



هل هذا يحبه ويرضاه؟؟!!

الدنيا ماهي إلا أول مرحلة وأقصر مرحلة
مازال أمامنا الكثير من المراحل
أذكرك فقط بثاني مرحلة وأول مرحلة
في رحلتك للآخرة وهي القبر... حفرة ستظل
بها مئات السنين إما سعيد وترى مكانك في
الجنة وإما أعاذنا الله تتعذب وترى مكانك في
النار ونحن لا نقدر على تحمل النار أبدا فهل
تقدر أن تضع إصبعك على شعلة الموقد دقيقة
واحدة!!!

تفكر فيما يحبه ويرضاه فتعمله
وما لا يرضاه فتبتعد عنه
كيف تقول أحب ربي وأنت تعصاه!!!!
وأنت لا تعظم شعائره
وأنت تفعل ما نهاك عنه.. تفعل ما يفضبه ولا
يرضاه ولا يحبه...
نريدها وقفه مع النفس فالحياة
قصيرة جدا!!! وفي أي لحظة سنكون في
قبورنا ليس لنا ونيس سوى عملنا الصالح.

عندما نحب أحدهم بصدق لا يمكن أن نفعل
ما يفضبه... نبحث عما يحبه ونفعله.. وما لا
يحبه نركز كل التركيز ألا نفعله
وإن أخطأنا وفعلنا ما يفضبه نقوم بتقديم
الاعتذار الشديد والندم والوعود الكثيرة على
ألا نكررها.. لأننا ببساطة نحبه ونتمنى رضاه
هذا في حق البشر... الذين مهما كان
حجمهم سيظلون بشرا
غير قادرين على نفعنا أو ضرنا
ولا يملكون متقال ذرة من نعمة علينا
ولله المثل الأعلى
ربك الذي قد أسبغ عليك نعمه الظاهرة
والباطنة
وأغرقك برحماته وألطافه وأرزاقه فكيف لا



● وقفة مع النفس توبة صادقة لله
ونحن في شهر رفع الأعمال نختم بينهم
صحيفتنا لعل ربك يبدل بيها سيئاتك
حسنات...
● لا تستهون بالذنوب لعله يكون سبب
هلاكك
ﷺ قال (إياكم ومحقرات
الذنوب.... وإن محقرات الذنوب متى
يؤخذ بها صاحبها تهلكه)
وتذكر دائما:
الموت قريب... والحياة قصيرة ولذة
المعصية تذهب ويبقى عقابها ولذة
الطاعة تذهب ويبقى ثوابها .



الصديق الوفي: هو من يمضي بك إلى الجنة
■ قال ابن الجوزي رحمه الله:
إن لم تجدوني في الجنة بينكم ، فاسألوا
عني فقولوا: ياربنا عبدك فلان كان يذكرنا
بك !!! . ثم بكى رحمه الله رحمة واسعة .
وأنا أسألكم يا أحبائي إن لم تجدوني
بينكم في الجنة، فاسألوا عني ، لعلني ذكرتكم
بالله ولولمة واحدة .
- اللهم نسألك رفقة خير تعيننا على
طاعتك .. واجمعني بأحبيتي في الفردوس
الأعلى .

■ قال الإمام الشافعي:
إن أهل الجنة إذا دخلوا الجنة ، ولم
يجدوا أصحابهم الذين كانوا معهم على خير
في الدنيا؛ فإنهم يسألون عنهم رب العزة
ويقولون: "يارب لنا إخوان كانوا يصلون معنا
ويصومون معنا لم نرهم". فيقول الله جل
وعلا: اذهبوا للنار وأخرجوا من كان في قلبه
متقال ذرة من إيمان .
■ وقال الحسن البصري - رحمه الله :-
استكثرُوا من الأصدقاء المؤمنين ، فإن لهم
شفاعة يوم القيامة .

10 عادات يومية تقللي بينهم الخناق مع بنتك

بتذاكر متأخر دايمًا؟ بقي انتي محتاجة تنقصي خناقك على الموضوع ده، لو بقالكم سنين بتخانقوا عليه.. ده طبع ومش هيتغير طالما حاولتي كثير..

٩- احفظي النسبة دي في حياتك، ١:٥ .. يعني محتاجين دايمًا مقابل كل زعيق أو تبريق أو أي تعامل سلبي بينا وبين ولادنا، محتاجين قصادهم ٥ تعاملات هادية وإيجابية.. يعني مثلاً، امدحي تعاونها لو شالت حتى طبقها.. امدحي إنها حكتك اللي حصل النهاردة في المدرسة.. أو إن تسريحتها حلوة.. المهم إننا نتعامل كويس ونظهر الحب ٨٠٪ مقابل ٢٠٪ زعيق أو عصبية بتفتل مننا غصب عننا.. لو حاسة إن النسبة دي بعيدة دلوقتي، ابدئي بـ ٤٠٪ تعمل إيجابي مقابل ٦٠٪ سلبي وزودي النسبة تدريجياً.. ومتقلقيش خالص طول ما انتي بتزودي حتى لو ١٪ كل شوية..

١٠- إملي رصيد نفسك من الحب.. صحيح إحنا بنحتاج نتحب ونحس إننا محبوبين، لكن افرضي إن اللي حوالكي مش بيعرفوا يعبروا عن الحب ده؟ ممكن تدوري على طريقة ثاني، زي مثلاً إنك تشتركي في عمل خيري.. مفيش أحلى من إعطاء الخير علشان تحسي بالحب ده بيملي نفسك وروحك..

كمان، محتاجة تدوري على حاجة لما بتعملها بتحسي إنك ميسوطة.. حتى لو نزلتي الشارع علشان تدي قطة شوية لبن، أو إنك تقعد في بلكونتك تنفسي هوا ربنا وتستشعري نعمته عليك.. أو ممكن تنزلي كافيته بتحبته وتقدي شوية وتأخدي كتابك المفضل أو تكلمي واحدة صاحبك.. مش لازم تستني لما تسافري علشان تنبسطي، أحياناً كويابة شاي بالنعناع قدام الشباك كفيلا بأنه يحسن مودك.. العشر خطوات دي هتضمنك إن اليوم هيبقى أهدأ كثير من الأول بإذن الله وهتبقى انتي وبنتك فيه تقاهم أفضل بكثير..

د. ياسمين المهدي



بس ولو حتى لخمس دقائق مهم جدا علشان كأنك بتلمي رصيد الحب عندها لأن الرصيد ده يفضل يتسحب منه مع كل زعيق أو تبريق أو انتقاد.. الإيداع لازم يبقى أكبر من السحب..

٦- بالليل اقعدها قعدة حلوة قبل النوم، ولو برضو ٥ أو ١٠ دقائق بس علشان غالباً هتفتكر كل ضيقها وكل المشاعر السلبية اللي مرت بيها خلال اليوم قبل النوم وبتبقى عازية تحكيك كل حاجة.. إديها الفرصة دي..

٧- زي ما الجري نص الجدة، فالتطيش والتغافل هو نص النجاح في العلاقات.. مفيش علاقة بتجح بالتدقيق والوقفه على كل حاجة.. مش كل ما تتكلم بطريقة بايخة تزعليها.. ساعات وساعات.. اعملي نفسك مش واحدة بالكل..

٨- نقصي حاجة من اللي بتفرزك.. أقعدي وفكري إيه أكثر وقت بتبقي عصبية فيه ومبتقيش قادرة تمسكي نفسك.. لو الصبح هو وقت عصبيتك، فكري إنك تنقصي حاجة واحدة من اللي بتعملها الصبح.. مثلاً حضري الساندوتشات من قبلها بالليل، أو جهزي الخضار اللي بياخدوه المدرسة وقطعيه.. لو بالليل، إيه اللي بينفرزك؟ إنها

مع الحزن بيقوي جهاز المناعة ويخفض ضغط الدم ويخلي العضلات مسترخية relaxed وبترجع ضربات القلب لمعدلاتها الطبيعية.. وكمان الحزن بيهدي نوبات الغضب.. علشان الـ oxytocin بيخفض مستوى هرمون التوتر الكورتيزول وبيخلق تأثير مهدئ ومضاد للقلق.. الحزن كمان بيزود الإحساس بالأمان وبيزود الثقة وبيقلل الخوف وبيحسن العلاقة بين الأم وبنتها.. هتقوليلي بتشد نفسها مني لما آجي أحضنها، هقولك وماله، هو سن ما يعلم بيه إلا ربنا بس احنا مستمرين وبعمل الصبح، علشان الصبح ده اللي هيجيب نتيجة بإذن الله..

٤- لما تحكيك على حاجة في المدرسة، إديها كامل انتباهك علشان تحس إنك مهتمة.. سببي الموبايل، وممكن توطي الأكل على النار لو ينفع واسمعيها وتفاعلي معاها، يعني مش تسمعي اللي هي بتقوله وبعدين تقوليها «طب يلا علشان تلحقي تذاكري قبل التمرين».. كده هتجس إنك مسمعتيش حاجة خالص..

٥- إملي رصيد الحب.. في نص النهار، اقعدي اتكلمي معاها في أي حاجة هي بتحبها.. الوقت الخاص اللي انتي بتديهولها هي

خناق وزعيق طول اليوم مع بنتك؟

مفيش طلب تطلبه ولا كلمة تقوليها بتعدي بسهولة كده؟ لازم بنتك تعمل حكاية وحدوتة وردود رهيبة على أي حاجة بتقولها؟

الطبعي أنا بنأكلهم ونشربهم ونحضنهم ونبوسهم ونوصلهم للتمارين، ونودهم للدكتور لو احتاجوا وندفع مصاريف المدرسة ونودهم أنشطة خارجية هما بيحبوها.. ده أساس عادي ولو لفيتي إن فيه حاجات من الحاجات دي ناقصة، يبقى إنتي محتاجة تلبها فوراً..

●● وجنب ده، إنتي محتاجة تتبني عادات جديدة علشان تقللي خناقك مع بنتك، وتقوي علاقتك بيها.. ازاي؟

بالعشر خطوات السهلين جداً دول:

١- الصبح وانت بتصحى بنتك، نامي جنبها ولو دقيقتين، قوليلها هي أد إيه شكلها جميل وهي نائمة، وإنك بتستنيها لما تصحى علشان بتبقى واحشاك.. ملحوظة، كلنا بنبقى مش طابقين نفسنا واحنا صاحيين الصبح في البرد ده وبنصحهم وبيطلعوا عينينا علشان هما ناموا متأخر امبارح.. مملش حطلي الكلام ده على جنب وركزي في إنك تصحى بنتك الصبح بطريقة جميلة..

٢- وهي نازلة الباص أو وانت نازلة توصيلها، قوليلها إنها هتوحشك جداً.. هتقوليلي بتبقى بطيئة الصبح وهي بتلبس وبتطلع عينيا علشان تستعد للمدرسة، هقولك عادي ممكن تحمري عينك شوية علشان تسرع، وقوليلها إنها هتوحشك برضو، لأن دي الحقيقة، هي مش عدوتك..

٣- أحضان كثير بقى.. حضن وهي نازلة، وحضن وهي طالعة وحضن قبل ما تاكل، حضن إيفري وير.. الحزن بيفرز مادة الأوكسيتوسين oxytocin وهو هرمون الحب وده بيساعد جداً في النمو الجسماني، والأبحاث قالت إن الطفل اللي مبيتحشش كثير، بيعاني من الفشل في النمو.. مناعة بنتك بتزيد مع الأحضان الكثيرة، علشان الـ oxytocin اللي بيفرز