

إلى أممنا مكتيب

جمع وترتيب

ندى البدر وأمل العامر



الإهداء

كلمات أبعثها لكل امرأة مكتئبة
هجمت عليها الأفكار السوداء
وخنقتها المشاعر الرمادية

عنوانها

رسالة #إلى_امرأة_مكتئبة

علي الفيضي

المقدمة

ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونستغفره
ونعوذ بالله من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا من
يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له ..
واشهد الا اله الا الله وحده لا شريك له لا رب غيره
ولا اله سواه واشهد ان محمدا عبده ورسوله افضل
نبي واشرفه وأزكاه

رسالة #إلى_امرأة_مكتئبة

وَسَمِ تَمَ أَنشأة فِي تويتر من الأخ علي الضيفي شارك
فية مجموعة من الآخوة والآخوات ..ول فائدة
المشاركات تم جمعها في كتاب

والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل

تذكري قول نبيك: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير
إن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له " ثقي أن كل قرصة ...
حزن بأجرها .

علي الفيضي

الإكتئاب مرض يؤجر عليه المحتسب الصابر
_ الفرغ قريب والله سميع مجيب
_ اسعدي من حولك لتسعدي
_ استغفري
_ ابتعدي عن العزلة

بدر عبدالله الطخيس

الحزن يفتت القلب ويوهن العزيمة ويضعف الإرادة ! ويضيق
مدارك التفكير ويجهد النفس .. فلما كل هذا ؟

وجدان التميمي

القرآن روضة المؤمن .. وجعله الله شفاء للروح والجسد
.. فاغمري حياتك به : قراءة وتدبرا وعملا

علي الفيضي

استغفري، اذكري الله و اقرئي من القرآن كل يوم

اقرأي بقلبك سورة (المجادلة) وأعرضيها على روحك عرضاً
و كأنما أنزلت عليك !؟ من لطف (بخولت) وأنزل فرجه
عليها سيلطف بك

وجدان التميمي

القرآن جلاء للإحزان آية واحده كفيلا أن تجلي كل همك
ما عليك إلا أن تقرئي به بعين قلبك تتدبري آياته
الا بذكر الله تطمئن القلوب)

شريفة العسيري

وقد يكون للمرء منزلة عالية في الجنة.. لن يبلغها بعمله
المتواضع.. فيبتليه الله لينالها.. فخفضي عن نفسك الكآبة
بكثرة السجود

علي الفيضي

تعاهدي القرآن عيشي معه ففيه حل ما تجددين "ومن أعرض
عن ذكري فإن له معيشة ضنكا" "قد جاءتكم موعظة من
ربكم وشفاء لما في الصدور

عبدالعزیز الطیار



من استقرأ أولي ومقابلات مع عدد من المفردات في استخدام
الانستقرام أستنتج أن له آثار أشد من غيره تسبب الاكتاب

هند عامر



قرّي عيناً ففي سورة الطلاق وحدها موضعان يبعثان الأمل
كله (سيجعل الله بعد عسر يسرا) (لا تدري لعل الله
(يحدث بعد ذلك أمرا

محمد المهنا



نستطيع أن نواجه كل متاعبنا حين نروض أرواحنا ب
جنة " لا همّ فيها ولا حزن ولا ألم جنة نتنعم فيها أبداً"

للجنة من يرافقني



أكثر من قول "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من
الظالمين" فإن فيها سر عجيب

صالح الجعيد

إذا كان بأسباب الدنيا .!؟ وسعي صدرك لأنك ستنسين
.. لاحقاً بمشيئة الله .. فنسيانه اليوم أولى

عبدالمحسن المقرن

قال ابن القيم - رحمه الله - : قال بعض العارفين
" لا همَّ مع الله

مفرح الجابري

الله أرشد نبيه ﷺ للتسبيح والصلاة : قال تعالى
ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون فسبح بحمد
ربك وكن من الساجدين

محمد الشنار

فكم لله من لُطْفٍ خَفِيٍّ .. يَدُقُّ خِفاه عن فهم الذكي
وكم أمرٌ تَسَاءُ به صباحاً .. فتأتيك المسرة بالعشي

مفرح الجابري

مُدِّي يديك .. ارفعي كفيك .. أطلقني لسانك .. أكثرني من
طلبه .. بالغي في سؤاله .. ألحي عليه .. الزمي بابه
انتظري لطفه

مفرح الجابري

الحزن لا يليق بك .. لأنك بأدنى الأذى تُؤجرين! حتى بوخر
الشوكة، وحرارة الدمعة

للجنة من يرافقني

الله حسبك مما عدت منه به وأين أمنع ممن حسبه الله ؟
الله يحدث بعد العسر ميسرة لاتجزعن فان الكافي الله

حنان العنزي

اليأسُ يقطع أحياناً بصاحبه لا تياسنَّ فإن الفارج الله
والله مالك غير الله من أحدٍ فحسبك الله في كلِّ لك الله

حنان العنزي

مما يجلب الإكتئاب؛التفكير في ماضي لا يعود والإنشغال
بمستقبل الله يعلم تفاصيله.. فنضيع حلاوة حاضرنا بمرارة
من صنع يدنا

م.خالد الشريف

الحياة تجارب ومصاعب عندما تتألم تصبح أكثر حكمة
و عندما تفشل تصبح أكثر قوة وعندما تبسم ،تصبح
أكثر تفاؤلاً

أم خالد

حين يشربك الحزن بهدوء و تخفت نضارة وجهك المطمئن
تذكرني (أرحنا ب الصلاة يا بلال) ضعيفا حلاً لنقطة
الظماً فيك

جواهر



كل ما يمر لنا في هذه الحياه اختبار لنا! " فيجب علينا ان
" نحسن الاجابه

هلا



افتحي ل قلبك نافذة نحو السماء حينما يضيق اهرعي به
إليها

توتة بنت المجد



ضاق صدرك ؟ ارفعي بصرك نحو السماء واستشعري مدى
وسعها كيف وربها اوسع وقد سمى نفسه ب الواسع ، حينها
تدركين مدى تفاهت الضيق

توتة بنت المجد



لا تتسولي السعادة، فإستهان بك ويكذب عليك ، لن يسعدك
حقاً إلا قلوب تود الإقتراب إليك دون إنتظارك

محمد الشهيل

(من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن) نعم.. (أو أنثى)
ما النتيجة؟! (فلنحيينه حياة طيبة) قال ابن عباس
أي : السعادة

مسابقات

إلتفتي!! ربما تجددين السعادة .. (حولك) !! نعم .. (كيف
أنتِ) .. مع : صلاة الفجر؟ حجابك؟ زوجك؟ والديك؟

مسابقات

توقفي عن البكاء والحزن ابحتي عن السعادة حولك كوني
قوية واقطعي السبل على كل مصدر حزن

(وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون)

كوني متفائلة مبتسمة ذات نظرة إيجابية دائماً , واعلمي
ان ذلك يؤثر على كل من حولك تأثيراً إيجابياً بهدوء

سوسو

انظري للغير المسلمات حياتهن حزن واكتئاب وآخر حياتهن
الى النار ولو إكتبت في هذه الدنيا فلك الأجر بإذن الله
فالآخرة

الأسيف

لا تحزني فلا أحد يستحق حزنك ولا تتمسكي بأحد فجميعهم
يرحلون كما أتوا جميعهم يأتون غرباء ويذهبون أحياء

تحدث الاكئاب عندما تُشخصَن السعادة. نقطة

نجوى

اعلم ان الكأبة ستعمر بقلبك وان ملامحك ستبقى كئيبه
ولن يفيدك بشيء ... اسعدي نفسك بنفسك ولا تنتظري
احد يسعدك فقط تفائل

هدهد

تذكرني قول نبيك: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له
خير ... إن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له " ثقي أن
كل قرصة حزن بأجرها

بنت محمد

كل آلام الدنيا وأحزانها .. لا شيء .. مقابل الجنة .. ولك عبرة
في المرأة التي كانت تُصرع .. فاستغنت عن الشفاء لأجل الجنة

بنت محمد

كل نوبة كآبة قاومها بموجة استغفار .. وتذكري : "وما
أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم" اجعلي لك ورد
استغفار لا تنقطعي عنه

أفنان

تفألني . واعلمي أنّ ما أصابك لم يكن ليخطئك
وما أخطأك لم يكن ليصيبك

هلا

