر ؛ فإن ذلك أدعي للكوابيس والكسل .

سابعا : خصصي لكل وقت نشاطا تزاويله يوميا ، فالصباح كما ذكرت وكررت الرياضة أو العمل ، وبعد الظهر تحضير وجبة مثلا للغداء ، ومساء من الساعة الرابعة إلي السادسة مزاوله هواياتك المفضلة أو الزيارات أو لتبضع ، وفي المساء حضور ندوات أو اجتماعات عائلية .

ثامنا : عند جلوسك أمام التلفاز لا تتمددي وأنت مستلقية ، لأن ذلك يجلب النوم والكسل واعمدي علي وضع ظهرك مستقيم وقدمك مستوية في أي وضع يناسبك .

تاسعا : خذي قليلا من القهوة أو الشاي خلال النهار أو بداية المساء ، وامنعي نفسك من تناولهما بعد

السابعة مساء، لأن مفعولهما لا يأتي إلا بعد ساعتين من شربها ، وتعتبر من أهم المنبهات .

عاشرا: عودي أطفالك على النوم باكرا والاستيقاظ باكرا ، ولا تدعي لهم فرصة السهر إلي أكثر من الحادية عشرة ، وكحد أقصى إلي الثانية عشرة كي لا تعمدي للسهر معهم ، ولكي تستيقظي معهم باكرا ...

الحادي عشر : الاستحمام بالماء المعتدل وقت المساء من الثالثة إلى السادسة يجعلك تشعرين بالانتعاش والحيوية .

## علاج الكسل والخمول ببعض الأعشاب والمشروبات:

- كوبا من الحليب الطازج أو مع الشاي في الصباح يدعو إلى النشاط .
- الحبة السوداء مفيدة للنشاط والحركة ، ويكون مفعولها أكثر نشاطا لو خلطت بالعسل.
- عصير البرتقال أو الليمون مفيد جدا للنشاط.
- البطيخ والعنب يساعدان على النشاط مع التخفيف من حدة التوتر والحرارة في الصيف.
- التمر والماء يحتويان على أكثر المعادن والأملاح المركبة والمفيدة في طرد السموم من الجسم ويكفيينا قول الله تعالى: ( وَجَعَلْنَا مَ نَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا ) [ الأنبياء : ٣٠ ] ، فهو يحيي الجسم والقلب والروح والعقل والدماغ ويروي العطش.
- ولا تنسي الأذكار اليومية ، وكثرة قول : ( لا إله إلا الله ، محمد رسول الله )
- والتسبيح والتكبير والاستغفار يحيي النفس والقلب ، والمعوذتان والخلاص وآية الكرسي ، والإكثار من هذا الدعاء : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مَن نَفْسٍ لَا يَخْشَعُ ، وَمَن نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ ، وَعَلْمٍ لَا يَنْفَعُ ، وَدَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا ) (متفق عليه) .
- كل من تعاني من هذا الكسل الذي يحيط بنا جميعا مع تطور وسائل الراحة عليها الالتزام بهذه الخطوات ، وسترين المفعول مباشرة .

عزيزتي الأنتى :

لكي تحسني يومك وتبدين بكامل نشاطك وحيويتك ما عليك سوى اتباع ما يلي:

### ١- اشربي الماء :

لقد خسر جسمك أثناء الليل ما يتراوح بين لتر ولترين من الماء ، والأفضل أن تعوضى ما خسره بالسرعة الممكنة ، فلتشربي إذا قبل تناول طعام الفطور كوبين اثنين من الماء.

أما إذا كنت ممن يرغب في شرب المشروبات الساخنة صباحا فعليك أن تحضري في مساء اليوم السابق مشروبك المفضل وتضعيه في إبريق حافظ للحرارة على منضدة سريرك لتشربي منه في الصباح ما شئت قبل مغادرة فراشك.

### ٢- وظيفي العطور:

ضعي عطرك المفضل علي منضدة السرير ورشي منه عندما يرن المنبه علي ظهري يديك واستنشقي عبير يومك الجديد بنشاط وحيوية وبوسعك أن تجربي هذه الطريقة باستخدام مستخلصات الزيوت البابونج والحزامي والنعناع البستاني ، وإكليل الجبل ، والصنوبر ، وزهر الليمون .

### ٣- املئي مخزون طاقتك بالشكر:

اطرحي على نفسك ثلاث أسئلة بعد استيقاظك مباشرة :

١- ما هي الأمور الجيدة في حياتي؟

٢- ما هي الأمور التي تبهجني في حياتي؟

٣- علام يجب أن أكون شاكرة وممتنة؟

بإجابتك علي هذه التساؤلات تضعين نفسك في المزاج الايجابي الصحيح لتبدئي يومك بسرور وتفاءل ونشاط .

### ٤- مهدي الدرب لاستقبال يومك :

يشير الطبيب وعالم النفس الأمريكي ( ريد ويلسن ) إلى ملاحظة مهمة ، فقد يكون السبب في شعورك بالكآبة عند الصباح بحسب رأيه أنك تتخذين موقفا سلبيا تجاه بعض تفاصيل صباحك الروتينية بالإضافة إلى موقفك المتشائم حيال ما قد يجتبه لك يومك القادم .

### ٥- استحمي في الماء البارد:

لا ينفع الاستحمام في الصباح ما لم يتبع الحمام الساخن حمام الماء البارد ( حوالي ١٥ درجة مئوية ) ، وتكون فائدة الاستحمام في الماء البارد

أعظم ما يمكن عندما تتبعين النصيحة التالية:

اتركي الماء البارد يسرح من الصنبور ويقترب من شعاع الماء تدريجيا فذراعك الأيسر، ثم الظهر فالصدر حيث القلب . وبما يخفف من صدمة البرد أن تمثلي فمك بالماء البارد قبل أن تبدئي بالاستحمام.

والآن أنت علي أحسن حال ، انطلقي ولا تعيري أحد اهتمامك.

## سبع نصائح لاكتساب النشاط والحيوية

للتغلب علي الخمول والكسل سنذكر سبع نصائح ذهبية لاكتساب النشاط والحيوية إذا كنت تعاني من الكسل والخمول ، فقد يساعدك غذاؤك وسلوكك الغذائي في التغلب على الكسل .

وهذه بعض الاقتراحات :

- ١- الإفطار: تجنب وجبات الإفطار الكبيرة أو المحتوية علي كميات كبيرة من الكربوهيدرات والسكريات (النشويات) والدهون ، مع التركيز علي أكل كمية جيدة من البروتينات مثل الجبن والبيض ، وذلك لأن البروتينات تعمل علي تنبيه وتنشيط الجهاز العصبي وتحفيز الموصل العصبي المسمى ( سيريتونين ) والذي له دور مهم في النشاط والتفكير السليم .
- ٢- الغداء : ابتعدي عن الأكل الكثير والوجبات كثيرة الدسم وشرب السوائل ( ماء عصير) أثناء الأكل أو بعده مباشرة ، ولتكن وجبات الغداء متوسطة ومتنوعة مع الابتعاد الفعلي عن تناول الحلويات التي تقدم بعد الوجبات .
- ٣- ما بين الوجبات : يمكن أن تختار ما بين للإفطار والغداء والعشاء تناول وجبة خفيفة مثل الفاكهة أو ساندويتش صغير أو فطيرة صغيرة .
- ٤- العشاء: يفضل أن يكون العشاء خفيفا ، وقبل النوم بساعتين على الأقل دائما شرب السوائل بعد الوجبة بنصف ساعة إلى ساعة ، يجذب أن يحتوي العشاء علي فاكهة وخضروات وشئ من الخبز أو النشويات أو الحساء على أن يؤخر شرب كوب من اللبن أو الحليب إلى ما قبل النوم بقليل .
- ٥- احرصي: علي أن يحتوي وجباتك علي السمك والتونة والخضراوات والفواكه وشئ من العسل لما في ذلك من أهمية في تزويد جسمك بالفيتامينات والمعادن مضادات الأكسدة المهمة لحيوية الخلايا ، مع الحرص علي تقليل تناولك للسكر والحلويات لما لذلك من تأثير علي رفع مستوي الأنسولين سريعا وخفضه وتأثير ذلك بصورة غير مباشرة علي الدماغ .
- ٦- قد يكون الكسل والخمول : ناتجا عن انخفاض نسبة الهيموجلوبين في الدم خاصة عند النساء أو كبار السن ، وهنا ينصح بتناول مدعمات الحديد (حبوب ) وحامض الفوليك ومجموعة فيتامين (ب) ، وعلي كل الأمور ؛ فإن تناول حبة يومية من مجموعة فيتامين (ب) للأشخاص الأصحاء الذين يعانون من الكسل والإرهاق قد يكون من الأمور المفيدة ، كما أن تناول بعض الأعشاب الطبيعية في إطار معقول وتحت إشراف طبي مثل

الجنسينج لكبار السن الذين يعانون من الإرهاق قد يساعد في حل المشكلة ، كما أن كوبا أو كوبين من الشاي أو القهوة أو مشروب الشوكولاته يعد منشطا لطيفا .

٧- **الحركة والمشي** : والتواصل مع الأقارب والجيران وأداء الصلوات بالمشي إلى المساجد والإقبال على الله ، وأخذ قسط كاف من النوم مع الحرص على القيلولة... كلها أمور لها دور حقيقي في الحيوية والنشاط.

## مكياج يدخل صاحبتة الجنة

اتدعي الفرصة تفوتك .. فالعرض شيق .. والوقت محدود .  
اجعلي (غض البصر) كحل عينيك فتزداد صفاءً ورونقا .  
ضعي لمسات من (الصدق) على شفقتك .  
أما أحمر الخدود فاستعمليه من ماركة (الحياء) وهو يباع في محلات الإيمان بالله  
واستعملي صابون ( الاستغفار) لإزالة أي ذنوب تشتكين منها .  
أما تقصف شعرك ( فاحميه بالحجاب الإسلامي ) .  
أما الإكسسوار فأنصحك بالآتي :  
ضعي في أذنيك سماع (الكلمة الطيبة) التي ترفع من مقامك .  
أمام رب العالمين وضعي حول عنقك قلادة (الخير والمعروف) .  
وزيني إصبعك بخاتم (الإباء ورفض المنكرات) وهذه الإكسسوارات الجميلة لا تجدينها إلا في سوق الإسلام  
العظيم ومحلات الأخلاق الحميدة.  
أخواتي العفيفات الطاهرات، اغتنمن هذه الفرصة فإننا نعيش مره واحد فقط في هذه الحياة الدنيا... فلنفق من  
هذا الغفلة .



## الطريق إلى الجمال

للتجميل ضوابط مهمة كي لا يخرج من دائرة الصواب:

- ١- إرجاع الفضل لله: في كل لمسة جمال تحسها البنت حين تنظر إلى المرأة.
- هيا انظري إلى جمالك في المرأة وأنت تقولين: اللهم كما حسنت خُلق ي فحسّن ن خُلق ي، وحرّم وجهي على النار، الحمد لله الذي كرم صورتي فحسنها وجعلني من المسلمين، وتذكري أن شكر النعمة يوجب حفظها واستمرارها.
- ٢- تجنبي تمامًا التجميل أمام من لا يحل لهم رؤيتك بزيتك، فلا تظهري إلا بكامل حجابك وبدون مكياج أمامهم، ولكن يمكنك التجميل في حفل الصديقات مثلاً أو عند زيارة قريباتك لك.
- ٣- لا تسرفي في استخدام أدوات التجميل؛ لأنها تُفسد البشرة، خاصة ما يوضع على الوجنتين، وكذلك كريم الأساس والبودرة؛ فإنها تسبب حفرًا في الوجه.
- ٤- لا تضيّعي وقتًا طويلاً أمام المرأة، فنعمة الوقت من أغلى النعم، ولا تجعل التجميل يُضيّعي عليك واجباتك الشرعية كإهمال الوضوء بإهمال إزالة ما على وجهك من ألوان.
- ٥- في حفل عقد قرانك أو زفافك تزييني كما شئت، وارتي ما شئت، بشرط الفصل بين السيدات والرجال كي يبارك لك الله في جمالك.
- ٦- اعلمي أن التزين للزوج واجب عليك تُثابرين عليه، فلا تتركه لأي ظرف من الظروف.
- ٧- أفضل أدوات التجميل هو الماء، فهو صديق البشرة، ينظفها ويتركها جميلة.
- ٨- لا يجب أن يتعارض التجميل مع الشرع، كإطالة الأظافر فقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم بقصها، وكذلك وُضِل الشعر ووضع الشعر المستعار.
- ٩- أما بوابة الجمال فيفتحها مفتاح اسمه الرضا بما قسم الله لك من جمال، فيضفي الرضا على وجهك جمالاً فوق جماله، ويزيد الرضا وجهك نورًا أخاذًا، واسمعي معي قصة تلك الفتاة..

- ١- فالسخط وعدم الرضا عن شكلك ضد الجمال، وقد يدفعك إلى حسد غيرك على جمالها وأنت لا تدرين أية مشكلة تتعرض لها؟!!
- ٢- واتخاذ نموذج للجمال يصعب أو يستحيل تطبيقه يزيدك حزناً، كما تفعل الكثير من الفتيات حين يقلدن الممثلات رغم أن وراء جمالهن الكثير من العمليات المعقدة، كعمليات جراحية أو نفخ مناطق معينة من الوجه بمواد مثل الكولاجين، أو أساطيل من خبراء التجميل، فضلاً عن أن اتخذهنَّ نموذجاً للتقليد في الحركات وطريقة الكلام يشوه شخصيتك الحلوة وجمالك الحقيقي.
- ٣- والانشغال الزائد بموضوع التجميل أكثر من كل ما هو جميل ومهم في حياتك هو ضد الجمال، مثل ذلك المنظر الذي أراه في أثناء خروج البنات من مدارسهن وإحدى زميلاتهن تقوم بعرض وبيع أدوات التجميل لهن، وتصبح المدرسة وكأنها معرض لبيع "المكياج" بينما تقوم الفتيات بوضع مساحيق التجميل بعد خروجهن من المدرسة، ويتلقين المعاكسات، ويفرحن بلفت أنظار الشباب، وهذا لا يليق ولا يجوز شرعاً ولا عرفاً .



هذه وصايا عملية لمن تريد أن تكون من الجميلات:

١\_ النوم مبكرًا وأخذ قسط كافٍ من النوم هو أحد أدوات التجميل المهمة التي لا غنى لبشرتك ولا لعينيك عنها.

٢\_ عدم الإكثار من شرب المنبهات

٣\_ عدم فرك أو عصر البثور والحبوب التي تظهر في الوجه من أهم أساليب المحافظة على الوجه من الآثار الدائمة التي تظهر بعد ذلك مع معالجتها مبكرًا لتجنب ظهور آثار دائمة بالوجه.

٤\_ الاهتمام بالنظافة الشخصية والاعتسالي اليومي من أهم خطوات التجميل.

٥\_ يجب استخدام القفازات الواقية عند استعمال المنظفات الكيماوية خاصة مادة الكلور؛ لأنها ضارة جدًا بالجلد.

لا تستخدم الصابون لغسيل شعرك؛ لأنه يحتوي على الصودا الكاوية التي تهيج الجلد ويجب تخفيف الشامبو بالماء عند وضعه على الشعر.

٦\_ حمامات الزيت مفيدة جدًا للشعر؛ وذلك بوضع الزيت بغزارة على الشعر لمدة ساعة ثم يغسل بالشامبو. يجب ألا يمشط الشعر بعد غسله مباشرة؛ لأن الشعر المبلل يكون ضعيفًا ومعرضًا للتقصف، اتركه حتى يجف قليلاً ثم قومي بتمشيطه.

٧\_ استخدام المانيكير دائماً يفقد أظفرك لمعانها، ويمنع وصول الماء إليها، وبذلك لا يكون وضوءك صحيحًا.

٨\_ أصدقاؤك: زيت الزيتون لشعرك، وزيت اللوز لوجهك، والجليسرين لقدمك ويدك مع الليمون مع مراعاة عدم التعرض للشمس في وجود أية كريمات أو زيوت على البشرة عدا كريمات الوقاية من الشمس؛ لأن العطور الموجودة بالكريمات تعرضك للإصابة بالبقع الداكنة مع الشمس.

٩\_ أكثرني من الحسنات فقد أخبرنا رسولنا ﷺ أن الحسنات تزيدك جمالاً فقال: (إن للحسنة ضياءً في الوجه، ونوراً في القلب، وسعة في الرزق، وقوة في البدن، ومحبة في قلوب الخلق).

١٠\_ ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام تزيد جسمك رشاقة ووجهك نضارة وبدنك نشاطاً.

١١\_ عدم الإفراط في الطعام خاصة النشويات والدهون والسكريات يحمي جسمك من البدانة.



## كوني جميلة .. واصمتي

أحيانا نسمع من يقول: إن الجمال جمال الروح... و لكنه قد يناقض نفسه،، فإذا مر به شخصا جذابا تجده قد انتبه و نظر إليه بإعجاب. إذن ليس الجمال جمال الروح فحسب.

و أحيانا نقول أن جمال الشكل لا يختلف عليه اثنان.... إلا أنه في واقع الأمر كثيرا ما نختلف فيه. فمننا من يرى الجمال بتقاطع الوجه... و منا من يراه ببياض لون البشرة...أو سمارها... و هناك من يرى أن الرشاقة هي أساس الجمال.... أو الشعر الطويل.... هذا يعني أن لكل منا طابع مختلف و زوايا جمالية لها من يقدرها و يعجب بها.... لأن مقاييس الجمال قد اختلفت.

و لكنها اتفقت عند ملتقى آخر.... الخلق. (بضم الخاء!) ما أسعد المرأة التي تجمع بين .. بهاء الطلة و لطافة المظهر و رقة العبير .. و حلاوة الروح .. وذكاء العقل .. و طيبة القلب و حنان اللمسات .. و عذوبة الحديث... فليس الأمر كما يراه المثل الفرنسي الشهير (كوني جميلة .. واصمتي!) وكأن المرأة الجميلة لا حاجة لها بأن تتحدث و لا تتكلم و لا أن تقوم بفعل شيء.. حيث يكفي مشاهدتها فقط!!! بالأحرى تمثال!

الجمال الظاهري مهم... و أهميته بالعناية بما أعطانا الله تعالى من نعم.... المحافظة على الرشاقة... العناية بالشعر... العناية بالبشرة و الصحة.... و لكن في نفس الوقت علينا التسليم إلى أن الجمال الظاهري رصيد قابل للإفلاس يوماً ما... و المرأة الذكية هي التي تحقق الموازنة بحيث أن لا تجعل ملابسها و المبالغة في زينتها الصناعية و أناقة مظهرها شغلها الشاغل فتنسى بها الأخلاق والسلوك الفاضل و اللباقة و المحبة الحقيقية و العطاء! والميزان الصحيح هو: "أن تعطي كل ذي حقٍ حقه". فاعتني بمظهرك و جمالك و عطرك و نظافتك... و بمظهر بيتك و جماله و صحته بالقدر الذي لا يفقدك الموازنة في جميع الأمور لا سيما المهمة منها. و ضعي نصب عينيك و في المقام الأول الرضا بالله ﷻ و دينه و نبيه ﷺ.

تجادلوا في شأنها، نصبوا أنفسهم محامين مدافعين عن حقوقها، بكوا وتباكوا وأبكوا أقلامهم من أجلها. في كل زاوية يصيحون، وعلى كل مطبوعة يصرخون، وفي كل فضائية ينددون.

أما هي ففي بستان عامر جلست، وتحت ظلال وارفة نمت، ولزروع يانعة سقت ورعت، فطابت وطاب نباتها، فعَلَّتْ وسمَّتْ.

أخبرتها بحرقه، هل قرأت ما كتبت بَ عَنَّا اليوم؟! قالت بتعجب: ومن نحن؟ من يعرفنا حتى يكتب عَنَّا؟! أجبتها بتنهيدة عظيمة: من أنت !!

أنت من نَعَّصت عليهم بتمسكك بعفافك وحيائك، أنت من ارتفعت نفسك عن حضيضهم وأبيت إلا النهل من كتاب ربك، أنت من أفزعتهم يوم خرجت محتشمة مسترة من أعلى رأسك حتى أخص قدميك، أنت من أفسدت عليهم خططهم في العبث بك لمن حولك من رجال كفلت لك الشريعة الحماية والرعاية من قبلهم!

أنت من رفضت متابعة فُحشهم وخبثهم في ركام الفضائيات وعلى صفحات المجالات وبين أذرع الشبكة العنكبوتية؛ فأبكيك سادتهم ونعَّصت بتحصنك حياة كبرائهم وأذناهم، أنت من إذا احتجت شيء؛ هبَّ جيش من المحارم لإعانتك والحفاظ عليك من ولادتك وحتى يضعوك بأيديهم في قبرك !! نعم أنت، أرايت كم أنت مؤثرة؟!

أرايت كيف قلبت حياتهم عاليها سافلها وأتعبتهم في البحث عن طرقٍ فاعلة للقصاص منك؟! قتلت أوقاتهم، بعثرت أوراقهم، وأجهزت على ما تبقى من حبر أقلامهم.

ورغم ذلك مازالوا يصرخون، وبجريتك يطالبون، ولتخليصك من العبودية يدعون، وبجَبِّك لسانهم يلهج، وبالحرص على مصلحتك أياديهم تشهد.

العجيب أنهم من بني جلدتنا، يتكلمون بألسنتنا!!

نراهم ونقرأ لهم ونسمع أُنَى تقلِّب أعيننا، وكأن ما شغل العالم من حربٍ على الإرهاب؛ في طرفه عينٍ انقلب لاهتمام عاصف بالحرب على الفضيلة والعفاف!!

بنيتي: دائماً كنتُ أقول إنك السلاح، نعم سلاح، سلاح مع أو ضد، وهنا المشكلة، يستخدمونك لتحقيق مآربهم، ويستخدمونك لتوصيل مطالبهم، وفي ذات الوقت أنت الشريفة العفيفة المصونة سلاحٌ موجه في غدرهم وحقهم، وإعراضك عنهم سهام تغرز في قلوبهم.

لكن حبَّ الشهوات وتسريب الشبهات امتلك رؤوسهم فأقبلوا في شكل أفاعي تنفت بجبث سمومها، اشترأبت للطغيان أذيالها، فأخذت تضرب الأمة سوطاً تلو الآخر، وتغتال أفرادها فرداً فرداً، لا لشيء إلا لأنهم تمردوا على

طبيعتهم وفطرتهم وما ابتغاه الله لهم، فشوهتهم عمليات التجميل بل الترفيع الفكرية وأمحي البراءة من محياهم غسيل الأدمغة المشبوه عن طريق ديار لم تعرف ما هو الله، فأصبحوا مسخًا يباع ويشترى، بل ويساومون على هذه الأمة المتعطشة لكل دقيقة تبذلها في عمل نافع فبدأت خطوات الضياع، وضحكت الأفاعي وهي تعلق بلسانها المسموم أجهزتنا الفكرية ملتزمة أول الأفواج.

في منتدياتهم يكتبون، وفي مجالسهم يخططون، وفي كتاباتهم يعلنون، ولأفكارهم ومطالبهم بحبث ينثرون، بثقة يعلنونها نحن قادمون.

يفتي أحدهم بعدم وجوب الحجاب وأن الحجاب ظلم وإجحاف ويأتي بأدلة مختلفة، لا وجه للدلالة فيها إلا أنها توافق هواه، وآخر يطالب بوظائف للنساء في مكاتب الحجزات وضيافة الطائرات ومندوبة مبيعات المساواة وتحرير المرأة من قيود ولي الأمر ونصف شبابنا الذكور معلقين، لا وظيفة ولا دراسة.

وأنت أنت في بيتك بأمان جالسة، ولأبنائك وزوجك راعية، ولطلب العلم يجد مثابرة.

نعم أنت ، أرايت الحرب عليك ؟!

أرايت شدة هذه الهجمة ؟!

ولكن كما قيل: "من أمن العقوبة؛ أساء الأدب."

أجابت في طمأنينة: أنا ملكة، نعم أنا ملكة، ملكة في مملكتي الصغيرة، أمر وأنهى، أعطي وأمنع، أطلب ويأتيني ما أريد، أخرج فيوصلني ولي أمري للمكان الذي أريد دون أن أتعرض لإزعاج هذا أو مضايقة ذاك.

ألبس حجابي الشرعي فلا تمتد أعين ذاك لي وأنا الجوهرة الثمينة والدرة المصونة، حولي أب، أخ، خال وعم، زوج وابن وابن أخت، حفيد وابن أخ، كل هؤلاء في خدمتي، في رعايتي، وإن ظلمني أحدهم يمت وجهي شطر آخر، وإن عدمت الوسيلة فالشريعة كفلت لي حقوقي كاملة.

بالله عليكم هل أتجرد من ملكي ؟!

بالله عليكم هل تصفون ملكة وجدت ما وجدت من أرزاق وعلم وصيانة ورعاية ثم تطالب بعزلها لتعمل خادمة بغير الجنون وسوء التدبير ؟!

أنا ملكة فلماذا ألقى بالأ لعباد شهواتهم ؟!

لماذا أعزل نفسي لأصبح خادمة لأهوائهم ونزواتهم ؟!

لماذا أخرج من قصري لأختلط بهم في نواديهم وملاعبهم ؟!

أنا ملكة فلماذا أنزع حجابي وهو تاجي من على هامتي وألقي به على كتفي لأطبق تعليماتهم ؟!

بل لم يصل الحال بي أن أخلعه وأرمي به بعيدًا وقد كان ومازال رمز عفا في وحيائي والصائن لنضارتي

وجمالي ؟!!

أنا ملكة أملك جواهر نفيسة ودرر ثمينة فلماذا أتعرى أمامهم وأكشف ما أملك ليكون عرضة للنهب والسرقة؟!

- أنا ملكة فهل يعقل أن تقوم ملكة بملاحقة أوراقها بنفسها أم يكون لها وكلاء ينوبون عنها ويكفونها المؤونة ويعينوها!!
  - أنا ملكة فلأرفع هامتي منتصرة، ولأستمع بحصاد الثمرة، ولأتركهم خلف حصوني المانعة يسترقون النظرة، وأنا أنهل من معين لا ينضب، وأستزيد من علوم الدين والدنيا النافعة دون أن أسمح لهم برؤية اظفري أو ملاحقة خطواتي الواثقة.
  - أنا ملكة فلأتركهم في غيهم يمضون فما هم إلا كالراقم على الماء، ولا يضر السحاب نباحهم بل تأتي مثقلة بالمياه فتغيث الناس وتغيظ الأعداء.
  - أنا ملكة فلأضع يدي في يد أخواتي الملكات، ولنعلنها تعاون واتحاد في وجه العلمانية والإلحاد، لننشر الخير والنماء، العلم والعطاء، الأمان والحياة.
  - أنا ملكة فلتفوا يا أولياء الأمور بحقوق البيعة، ولتكونوا نعم الرعاة البررة، فأنتم بأداء أمانتي وصيانة عرضي وحيائي مطالبون، وستقطفون الثمرة يوم ينادى في الجموع ﴿ وَقَفُوهُمْ إِن نَّهْمَ مَسْئُولُونَ ﴾
- [الصفات: ٢٤].

## الهدوء طريقك إلى الجمال

إن الجمال لا يعني فقط احمر الشفاه أو الماسكرا أو أدوات التجميل الأخرى لكنه شئ آخر ينبع من المشاعر والنظرة الايجابية للحياة فتأكدني أن طريق الجمال يمر عبر الحيوية والتفاؤل وان المظهر الخارجي انعكاس للصورة الداخلية للنفس والمشاعر هل تعلمين ما تفعله الضغوط بك وبجسمك :

- ازدياد ضغط الدم
- تسارع دقات القلب
- ازدياد إفراز هرمون (الأدرينالين) الذي يولد في الإنسان رد الفعل والاستجابة لما يواجهه من مواقف إليك بعض الأفكار البسيطة لكي تنعمي بالهدوء.

## ١- الزيوت العطرية :

- زيت عشب الميرمية يؤدي إلى الاسترخاء ويحسن المزاج ويساعد على راحة المخ ويعالج الأرق
- زيت الورد أو البابونج أو اللافندر يمكن أن يساعد على إزالة الاكتئاب ضعي من نقطتين إلى ست نقاط في منديل وشميه أو أضيفيه إلى ماء الحمام أو ضعيه على غطاء وسادتك

## ٢- علاجات الزهور :

يساعد العلاج بالزهور على علاج الأحاسيس السلبية ولكن عشب الماسترده أو الكستناء الحلوة من أفضلها لعلاج الاكتئاب ضعي ثلاث نقاط تحت لسانك أو أضيفيها إلى كوب ماء واشربها ببطء .

### ٣- التمارين الرياضية :

الهرولة لمدة ثلاثين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع لها فائدة مثل فائدة العلاج النفسي للاكتئاب وإذا كنت لا تستطيعي الهرولة فالمشي السريع له فائدة كبيرة أيضا لان كل التمارين الرياضية تحفز وصول الدم للمخ وتحفز أيضا إنتاج هرمون الاندروفين الطبيعي الذي يرفع من معنوياتنا .

### ٤- النوم الهادئ :

- حددي وقت للنوم والاستيقاظ وتقيدي به .
- خصصي غرفه النوم للنوم فقط وليس لمشاهده التلفاز أو القراءة أو التحدث في الهاتف فذلك سيقضي على عاده النوم الجيد .
- تجنبي القيلولة فإذا كنت تعنين من الأرق أثناء الليل فيجب أن تتخلي عن النوم في الظهيرة .
- خذي حماما دافئ قبل النوم فهو وسيله للاسترخاء .



## لا للجسد العاري !!!

آنيا كارلسون فتاة سويدية تعيش في مدينة يوتبوري، كانت عائدة من عملها فاستلقت نظرها أربعة إعلانات كبيرة لإحدى شركات الملابس الداخلية تظهر فيها عارضة الأزياء الألمانية كلوديا شيفر بملابس شبه عارية. عرجت آنيا على أحد محلات الطلاء واشترت طلاء أسود وطمست به تلك الصور الفاضحة. تقدم أصحاب الشركة بدعوى قضائية ضد كارلسون التي أدينت بدفع غرامة قدرها ١٦ ألف كراون (١٤٠٠ دولار). تولى دفع الغرامة لجنة شكلت للدفاع عن كارلسون وتأييد ما قامت به. في تسويغها لما قامت به قالت كارلسون: أحاول منذ مدة طويلة أن أثير نقاشاً حول مشكلة الإعلانات التي تظهر المرأة كأنها سلعة تستخدم لأغراض تجارية، نشرت المقالات ونظمت الندوات دون جدوى، لكن عندما قمت بتخريب لوحات كلوديا شيفر لم يبق محطة تلفاز أو إذاعة أو صحيفة في السويد إلا أثارت الموضوع، ما قمت به وما تقوم به مجموعات أخرى في دول مختلفة تحذير للشركات الكبرى بأن استخدامها لجسد المرأة في الإعلانات أسلوب خاطئ سيؤدي إلى كارثة اجتماعية.

ما قامت به كارلسون أصبح عملاً احتجاجياً مألوفاً في عدد من البلدان الأوروبية التي تشهد جمعيات أهلية متنامية ترفض استخدام المرأة لأغراض التسويق، ففي النرويج نجحت الجمعيات النسائية المناهضة لتوظيف جسد المرأة لأغراض دعائية في وقف حملة إعلان لملاص داخلية نسائية بإقناع الحكومة أن تلك الإعلانات تمثل خطراً على سائقي السيارات وقد تؤدي إلى حوادث مميتة.

وفي فرنسا تنتشر الجمعيات النسائية التي تحارب امتهان المرأة في الإعلام فجمعية «النساء الصحافيات» تخصص جائزة للإعلان الأقل جنسية بعد أن طغى الجنس على الإعلانات. أما جمعية «كلمات الحراسة» فتهدف إلى حراسة المرأة من الابتزاز، تقول الوثائق التعريفية للجمعية: المعلنون يستخدمون صورة الجسد بلا مبرر ولا سيما جسد المرأة واللقطات الجنسية، ويلصقون ذلك بأي منتج تحت غطاء الابتكار، يفرضون علينا قيمهم وخيالهم، نحن نرفض المظاهر المهينة وغير الإنسانية لكائنات إنسانية، الجسد الإنساني ليس سلعة، ونحن لن نشترى المنتجات المعروضة بإعلانات جنسية.



## هل أنت وردة أم لؤلؤة؟؟

ذات يوم التقت وردة جميلة رائعة الجمال شذية الرائحة جذابة الالوان بلؤلؤة لا يبدو عليها شيئا من هذه الصفات فهي تعيش في قاع البحر تعرفا على بعضهما.

**فقال الورد:**

عائلتنا كبيرة فمن الورد ومن الأزهار ومن الصنفين انواع كثيرة لا يستطيع ان أحصياها يتميزون بأشكال كثيرة ولكل منها رائحة مميزة وفجأة علت الوردة مسحة حزن!!

**فسألها اللؤلؤة:**

ليس فيما تقولين ما يدعو إلى الحزن فلماذا أنت كذلك؟!

**فقال الورد:**

ولكن بنى البشر يعاملوننا باستهتار فهم يزرعوننا لا حبا لنا ولكن ليتمتعوا بنا فمنظرنا جميل ورائحتنا شذية ثم يلقوا بنا على قارعة الطريق أو في سلة المهملات بعد ان يأخذوا منا اعز ما نملك النضارة والعطر.....

**تهتد اللؤلؤة:**

رغم أنى ليس لي مثل حظك في الألوان الجميلة والروائح العبقه إلا أنى غالية في نظر البشر فهم يفعلون المستحيل للحصول علىّ يشدون الرحال ويخوضون البحار ويغوصون في الأعماق ليبحثوا عنى قد تدهشين عندما أخبرك انى كلما ابتعدت عن أعين البشر أزدت جمالا ولمعانا ويرتفع تقديرهم لي.....

أعيش في صدفه سميكه واقبع في ظلمات البحار إلا انى سعيدة لاننى بعيدة عن الايدى العابثة وثنى غالى لدى البشر.....

أتعلمون من هى الوردة ومن هى اللؤلؤة؟؟؟

الوردة هى الفتاة المتبرجة ، اللؤلؤة هى الفتاة المتحجبة . فهل أنت وردة أم لؤلؤة؟؟؟؟



## النوم المبكر أفضل علاج للهالات السوداء

الهالات السوداء التي تظهر حول العينين أحد المشكلات الجمالية التي تواجه النساء والرجال على السواء، ويزداد الأمر خطورة عندما تتحول المشكلات المرتبطة بهالات السوداء إلى مشكلات نفسية نتيجة الإحباط من علاجها، وتأثيرها على المظهر الجمالي للشخص.

وفي هذا الصدد ينصح الأطباء والمختصون في التجميل، بمزيد من العناية بالبشرة، والابتعاد عن الضغط النفسي والعصبي الذي يؤدي إلى الأرق وقلة النوم، حيث إن النوم الكافي يساعد على نضارة البشرة وحيويتها، وينصح أيضا بممارسة الرياضة لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من الهالات السوداء التي تظهر في المنطقة الحساسة في الجلد حول العينين.

ويصف الأطباء الهالات السوداء بأنها اللون الداكن للدم غير المؤكسد الذي يظهر تحت الجلد الرقيق الذي يفتقر إلى طبقة دهنية أو الناتج عن زيادة إفراز مادة "الميلانين" في الجلد، ويرجع ذلك إلى عدد من الأسباب لخصها المختصون في الآتي:

- قد ينتج اللون الداكن عن لون الدم الوريدي تحت الجلد وكسل الدورة الدموية، وقد يكون لاحتقان الأنف دور في ذلك.
  - يؤدي السهر وقلة النوم إلى احتقان العينين، مما يتسبب في ظهور هذه الهالات الداكنة اللون.
  - هناك أسباب نفسية وعصبية قد تؤدي إلى ظهور الهالات السوداء حول العينين، حيث تؤثر الحالة النفسية في انقباض الأوعية الدموية، كما أن التدخين يؤدي إلى زيادة نسبة الدم غير المؤكسد وبالتالي ظهور الهالات.
  - يؤدي التعرض الزائد لأشعة الشمس أيضا إلى زيادة صبغات الجلد عموما، وبالتالي يؤثر أيضا في المنطقة الحساسة حول العينين، ويظهر ذلك في المناطق شديدة الحرارة، أو نتيجة الجلوس لفترة طويلة تحت أشعة الشمس دون وضع كريمات واقية.
  - وهناك أسباب أخرى ترتبط بالتغيرات الهرمونية الناتجة عن الحمل والدورة الشهرية لدى السيدات والتي تؤثر في الخلايا الصبغية في الجلد.
- ويقدم المختصون في العناية بالبشرة عددا من النصائح والإرشادات لعلاج الهالات السوداء من أهمها:
- الابتعاد عن السهر، وعدم تناول المنبهات بكافة أشكالها، وتقليل احتساء القهوة في فترة الليل، لإعطاء الجسم القسط الكافي من النوم والراحة.

- الامتناع عن التدخين لأنه يؤدي إلى تقليل كمية الأوكسجين في الدم، وبالتالي يزيد من نسبة الدم غير المؤكسد الذي يؤدي بدوره إلى ظهور اللون الداكن في البشرة.
- ممارسة الرياضة في الهواء الطلق مما يؤدي إلى تجديد الدورة الدموية ويزيد من نسبة الأوكسجين في الدم ويعطيه اللون الأحمر القائي ويكسب الجلد لونا رائقا، مع مراعاة الابتعاد عن أشعة الشمس قدر الإمكان في أثناء ممارسة التمرينات حتى لا تؤدي إلى نتائج عكسية.
- علاج الأمراض التي تؤدي إلى الاحتقان الدموي مثل احتقان الأنف أو الاحتقان المزمن، والتي تنعكس سلبا على لون البشرة وحيويتها.
- تجنب الانفعالات النفسية والعصبية والحادة، والابتعاد عن الصخب والضوضاء، ومحاولة الاسترخاء النفسي والبدني لعضلات الوجه، ويمكن عمل ذلك من خلال التفكير في أحداث جميلة وسارة والابتعاد عن المنغصات والأشياء المثيرة للأعصاب، أو ممارسة الرياضة.
- ولل سيدات، يراعى غسل المكياج عن الوجه قبل النوم واستخدام كريمات البشرة التي تغذي الجلد وتعيد حيويته، ويفضل استخدام الكريمات الطبيعية التي تحتوي على فيتامين (C).



## أنت جميلة؟!!

أنا متأكد من هذا !

لكن الذي لست متأكداً منه خمسة أشياء:

## الشيء الأول:

لست متأكداً هل أنت سعيدة بحلاوتك وجمالك أم لا؟!!

أتدرين لماذا؟

لأن الجمال الباهر، والحسن الفائق ليس دليلاً على السعادة والرضا النفسي بكل حال.

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

## الشيء الثاني:

لست متأكداً هل أنت ممن تشغل نفسها بالمقارنة بينها وبين غيرها من الفتيات، (هذه أجمل مني)! (وأنا أجمل من هذه) .

فإذا كنت كذلك فإني أدعوك أن تتركي هذه "المقارنة الغبية" وذلك لسبب واضح بسيط وهو أن كل فتاة هي أجمل من بعض الفتيات، كما أن هناك من هو أجمل منها، وهذه قسمة ربانية، فلا الجميلة جلبت لنفسها الجمال، ولا من هي دون ذلك جعلت نفسها كذلك، والفتاة المترنة تدرك أن عليها أن تتجمل في حدود ما أعطاها الله عز وجل، وتذكرني أن الحياة لا تستقيم بأن تكون كل نساء الدنيا في غاية الجمال، كما أنها لا تستقيم أن يكون كل الناس أغنياء، وهكذا.

## الشيء الثالث:

لست متأكداً هل أنت ممن تشغل نفسها بمراقبة لون بشرتها، أو سعة فمها، أو شكل أسنانها. فما لم يكن ثمة مشكلة في العمل وكفاءته، فلا تكثرني له، لأنه جزء من اختلاف النساء فيما بينهن، وهذا الأمر لا ضابط له البتة، فكم من فتاة جاءت للعيادة تبكي وتنوح بسبب أنفها الكبير جداً، الذي يكاد يحجب عنها ضوء الشمس، كما تقول، إذا نظرت فإذا الأنف كبقية أنوف بني آدم، ليس كحبة عنبه طبعاً، لكنه أيضاً ليس كخرطوم الفيل.!

وهذه المشكلة تتكرر كثيراً في عيادات التجميل، إلى درجة جراحي التجميل الغربيين، ترك تخصصه واشتغل بالطب النفسي، وكتب في هذه نظرية نفسية مشهورة مؤداها أن الإنسان هو الذي يرسم الصورة التي يراها لنفسه، فإذا أوحى الفتاة إلى نفسها أنها ناجحة مثلاً أو أنها دميمة أو أن شفتاها كبيرتان كطرف قرص البيتر، فإنها تقتنع بذلك حقاً، وتعتقد أنه من الصواب والحقيقة التي لا مفر منها، مع أن الأمر في الواقع ليس كذلك! ثم إني أضيف أمراً آخر: إذ لا تجد الفتاة من نفسها ما تكرهه، إلا وجدت فيها ما تحب، ولا بد..! ومعنى هذا أن الإنسان كل مركب من مجموعة أشياء، وليس هو جزء واحد فقط، ولهذا فإن الفتاة إذا وجدت في جمالها وتقاسيم جسدها شيئاً تكرهه، فلتبحث عما يعجبها من نفسها ولا بد واحدة، إما نفساً مرحة ضاحكة، أو روحاً أريحية باذلة معطاءة، أو ذكاء وقادراً أو كفاية مالية، أو أسرة مستقرة، أو.. أو في أشياء كثيرة لا حصر لها..

وأضيف أمراً آخر أيضاً: إذا ضاقت بالفتاة نفسها، بسبب ما تكره وجوده في جسمها فلتذكر نفسها إنه لم يكن لها يد في إحداثه أصلاً، ثم هو شيء غير قابل للتغيير فلماذا تشغلين بالك به؟ والحكمة تقتضي أن نشغل أنفسنا فيما نقدر على تغييره، لا فيما سبق به القدر وجفت عليه الأقلام.

### الشيء الرابع:

لست متأكداً هل أنت ممن يدرك أن لكل مناسبة ما يليق بها من الزينة والجمال، إذ ليس من المعقول أن تقضي الفتاة زمناً طويلاً في التزين والتجمل، في كل مرة تذهب فيها إلى المدرسة أو لزيارة صديقة أو للسوق. إذ لكل مناسبة ما يناسبها من اللباس ومن الوقت الذي ينفق في تجهيزه.

إن من خصائص الأنوثة الملازمة للنبت الاهتمام بمظهرها، وهندامها، ولباسها وشعرها ومشيتها، وهذا الاهتمام لا تعاب به الفتاة بل هو من كمال أنوثتها، وليس من حقنا أن نصادر هذه الرغبة منها، لكن الذي يهمننا هو أن يكون هذا الاهتمام بالزينة والجمال داخلياً في دائرة الاتزان، الذي ندندن حوله دائماً..

إنه أمر جوهري أن تفهم الفتاة قيمة الجمال، فليست قيمة الإنسان في ثوبه وحذائه، هل سمعت فتاة تستمد قيمتها من حذائها الذي تلبسه في رجليها؟

### الشيء الخامس:

لست متأكداً هل أنت ممن يدرك أن التجمل والتزين لا يشمل الجلباب، وهو الذي يجعله النساء فوق ملابسهن، ويسمى في بلاد كثيرة بالعباءة، إذ ليس ثمة جلباب جميل وآخر دون ذلك، وليس هناك جلباب للسوق وآخر للمدرسة وثالث للمناسبات، فالحجاب بالجلباب مقصود ستر زينة الملابس وستر زينة الجسم، فإذا كان الجلباب هو زينة في نفسه فقد قيمته وفقد الحكمة من تشريعه، واحتاج هذا الجلباب إلى جلباب آخر فوقه يستر زينته.

إن الحجاب إعلان أن الفتاة أكرم من أن تكون ملتقى أعين الشباب، وأنها لن تكون مصدراً لإثارة غرائزهم، ولن تكون سبباً في هدم بيت لم ير صاحبه في زوجته من الجمال ما رأى في المتبرجة.

وهو تأكيد على أن جمال الفتاة في أنوثتها، والأنوثة تفقد قيمتها إذا كانت مبتذلة، لأنها حينئذٍ تكون عرضاً للجسد الأنثوي خال من كل معنى سام، وما التبرج إلا جزء من العهد الإبليسي الذي قطعه إبليس على نفسه بكشف عورات آدم عليه السلام وذريته، وقد سمعنا وسمعتم عن بعض بلاد أوروبا وفيها أقوام يخرجون للشوارع عراة تماماً، تماماً بدون أية خرقه، ويقولون: وما في ذلك!..!



ملكات جمال النساء

الصورة الأولى :

امرأة حافظة لكتاب الله ، ، وتطبق ما فيه من أحكام .

الصورة الثانية :

امرأة تتخذ من صحايبات رسول الله ﷺ قدوة لها.

الصورة الثالثة :

امرأة لا تلتفت لأي دعوة من هنا أو هناك تدعوها لخلع حجاب العفة والطهارة والحياء.

الصورة الرابعة :

امرأة بارة بوالديها.. تقوم بواجباتها في كل المجالات.

الصورة الخامسة :

امرأة مطيعة لزوجها ، تطيعه في كل ما لا يغضب الله ﷻ ، وتكون له عوناً ورفيقاً.

الصورة السادسة :

امرأة تمنع عن نفسها لذة النوم ، لتقف بين يدي الله ﷻ تصلي له وتسأله الأجر والثواب.

الصورة السابعة :

امرأة تصوم النافلة ابتغاء رضوان الله ﷻ ومحبه وبركته.

الصورة الثامنة :

امرأة تصون لسانها ولا تخوض في أعراض الناس.

الصورة التاسعة :

امرأة لا تنظر إلى ما حرم الله ﷻ.

والصورة العاشرة :

امرأة تقدم الزوج والولد والمال والروح في سبيل الله ﷻ ونصرة الإسلام

هؤلاء هن ملكات جمال الدنيا بامتياز.



## حروفك جمالك

لاشك أن حسن تعاملك مع المحيطين بك؛ تحببهم فيك وتقربهم منك، فكلما أحسنت التعامل معهم بالصدق واللين والرحمة و.. قبول الأعذار وتقديم النصيحة، بتقديم يد العون والمساعدة لهم قدر استطاعتك، كلما ازدادوا حباً لك.

وعندما يحبونك وترتفع منزلتك عندهم، وتنجح علاقتك بهم، ستزداد سعادتك وتتوازن شخصيتك؛ مما يفيض على طلعتك بهاء، فيزداد جمالك جمالاً، في ضوء حسن حركات جوارحك طبقاً لأوامر قلبك النقي الناصع البياض.

ولعل الاحتكاك هو محك الحكم عليك، والزيارة هي الدليل العملي على حسن تعاملك وجودة سلوكك، سواء كنت أنت الضيفة أو المستضيفة للآخرين.

وكنا على وعد باستكمال حروف جمالك السلوكية من الألف إلى الياء، ولمن لم تدرك السر الرابع وتحرص على معرفة الخامس نبدأ:

**الألف:** اختيار، إذا قدم لك أحد طبقاً من الأطعمة، فلا تتبع ما قدمه بقولك:

(أنا أريد هذه ولا أحب ذاك، وإنما خذي ما يقدم لك).

**الباء:** بوفيه، مهما كان البوفيه حافلاً بالأطعمة، فلا تطيلي الوقوف أمامه، ولا تشغلي حيزاً كبيراً منه.

**التاء:** تثأب، لا تتثأبي حتى لو كنت في أشد حالات التراخي، وحاولي أن تمنعي نفسك، فإذا عجزت فعليك أن تضعي يدك على فمك.

**الثاء:** ثرثرة، تجنبي الثرثرة خاصة في الأماكن المزدهمة أو التي تحتاج الهدوء.

**الجيم:** جلوس، لا يصح أن تجلسي إلى المائدة قبل أن تجلس ربة البيت أو صاحبة الدعوة.

**الحاء:** حركات، تحكمي في حركات وجهك، وانفعالاتك وسيطري عليها، وإلا جعلتك تظهرين بمظهر غير متزن.

**الخاء:** الخلة، لا تستخدم خلة الأسنان أمام الناس، فإنها عادة غير مستساغة ولا مقبولة أمام الآخرين.

**الدال:** دعوة، لا توجهي الدعوة بالهاتف للأصدقاء الحميمين، فالمعارف يفضل دعوتهم عن طريق الزيارة.

**الذال:** ذوق، التأدب في معاملة الناس هو الذوق الرفيع.

السين: الساعة، يجب عدم النظر في الساعة في أثناء وجود ضيوفك.

الشين: شفاء، شفاء المعدة في ثلث لطعامك، وثلث لشرابك، وثلث لنفسك.

الراء: ربح، إذا مارست مع صديقة أي لعبة من الألعاب؛ فكوني ظريفة إذا فزت عليها أو هزمت أمامها وقابلي الأمر بروح رياضية، ولا تجعل اللعب ينقلب إلى معركة.

الزاي: زيارة، يفضل عند عزمك على زيارة الآخرين أن يسبقها استئذان، والأجمل أن تضعي بدائل وتركي لهم حرية الاختيار، وللزيارة آداب.

الصاد: صالون، إذا جلست في الصالون في انتظار صاحبة المنزل، فلا تدوري بعينيك لتفحصي كل شيء.

الضاد: ضيف، إذا زارتك ضيفة فاتركي لها أكبر قسط من الحديث لتأنس بك.

الطاء: طيبة، لا تكثري من الشكوى فوق الحاجة، فليست كل من تجالسك طيبة.

الظاء: ظرف، كوني خفيفة الظل مرحة مبتسمة، فالابتسامة من مفاتيح القلوب.

العين: علم، لا تبخلي بعلمك فإن صدقة العلم بذله، بلغني ما تعرفينه ترجي.

العين: غنى، غنى النفس في الزهد عما في أيدي الناس والطمع فيما عند الله.

الفاء: فضول، لا تسألني عن كل شيء، بكم هذا؟ ماذا فعلت في..؟ إن كنت...؟

القاف: قبلات، حاولي ألا تكثري من القبلات، وخاصة لأطفال الضيوف فالسلام بجملة كافٍ ومؤثر وجذاب.

الكاف: كتاب، إذا استعرت كتابا، فلا تعريه لأحد، وحافظي عليه، و أعيديه في حالته السابقة دون أدنى إتلاف.

اللام: اللبان (العلك)، لا تتحدثي وفي فمك قطعة منه، ولا تأكليها في الأماكن العامة.

الميم: مودة، المودة والرحمة للجميع سمات الشخصية المحبوبة.

الهاء: هدى، القرآن الكريم طريق هداك لكل ما ينفع الدنيا والآخرة.

الواو: وعد، لا تلزمي نفسك بوعده، إلا إذا كنت قادرة على تنفيذه والوفاء به.

الياء: يقظة، كوني يقظة لما يحتاجه ضيوفك.

ما رأيك إذا قمت بتجميع حروف اسمك، ووضعت مدلول كل حرف؛ لتحددني في النهاية الصفات وتتحري مدى التزامك بها،

وهذا لا يمنع أن تتوقفي عند كل حرف لتجبي بنعم، أم لا . وتحسي لنفسك درجة من ٢٨ حرفاً.  
حاوي الصعود ولا تيأسي ولا تعجزي، يمكنك التدريب والبرمجة على ما هو جميل ويزيدك جمالا وجاذبية.  
سئل أحد الفلاسفة: هل قرأت في أدب أرسطو؟ قال: بل قرأت أدب محمد! هذا ما أدركه الغرب والمستشرقون  
والفلاسفة العقلاء.

إن خلق النبي ﷺ وحسن معاملته للناس، وفن وأدب معاملاته مع مختلف الأعمار والأجناس والمستويات تعامل  
ليس له مثيل، وفاق كل الآداب والحكم والشعارات والذوقيات أو الإتيكيت؛ لأنه كان قرآناً يمشي على الأرض.  
فابحثي وتعرفي وتعايشي مع سيرة الحبيب محمد ﷺ تكوني جميلة الجميلات

## نصائح هامة لجمال يديك

توجد اخطاء كثيرة تؤثر على جمال يديك و اظافرك و ربما تقعين فيها دون ان تشعري و عليك باتباع هذه النصائح:

- ١ - عند استعمال المبرد لتسوية اظافرك عليك الا تستعمليه الى الامام و الخلف بل في اتجاه واحد فقط.
- ٢- تجنبي قص الجلد الميت لان ذلك قد يعوق من نمو الاظافر، و الطريقة الصحيحة هي الضغط بخفة على الجلد الميت بواسطة منشفة بعد وضع الاصابع في الماء فترة من الزمن..
- ٣- تجنبي استعمال القوة عند تنظيف اظافرك بالفرشاة الخاصة حتى لا تؤذي اظافرك و عليك ان تنظفيها برفقة، و من الافضل تنظيفها و هي مبللة..
- ٤- يجب عليك ارتداء قفاز من المطاط عندما تباشرين الاعمال المنزلية لحماية يديك و من الافضل وضع قليل من بودرة التلك داخل القفاز حتى يسهل عليك لبسه و خلعه..
- ٥ - لاتنسي عمل بعض التمارين الخاصة باليدين لتنشيط الدورة الدموية و اكساب يديك جمالا و بهاء..
- ٦- ابتعدي تماما عن عادة قضم الاظافر حتى لا تظهر في صورة منفرة..

وصفات من الطبيعة لعلاج يديك و اظفرك:

\* لعلاج تكسر الاظافر:

عليك بدهن اظفرك بعصير الليمون صباحا و مساء لمدة اسبوع

\* لعلاج خشونة اليدين:

يتم دهن اليدين بمخيلط من عصير الليمون و الجلوسرين و ماء الكولونيا بمقادير متساوية

\* لتقوية الجلد و نضارته:

يدهن الجلد بعصير التفاح..

تناول الجزر نيئا دون ازالة الطلقة الخارجية التي تتركز فيها معظم الفيتامينات و المعادن..

## إرشادات صحية هامة للعناية بالقدمين:

- ١ - على كل من يمشي كثيرا أثناء النهار غسل قدميه بالماء البارد ثم تجفيفها جيدا، و تدليكهما برفق بقليل من زيت الخروع أو الكريمات الخاصة بالقدمين
- ٢ - عليك برش بودرة التلك فوق قدميك قبل ارتداء الجوارب
- ٣ - في كثير من الأحيان تكون هناك فقاعية ممتلئة بسائل اصفر تسبب آلاما شديدة في القدمين، و هذه يمكن إفراغها برفق من هذا السائل بواسطة دبوس مطهر بالكحول أو أي محلول مطهر ثم يتم تغطيتها بقطعة من الشمع المطهر اللاصق ( البلاستر )...
- و يجب ألا تنزع أو تبدل إلا بعد بضعة أيام حيث يكون الجرح قد جف أو التأم و لا مانع من غسيل القدم و الشمع اللاصق فوقها، أما إذا انفجرت الفقاعة دون أن تشعرين و تحولت إلى جرح فيتم تطهير الجرح بأحد المطهرات ثم يغطى بمههم واقى و الشمع اللاصق..
- ٤ - إذا كانت هناك تسليخات بين الأصابع ( و التي تنتج غالبا عن الاحتكاك ) فيجب الإقلال من استعمال الصابون في غسل الأقدام، و معالجة التسليخات بمسحوق خاص بالتسليخات بعد غسل الأقدام بالماء و تجفيفها..

## الحذاء الملائم:

- لقد تبين لنا مما سبق مدى تأثير الحذاء في جمال و راحة قدميك و لذلك فانه يجب أن تتوافر الشروط الأربعة الآتية حتى يكون الحذاء ملائما و صحيا:
- ١- أن تكون مقدمته عريضة تسمح لجميع الأصابع بالحركة داخله
  - ٢- ألا يكون ( أصما ) أي مانعا لتبخر العرق و نفاذه إلى الخارج و إلا يغطي القدم كلها
  - ٣- أن يكون كعبه واطنا عريضا، أسفله مغطى بطبقة من الكاوتشوك
  - ٤- أما نعله فيجب أن يكون ليئا عند منتصفه حتى لا يقاوم حركة الانثناء و الحركة اللولبية للقدم.. و لتعلمي جيدا أن الحذاء ذو الكعب العالي يسبب أضرارا بالغة مثل آلام الظهر و الساقين و القدمين و هو أيضا من أسباب الكابة و سرعة الانفعال..

## فوائد كثيرة للمشي حافيا:

قد تتعجبين كثيرا لهذا العنوان، و لكن قد يزول تعجبك عندما تعلمين انه من الناحية الصحية من الواجب أن نتعل الحذاء فقط لوقاية القدمين من البرودة و الرطوبة و الإصابات. و رغم أن قليلين جدا هم الذين يمشون حفاة في هذا العصر إلا أن من أفيد الأمور للقدمين هو المشي حافيا.. لان ذلك يزيد من مناعة القدمين و الجسم بصفة عامة ضد الرشح و النزلات الشعبية و ينشط الدورة الدموية و يخلصك من الصداع و الأرق في أحوال كثيرة و يرفع من مستوى الصحة العامة.

## العناية بالعيون و ما حولهما

لاشك في ان عينيك هما مرآة جمالك و أول ما ينظر إليه الآخرون، و من ثم يجب أن نولي العينين و المنطقة المحيطة بهما عناية خاصة لان طراوة البشرة و ليونتها في الجزء المحيط بالعين يعتبر من العوامل الرئيسية لحماية البشرة من التجاعيد.

### ١- العناية بالمنطقة اسفل الجفن السفلي:

استخدمي عمودا رفيفا من الخشب في آخه قطعة من القطن لتوزيع الكريم أو الزيت الذي يوضع على هيئة نقاط بسيطة في منطقة الركن الخارجي للعين بحيث تتجهين من الركن الخارجي للجفن حتى الركن القريب من الأنف و هكذا كرري العملية عدة مرات.

### ٢- الجفن العلوي و المنطقة المحيطة به:

كرري الحركة السابقة و لكن بالعكس ، أي الاتجاه يكون من الركن الداخلي للعين إلى الركن الخارجي لها..

### ٣- المنطقة المجاورة للركن الخارجي للعين:

تظهر في هذه المنطقة تجاعيد مميزة يطلق عليها اسم " رجل الإوز " و نحن من شد هذه المنطقة إلى اسفل أثناء وضع الكريم، بل يجب أن تتجهين بها إلى أعلى.

### نصائح هامة لجمال عينيك و جفونك:

- ١- تناولي ستة أكواب من الماء يوميا على الأقل
- ٢- انثري المياه المعدنية على وجهك عدة مرات قبل وضع الكريم او الماكياج
- ٣- احرصى على تناول الفاكهة و الخضار الطازجة بصورة دائمة
- ٤- يجب الحصول على قدر وفير من النوم لا يقل عن سبع ساعات يوميا
- ٥- استخدمى وسادة جامدة
- ٦- إن ممارسة الرياضة البدنية يوميا تفيد عضلات الوجه كما تفيد عضلات الجسم
- ٧- كثرة التقطيب ( التمشير ) تسبب التجاعيد في الوجه و حول العينين ام الابتسام الدائم فهو يمنع التجاعيد و يبسط عضلات الوجه
- ٨- نظفي وجهك جيدا من الماكياج قبل النوم مع مراعاة استخدام الكريمات المغذية
- ٩- عليك بحماية جلدك من تغييرات الطقس
- ١٠- داومي على عمل تمارين الوجه يوميا لتحصلي على النتيجة المرجوة

## عادات سيئة تؤثر على عينيك و جفونك:

- ١- العبث المستمر بأصابع اليد في منطقة العين و ما حولها و ما يمكن أن يحدثه ذلك من تجاعيد
- ٢ - جعل العين تنكمش أثناء الابتسام مما يسبب تجاعيد مزمنة حولها
- ٣- النظر بنصف عين إلى الأشخاص و الأشياء كما لو كنت تنظرين نحو قرص الشمس
- ٤ - رفع حاجبيك أثناء الحديث
- ٥- استعمال نظارات شمسية رديئة سيئة الصنع او نظارات بها خدوش
- ٦- استعمال وسائل غير صحية أثناء النوم
- ٧- النظر إلى الضوء و الجلوس أمام التلفزيون مباشرة
- ٨- كثيرا ما تعتمد صاحبات النظر القصير إلى خلع النظارة و محاولة القراءة و الكتابة و العمل بدونها ظنا منهن ان النظارة تؤثر على جمال عيونهن مما يعرضه

## تمرنات لتقوية العين:

يجب أن تعلمي أن هناك تمرينات مفيدة جدا لتقوية العين و الحفاظ على جمالها و منها:

١- أن تنظري إلى شيء بعيد و بعدها مباشرة تنظري إلى شيء قريب و كرري هذه العملية عدة مرات

٢- انظري إلى أقصى نقطة يمكنك الوصول إليها بعينيك جهة اليمنى دون تحريك

رأسك ثم حولي نظرك إلى أقصى نقطة جهة اليسار

٣- انظري إلى أعلى شيء يمكن أن تصل إليه عينك دون تحريك رأسك ثم حولي نظرك إلى اسفل

٤- عليك بتحريك مقلة عينيك في حركة دائرية إلى أعلى اليمين ثم اليمين ثم إلى اسفل ثم إلى اليسار ثم إلى

أعلى ( كحركة عقارب الساعة ) و كرري ذلك عدة

مرات

٥ - حركي مقلة العين في حركة دائرية عكس عقارب الساعة

وصفات من الطبيعة لجمال عينيك:

- ١- عليك بأكل الخس و الجزر طازجين لتقوية النظر و ذلك لاحتوائهما على فيتامين " أ "
- ٢- يؤكل التمر ليحفظ بريق العين و رطوبتها و يمنع جحوظهما و يزيل عنها الغشاوة
- ٣- تؤكل ثمار اللوز لتقوية النظر
- ٤- يستعمل عصير البقدونس ( نقطتان في كل عين ) ثلاث مرات يوميا للتخلص من الرمذ، كما يستعمل مغلي البقدونس ( قبضة منه في لتر ماء ) لعمل كمادات توضع على العيون لإزالة الآلام
- ٥- يستعمل مغلي ورق الخس مضافا إليه ماء الورد لراحة العيون المتعبة و علاج تورم الجفون

## العناية بالشعر

لعل أكثر ما يستحوذ على اهتمام المرأة عامة هو شعرها و الذي هو تاج أنوثتها، و فيما يلي نقدم بعض الطرق و الوصفات للعناية بالشعر و إضفاء الجمال عليه.

### ١- كيفية التعرف على الشعر الجاف:

إن الشعر الجاف هو المقصف ذو النهايات المشقوقة، و غالبا ما توجد القشور البيضاء في فروة الرأس على شكل بودرة ناعمة.

### ٢- كيف تتعاملين مع شعرك الجاف:

- ١- يجب عليك غسل شعرك مرة كل أسبوع بشامبو زيتي، أما إذا كان شديد الجفاف.. فيدعك بزيت الخروع الدافئ أو زيت الزيتون قبل غسله بساعة و يلف الرأس بفضة حتى تتفتح مسام فروة الرأس..
- ٢- من الأفضل استعمال شامبو يحتوي على اللانولين..
- ٣- عليك بتدليك جذور شعرك بصفة دائمة باستخدام كريم او زيت الشعر..
- ٤- يجب أن يحتوي طعامك على القشدة و زيت الزيتون بصفة دائمة..

## طريقة تخلصك تماما من رائحة العرق الكريهة

نعاني جميعنا من التعرق الغزير سواء بسبب ارتفاع درجات حرارة الجو أو بعد بذل مجهود كبير في العمل أو حتى من التحدث أمام الجماهير، لكن ماذا لو كنت تغرقين في العرق معظم الوقت بطريقة تسبب لك الإحراج سواء من الشكل العام لملابسك المبللة بسببه، أو ما ينتج عنه من رائحة كريهة تسيطر حتى على ما تستخدمين من عطر أو مزيل.

الغريب أن معظمنا لا ينتبه لمشكلة العرق إلا عندما نشعر بمرحلة البلل أو تفوح منا رائحة منفرة، والحقيقة هي أن التعرق آلية طبيعية بالجسم خلقها الله لتمنحه التبريد عندما ترتفع درجة حرارته وهذا أمر حيوي من أجل التمتع بصحة جيدة.

## ماهي فوائد العرق؟

يساعدك العرق على الحفاظ على درجة حرارة جسمك في البيئات الحارة، ورغم ذلك نحن نتعرض للإحراج بسبب ما يتركه من آثار سيئة على ملابسنا، هذا بجانب رائحته الكريهة ومشكلات العدوى المزمنة مثل عدوى القدم الرياضي. حل هذه المشكلة الخطيرة والتي تلعب دوراً كبيراً في الانطباع الذي يأخذه عنك الآخرون قدم لك الخبراء بعض النصائح المفيدة التي تساعدك على التحكم في التعرق وكيفية العلاج من التعرق الزائد عن الحد الطبيعي.

## ١- استبدال العرق .. كيف يتم ذلك؟

لا تنتظري حتى تشعري بالعطش إنما عليك شرب الكثير من المياه وخاصة عندما تتناولين مشروبات تستنزف المياه من جسمك مثل القهوة، الصودا التي تحتوي على الكافيين والكحوليات أو تمارسين الرياضة باستمرار أو بشكل مركز. لأنك عندما تشعرين بالعطش يكون جسمك قد ظهرت عليه علامات الجفاف، وإذا لم تعيدي ترطيبه بالمياه المطلوبة سوف تصابين بمشكلات صحية عديدة ومنها:

- تشنجات العضلات.
- الدوخة.
- الإرهاق.
- إصابات خطيرة مرتبطة بارتفاع درجات الحرارة.
- ضربة الشمس.
- أمراض مثل الإنهاك الحراري.

فكلما ازدادت نسبة التعرق لديك كلما ازداد احتياجك للمياه، لكن ٨ أكواب من المياه يومياً يعتبر بداية جيدة، وإذا كنت شخصاً رياضياً زني جسمك قبل وبعد التمرين واشربي ثلاثة أكواب من المياه مقابل كل رطل تفقدينه. وتعتبر المشروبات الرياضية هي الأفضل لمعظم الرياضيين وخاصة عدائي المسافات الطويلة أو تدريبات الترياتلون أو الثلاثية، لكن لا يحتاج معظمنا إلى العناصر المضافة للعصائر وما بها من سكريات، لذا من الأفضل أن يحل محلها الماء لتعويض ما نفقد من عرق. وسيفيد أيضاً تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب من المياه مثل الشمام والبطيخ فهي من المرطبات للجسم.

### ٢- عليك مراجعة ما تأخذين من عقاقير:

تسبب بعض الأدوية أو العقاقير الطبية ارتفاعاً أو انخفاضاً في مستوى العرق، على سبيل المثال تعمل مدرات البول السكري وبعض الأدوية مثل الأنسولين العادي والجلوكوترون على زيادة العرق، ومن ناحية أخرى تؤدي مضادات الهيستامين ومضادات الاكتئاب إلى توقفه.

الأمر يشبه قطع سلك الهاتف، ورغم أن الآثار الجانبية لمضادات التعرق غير ملحوظة، لكنها تصيبك بجفاف العين والفم، لذا إذا كنت تتعاطين أياً من العقاقير السابق ذكرها عليك المحافظة على الترطيب وتبريد الجسم في الطقس الحار.

### ٣- توقفي عن وضع مستحضرات تحت الإبط:

على عكس الأماكن الأخرى التي تتعرق في جميع أنحاء جسمك، تفرز منطقة تحت الإبطين بروتينات وأحماض دهنية تتحد مع أي مستحضر تضعينه في هذه المنطقة ليتحول لونه إلى الأبيض أو الأصفر مما يؤدي إلى بقع الملابس. الحل السريع: استشير طبيب الأمراض الجلدية من أجل التعرف على مزيل للعرق صحي ولا يسد المسام، كما لا يسبب بقاءً تحت الإبطين للملابس وسوف تجددين الحل.

### ٤- احذري الالتهابات الفطرية:

في الأماكن التي تتلاقى بها بشرة مع بشرة أخرى أو احتكاك بشرتين تزداد درجات الحرارة ونسبة التعرق عن الأماكن الأخرى من الجسم مما يجعل هذه المواضع أرضاً خصبة للتخمير والبكتيريا.

تجنبي العدوى عن طريق تحفيف الجلد جيداً بعد الاستحمام ورشيها ببودرة الأطفال التي تمتص الماء أو أي بودرة صحية أخرى تحتوي على مكونات مضادة للفطريات.

كما يجب أن ترتدي حمالات صدر قطنية أو التي تحتوي على دعامات قطنية حتى يتبخر العرق، وبهذا تمنعين أي عدوى تحت الثديين.

### ٥- تطهري من البكتيريا:

ليس للعرق رائحة، لكنه عندما يختلط بالبكتيريا ينتج عنه رائحة كريهة، وهذا يعود إلى البكتيريا الغير ضارة التي

تعيش بشكل طبيعي على الجسم وعندما تلتقي بالعرق وما به من مركبات يتحولان معا إلى مواد كيميائية ذات رائحة كريهة.

لسوء الحظ، الماء وحده لا يكفي لتخطي هذه المشكلة، إنما يجب أن يرفقه الصابون المضاد للبكتيريا.

## ٦- أوقف العرق مع مزيلات الرائحة ومضادات العرق:

تعمل كل من مزيلات رائحة العرق ومضادات العرق بطريقة مختلفة عن بعضها البعض كالاتي:

- تخلق مزيلات رائحة العرق رائحة لطيفة أو تزيل الرائحة الكريهة.

- بينما تعمل مضادات العرق على منعه تماما، وهذا يرجع إلى ما بها من مكونات مثل كلوريد الألومنيوم أو مواد كيميائية مماثلة.

الأفضل أن تحاولي الحصول على فوائد الاثنين باستخدام مستحضر ثنائي المفعول أي يعمل كمزيل لرائحة العرق ومزيل للعرق، وإذا لم يكف جربي الأنواع الطبية وكلها موجود في الصيدليات ومن هذه الأنواع:

Secret-

Degree-

Dove-

أو استشيرى طبيبك الخاص لنوع أقوى متوفر بنشرة طبية خاصة إذا كنت من ذوات البشرة الحساسة.

## ٧- مضادات العرق ليست للإبطين فقط:

اعلمي أن الإبطين ليسا المكان الوحيد الذي يعرق، فهل تعلمين أن منطقة القدمين لدى الشخص العادي تفرز عرق يعادل نصف كوب من الماء في اليوم؟

وهناك مناطق أخرى بالجسم بها غدد عرقية تفرز الكثير من العرق مثل:

- بين الفخذين.

- اليدين.

- القدمين.

- الجبهة.

- المنطقة الواقعة تحت الثديين.

- بين انحناءات الجسم المتكون بها دهون.

ويتم حبس العرق في هذه المناطق وتوليد المزيد من الحرارة التي تحفز البكتيريا والرائحة الكريهة، لذا فاستخدام

مضادات العرق في هذه المناطق يمنع حدوث الالتهابات وتكون الفطريات أو الروائح الكريهة.

## ٨- استخدم مضادات العرق قبل النوم:

لمنع مشكلة العرق في اليوم التالي استخدم مضادات العرق قبل النوم، لكن يجب أولاً أن تستحمي مع الحرص على غسل المناطق السابق ذكرها جيداً ثم تجفيف الجلد بدقة وبعدها وضع مضاد العرق. الفائدة من ذلك:

استخدام مزيل أو مضاد العرق ورائحة العرق في الليل عندما تكون درجات حرارة الجسم منخفضة يساعد على اختراق القنوات العرقية بطريقة أفضل مما يعزز فعاليتها في اليوم التالي. ولمزيد من الحماية يمكنك عدم الاستحمام في الصباح وببساطة ضع المزيد من مزيل رائحة العرق.

## ٩- ارتداء أقمشة تمتص العرق:

إذا لاحظت أن العرق لا يتبخر فهذا يعود إلى طريقتك الخاطئة في اختيار نوع الأقمشة التي ترتدينها، وهذا يزيد من خطر الإصابة بالإعياء الحراري أو ضربة الشمس، فما ترتدين يؤثر على كم إنتاج العرق لديك. الأفضل أن ترتدي الملابس الفضفاضة التي تمنح جسمك التهوية اللازمة والابتعاد عن الأنواع الضيقة التي لا تسمح بمرور الهواء، وهذا هام جداً خاصة في الطقس عالي الرطوبة عندما يكون العرق بحاجة إلى التبريد. ومن أنواع الأقمشة التي تقيك مشكلات العرق ما يلي:

- الأنواع التي تحتوي على مسام.

- القطن.

- الأقمشة عالية الجودة.

- الكتان.

بالنسبة للقدمين استخدم بودرة الأقدام وارتدي الجوارب القطنية والأحذية المصنوعة من خامات بها فتحات للتهوية مثل القماش الكانفا أو الجلد الطبيعي، وتجنب أي شيء مصنوع من البلاستيك أو الجلود التي ليس بها تهوية.

## ١٠- اذهبي للطبيب:

يعتبر العرق الزائد من المشكلات الصحية التي يطلق عليها "فرط التعرق"، فالناس المصابون بهذه المشكلة يتعرقون بغزارة شديدة لدرجة أنهم لا يستطيعون الإمساك بالقلم ونجد ملابسهم غارقة حتى في الطقس البارد. ويمكن علاج هذه الحالة باستخدام مضادات للتعرق يكتبها الطبيب وتحتوي على نسب مختلفة من كلوريد الألومنيوم، وأيضاً المضادات الحيوية الموضعية والأدوية المضادة للبكتيريا والتخمر أو حقن البوتوكس التي تتداخل مع الأعصاب التي تسبب التعرق.

لذا استشير طبيبك إذا لاحظت أنك تعاني من مشكلة التعرق بغزارة حتى يرشدك على العلاج الصحيح الذي يناسب حالتك.

أنثى حسناء قميرية  
 لم تسقط للشعر ضحية  
 ليقال فتاة عصيرية  
 بالريش الناعم حورية  
 في جسم امرأة وثنية  
 وعلى شيطان بحرية  
 برسوم العري الغربية  
 بلبالي تترى غجيرية  
 من بيت العفة منفية  
 حمراء سكرى دموية  
 أشباحاً نكرا وحشية  
 بأمانى حلهم وهمية  
 بلهاء الفكرة سطحية  
 كلمات الحب المطلية  
 بلسان اللغة العطرية  
 باسم الأفكار العلمية  
 العري شعار المدنية  
 نظرية غرب جنسية  
 شرقاً إن كنت وغربية  
 أمراض البشر المخفية  
 وصفاتك بالمدن نقية  
 في الزبي وفي كل قضية  
 لرفيع القيم الروحية  
 دون الإسلام ولا نية  
 إن قبيل فتاة رجعية

خدعوها باسم الحورية  
 خدعوها آه لو تدري  
 جعلوها تخرج عارية  
 رسموها ألواناً شتى  
 عبدوها فناً وجمالاً  
 عرضوها في النادي العاري  
 وأباحوا أفلاماً عنها  
 صبحوها مثنى وثلاثاً  
 ورموها أشلاءً حيرى  
 نظرات تصطاد صباهها  
 رقصات الخزي تلاحقها  
 ودخان الكيف يدوخها  
 سكرى بالخمرة تافهة  
 وقعت للسحر فأغوتهما  
 شعراء أغروها مدحاً  
 وسقوها فكرياً مسموماً  
 وتنادوا في صوت عالٍ  
 والكل ضحية ما رسمت  
 حسنائى في كل مكان  
 لا تصغي للفكر الحاوي  
 حسنائى مسلمة أنت  
 إياك التقليد الأعمى  
 فالدين العاصم ملتجأ  
 قيم الإسلام فلا هدف  
 حسنائى مسلمة أنت

أضحت أمثالاً مروية  
 هلكت بمخاز جسدية  
 صرح يتهاوى بروية  
 رغم الأقوال الصحفية  
 كي تكتب عنك بسخرية  
 شمخاء الأنف وعلوية  
 نشوى بالخطوة جدية  
 في شتى مدن عربية  
 تسعى بهواها نفعية  
 وبزيف التهمة مرمية  
 أوضاعاً للعار زرية  
 محتشماً لا يكشف غية  
 بالحكم الجائر مرمية  
 فلهن قضايا وطنية  
 تسرع للخدمة ودية  
 أمست نغمات صوتية  
 أن ذاك شعار الثورية  
 من أجل مقاصد فنية  
 أسماء كانت منسية  
 من غير طريق الشرعية  
 فأضعتم في الناس هوية؟  
 أخلاقه بالوحدل دنية  
 أبواقاً تصرخ حرية  
 حتى تكتشف النفسية  
 فوق الشبهات وخلقية  
 في قلب الكتب الأبدية

فبقايا مدن كعمورا  
 حضارة روما في الماضي  
 والآن الغرب بهالته  
 حسناي مسلمة أنت  
 رغم الأقلام ورشوتها  
 من صدق الدعوة أن تبقي  
 تمشين برؤيا واضحة  
 وبكل مكان صامدة  
 لتصدي كل مؤامرة  
 حسناي مسلمة أنت  
 أنت الحسناي ومن تأبي  
 تختار لعفتها زياً  
 ولهذا أنت مهددة  
 أما من كن ذوات هوى  
 ولهن وسائل إعلام  
 وحكاية تحرير الأثني  
 ولها أنصار قد نادوا  
 ودوا أن تظهر سوءهم  
 بإسادة إنا نعرفكم  
 فاخترتم للشهرة درباً  
 أخجلتم من ذكر الماضي  
 وصنعتم جيلاً قد ذهبت  
 يا سادة إنا نعرفكم  
 لم تدرس بعد تراجمكم  
 حسناي مسلمة أنت  
 وشعارك يبقى مسطوراً

عرفت بعقول البشرية  
في وجه الطاغي مدوية  
أسمى في الغاية قدسية  
نفس الإنسان الفطرية  
بالعلم لمحو الأمية  
أمجاد عصور ذهبية  
اختارت آمال فتاة مصرية  
ويعزم الهمة جدية  
وبدين موحى مهديّة  
تسمو بمعان أزلية  
ليست في النظم الوضعية  
إلا بالقيم الدينية

ونضالك أنبل ظاهرة  
فخذي قرآنك وانتفضي  
لتكوني رمزاً لفتاة  
حمالة نور تنشده  
لتعود كسيرتها الأولى  
وتؤوب بأمجاد الماضي  
ها أختك في مصر  
ترقى وتجسد بمبدئها  
وتصان بشعر مختار  
فالمرأة فيه مكرمة  
ولهذا في الشرعة مرتبة  
لا يكمل للمرأة قدر

الفهرس

- (٤)..... الجمال الحقيقى والجمال الزائف
- (٧)..... كلمات من والدحاني
- (٨)..... تصالحي مع نفسك
- (٩)..... هل هناك بنت جميلة واخرى غير جميلة؟
- (١٠)..... صفات تقتل الانوثة
- (١٢)..... حتى تزدادى جمالاً
- (١٤)..... جذابة والكل يحبها
- (٢٠)..... جراحة التجميل واحكامها فى الاسلام
- (٢٤)..... تدريبات الجمال
- (٢٦)..... جمالك فى حياتك
- (٢٨)..... جميلة وناحجة
- (٣٤)..... نشاطك يزيد من جمالك
- (٣٨)..... سبع نصائح لاكتساب النشاط والحيوية
- (٤٠)..... مكياج يدخل صاحبتة الجنة
- (٤١)..... الطريق الى الجمال
- (٤٢)..... ضد الجمال
- (٤٣)..... نصائح لكل الجميلات
- (٤٤)..... كوني جميلة واصمتى
- (٤٥)..... أنا ملكة
- (٤٨)..... الهدوء طريقك الى الجمال
- (٥٠)..... نساء أوربيات لا للجسد العارى
- (٥١)..... هل أنت وردة أم لؤلؤة؟
- (٥٢)..... النوم المبكر أفضل علاج للبهالات السوداء
- (٥٤)..... أنت جميلة
- (٥٧)..... ملكات جمال النساء
- (٥٨)..... حروفك جمالك

- نصائح هامة لجمال يديك ..... (٦١)
- العناية بالعيون وما حولها ..... (٦٥)
- العناية بالشعر ..... (٦٧)
- طريقة تخلصك تماماً من رائحة العرق الكريهة ..... (٧١)
- خدعوك باسم الحرية ..... (٧٥)
- الفهرس ..... (٧٨)