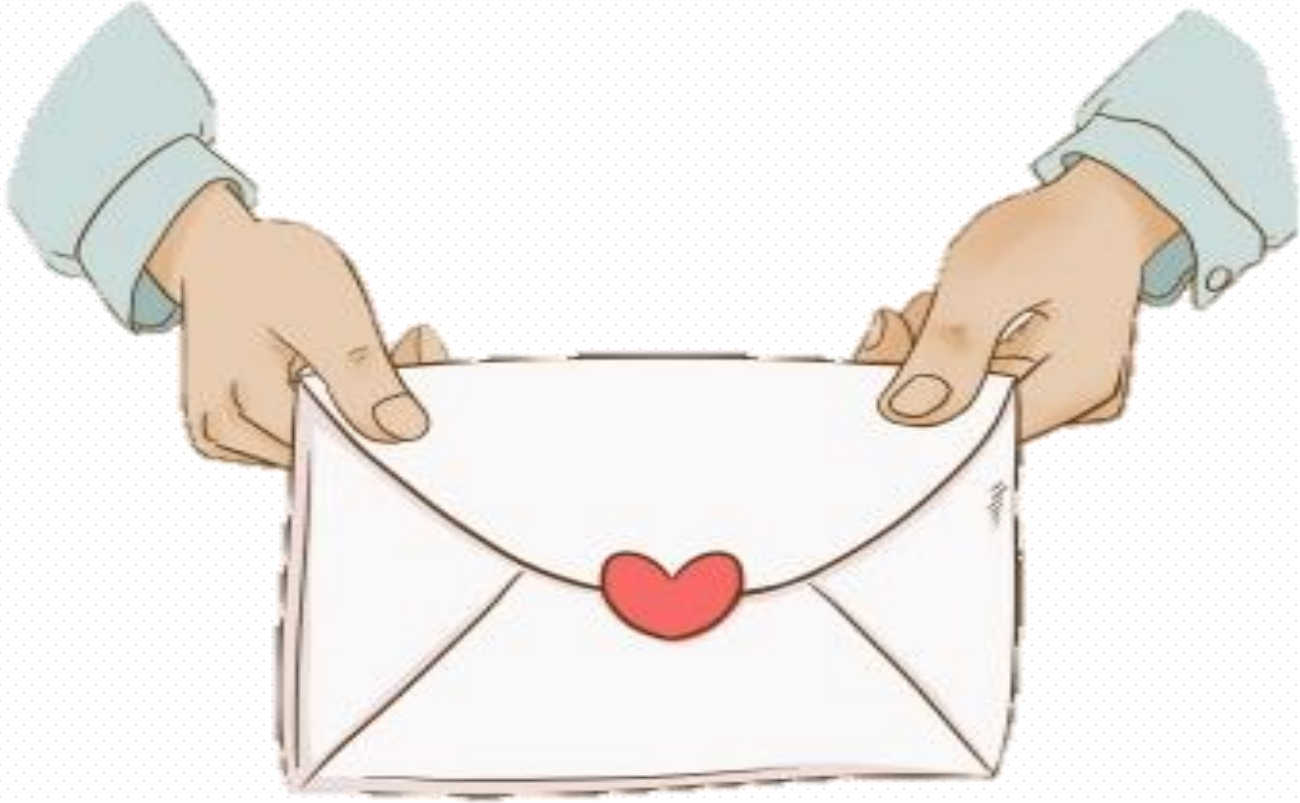


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ





رسالة لك عزيزتي :

أعلم جيداً انك تعرضت لقصة في حياتك ، لموقف لا يمكنك ان تنساه ،
لحديثٍ لن يغيب عن ذهنك ، لكن سأظل أقول لك : لا بد أن يأتي اليوم
الجميل ، وتنسى فيه كل ما سلف ، ابتسم ، ولا تمضي وقتك في التفكير

التسامح

لنجعل التسامح جزاء من حياتنا ..

- وقال صلى الله عليه وسلم: "أفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة أن تصل من قطعك وتعطي من حرمك وتعفو عيونه".



• ما هو التسامح من وجهة نظرك الشخصية ؟

• عندما تجرحك صديقك .. قريبك .. أختك .. زوجك .. ماهي ردة فعلك بكل صراحة ؟

• عندما تسامحين من جرحك هل تنسي جرحك ام لا ؟

ما هو التسامح ؟

التسامح: هو أن تكون مفتوح القلب ، وأن لا تشعر بالغضب والمشاعر السلبية من الشخص الذي أمامك ، هو الشعور بالسلام الداخلي ، والسماح لنفسك بالخطأ والتعلم منه ثم تتسامى على نفسك.



هناك اسباب تجعل الناس لا يسامحون منها :

- كي لا نُؤذي أنفسنا .
- لأن هذا الشخص يستحق العقاب .
- لأنه سـيكرر الخطأ نفسه .
- إذا سامحته فقد وافقته على فعله .
- لأنـنا نأري .
- لأكون أقوى
- التسامح معهم يعتبر غباء .
- إني أصفح عن السلوك السيئ .
- هذا خطأ فلماذا أسامحه .
- إذا لم أسامحه فإني أتحكم فيه .
- هل هذه أسباب مقنعة بنظرك حتى لا تغفري لمن أخطأ بحقك ..

- ثبت علمياً أن من أهم صفات الشخصيات المضطربة والتي تعاني من القلق المزمن هو أنها لا تعرف التسامح .. ولم تجرب لذة العفو ونسيان الإساءة.
- ولقد ضرب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عشرات الأمثلة على التسامح والعفو، وعلى نفس الدرب
سار الصحابة رضوان الله عليهم ..
- قال الله تعالى: “ خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين ” .
- وقال تعالى: “ وإن تعفو أقرب للتقوى ” ..

• عندما يؤذيك أحداً ما اعقدي العزم على مسامحته والعفو عنه
ولا تجعلي لنفسك مجالاً للتفكير والتراجع ..
وقرري انك لن تجعلي للحقد مكاناً في داخلك



خطوات التسامح :

- ١- اجلسي في مكان هادئ
- ٢- فكري في مشكلة أو شخص يصعب عليك مسامحته ثم اعقدي العزيمة على مسامحته ولا تتراجعي
- ٣- ارفعي يديك
- ٤- ادعي بهذا الدعاء وكرريه وأنتِ رافعة يديك الى ربك وبكل خشوع وقولي : (اللهم إن قلبي مفتوح لك اهدني و اشرح صدري) ، (اللهم علمني من هذا الجرح واجعله مداويا لجروح أخرى لي وعلمي منه)
- ادعي الله وكأنك تري الإجابة ، ادعي الله لفترة طويلة وليس بسرعة كأنك تؤدي واجباً
- ٥- إذا تحركت يديك فدعيها ولا تتحكمي بها .
- ٦- استمري بالدعاء لـ ١٠ دقائق أو ١٥ دقيقة بعدها استمتعي بالشعور المريح

آثار التسامح على الفرد و المجتمع :

تكمّن الآثار الإيجابية المترتبة على الفرد و المجتمع بالتسامح في العديد من الأمور، وفيما يأتي بيان البعض منها:

- نيل التقوى، حيث إنّ العفو سبباً من أسباب التقوى، كما أنّه صفةٌ من صفات العباد المتقين.
- الشعور بالراحة والسكينة والهدوء في النفس.
- نيل العزّة والمنعة والقوة
- الرحمة بالمسيء، وتقدير الضعف البشري لدى البعض. أمثال أوامر الله تعالى، وطاعته، وطلب العفو والصفح والمغفرة منه.
- توثيق الروابط والعُرى الاجتماعية، والعلاقات بين الأفراد التي قد تتعرض إلى الضعف والوهن بسبب إساءة الناس وجنائيتهم على بعضهم البعض.

بعض من قصص التسامح عند رسول الله (صلى الله عليه وسلم):

- قصة النبي مع الرجل الذي أراد قتله؛ فقد روى جابر بن عبد الله قصة تدلّ على تسامح النبي عليه الصلاة والسلام، ففي غزوة الرّقاع استراح النبي الكريم تحت شجرة بعد أن علق سيفه عليها، فاستغلّ رجلٌ من المشركين ذلك فباغت النبي وأخذ سيفه على حين غزّة، ثمّ رفعه في وجه النبي وهو يقول، أتخافني، فقال النبي: لا، فقال الرجل: "فمن يمنعك مني"، قال: الله، فسقط السيف من يد الرجل فأخذه النبي الكريم ورفع في وجه الرجل وهو يقول من يمنعني منك، فقال الرجل، كن خير آخذ، فلم يفعل النبي الكريم معه شيئاً وعفى عنه بعد أن تعهّد بأن لا يُقاتل المسلمين أو يقف مع قوم يقاتلونهم، فجاء قومه وهو يقول: (جئتم من عند خير النّاس)

الطالبات :

مشاعل اللهيبي

شهد الزهراني



“ ان الله لا يترك غمامة سوداء في قلبك وانت تستغفره , أستغفر الله
العظيم و أتوب إليه “