



# المهارات

## 15 درسًا



# المهارات

## الدرس الأول:

صناعة الشغف والهوية  
رحلة بناء مقومات الشخصية



## المهارات

### الدرس الأول: صناعة الشغف والهوية

#### رحلة بناء مقومات الشخصية

قال الله ﷻ (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلُهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ) (160) قُلْ إِنِّي هَدَيْتُ رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينَ الْقِيَمَةِ مَلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ (161) قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (162) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (163))  
سورة الأنعام.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

مرحباً بفتيات الإسلام!

اليوم سنبدأ رحلة جديدة على بركة الله تعالى، لاكتشاف "الشغف" الذي يضيء حياتنا، و"الهوية" التي تجعل منا مسلمات أبيات متفردات.

مادة المهارات في دورة حسان هي خطوتكن الأولى نحو فهم ذواتكن الفريدة ومواهبكن الكامنة.

هي السبيل لصقل شخصية قوية مستوعبة لخصائصها الأنثوية وقادرة على تقديم الأداء الأوفى من الفتاة المسلمة في الأزمات وفي مواقف الحياة المختلفة، تزdan بموجبات الصبر والارتقاء.







المهارات: هي القدرة المكتسبة على أداء مهمة أو نشاط معين بكفاءة ودقة، نتيجة للتعلم أو الممارسة أو الخبرة.



لماذا نركز على المهارات؟





لأن الفتاة المسلمة بحاجة للمهارات في مسيرة حياتها،  
باعتبار هذه المهارات أدوات الحياة الأساسية التي تمكّننا  
من التركيز، من الربط، من ترتيب الأفكار، من الاستلھام،  
من التكيف، من التعلم، من الصبر، من الإنجاز، والتأثير في  
مختلف مجالات حياتنا.







## لماذا نحتاج للمهارات؟



### 1. لتحقيق أفضل أداء للمسلمة:

فالمهارات تساعدك على التميز في دراستك، في عملك في سبيل الله، في علاقاتك الأسرية والمجتمعية.

وافتقاد المهارات يرافقه كثرة المشاكل والاضطراب وسوء التصرف، فكلما امتلكت المسلمة المهارات الأساسية التي تستوعب أنوثتها، تمكنت من تقديم أفضل أداء لها.

وبما أن المسلمة مطالبة بأن تكون ممن يسابقون في سبيل الله تعالى بإحسان، فهي تروم دوماً أفضل أداء وإخراج أحسن ما فيها من همة وحسنات.

## 2. للثبات مع متغيرات الحياة والأزمات:

فمسيرة المسلمة تقطع طريقها العقبات وتتخللها التحديات، وهناك مهارات إن لم تمتلكها المسلمة ستنتهار عند أول امتحان صدق!

فيجب عليها أن تتزود بقوة الإيمان وبأسباب قوة النفس والجوارح، واكتساب المهارات بعد ترسيخ الإيمان في قلبها وجوارحها هو وسيلتها لذلك. وهذا يعني أن الفتاة التي تزودت بالمهارات اللازمة للحياة، ستتمكن من التعامل مع المشكلات، من امتلاك التفكير النقدي، من حسن إدارة الوقت، من تقديم الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب.

## 3. لتحقيق الاعتماد على النفس والاكتفاء الذاتي وصفة العصامية:

فالمهارات تمنحك القدرة على الاعتماد على نفسك، واتخاذ قرارات صحيحة، تدبر الفتاة المسلمة أمورها ولا تتبعثر عند أول مهمة شاقة أمامها. قد أدركت كيف تدير الأمور، بفضل ما تكتسبه من مهارات.

## 4. لتنمية الشغف وصقل شخصيتك:

فالمهارات تربط بين ما تحبين (شغفك) وما تتقنيه، مما يمنحك شعوراً بالإنجاز والمعنى. وقد يكون شغفك أكبر من قدراتك الشخصية، فتأتي المهارات لتصقل هذه الشخصية لتكون قادرة على حمل أحلامك وتحقيق أهدافك،



فمن كانت تحب الكتابة، ستتعلم مهارات التأليف، وبذلك تتمكن من تقديم أفضل ما تحمله من أفكار تنفع الناس، من خلال مهارة الكتابة.

#### 5. للمساهمة في تقديم القدوة الأفضل، وتمثيل الإسلام أفضل تمثيل:

فالمسلمة قوية بإيمانها، لا يليق بها إلا أن تقدم الأفضل في كل مهمة وكل دور يناط بها، وهكذا ستكون أفضل أم وزوجة، وأحسن أخت وصديقة، وأجمل قريبة، أينما تدخل تشرق الأماكن وأينما تتحرك تترك الأثر الأجمل. قد امتلكت مهارات لسد ثغرها بكفاءة وبث السعادة!

#### 6. لتحقيق الأهداف بفعالية وطرد شعور العجز والخروج من دائرة التمني إلى دائرة العمل:

فالأهداف والمهمات وحدها لا تكفي؛ تحتاج إلى أدوات لتنفيذها. والمهارات هي هذه الأدوات.

فالفتاة المسلمة تسد وظائف في حياتها، وهي بحاجة لمهارات لإيفاء ثغرها حقه بأحسن ما يكون، وهي مهارات تنشأ بالقراءة والممارسة والخبرة المتراكمة مع الوقت.

## 7. للذة الاستكشاف ومتعة التعلم:

في كثير من الأحيان مجرد تعلم مهارة جديدة يصنع سعادة حتى لو لم تستمري عليها، فأنت تجددين في هذا التذوق للفكرة الجديدة والتعلم المفيد، سعادة ومتعة، وهو من وسائل الترويح والتسلية النافعة لك ولمن حولك.







## يا فتاة الإسلام



لا تستهيني بأهمية المهارات الفردية فلطالما كانت  
هذه المهارات التي يقودها الإيمان والتقوى ورجاء رحمة  
الله تعالى، هي اللبنة الأساسية في بناء الأمم والحضارات





## يا فتاة الإسلام



أنت خلقت لهدف في هذه الحياة،

إنه عبادة الله جَلَّالَهُ،

وهذا يعني أن عليك أن تسدي ثغرك كأمة لله تعالى، أينما أوجدك الله تعالى،

كابنة بارة،❤️

كزوجة صالحة،❤️

كأم مباركة،❤️

كأخت وعممة وخالة وجدة وأمة مسلمة،❤️

عليها أن تؤدي دورها بإتقان....

والمهارات تيسر لك هذه الوظيفة وتجعل منها مهمة محبة.

فالعلم ينير الطريق، واكتساب المهارات، من العلم والحكمة التي تنير هذه الطريق.



وشتان بين العارفة وبين الجاهلة، بين من تملك أسباب  
التأثير الفعال وبين من لا تملك شيئاً غير الفوضى وتضييع  
الفرص والأوقات.







## من أين تأتي؟ المهارات؟





المهارات لا تولد مع الإنسان، بل تُكتسب وتنمى عبر  
التدريب والممارسة المستمرة.



ما هي أنواع المهارات؟



تشمل المهارات التي يحتاجها الإنسان:

- الجانب الحركي (مثل المهارات اليدوية والطبخ والخياطة وغيرها)،
- والمهارات الذهنية (مثل القراءة والبحث والنقد وغيرها)
- والاجتماعية (مثل العمل التطوعي، العمل الدعوي، والتربية وغيرها)
- واللغوية أيضاً (مثل إدارة العلاقات والحوارات وغيرها)

كلها معا تصنع القوة فيك، والقدرات الكافية للوفاء لثغورك ومهماتك يا فتاة الإسلام.

### أمثلة عن المهارات:

♥ مهارات حركية (عملية): مثل: استخدام الأدوات، المهارات اليدوية، والتعامل مع المساحات والمهمات اليومية في الحياة.

♥ مهارات ذهنية (معرفية): مثل: التفكير الباحث، التفكير الناقد، حل المشكلات، اتخاذ القرار.

♥ مهارات اجتماعية (تواصلية): مثل: الحوار، الإقناع، العمل الجماعي، المهمات التي لها أثر في من حولك.

♥ مهارات شخصية: مثل: إدارة الوقت، ضبط النفس، المرونة.

## ماذا تصنع المهارات في الفتاة المسلمة؟

فتاة مسلمة، صبورة حليلة، تحسن التصرف في حينه وتتعامل مع المشكلات بوعي وقدرة على الحل، لا تنهار لا تضطرب،

هي فتاة تملك مهارات قيادية في الأزمات وهي صفة مهمة جدا للفتاة المسلمة.

ولو لم يكن من فائدة من هذه المهارات سوى امتلاك صفة الصبر، لكفى بها فائدة عظيمة في حياة الفتاة المسلمة





## ما علاقة المهارات بالشغف والهوية؟



علاقة المهارات بـ الشغف والهوية علاقة وثيقة وعميقة، ويمكن تلخيصها كالتالي:

### أولاً: علاقة المهارات بـ الشغف

الشغف هو الميل القوي والمستمر نحو شيء نحبه ونرغب في ممارسته باستمرار.  
والشغف يولد الرغبة في التعلم وعندما يكون لديك شغف بشيء ما (مثلاً الطبخ،  
الحيطة، الكتابة، القراءة البناءة، الترتيب والأناقة، الأشغال اليدوية، الزراعة وغيره من  
شغف..)، فإنك تسعين لتعلم المهارات المرتبطة به.





## المهارات تنمّي الشغف وتحفظه

كلما أتقنت مهارة معينة، زاد شغفك بها لأنك ترين  
نتائجك تتحسن، مما يشعرك بالمتعة والرضا.



والشغف بدون مهارة رغبة ضائعة.

فإذا كنت شغوفة بشيء ولم تطوّري مهاراتك فيه، فلن تحققي إنجازاً ملموساً، وسرعان  
ما ينطفئ الشغف.

لذلك يجب على الفتاة المسلمة أن تحسن إدارة نفسها وحياتها وتعلم كيف تتصرف  
وتختار لنفسها الأفضل وتنشغل بمعالى الأمور لا سفاسفها،

يجب أن تكون أفضل نسخة من نفسك،

ولتحقيق ذلك، يجب أن تتعلمي المهارات التي ستخرج أفضل ما فيك من صفات:  
الصبر، الثقة، المرونة، الحكمة، القوة، الإلهام، السعادة.. !!



إن بعض المهارات في حياة المسلمة مصيرية جدا إن لم تتعلمها، لن تحقق شيئا من طموحاتها وأحلامها ولن تتمكن من إيفاء مهماتها الواجبة والأساسية حقها من حسن الأداء والوفاء!



وهذه قاعدة مهمة: المهارات تُغذي الشغف، والشغف يحفز على تنمية المهارات.



## ثانياً: علاقة المهارات بهوية

الهوية هي صورة الإنسان عن نفسه، وما يميز شخصيته من قيم، اهتمامات، سلوكيات، وميول.

والمهارات تساهم في تشكيل الهوية الشخصية،

ولأنك فتاة مسلمة أبية، فلا يليق بك إلا الأفضل والأحسن، إلا الإتقان وتمام الإنجاز.

### مثلاً :

إذا كنت تتقنين الخياطة أو الطبخ ستكتسبين مهارة الصبر ودقة الوصول للهدف، وقوة الإحسان والإحساس، وسعة الإلهام والتفكير الإبداعي،

وهذه من أهم صفات الأم والزوجة، إن افتقدتها ستعاني كثيرا في ثغرها في الأسرة،

لأنها لن تكون قادرة على الوفاء لمهامها وستأذى أسرة كاملة من تقصيرها وضعف أدائها.



والهوية تحدد المهارات التي نميل إلى تطويرها فإذا  
كانت هويتك تميل إلى كونك مسلمة أبية من أصحاب  
السبق والفضل، فستسعين لتعلم جميع المهارات التي  
تجعلك قوية في كل وظيفة توكل إليك، وأولها حسن  
القراءة والفهم، والاستجابة النبيلة.



والمهارات تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تعمق الهوية وهذا أثر بركة يرجع عليك بالخير:  
فكل مهارة تتقنيها تزيد من شعورك بالكفاءة والإتقان، مما يجعلك أكثر وعيًا بمن أنت،  
وبما تستطيعين تقديمه.



والخلاصة: الشغف يدفعك لاكتساب المهارات، ويكبر  
كلما أجدت تلك المهارات.  
والهوية تتأثر بالمهارات التي تكتسبها، وتشكل من  
تختارين أن تكونينه. فكوني أفضل نسخة منك أنتِ أيتها  
الفتاة المسلمة الأبية!







## مثال تطبيقي



الشغف بالقراءة ليس مجرد هواية لطيفة، بل هو أداة بناء هوية ناضجة ومُلهممة، خاصة للفتيات في مرحلة التكوين والبحث عن الذات والرسالة. إليك كيف:

**أولاً: كيف يُشكّل الشغف بالقراءة الهوية؟**

1. يوسّع الإحاطة والأفق ويصنع شخصية عميقة:

الفتاة التي تقرأ:

- تمتلك مرجعية للعلم، هي الأهم، فترجع لمراجع للقرآن للسنة، لسير السلف لآثارهم، لفوائد وخلاصات أهل العلم، فضمنت بذلك مرجعية عظيمة كاملة لموجبات الحكمة والبصيرة، ودليلها الأول في الحياة. وهذا حزام أمان وبوصلة

في حياتها يصنع الاطمئنان والسكينة والوضوح ويؤثر في كل ما يصدر عنها وطريقة تفكيرها وتفاعلاتها، إنه يصيغ معتقداتها وسلوكاتها على نور من الله تعالى. فتقدم نموذج الفتاة المسلمة العارفة.

- تفهم العالم من زوايا مختلفة، بحسب الزاوية التي تنظر منها، عقدية، سياسية، اجتماعية، ثقافية، عسكرية، وهي تُدرك تنوع الحياة والثقافات والتجارب، وتمتلك رصيداً من المشاهدات والمعرفة بالتجارب البشرية من خلال نافذة القراءة البناءة.

- تتعلم كيف تُفكر قبل أن تُقلد أو تتأثر. من خلال القراءة، ولأنها تبحر بقواعدها الراسخة، فتستطيع أن تنتقد وترد الباطل وتنصر الحق.

- تمتلك هوية فكرية مستقلة نابعة من وعي عقدي راسخ، لا من فراغ أو تقليد.

## 2. توسع رصيد القيم والوعي بالذات:

الفتاة التي تقرأ:

- من خلال القصص والسير، تُدرك قيمة الأخلاق، المبادئ، والاختيار الحر.
- تبدأ في معرفة من تكون، وماذا تريد، وما الذي يستحق أن تعيش لأجله.
- القراءة مرآة تهذب الداخل وتصل النفس.

### 3. يصنع لغة وهوية تعبيرية راقية

- الفتاة القارئة تعبّر عن نفسها بلغة قوية ومحترمة وتحسن التواصل مع الآخرين.
- تعرف كيف تعبّر عن مشاعرها، مواقفها، وأفكارها بأدب ولباقة.
- هذا يكون هوية تواصل متميزة، تحترم وتُلهم الآخرين.

ولكن كل ذلك تستمتع به، حين تكون قراءتها نظيفة من مصادر لا تفسد العقيدة والخلق فيها، لذلك من المهم جداً أن تحسن الفتاة المسلمة اختيار ما تقرأه، كي تشرق ولا تظلم!

### 4. شغف القراءة يعزز مهارات الفتاة المسلمة

- فالقراءة توجب التميّز في العلم والعمل، لكونها توسّع الحصيلة المعرفية واللغوية، وتجعلها أسرع فهماً، أعمق تحليلاً، وأقوى في التعبير والكتابة.
- والقراءة تعزز الاستعداد لبناء أسرة وقيادة مهمات المرأة المسلمة فيها، فالفتاة التي تقرأ تفهم دورها في بناء الأجيال. وهي تقرأ عن التربية، العلاقات، ومهارات الإدارة الأسرية والمجتمعية.

فتكون زوجةً ناضجة، وأمّاً واعية، وركناً راسخاً قوياً في إقامة بنيان الإسلام في الأرض.

## 5. المناعة الفكرية والنفسية

- القارئة تعرف كيف ترد على الشبهات، وتُتميّز الحق من الباطل.
- لا تنجرف وراء الضغوط أو التيارات، بل تمتلك مرجعًا داخليًا.
- وهذا يصنع هوية مسلمة ثابتة معتزة بإيمانها في عالم مضطرب .
- ومن تمكنت لديها الأصول، ثبتت في العواصف.

## 6. تقديم القدوة والتأثير الإيجابي في الآخرين:

- الفتاة التي تقرأ تصبح مصدر إلهام لزميلاتها وأخواتها.
- تُشارك كتبًا، أفكارًا، وقصصًا تُغيّر بها من حولها.
- فتتحوّل إلى مركز إشعاع وبناء في محيطها.

القراءة ليست فقط لتنمية العقل، بل لبناء الهوية، وتنفيذ المهمة.

الفتاة القارئة تصنع من نفسها مشروعًا واعيًا، قويًا، وملهمًا، في كل أدوارها: طالبة، ابنة، زوجة، أم، وأمل في هذه الأمة المسلمة.

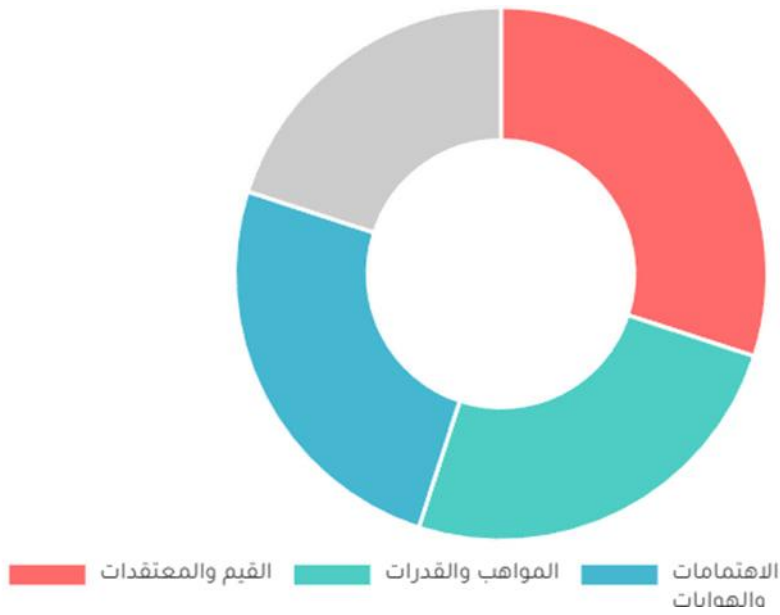


الشغف هو ذلك الشعور القوي بالحماس والحب لشيء  
معين يدفعنا لفعله مراراً وتكراراً دون ملل.

أما الهوية الشخصية فهي مجموع صفاتنا، قيمنا،  
معتقداتنا، مواهبنا، واهتماماتنا التي تجعلنا فريداً.







تتكون هويتنا من مزيج فريد من القيم، الاهتمامات، المواهب، والتجارب. وهي جميعها متصلة ومنبثقة من مركز هويتنا: العقيدة، عقيدة التوحيد العظيمة.



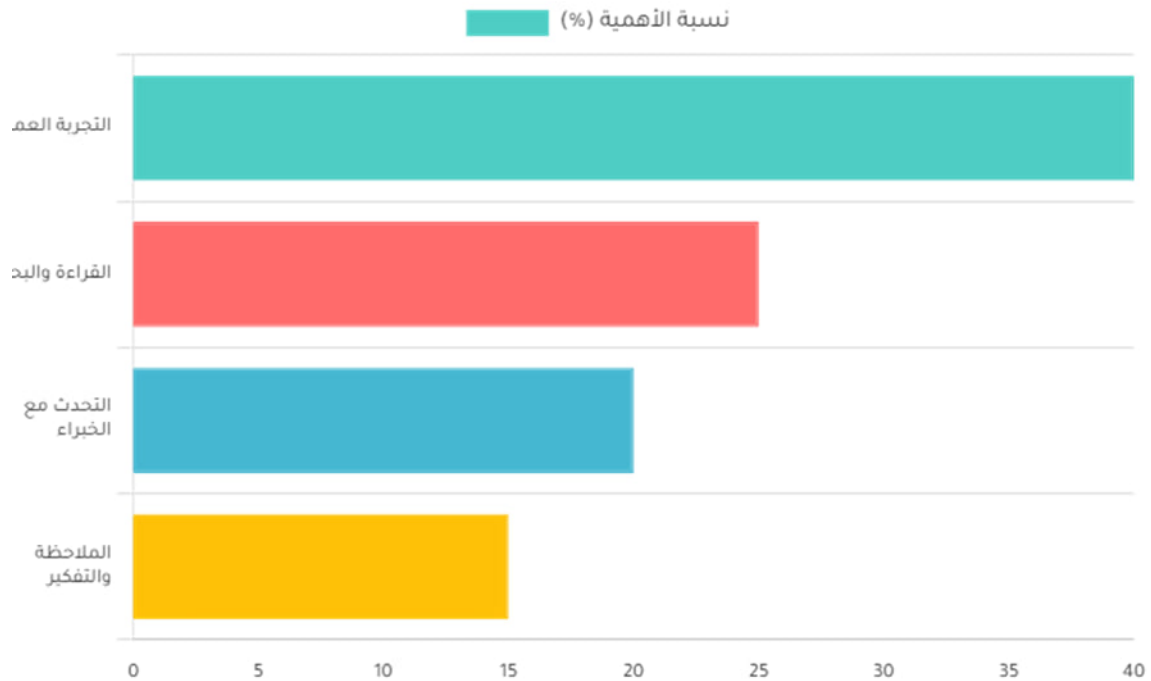
## خطوات عملية لبناء مقومات شخصيتك المسلمة الأبية



وسيلتنا لاكتشاف قدراتنا وصناعة الشغف تبدأ بالتجربة والملاحظة.

جربي أشياء جديدة، ولاحظي ما الذي تشعرين به في نفسك وفي محيطك، كم أثرت في بناء شخصيتك وصقل مهاراتك؟ أنت هنا تقدمين لنفسك أسباب علو الهمة، وتعددين نفسك لأفضل أداء للفتاة المسلمة.

## طرق استكشاف الاهتمامات



التجربة العملية والقراءة هما من أهم طرق اكتشاف ما يثير شغفك

أما هويتك فتُبنى من خلال قيمك، نقاط قوتك، والتجارب التي تخوضينها .

كل يوم هو فرصة لإضافة لبنة جديدة لشخصيتك المسلمة المتفردة.

## القيم الأساسية

الصدق والأمانة: المسلمة صادقة أمانة.

التعاون ومساعدة الآخرين: تتعاون على البر والتقوى والإحسان.

الإبداع والابتكار: عالية الهمة تبحث عن تطوير مهاراتها والارتقاء بنفسها.

المسؤولية والالتزام: تراقب نفسها وتحاسبها، وتقوم على ثغور مهماتها بضمير حي.

المرونة والتكيف: لا تنهزم للظروف العسيرة والأزمات، يقينها يكفيها.

التفكير النقدي: لا تنجر بدون عقل وتفكر، هل هذا حلال أو حرام، هل هذا يقربني من الله أم يجلب غضبه والعياذ بالله، تفكيرها يقوم على أصل التوحيد ورجاء مرضاة ربها.

## نقاط القوة الشخصية

حب التعلم: تحب أن تتعلم دوما وتسعد بكل ما تتعلمه.

حل المشكلات: تسعى لإيجاد الحلول، لا تقبع في كآبة تعاني العجز.

التفكير النقدي: تزن الأمور في مقياس الشريعة.

التواصل الفعال: تحسن التفاعل مع الناس والمواقف. بما يمليه عليها دينها.

المثابرة: مجاهدة مرابطة، لا تهدأ حتى تبلغ الجنة.

نقاط القوة الشخصية	القيم الأساسية
حب التعلم	الصدق والأمانة
حل المشكلات	التعاون ومساعدة الآخرين
التفكير النقدي	الإبداع والابتكار
التواصل الفعال	المسؤولية والالتزام
المثابرة	المرونة والتكيف

## استكشفي المهارات



استلهمي منها الأفكار والصفات التي تجعلك أقوى



وظفيها في مهماتك لأفضل أداء متقن



احتسبيها عبادة وعلميتها لمن حولك صدقة





☀️☐☀️☐☀️☐ تذكرن يا فتيات الإسلام!

كل واحدة منكن هي قصة فريدة لم تُروَ بعد .

شغفك هو نجمك الذي يضيء طريقك،

وهويتك هي بصمتك التي يُقتدى بها.

لا تخفن من التجربة، من الصعوبات، ولا تتوقفن عن البحث عما يشعل شرارة الارتقاء  
في قلوبكن.



إن لم تخوضي طريق استكشاف المهارات، ستحرمين  
نفسك الكثير من أسباب القوة، قوة القلب والجوارح، ولن  
تكوني قادرة على التعامل مع امتحانات الحياة المقبلة  
بيسر وكفاءة أداء.

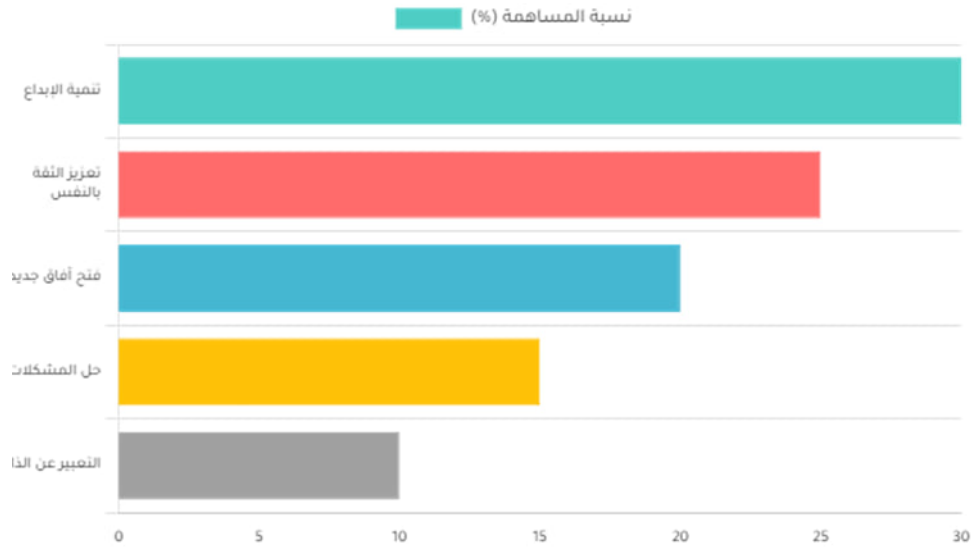


لنعمل معا على إخراج أفضل ما في الأنثى المؤمنة، ما يجعلها تأخذ موقعها في مسيرتها  
الحياتية بانسياب، بدون أي تشويش أو اضطراب، لأنها تتعامل بحسن معرفة بمقوماتها  
الأنثوية، وتستفيد أحسن استفادة مما حباها الله تعالى من قدرات وطاقات..



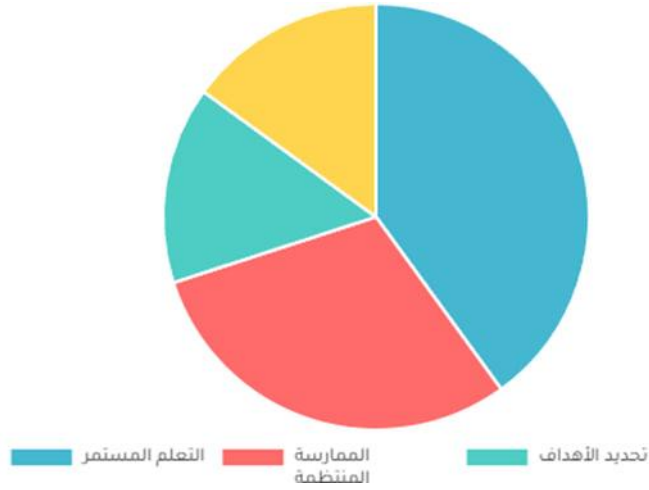
كل مهارة تتقنينها تضيف بعداً جديداً لشخصيتك،  
وتجعلك أكثر ثقة، وأكثر قدرة، وأكثر تميزاً، وتضيء  
شرارة الشغف في داخلك.





المهارات تنمي الإبداع، الثقة، وتفتح آفاقاً جديدة لاكتشاف قدراتك وصقلها.





إذا يجب أن نتعلم .. وأن نطبق ما نتعلمه .. لتحقيق أفضل استفادة.



## وصايا الدرس الأول للفتاة المسلمة



لقد لخص درسنا أهمية أن يكون للفتاة المسلمة هويتها المسلمة السوية، وشغفها بمعالي الأمور، والمهارات التي تعينها على أداء وظائفها في الحياة بإتقان وسعادة.

ووضحنا كيف ترتبط الهوية والشغف والمهارات في اتصال وطيد تقوم عليه شخصيتك المسلمة.

هذا أهم ما يجب أن تخرجي به من هذا الدرس،

أن تعلم المهارات، بهدف اكتساب الصفات المعينة لك في مسيرة الحياة والاستمرار بشغف ومحبة مهما كانت الصعوبات، ولتكون المحصلة، فتاة مسلمة قدوة.

فالمطلوب منك يا فتاة الإسلام.

حسن المتابعة للدروس، والقراءة المتأنية، لتقوية خاصية التركيز لديك.

الإجابة على أسئلة الدرس المرفقة عند نهاية كل درس، وتكون الإجابة عبر اختيار الإجابة المناسبة في الخيارات المتعددة مع كل سؤال، والتي تأتي مع نهاية كل درس. طرح الأسئلة التي تستشكل عليك، ولا تؤخري طرح الأسئلة، فالفهم بوضوح أهم خطوة في التعلم.

تعلمي بمتعة، بمحبة لما تتعلمينه، بالاستفادة والتطبيق، لا تستهيني بكل معلومة،

فالعلم نور! ودقائق النور تصنع الفارق في حياتنا.



## أسئلة الدرس



أكملي الآية: (من جاء بالحسنة فله ..)

Anonymous Poll

- ☐ فله مثلها؟
- ☐ فله مثليها؟
- ☐ فله عشر أمثالها؟



المهارات: هي القدرة المكتسبة على أداء مهمة أو نشاط معين بكفاءة ودقة، نتيجة  
لماذا؟

Anonymous Poll

- ☐ للتعلم
- ☐ للممارسة
- ☐ للخبرة
- ☐ للتعلم والممارسة والخبرة

لماذا تودين تعلم المهارات؟

Anonymous Poll

- ☐ لتحقيق أفضل أداء للمسلمة
- ☐ للثبات مع متغيرات الحياة والأزمات
- ☐ لتحقيق الاعتماد على النفس والاكتفاء الذاتي وصفة العصامية
- ☐ لتنمية الشغف وصقل شخصيتك
- ☐ لمساهمة في تقديم القدوة الأفضل، وتمثيل الإسلام أفضل تمثيل
- ☐ لتحقيق الأهداف بفعالية وطرده شعور العجز والخروج من دائرة التمني إلى دائرة العمل
- ☐ للذة الاستكشاف ومتعة التعلم
- ☐ لأجل كل ما سبق ذكره.

ما هي أول وظيفة على المسلمة أن تؤديها بإخلاص؟

Anonymous Poll

- ☐ معلمة
- ☐ أم
- ☐ طبيبة
- ☐ زوجة
- ☐ أمة لله تعالى

إذا أتقنت مهارة معينة

Anonymous Poll

- ☐ اكتسبت صفات جديدة وأصبحت أكثر قدرة على الإنجاز
- ☐ أصبحت غبية
- ☐ أصبحت مغرورة ومتكبرة
- ☐ أصبحت تتوقين لتعلم المزيد والعمل بما تتقنين

### أريد تعلم المهارات لأكون

Anonymous Poll

- ☐ مسلمة فاضلة مخلصه لدينها، وأتقن وظيفتي كأُم وزوجة وابنة ومسلمة صالحة.
- ☐ يوتيوبرز مشهورة أجنبي الإعجابات وأفوز بدرع يوتيوب
- ☐ أثبت لصديقاتي أنني أفضل منهن
- ☐ أعلم الفتيات ما تعلمته
- ☐ أحسن لمن حولي وأكون مصدر سعادة وأمان وثقة في اسرتي
- ☐ لكي يعرفني الناس ويعرفون من أكون!

### هوايتي القراءة

Anonymous Poll

- ☐ لكل ما يقع بين يدي أو يصلني، فأتبعه وأطبقه
- ☐ لما أتعلم منه ما ينفعني في ديني وحياتي فقط
- ☐ لأخذ منه ما تقبله الشريعة وأترك ما تنكره الشريعة
- ☐ لأكون القارئة الذكية في أعين الناس
- ☐ لكي لا أكون إمعة
- ☐ لكي أبهر صديقاتي
- ☐ لكي تعلم صديقاتي أنني الأفضل
- ☐ لكي أزداد فهما ووعيا واستقامة كما أمر الله تعالى

ما هي خطتك في تعلم المهارات؟

Anonymous Poll

- ☐ لأستكشف المهارات، وأختار ما يناسبني منها وأكتسب منها الصفات النافعة، وأحتسبها عبادة لأقدم الأفضل
- ☐ أستكشف المهارات، وأستلهم منها الأفكار، لأعلمها للناس مقابل مبالغ مالية وأصبح ثرية.
- ☐ أستكشف المهارات، وأخبر الناس ما تعلمته، ليعجبوا بي ويعلموا أنني هي الفتاة البطلة.

أنا فتاة مسلمة، أهتم جدا بـ:

Anonymous Poll

- ☐ الصدق والأمانة والإحسان والتعاون على البر والتقوى بالتعلم وتصحيح الأخطاء واختيار الأفضل ليرضى الله
- ☐ بالكذب والخيانة، والتعاون على الإثم والعدوان، بالتسلق والغش واختيار المنكر.
- ☐ بالصدق والتعلم وحب الظهور والتفرد بالصيت، واختيار ما يجعني الأفضل في أعين الناس

ما هي أكثر صفة مهمة يُكسبنا إياها تعلم المهارات؟

Anonymous Poll

- ☐ التركيز
- ☐ الاستلهام
- ☐ الصبر
- ☐ الغرور
- ☐ الكبر
- ☐ العناد
- ☐ الفكاهاة
- ☐ الشراسة

هل استفدت من هذا الدرس؟

Anonymous Poll

- ☐ نعم الحمد لله
- ☐ لا ليس كثيرا أحتاج لمزيد شرح
- ☐ فهمت منه جزءا كبيرا وأصبحت أعرف أن الدروس المقبلة مهمة لي







# المهارات

الدرس الثاني:

مهارة الإطعام:

المبادئ الأساسية

## المهارات

### الدرس الثاني:

#### مهارة الإطعام: المبادئ الأساسية

قال الله ﷻ (وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا) (8) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ  
اللهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (9) إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا (10)  
فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (11) وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا  
(12)) سورة الإنسان.



عن أبي يوسف عبد الله بن سلام رضي الله عنه قال: لما قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة انجفل الناس قبله. وقيل: قد قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم -ثلاثا-، فجئت في الناس لأنظر، فلما تبينت وجهه عرفت أن وجهه ليس بوجه كذاب، فكان أول شيء سمعته تكلم به أن قال:

**(يا أيها الناس: أفشوا السلام، وأطعموا الطعام،**  
**وصلوا الأرحام، وصلوا بالليل والناس نيام، تدخلوا**  
**الجنة بسلام)**

رواه أحمد والترمذي والحاكم، وصححه الترمذي والحاكم ووافقه الذهبي.

عن أبي يوسف عبد الله بن سلام عليه السلام قال: لما قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة انجفل الناس قبله، وقيل: قد قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم -ثلاثاً-، فجئت في الناس لأنظر، فلما تبينت وجهه عرفت أن وجهه ليس بوجه كذاب، فكان أول شيء سمعته تكلم به أن قال: (يا أيها الناس: أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلّوا الأرحام، وصلّوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام) رواه أحمد والترمذي والحاكم، وصححه الترمذي والحاكم ووافقه الذهبي.



يا فتاة الإسلام:

حين تسمعين كلمة "إطعام" فاعلمي أنه ليس مجرد مهمة يومية لسد الجوع أو الضيافة! بل هو حقيقة عبادة، والنظر له من هذا الجانب يهون من أي جهد مرافق لإعداده بل ويبعث بالشغف لإتقانه وإسعاد من حولك.

فتعلم مهارة الإطعام، ولن أقول الطبخ في هذا المقام، هو من أجل مقامات الإحسان، وفيه من الخير والسعادة لنفسك ولمن حولك، ما يدركه كل من جرب هذا الشغل.

والإطعام فن وعلم وليس مهمة شاقة، فإنما الشقاء في القلب، أما في مقامات الإحسان فهو مبلغ السعادة.

ثم من المهم جدا التعامل بمرونة وسعة إلهام وحسن تدبير بما يتوفر لديك من مكونات، وأنت مستحضرة بين عينيك: أن العين تأكل قبل العين،

وبالتالي فإن الفتاة الملهمة أثرها الطيب يرافق كل طبق ولو كان من زيت وزعتر !

لأنها تحسن تقديم الأطباق وتحسن إسعاد القلوب.

بهذا نبدأ أول مهارة مهمة جدا للفتاة المسلمة، كابنة وكزوجة، كأم وكمسلمة صالحة، كمجاهدة ومرابطة على ثغور الإحسان،

لا تتعثر حين تدخل المطبخ، ولا تتلکأ حين يتعلق الأمر بتدبير أمور الطعام، ولا تتأخر حين تكلف بمهمة إطعام!

لنبدأ اليوم رحلتنا الأولى في عالم الإطعام ولكن بجو من المتعة.



الفيديو الأول: تأملن هذا العرض بداية، لرحلة ممتعة ومليئة بالروائح الشهية والإلهام!..



ملاحظة: ما أعرضه في هذه الحصة لا يعني بالضرورة أن تتألمي أو تتحسري على فقد  
نعمة من النعم بل يعني أن تستلهمي الأفكار، لأن الحاجة أم الاختراع

والكثير من الأطباق ندبرها تديرا حين نملك حرفة الطبخ وحرقة الإيقان .

والأرزاق متوفرة لكن النظر لها حين يكون بقلب الحامد الراضي يختلف عن النظر لها  
بقلب الغافل أو الجشع !

فلنحسن حمد الله تعالى ولنستحضر دوما ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ  
وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [ إبراهيم: 7]





فتيات الإسلام من غزة، الأيام تتداول، فما تتعلمنه هنا تستفدين منه يوما مقبلا بإذن  
الله تعالى،

ولعل الله يجمعنا في رحاب ساحات الفتح، لإطعام الفاتحين وليس ذلك على الله بعزيز !  
فاعقدن النوايا واستحضرن أنكن تتعاملن مع الله ﷻ، لا يعجزه شيء سبحانه ويدبر  
الأمر بحكمته، ويستعمل الصادقات.





## المطبخ صديقنا: قواعد السلامة والنظافة



أول أساسيات المطبخ هو التحضير الآمن للطعام، والذي يبدأ بالنظافة والوعي بالسلامة. فهذه القواعد البسيطة تحافظ على سلامتك وتضمن تجربة طهي ممتعة.

### لسلامتك في المطبخ:

عليك العناية بهذه القواعد السهلة لتجنب حوادث المطبخ التي قد تزعجك:

- 1 ☐ غسل اليدين جيداً قبل وبعد التعامل مع الطعام.
- 2 ☐ التعامل الآمن مع السكاكين (أصابع اليد توجه للداخل عند التقطيع).
- 3 ☐ الحذر عند التعامل مع النار والأجهزة الكهربائية، (كوني يقظة لا تغفلي).

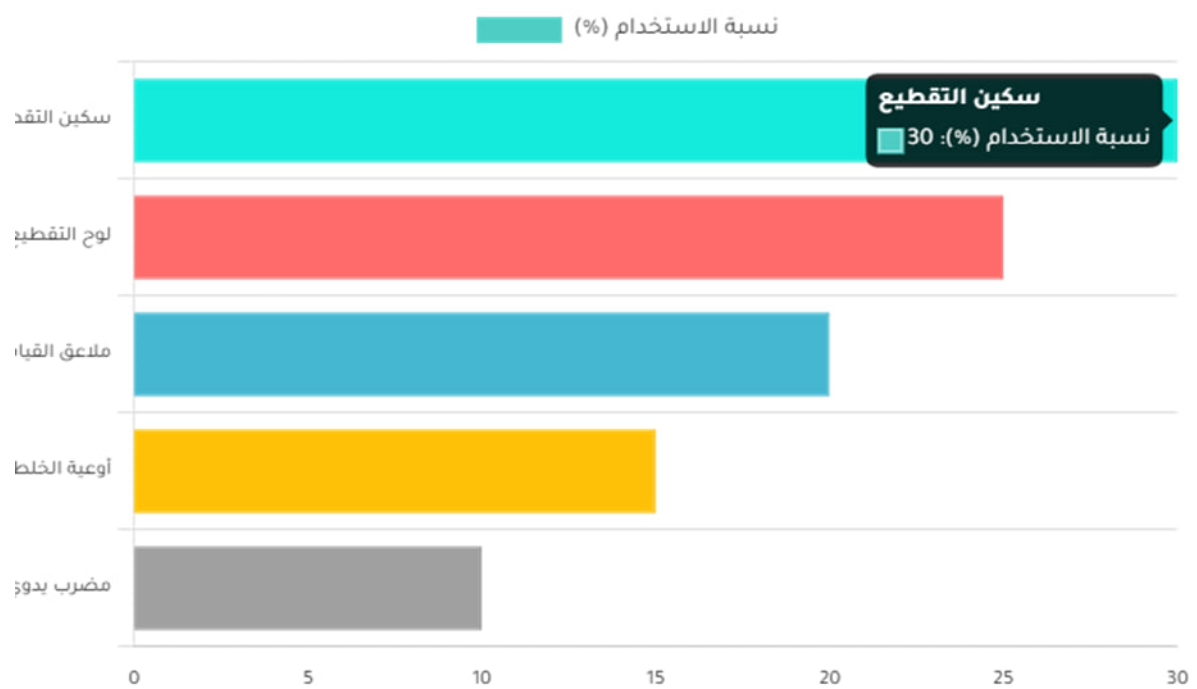
4 ربط الشعر وارتداء مرييلة للحماية. (لا تطبخي بشعر مفتوح أو يمكن أن يتساقط في الأطباق والأطعمة واحرصي على جو النظافة كي لا تتسخ ثيابك).

5 تنظيف الأسطح والأدوات فوراً بعد الاستخدام (استخدمي ما يتوفر لك، المهم أن يبقى المكان نظيفاً).



لكل مهمة في المطبخ أدواتها الخاصة. التعرف عليها واستخدامها بشكل صحيح هو المفتاح لإتقان فن الطهي.

## أكثر ما يتم استخدامه في المطبخ



## سكاكين التقطيع



## لوح التقطيع



## الملاعق



## أوعية الخلط



## مضرب يدوي أو خلاط



## المدقّ أو الهون أو المهراس أو الدقاقة حسب ما تسمونه







1 ☐ أدوات التقطيع: سكاكين، ألواح تقطيع.

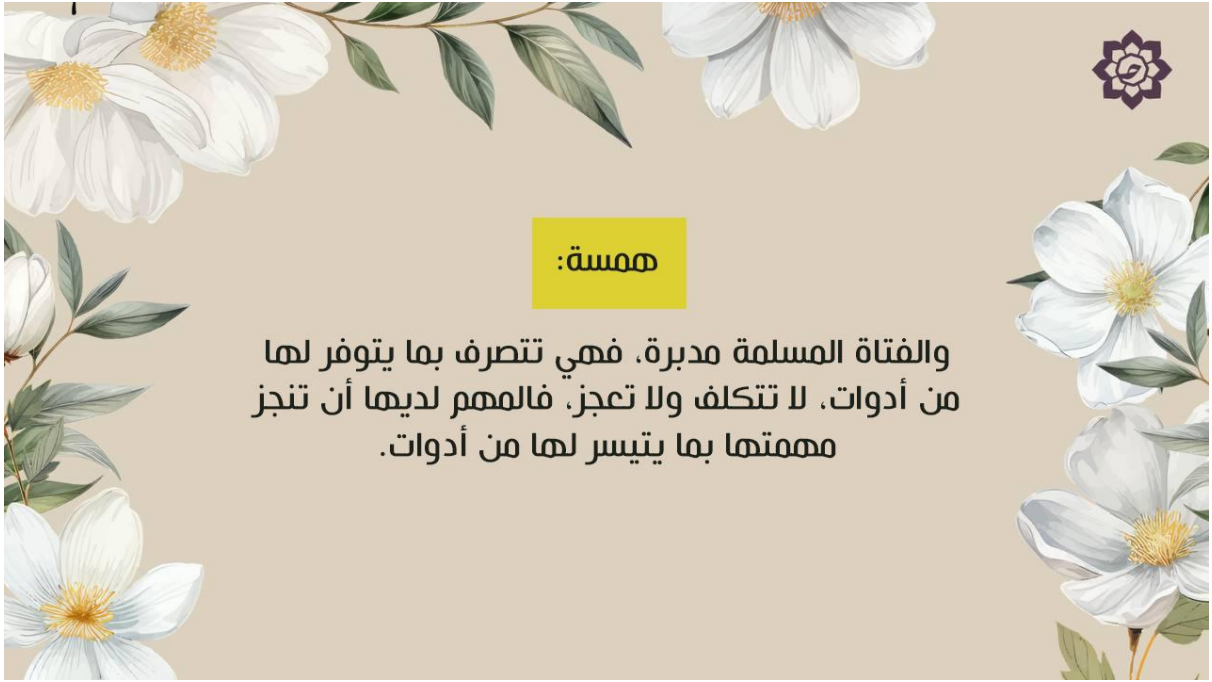
2 ☐ أدوات القياس: أكواب وملاعق القياس، ميزان المطبخ.

3 ☐ أدوات الخلط: أوعية الخلط، الملاعق، المضرب اليدوي.

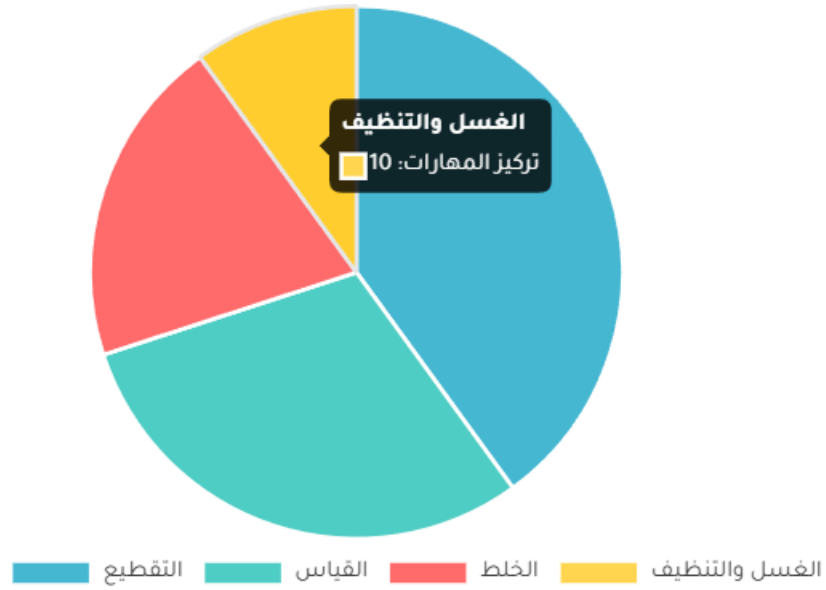
4 ☐ أدوات الطهي: قدر، مقالي، صواني الفرن.

5 ☐ أدوات النظافة: إسفنجة، منظفات، فوط مطبخ.





الطبخ هو سلسلة من الخطوات المترابطة. إتقان المهارات الأساسية سيجعل من إعداد  
أي وصفة متعة.



1 ☐ الغسل والتنظيف (لابد من غسل وتنظيف الخضروات والفواكه وما نستخدمه للطبخ).

2 ☐ الخلط ( يكون الخلط بدويا أو بالخلاط الكهربائي بحسب الوصفة)

3 ☐ القياس (يكون ضبط المقاييس بحسب وحدات القياس كالمعلقة والكوب مما يتوفر لك إن لم يكن لديك وحدات قياس جاهزة).

4 ☐ التقطيع (وهو من أهم مهارات الطبخ وكثيرا ما يحدد الشكل النهائي للطبق عند التقديم حين يتدخل في تفاصيل التزيين).



## التقطيع والقياس

هما العمود الفقري لأي وصفة ناجحة.

مراحل عملية التقطيع الآمنة



### عملية التقطيع الآمنة:



👉 همسة :

ترتيب هذه الأفكار مهم لحسن إدارتك لمطبخك،

تذكري أن المطبخ ليس مجرد مكان لإعداد الطعام، بل هو مساحة للإبداع، للتعبير عن الحب، ولصنع ذكريات لا تُنسى .

لا تخفن من التجربة، فكل طاهية معطاء بدأت بخطوات بسيطة. مع الممارسة، ستصبحن محترفات، وستصنعن أشهى الأطباق التي تسعد قلوبكن وقلوب من تحبن.



فتيات الإسلام مصدر سعادة  
في قلوب من حولهن!



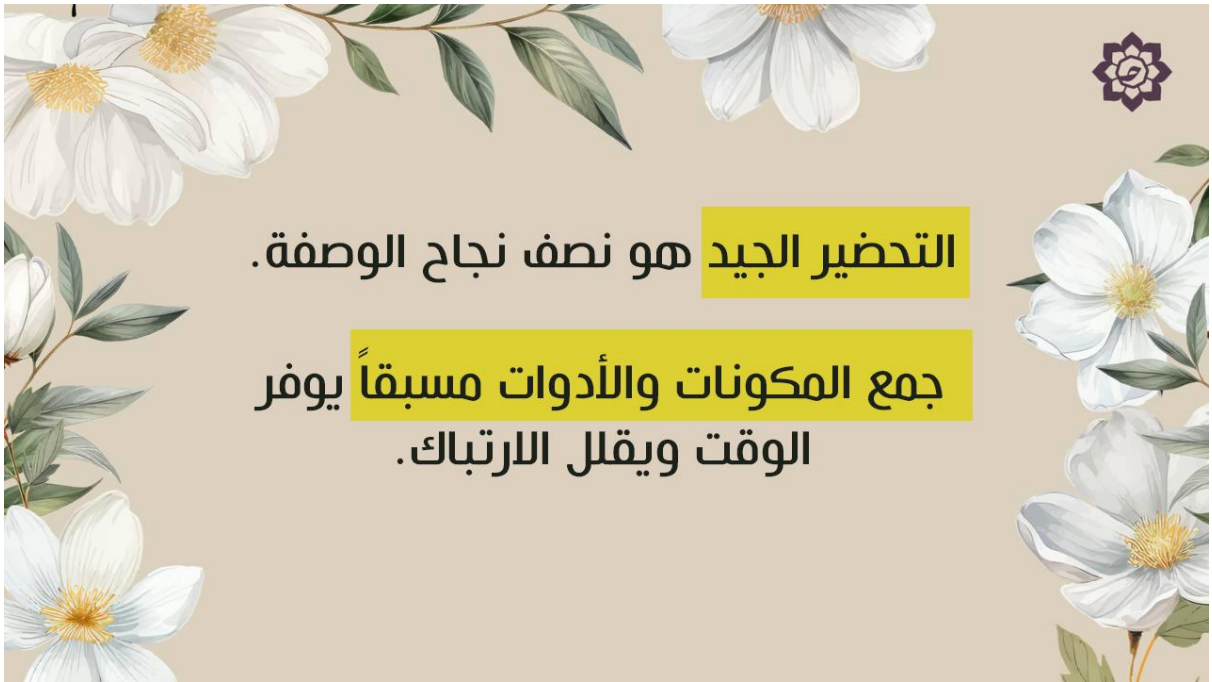
تنتشر الكثير من قنوات الطبخ والتصوير العملي لوصفات يمكن تطبيقها من خلال متابعة الفيديو أو وصفات الطبخ المنتشرة. لكن المشترك فيها جميعا هو أن كل وصفة تمر بمراحل!

1 تحديد المكونات

2 ☐ خلط المكونات

3 ☐ طبخ هذه المكونات

4 ☐ وتقديم الطبق بروح مشرقة محسنة!







إن شئت سرا من أسرار الطبخ المبهج، فإن طريقة تقديم الطبق لا تقل أهمية عن جودته، لابد أن تتقن تزيين الأطباق وتقديم الوصفات بشكل أنيق ولائق،

ففي ذلك إتمام العمل، وإتقانه والإحسان!





## وصفة للتطبيق



يا فتيات الإسلام، شيفات القلوب السعيدة!

هل أنتن مستعدات الآن لتحويل كل ما تعلمناه عن أدوات المطبخ ومهارات التقطيع  
والقياس إلى طبق حقيقي ولذيذ؟

هيا نصنع طبقاً شهياً بأيدينا!

سنقوم معاً بإعداد وصفة سهلة وممتعة، وستكتشفن كم هو رائع أن تصنعن شيئاً  
بأيديكن يمكن تذوقه والاستمتاع به وتقديمه لمن نحب ولمن نحب أن نحسن له.

## وصفة كرات التمر بالبسكويت



### المقادير

–التمر : 1 كيلو (منزوع النواة)

–بسكويت : 24 حبة (شاي)

–الزبدة : 2 كوب

–هيل : ملعقة صغيرة

–الجوز أو اللوز: كوب (مجروش)

–السّمسم : ربع كوب (محمّص)

### طريقة التحضير

في محضرة الطعام، ضعي التمر والزبدة.

اطحني المزيج حتى يتجانس.

أضيفي البسكويت والهيل.

اطحني المكونات حتى يتماسك المزيج.

أفرغي محتوى وعاء محضرة الطعام في وعاء.

شكّلي كرات متساوية الحجم من مزيج التمر وضعيها في طبق.

غمّسي الكرات من كل الجهات بالجوز المجروش والسّمسم.

ضعي كرات التمر على صينية وغلّفها بورق نايلون لاصق.

أدخلي الصينية إلى الثلاجة حتى يجمد الحلوى.

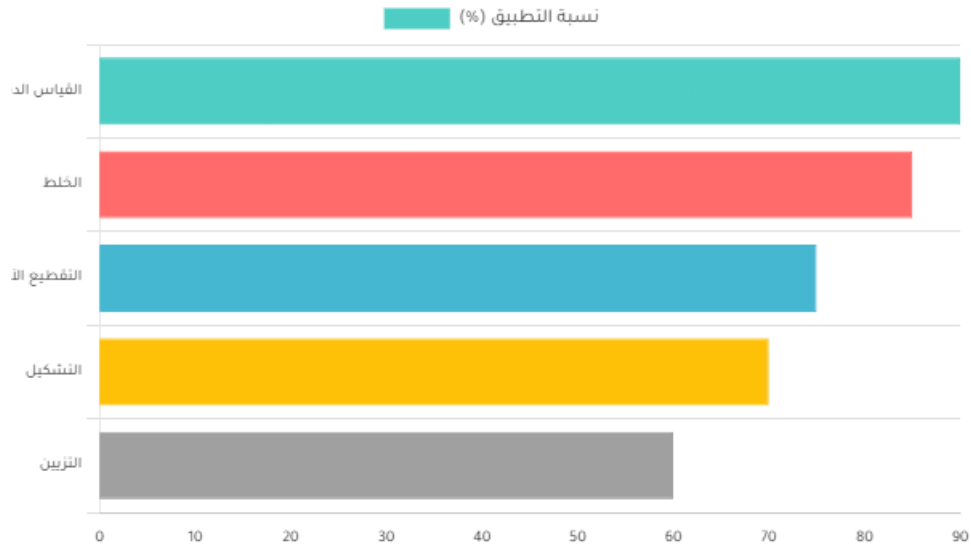
## كرات الشوكولاتة اللذيذة



يمكنك تطبيقها من خلال متابعة الفيديو

## المهارات التي تم تطبيقها في وصفتي الحلوى

### القياس، الخلط، التقطيع، التشكيل والتزيين.







طريقة تزيين الطبق تصنع  
فارقاً! جربوها!



تشكيلة الفواكه اللذيذة







## تجبن الذوق المالح!

يمكننا تجربة ذلك بمكونات مالحة،

□ قطع بعض الخبز، والجبنة، والطماطم والخيار والزيتون والخس وما يتوفر لديك من خضروات.

□ اصنعي الأمر نفسه بترتيب الخبز والجبنة والخضروات على التوالي.

□ يمكنك أن ترتبها في طبق وترشين فوقها خلطة "الليمون وزيت الزيتون مع بعض الملح والفلفل الأسود". وبالهناء والشفاء.



ليس لديك شيء من هذه المكونات؟

يمكنك الاستعانة بفكرة تقديم أخرى مميزة!

جربي الخبز، قطعيه بطريقة متناسبة،

وضعي فوقه حشوة من اللبنة أو الزيت والزعتر..

أو من التونة بخلطة من البصل والفلفل الرومي والليمون،

أو مع صلصة الثوم، أو ما يتوفر لديك ..

يمكنك استخدام الطماطم والخيار والبصل والزيتون أو ما توفر منها للتزيين،

كذلك حبة البركة والكزبرة والسهم ورشة من زيت الزيتون، وغيره من أفكار للتقديم  
البهي.







## الجبنة واللبننة تصنع طبقا مميزا



في بعض الوصفات قد نستعين بالفرن لتحمير السطحيات مثل في حالة الخبز بالثوم والزبدة أو عند إضافة الجبنة التي تتطلب حرارة لتذوب.

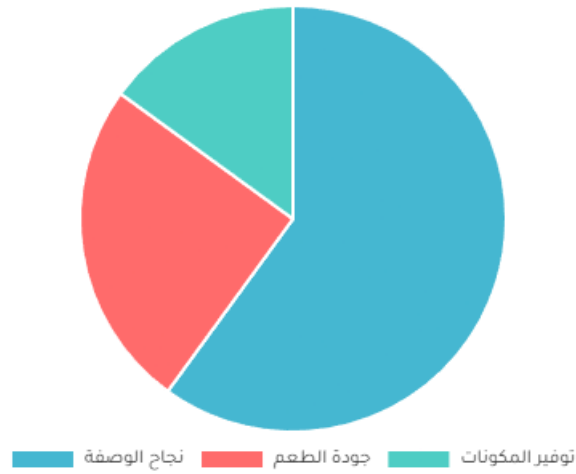






يمكننا أيضا استخدام الأعواد في مثل هذه الوصفات بطبقات الخبز وبينها الجبنة والمرتديلا والخس كمثال. مع تزيين السطح بما توفر من أفكار.





أهمية الدقة في القياس

فالقياس الدقيق يضمن نجاح الوصفة ويجعلها لذيذة.

أهمية التقطيع الأنيق

فالتقطيع بشكل مرتب يوفر جمالية في عرض الطبق.

أهمية جمع المكونات مسبقا

قبل الشروع في عملية التحضير كي لا ينقص شيء مهم للوصفة أو كي لا يحدث الارتباك.

أهمية تنظيم المطبخ بعد الطبخ

المطبخ النظيف والمنظم يجعل تجربة الطهي أكثر متعة ويحافظ على سلامة الطعام.



أكثر الطهارة المحترفين ينظفون أثناء الطهي وبعده.



غسل الأدوات والأواني المستخدمة فوراً.

مسح الأسطح وألواح التقطيع.

إعادة المكونات المتبقية إلى أماكنها.

ترتيب الأدوات في مكانها المخصص.

□ مسح الأرضية إذا لزم الأمر.

## تَمانينا يا فتيات !

هذا كان أول مدخل لمهارة الإطعام، ولم تنتهي رحلتنا بعد،  
لكن تذكرن أن الطبخ ليس مجرد إعداد للطعام، بل هو تعبير عن سعة الإلهام والحب .  
كل طبق تعدينه هو قصة، وكل نكهة هي ذكرى .  
لا تخفن من التجربة، فالمطبخ هو مختبركن الخاص.  
استمتعن بكل لحظة، وتذوقن طعم الإنجاز.

ارتقبن الحصّة المقبلة هناك أفكار ملهمة ومعلومات مهمة!

وسلام الله على فتيات الإسلام المحسنات!





## أسئلة الدرس



من روى حديث ((يا أيها الناس: أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلّوا الأرحام، وصلّوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام))

Anonymous Poll

- ☐ أبو هريرة رضي الله عنه
- ☐ عمر بن الخطاب رضي الله عنه
- ☐ عائشة رضي الله عنها
- ☐ أبو يوسف عبد الله بن سلام رضي الله عنه

ما هي المهارة التي تحدثنا عنها اليوم؟

Anonymous Poll

- ☐ مهارة الطبخ
- ☐ مهارة الطهي
- ☐ مهارة التنظيف
- ☐ مهارة التقطيع
- ☐ مهارة التزيين
- ☐ مهارة الإطعام

كيف تساعدنا مهارة الطبخ؟

Anonymous Poll

- ☐ للإطعام وإسعاد من حولنا والإحسان
- ☐ للإطعام والتباهي بالأطباق الشهية
- ☐ للإطعام بالغش وتأفف
- ☐ لأكون أما وزوجة وابنة ومسلمة بارة محسنة

ما هو الإطعام؟

Anonymous Poll

- ☐ مجرد مهمة للطبخ
- ☐ علم وفن
- ☐ عبادة وعلم وفن وباب إحسان ومصدر سعادة

إذا لم تتوفر لديك مواد الطبخ كاملة كيف تتصرفين؟

Anonymous Poll

- ☐ أترك الفكرة كلها ولا أطبخ
- ☐ أتدبر الأمور بما لدي من مكونات
- ☐ أستعين بصديقتي
- ☐ أغير الوصفة بما يتوفر لدي من مواد أو أبتكر واحدة مناسبة

ما هي قواعد السلامة الأساسية في المطبخ

Anonymous Poll

- ☐ غسل اليدين جيداً قبل وبعد التعامل مع الطعام.
- ☐ التعامل الآمن مع السكاكين (أصابع اليد توجه للداخل عند التقطيع).
- ☐ الحذر عند التعامل مع النار والأجهزة الكهربائية، (كوني يقظة لا تغفلي).
- ☐ ربط الشعر وارتداء مريضة للحماية
- ☐ كل ما سبق
- ☐ استخدام البنزين في المطبخ

مراحل إعداد الطعام الأساسية هي:

Anonymous Poll

- ☐ إعداد المكونات، التحضير، حسن التقديم وتنظيف المطبخ بعدها
- ☐ إعداد المكونات، التحضير، وتنظيف المطبخ بعدها
- ☐ إعداد المكونات، التحضير

ما هي أكثر الأدوات استخدامًا في المطبخ

Anonymous Poll

- ☐ سلة الماعون
- ☐ الأكواب
- ☐ سكاكين التقطيع
- ☐ الخلاط

أكمل الفراغ (ستفسد وصفتي إذا ...)

Anonymous Poll

- ☐ لم أستخدم الكثير من المكونات
- ☐ لم أستخدم الكثير من الملعاق والسكاكين
- ☐ لم أستخدم المقاييس الصحيحة للوصفة

يقول المثل: العين تأكل قبل ؟

Anonymous Poll

- ☐ العين
- ☐ الأنف
- ☐ اليد
- ☐ الفم

أي وصفة تحبين أن تطبقينها:

Anonymous Poll

- ☐ وصفة كرات التمر بالبسكويت
- ☐ وصفة كرات الشوكولاتة اللذيذة
- ☐ وصفة طبقات الفواكه
- ☐ وصفة الذوق المالح

### خطوات التنظيف بعد الطبخ

Anonymous Poll

- ☐ أثناء الطهي وبعده.
- ☐ بعد الطهي
- ☐ لا أنظف أبدا









# المهارات

الدرس الثالث:  
مهارة الإطعام:  
مدارس الطبخ في العالم

# المهارات

## الدرس الثالث

### مدارس الطبخ في العالم



إن التخصيص بالخبز دون غيره من النعم في هذا الحديث؛ لندرته وشحته وعدم المقدرة على تحصيله من عموم الناس في زمن النبي ﷺ؛ لفقرهم وعوزهم،

فعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «مَا شَبَعَ آلُ مُحَمَّدٍ صلى الله عليه وسلم مِنْ خُبْزٍ بُرٍّ مَادُّومٍ  
ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ»،

وإِلَّا فَإِنَّ التَّعْظِيمَ لَجَمِيعِ النِّعَمِ وَرَمَزَهَا هُوَ الْخُبْزُ.

وَعَنْ مَسْرُوقٍ، قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى عَائِشَةَ، فَدَعَتْ لِي بِطَعَامٍ وَقَالَتْ: مَا  
أَشْبَعُ مِنْ طَعَامٍ فَأَشَاءُ أَنْ أَبْكِيَ إِلَّا بِكَيْتُ،

قَالَ: قُلْتُ لِمَ؟ قَالَتْ: أَذْكُرُ الْحَالَ الَّتِي فَارَقَ عَلَيْهَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم  
الدُّنْيَا، وَاللَّهُ مَا شَبَعَ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ مَرَّتَيْنِ فِي يَوْمٍ.

والتفت الترمذي التفاتةً ذكيةً بتخصيص الخبز دون غيره بالذكر دون  
باقي النعم، فقال:

(الخبز غذاء الجسد، والغذاء قوام الرُّوح، وقد جعل الله تعالى الخبز أشرف الأرزاق، قَالَ ﷺ: "أَكْرُمُوا الْخُبْزَ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْزَلَهُ مِنْ بَرَكَاتِ السَّمَاءِ، وَأَخْرَجَ لَهُ مِنْ بَرَكَاتِ الْأَرْضِ، فَاكْرَامِهِ إِلَّا يُوطَأُ وَلَا يُطْرَحُ، فَإِذَا رُمِيَ بِهِ أَوْ طَرَحَ مَطْرَحَ الرَّفْضِ وَالهَوَانِ، كَانَ قَدْ كَفَرَ النِّعْمَةَ وَجَفَاهَا، وَفِي سَعَةِ الرِّزْقِ قُوَّةٌ عَظِيمَةٌ عَلَى الدِّينِ، فَإِذَا جَفَاهَا صِيرَتْ لِلنِّعْمَةِ الْعُظْمَى نَفْرَةً، وَإِذَا نَفَرَتْ لَمْ تَكُ تَرْجِعُ؛ لِأَنَّهَا قَدْ وَسَمَتْهُمْ بِالْجَفَاءِ).

وهناك سبب آخر لتخصيصه بالذكر دون غيره؛ وذلك لأن الخبز رمز الطعام؛ فإذا ذكر الخبز ذكر الطعام عمومًا.

والخبز - الحنطة - منتشر في كل دول العالم، في شرقها وغربها، وجبالها وسهولها وصحرائها، فتخصيصه بالذكر لمعرفة كل الناس به دون غيره من الأطعمة التي يعرفها بعض الناس في مكان ما دون غيره.

وهنا التفاتة اقتصادية: فأحد المقاييس الاقتصادية في دول العالم الرئيسة هو اكتفاء الدولة الذاتي من الحنطة.







تصميم تقريبي لمجتمع المدينة المنورة في عصر النبي ﷺ.

المسجد النبوي الشريف وحجرات أمهات المؤمنين ﷺ ومنازل وبيوت  
الصحابة رضوان الله عليهم.



تأملن هذه النصوص بشوق القلب!

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال أبو طلحة لأُم سليم، قد سمعت صوت رسول الله ﷺ ضعيفا أعرف فيه الجوع، فهل عندك من شيء؟

ف قالت: نعم، فأخرجت أقراصا من شعر،

ثم أخذت خمارا لها، فلفت الخبز ببعضه، ثم دسته تحت ثوبي وردتني ببعضه،

ثم أرسلتني إلى رسول الله ﷺ فذهبت به، فوجدت رسول الله ﷺ جالسا في المسجد، ومعه الناس،

ف قمت عليهم، فقال لي رسول الله ﷺ: أرسلك أبو طلحة؟ فقلت: نعم، فقال: ألعام؟

فقلت: نعم،

فقال رسول الله ﷺ: قوموا فانطلقوا

وانطلقت بين أيديهم حتى جئت أبا طلحة فأخبرته،

فقال أبو طلحة: يا أم سليم، قد جاء رسول الله ﷺ بالناس وليس عندنا ما نطعمهم؟

ف قالت: الله ورسوله أعلم .

فانطلق أبو طلحة حتى لقي رسول الله ﷺ فأقبل رسول الله ﷺ معه حتى دخلا،

فقال رسول الله ﷺ: هلمي ما عندك يا أم سليم  
فأتت بذلك الخبز،

فأمر به رسول الله ﷺ ففت،

وعصرت عليه أم سليم عكة فآدمته،

ثم قال فيه رسول الله ﷺ ما شاء الله أن يقول،

ثم قال: ائذن لعشرة فأذن لهم فأكلوا حتى شبعوا ثم خرجوا،

ثم قال: ائذن لعشرة» فأذن لهم حتى أكل القوم كلهم وشبعوا

والقوم سبعون رجلا أو ثمانون .

حديث صحيح متفق عليه.

والعكة بضم المهملة وتشديد الكاف، إناء من جلد مستدير يجعل فيه  
السمن غالبا والعسل.



وهذه أسماء بنت أبي بكر - ذات النطاقين - عليها السلام تقول :

تَزَوَّجَنِي الزَّيْبُورُ وَمَا لَهُ فِي الْأَرْضِ مِنْ مَالٍ وَلَا مَمْلُوكٍ وَلَا شَيْءٍ غَيْرِ نَاضِحٍ  
وغير فرسه ،

فكنتُ أعلِفُ فرسه،

وأستقي الماء،

وَأَخْرَزُ غَرْبَهُ وَأَعِجِّنْ،

وَلَمْ أَكُنْ أَحْسَنُ أَخْبَرَ ! وَكَانَ يَخْبِرُ جَارَاتِي مِنَ الْأَنْصَارِ ، وَكُنَّ نِسْوَةً  
صِدْقَ،

وَكُنْتُ أَنْقُلُ النَّوَى مِنْ أَرْضِ الزَّبِيرِ الَّتِي أَقْطَعَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ عَلَى رَأْسِي ، وَهِيَ مِنِّي عَلَى ثُلَاثِي فَرَسَخَ،  
فَجِئْتُ يَوْمًا وَالنَّوَى عَلَى رَأْسِي، فَلَقِيتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ نَفَرٌ مِنَ  
الْأَنْصَارِ،

فَدَعَانِي ثُمَّ قَالَ: إِخْ إِخْ ، لِيَحْمِلَنِي خَلْفَهُ،  
فَاسْتَحْيَيْتُ أَنْ أَسِيرَ مَعَ الرِّجَالِ، وَذَكَرْتُ الزَّبِيرَ وَغَيْرَتَهُ، وَكَانَ أَغْيَرَ  
النَّاسِ،

فَعَرَفَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنِّي قَدْ اسْتَحْيَيْتُ فَمَضَى ، فَجِئْتُ الزَّبِيرَ فَقُلْتُ:  
لَقِيتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَعَلَى رَأْسِي النَّوَى وَمَعَهُ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِهِ،  
فَأَنَاخَ لِأَرْكَبَ، فَاسْتَحْيَيْتُ مِنْهُ وَعَرَفْتُ غَيْرَتَكَ،

فقال: والله لحملك النوى كان أشد علي من ركوبك معه،

قالت : حتى أرسل إليّ أبو بكر بعد ذلك بخادم تكفيني سياسة الفرس،  
فكأنما أعتقني

حديث صحيح رواه البخاري ومسلم.



وأرى من علو الهمة ومن صدق المحبة أن تتقن فتاة الإسلام صناعة  
الخبز،

فتخيلي معي أن تلتقين بأمهات المؤمنين والصحابيات رضي الله عنهن، وتحديثنهن  
عن صناعتك الخبز، تأسيا بهن ومحبة لهن !

أرى في هذا وصال محبة جميل جدا ووفي جدا.



ثم لنعيش مشاعرهن عند العجن والخبز والإطعام

فلم أر مثل الخبز في صناعة دفاء الإطعام وهي تجربة تستحق التجربة!



أنواع الخبز في العالم كثيرة ومتنوعة، وتعكس ثراء الثقافات واختلاف المكونات والبيئات. كل منطقة طوّرت نوعاً خاصاً بها، حسب المناخ، المحاصيل المحلية، والعادات الغذائية.

فيما يلي تصنيفاً شاملاً لأنواع الخبز حسب المناطق:

أولاً: أنواع الخبز حسب القارات والثقافات

1 □ الخبز العربي والشرق أوسطي



الخبز العربي (البلدي)

دائري، مسطح، مجوف من الداخل. يستخدم للمشاوي والمقبلات.



الخبز الشامي (الصاج)

رقيق جدًا، يُطهى على صاج حار.



خبز الطابون / التنور

يُخبز في فرن طيني، سميك قليلاً ومقرمش من الأطراف.



الخبز اليمني (الملوج، الرُّوتي)

مسطح، غالباً يُخبز على "الصفّاح".



الخبز العراقي (سمّون، تمّون)



ناعم، مستدير، يُقدم غالبًا مع الفول أو الكباب.



خبز الفُرن / المرقوق

يُفرد بالعصا ويُطهى في فرن أو على حجر ساخن.

2 الخبز الإفريقي



الإنجيرا (إثيوبيا، إريتريا)

خفيف، إسفنجي، يصنع من "التيف" ويُستخدم كأساس للأكل.



الكسرة (شمال أفريقيا)

خبز رقيق من السميد أو الذرة، يُطهى على صاج.





الشباتي (شرق إفريقيا)

خبز من طبقات رقيقة

### 3 الخبز الأوروبي



الباغيت (الفرنسي)

طويل، مقرمش القشرة، طريّ من الداخل.



تشاباتا (الإيطالي)



مسطح، غني بزيت الزيتون، هش.



بريوش (فرنسي)

خبز حلو، طري، يدخل فيه الزبدة والبيض.



راي برد (ألمانيا وروسيا)

مصنوع من طحين الجاودار، لونه داكن وطعمه قوي.



## السوردو (Sourdough)

خبز مخمر طبيعيًا، طعمه حامض قليلًا.

4 الخبز الآسيوي



## النان (الهند وباكستان)

خبز طري يُخبز في فرن التندور، غالبًا مع الزبدة.



الباو (الصين)

خبز على البخار، غالبًا محشو بلحم أو حلوى.



خبز الأرز (فيتنام، تايلاند)



يُستخدم في لف الوجبات مثل السبرينغ رولز.

5 الخبز الأمريكي والأمريكي الجنوبي



التورتيللا (المكسيك)

دائري، مسطح، من الذرة أو القمح، للأكل مع الحشوات.





## خبز الذرة (Cornbread)

سميك، هش، غني، من الذرة، شائع في الجنوب الأمريكي.



الأرييا

الخبز اليومي للفنزويليين

ثانيا: أنواع خبز حسب طريقة التحضير



1 مخمر (Yeasted)

باغيت، سوردو، خبز عربي



2 غير مخمر (Flatbread)

تورتيللا، شباتي،



3مقلي (Fried)

بوري، خبز مقلي هندي



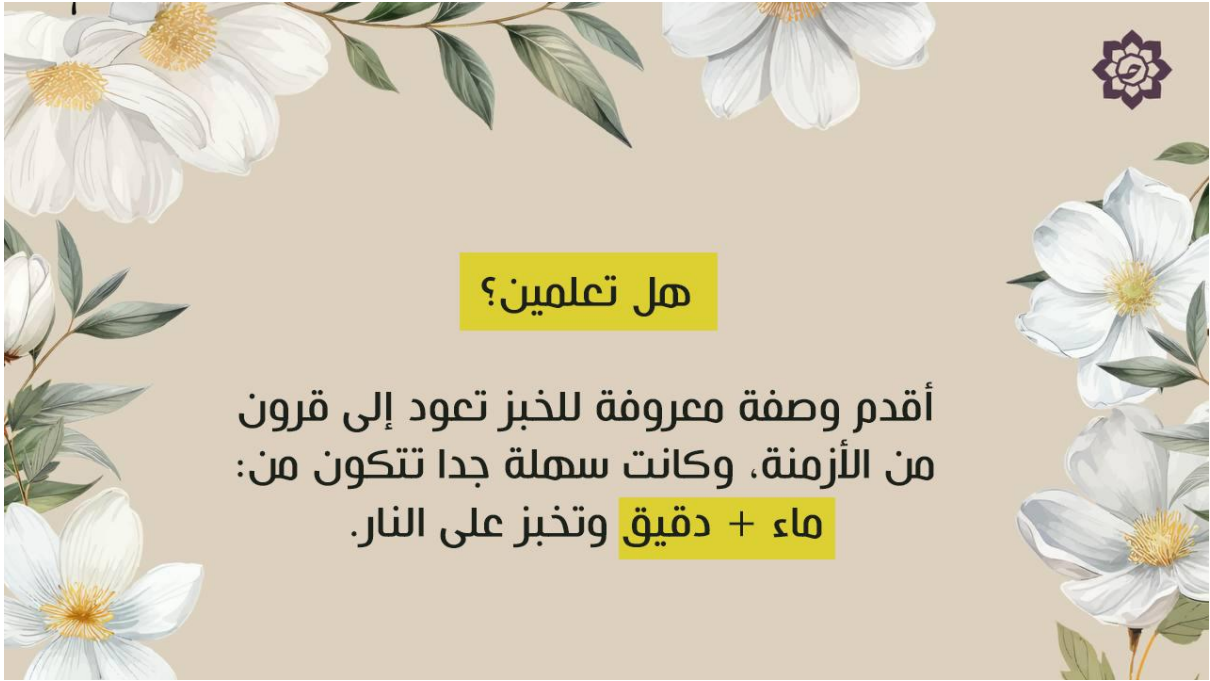
4مخبوز على الصاج

صاج، ملوج، مرقوق



5 مطهو على البخار

باو، مانتو (الصين ومنغوليا)



في معظم الحضارات القديمة، كان الخبز رمزًا للحياة والمعيشة.





## أطباق من العصر النبوي



في العصر النبوي، كانت الأطعمة زاهدة ومحدودة، وتعكس نمط الحياة الصحراوي والبيئة القاحلة في شبه الجزيرة العربية، لكنها كانت مغذية ومعتمدة على الموارد الطبيعية المتاحة. من أبرز الأطباق والأطعمة التي وردت في السنة النبوية أو عُرفت في زمن النبي ﷺ:

### الخبز (خبز الشعير)

كان غالبًا من الشعير، ويؤكل مع التمر أو السمن.

لم يكن يُنخل، ويخبز على الحجارة أو في تنور بسيط.

قال أنس رضي الله عنه:

"ما عَلِمْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ عَلَى سُكْرَجَةٍ قَطُّ، وَلَا خُبْزَ لَهُ مُرَقَّقٌ قَطُّ، وَلَا أَكَلَ عَلَى خَوَانٍ قَطُّ. قِيلَ لِقَتَادَةَ: فَعَلَامَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قَالَ: عَلَى السُّفْرِ." (رواه البخاري)

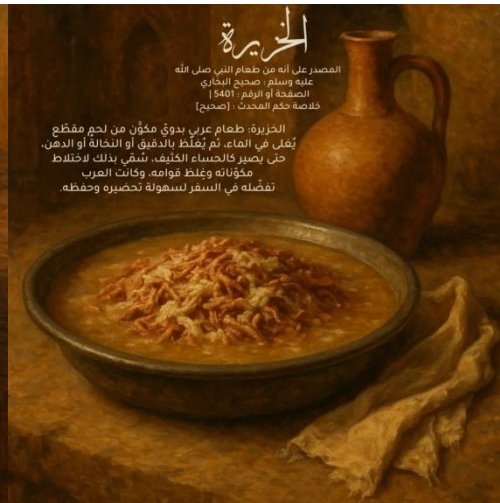
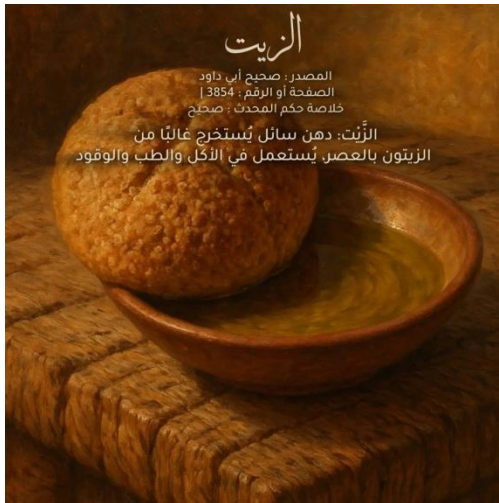
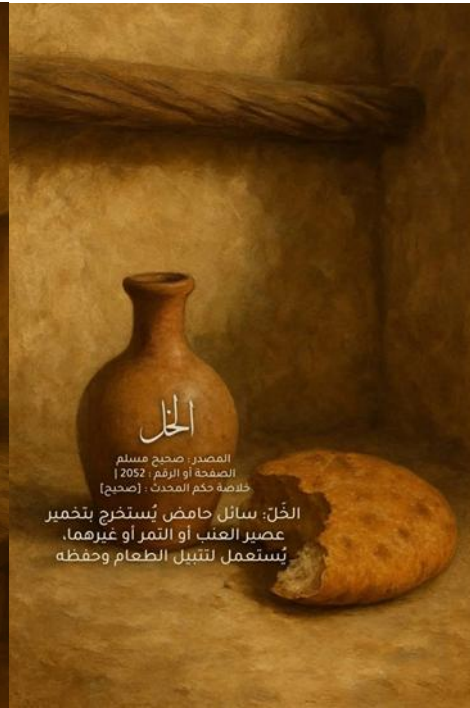
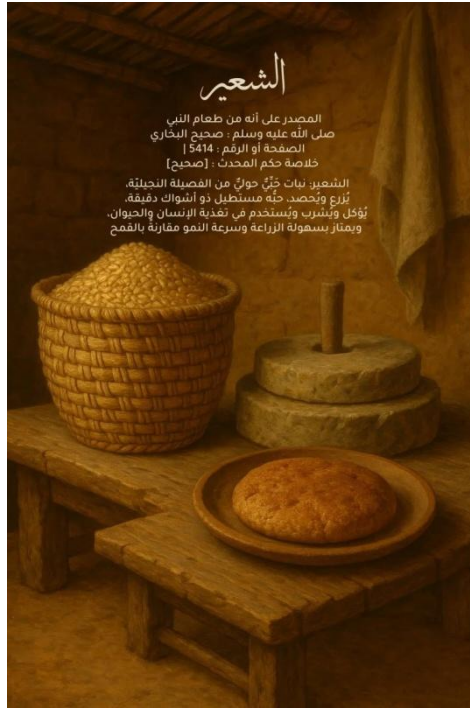
كان النبي صلى الله عليه وسلم متواضعًا في حياته وفي أسلوب معيشته، مع ما فتح الله عليه من المغانم، ولكنه أثر ما عند الله على ما في الدنيا، فلم يكن صلى الله عليه وسلم يحبُّ تَرْفَ العيش كما يفعلُ الملوك.

وفي هذا الحديث يحكي أنس رضي الله عنه أنه ما علم النبي صلى الله عليه وسلم أكل على سُكْرَجَةٍ قَطُّ، وهي صحاف أو أطباق تُوضع فيها المخللات والمشهيات، ولم يُخبز له صلى الله عليه وسلم ذلك الخبز الرقيق الفاخر المسمى بالرقاق، ولا أكل في حياته كلها على مائدة من تلك الموائد المرتفعة عن الأرض التي يأكل عليها العظماء والمترفون. والأكل عليها لم يزل من دأب المترفين ووضع الجبارين؛ لئلا يفتقروا إلى



الانحناء عند الأكل، فكان النبي صلى الله عليه وسلم لا يشبه بهم، وكان يأكل صلى الله عليه وسلم وأصحابه على السفرة التي تمد على الأرض؛ تواضعًا وزهدًا في الدنيا ومظاهرها، وتعليمًا لأُمَّته.

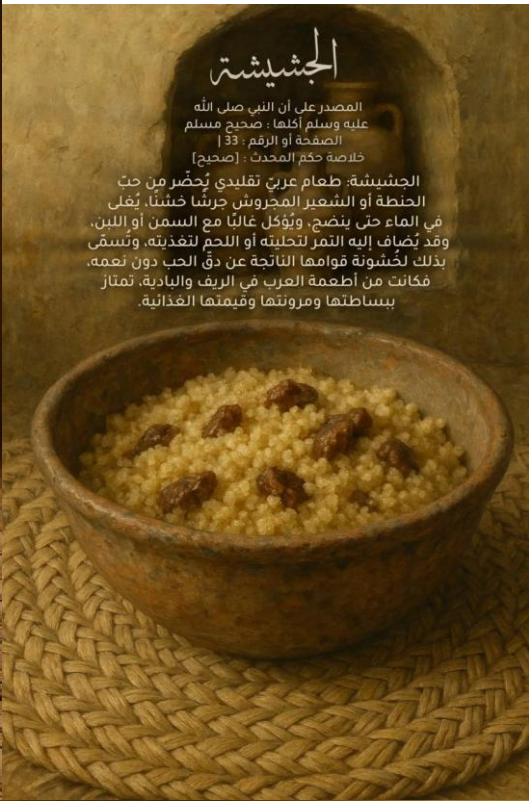
## أطباق العصر النبوي





## القثاء

المصدر: علي أنه أكله صلى الله عليه وسلم : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 5447 خلاصة حكم المحدث : [صحيح] |  
القثاء : نبات من الفصيلة القرعية، يشبه الخيار لكنه أطول وأرق منه، يؤكل طازجاً، وهو بارد الطبع سهل الهضم.



## الجشيشة

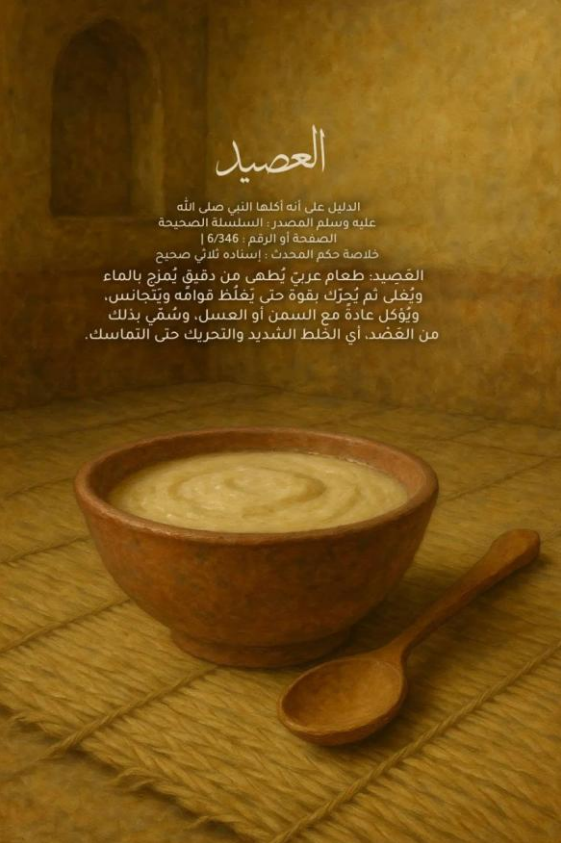
المصدر: علي أن النبي صلى الله عليه وسلم أكلها : صحيح مسلم الصفحة أو الرقم : 33 خلاصة حكم المحدث : [صحيح] |  
الجشيشة: طعام عربي تقليدي يُحضّر من حبّ الحنطة أو الشعير المجروش حشاً خشناً، يُغلى في الماء حتى ينضج، ويُؤكل غالباً مع السمن أو اللبن، وقد يُضاف إليه التمر لتحليته أو اللحم لتغذيته، وتسمى بذلك لخشونة قوامها الناتجة عن دقّ الحب دون نعهه، فكانت من أطعمة العرب في الريف والبادية، تمتاز ببساطتها ومرونتها وقيمتها الغذائية.



## التمر والرطب

المصدر: علي أنه أكله صلى الله عليه وسلم : تخريج صحيح ابن حبان الصفحة أو الرقم : 7225 خلاصة حكم المحدث : حسن لغيره |  
الرّطب: ثمرة النخلة في طور نضجها الرابع، إذا لانت وظهرت حلاوتها، ولم تجف بعد، فهي وسط بين البُس والتّمر. التّمر: ثمرة النخلة في طور نضجها الأخير، إذا جف ماؤها تماماً واشتدّت حلاوتها وصارت قابلة للتّخزين الطويل.

هنا في الصورة بسر 😊



## العصيد

الدليل: علي أنه أكلها النبي صلى الله عليه وسلم المصدر : السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم : 6/346 خلاصة حكم المحدث : إسناده ثلاثي صحيح |  
العصيد: طعام عربي يطهى من دقيق يُمزج بالماء ويُغلى ثم يُحرّك بقوة حتى يغلظ قوامه ويتجانس، ويُؤكل عادة مع السمن أو العسل، وتسمى بذلك من الغضد، أي الخلط الشديد والتحريك حتى التماسك.



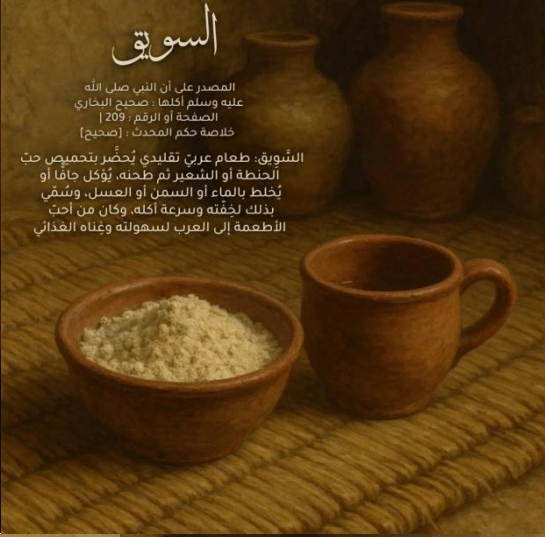
## الخبث

المصدر: المواهب اللدنية  
الصفحة أو الرقم: 2/158  
خلاصة حكم المحدث: رجاله ثقات  
الخبث: طعام عربي قديم يصنع  
من التمر والدقيق والسمن. يطبخ  
حتى يغلظ قوامه، ويؤكل حلواً



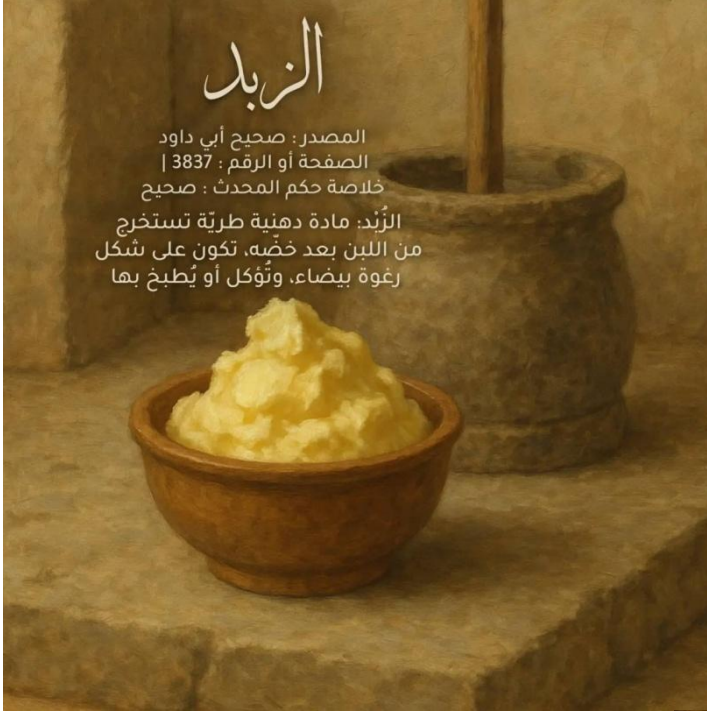
## السويق

المصدر: علي أن النبي صلى الله  
عليه وسلم أكلها: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 209  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
السويق: طعام عربي تقليدي يُحضّر بتحميص حب  
الحنطة أو الشعير ثم طحنه، يُؤكل جافاً أو  
يُخلط بالماء أو السمن أو العسل، وشفي  
بذلك لخصته وسرعة أكله. وكان من أحب  
الأطعمة إلى العرب لسهولته وغناه الغذائي



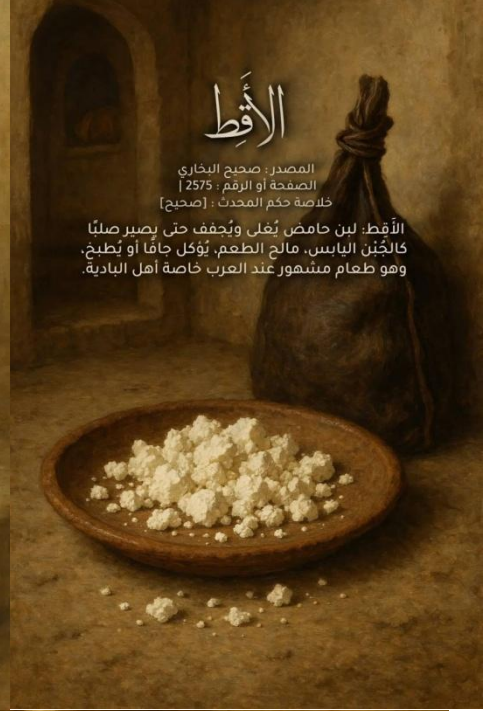
## الزبد

المصدر: صحيح أبي داود  
الصفحة أو الرقم: 3837  
خلاصة حكم المحدث: صحيح  
الزبد: مادة دهنية طرية تستخرج  
من اللبن بعد خضيه، تكون على شكل  
رغوة بيضاء، وتؤكل أو يطبخ بها



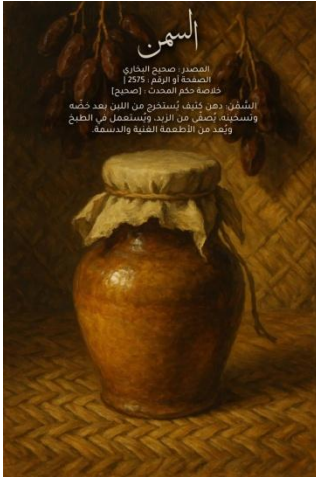
## الأقط

المصدر: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 2575  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
الأقط: لبن حامض يُغلى ويُجفف حتى يصير صلباً  
كالجبن اليابس. مالح الطعم، يُؤكل جافاً أو يطبخ.  
وهو طعام مشهور عند العرب خاصة أهل البادية.



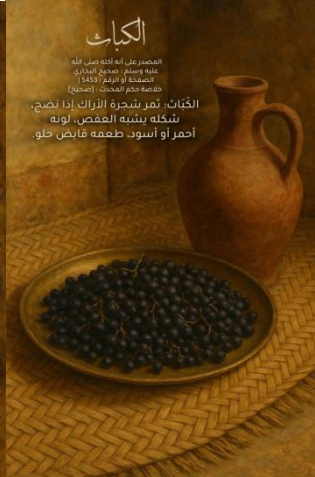
## السمن

المصدر: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 2075  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
السمن: دهن خفيف يستخرج من اللبن بعد خضه  
وتسكبه، يُصلى من الزبد، ويُستعمل في الطبخ  
وتقيد من الأطعمة الغنية والدهنية.



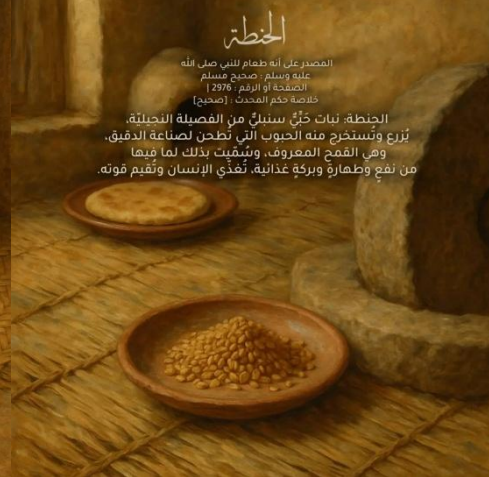
## الكباث

المصدر: علي أنه صلى الله  
عليه وسلم: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 1453  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
الكباث: ثمر شجرة الأراك إذا نضج،  
يشكله بينيه القفص، لونه  
أحمر أو أسود طعمه قابض حلو.



## الخطرة

المصدر: علي أنه طعام للنبي صلى الله  
عليه وسلم: صحيح مسلم  
الصفحة أو الرقم: 2976  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]  
الخطرة: نبات حشّي سنبل من الفصيلة النجيلية،  
يُزرع ويُستخرج منه الحبوب التي تطحن لصناعة الدقيق،  
وهي القمح المعروف، وشقيقت بذلك لما فيها  
من نفخ وطهارة وبركة غذائية، تُغذي الإنسان وتقيم قوته.





## الخرنوب

المصدر على أنه خنقا صلى الله عليه وسلم : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 6974 خلاصة حكم المحدث : صحيح

الخرنوب ثبات في الفصيلة القرعية. يُعرف بالشَّيخ الأصغر، ثمارة كروية أو بيضاوية ذات لب حلو كثير العصارة، وهو فاكهة صيفية منعشنة.

## الرمان

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم : صحيح ابن حبان الصفحة أو الرقم : 555 خلاصة حكم المحدث : إسناده صحيح

الرُّمَّان، شجرة مثمرة عميقة، ثمرها كبير مسدب، ذو قشرة صلبة. يحتوي داخله على من كثير حلو أو حامض الطعم.

## الدُّبَاء

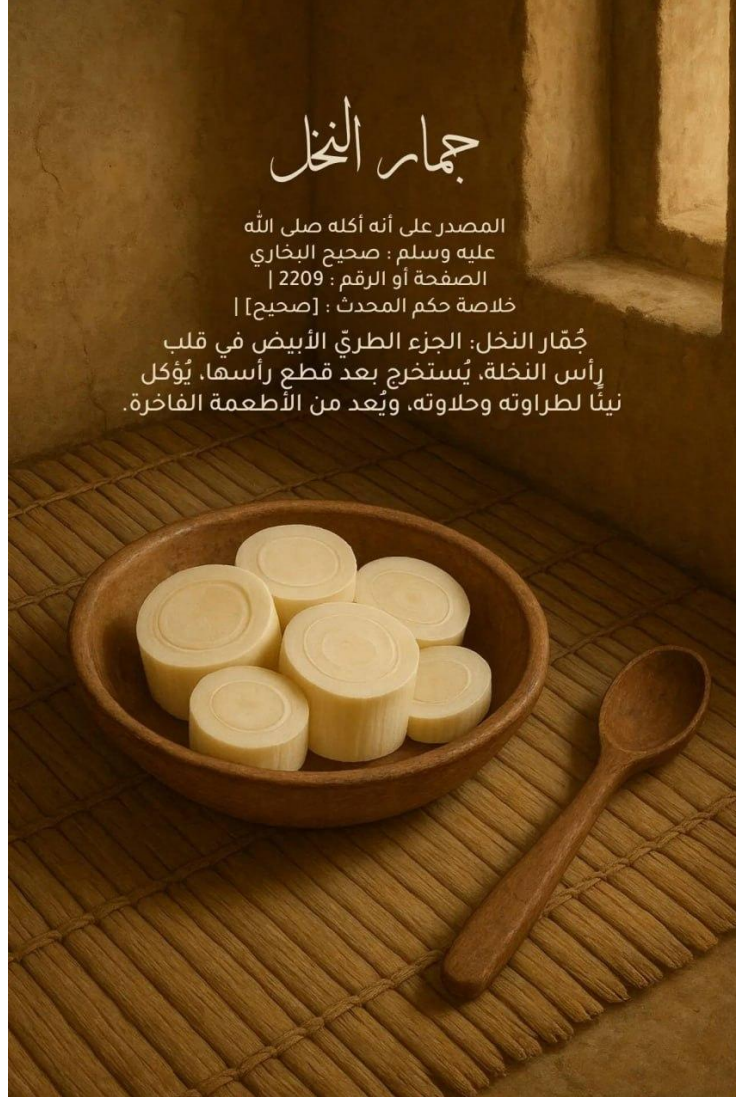
المصدر على أن النبي كان يبعثها صلى الله عليه وسلم : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 5379 خلاصة حكم المحدث : [صحيح]

الدُّبَاء نبات عسلي من الفصيلة القرعية. سويج الذوق، ينبت على الشجر، ثمرة بيضاء مسطوية أو كروية الشكل، لونها أحمر أو أصفر ذات قشرة صلبة وثق طري بعد أن يصفى، ويُسمى ثمرته "دُبَّاء" خاصة إذا كُفست أو دُوِّنت.

## جهاز النخل

المصدر على أنه أكله صلى الله عليه وسلم : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 2209 خلاصة حكم المحدث : [صحيح]

جُفَّار النخل: الجزء الطري الأبيض في قلب رأس النخلة، يُستخرج بعد قطع رأسها، يُؤكل نيئاً لطراوته وحلاوته، ويُعد من الأطعمة الفاخرة.





# وعند الاضطرار أكل ورق الشجر وأغصانه

المصدر: صحيح البخاري  
الصفحة أو الرقم: 5412 |  
خلاصة حكم المحدث: [صحيح]





يمكننا تتبع تطوّر الطبخ في العالم العربي عبر مراحل زمنية واضحة، بدءًا من العصر النبوي الزاهد إلى مطبخ عربي غني، متنوع، ومتشابه ثقافيًا في عصرنا الحالي.

### أولاً: العصر النبوي (القرن 1 هـ / 7 م)

كان زاهدا جدا يقتصر على ما تتيحه البيئة الصحراوية: تمر، شعير، لبن، ماء، لحم قليل. وكان الاعتماد على ما يُصادف من طعام أكثر من وجود وصفات محددة.

ورافق ذلك قيم التواضع، الشكر، البركة هي الأساس. وتعظيم للنعمة  
مهما صغرت.

ثانيًا: العصر العباسي والأموي (القرن 2-5 هـ / 8-11 م)

التحول الكبير:

انتقال من البداوة إلى المدنية في دمشق ثم بغداد. وهنا بدأ التأثير  
الواضح بالحضارات الفارسية، البيزنطية، الرومانية، الهندية. ومن سمات  
هذا التأثير ظهور أول كتب الطبخ مثل "كتاب الطبخ" لابن سيار  
الوراق

وشمل هذا التطور وصفات معقدة: الطاجن، المرق، الحلويات المحشوة،  
البهارات المتنوعة. ورافقه الولائم والخدم في القصور الذين لعبوا دورًا في  
تطوير الطبخ.



### ثالثًا: العصور الإسلامية المتأخرة (المماليك، العثمانيون - 6-13 هـ)

شهدت هذه المرحلة الدمج الثقافي حيث تمازج المطبخ العربي مع التركي والفارسي والشامي والمغاربي.

وتوسع استعمال البهارات (القرنفل، القرفة، الزعفران...).

ورافقه انتشار أدوات الطهي الجديدة: التنور، القدور النحاسية،

الصحن الخزفية.

ومن أكلات بارزة ظهرت أو تطورت:

الكباب، المحاشي، الفتة، البقلاوة، الكنافة، المقلوبة، الكبسة، الطاجين

.

#### رابعاً: عصر الحداثة (القرن 19-21م)

تدخلت عوامل تأثير جديدة: في مقدمتها الاحتلال الأوروبي الذي

جلب طرق طهي جديدة (مثل الفرن، الصلصات، الكريمة)

وتأثر العرب بالمطبخ الفرنسي، الإيطالي، الهندي وحتى الصيني.

وبدأ ظهور المطاعم العامة، الفنادق، المدارس الفندقية.

إضافة إلى الثورة الإعلامية المطبخية: فانتشرت برامج الطبخ، وكتب

الطهاة، والإنترنت، ومواقع الوصفات.

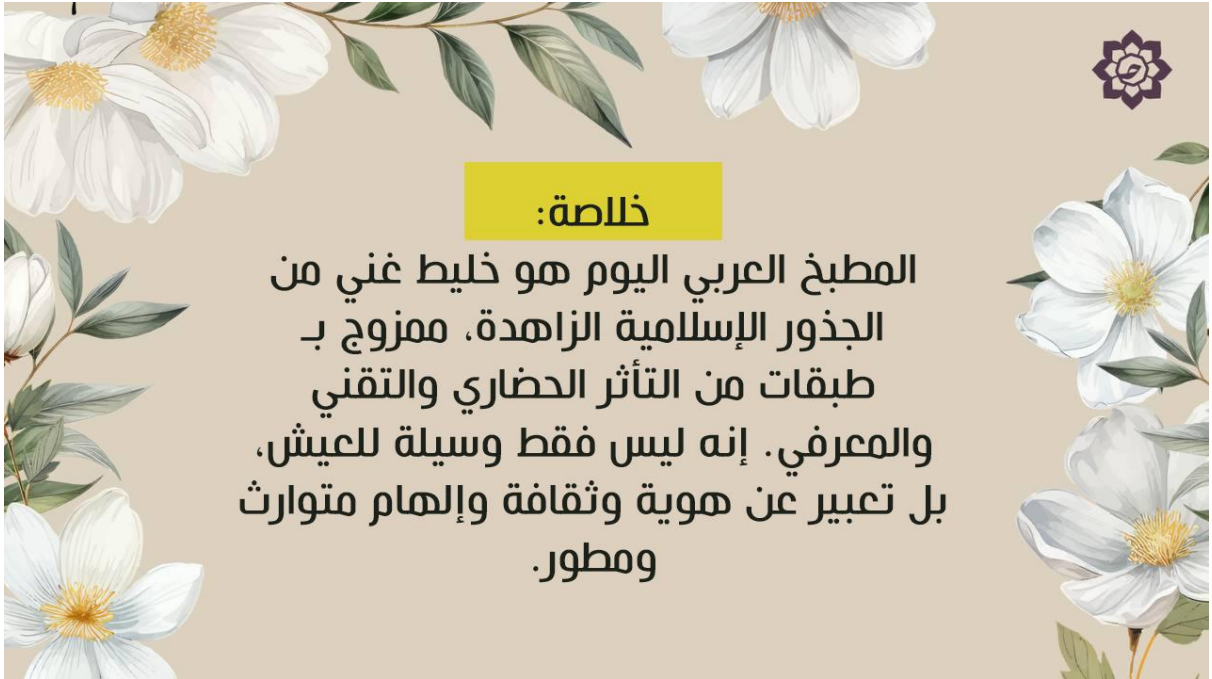
وشهدت هذه المرحلة دخول تقنيات مثل الميكروويف، الفريزر،

محضرات الطعام.



## خامسًا: الهوية الغذائية في العصر الحديث

دخل التطور في علم الطبخ تحديًا جديدًا وهو الحداثة مقابل الأصالة: بين الحفاظ على الوصفات التقليدية والانفتاح على المذاقات الجديدة. والطعام في واقع نظام الدول، تحول إلى هوية وطنية: فكل بلد عربي أصبح يفتخر بمطبخه ويطوره ليكون رمزًا ثقافيًا. ورافق هذه المرحلة ظهور مأكولات الشارع، الفيوجن (دمج الأطعمة)، الأكل الصحي، النباتي. والاهتمام بالعرض (تقديم الطعام)، التصوير، والتذوق الفني.





## 1. نوع المكونات الأساسية

العرب القمح، التمر، الأرز، اللحم، البهارات

الهنود العدس، الأرز، الخضروات، الكاري، الفلفل الحار

الصينيون الأرز، النودلز، الخضار، فول الصويا، الزنجبيل

الأوروبيون القمح (خبز، معجنات)، البطاطس، الجبن، الزبدة

الأفارقة الذرة، الكسافا، الدخن، الفاصوليا

أمريكا اللاتينية الذرة، الفاصوليا، الأرز، الأفوكادو، الفلفل

اليابانيون الأرز، السمك النيء، الأعشاب البحرية، فول الصويا

## 2. طرق الطهي المستخدمة

الطبخ بالبخار شرق آسيا (الصين، اليابان، كوريا)

القلي الغزير جنوب آسيا، أمريكا الجنوبية، الخليج

التحمير بالشواية أو الفحم الشرق الأوسط، أمريكا، أستراليا

الطبخ البطيء (المرق، الطواجن) المغرب، فرنسا، الهند، إثيوبيا

الخبز في التنور أو الفرن الشام، تركيا، إيران، دول القوقاز

السلق فقط أوروبا الشرقية، روسيا، بعض بلدان آسيا الوسطى

النيء أو نصف المطهو اليابان (سوشي)، دول الشمال (سمك

مملح)، إثيوبيا (كيتفو)

### 3 . درجة استخدام التوابل

عالي جداً: الهند، اليمن، إثيوبيا، تايلاند، المكسيك،

متوسط: المغرب، الصين، الخليج

منخفض: أوروبا الشمالية، اليابان، أمريكا

معتدل: تركيا، بلاد الشام، مصر

### 4 . نوع اللحوم أو البروتين المستخدم

لحم الضأن والإبل: الجزيرة العربية

الدواجن: عالمي وشائع

الأسماك والمأكولات البحرية: اليابان، الدول الإسكندنافية، أفريقيا

الساحلية

اللحم المقدد أو المدخن: أوروبا الشرقية، أمريكا

النباتي (بروتين نباتي فقط): الهند، نيبال، بعض المناطق البوذية

## 5. المعتقدات

الإسلام: يحرم لحم الخنزير والخمر والميتة ويوجب الذبح الحلال

اليهودية: قوانين الكشروت - طعام "كوشير"

النصرانية: لا تفرض ضوابط

الهندوسية: تجنب لحم البقر - الغالب نباتي

البوذية: نباتية أو نباتية صارمة

## 6. التأثير بالبيئة والمناخ

☀️-البيئات الحارة: تميل إلى استخدام التوابل للحفظ والتعقيم

(الهند، الخليج)

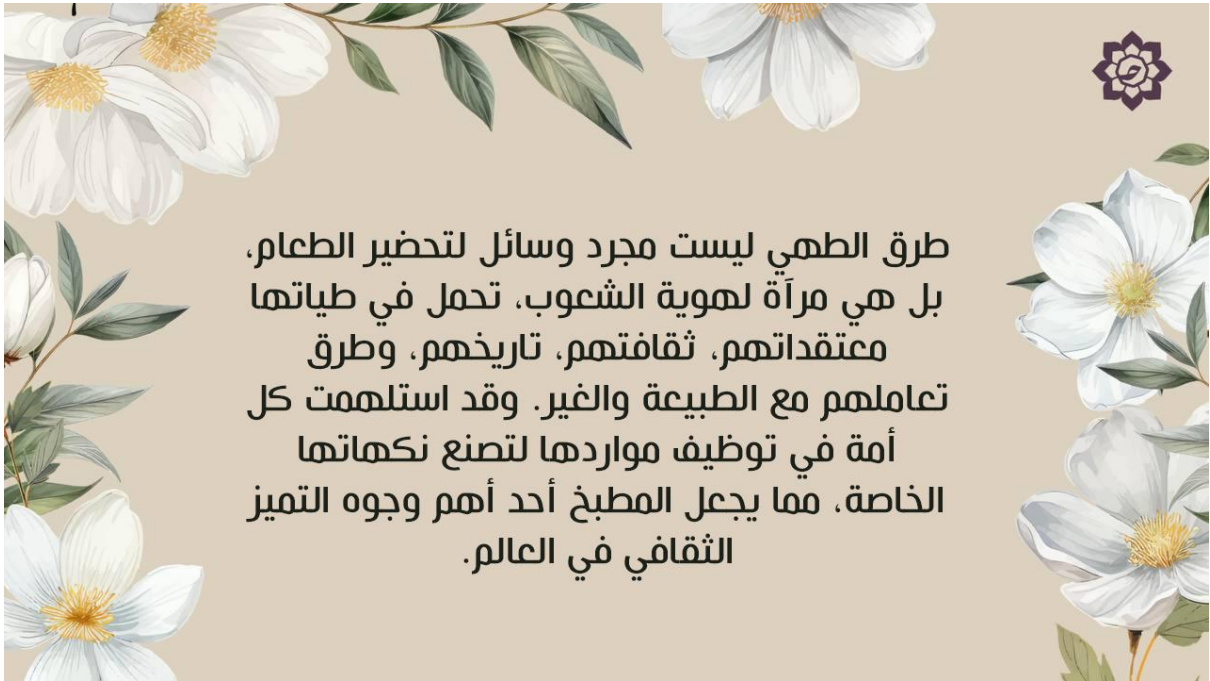


□ ❁ البيئات الباردة: تركز على الأطعمة المخمرة أو المدخنة والمحلية

بالدهون (روسيا، الدول الإسكندنافية)

– البيئات الجبلية: تعتمد على الحبوب واللبن المجفف والمجففات (الهند

الشمالية، التبت، الأمازيغ)





فتاة الإسلام لا تطبخ إلا حلالاً،  
وتبتعد عن كل حرام.



مقارنة بين مطبخين (المطبخ  
العربي مقابل الهندي)



المطبخ الهندي	المطبخ العربي	الجانب
حارة، قوية النكهة، تعتمد على خلطات غنية من التوابل	معتدلة، مع استخدام محدود للبهارات، يميل للملوحة أو الحموضة	النكهة الأساسية
الكرم، الكمون، الفلفل الحار، الكاري، الكزبرة، الزنجبيل، الحلبة، الغارام ماسالا	الكمون، الكزبرة، الهيل، الزعفران، القرفة، القرنفل	البهارات المستخدمة
زيت نباتي، زيت جوز الهند، السمن الحيواني	السمن البلدي، الزبدة، زيت الزيتون	الزيت / الدهن المستخدم
الأرز (برياني، بولاو)، خبز (نان، روتي، شباتي، باراتا)	الخبز (خبز عربي، صاج، طابون)، الأرز (مثل الكبسة والمندي)	المصدر الأساسي للكربوهيدرات
الدجاج، الغنم، القليل من لحم البقر، والأسماك، وبعض المناطق نباتية بالكامل	لحم الغنم، الدجاج، الإبل أحياناً، قليل من لحم البقر	أنواع اللحوم المستخدمة
البرياني، الدال، التيكا ماسالا، البوتي، الساموسا، الكورما	الكبسة، المندي، الفتوش، الملوخية، المقلوبة، الكباب	أنواع الطبخ المشهورة
غني جداً، ونسبة كبيرة من الهنديين نباتيون	محدود ويُنظر له كـ "أكل خفيف" أو صيامي	الطهي النباتي
الجلاب جامون، لدو، براك، راس مالاي، كاجو كاتلي	الكنافة، البقلاوة، المعمول، أم علي، المهلبية	الحلويات
القلي، الطهي البخاري، الطبخ البطيء بالصلصات، التخمير، استخدام الطاجن المعدني	الشواء، السلق، الطهي بالفرن، الطهي على التنور أو الصاج	أساليب الطهي
شاي ماسالا، لاسي (لبن مخلوط بالبهارات)، مشروبات الزنجبيل والكرم	القهوة العربية، الشاي بالنعناع، الحليب مع الهيل	المشروبات التقليدية

## بين مطبخين



المطبخ العربي



المطبخ الهندي

### الاختلافات الجوهرية

- المطبخ العربي: يميل إلى البساطة والوضوح في الطعم، مع الاعتماد على مكونات طازجة، خاصة الزيتون واللبن والتمر.
- المطبخ الهندي: يتسم بـ التعقيد والنكهات المتعددة، ويشتهر باستخدام صلصات سميكة غنية بالتوابل.

### التشابهات بين المطبخين

- كلا المطبخين يستخدمان الأرز والخبز كمكونات أساسية.

• هناك أطباق مستوحاة من المطبخ الفارسي والتركي أثرت في كليهما.

• كلاهما يحتفي بالطعام في المناسبات.







إليك وصفة مجرّبة وشهيرة لتحضير الخبز التركي الطري (Pide) ، وهي وصفة تقليدية تُقدّم غالباً مع الإفطار أو المشاوي، حاولي تجربتها:

المكونات:

3أكواب طحين (متعدد الاستعمالات)

1ملعقة كبيرة خميرة فورية

1ملعقة صغيرة سكر

1ملعقة صغيرة ملح

1كوب ماء دافئ (قد تحتاجي إلى ملعقة أو اثنتين إضافية)

1/4كوب حليب دافئ

2ملعقة كبيرة زيت نباتي (أو زيت زيتون)

للوجه:

1صغار بيضة + ملعقة حليب

سمسم أو حبة البركة للتزيين

طريقة التحضير:

تنشيط الخميرة:

في وعاء، ضعي الخميرة والسكر مع الماء الدافئ، واتركيها 5-10

دقائق حتى تتفاعل.

عجن العجينة:

في وعاء كبير، اخلطي الطحين مع الملح.

أضيفي مزيج الخميرة، الحليب، والزيت.

اعجني جيداً لمدة 8-10 دقائق حتى تحصلي على عجينة ناعمة وطريّة.

التخمير:

غطي العجينة واتركيها في مكان دافئ لمدة ساعة حتى تتضاعف.

تشكيل الخبز:

اقسمي العجينة إلى كرتين أو أكثر (حسب الحجم المطلوب)

افردي كل كرة بشكل بيضاوي أو دائري بسمك 1 سم.

ضعيها في صينية مدهونة أو بها ورق خبز.

الزخرفة والوجه:

باستخدام ظهر ملعقة أو أطراف الأصابع، شكلي مربعات أو أشكال

ماسية على الوجه.

امسحي وجه الخبز بخليط صفار البيض والحليب.

رشّي السمسم أو حبة البركة حسب الرغبة.

الخبز:

سخني الفرن على 220° مئوية.

اخبزي الخبز لمدة 15-18 دقيقة حتى يتحمر وجهه ويصبح هشاً من الخارج وطرياً من الداخل.

نصائح لنجاح الخبز:

يمكن دهن الخبز فور خروجه بالقليل من الزبدة لإضافة لمعة ونكهة.

يُقدّم مع الجبن، الزيتون، الشاي، أو يُستخدم لعمل السندويشات.



إلى هنا نكون قد أحطنا علما بمدارس الطبخ في العالم، والفروقات بينها،  
وتعرفنا على تاريخ المطبخ العربي، وعلى أبرز أطباق العصر النبوي.



كما تعلمنا طرق الطبخ والفوارق بينها. وكل هذا يعطينا فرصا لاستلهم  
الوصفات والأفكار والتعارف بين الشعوب المسلمة.



في حديث عائشة رضي الله عنها، ما هو الشيء الذي رآه النبي صلى الله عليه وسلم  
فأخذه ومسحه وأكله؟

Anonymous Poll

- ☐ تمر
- ☐ عسل
- ☐ كسرة خبز
- ☐ عنب

ما كان رد أم سليم رضي الله عنها حين قال لها زوجها أبو طلحة رضي الله عنه: يا أم سليم، قد جاء رسول الله ﷺ بالناس وليس عندنا ما نطعمهم؟

Anonymous Poll

- ☐ غضبت وأنكرت عليه مجيئهم
- ☐ بكت وارتعبت كيف تتعامل مع الموقف
- ☐ قالت بيقين المؤمنة: الله ورسوله أعلم

كانت أسماء بنت الصديق رضي الله عنها تتقن الكثير من المهارات لكن مهارة واحدة كانت لا تتقنها ما هي؟

Anonymous Poll

- ☐ كانت لا تحسن علف فرس زوجها
- ☐ كانت لا تحسن استقاء الماء
- ☐ كانت لا تحسن عجن الخبز
- ☐ كانت لا تحسن خبز الخبز

من كان يساعد أسماء في مهارتها التي تفتقدها، وكيف وصفت من يساعدها؟

Anonymous Poll

- ☐ كان يخبز لها العامل ووصفته بالأمين
- ☐ كان يخبز لها أختها عائشة، ووصفتها بأختي
- ☐ كان يخبز لها جارات من الأنصار ، ووصفتهم ب: نسوة صديق

ما هي الصفات التي تكتسبها فتاة الإسلام بتعلم صناعة الخبز؟

Anonymous Poll

- ☐ الصبر، الإحسان
- ☐ الغضب، البخل
- ☐ الصبر، الإحسان، حب أمهات المؤمنين والصحابيات
- ☐ التبذير والإسراف

### أي خبز عادة تتناولين في بيتك:

Anonymous Poll

- ☐ الخبز العربي والشرق أوسطي
- ☐ الخبز الإفريقي
- ☐ الخبز الأوروبي
- ☐ الخبز الآسيوي
- ☐ الخبز الأمريكي والأمريكي الجنوبي
- ☐ مخمر
- ☐ غير مخمر
- ☐ مقلي
- ☐ مخبوز على الصاج
- ☐ مخبوز على البخار

### أي الأطباق هنا من العصر النبوي؟

Anonymous Poll

- ☐ خبز الشعير
- ☐ الثريد
- ☐ الخبيص
- ☐ الشورما
- ☐ الهمبرغر
- ☐ الأندومي
- ☐ العصيد
- ☐ المعكرونة
- ☐ البيتزا

### في أي عصر ذكرنا "كتاب الطبيخ" لابن سيار الوراق

Anonymous Poll

- ☐ النبوي
- ☐ العثماني
- ☐ الأموي والعباسي
- ☐ الحديث



لاختلافات في طرق الطهي بين مدارس الطبخ في العالم توجد بحسب:

Anonymous Poll

- ☐ نوع المكونات الأساسية
- ☐ طرق الطهي المستخدمة
- ☐ درجة استخدام التوابل
- ☐ نوع اللحوم أو البروتين المستخدم
- ☐ المعتقدات
- ☐ التأثير بالبيئة والمناخ
- ☐ كل ما سبق

من طرق الطهي في العالم

Anonymous Poll

- ☐ الطبخ بالبخار
- ☐ القلي الغزير
- ☐ التحمير بالشواية أو الفحم
- ☐ الطبخ البطيء (المرق، الطواجن)
- ☐ الخبز في التنور أو الفرن
- ☐ السلق فقط
- ☐ كل ما سبق

هل طريقة الطهي هذه هندية أم عربية؟ تسخين الزيت ثم وضع البهارات وورق الغار على الزيت لإطلاق النكهة قوية قبل الشروع في إضافة المكونات:

Anonymous Poll

- ☐ عربية
- ☐ هندية

هل طريقة الطهي هذه هندية أم عربية؟ نسخن الزيت ونضع البصل المقطع أولاً ثم قطع الدجاج ثم البهارات والتوابل

Anonymous Poll

- ☐ عربية
- ☐ هندية

من من هذه الدول تستخدم التوابل الحارة بكثرة في أطباقها:

Anonymous Poll

- ☐ الهند، اليمن، إثيوبيا، تايلاند، المكسيك
- ☐ المغرب، الصين، الخليج
- ☐ : أوروبا الشمالية، اليابان، أمريكا
- ☐ تركيا، بلاد الشام، مصر





# المهارات

الدرس الرابع:

موجبات مهارة الإطعام

# المهارات

## الدرس الرابع

### موجبات مهارة الإطعام

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (٢٦١) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبَعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنَّا وَلَا أَدَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿ [ البقرة: ٢٦١ - ٢٦٢ ]

تعلم مهارة الطبخ ليس مجرد قدرة على إعداد الطعام، بل هو استثمار ذكي لما نملكه ويتوفر لدينا، وتوظيف للمهارة في أبواب الخير والإحسان، وصقل النفس بصفات عملية جدا نحتاج لها في حياتنا.





## ما الذي تكسبه فتاة الإسلام من تعلم الطبخ؟



### ١. العصامية والاعتماد على النفس

لا تحتاج فتاة الإسلام إلى الاعتماد على المطاعم أو الآخرين.

تطهو ما تشاء، متى تشاء، وكيفما تشاء. تدبر أمورها بما يتوفر لها.

فتطعم نفسها وتطعم من حولها، وتسعد بالإطعام وتسد رمق الجوع بإحسان!

### ٢. سعة الإلهام والقدرة على تطوير الذوق

فالطبخ مساحة حرة للإبداع، والتجربة والتعبير عن الذوق الشخصي.

يُنمّي الحسّ الجمالي والقدرة على التنسيق بين النكهات والألوان.

٣. التغذية الصحية والتحكم فيما تأكلينه

تعرفين ما يدخل إلى جسدك من مكونات.

يمكنك التحكم في الدهون، السكر، الملح... إلخ.

يمكنك أن تراعي المقاييس الصحية في وجباتك باختيار ما ينفعك أكثر، وكذلك بمراعاة الحالات الصحية التي ترافق من تطعيمين، كحالات (السكري، الرياضة، الحمية... وغيره)

٤. الإدارة الاقتصادية وحسن التدبير المالي

الطهي المنزلي أرخص بكثير من الأكل في الخارج.

يعلمك الاستفادة من بقايا الطعام، وتحقيق قيمة أعلى بتكلفة أقل. ويسمح لك بامتلاك حس التدبير وحس الإدارة.

٥. تقوية الروابط الاجتماعية والعائلية

مشاركة الطعام تصنع الذكريات، وتقرب القلوب.

الطاهية المتقنة غالبًا ما تكون في قلب المناسبات العائلية والأصدقاء. ومصدر السعادة في أسرتها،

ولا تنسي المثل القائل "أسرع طريق لقلب الرجل معدته" ، "مفتاح قلب الرجل  
معدته "

فلا شك أن من وسائل تعزيز المحبة: الإطعام.

٦. تهذيب النفس وبناء الصبر

الطبخ يعلم الصبر والانضباط.

فهو يتطلب تنظيم الوقت، والدقة، والانتباه للتفاصيل. ويتطلب الانتظار والتعلم من  
الأخطاء وأهمية احترام المراحل والمقاييس.

٧. فتح أبواب مهنية أو تجارية

—من تتقن الطبخ يمكنها أن:

—تفتتح مشروعًا صغيرًا (منزلي أو مطبخ سحابي)

—تنشئ محتوى على الإنترنت لتعليم الطبخ وتوفير الوصفات.

—تعمل في مجال تعليم الفتيات الطبخ

—إدارة وإعداد المناسبات الكبيرة

—إعداد الصدقات بكميات كبيرة وإطعام أعداد كبيرة من الناس

-توفير الدعم اللوجستي في حالات الحروب والأزمات، يمكن المتقنة أن تكون سنداً للجميع في قلب الخطب.

٨. يحقق شعور بالرضا والإنجاز

لا شيء يضاهي لذة تقديم طبق بيديك، ورؤية من حولك يستمتعون به.  
يبنى الثقة بالنفس ويمنح الشعور بالتميز ويعزز قدراتك على الإحسان وإسعاد القلوب.  
وهو بحد ذاته عامل محفز لمزيد شغف وبراعة وإتقان.



في ما يلي خطة عملية وسهلة لتعلم مهارة الطبخ من الصفر، منظمة على شكل  
مراحل، مع اقتراحات لأطباق مناسبة لكل مرحلة:



الهدف: كسر الرهبة + تعلم الأساسيات

☐ ما يجب تعلمه: ✓

التعرف على أدوات المطبخ (سكين، مقلاة، قدر، ملعقة خشبية)...

كيف تُقَطَّع، تُقَشَّر، تُقَلَّى، تُسَلَق

استخدام التوابل الأساسية: ملح، فلفل، كمون، كركم، قرفة...



□ □ □ أطباق للتدرب:

بيض بطرق مختلفة (مقلي، مسلوق، أومليت)

مكرونة بالصلصة

شوربة عدس أو شوربة خضار

بطاطس مقلية أو مشوية مع بهارات













الهدف: تعلم طهي وجبة متكاملة بسيطة

☐ ما يجب تعلمه: ✓

طريقة عمل الرز (أبيض، مفلفل)

كيف تطهو الدجاج أو اللحم بطريقة بسيطة

كيفية تنسيق طبق رئيسي + طبق جانبي + سلطة

☐ ☐ ☐ أطباق للتدرب:

أرز أبيض + دجاج مشوي أو مقلي + سلطة

مقلوبة بالخضار



شاورما منزلية

كاري دجاج بسيط











المرحلة الثالثة:  
إتقان الطبخ العربي / المفضل  
(شهر)



الهدف: إتقان ٥ أطباق عربية أو تقليدية

☐ ما يجب تعلمه: ✓

التعامل مع الأرز الطويل واللحم/الدجاج

ضبط الطهي البطيء (مندي، كبسة، ملوخية، فاصوليا)

☐ ☐ أطباق للتدرب:

كبسة دجاج

ملوخية بلحم أو دجاج

محشي كوسا أو ورق عنب

مجبوس

شوربة حريرة أو شوربة العدس بالتوابل

أي طبق من تراث بلدك







## المرحلة الرابعة: الإبداع والتقديم



الهدف: إضافة لمستك الشخصية

☐ ما يجب تعلمه: ✓

تقديم الطبق بشكل جميل

تعديل الوصفات حسب ذوقك

تجربة وصفات عالمية (هندي، تركي، إيطالي)

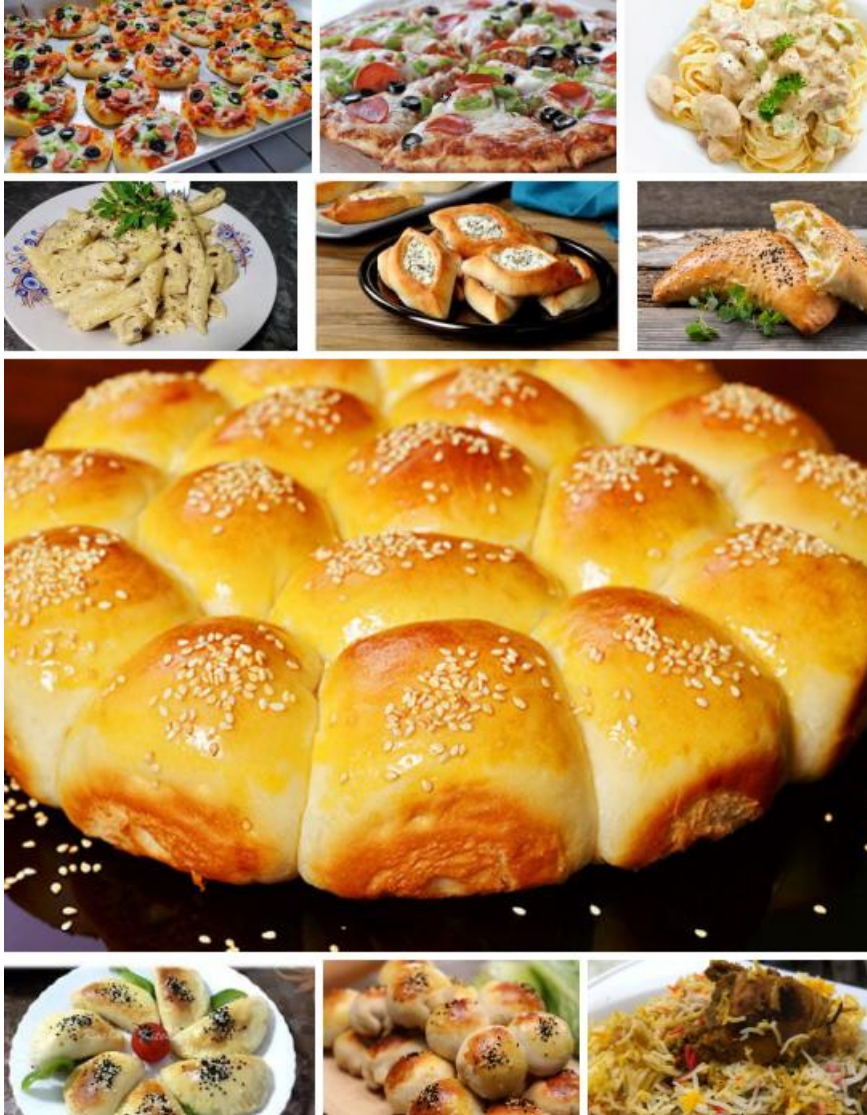
☐ ☐ أمثلة:

بيتزا منزلية

باستا بالكريمة والدجاج

خبز تركي أو فطائر بالجين

برياني أو مسالا







يمكنك الاستعانة بوصفات الأنترنت وكتب الطبخ للتعرف على هذه الأطباق.





الطبخ ليس مهارة منفصلة، بل يمكن دمجها مع مهارات أخرى تكملها وتزيد من الإبداع أو الفائدة .

إليك مهارات يمكنك ممارستها إلى جانب الطبخ:

## 1 . التصوير الفوتوغرافي للطعام

تعلمي كيف تلتقطين صورًا جذابة لأطباقك .

تُفيدك إن رغبت بمشاركة وصفاتك على وسائل التواصل أو إنشاء مدونة .

كل ما تحتاجين له: هاتف جيد + إضاءة مناسبة + خلفية نظيفة .

## ٢ . كتابة الوصفات وتنسيقها

يمكن كتابة وصفاتك بأسلوبك الخاص .



مفيد لبدء قناة، مدونة، أو حتى كتاب إلكتروني للطبخ. وحتى كتاب مطبوع.

### ٣. صناعة المحتوى (تصوير فيديوهات طبخ)

إعداد وصفات مصورة أو فيديوهات قصيرة

لا تحتاجين أكثر من آلة للتصوير - المونتاج - التقديم أمام الكاميرا مع مراعاة الضوابط الشرعية. والحذر من أن تتحول الفيديوهات لعداد سيئات بنشر ما يفتن الناس، فلا تظهرين بنفسك ولا داعي لصوتك! لكن استفيدي من الفيديوهات التي ترتب المراحل بالكتابة وباللقطات المباشرة.

### ٤. التسويق الشخصي أو التجاري

إذا كنت تطبخين بمهارة، يمكنك تسويق وجباتك أو فتح مشروع صغير. مهارات مثل الترويج بوصف جذاب للطعام، أو بناء علامة تجارية شخصية.

### ٥. التنظيم وإدارة الوقت

تنسيق خطوات الطهي، ضبط التوقيتات، تنظيم المطبخ.

مهارة مفيدة جدًا في الحياة عامة وفي الطبخ خاصة (خاصة لو كان الطهي لأكثر من شخص)

#### ٦. الزراعة المنزلية للأعشاب والخضار

يمكنك زراعة النعناع، الزعتر، الريحان، أو الطماطم الصغيرة. استخدام مكونات طازجة من حديقتك يعطي نكهة وروح جميلة للأكل.

#### 7. التجريب وتطوير وصفات جديدة (الابتكار الغذائي)

تجربة دمج نكهات أو تحويل أطباق عالمية إلى "عربية" أو "صحية". هواية ممتازة لمن تحب التطوير والابتكار عن علم وتجربة.

وفي الواقع يمكنك أن تصبحي أخصائية في التغذية مع إتقان مهارة الإطعام. فالعلم بالتغذية مهارة متصلة بمهارة الإطعام.

#### ٨. التوفير والتخطيط الاقتصادي للوجبات

تعلم التخطيط للوجبات أسبوعيًا لتوفير المال والوقت.

مفيد جدًا للأسر أو لمن تهتم بالتنظيم المالي.

٩. التواصل الأسري أو التربوي

طبخك قد يكون فرصة للتقارب الأسري.

مشاركة الأطفال أو أفراد العائلة في الطبخ وسيلة تربوية رائعة.





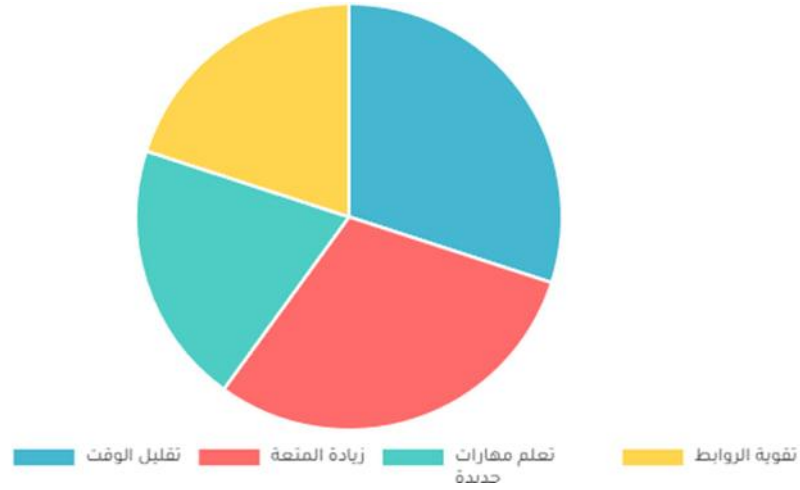
## التعاون في المطبخ: متعة العمل الجماعي



الطبخ الجماعي لا يجعل المهمة أسهل فحسب، بل يضيف إليها متعة كبيرة ويقوي الروابط بين من يطبخ معك.

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ

الْعِقَابِ﴾ [المائدة: ٢]



من فوائد العمل الجماعي في المطبخ:

أن التعاون يقلل الوقت ويزيد من المتعة والتعلم ويقوي أسباب المحبة في الله. خاصة حين يكون التعاون ابتغاء الأجر ومرضاة الله تعالى.

نصائح للعمل الجماعي في المطبخ:

توزيع المهام: قسمي الأدوار بوضوح (غسل، تقطيع، خلط).

المساعدة المتبادلة: قدمي المساعدة لزميلتك عند الحاجة.

التواصل: تحدثن مع بعضكن البعض لضمان التنسيق.

المرح: اجعلن عملية الطهي ممتعة وملئية بالمرح.



التنظيف المشترك: نظف المطبخ معاً بعد الانتهاء.

يمكنك تجربة هذه الفكرة باجتماعك في مكان واحد مع صديقاتك وطبخ شيء  
للتصدق به،

يمكنك تجربة هذه الفكرة هي ممتعة جداً وفيها سعادة، حين توزعن ما صنعتن بأيديكن  
الصغيرة.





## التغذية الصحية علم وفن



الغذاء الصحي ليس مجرد طعام، بل هو أساس لنمو جسمك، وقود لعقلك، ودرع يحميك من الأمراض.



90 ٪

من طاقتك وتركيزك يتأثران  
بالغذاء.



فوائد الأكل الصحي:

طاقة مستمرة: للعبادة والعمل والدراسة والأنشطة اليومية.

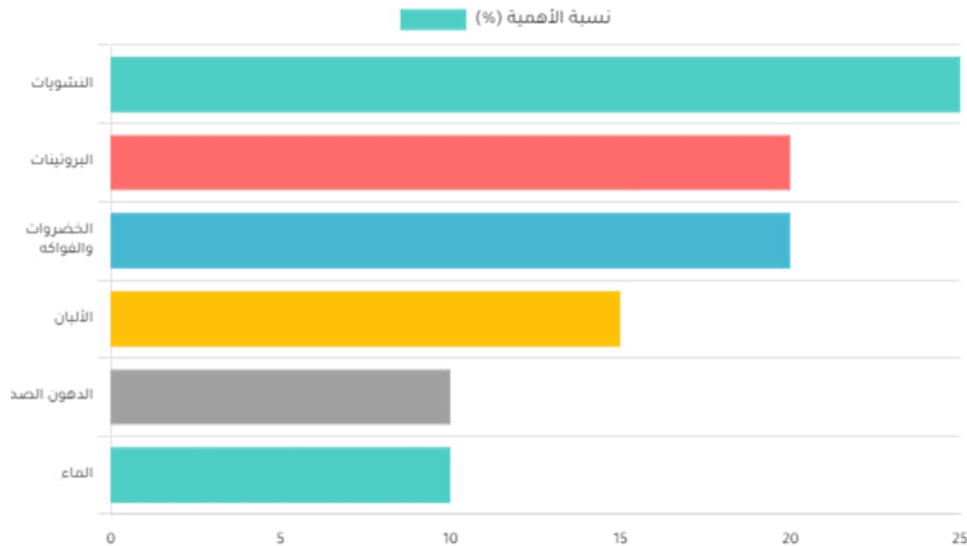
نمو صحي: بناء العظام والعضلات والأنسجة.

تركيز وذكاء: تحسين أداء الدماغ والقدرة على التعلم.

مناعة قوية: حماية الجسم من الأمراض. والوقاية خير من العلاج.

مزاج جيد: الشعور بالسعادة والنشاط والحيوية.

□ التخلص من المؤذيات: كل ما يضر الجسد من أغذية وعادات غذائية سيئة ومضرة.



للحصول على جسم قوي وعقل نشيط، يجب أن يحتوي طبقك على عناصر من جميع المجموعات الغذائية الأساسية.

تعرفني على هذه المعلومات لكي تهتمى بجسمك فلا تأكلي أي شيء، ولا تكثري من كل شيء!

### المجموعات الغذائية الرئيسية

النشويات (الكربوهيدرات): أرز، خبز، معكرونة، بطاطس (وقود الجسم).

البروتينات: لحوم، دجاج، سمك، بيض، بقوليات (بناء العضلات).

الخضروات والفواكه: فيتامينات، معادن، ألياف (حماية ومناعة).

الألبان ومنتجاتها: حليب، زبادي، جبن (عظام قوية)

الدهون الصحية: أفوكادو، زيت زيتون، مكسرات (طاقة ووظائف الدماغ).

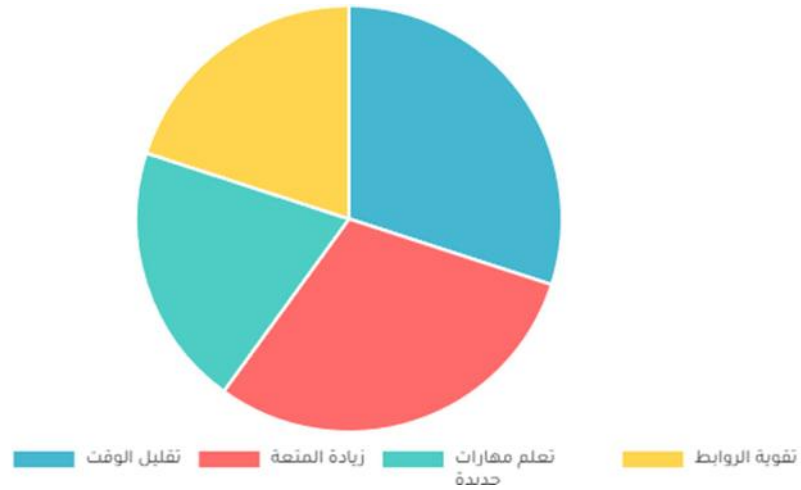
الماء: أهم عنصر! (ترطيب الجسم)

النشويات والبروتينات والخضروات هي أساس الطاقة والنمو.



لاحظي، لقد تحولت إلى أخصائية تغذية.





التوازن والتنوع هما مفتاح الغذاء الصحي.

#### عملية اختيار الطعام الذكي:

1. تخيلي طبقك المتوازن (نصفه خضار وفواكه)



2. اختاري وجبات خفيفة صحية (فاكهة، مكسرات)



3. اقرئي الملصقات الغذائية (سكر، دهون)



4. قللي السكر والوجبات السريعة



5. اشربي كميات كافية من الماء

خياراتك اليومية تصنع فرقاً كبيراً.



مسابقة أفضل شيف!  
بطبخ أفضل طبق تراثي

مسابقة أفضل شيف من المسابقات الشيقة التي توقد الشغف وتشعل العزيمة وروح  
المسابقة والتحدي، بين المتسابقين، يمكنك إجراء هذه المسابقة مع صديقاتك، وفيما  
يلي مقترح لجو المسابقة:

ستكون مسابقتنا على أفضل طبق تراثي!

لننطلق!



أهمية المطبخ التراثي

100% من ثقافتنا تنعكس في أطباقنا التقليدية.

وتكمن أهمية المطبخ التراثي في:

حفظ الهوية: يعكس تاريخ وثقافة المجتمع.

ربط الأجيال: ينقل الوصفات والقصص من الأجداد.

استخدام المكونات المحلية: يعزز المنتجات المحلية.

التجمع العائلي: الطعام التراثي يجمع الأسر.

التنوع الغذائي: يقدم أطباقاً صحية ومتنوعة.

فيما يلي مقترح لأشهر الأطباق التراثية موزعة بحسب الدول في العالم الإسلامي،  
لمساعدتك في اختيار الأطباق للمسابقة عليها:

الدولة	الطبق التراثي الأشهر
السعودية	الكبسة
مصر	الكشري
المغرب	الطاجين
الجزائر	الكسكس
تونس	الملثوث
ليبيا	البازين
السودان	عصيدة الدخن
اليمن	الزربان
سوريا	الكبب المحشوة
العراق	الدولمة
الأردن	المنسف
لبنان	الكبة
فلسطين	المقلوبة
تركيا	الكفتة التركية
إيران	الجلو كباب
باكستان	البرياني
أفغانستان	منتو
إندونيسيا	ناسي جورينغ
ماليزيا	ناسي ليماك
بنغلاديش	بهونا خيتشوري
الهند (المسلمون)	البرياني الهندي
أوزبكستان	البلاج



أوش	طاجيكستان
بیشبارماک	کازاخستان
لاغمان	قرغیزستان
الماني	ترکمانستان
الدولما الأذرية	أذربيجان
توو	النيجر
جولوف رايس	نيجيريا
تيغي ديغي نا	مالي
التيشطار	موريتانيا
كسكس اللحم	تشاد
الأنجيرا	الصومال
سنبوسة	جيبوتي
المجبوس البحري	البحرين
الهريس	قطر
المجبوس	الإمارات
مضروبة	الكويت
الشوا	سلطنة عمان
الفيجيس	ألبانيا
بيتا بوسكا	البوسنة والهرسك
فلاكي	كوسوفو
ناسي كاتوك	بروناي
ماس هوني	المالديف
ياسا	غامبيا

لأن اليوم حديثنا عن التراث، فقد تذكرت مسلمين مضطهدين، يعانون الاحتلال مثل  
فلسطين وأقصى!

إنهم إخواننا الأويغور في تركستان الشرقية المحتلة.

من خلال التعارف على أطباقهم التراثية، سنحفظ تاريخهم الذي تحاول أن تطمسه  
الصين كما يفعل اليهود مع تاريخ فلسطين!





إليك وصفة سهلة ولذيذة من المطبخ الأويغوري، وهي وصفة مشهورة تُعرف باسم:

" لاف مان (Lagman) "

أو: نودلز أويغورية باللحم والخضار – طبق رئيسي شهي جدًا يشبه "المكروننة اليدوية مع يخنة لحم وخضار".



ويمكن تخيله بهذا الشكل



المكونات:

للعجينة (اختياري إذا أردت صنع النودلز يدويًا):

2 كوب طحين

رشة ملح

ماء دافئ للعجن

ملعقة صغيرة زيت

(يمكن استبدالها بنودلز جاهزة أو مكرونة سميكة مثل السباغيتي)



لليخنة (الصلصة)

250-300 غرام لحم بقر مقطّع مكعبات صغيرة

1 حبة بصل مفرومة

1 فص ثوم مهروس

1 فلفل رومي (أخضر أو أحمر) مقطّع شرائح

1 جزرة مقطّعة شرائح رفيعة

1 حبة طماطم ناضجة مفرومة أو مبشورة

1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (اختياري)

نصف ملعقة صغيرة كمون + كزبرة مطحونة + فلفل أسود + ملح

ماء أو مرق (نصف كوب تقريبًا)

زيت نباتي للطهي

طريقة التحضير:

١. تحضير النودلز (أو سلق المكرونة الجاهزة)

اعجن المكونات حتى تحصلي على عجينة ناعمة.

اتركيها ترتاح ٣٠ دقيقة، ثم شكّليها إلى خيوط طويلة.

اسلقيها في ماء مغلي مع ملح حتى تنضج، ثم صفيها.

٢. تحضير اليخنة:

سخّن قليل من الزيت في مقلاة كبيرة.

أضف البصل وقلّبه حتى يذبل.

أضف اللحم وقلّب حتى يتغير لونه ويبدأ في النضج.

أضف الثوم، الجزر، الفلفل، الطماطم، والبهارات.

أضف صلصة الطماطم والماء واتركه يغلي حتى يتكثف قليلاً وتنضج المكونات.

٣. التقديم:

ضع النودلز في طبق التقديم.

اسكب اليخنة فوقها.

يُزيّن ببقدونس أو كزبرة خضراء إن أحببت.

نصائح:

بعض الأويغور يضيفون البطاطس أو الكوسا.

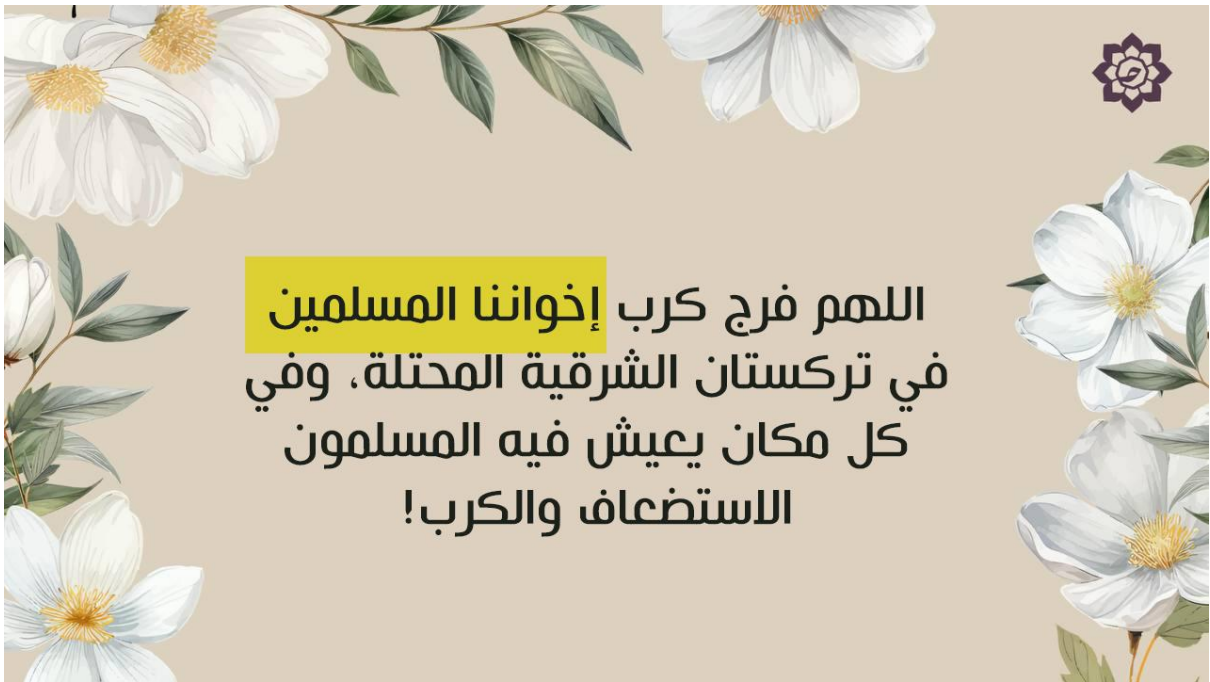
الطبق غني، دافئ، ومناسب للأجواء العائلية.

يمكنك تقديمه مع شاي أسود أو شاي بالحليب كما يفعل الأويغور.

إذا التقيت يوماً بمسلمة من تركستان الشرقية، ستكون سعيدة بسماع أنك تعرفين شيئاً عن

ثقافتهم في الطبخ!

أنت يا فتاة الإسلام، مملكة جمال، وحسن أدب واهتمام بكل ما هو نبيل في نفسك، ونفوس المسلمين.



سيكون جميلاً أن نتعرف على الأطباق التراثية لكل شعب مسلم، في ذلك استلهم فكرة ومد جسور المحبة في الله تعالى

إلى هنا تكون انتهت رحلتنا في استكشاف أول مهارة لنا في دورة حسان، إنها مهارة الإطعام، حيث تجولنا بين فنون الطبخ وأساليبه، وتعرفنا على تاريخه وتنوعه بين ثقافات المسلمين عبر خريطة العالم الإسلامي.

واليوم فتاة الإسلام، يمكنك طبخ أي طبق تودينه، تراثيا أو حديثا، من ثقافة بعيدة أو قريبة،  
ستحسنين التعامل مع فنون هذا العلم الجميل والملهم.

وستوظفين طاقاتك التي تتعلمينها في الإحسان والبذل والمسابقة في الله تعالى وكذلك لتعزيز المحبة  
في الله ﷻ.

فكوني مملكة جمال، وفتاة قادرة على أداء حقوق أسرتها والارتقاء بمهاراتها الأنثوية.

ترقي مهارتنا المقبلة !

وإلى ذلك الحين تدبري قول الله عز وجل ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ [عبس: ٢٤].





## أسئلة الدرس





### ماذا تكسبك مهارة الإطعام؟

Anonymous Poll

- ☐ الكسل والعجز
- ☐ العصامية والاعتماد على النفس
- ☐ الكذب وقلة الصبر
- ☐ سعة الإلهام والقدرة على تطوير الذوق
- ☐ التبذير والإسراف
- ☐ التغذية الصحية والتحكم فيما تأكلينه
- ☐ الفوضى وتضييع الوقت
- ☐ التدبير الإقتصادي وتوفير المال
- ☐ تقوية الروابط الاجتماعية والعائلية
- ☐ تهذيب النفس وبناء الصبر
- ☐ الغرور والعجب والكبر
- ☐ البخل والجشع

ما هي المهارات التي يمكن أن تتصل بمهارة الطبخ؟

Anonymous Poll

- ☐ التصوير الفوتوغرافي للطعام
- ☐ الصراخ والإزعاج والفوضى
- ☐ كتابة الوصفات وتنسيقها
- ☐ صناعة المحتوى (تصوير فيديوهات طبخ)
- ☐ لتنظيم وإدارة الوقت
- ☐ الزراعة المنزلية للأعشاب والخضار
- ☐ الإطعام الجماعي ومشاريع الإحسان والصدقات
- ☐ قطع الرحم
- ☐ القدرة على إثارة المشاكل والخلافات
- ☐ ابتكار أساليب تربية للأطفال مسلية ومفيدة

تكمّن أهمية المطبخ التراثي في التعصب للوطن والسخرية من المسلمين في الدول الأخرى؟

Anonymous Poll

- ☐ صح جدا
- ☐ خطأ جدا

### الطبخ الجماعي يمكن أن يكون في:

Anonymous Poll

- ☐ المناسبات التي تتطلب المساعدة
- ☐ في مشاريع الإحسان والصدقات للفقراء والمحتاجين
- ☐ في التجارة ومشاريع التكسب عبر بيع الأطعمة
- ☐ في مسابقات الشيف لتطوير مهارة الطبخ في جو تنافسي
- ☐ حين أكون لوحدي

### تتضمن المجموعات الغذائية:

Anonymous Poll

- ☐ النشويات والبروتينات والخضروات والألبان والدهون الصحية والماء
- ☐ الصخور والرمال والبحر
- ☐ الوسادة والفرش
- ☐ الفراشات والحلزونات

### من العادات الغذائية الصحية:

Anonymous Poll

- ☐ أكل الكثير من السكر
- ☐ شرب الكثير من المشروبات الغازية
- ☐ الأكل بدون انتظام كل ساعتين
- ☐ شرب الكثير من الماء
- ☐ الركض والأكل في نفس الوقت

**البوراك التركي، طبق:**

Anonymous Poll

- ☐ فرنسي
- ☐ فلسطيني
- ☐ مغربي
- ☐ هندي
- ☐ تركي
- ☐ أركاني

**السمبوس الباكستاني، عبارة عن:**

Anonymous Poll

- ☐ عجّين محشي يقلّي
- ☐ رز مع لحم ولبن
- ☐ مرق خضروات مع خبز نان
- ☐ حلويات لذيذة

**البرياني طبق:**

Anonymous Poll

- ☐ سوري
- ☐ ألماني
- ☐ سوداني
- ☐ هندي
- ☐ مصري

هل يمكنك تجربة مسابقة الشيف؟

Anonymous Poll

- ☐ نعم أريد ذلك
- ☐ لا أستطيع

من يحتل تركستان الشرقية؟

Anonymous Poll

- ☐ اليهود
- ☐ أمريكا
- ☐ الصين الشيوعية
- ☐ الهندوس
- ☐ البوذيين









# المهارات

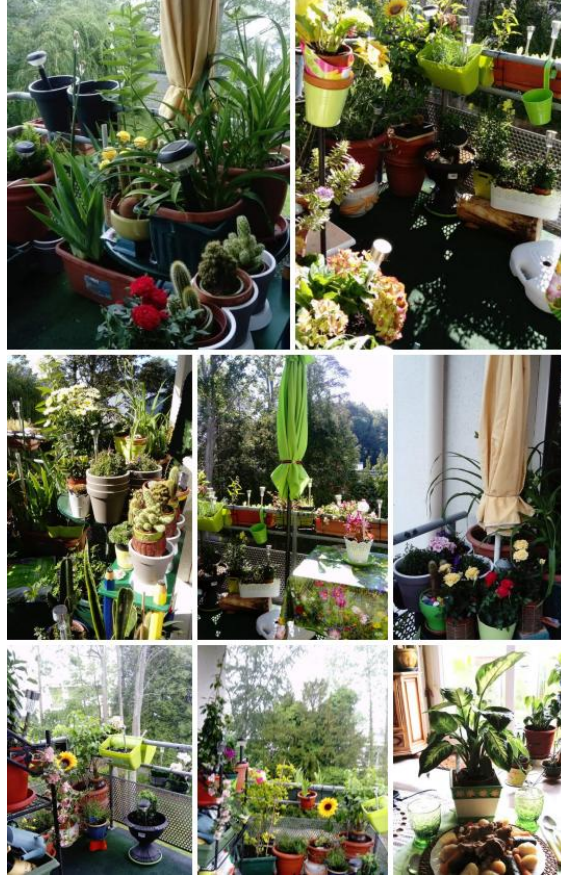
## الدرس الخامس: مهارة الزراعة

## المهارات

### الدرس الخامس: مهارة الزراعة

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [الأنعام: ٩٩].





صور حصريّة، رحم الله صاحبة الحديقة





مرحباً يا فتيات الإسلام!

نتعرف اليوم على مهارة جميلة جداً ومصدر سعادة وتفكير وتميز. من أتقنتها كانت مهندسة الزراعة الملهمة النافعة !

هل فكرتن يوماً كيف تنمو تلك الزهرة الجميلة؟

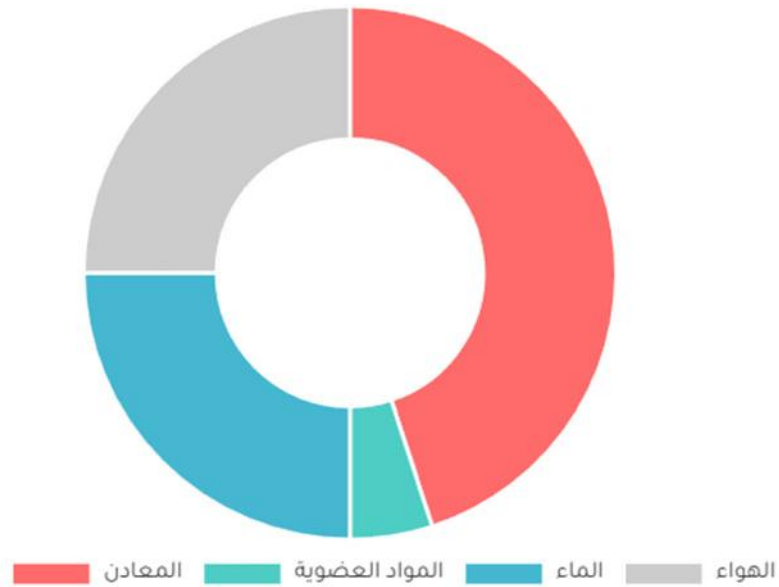
أو كيف تتحول البذور الصغيرة إلى أشجار عملاقة؟

لننزل إلى عالم تحت الأرض، ونكتشف أسرار التربة العجيبة، ثم نصعد لنرى روعة النباتات التي تخشع بسيقانها نحو السماء!



التربة هي الطبقة العليا من الأرض التي نعيش عليها وتنمو فيها النباتات. إنها بيئة حيوية تدعم الحياة على كوكبنا.

تكمُن أهمية التربة في كون ٩٥% من غذائنا يأتي من النباتات التي تنمو في التربة.



التربة مزيج معقد من المواد العضوية والمعدنية والماء والهواء.





التربة الرملية: حبيبات كبيرة تسمح بمرور الماء بسرعة.

التربة الطينية: حبيبات صغيرة تحتفظ بالماء بشكل جيد.

التربة الطميية: مزيج متوازن من الرمل والطين، مثالية للزراعة.

□ التربة العضوية (الدبال): غنية بالمواد المتحللة، ممتازة لخصوبة التربة.





## النباتات: مصانع الغذاء والأوكسجين

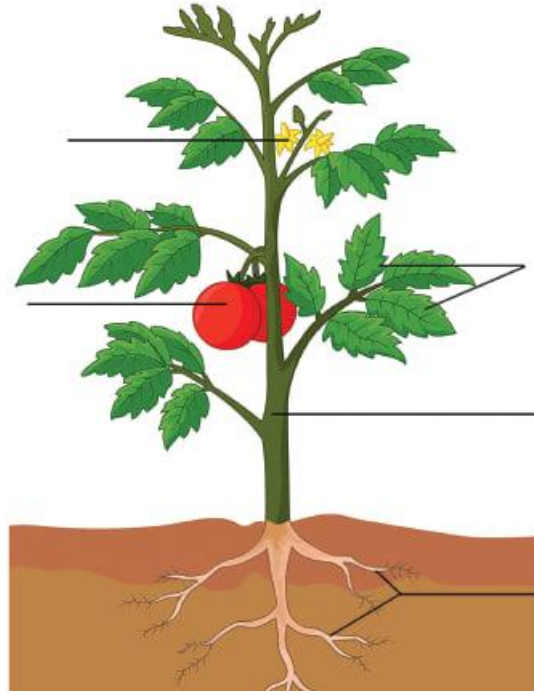


النباتات هي كائنات حية مذهشة تنتج غذاءها بنفسها وتوفر لنا الأوكسجين، وهي آية من آيات الله تعالى في هذه الحياة.



## أجزاء النبات الأساسية ووظائفها





الجذور: تثبت النبات وتمتص الماء والغذاء من التربة.

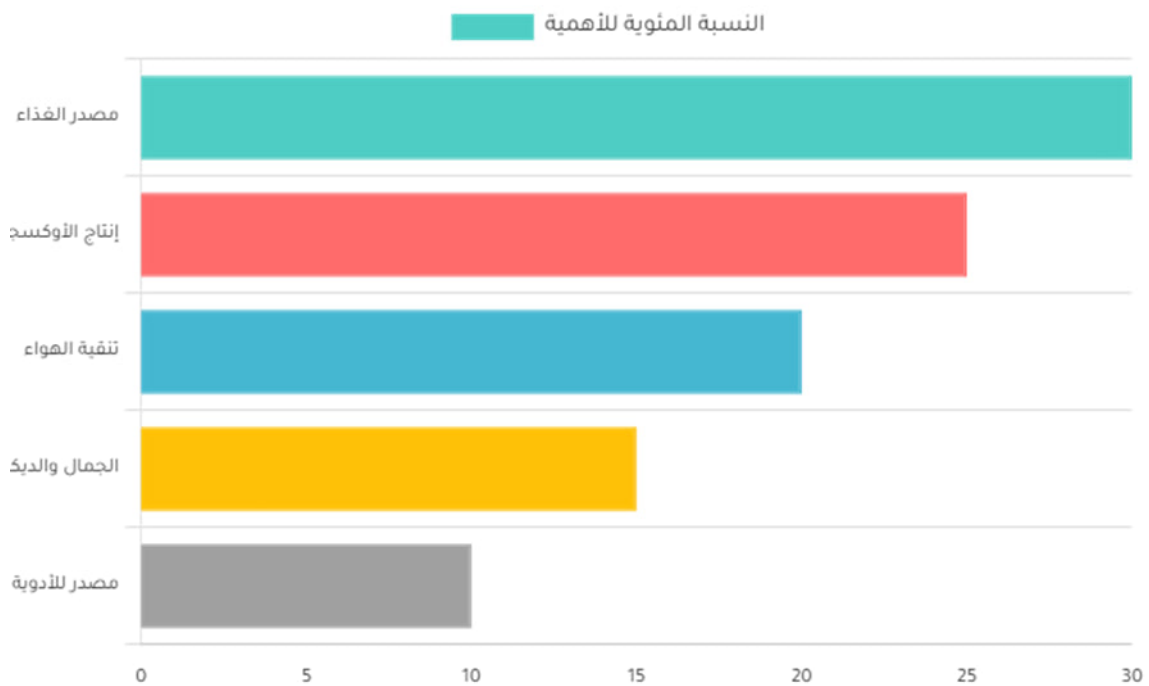
الساق: يحمل الأوراق والأزهار وينقل الماء والغذاء.

الأوراق: تصنع الغذاء للنبات عبر عملية البناء الضوئي.

الأزهار: جزء التكاثر في النبات وتتحول إلى ثمار.

الثمار: تحتوي على البذور وتحميها.

البذور: بداية حياة نبات جديد.



النباتات أساسية لحياتنا من الغذاء وحتى الهواء النقي.

فيها نتغذى ونستقوي وبها نستمع بجمال الطبيعة والمشاهد.

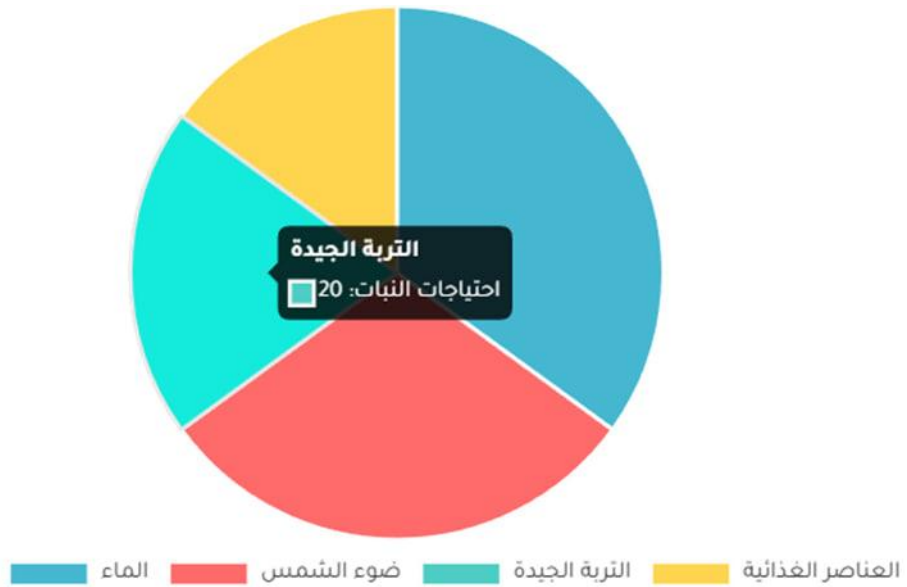
يمكننا زراعة النباتات التي نتغذى عليها.

يمكننا زراعة نباتات الزينة.

وفي كلّ علم وفن وجمال!



□ □ □ النباتات كائنات حية تحتاج إلى رعاية واهتمام لتنمو وتزدهر. إلّا أنّ أهم احتياجاتها  
وخطوات العناية بها.



احتياجات النباتات الرئيسية: بعد زرع النباتات، يصبح الماء والضوء هما الأهم لنمو صحي لها.

### خطوات العناية بنباتك:

1. توفير الماء الكافي (لا إفراط ولا تفريط)



2. ضمان ضوء الشمس المناسب



3. استخدام تربة جيدة وغنية



4. حماية النبات من الآفات والأمراض



5. المراقبة المستمرة والاهتمام

احرصي على الوصايا الخمس هنا

يا مهندسات الزراعة الملهمات :

اعلمن أن عالم الزراعة عالم مدهش وفن ممتع، ومقام تفكر وشكر وحمد،

من حبة تراب صغيرة إلى شجرة باسقة،

كل جزء له دور مهم .

وكل ما تفعلينه خلفه نيّة ومقصد همة مسلمة مسابقة.



عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: (إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا تقوم حتى يغرسها، فليغرسها)

مسند الإمام أحمد ورواه البخاري في الأدب المفرد

من فوائد هذا الحديث:

١ - الإيمان بقيام الساعة، ووقوعها في وقت يعلمه الله سبحانه؛ قال سبحانه: ﴿يَسْأَلُكَ النَّاسُ عَنِ السَّاعَةِ قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِنْدَ اللَّهِ﴾ [الأحزاب: ٦٣]، والآيات في ذلك كثيرة.

٢ - الترغيب العظيم في اغتنام آخر فرصة من الحياة.

٣ - الترغيب في زرع ما ينتفع به الناس بعد الموت؛ ليجري أجره للإنسان، وتكتب له صدقته إلى يوم القيامة.



- ٤ - ضرب النبي ﷺ المثل بالفسيلة، وهي: صغار النخل، ولا يلزم من ذلك أنه إذا كان بيد الإنسان شيء آخر غير الفسيلة أن يدعه ولا يتصرف فيه.
- ٥ - على المسلم ألا يتوانى في عمل الخير.
- ٦ - على المسلم أن يكون إيجابياً مُنتجاً، وفاعلاً في حياته ومجتمعه.
- ٧ - الحرص على الوقت؛ فهو حياة الإنسان.
- ٨ - التفاؤل والأمل، والتطلع إلى المستقبل بنظرة مشرقة.
- ٩ - هذا الحديث أصل في التفاؤل.
- ١٠ - ديننا يدعو إلى العمل، وبذل الأسباب، وعدم الركون إلى العجز والكسل.
- ١١ - كلمة: "الغرس" توحى بالحركة والحياة الجديدة.
- ١٢ - المبادرة بالأعمال الصالحة قبل انتهاء الأعمار وانقضائها.
- ١٢ - حبُّ النبي ﷺ خير لأُمَّته.
- ١٤ - أنَّ قيام الساعة يكون فجأة.
- ١٥ - اللحظة لها قيمتها في الحياة، وأَنَّهُ لا يُستهان بها.
- ١٦ - العمل على قدر الاستطاعة.
- ١٧ - دخول المرأة في الخطاب؛ فإنَّ الغَرْسَ لا يختصُّ بالرجل وحده.
- ١٨ - الثواب المترتب على أفعال البرِّ في الآخرة يختصُّ بالمسلم دون الكافر.

١٩ -أفضلية الكسب باليد.

٢٠ -أنَّ الإنسان إذا استحضر النية في أي عمل مباح فإنه يؤجر عليه؛ فالغرس في الأرض عملٌ مباح، فإذا نوى الإنسان إعفاف نفسه، والنفقة على عياله، وأن ينفي عن نفسه الفقر، أو يأكل منه إنسان أو طير أو حيوان، فإنه يُثاب عليه.

٢١ -فيه الحث على غرس الأشجار والنَّخيل؛ ففي ذلك خير كثير، ولتبقى هذه الدار عامرة إلى آخر أمدِّها المحدود المعلوم عند خالقها.

٢٢ - كما غرس غيرك ما شبعْتَ به، فاغرس لمن يجيء بعدك.

٢٣ -عدم الأنانية، وحبُّ الذات، ونفع الغير.

٢٤ -أنَّ زراعة النَّخيل تكون بنوى التمر، وأفضله وأسرعُه إنباتًا يكون بزرع صِغار النخل، وهو الفسيلة.

٢٥ - أنَّ الأمر في قوله ﷺ: ((فليغرسها)) للاستحباب، وليس للوجوب؛ بدليل قوله قبلها: ((فإن استطاع)).





يا بستانياتنا الأنثقات !

سنحول معرفتنا عن التربة والنباتات إلى واقع ملموس .

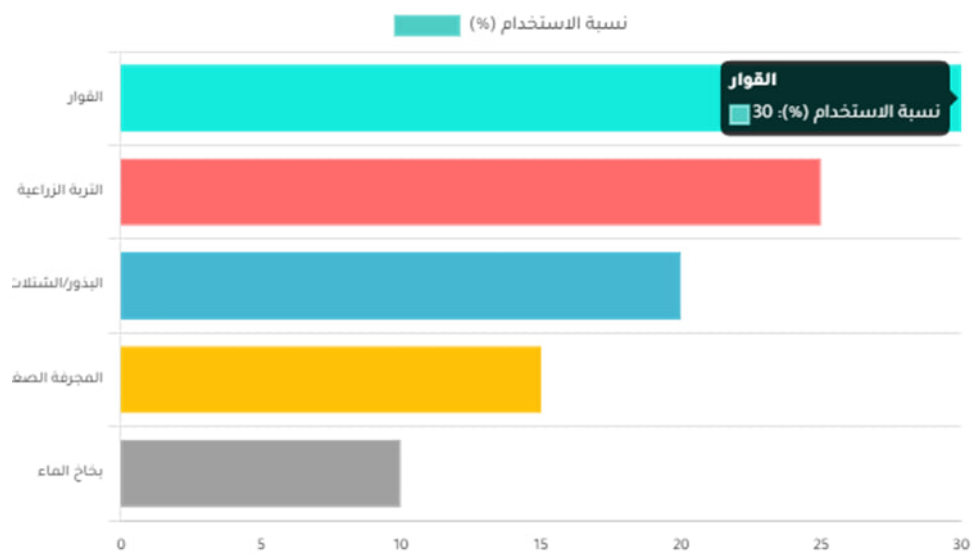
كل واحدة منكن ستحصل على فرصة لتكون "أم" لنبته صغيرة، لتزرعها بيديها، وتعتني بها،  
وتشاهدها تنمو يوماً بعد يوم. استعدن لمغامرة الزراعة الممتعة!

ما يحتاجه النبات لينمو؟ تذكرني :

الماء

☀️ وضوء الشمس

والتربة الجيدة هي أساس حياة النبات.



القوار والتربة هما أهم عنصرين في الزراعة المنزلية.



هناك أشكال كثيرة جميلة ومميزة ولكن! المسلمة الأبية تدبر أمورها، بما يتوفر لها، ويمكنها استخدام ما يتيسر لها من قوار بلاستيكية أو طينية ولتهتم بترتيبه بشكل بهي.

يمكنك استخدام أكياس ملونة أو أقمشة أو تغليف من القش أو أي فكرة لتغليف القوار الذي لا يعجبك شكله.



أنواع التربة المناسبة لنباتات الزينة في القوار أو الأصص:

#### ١. تربة البيتموس (Peat Moss)

خفيفة الوزن وغنية بالمواد العضوية.

تحفظ الرطوبة بشكل جيد.

مثالية للنباتات الداخلية (كالفيكس والبوتس).

#### ٢. تربة البيرلايت (Perlite)

مادة بركانية بيضاء، خفيفة جدًا.

تستخدم لتحسين تهوية التربة وتصريف المياه.



تخلط مع البيتموس أو الكوكوبيت.

### ٣. تربة الكوكوبيت (Coco Peat)

مصنوعة من ألياف جوز الهند.

تحافظ على الرطوبة وتقاوم التعفن.

صديقة للبيئة.

### ٤. تربة الكمبوست (Compost)

غنية بالمواد العضوية والأسمدة الطبيعية.

تعزز النمو ولكن يجب خلطها جيداً مع مكونات أخرى لتجنب الكثافة الزائدة.

### ٥. الرمل الزراعي

يُستخدم لتحسين تصريف المياه.

يُخلط مع تربة عضوية لتقليل الرطوبة الزائدة.

### ٦. الخليط الجاهز (Potting Mix)

متوفر في المشاتل، مزيج مثالي من البيتموس، البيرلايت، والكمبوست.

مخصص للنباتات الداخلية أو الخارجية حسب النوع.

ملاحظة مهمة:

لكل نوع من النباتات احتياجات مختلفة:

الصباريات تحتاج تربة جيدة التصريف (بيتموس + رمل + بيرلايت).

النباتات الورقية الداخلية تحتاج تربة غنية وخفيفة (بيتموس + كوكوبيت + بيرلايت).

النباتات الخارجية قد تحمل تربة أثقل قليلاً مع تصريف جيد.





يمكنك زراعة البذور المناسبة، أو الشتلات التي تحصلين عليها من متجر أو من حديقة أخرى.



أدوات قد تحتاجينها للزراعة وليست ضرورية بل مجرد اختيار إن أحببت توفير عدة وتطوير أفكارك في الزراعة.

#### أدوات الزراعة الأساسية:

القوار/الوعاء: بحجم مناسب وبه فتحات تصريف.

التربة الزراعية: تربة خاصة غنية بالعناصر الغذائية.

البذور أو الشتلات الصغيرة: حسب اختيارك.

مجرفة صغيرة: للمساعدة في نقل التربة.

بخاخ ماء: لري النبات بلطف.

□ علامات النبات: لتحديد نوع النبات وتاريخ الزراعة.





هل تعلمين؟ هناك نباتات تعيش بدون تربة!

ويمكن زراعتها في الماء.

مثل البامبو.



زراعة نبات في قوار هي عملية ممتعة وبسيطة تتطلب اتباع خطوات محددة لضمان نجاح النمو.



### خطوات زراعة البذور/الشتلات:

1. تحضير القوار (نظيف وبه فتحات تصريف)



2. ملء القوار بالتربة الزراعية



3. زراعة البذور أو الشتلة بحذر



4. تغطية البذور/الجذور بطبقة رقيقة من التربة



5. الري بلطف بعد الزراعة مباشرة



6. وضع القوار في مكان مناسب (مشمس)

90 % من نمو النبات يعتمد على طريقة الزراعة الصحيحة.



نباتك الصغير هو مسؤوليتك. رعايته بانتظام ستساعده على النمو والازدهار، وستعلمك الصبر والملاحظة.

روتين العناية اليومية/الأسبوعية:

الري المنتظم: عندما تجف التربة السطحية.

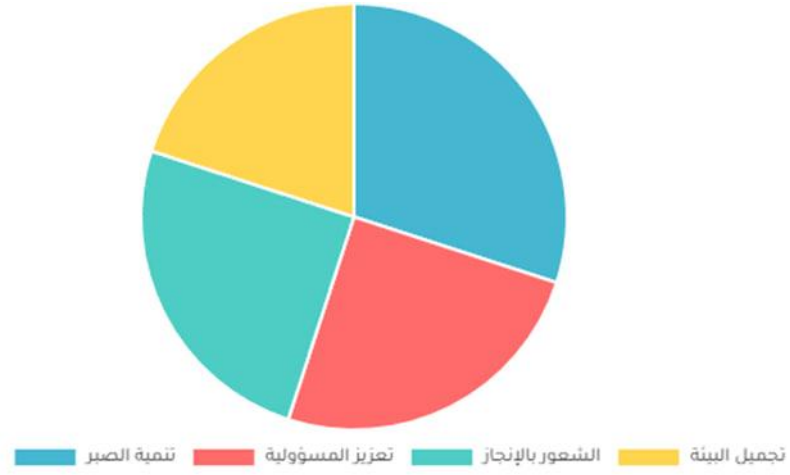
☀️-☐ توفير الضوء: التأكد من حصول النبات على ضوء كافٍ.

المراقبة: ملاحظة أي تغيرات في الأوراق أو النمو.

التسميد (اختياري):\*\* بعد فترة من النمو، يمكن إضافة سماد خفيف.

التنظيف: إزالة الأوراق الجافة أو الذابلة.

الاهتمام: النباتات تستجيب للرعاية!



فوائد رعاية النبات:

رعاية النباتات تنمي الصبر والمسؤولية وتجلب السعادة.



خلفية تاريخية وتطور حضاري

تُعد زراعة النباتات في البيوت واحدة من أقدم الممارسات البشرية التي مزجت بين الحاجة والجمال، فقد بدأت هذه العادة منذ آلاف السنين، وتطورت من وظيفة عملية إلى هواية عالمية تُمثل أسلوب حياة عصري ومصدرًا للراحة النفسية والهوية البيئية.

البداية: في حضارات ما قبل الميلاد

ظهرت أولى علامات زراعة النباتات داخل البيوت في الحضارات القديمة مثل:

مصر الفرعونية: حيث كانت النباتات تزرع في أوعية فخارية داخل باحات المنازل والمعابد، كجزء من الطقوس الدينية والتجميلية.

الصين القديمة: عرفت زراعة نباتات الزينة داخل البيوت كجزء من فلسفة "فينغ شوي"، وكان للنباتات دور في تحقيق الديكور الجميل داخل المكان.

الإغريق والرومان: اهتموا بالحدائق الداخلية وزراعة الأعشاب الطبية والعطرية في فناءات البيوت، وربطوها بالجمال والصحة.



### في العصور الإسلامية

في العصور الإسلامية، وخاصة في الأندلس وبلاد الشام، أصبحت زراعة النباتات داخل المنازل جزءًا من الثقافة المعمارية. فقد انتشرت الحدائق الداخلية "الصحن" التي تتوسط البيوت وتضم نباتات مزهرة، شجر الرمان، والريحان، وكانت رمزًا للسكينة والبهجة.

### النهضة الأوروبية

مع عصر النهضة، تطورت زراعة النباتات في الداخل في أوروبا، وظهرت الدفيئات الزجاجية لأول مرة في إنجلترا وهولندا خلال القرن السابع عشر، مما أتاح زراعة نباتات استوائية داخل المنازل، مثل النخيل والأوركيد.





### في العصر الحديث

في القرن العشرين، وخصوصاً بعد الحرب العالمية الثانية، انتشر مفهوم الزراعة المنزلية كجزء من التصميم الداخلي، مع ازدياد الوعي البيئي والرغبة في جلب الطبيعة إلى المدن.

في السبعينيات، انتشر استخدام الأصص المزخرفة والنباتات المعلقة.

في التسعينيات، ظهرت حركة "البستنة الحضرية" (Urban Gardening) "

وفي العقدين الأخيرين، أدت التقنيات الحديثة (مثل الزراعة العمودية والزراعة بدون تربة) إلى انتشار زراعة النباتات حتى في الشقق الصغيرة.





### الزراعة في البيت اليوم

اليوم، أصبحت زراعة النباتات في المنازل هواية عالمية. تساعد التطبيقات الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي على تبادل التجارب، وأصبح النبات المنزلي جزءًا من الموضة والهوية البصرية للمكان. كما يلعب دورًا مهمًا في تحسين جودة الهواء، تخفيف التوتر، وتحقيق الانتاجية.

ربط التاريخ بالحاضر مهم جدا لفهم تطور العلوم وكيف يتطور فكر الإنسان واحتياجاته.





## كيف أزرع حقلًا منزليًا؟



لإنشاء حقل منزلي صغير (حديقة منزلية أو زراعة منزلية)، ستحتاج إلى بعض التخطيط والالتزام، لكن النتيجة ستكون مرضية: خضروات طازجة، أعشاب عطرية، ونباتات خضراء تبهج النفس.

## خطوات زراعة حقل منزلي ناجح

### ١. اختاري الموقع المناسب

شمس: تحتاج معظم النباتات إلى ٦-٨ ساعات من الشمس يوميًا.

محمي: بعيد عن الرياح القوية أو الأمطار الغزيرة (إن أمكن).

سهولة الوصول: كي تتمكني من العناية به بسهولة.

إذا لم يكن لديك فناء خارجي، يمكنك استخدام صناديق زراعة أو أصص على الشرفة أو سطح المنزل.

### ٢. تحديد نوع التربة أو تحضيرها

استخدمي تربة زراعية خصبة جيدة التصريف.

أضيفي إليها سماد عضوي أو كمبوست محلي لتحسين خصوبتها.

تأكدي من أن التربة لا تكون طينية ثقيلة أو رملية خفيفة جدًا (يمكن تعديلها بإضافة البيتوموس أو الكمبوست).

### ٣. اختاري ما ستزرعينه

ابدئي بنباتات سهلة ومناسبة لمناخ منطقتك:

خضروات: الطماطم الخس الفجل الكوسا الفلفل

أعشاب عطرية: النعناع الريحان البقدونس الزعتر

زهور: زهور دوار الشمس، الأقحوان، أو زهور الزينة حسب الرغبة.

#### ٤. طريقة الزراعة

احفري خطوطاً أو حفراً صغيرة، بعمق مناسب لكل نوع نبات.

اغرس البذور أو الشتلات واتركي مسافات بين كل نبتة.

غطها بالتربة بلطف وبللها بالماء.

#### ٥. الري بانتظام

اسقي النباتات باستمرار ولكن دون إغراق.

يُفضل الري في الصباح الباكر أو قبل غروب الشمس.

#### ٦. التسميد والعناية

استخدمي سماداً عضوياً كل أسبوعين.

أزيلي الأعشاب الضارة بانتظام.

راقبي النباتات للتأكد من عدم وجود آفات أو أمراض.

## ٧. الحصاد

اجني المحصول عندما تنضج الخضروات، وغالبًا تكون الفترة من ٤٥ إلى ٩٠ يومًا حسب نوع النبات.

اقطفي الأعشاب العطرية حسب الحاجة.

### نصائح إضافية:

يمكنك استخدام أنابيب ري بالتنقيط لتوفير الماء.

سجلي الملاحظات لتعرفي ما نجح وما لم ينجح.

جربي استخدام أوعية معاد تدويرها كأصص.

ازرعي حسب مواسم السنة (مثلاً: الخس في الشتاء، الطماطم في الربيع).







## همسات خضراء ووردية!



### نصائح مهمة لاحتراف الزراعة المنزلية:

#### ١. ابدئي بالتجربة ثم التوسع

لا تبدئي بزراعة كل شيء دفعة واحدة.

جربي زراعة أنواع قليلة وسهلة مثل: النعناع، الريحان، الكزبرة، الطماطم، الفجل.

بعد نجاح التجربة، توسعي في الحقل أو بإضافة أصص جديدة.

#### ٢. تعلمي أساسيات التربة والري

تعرفي على نوع التربة المناسبة لكل نبات.

تعلمي الفرق بين الري السطحي والري العميق، وكمية الماء التي يحتاجها كل نوع.

تجنبي الإفراط في الري، لأنه يسبب تعفن الجذور.

### ٣. راقبي الضوء والحرارة

بعض النباتات تحتاج إلى شمس مباشرة (كالطماطم)، وأخرى تفضل ظل جزئي (كالنعناع).  
وقري مكاناً جيد التهوية، وتجنبي الأماكن المغلقة تماماً.

### ٤. ازرعي حسب الموسم

النباتات تختلف في احتياجاتها المناخية.  
احرصي على معرفة مواسم الزراعة في منطقتك.  
لا تزرعي نباتاً صيفياً في الشتاء أو العكس.

### ٥. استفيدي من الأسمدة الطبيعية

استخدمي الكمبوست المنزلي من بقايا الخضار والفواكه.  
جري الأسمدة العضوية مثل: قشر الموز، قهوة مطحونة، رماد الخشب.  
قللي من الاعتماد على الأسمدة الكيميائية.

### ٦. تعلمي التعامل مع الآفات

راقبي نباتاتك باستمرار لاكتشاف أي علامات تلف أو إصابة.

استخدمي مبيدات طبيعية منزلية مثل: ماء الثوم، أو محلول الخل والصابون.

قومي بعزل النبات المصاب فوراً لمنع انتقال الآفة.

## ٧. سجّلي تجاربك

احتفظي بدفتر ملاحظات أو استخدمي تطبيقاً على هاتفك.

دوّني فيه: مواعيد الزراعة، الري، التسميد، الحصاد، والمشاكل التي واجهتها.

هذا سيساعدك على التعلم من تجاربك وتطوير مهاراتك.

## ٨. استمري في التعلم

تابعي قنوات الزراعة المنزلية على يوتيوب.

اقرأ كتباً ومقالات عن النباتات المنزلية.

## ٩. نظمي الحقل أو الحديقة

استخدمي رفوف الزراعة الرأسية لتوفير المساحة.

ضعي علامات باسم كل نبتة وتاريخ زراعتها.

حافظي على نظافة الأدوات والبيئة الزراعية.

## ١٠. ازرعي بحُب واصر

الزراعة تحتاج إلى صبر ومتابعة، لكنها تمنحك متعة عظيمة ورزاً داخلياً.

لا تحبطني إن فشلت أول مرة، فجميع المحترفين بدؤوا من الصفر!



### أولاً: الأدوات اليدوية الصغيرة

الأداة	الاستخدام
مجرفة صغيرة	لخلط التربة ونقلها للأصص.
مقص تقليم	لقص الأوراق الذابلة أو تقليم النمو الزائد.
شوكة يدوية (يدوية الأسنان)	لتفكيك التربة وتهويتها حول النبات.
مرشة ماء	لرش الماء بلطف على الأوراق أو الري السطحي الخفيف.

### ثانياً: أدوات الزراعة الأساسية

الأداة	الاستخدام
أصص زراعة (بلاستيك، فخار، قماش)	تحتوي النباتات وتساعد في تصريف الماء.
صواني إنبات أو بذور	تستخدم لبدء زراعة البذور قبل نقلها.
بخاخ ضغط يدوي	لرش الأسمدة السائلة أو المبيدات الطبيعية.

### ثالثًا: أدوات العناية بالتربة والنبات

الأداة	الاستخدام
ميزان حرارة/رطوبة للتربة	يقيس رطوبة وحرارة التربة بدقة.
قَمْع صغير للسماذ	لتوجيه السماذ السائل أو الحبيبي مباشرة للتربة.
قوالب تسميد عضوي (كمبوست جاهز)	لتغذية التربة والنبات طبيعيًا.
قضيب اختبار التربة (soil test kit)	لفحص درجة الحموضة والخصوبة.

### رابعًا: أدوات إضافية مفيدة

الأداة	الفائدة
قفازات زراعية	لحماية اليدين من الشوك والتربة.
سجادة أو مفرش عمل	لمنع اتساخ المكان أثناء الزراعة داخل البيت.
مصباح زراعي (إنارة نمو)	لتعويض نقص الضوء في الأماكن الداخلية.
رف زراعي عمودي	لترتيب النباتات وتوفير المساحة.





□□□ ابدئي بالأدوات الأساسية فقط، ويمكنك التوسّع تدريجيًا حسب حاجتك ونوع النباتات التي تزرعينها.



## الأسمدة



أولاً: ما هي الأسمدة؟

الأسمدة هي مواد تُضاف إلى التربة أو النبات لتزويده بالعناصر الغذائية التي يحتاجها للنمو

السليم، خاصة عندما لا تكون التربة غنية بما يكفي.

## ثانيًا: أنواع الأسمدة

### ١. الأسمدة العضوية (الطبيعية)

مثل: السماد البلدي، الكمبوست، بقايا الطعام، قشور البيض، رماد الخشب.

آمنة - صديقة للبيئة - تحسن التربة على المدى الطويل.

بطيئة التأثير مقارنةً بالأسمدة الكيميائية.

### ٢. الأسمدة الكيميائية (المصنعة)

مثل **NPK**: نيتروجين - فوسفور - بوتاسيوم، يوريا، سلفات البوتاسيوم.

سريعة الامتصاص - دقيقة في التأثير.

□ □ قد تؤدي إلى تملح التربة إذا أُسيء استخدامها.



ثالثًا: هل يمكنني صنع سماد عضوي منزليًا؟

إليك طريقة بسيطة لصنع الكمبوست المنزلي:

المكونات:

بقايا خضار وفواكه (غير مطبوخة)

قشور بيض

أوراق يابسة، أعشاب جافة

بقايا شاي أو قهوة

قليل من التربة

الخطوات:

ضعي هذه المواد في دلو أو وعاء مهوي بفتحات جانبية.

حرّكي المزيج مرة كل أسبوع.

بعد ١-٣ أشهر ستحصلين على سماد غني بني اللون، له رائحة ترابية جيدة.

رابعًا: كيف أستخدم السماد؟

العضوي (كمبوست/بلدي)

يخلط مع التربة قبل الزراعة أو يوضع كطبقة سطحية كل ١-٣ أشهر

أو كيميائي سائل

يُذاب في الماء ويرش أو يُسكب على التربة كل ٢-٤ أسابيع حسب نوع النبات

قشر البيض مطحون

يُرش حول الجذر مباشرة شهريًا

ماء سلق الخضار (غير مملح) يُترك ليبرد ويسقى به النبات

يستخدم أسبوعيًا

تنبيهات هامة

لا تفرطي في استخدام السماد، فزيادة التغذية قد تحرق النبات.

اسقي النبات بعد التسميد لتوزيع العناصر جيدًا.

تجنّبي تسميد النباتات وقت السكون (مثل الشتاء).





## دليل شامل لأبرز الأمراض التي تصيب النباتات المنزلية والحقول المنزلية



### أولاً: الأمراض الفطرية

المرض	الأعراض	الأسباب	العلاج
العفن الرمادي (Botrytis)	بقع رمادية على الأوراق والزهور، تعفن الساق	رطوبة زائدة، تهوية ضعيفة	إزالة الأجزاء المصابة، تقليل الري، رش بمبيد فطري مثل الكبريت أو الكلوروثالونيل
البياض الدقيقي (Powdery Mildew)	طبقة بيضاء تشبه الطحين على الأوراق	رطوبة + قلة تهوية	بخاخ بيكربونات الصوديوم، أو مبيد فطري خاص
اللفحة المبكرة (Early Blight)	بقع بنية دائرية على أوراق الطماطم أو البطاطس	فطر <i>Alternaria</i>	إزالة الأوراق المصابة، استخدام مبيدات نحاسية
صدأ الأوراق (Rust)	بقع صفراء أو برتقالية تحت الأوراق	فطر <i>Puccinia</i> <i>spp</i>	إزالة الأوراق المصابة، رش بمبيد فطري

### ثانياً: الأمراض البكتيرية

المرض	الأعراض	الأسباب	العلاج
العفن البكتيري	تعفن أسود أو بني في الساق أو الجذور	بكتيريا في التربة أو الماء	إزالة النباتات المصابة، تعقيم التربة، عدم الري الزائد
بقع الأوراق البكتيرية	بقع مائية أو صفراء تتسع ببطء	ماء ملوث أو أدوات زراعة ملوثة	إزالة الأوراق المصابة، رش مضاد بكتيري عضوي

### ثالثاً: الآفات الحشرية (تسبب أمراضاً ثانوية)



العلاج	أعراض الإصابة	الآفة
رش بزيت النيم أو ماء + صابون طبيعي	تجمعات خضراء أو سوداء صغيرة على الأوراق	المنّ (Aphids)
رش بالماء والصابون أو زيت النيم	خيوط عنكبوت على الورقة واصفرار	العناكب الحمراء (Spider mites)
تنظيف بالكحول على قطنة، ثم رش مبيد عضوي	كتل بيضاء قطنية على الساق	البق الدقيقي (Mealybugs)

## رابعاً: الأمراض الناتجة عن نقص العناصر

العلاج	الأعراض	العنصر
سماد غني بالنيتروجين (كمبوست أو يوريا)	اصفرار الأوراق القديمة	النيتروجين
سماد يحتوي على الحديد المخلبي (Fe-EDDHA)	اصفرار الأوراق الصغيرة مع بقاء العروق خضراء	الحديد
سماد غني بـ (K) مثل قشور الموز المجففة)	حواف الأوراق تحترق وتجف	البوتاسيوم

## نصائح وقائية عامة

تجنبي الري الزائد – هو السبب الأول للأمراض.

نظفي الأدوات والتربة جيداً.

استخدمي تربة جيدة التصريف.

امنحي النباتات تهوية جيدة وضوء كافٍ.

راقبي النباتات بانتظام لاكتشاف الأعراض مبكراً.



## ماذا أكتسب من مهارة الزراعة المنزلية؟



كل مهارة تتعلمينها تضيف شيئاً فيك .. وتقدم لك بركات بقدر صدق نيتك في تعلمها  
والنفع بها.

فهذا باب مسابقة بالخيرات وباب استقواء،

تعلم مهارة الزراعة المنزلية لا يقتصر فقط على إنتاج الغذاء أو تزيين المكان، بل هو باب واسع  
لتطوير الذات واكتساب العديد من الفوائد والمهارات الشخصية والذهنية. إليك ما تُعلمه هذه  
المهارة:

**أولاً: القيم والسلوكيات الإيجابية**

الصبر: الزراعة تحتاج وقتاً لتنمو، فتعلم الإنسان أن النتائج لا تأتي فوراً.

الاستمرارية والانضباط: الالتزام بالسقي والتسميد والاهتمام اليومي يربي النظام والمسؤولية.

الملاحظة والانتباه للتفاصيل: متابعة نمو النبات وتحولاته تنمّي مهارة التركيز والتحليل.

الرحمة والرعاية: تعلّم العناية بكائن حي، مما يعزز الشعور بالرحمة والمسؤولية.

### ثانيًا: مهارات عقلية وعلمية

التفكير المنهجي: فهم دورة حياة النبات وتخطيط الري والتسميد.

حل المشكلات: التعامل مع الأمراض، الآفات، أو فشل النبات في النمو بطريقة عملية.

التعلم المستمر: البحث والاطلاع على أساليب الزراعة والأنواع المختلفة من النباتات.

### ثالثًا: مهارات عملية وتقنية

استخدام الأدوات: تعلم استخدام أدوات الزراعة والتعامل مع التربة والأسمدة.

تنظيم المساحة: تنسيق الحديقة أو الشرفة بطريقة فعّالة لاستغلال المساحات.

الاقتصاد المنزلي: زراعة بعض الخضروات يقلل من تكلفة الشراء من الأسواق.

### رابعًا: فوائد نفسية وصحية

تقليل التوتر: العمل مع النباتات يهدّئ الأعصاب ويقلل القلق.

تحسين المزاج: رؤية النبات ينمو يعطي شعورًا بالإنجاز والبهجة.

□ تحسين جودة الهواء: النباتات المنزلية تنقي الهواء وتجعله أكثر نضارة.





□ تجربة زراعة الكزبرة في المنزل

□ المرحلة الأولى: التجهيز والتحضير

١. اختيار المكان المناسب

اختاري مكان مشمس يصل إليه ضوء الشمس المباشر على الأقل ٤-٦ ساعات يوميًا، مثل الشرفة أو نافذة مطبخ كبيرة.

٢. تحضير الوعاء والتربة

استخدمي وعاء زراعة بعرض ٢٥-٣٠ سم وعمق ١٥ سم، به ثقوب لتصريف الماء.

حضري تربة مكونة من:

60% تربة زراعية ناعمة

30% بيتموس أو سماد عضوي

10% رمل خشن لتحسين التصريف

إن لم يتوفر لك فاستخدمي ما لديك من تربة. وتوكلي على الله تعالى.

### ٣. تحضير البذور

استخدمي بذور كزبرة جافة من نوع جيد.

تم انقعي البذور في ماء فاتر لمدة ١٢ ساعة لتسريع الإنبات.

### المرحلة الثانية: الزراعة

قومي بعمل خطوط صغيرة في التربة بعمق ١ سم فقط.

وضعي البذور متباعدة قليلاً (٢ سم تقريباً) ثم غطيها بطبقة خفيفة من التربة.

رُوي التربة برذاذ ماء لتفادي تحريك البذور، ووضعي غطاء بلاستيكي خفيف (كيس

شفاف) فوق الأضيص للمساعدة في الاحتفاظ بالرطوبة. أو قطعة من قماش القش،



## المرحلة الثالثة: العناية والمتابعة

### ١. الري

روي التربة يومًا بعد يوم أو كلما لاحظت جفاف السطح.

تجنبي الإفراط في الماء لأن الكزبرة لا تحب التربة المشبعة.

### ٢. الإنبات

تظهر البراعم بعد ٧-١٠ أيام من الزراعة.

عندما تصبح الشتلات بطول ٤-٥ سم، أزلت بعضها لتقليل الزحام وترك الأفضل.

### ٣. التسميد

استخدمي سماد عضوي خفيف (مثل شاي الكمبوست) كل ١٥ يومًا لدعم النمو.

لا تكثري التسميد حتى لا يؤثر على نكهة الكزبرة.

## المرحلة الرابعة: النمو والنضج

تنمو الكزبرة بسرعة، وتبدأ الأوراق العطرية في الظهور بعد ٣ أسابيع.

أزيلي الأعشاب حولها وتفقدي الآفات (لم يظهر شيء يُذكر).

تبلغ الكزبرة الطول المناسب للقطع بعد ٣٥-٤٠ يومًا.

#### □ المرحلة الخامسة: الحصاد

استخدمي مقص نظيف لقطع الأوراق من الأعلى، مع ترك قاعدة النبات لتنمو مرة أخرى.

تستمر الكزبرة في الإنتاج لفترة، تقطفين منها ٣ مرات على فترات متباعدة.

يمكنك الاستغناء عن السماد المهم التجربة الجميلة.

#### نصائح من التجربة:

الكزبرة لا تحب النقل، فزرعها مباشرة في الأصيص الدائم أفضل.

تجنّبي الزراعة في حرارة شديدة؛ الأفضل الربيع أو أوائل الخريف.

احرصي على الزراعة على دفعات كل شهر لتوفير محصول دائم.



يمكنك أن تستخدمها وتهدى صديقاتك منها وتسعدي جارائك أيضا.



## خطوات صنع حوض للنباتات







ابدئي باختيار وعاء زجاجي كبير أو وعاء سمك أو حاوية شفافة بغطاء أو فتحة، إذ تزدهر بعض النباتات في حوض مغلق بينما يفضل البعض الآخر حوضاً مفتوحاً.



أضيفي طبقة من الحصى إلى قاع الحاوية، هذه الخطوة مهمة لأنها تساعد في تصريف  
ومنع جذور النباتات من البقاء في الماء مما يضر بصحتها.



وتعمل الطبقة الأساسية من الصخور الصغيرة في الحوض بمثابة نظام الصرف الصحي، ومن الجيد أيضا إضافة طبقة رقيقة من الفحم المنشط فوق الحصى، سيساعد ذلك في تصفية الهواء ومنع نمو العفن والبكتيريا في الحوض.



تؤكد من استخدام التربة المناسبة لنباتاتك، حيث أن تربة التأسيس العادية في الحديقة يمكن أن تحتوي على أسمدة لا تحتاجها نباتاتك الصغيرة.

على سبيل المثال، تتناسب تربة جوز الهند أو طحالب الخث أو النباتات المنزلية مع معظم نباتات الأحواض، باستثناء النباتات العصارية التي تفضل وسطاً غير عضوي جيد التصريف، أي ستحتاج إلى تربة بها خليط من الرمل أو الحصى. ويجب عليك إضافة ما يكفي من تربة التأسيس لجعلها عميقة بما يكفي لجذور نباتاتك.

اختاري نباتات مناسبة مثل السرخس أو الأوركيد. يمكنك المزج بين النباتات والألوان والأحجام، تمامًا كما نفعل مع أفكار البستنة الخارجية.

اصنعي حفرة في التربة كبيرة بما يكفي لجذور كل نبات، قومي بإزالة النبات من الحاوية الخاصة به وفك التربة حول الجذور بعناية، ثم ازرعيه في التربة، مع ترك مساحة كافية بين النباتات للنمو.

بمجرد وضع جميع النباتات الخاصة بك، أضيفي طبقة ثانية من التربة، بحيث تتأكدين من تعبئة التربة حول النباتات وهكذا يتم زراعتها بشكل آمن. وأخيراً، نضيف بوصة أو بوصتين إضافيتين من الحصى أو الحجارة الصغيرة إلى الأعلى للزينة إذا أردت.







هكذا نكون قدمنا إحاطة كافية بمهارة الزراعة، فيمكنك يا فتاة الإسلام تحويل بيتك  
لجنة، وإسعاد من حولك، يمكنك إهداء صديقاتك وأقربائك من صنع يدك ذكريات  
جميلة، ويمكنك أن تسترقي من خلال هذه الأعمال الفنية، كما يمكنك أن تقتصدي  
وتحسني إدارة بيتك.

إن أحببت احتراف هذه المهارة فاجمعي المراجع وتابعي القنوات المتخصصة ووفري  
لنفسك الأدوات وحددي أفكارك وانطلقى .. مؤمنة موقنة، ترجو رحمة ربها وتوفيقه.

إنها مهارة فيها متعة وجمالاً يوجب الإلهام. تعلمك النظام والصبر والإحسان !  
ولنتقل بعدها إلى المهارة التالية، وإلى ذلك الحين استحضري عظمة خلق الله تعالى ..  
وكيف جعل من النبات آية من آياته، وقفى عند آياته في القرآن العظيم بخشوع وحمد.







## أسئلة الدرس



95% من غذائنا يأتي من النباتات التي تنمو

Anonymous Poll

- ☐ الماء
- ☐ الهواء
- ☐ التراب
- ☐ البحر

التربة مزيج معقد من

Anonymous Poll

- ☐ الصخور والأشواك والرمال
- ☐ المواد البلاستيكية والصناعية ومخلفات المنازل
- ☐ المواد العضوية والمعدنية والماء والهواء.

### أنواع التربة:

Anonymous Poll

- ☐ 7
- ☐ 3
- ☐ 6
- ☐ 10
- ☐ 4

### الجذور من أقسام النبات الأساسية، وظيفتها:

Anonymous Poll

- ☐ تثبيت النبات في الأرض
- ☐ تثبت النبات وتمتص الماء والغذاء من التربة.
- ☐ إخراج الأوراق والأزهار والثمار

### من احتياجات النباتات الرئيسية

Anonymous Poll

- ☐ العصير
- ☐ التنقل
- ☐ الشمس
- ☐ الأسمدة
- ☐ أعواد التسلق

### رعاية النباتات

Anonymous Poll

- ☐ تضاعف العصبية وقللة الصبر
- ☐ تصنع العجلة والتهور
- ☐ تنمي الصبر والمسؤولية وتجلب السعادة.
- ☐ تجلب المشاكل والبخل

### ما هي الأسمدة؟

Anonymous Poll

- ☐ نوع من النباتات
- ☐ نوع من التربة
- ☐ نوع من الفيتامينات
- ☐ مواد تُضاف إلى التربة أو النبات لتزويده بالعناصر الغذائية التي يحتاجها للنمو السليم

### الأمراض التي تصيب النباتات أربعة أنواع هي:

Anonymous Poll

- ☐ أمراض نقص المناعة ونقص الماء ونقص الهواء والضوء
- ☐ أمراض الحصبة والزكام والجذري والملاريا
- ☐ أمراض هشاشة العظام وفقر الدم والهشاشة النفسية والحمول
- ☐ الأمراض الفطرية - الأمراض البكتيرية - الآفات الحشرية - الأمراض الناتجة عن نقص العناصر

### ما هي أعراض البياض الدقيقي وما علاجه؟

Anonymous Poll

- ☐ طبقة سوداء تشبه العفن على الأوراق، علاجه السكر
- ☐ طبقة حمراء تشبه الدم على الأوراق، علاجه الملح
- ☐ طبقة بيضاء تشبه الطحين على الأوراق، علاجه بخاخ بيكربونات الصوديوم، أو مبيد فطري خاص

### الري الزائد

Anonymous Poll

- ☐ مهم جدا لنمو سريع للنبات
- ☐ يسرع إخراج الثمار
- ☐ يجب أن يستمر
- ☐ هو السبب الأول للأمراض يجب الحذر منه

من فوائد حديث (إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا تقوم حتى يغرسها، فليغرسها)

Anonymous Poll

- ☐ على المسلم ألا يتوانى في عمل الخير.
- ☐ على المسلم أن يكون إيجابيًا مُنتجًا، وفاعلًا في حياته ومجتمعه.
- ☐ الحرص على الوقت؛ فهو حياة الإنسان.
- ☐ كلمة: "الغرس" توحى بالحركة والحياة الجديدة.
- ☐ المبادرة بالأعمال الصالحة قبل انتهاء الأعمار وانقضائها.
- ☐ دخول المرأة في الخطاب؛ فإن الغرس لا يختص بالرجل وحده.
- ☐ الثواب المترتب على أفعال البر في الآخرة يختص بالمسلم دون الكافر.
- ☐ الدعوة للتواكل والكسل والملل
- ☐ الدعوة للإسراف والتبذير
- ☐ اللحظة لها قيمتها في الحياة، وأنه لا يُستهان بها.
- ☐ حب النبي صلى الله عليه وسلم الخير لأُمَّته.





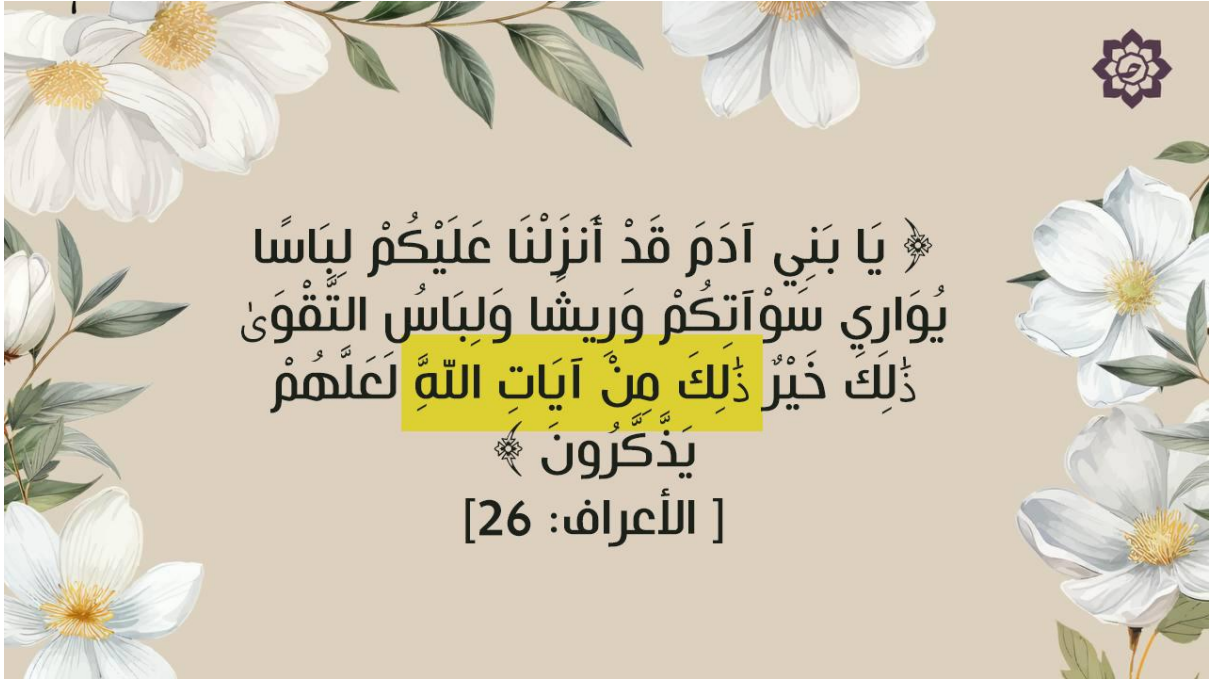


# المهارات

الدرس السادس:  
مهارة الخياطة والتطريز

## المهارات

### الدرس السادس: مهارة الخياطة والتطريز



كم من الجمال يمكننا صناعته بأيدينا!

هل تعلمين أن أمهات المؤمنين والصحابيات رضي الله عنهن كن يطرزن ويخطن ويغزلن بأيديهن؟

عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كنت أغزل وأنا مع النبي صلى الله عليه وسلم، فانكسف القمر، فقلت: وانكسف القمر، فخرج النبي صلى الله عليه وسلم يجرّ رداءه حتى بلغ المسجد، فصلى بالناس..."  
(رواه مسلم)

فيه دلالة على أن عائشة رضي الله عنها كانت تغزل (أي تنسج الصوف أو القطن بالخيوط)، وهو من أعمال اليد النسوية المشهورة.

وروى الطبراني في "الكبير" عن أم عطية الأنصارية رضي الله عنها قالت: "وكانت زينب تغزل الغزل، تعطيه سرايا النبي صلى الله عليه وسلم يخطون به ويستعينون به في مغازيهم".

وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لأزواجه: أسرعكن لحوقا بي أطولكن يدا. قالت عائشة: فكنا إذا اجتمعنا في بيت إحدانا بعد وفاة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - نمد أيدينا في الجدار نتناول، فلم نزل نفعل ذلك حتى توفيت زينب بنت جحش زوج النبي - صلى الله عليه وسلم - وكانت امرأة قصيرة ولم تكن أطولنا، فعرفنا حينئذ أن النبي - صلى الله عليه وسلم - إنما أراد بطول اليد الصدقة .

قال: وكانت زينب امرأة صناعة اليد، فكانت تدبغ وتخز وتصدق في سبيل الله عز وجل .

هذا حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه. ا.هـ. كذا قال، ووافقه الذهبي.

ولعل من أكثر الأحاديث التي تدعو للتأمل والتأسي، الحديث الذي روته عائشة رضي الله عنها حيث قالت:

"كان رسول الله - صَلَّى الله عليه وسلّم - يخفض نعلَه، ويخيطُ ثوبَه، ويعمل في بيته كما يعمل أحدكم في بيته" حديث صحيح.

وهكذا كانت الصحابيات صاحبات مهارات نافعة، فكن يعملن بأيديهن في بيوتهن، في الغزل والتطريز والخياطة. ويتصدقن منها.

الكثير من الجمال والأناقة والبراعة تقدمها مهارة الخياطة والتطريز.



## ١- الخياطة



أي ضمّ القماش بالإبرة والخيط لصنع أو إصلاح الثياب.



مثال: خياطة الثوب الممزق.

## ٢- الحياكة



أي نسج الخيوط لصنع أقمشة أو ملابس (عادةً باليد أو بالآلة).

مثال: حياكة الصوف لصنع كنزة.

## ٣- التطريز



أي تزين القماش بخيوط ملونة أو ذهبية برسوم وزخارف.

مثال: تطريز الفستان بورود ملونة.

٤- الغزل



أي تحويل الصوف أو القطن إلى خيوط قابلة للحياكة أو النسيج.

مثال: غزل الصوف لصنع الخيط.

## ٥- النسيج والنسيج



أي تشبيك الخيوط عرضيًا وطوليًا لصنع القماش نفسه.

مثال: نسيج القماش من خيوط القطن.

## ٦- الرِّقْمُ / الترقيم



من معاني "الرِّقْم": التطريز أو الكتابة المزخرفة على القماش.

ورد في بعض المعاجم: "ثوب مُرَقَّم" أي مطرّز

## ٧- الوشي



أي زخرفة الثوب بخيوط ملونة أو بالذهب والفضة.

كان يُستخدم في العصور الإسلامية لوصف الثياب الفاخرة.



## ٨- الخرازة / الخرز



خرازة: تزيين الثوب بقطع صغيرة كالخرز أو اللؤلؤ.

مثال: خرازة الفساتين للأعراس.







### تعلم الغرز الأساسية

أولى خطواتك في عالم الخياطة يا فتاة الإسلام هي تعلم الغرز الأساسية. ولا بد للفتاة المسلمة أن تكون عارفة بمهارة الخياطة، حتى لو لم تمتنها فهي تمتلكها لوقت الحاجة لها أو لتطوير الشغف بها كحرفة، أو لتصنع ما تتفرد به من أفكار وهدايا وغيره من أبواب الإحسان.

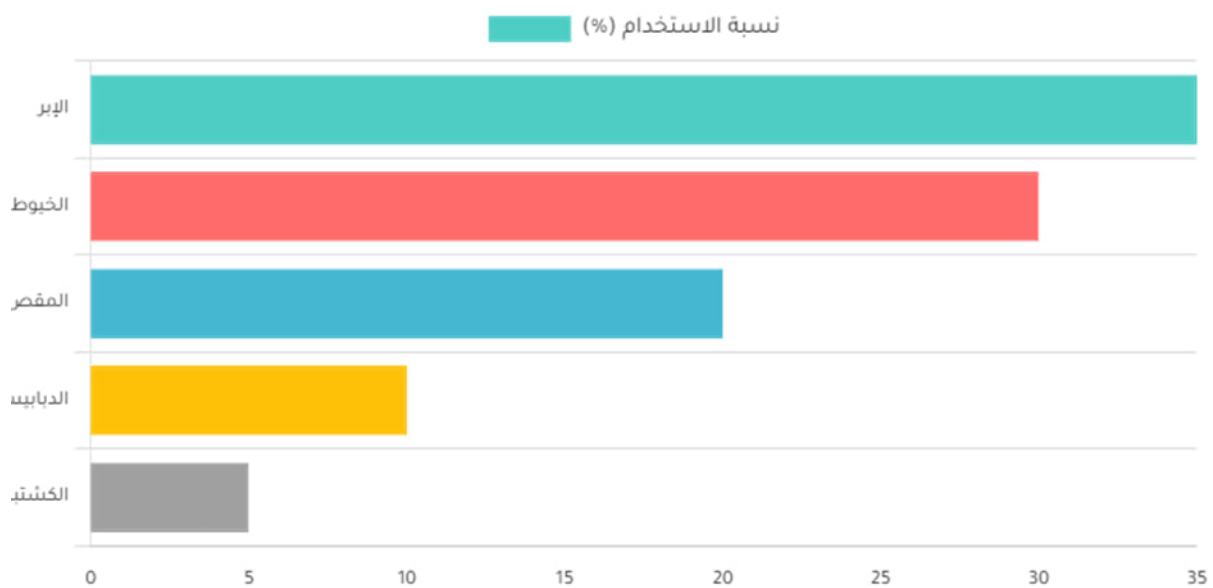
عالم الخياطة ليس فقط عن إصلاح الملابس،

بل هو عالم من الفن، والإلهام والقدرة على تحويل قطعة قماش مهملة إلى تحفة فنية !

اليوم، سنمسك بالإبرة والخيط، ونتعلم معاً أولى خطوات هذه الحرفة الرائعة. استعدن لتصنعن أفكارن الجميلة الخاصة بأيديكن!



التعرف على أدوات الخياطة واستخدامها بأمان هو أساس العمل المتقن والإبداعي.



أنواع الأدوات الأكثر استخدامًا:

الإبر والخيوط والمقصات هي ركائز أي مشروع خياطة.





## خيط وإبرة: أساسيات الخياطة اليدوية



قبل البدء في أي غرزة، يجب إتقان كيفية إدخال الخيط في الإبرة وعمل عقدة البداية والنهاية.



## خطوات إدخال الخيط وعقدة البداية:

1. قص قطعة خيط مناسبة الطول



2. إدخال طرف الخيط في عين الإبرة



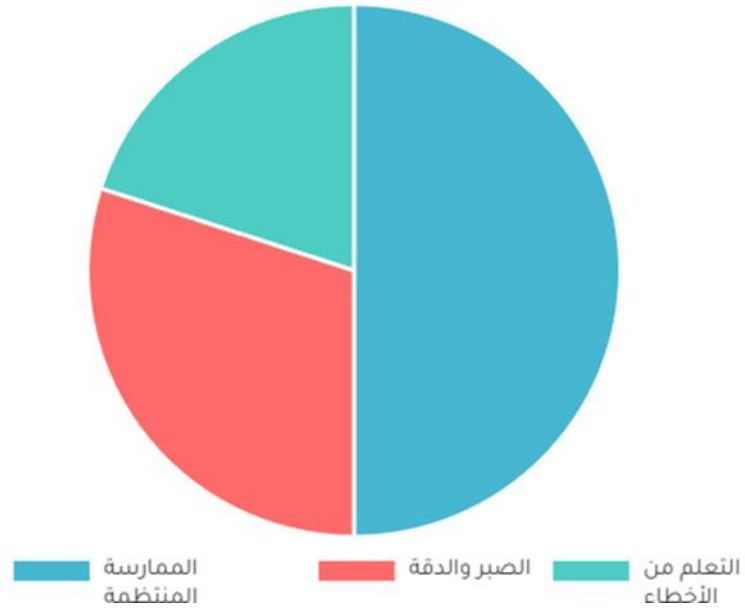
3. سحب الخيط ليصبح الطرفان متساويين



4. عمل عقدة صغيرة في نهاية الخيط



5. تثبيت القماش بالدبابيس (إذا لزم الأمر)



الممارسة المستمرة هي سر الإتقان في الخياطة اليدوية.

ثم الصبر والدقة

ثم التعلم من الأخطاء





## فوائد الخياطة اليدوية



تنمية الصبر والدقة والتركيز.

تعزيز الإبداع والمهارات الفنية.

القدرة على إصلاح الملابس غير المعقدة.

صنع هدايا يدوية فريدة ومميزة.

الشعور بالإنجاز والفخر بما تصنعيه. ☐

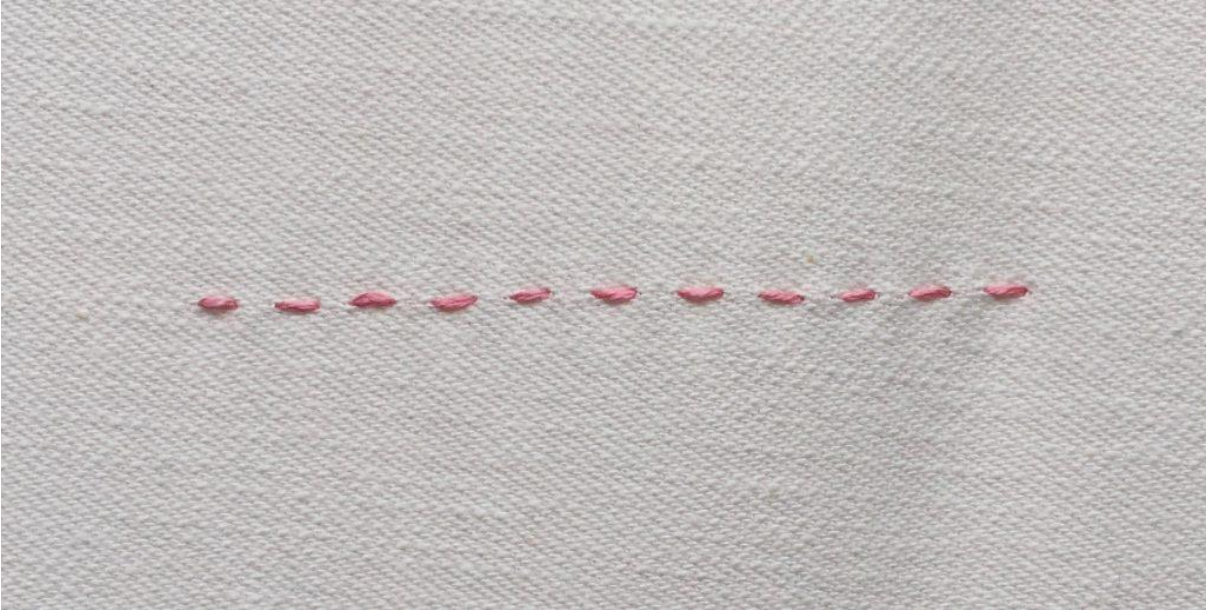


## الغرز السحرية: هيا نتعلم!



هناك غرز لا حصر لها، لكن إتقان الغرز الأساسية سيفتح لك أبواب الإبداع في عالم الخياطة.

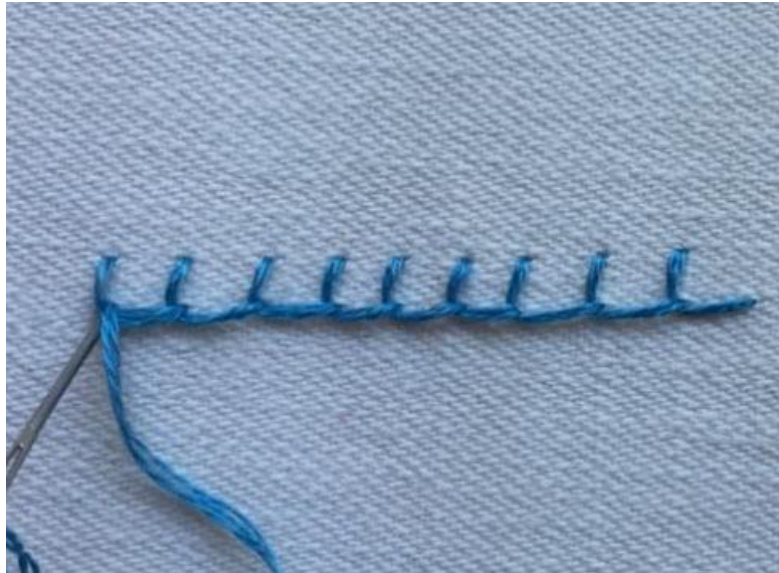
غرز أساسية يجب أن تعرفها:



**(Running Stitch):** غرزة السراجة

أبسط الغرز، تستخدم لجمع قطعتين من القماش مؤقتاً أو للزينة. تبدو كخط متقطع من الغرز المتساوية.

... - - - ...



**(Blanket Stitch):** غرزة البطانية

غرزة قوية وجميلة تستخدم لتثبيت حواف القماش أو لتزيين الأطراف. تبدو كحلقات صغيرة على حافة القماش.

L L L L

قد تعلمتن الآن لغة جديدة،

لغة الإبرة والخيط .



تذكرن أن كل غرزة هي خطوة نحو الإتقان،

وكل خيط هو فرصة للإبداع .

الخيطة ليست مجرد حرفة،

بل هي فن ينمي الصبر، الدقة، والقدرة على تحويل الأفكار إلى واقع ملموس .

لا تخفن من الأخطاء، فكل غرزة خاطئة تعلمنا شيئاً جديداً .

أنتِ فنانة بالخيط والإبرة!





## خياطة جراب أو كيس



هيا نصنع تحفة فنية بأيدينا!

سنقوم بتحويل الغرز الأساسية التي تعلمناها إلى شيء رائع ومفيد !

كل واحدة منكم ستصنع جراباً صغيراً أو كيساً بسيطاً يمكنها استخدامه لأقلامها أو أغراضها .

استعدن لتصنعن أثركن الخاص بأيديكن!

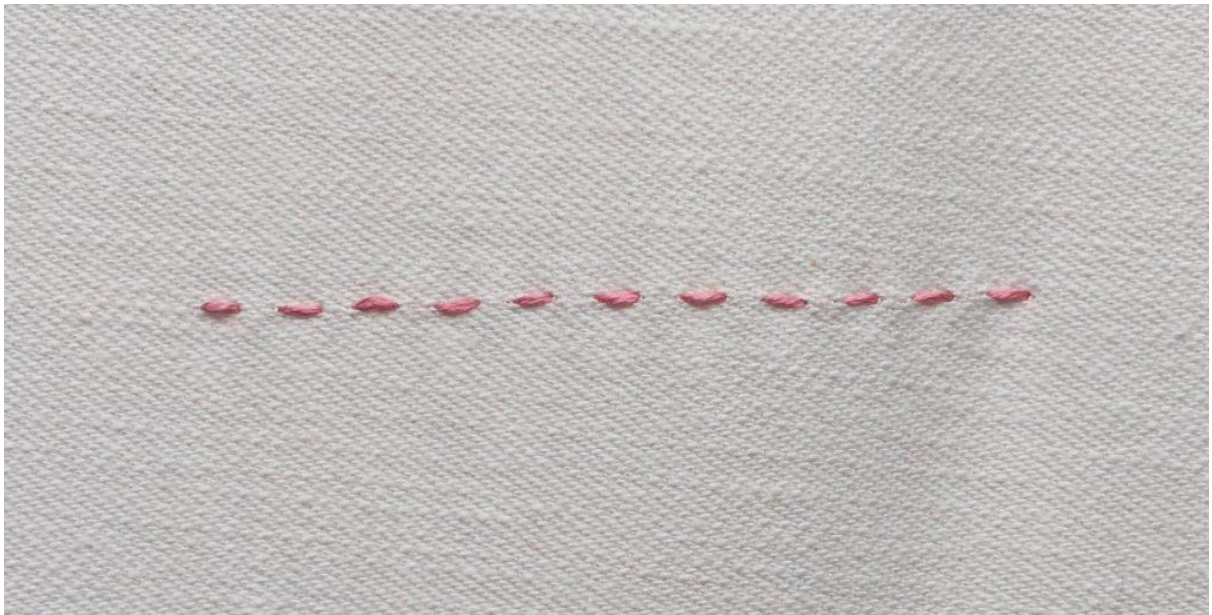
قبل البدء في مشروعنا، دعونا نراجع أهم الأدوات والغرز التي ستساعدنا على إنجاز عمل متقن.



## أهمية الأدوات والفرز

100%

من نجاح المشروع يعتمد على إتقان الأساسيات.



المهارات المطبقة في المشروع:

غرزة السراجة هي الأساس في هذا المشروع الصغير.



سنقوم بصنع جراب صغير متعدد الاستخدامات. اتبعي الخطوات بدقة لتحصلي  
على نتيجة رائعة!

#### المواد المطلوبة لكل فتاة:

قطعتان من القماش (مستطيلتان بنفس الحجم، حوالي ٢٠ x 15 سم)

خيوط بلون مناسب.

إبرة خياطة يدوية.

دبابيس لتثبيت القماش.

مقص قماش.

□ (اختياري: سحاب صغير أو زر، أشرطة للترزين).

### خطوات صنع الجراب:

1. قص قطعتي القماش بنفس الحجم



2. تثبت القطعتين وجهاً لوجه بالدبابيس



3. خياطة 3 جوانب بغرزة السراجة



4. قص الزوايا وقلب الجراب للخارج



5. تشطيب الحافة العلوية (طي وخياطة)



6. التزيين (اختياري)

### نصائح لعمل خياطة مرتبة

الدقة والصبر هما مفتاح الخياطة المتقنة. هذه النصائح ستساعدك على الحصول على أفضل النتائج.

### نصائح للخياطة المتقنة:

حافظي على مسافات متساوية بين الغرز.



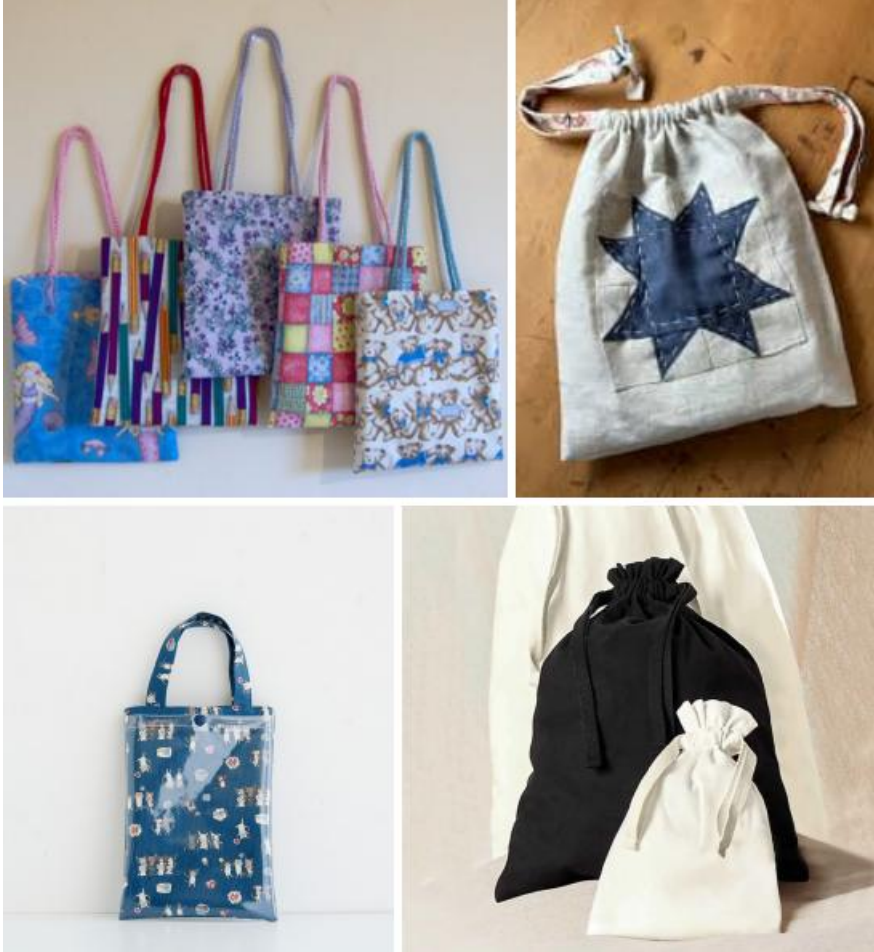
لا تسحي الخيط بقوة شديدة لتجنب تجعد القماش.

استخدمي الكشبان لحماية إصبعك.

قومي بكى القماش بعد الخياطة للحصول على مظهر احترافي.

لا تخافي من فك الغرز وإعادة الخياطة إذا أخطأت.

أضيفي لمستك الإبداعية الخاصة على مشروعك.





اختاري الشكل الذي يعجبك لخياطته، هنا نماذج للاستلهام.







### كيف أصنع الحزام لإغلاق الجراب؟

أستخدم حبلا أو قماشاً كما في الصورة، وأدخله بواسطة قطعة معدنية وأحركها حتى تسير في الجزء المخصص للحبل، ثم أربط الجانبين بعقدتين وأتحكم في الإغلاق والفتح براحتي. مع ضرورة اختيار طول مناسب.



يمكننا استخدام السحابات من هذا النوع لإغلاق الجراب أيضا

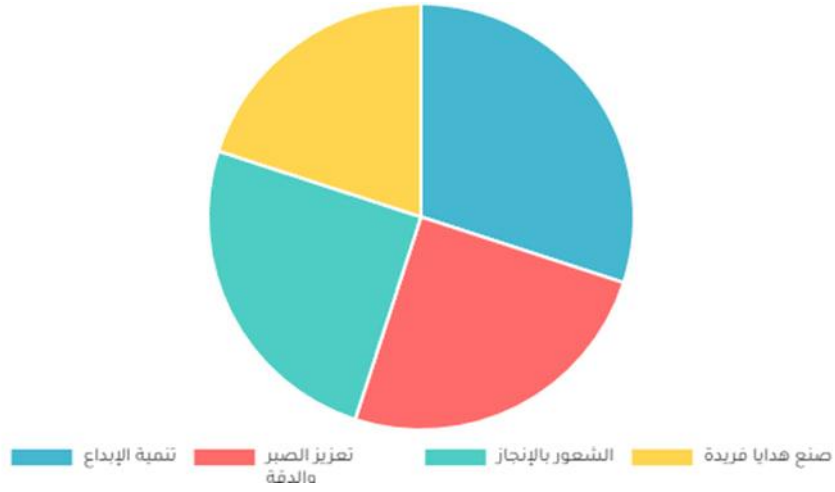


كذلك الأزرار الملونة الجميلة





لاحظي مراحل صناعة الحبل



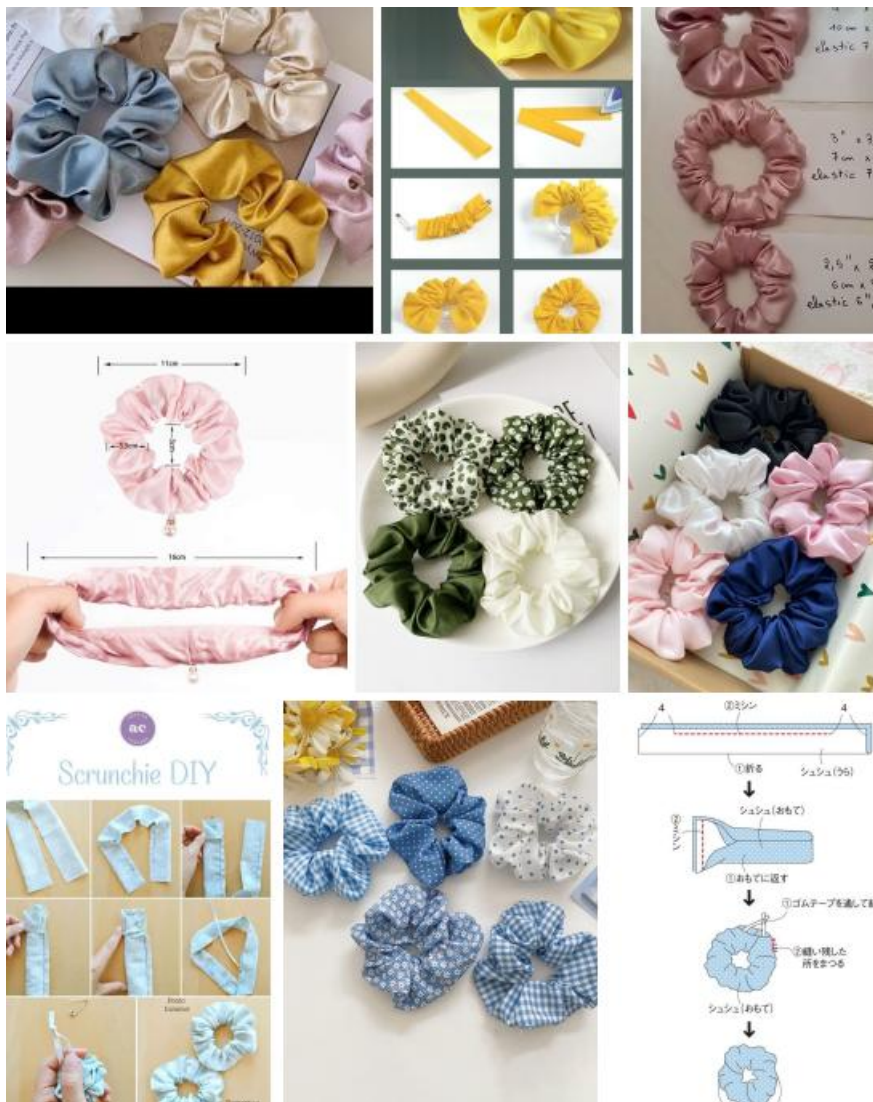
صنع الأشياء باليد ينمي الإبداع والصبر والثقة بالنفس.



أفكار يمكنك العمل عليها، أكسسوارات المطبخ لحمل الأشياء الساخنة

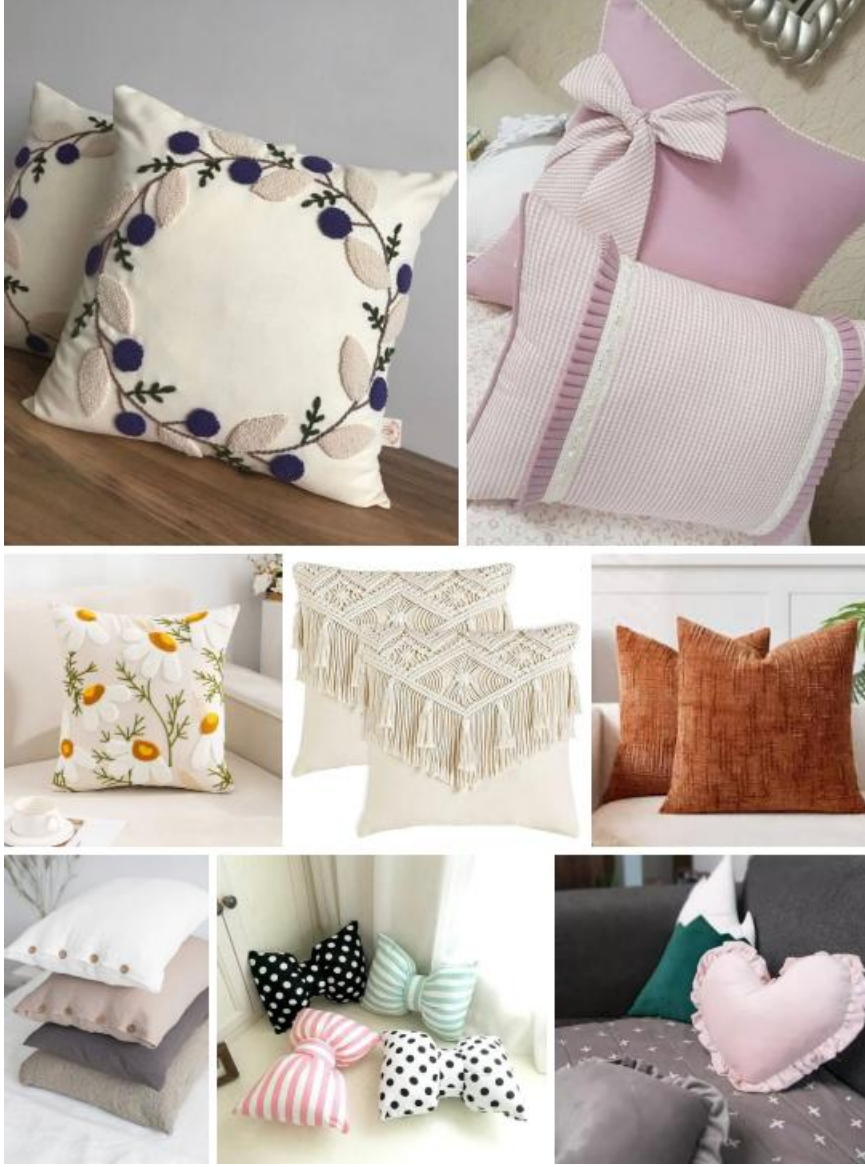


وسادة الدبابيس



ربطات الشعر





الوسائد الجميلة







## مريول المطبخ

تذكري هذه الخطوات:

- ١- تحديد ما أريد أن أخطه.
- ٢- اختيار القماش المناسب
- ٣- رسم النموذج الذي أريده
- ٤- القص
- ٥- الخياطة
- ٦- الزينة المرافقة

٧- الحشو من الصوف إن كان وسادات.



تصميم الأزياء هو فن ابتكار وتصميم الملابس والإكسسوارات. إنه يعكس الثقافات، ويواكب التطورات، ويسمح لنا بالتعبير عن شخصيتنا.

95 %

من الأشخاص يعبرون عن شخصيتهم من خلال ملابسهم.



١. الفكرة والإلهام



٢. الرسم والتخطيط



٣. اختيار الأقمشة والألوان

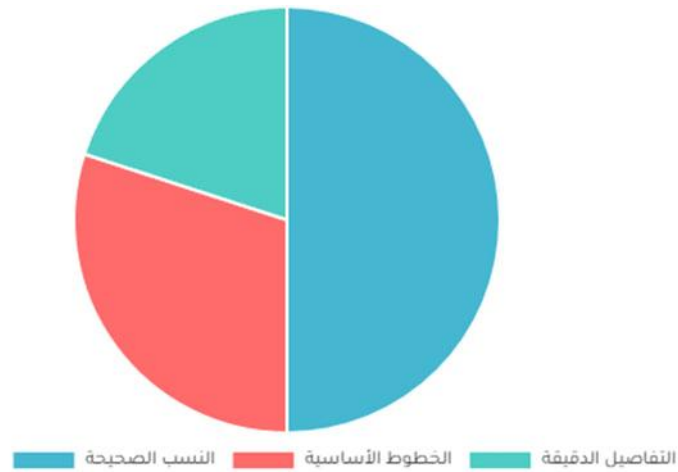


٤. الخياطة والتنفيذ



٥. العرض والتقييم

رحلة التصميم تبدأ من الخيال وتنتهي بالواقع.



أساسيات رسم تصميم الأزياء: هيا نرسم!

هيكل الزي هو الهيكل الأساسي (المانيكان) الذي ترسمين عليه تصاميمك. فهم

النسب الصحيحة للجسم هو مفتاح الرسم الجيد.

أهمية النسب في رسم هيكل الزي.

## خطوات رسم المانيكان البسيط:

1. ارسمي خطاً عمودياً كخط أساس



2. قسمي الخط إلى 9 أجزاء متساوية (الرأس كوحدة)



3. ارسمي الأشكال الأساسية للجسم (دوائر مستطيلات)

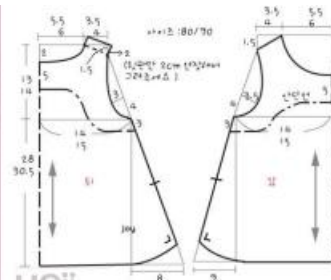


4. اربطي الأشكال لإنشاء هيكل الجسم

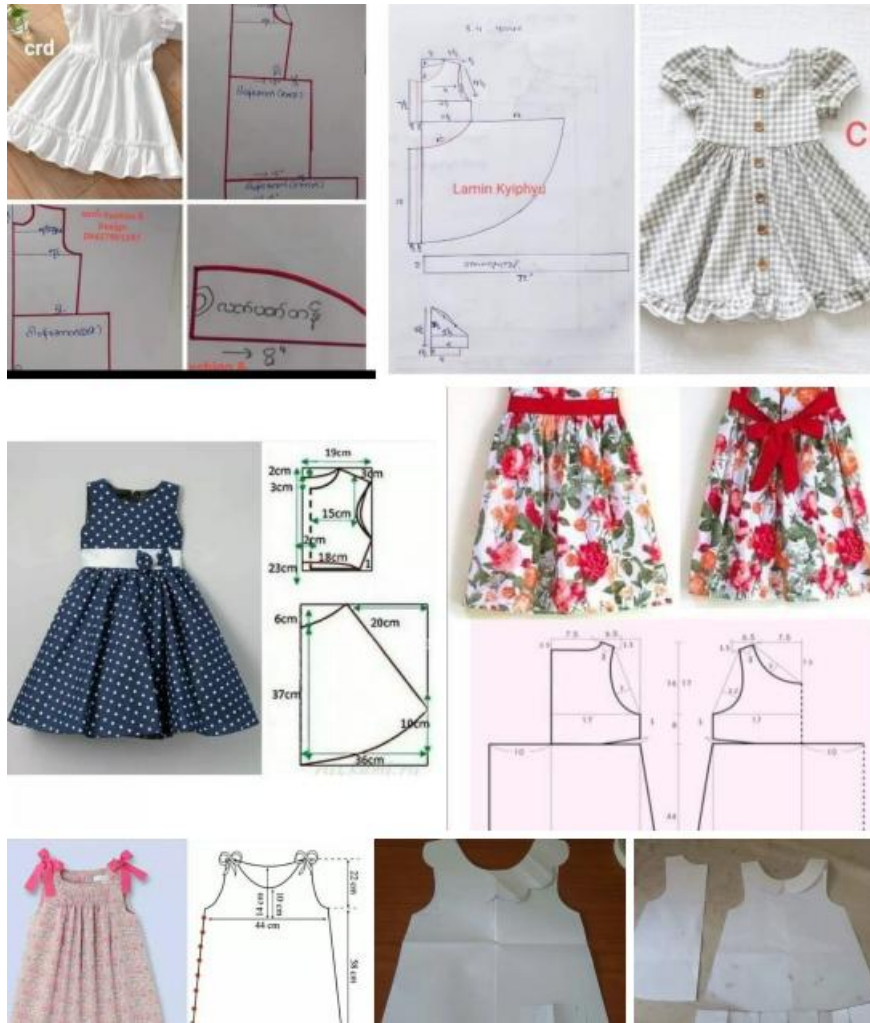


5. ابدئي برسم تفاصيل الملابس فوق الهيكل

ابدئي بالهيكل الأساسي ثم أضيفي التفاصيل.







لكل زي يمكننا رسم ما يسمى باترون. لتسهيل قص القماش بدقة

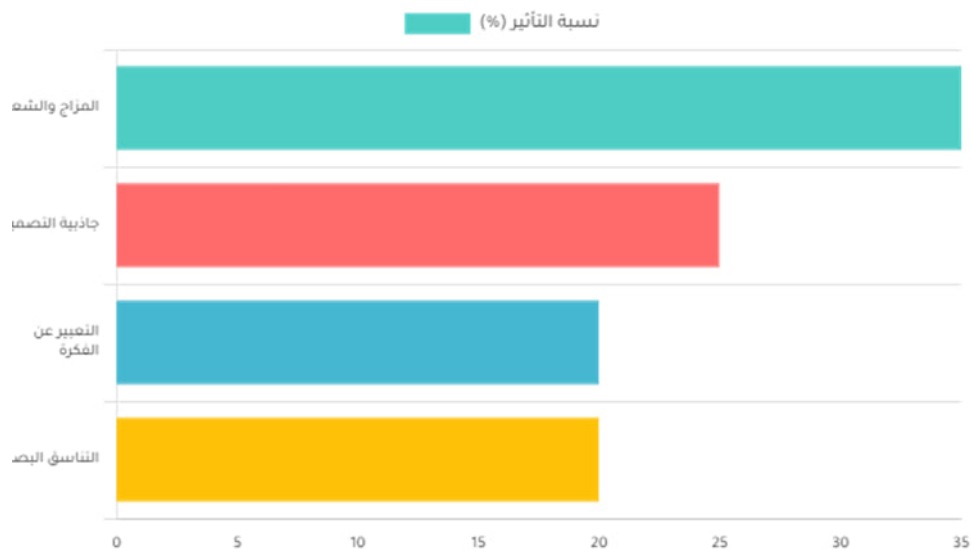


هنا سنحتاج لآلة خياطة

## تنسيق الألوان والأقمشة: لمسة فنية



اختيار الألوان والأقمشة المناسبة يضيف الحياة والجمال لتصاميمك. إنه الجزء الذي يبرز إبداعك.



تأثير الألوان في التصميم: الألوان تؤثر على المزاج، الإحساس، وجاذبية التصميم.



## أنواع الأقمشة الشائعة



القطن: مريح، جيد التهوية، ومتين (للملابس اليومية)





الحرير: ناعم، لامع، وفاخر (للمناسبات الخاصة)



الصوف دافئ، ومتين (للملابس الشتوية).





الجينز: قوى، وعصرى (للفساتين مثلاً)



الكتان: خفيف، ومنعش (للملابس الصيفية)



البوليستر: مقاوم للتجعد، ومتين (للملابس الرياضية).

لقد خطوتن بهذه المعطيات خطواتكن الأولى في عالم تصميم الأزياء المدهش!  
تذكرن أن كل خط في رسم، وكل لون تختزنه، وكل قماش تلمسنه، هو تعبير عن  
إبداعكن وشخصيتكن الفريدة .  
لا تخفن من التجربة، فكل مصمم عظيم بدأ بفكرة سهلة .

يا فتاة الإسلام أنتِ قادرة على صنع الجمال!



✍ □ يُعدّ التطريز من أرقى الفنون اليدوية التي تبرز بين الدقة، والصبر، والإبداع. يعود هذا الفن إلى قرون بعيدة، وكان يُستخدم لتزيين الملابس، والمفارش، والقطع الفنية بأشكال ورسومات متقنة تعكس ثقافة الشعوب وجمال ذوق الإنسان.





□ كيف تتعلمين التطريز؟

ابدئي بالأدوات الأساسية :

ستحتاج إلى إبرة تطريز، خيط بألوان متعددة (مثل خيوط DMC)، قماش تطريز (مثل الكتان أو القطن)، وطوق تطريز لتثبيت القماش.

تعرفي على الغرز الأساسية: تعلّمي غرزًا سهلة مثل:



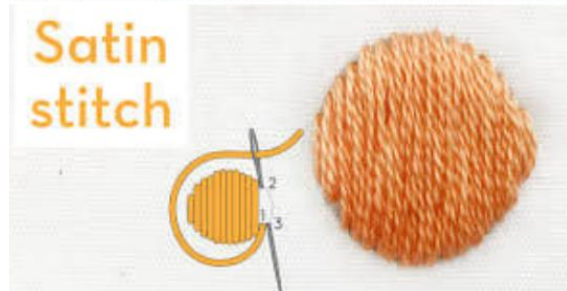
الغزة المستقيمة (Straight Stitch)



غرزة السلسلة (Chain Stitch)



غرزة العقدة الفرنسية (French Knot)



غرزة الساتان (Satin Stitch)



# التطريز



ابدئي برسمة سهلة: اختاري رسمة صغيرة أو زهرة سهلة، وابدئي بنقلها على القماش باستخدام قلم قابل للمسح أو طباعة الرسمة مباشرة.

شاهدي دروساً مرئية: على اليوتيوب أو المنصات التعليمية، هناك مئات الدروس التي تشرح الغرز خطوة بخطوة.

تمرّني كثيراً: التدريب المتكرر هو مفتاح الإتقان، خصصي وقتاً أسبوعياً للتدريب وراقب تحسّنك.

انضم إلى مجتمعات تطريز: سواء عبر الإنترنت أو في ورش محلية، ستستفيدين من تبادل الخبرات والأفكار مع الآخرين.

□ التطريز ليس مجرد هواية، بل هو وسيلة للتعبير الفني والراحة النفسية. ومع الوقت، قد يتحوّل إلى مصدر دخل أو مشروع صغير يعبر عن ذوقك وشغفك. ابدئي بخطوة بسيطة، واتركي يديك تحكي أجمل القصص بالخيط والإبرة.



## أفكار جميلة بالتطريز اليدوي:

### ١. إطارات حائط فنية:

اصنعي لوحات تطريز بأقوال ملهمة، آيات قرآنية، أو أسماء بخط جميل.  
يمكن تطريز الزهور أو مناظر طبيعية داخل طوق تطريز وتعليقها على الحائط.

### ٢. تزيين الملابس:

أضيفي لمسة فنية إلى البلوزات أو الفساتين.  
كتابة اسم أو وردة صغيرة على ياقة القميص يجعل القطعة فريدة وخاصة بك.

### ٣. هدايا شخصية مطرزة:

منشفة تحمل اسم الشخص أو عبارة جميلة.  
غلاف دفتر أو مصحف مطرز بعبارة دعوية.  
تطريز ميداليات قماشية بأسماء أو رموز لطيفة.

### ٤. حقائب صغيرة أو جرابات:

حقيبة للزينة مطرزة.  
جراب نظارة، أو جراب للهاتف بالتطريز اليدوي.

## ٥. قطع ديكور للمنزل:

مفارش الطاومات، أو وسائد الصالون بزخارف مطرزة.

مفارش صلاة مطرزة بأسماء أو زخارف إسلامية.

## ٦. مستلزمات الأطفال:

مريول أو مفرش سرير طفل بتطريز اسمه أو رمز طفولي.

ملابس مواليد مزينة بعبارات لطيفة وأشكال ملونة.

## 7. دفاتر مخصصة:

غلاف قماشي لدفتر التطريز، يوميات أو "دفتر الفوائد" مطرز بأناقة.



فوائد التطريز للفتاة عديدة ومتنوعة، وتمس جوانب نفسية، اجتماعية، وجمالية، منها:

### فوائد نفسية وعقلية:

الهدوء النفسي وتخفيف التوتر:

التطريز يساعد على تهدئة الأعصاب مثل التأمل، ويُعتبر وسيلة فعّالة لتقليل القلق.

### زيادة التركيز والصبر:

لأنه يتطلب دقة ومثابرة، فيُعزز من قدرة الفتاة على التركيز والانتباه للتفاصيل.

### تحفيز الإبداع والخيال:

تصميم الأشكال والأنماط يفتح مجالاً واسعاً للإبداع والتعبير الفني.

### فوائد شخصية وتنموية:

تعزيز الثقة بالنفس:

إنجاز عمل يدوي جميل يعطي شعوراً بالرضا والفخر.

### تعلم مهارة عملية:

يمكن أن تتحول إلى مهنة صغيرة أو هواية مربحة مستقبلاً.

### تقدير العمل اليدوي:



يشعر الفتاة بقيمة الوقت والجهد، ويعلمها الصبر والانضباط.

### فوائد اجتماعية وثقافية:

ربطها بالتراث والثقافة:

التطريز جزء من ثقافات الشعوب، ويجعل الفتاة فخورة بجذورها.

### فرصة للتواصل مع الآخرين:

من خلال ورش العمل أو مجموعات الفتيات المهتمات بالحِرَف، مما يُنمّي مهاراتها الاجتماعية.

### فوائد اقتصادية:

مصدر دخل محتمل:

يمكن بيع المنتجات المطرزة مثل الأكياس، الوسائد، الدفاتر، والملابس.

### توفير في التكاليف:

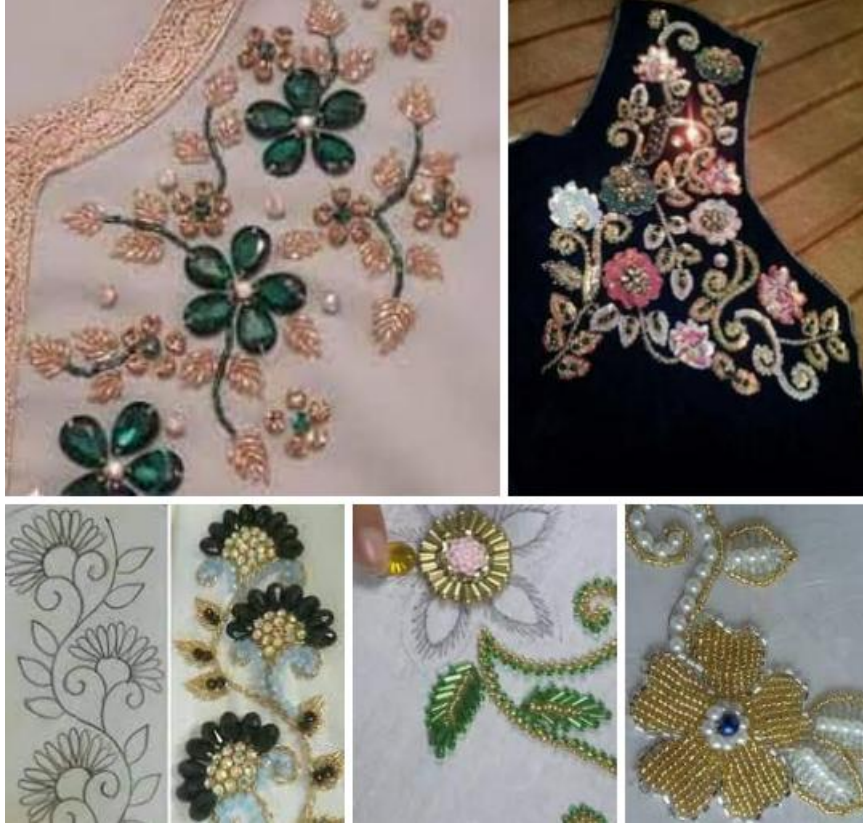
بدلاً من شراء هدايا جاهزة، يمكنها صنعها بنفسها بلمسة فنية شخصية.



## الخرز في الخياطة: فن الدقة والجمال



يُعد الخرز من أجمل الإضافات التي تُضفي لمسة فنية راقية على الأقمشة والتطريزات. وقد استُخدم منذ قرون في تزيين الملابس التقليدية والمناسبات الخاصة، ليعبر عن الذوق الرفيع والفخامة. واليوم، يعود استخدام الخرز بقوة في عالم التصميم اليدوي، خصوصًا في خياطة الإكسسوارات والملابس والمفارش.



### كيف نستخدم الخرز في الخياطة؟

اختيار القماش المناسب: يُفضل استخدام قماش متين مثل القطن أو الكتان أو الشيفون السميك، ليستطيع تحمل وزن الخرز.

الإبرة المناسبة: يجب استخدام إبرة رفيعة وطويلة تمر بسهولة من فتحات الخرز.

الخيط: يُستحسن استخدام خيط نايلون قوي أو خيط تطريز متين بلون مناسب.

تصميم النقشة: يمكن رسم النقشة بالقلم القابل للإزالة على القماش قبل البدء، مثل الأزهار أو الزخارف.

تثبيت الخرز: يُخاط كل خرز على حدة أو على شكل مجموعات حسب النقش المرغوب، مع الحرص على تثبيته جيدًا من الخلف.

### استخدامات الخرز:

تزيين الفساتين والعباءات في المناسبات.

إضافة لمسات أنيقة على الحقائب والمفارش.

صنع إكسسوارات يدوية مثل العقود والأساور.

تزيين الوسائد والستائر بطريقة فنية.

### نصيحة:

ابدئي بتصاميم بسيطة وعدد قليل من الخرز، ثم تدرجي إلى نقوش أكبر وأكثر تعقيدًا مع اكتسابك الخبرة.







## الحياكة: فن الإبداع بالخيط والإبرة



تُعد الحياكة من أجمل المهارات اليدوية التي عُرفت عبر العصور، فهي تجمع بين الفن والدفع والفائدة العملية. كانت الأمهات والجَدات يحكن الملابس والقبعات والجوارب بأناملهن، لينسجن فيها لمسة حبٍ ودفعٍ يدوم.

### □ ما هي الحياكة؟

الحياكة هي استخدام الخيوط والإبر لصنع قطع قماشية مثل الأوشحة والكنزات والأغطية. تتم بلف الخيط حول الإبر وحبكه بتقنيات مختلفة لينتج نسيجًا متينًا أو مرناً، حسب نوع الخيط والغرز.

### فوائد تعلم الحياكة للفتيات

تنمية المهارات اليدوية: الحياكة تدرب اليد والعين على الدقة والتناسق.

إطلاق الإبداع: الفتاة تختار الألوان والنقوش التي تعبر عنها.

تقوية الصبر: كل قطعة تحتاج وقتًا وجهداً، مما يعزز التحمل.

إضفاء بصمة شخصية: لا شيء يضاهي أن ترتدي أو تهدي قطعة من صنع يديك.

مشروع منزلي: قد تتحول المهارة إلى مصدر دخل لمن تحترفها.

## كيف تكتسب الفتاة مهارة الحياكة؟

- 1 ☐ التعرف على الأدوات: الإبر بأنواعها (دائرية أو مستقيمة)، خيوط الصوف أو القطن، وأساسيات العدادات والمقاييس.
- 2 ☐ تعلم الغرز الأساسية: تبدأ الفتاة بغرزة السلسلة، ثم الغرزة العادية والغرزة المقلوبة، وهي القاعدة لمعظم المشاريع.
- 3 ☐ التطبيق على قطع بسيطة: مثل حياكة وشاح أو قبعة صغيرة، قبل الانتقال إلى الكنزات والأغطية الكبيرة.
- 4 ☐ الاستفادة من الموارد: متابعة الفيديوهات التعليمية والكتب أو الانضمام لدورات حياكة.
- 5 ☐ المشاركة في مجموعات الحياكة: الكثير من الفتيات يجدن الدعم والتشجيع في مجموعات الحياكة المجتمعية أو عبر الإنترنت.
- 6 ☐ التدريب والصبر: السر في الإتقان هو التكرار والمحاولة دون ملل حتى يصبح الحياكة عادة محبة.

الحياكة ليست مجرد خيوط تُشبك، بل هي قطع دافئة تحكي قصص الحب والوقت والذكريات الجميلة. هي فن بسيط يمكن لأي فتاة أن تبدأه من بيتها، بأقل التكاليف وأجمل النتائج.

□ ازرعني غرزًا من الحب في خيوطك، ونسّجي لنفسك ولأحبتك دفئًا لا ينتهي!







الغزل بالصوف: مهارة أصيلة  
وفن متجدد





يُعد الغزل بالصوف من أقدم المهارات التي مارسها البشر لصناعة الملابس والأغطية والأدوات المنزلية. وما زال هذا الفن التقليدي يجد مكانه حتى اليوم وسط موجة الصناعات الحديثة، لأنه يضيف لمسة من الدفء والجمال والتميز إلى الأزياء والمنسوجات.



## ما هو الغزل بالصوف؟

الغزل يعني تحويل ألياف الصوف الخام إلى خيوط يمكن استخدامها في الحياكة أو التطريز أو صناعة الأقمشة. يتطلب ذلك أدوات بسيطة مثل المغزل اليدوي أو العجلة، بالإضافة إلى يد خبيرة تعرف كيف تنظف الألياف وتفككها وتلفها بدقة.

## فوائد تعلم الغزل للفتيات

إحياء التراث: الفتاة التي تتعلم الغزل تصبح حلقة وصل بين الماضي والحاضر.

الإبداع الشخصي: يمكنها تصميم خيوط وألوان فريدة وصنع ملابس بأيديها.

تنمية الصبر والتركيز: الغزل يحتاج إلى هدوء وتركيز وصبر.

فرصة اقتصادية: قد تتحول المهارة إلى مشروع منزلي مربح.

## كيف تكتسب الفتاة مهارة الغزل بالصوف؟

1 ☐ التعرف على الأدوات: تبدأ بتعلم أسماء الأدوات الأساسية مثل: المغزل اليدوي

(Drop Spindle) أو عجلة الغزل (Spinning Wheel) ، وكيفية

التعامل معها.

2 ☐ التدريب العملي: من المهم تجربة تنظيف الصوف وغسله وتمشيطة

(Carding) لفك تشابك الألياف وتحضيرها للغزل.

3 ☐ الممارسة المستمرة: تحتاج الفتاة إلى ساعات من التدريب لتكتسب اللمسة

الناعمة المطلوبة للفي خيوط منتظمة.

4 ☐ مشاهدة الدروس: هناك قنوات يوتيوب ودورات عبر الإنترنت تشرح طرق الغزل

خطوة بخطوة، وهي مفيدة جدًا للمبتدئات.

5 ☐ المشاركة في ورش عمل: إن أمكن، حضور ورش العمل والحلقات النسائية

التقليدية يساعد في تبادل الخبرات.

6 ☐ تجربة الألوان: يمكنها التوسع لاحقًا بصبغ الألياف الطبيعية بالألوان الطبيعية

المستخرجة من النباتات.

### همسة

الغزل بالصوف ليس مجرد حرفة يدوية، بل هو نوع من التأمل والإبداع والحفاظ على جزء أصيل من تراثنا. وهو مهارة تُكسب الفتاة الثقة بنفسها والقدرة على تحويل أبسط المواد إلى قطع فنية دافئة ومميزة.

كوني نساجة ماهرة، وأحيكي دفء قلبك في كل خيط!

يهذا نكون جمعنا أكثر معالم مهارة صناعة السعادة بالأقمشة والخياط، فانظري إن كان  
لديك الشغف فاسقيه همة، وحاولي أن تطبقي فكرة مما عرضناه حتى تكوني ممن له  
سهم سبق في المهارات.



في الحديث قال النبي صلى الله عليه وسلم: "أسرعكن لحوقاً بي أطولكن يداً"، من كانت؟

Anonymous Poll

- ☐ سودة
- ☐ عائشة
- ☐ صفية
- ☐ أم سلمة
- ☐ زينب بنت جحش
- ☐ زينب بنت خزيمة

ماذا يقصد النبي صلى الله عليه وسلم "أطولكن يداً".

Anonymous Poll

- ☐ طول القامة
- ☐ طول الصبر
- ☐ طول اليد
- ☐ أكثرهن صدقة

ما الذي تميزت به أمنا زينب رضي الله عنها؟

Anonymous Poll

- ☐ كانت امرأة تشتري وتتصدق مما تشتريه
- ☐ كانت امرأة تطعم المساكين
- ☐ كانت زينب امرأة صناعة اليد، فكانت تدبغ وتخز وتصدق في سبيل الله عز وجل.

ما هي العبارة الصحيحة التي تتناسب مع أوصافها فيما يلي:

Anonymous Poll

- ☐ الخياطة الحياكة الطبخ الغزل الرسم الوشي الخرز
- ☐ الخياطة الحياكة التطريز الغزل النسج الرقم التنظيف
- ☐ الخياطة الحياكة التطريز الغزل النسج الرقم الوشي الخرز



الأدوات الأكثر استخدامًا في الخياطة هي:

Anonymous Poll

- ☐ الإبر والخيوط والسكاكين
- ☐ الإبر والخيوط والكلاليب
- ☐ الإبر والخيوط والدبابيس
- ☐ الإبر والخيوط والمقصات

لماذا يستخدم الكشتبان؟

Anonymous Poll

- ☐ لقص القماش
- ☐ لرسم التطريز
- ☐ لتثبيت الأقمشة
- ☐ لحماية الإصبع أثناء الخياطة.

غرز أساسية يجب أن تعرفها هي:

Anonymous Poll

- ☐ غرزة السراجة وغرزة السهم
- ☐ غرزة السهم وغرزة البطانية
- ☐ غرزة السراجة وغرزة البطانية

كيف تؤثر الألوان في تصاميم الأزياء؟

Anonymous Poll

- ☐ تؤثر على المزاج، وعلى وزن التصميم.
- ☐ تؤثر على طريقة تنظيفه
- ☐ تؤثر على المزاج، الإحساس، وجاذبية التصميم

الأسماء التالية أسماء أقمشة شائعة:

Anonymous Poll

- ☐ القطن
- ☐ البلاستيك
- ☐ الزعفران
- ☐ الحرير
- ☐ الصوف
- ☐ الخشب
- ☐ الكتان
- ☐ البوليستر
- ☐ القش
- ☐ الجينز

التطريز من أرقى الفنون اليدوية التي:

Anonymous Poll

- ☐ تمزج بين الدقة، والصبر، والإبداع.
- ☐ تمزج بين السرعة وقلة الإتقان وضيق الفكرة.
- ☐ تمزج بين اللذة والصعوبة والسهولة.

### من الغرز المستخدمة في التطريز

Anonymous Poll

- ☐ الغرزة المستقيمة
- ☐ الغرزة السلسلة
- ☐ الغرزة الساتان
- ☐ غرزة القلب
- ☐ غرزة الزهرة

### بالتطريز يمكننا صناعة:

Anonymous Poll

- ☐ إطارات حائط فنية
- ☐ لوحات لذوات الأرواح
- ☐ تزيين الملابس
- ☐ هدايا شخصية مطرزة
- ☐ حقائب صغيرة أو جرابات
- ☐ قطع ديكور للمنزل
- ☐ مستلزمات الأطفال
- ☐ دفاتر مخصصة
- ☐ سيارات وشاحنات

من الأقمشة المناسبة للخرز؟

Anonymous Poll

- ☐ القطن
- ☐ الكتان
- ☐ الشيفون السميك
- ☐ القماش الخفيف
- ☐ القماش المتين

أي المهارات أحببت أكثر؟

Anonymous Poll

- ☐ الخياطة
- ☐ التطريز
- ☐ الحياكة
- ☐ الخرز
- ☐ الغزل









# المهارات

الدرس السابع:

مهارة البحث والقراءة  
وصناعة الوعي

## المهارات

### الدرس السابع: مهارة البحث والقراءة وصناعة الوعي

﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ \* خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ \* اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ \* الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ \* عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ (العلق: ١ - ٥)،

---

بدأ الوحي من جبريل عليه السلام، بأمر من الله سبحانه وتعالى - في كلامه للرسول الكريم - بأمرٍ صريح وواضح في كلمة واحدة تحمل منهج حياةٍ لأمتنا جمعاء؛ ألا وهي كلمة (اقرأ)؛

قال الله جلَّ جلاله في كتابه الكريم في سورة العلق: **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ \* خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ \* اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ \* الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ \* عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ (العلق: ١ - ٥)،

بما أن القرآن يزيد على سبع وسبعين ألف كلمة، نرى من بين هذا السَّيل من الكلمات نزلت كلمة (اقرأ) من خلال أول سورة، وأول آية على رسولنا الكريم صلى

الله عليه وسلم عن طريق الوحي، وبما أن القرآن يشمل آلافًا من الأوامر، ومن بين كل تلك الأوامر نزل أول أمر: (اقرأ)، فهذا أكبر دليل من الله ﷻ على أهمية القراءة.



تتضمن القراءة التفاعل مع النص، وتحليل محتواه، واستيعاب معانيه الظاهرة والخفية، سواء كان نصًا علميًا أو أدبيًا أو دينيًا أو معلوماتيًا.

ويمكن تلخيص مفهوم القراءة في:

- فك الرموز المكتوبة (الحروف والكلمات).
- الاستيعاب والفهم لما يقصده الكاتب.
- الاستنتاج والنقد والتحليل.
- الاستمتاع والاستفادة وتنمية الذات.

ولذلك، فالقراءة ليست مجرد نطقٍ صامتٍ للكلمات، بل مشاركة فكرية ونفسية تُنمي الوعي وتُغذي الروح والعقل.

فالفتاة المؤمنة تكون متدبرة مستوعبة لما تقرأ ولا تكون كمن قال الله فيهم ﴿ وَمِنْهُمْ أُمِّيُونَ لَا يَعْلَمُونَ  
الْكِتَابَ إِلَّا أَمَانِيَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴾ [ سورة البقرة: ٧٨ ]



□ هناك عقبات تؤدي إلى سوء القراءة كثيرة، من أبرزها:

### 1- ضعف التركيز

تشتت الانتباه أثناء القراءة.

الانشغال بالأفكار أو الملهيات الخارجية.

### ٢- ضعف المفردات واللغة

قلة الحصيلة اللغوية تؤدي إلى عدم فهم كثير من الكلمات أو المصطلحات.  
عدم معرفة قواعد اللغة يعيق فهم السياق والمعنى الدقيق.

### ٣- الافتقار للمهارات الأساسية

عدم إتقان مهارات مثل التلخيص، الاستنتاج، أو الربط بين الأفكار.  
القراءة ببطء ممل، أو بسرعة سطحية دون فهم.

### ٤- البيئة غير المناسبة

الضوضاء أو الإضاءة السيئة أو الجلوس بوضعية غير مريحة.  
عدم وجود وقت مخصص للقراءة.

### ٥- ضعف الدافع أو غياب الهدف

قراءة بلا شغف أو اهتمام.  
عدم وجود هدف واضح من القراءة (هل أقرأ للتعلم؟ للمتعة؟ للبحث؟).



## ٦- الاعتماد على الصوت الداخلي فقط

بعض الناس يقرأون بصوت داخلي بطيء مما يقلل من السرعة والتركيز.

## ٧- الملل من القراءة

اختيار مواضيع غير مناسبة للمستوى أو للاهتمامات.

الروتين والجمود في أسلوب القراءة.

## ٨- مشكلات في البصر أو الإدراك

مشاكل في النظر دون استخدام نظارات أو أدوات مساعدة.

صعوبات تعلم مثل عسر القراءة. (Dyslexia)

تجاوز هذه العقبات يبدأ بالتدريب والممارسة، واختيار الكتب المناسبة، وتهيئة بيئة

محفزة تساعد على الاستيعاب والمتعة في آنٍ واحد.



## متعة القراءة



لتحقيق المتعة في القراءة، لا بد من أن تتحول من "مهمة" إلى "رحلة شيقة"، ومن "واجب" إلى "شغف". ومن الأسباب التي تساعد على ذلك:

### 1. اختاري ما يلهمك

ابدئي بالكتب التي تهتمك حقًا: (دين، تاريخ، سير...).

لا تفرضي على نفسك كتبًا مملة لمجرد أنها مشهورة أو "ينبغي" أن تقرأينها.

### 2. غيّري نوعية ما تقرأين

لا تحصري نفسك في نوع واحد. جرّبي التاريخ، المذكرات الشخصية، أدب رحلات، سير الصالحين، كتب تعليم المهارات وتطوير معارفك.

تنوع المحتوى يُنعش العقل ويمنع الملل.

### 3. هبئي أجواء مريحة

مكان هادئ، إضاءة مناسبة، كوب من مشروبك المفضل.  
اجعلي وقت القراءة لحظة خاصة بك، لا وقت ضغط أو إكراه.

### 4. اقرئي بعقل نشط

اسألي أسئلة، دوّني الملاحظات، ارسمي في خيالك.  
تفاعلي مع ما تقرئينه: وافقي، عارضي، تخيلي، حللي.

### 5. اقرئي قليلاً كل يوم

لا تجعللي القراءة عبئاً، اقرأ ١٠-١٥ دقيقة فقط يومياً.  
قليل دائم خير من كثير منقطع.

### 6. شارك ما تقرئينه

ناقشي فكرة أعجبتك مع صديقتك أو أنشري فوائذك صدقة للعلم.

اكتبي رأيك في سطرين عن الكتاب، أو أنشري اقتباسًا.

7. ضعي هدفًا شخصيًا بسيطًا

مثل: "سأقرأ كتابًا كل شهر"، أو "٥ صفحات كل يوم".

الأهداف الصغيرة تعطيك شعورًا بالإنجاز.

– تذكري الفوائد

القراءة توسع الخيال، تقوي اللغة، تثري عقلك، وتمنحك رؤية أعمق للحياة. اجلي بجانبك كناشة فوائد ستسعفك لحظات البحث السريع على الفوائد المفيدة.

القراءة متعة عندما تصبح حوارًا بينك وبين الكلمات، لا مجرد جمل تتجاوزها بعينيك.  
اختاري الكتاب المناسب، في الوقت المناسب، بروح منفتحة.



## طقوس القراءة



كثير من الناس يملكون طقوسًا خاصة للقراءة تجعل التجربة أكثر عمقًا ومتعة، ومن أبرز الطقوس التي يتبعها محبو القراءة:

### 1. اختيار الكتاب بعناية

البعض لا يبدأ أي كتاب إلا بعد تقليب صفحاته، قراءة المقدمة، أو مراجعة آراء عنه. آخرون يقرؤون أكثر من كتاب في وقت واحد حسب الحالة النفسية.

### 2. تهيئة المكان

الجلوس في ركن مفضل بالبيت، قرب نافذة أو في حديقة. وجود كرسي مريح أو وسادة خاصة للقراءة.



هناك من يقرأ في كل مكان وأي مكان.

### 3. مشروب دافئ بجانبك

فنجان قهوة، شاي، أو كاكاو أو مشروبات الأعشاب، غالبًا ما يرافق جلسات القراءة.

البعض يعد المشروب جزءًا لا يتجزأ من الطقس.

### 4. الإضاءة الهادئة والأجواء

إضاءة خافتة أو طبيعية تساعد على التركيز.

البعض يحب وجود شموع أو بخور خفيف لصناعة جو خاص.

### 5. الهدوء والانفصال عن الإزعاج

إغلاق الهاتف أو تحويله إلى وضع الطيران.

إبعاد المشتتات والتفرغ الذهني الكامل.

## 6. وجود دفتر أو قلم

لتدوين الاقتباسات، أو كتابة الانطباعات.

بعض القراء يضعون إشارات للعودة لاحقاً لأفكار معينة.

## 7. اختيار وقت محدد

مثلاً قبل النوم، أو في الصباح الباكر.

ربط القراءة بوقت معين يساعد على الاستمرارية.

## 8. حالة ذهنية خاصة

البعض لا يبدأ القراءة إلا بعد وضوء، أو دعاء لطلب الفهم والبركة.

وهذه حالة طلاب العلم يسأل الله أن يفتح عليه ويلهمه العلم والفهم وكل أعمالنا

يجب أن تبدأ بهذه النية، فالله لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا

شئت سهلاً.

## 9. الختام بتأمل أو خلاصة

بعد الانتهاء، الجلوس دقيقة للتفكير في أهم فكرة قرأتها.

البعض يحب كتابة "ماذا علّمني هذا الكتاب؟"

الطقوس ليست قواعد، بل وسائل تجعل القراءة عادة محبة وشخصية لا تشبه أحدًا  
سواك. اختاري ما يناسبك، واصنعي طقسك الخاص.



□ ههناك جدول قراءات تعتبر الأولويات في حياة الفتاة المسلمة: سنلخص في

نقاط ماذا يجب أن تقرئي يا فتاة الإسلام؟

أولاً: ابدئي بما يوقظ العقل والقلب

### 1. القرآن الكريم

ابدئي بتدبر يومي، حتى آية واحدة، واقري تفسيراً سهلاً (مثل تفسير السعدي)

القرآن يربي العقل والروح معاً وهو الزاد الذي بدونه ستخسرين وتضعفين.

### 2. سيرة النبي ﷺ

اختاري كتاباً سهلاً مثل:

الرحيق المختوم أو سيرة ابن هشام للنبي ﷺ.

ستشعرين بالحب والفخر والانتماء، وتفهمين كيف نعيش الإسلام عملياً.

### 3. الحديث

من المهم جد إدراج كتب الحديث في قراءتك لتكوني مدركة لما تركه لنا النبي صلى الله

عليه وسلم من ميراث ومنه ستتعلمين الكثير من الفقه والحكمة والبصيرة.

صحيح البخاري مثلاً وكتب السنة الصحيحة، لا تحرمي نفسك الخير، ولا تهجري السنة.

#### 4. الفقه

وخاصة ما لا يسع المسلمة جهله، من فتاوى النساء وأحكام النساء. فهذا من أوجب العلوم التي على الفتاة المسلمة العناية بها.

#### ثانيًا: كتب تقوي شخصيتك وفهمك للحياة

#### 5. كتب ابن القيم رحمه الله تعالى

مثل: الداء والدواء، ستفهمين أكثر النفس البشرية وتحسين التحصن بوعي وإدراك .  
يمكن كتب رقائق مثل كتب ابن عبد البر وابن رجب وابن الجوزي وغيره من كتب مائدة.

تمنحك إيماناً وثقة ورضاً.

#### 6. قصص الصحابة والتابعين

مثل: صور من حياة الصحابة – عبد الرحمن رأفت الباشا



تعلمك الإيمان الحقيقي، والصبر، والحكمة، والبطولة.

ولا أتخيل فتاة مسلمة ولم تقرأ قصص الصحايات!

### ثالثاً: كتب ثقافية وتفكيرية سهلة

7. كتب خفيفة بأسلوب جميل

مثل كتاب الحياء لإسماعيل المقدم

وغيرها من كتب تصنع لك فهما ووعيا مطلوباً.

### كتب لصناعة الوعي المتخصص

7. كتب في اختصاصات محددة

مثل التاريخ، الاقتصاد، السياسة، الاجتماع، علم النفس، التربية، المهارات، كل ما

تودين أن تحصيلين منه نصاب علم يخولك للإبحار فيه.

نصائح عامة:

- اقرئي في وقت هادئ، مثل بعد الفجر أو قبل النوم.
- خصصي دفترًا لتدوين الفوائد.
- لا تقرئي كتباً كبيرة جداً في البداية كي لا تشعرى بالملل.

- جربي الاستماع لكتب صوتية إذا شعرت بالتعب أو كنت مشغولة.



نعلم أن الكثير من الفتيات ينجذبن لعالم الروايات، ولا يعرفن أن بعض هذه الكتب لا تزرع إلا الوهم والانكسار والفراغ.

كتب لا ننصح بها للفتيات (خاصة في بداية القراءة):

- الروايات العاطفية المفرطة أو الغربية مثل روايات: أحلام مستغانمي، نجيب محفوظ، عبير، هاروكي موراكامي، باولو كويلو...

- الروايات التي تتحدث عن الخيانة، العلاقات المحرّمة، الاضطراب النفسي، الإلحاد، أو فلسفة العبث.
- الروايات التي تركز على التمرد على الدين أو الأسرة أو القيم.
- بعض الروايات العالمية التي تحتوي مفاهيم إباحية أو سوداوية أو أفكار مُسمّية تغلّفها جماليات لغوية.

لماذا هذه الروايات سيئة على نفسية الفتاة؟

#### ١. تصوّر الحب خارج الواقع

- تجعلك تعيشين في وهم رومانسي غير موجود، مما يؤدي إلى:
- فراغ عاطفي
- المقارنة الدائمة بين الواقع والخيال
- النفور من الحياة الحقيقية

#### ٢. تعزّز التمرد على القيم

- تصور الأهل والدين كأعداء للحرية، وتشجع على:
- التمرد على الحياء

- كسر الضوابط الشرعية

- التساهل بالعلاقات

### ٣. تبث الكآبة والسوداوية

- الروايات النفسية والعبثية مثل كافكا ودوستويفسكي ترسخ أفكار:

- أن الحياة بلا معنى

- أن الألم دائم

- أن العالم شرير وظالم

### ٤. تسحبك من الإنتاج إلى التبلد

- الفتاة التي تقرأ الروايات بكثرة تصبح:

- مدمنة قصص، لا حياة لها خارج الخيال

- غير قادرة على اتخاذ قرارات واقعية

- ترى نفسها ضحية دائماً، لا فاعلة

### ما البديل الأفضل للفتيات؟

السيرة النبوية والقصص القرآني (أروع من أي رواية)

قصص الصحابييات والصالحات (ملئة بالإلهام والعزة)

القصص الواقعية النافعة مثل:

قصص مؤثرة عن التوبة

رحلة من الإلحاد إلى الإيمان

الكتب الإيمانية والفكرية الخفيفة بأسلوب قصصي مثل:

لأنك الله، حكايا تأملية.

الشاهد:

الروايات ليست كلها شرًا، لكن كثيرًا منها يؤذي القلب والعقل والحياء، وخاصة  
الفتيات في سن التكوين.

فلا تقرئي ما يشوش قيمك ويضعف إيمانك، بل ابني نفسك بكتب تصنع منك فتاة  
قوية، راقية، مؤمنة، فاعلة.

﴿﴾ همسة: احذري الكتب التي تثير فضولك للسحر والخزعات والمخرافات

المبتدعة، لا تقرئي كل شيء! بل أنفع شيء!





قال إبراهيم السكران:

"كلما رأيت كثيرا من الشباب مستغرقا  
في التهام الروايات، ورأيت الله يتحدث  
عن نفسه فيقول:  
(نحن نقص عليك أحسن القصص)؛  
شعرت بالخجل من نفسي وإخواني".



وصية!

القراءة في حياة الفتاة المسلمة يجب  
أن تكون منظمة وبنائية.  
فلا تقدمي على العلوم الأساسية شيئا!  
وسددي وقاربي ولا تنحرفي!



أنصح بشدة فتاة الإسلام أن توفر لها مكتبتها الخاصة ولو كانت من رف واحد!

وجود مكتبة في بيت الفتاة أمر بالغ الأهمية، بل هو أحد مفاتيح بناء عقلها، وتوسيع أفقها، وتزكية روحها. فالفتاة التي تربّت في بيت فيه كتب، لا تكون مثل من تربّت بين هاتف ومكياج فقط.

### □ لماذا وجود مكتبة مهمة في بيت الفتاة؟

#### ١. تصنع عمق الشخصية

الكتب تكوّن لكِ شخصية مثقفة واعية، قادرة على التمييز بين الغث والسمين، وبين الحق والباطل.

#### ٢. تحصّنك من التأثير السلبي بالمجتمع أو الإعلام

الفتاة القارئة لا تنجرف خلف أي ترند أو فكر شاذ، لأنها تعرف من هي، وماذا تؤمن، وما قيمها.

#### ٣. تزيدك نضجًا في التفكير والمشاعر

كلما قرأتِ أكثر، كلما صرتِ أهدأ، أذكى، أرقى في ردودك ومواقفك واختياراتك.

#### ٤. تكون لكِ مأوى نفسي عند الحزن

في وقت التعب أو الوحدة، المكتبة رفيق آمن، لا يخذلك، ولا يفضحك، ولا يملّ منك.



توصيات لأجمل مكتبة في بيت الفتاة المسلمة:

1. ابدئي بالقليل ولكن الصحيح

لا تشتري عشرات الكتب دفعة واحدة، بل:

اختاري كتبًا ذات محتوى موثوق.

استشيري من لديه خبرة

2. نوعي بين العلوم والاهتمامات

اجعلي مكتبتك تشمل:

كتب إيمانية (مثل تفسير القرآن، مدارج السالكين)

كتب نسائية (مثل فقه المرأة المسلمة)

كتب فكرية سهلة (مثل: رقائق القرآن)

قصص حقيقية ملهمة (مثل سير الصحابة والمذكرات)

كتب صناعة الهممة (مثل كتاب صناعة الهممة)

### 3. نظمها بطريقة تحفزك للقراءة

اجعلها قريبة من سريرك أو مكان راحتك.

أضيفي لها وردة أو فانوسًا تراثيًا أو إضاءة هادئة.

زينيها بورقة مكتوب عليها:

"اقرأ... فأنت أمة تقرأ"

### 4. حددي وقتًا يوميًا للجلوس معها

حتى لو نصف ساعة، خصصي وقتًا ثابتًا، مثلاً بعد الفجر أو قبل النوم.

احملي دفترًا لتلخيص أجمل ما تقرئين.



## فكرة جميلة:

ضعي كتابًا صغيرًا دائمًا في حقيبتك، ستندهشين كيف يغيّر دقائق الانتظار لمتعة وعلم.

مكتبة الفتاة ليست مجرد رفوف...

إنها ركن ناعم لكنه يُصنع فيه الوعي، والإيمان، والتميز.

فاجعليها ركنًا مقدسًا في قلب بيتك... ستشكرين نفسك يومًا ما على هذا القرار .



أفكار المكتبات كثيرة، لا تتكلفي ولكن ما يمكنك توفيره من زاوية لوضع أهم كتبك

فيها من التي يجب أن تكون لديك فهو أمر جميل ومهم وملهم!



يمكنك الجمع بين أكثر من مهارة في مشهد المكتبة: فيمكن أن نرى مهارة  
الزراعة ومهارة الخياطة والتطريز ومهارة القراءة!



سأخبرك في نقاط لماذا يجب أن تقرئي من خلال تجربتي مع القراءة.

لقد فتحت عيني على الكتب منذ سن الطفولة، وكنت حقيقة أعشق القراءة وألهمهم  
كل ما بين يدي، لدرجة أنني أقرأ أمهات الكتب والخلافات بين المذاهب الأربعة في  
سن لا أكاد أعقل فيها الفقه!

ولكن لم أخسر شيئاً لقد وجدت الخير الكثير كلما تقدمت واكتشفت أن كل ما درسته  
ترسخ في مخزون الذاكرة، ونفعني جداً فيما تقدم.

ومن خلال تجربتي أخص لك هذه النصائح التي أراها مهمة جداً:

- كان أول كتاب قرأته وسبب لي ثورة في نفسي كتاب سيرة النبي صلى الله عليه  
وسلم، سيرة ابن هشام، نصيحتي لك، إياك أن تقرئي أي كتاب قبل قراءة  
كتاب السيرة .

- كانت بدايتي بكتب السلف والعلم للعتيق، لأئمة العلم من السلف والتابعين،  
وكان لذلك صناعة رسوخ مهمة جداً، ولا أزال أراها نصيحة أوصي بها، لا  
تفرطي في العتيق!

- كانت القراءة تمر على مراحل، بدايتها الكتب الدينية، ثم الأدبية وعلم  
النفوس، ثم كتب ابن القيم ثم كتب التاريخ والسياسة والاجتماع، ولو أردت أن  
أختزل عليك كل ذلك لقلت: اقرئي كتب ابن القيم ستجدين أهم ما تسعين  
له !

- كانت القراءة في كل وقت وأي وقت وفي كل مكان وأي مكان، لذلك لا تهتمي كثيرا بالتفاصيل لكن يجب أن تقرئي!

- توفرت لي مكتبة ورقية ووجدت كتباً ولم يكن ذلك كافياً لي، لذلك وجدت طريقة مفيدة وعملية وهي استعارة الكتب ممن أعرف، خاصة في العطلة الصيفية كنت أستعير كتب كل من أعرفهم! وأجردها جرداً، وأذكر أنني قرأت حينها كتباً عجيبة غريبة! لكنني تعلمت أن هناك كتب تافهة وكتب قيمة!

- من أكثر ما وجدت فيه فائدة كناشة الفوائد، اجعلها رفيقة دربك، فبعض الفوائد تغنيك عن مجلدات!

- العلم للعمل، فما رأيت أكثر أثراً في نفس القارئ من معايشة المعاني صدقاً وإخلاصاً، فحين تقرئين عن الصدقة جريها، لا تنظري لها نظرة المشاهدة، حين تقرئين عن الإيثار عن الإحسان عايشيه لا تقبعي جماداً! وهنا تبدأ آثار القراءة في صناعة شخصيتك قوية في الحق بصيرة في سبيل المؤمنين.

- القراءة صديقتك التي لا تخذلك ولا تتركك ولا تتبدل عليك! لذلك هي أكثر ما يخفف عنك غربة الزمان، ويصنع التصورات الواقعية والصادقة.

- القراءة ليست بالكمية والكثرة انتبهي، بل بأثر ذلك في نفسك، بعض القراءات صنعت ثورة في نفسي، وأخرى كانت بلا تأثير لأنها كتبت بحبر من ماء! فلا تهدري نفسك في قراءة أي شيء بل أنفع شيء لنفسك، واختزلي المسافات لا تكويني متشتتة. ولا تقفزي على الأولويات.

- تطوير نظرة ناقدة يعتمد على أصولك التي تنطلقين منها، فإياك وأصول تخالف إجماع السلف أو ما كان عليه النبي ﷺ وصحابته الكرام رضي الله عنهم.

- نحن خلقنا لعبادة الله، والقراءة وسيلة للقرب من الله فلا تنسي هذه الغاية!

- القراءة التي تحرمك ورد القرآن العظيم لا حاجة لك بها.



- اليوم يتوفر لدينا كتب إلكترونية كثيرة وهذا يرفع العتب ويقيم حجة، اصنعي مكتبك الإلكترونية فقد استفدت منها كثيرا واستطعت أن أبحر بحرية في التاريخ والسياسة وعلم الاجتماع وكل علم أنشده!



إنشاء مكتبة إلكترونية شخصية فكرة رائعة للفتيات المهتمات بالعلم والثقافة، لأنها تسهل الوصول إلى الكتب وتنظم القراءة خاصة مع تعذر توفير كتب ورقية بشكل دائم لتكلفتها:

## خطوات إنشاء مكتبة إلكترونية:

١ - اختاري منصة مناسبة:

للحفظ الشخصي : Google Drive – Dropbox – Notion

للقراءة : Kindle – PDF Reader – Adobe Digital Editions

لإنشاء مكتبة: موقع مثل Calibre أو تطبيق مثل "Moon+ Reader" على الجوال.

٢ - اجمعي الكتب:

حملي الكتب من مواقع موثوقة (مثل المكتبة الشاملة)

احرصي أن تكون الصيغ PDF أو ePub لتناسب القراء.

أنشي تصنيفات واضحة:

مثلاً: دينية – صناعة همة – علمية – سير – فكرية – ثقافية.

اجعلي لكل تصنيف مجلدًا خاصًا.


ضعي نظام تسمية واضح:

مثل: العنوان – اسم الكاتب – التصنيف.

هذا يُسهل البحث مستقبلاً.

احتفظي بنسخة احتياطية:

ضعي نسخة من المكتبة في سحابة إلكترونية (مثل Google Drive أو OneDrive).

□  نفس الفكرة يكمن توفيرها على الحاسوب، بصناعة مجلدات مكتبتك وضبط التسمية. وكلما كان تصنيفك منظماً كان التصفح للمكتبة سهلاً ومحبياً وملهماً.

### نصائح مهمة للفتيات:

تجنبي جمع كل شيء: لا تكدسي الكتب، اجمعي فقط ما يفيدك حقاً.

ابدئي بكتب قصيرة وبسيطة ثم انتقلي للأعمق.

- راجعي مكتبتك شهرياً: رتبّيها، احذفي الكتب غير المفيدة.
- اجعلي لكِ جدول قراءة أسبوعياً لتستفيدي من المكتبة فعلاً.
- احتفظي بمفكرة أو تطبيق ملاحظات لتسجلي اقتباساتك وتأملاتك.
- صممي غلافًا شخصيًا لمكتبتك أو اصنعي فهرسًا مرئيًا جميلًا إن أحببت.

اجعلي المكتبة الإلكترونية بابًا للمعرفة، لا للضياع في الكتب الكثيرة. اقرئي ما يُربي عقلك وروحك، وابتعدي عن كل ما يشتك أو يؤذي فطرتك.





خلاصة قراءاتك ميراث.

□ ما هي كُناشة الفوائد؟

هي دفتر أو ملف رقمي تحفظين فيه ما يعجبك ويؤثر بك من الكتب، المحاضرات، الآيات، الأقوال، الأفكار، وحتى الأخطاء التي تعلمت منها. كنز شخصي ينمو معك مع الأيام.

## نصائح عملية لك:

- ابدئي بخانة ثابتة في البداية:
- الاسم، تاريخ البدء، نيتك (مثلاً: طلب العلم - تركية النفس - تربية الذوق).
- اجعلي الدعاء شعارك: (اللهم زدني علماً ونوراً وبصيرةً).
- قسّمي الكُنَاشة لأبواب أو أقسام:
- آيات - أحاديث - أقوال السلف - فوائد كتب - اقتباسات فكرية - عبر الحياة -  
تصحّيات معتقدات - خواطر شخصية.

## - اختاري طريقة الكتابة المناسبة لك:

- إما يدوياً: بدفتر جميل بخطك.
- أو إلكترونياً: على **OneNote ، Google Keep ، Notion**، أو ملف **Word** أو **PDF**

## - احرصي على التوثيق:

- اكتبي دائماً: اسم المصدر، الصفحة أو الرابط، وتاريخ القراءة.
- ركزي على المعنى لا الكثرة:
- لا تكتبي كل شيء، بل اكتبي ما حرّك قلبك، صحح فكرتك، ألهم عقلك.



- زيني الكُناشة بذوقك:

بالألوان، الفواصل، الخطوط الجميلة، الاستيكرات (للمكتوبة).

أو الرموز والإيموجي والتنظيم (للرقمية).

- راجعها باستمرار.

- اجعلي لكِ وقتًا كل أسبوع لقراءة ما دونته، وتألمي فيه من جديد.

- اكتبي تعليقاتك وتأملاتك الشخصية:

- لا تكفي بالنقل، بل علّقي عليه: "هذا الكلام لمس قلبي"، أو "أحتاج أن أطبقه".

- استخدم رموزًا للتصنيف.

تطبيق عملي

- تربية نفس

- تصحيح خطأ

- جمال المعنى

- فكرة قابلة للمشاركة

اجعلها مشروعًا يربطك بالله تعالى

نيتك أهم من المظهر. اکتبي من أجل القرب من الله، لا من أجل الزينة أو التفاخر.

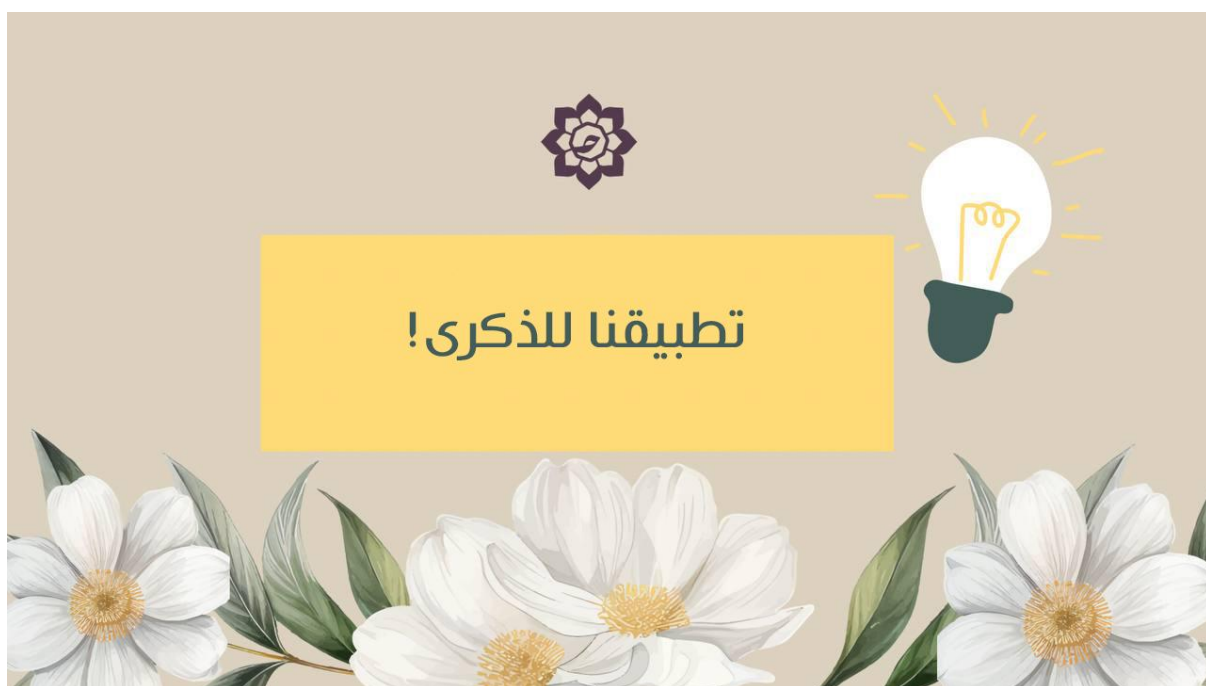
♥ □ ♥ □ فتيات الإسلام الحسان:

اجعلي كُناشتك مرآة لنفسك، مدرسة تربيّن فيها عقلك وروحك، وصديقة تصحبك في حياتك وتذكرك بمن أنت.

"ما رأيتُ أنفع للقارئة من قراءة كُناشة الفوائد".



يمكنك أن تستفيدي من مهارة الخياطة والتطريز لتمييز كناشة فوائلك ولصناعة هدية متميزة.





□ لنصنع فاصلا للكتب بأيدينا!

# فتيات حسان



لصناعة فاصل كتب يدويًا يمكننا استخدام أدوات متوفرة في المنزل أو المكتبة:

### الأدوات المطلوبة:

- ورق مقوى (كرتون ملون، ورق رسم، أو ورق تغليف الهدايا)
- مقص
- ثقب الورق (اختياري)
- خيط تطريز أو شريط ساتان للتزيين
- قلم، ألوان، ملصقات أو زينة حسب الرغبة
- لاصق شفاف (اختياري للتغليف والحماية)

### □ طريقة الصنع:

- اختاري الشكل والحجم:
- الشكل المستطيل التقليدي (مثل: ١٥ سم طول × ٥ سم عرض)
- يمكنك اختيار أشكال إبداعية مثل قلب، زهرة، أو زاوية مثلثية للصفحة.

### قصّي الورق:

باستخدام المقص، قصّي الشكل الذي اخترته من الورق المقوى بعناية.



## زيني الفاصل:

- اكتب عليه اقتباسًا تحفيزيًا، أو اسمي الكتاب، أو اسمك.
- أضيفي رسومات بسيطة أو ملصقات.
- يمكنك لصق قماش خفيف أو أزرار زخرفية أو تطريز يدوي.

## أضيفي الخيط (اختياري):

- اثقبي أحد أطراف الفاصل باستخدام ثاقب ورق.
- اربطي خيطًا أو شريطًا أنيقًا ليعطي لمسة جمالية.

## غلفيه (اختياري):

استخدمي شريط لاصق شفاف لتغليفه من الأمام والخلف لحمايته من التلف.

## أفكار إضافية:

- استخدمي بقايا قماش، أزرار قديمة، أو خرز لزينة إبداعية.
- اصنعي مجموعة فواصل بألوان مختلفة لتصنفي كتبك حسب الموضوع.

– يمكنك أيضاً استخدام طباعة الكمبيوتر لإضافة صور أو نقوش.

أطلق العنان لأفكارك الملهمة وصممي لنا فاصل كتب أنيق



أفكار هدية كتاب:

تغليف جميل ومميز:

استخدمي ورق تغليف بنقوش تراثية أو ناعمة.

زينيه بشريطة حريرية، أو زهور مجففة.

### إضافة بطاقة إهداء:

اكتبي فيها جملة ملهمة أو دعاء جميل.

يمكن أن تكون البطاقة على شكل فاصل كتب.

### فاصل كتب مخصص:

اصنعيه يدوياً من كرتون مزخرف، أو قماش مطرز، أو جلد.

اكتبي عليه اسم المهدى إليه أو عبارة تشجيعية.

### كيس قماشي بسيط للكتاب:

خيطي كيساً صغيراً من القماش لتغليف الكتاب بدلاً من الورق.

### إضافة مفاجآت داخلية صغيرة:

مثل كيس شاي فاخر، أو قطعة شوكولاتة، أو وردة مجففة.

أو ورقة صغيرة بها اقتباس مفضل داخل صفحات الكتاب.

اختيار كتاب يناسب اهتمامات الشخص:

ديني - صناعة الهمة - سير - تاريخي حسب شخصيته.

إرفاق دفتر صغير للكناشة:

لتدوين الفوائد أثناء القراءة.

تصميم غلاف خارجي مخصص:

يمكنك طباعة غلاف باسم الشخص أو تصميم في يلائم ذوقه.

هدية إلكترونية مكملة:

إرسال ملف PDF كتاب رقمي مفيد، أو قائمة ترشيحات للقراءة.

تنسيق الهدية داخل صندوق خشبي أو كرتوني أنيق:

يمكن استخدامه لاحقًا كمكان لحفظ الكتب أو الذكريات.





مهارة القراءة من أعظم المهارات التي تمنح الإنسان تطوراً معرفياً ونفسياً وروحياً. ومن أبرز فوائدها:

تنمية العقل وتوسيع المدارك: القراءة تزود القارئ بالأفكار والخبرات دون أن يعيشها بنفسه، فتفتح له آفاقاً جديدة.

تحسين اللغة والتعبير: تعزز القراءة من مفردات الشخص، وتحسن قدرته على التعبير والكتابة والنقاش.

تعزيز التركيز والهدوء النفسي: القراءة المنتظمة تعودّ الذهن على الانتباه، وتمنح القارئ سكناً وراحة بعيداً عن الضجيج الرقمي.



بناء الشخصية والهوية: من خلال الاطلاع على سير العظماء وكتب القيم والمبادئ،  
تشكل لدى الفتاة خصوصًا ملامح واثقة لهويتها وأفكارها.

تنمية الخيال والإبداع: خاصة مع الكتب الأدبية، فالقراءة توسع الخيال وتحفز  
الإبداع والتفكير العميق.

- تقوية الإيمان وزيادة الفهم الديني: قراءة القرآن وكتب التفسير والسيرة تفتح  
للفتاة طريقًا للنور والفهم الصحيح.

- مواجهة الفراغ والضغط النفسية: القراءة تصبح صديقة وفية في الأوقات  
الصعبة، وتشغل الوقت بشيء نافع.

- الفتاة القارئة تبني نفسها بهدوء وثقة، وتغذي عقلها وروحها لتكون أكثر وعيًا  
وثباتًا في عالم متغير.

✍️ □ مهارة القراءة الجيدة تفتح أمام الفتاة أبوابًا واسعة من المهارات المتصلة:

### 1. التحرير والكتابة

كاتبة مقالات أو محتوى علمي ولصناعة الوعي.

كاتبة في المجالات المتخصصة للتربية وصناعة الوعي والهمة.

مؤلفة كتب أو قصص أو نصوص تربوية.

## 2. التعليم والتدريب

معلمة لغة أو أدب أو مواد فكرية.

مدربة مهارات تفكير وقراءة ناقدة.

تقديم ورش للقراءة وفهم النصوص.

## 3. الترجمة والتحرير اللغوي

مترجمة محترفة (لمن تتقن لغتين)

مدققة لغوية أو محررة للنصوص والمحتوى.

## 4. أخصائية مكتبة أو أمانة مكتبة

تنظيم الكتب والمصادر.

تقديم توصيات للقراء وتنظيم أندية قراءة.

صناعة الكتب " الوراقة".

## 5. الصحافة والإعلام

صحفية تكتب تقارير وتحليلات.

باحثة إعلامية أو محررة صحفية.

## 6. البحث الأكاديمي

باحثة في مجالات العلوم الإسلامية والاجتماعية.

مراجعة كتب وأبحاث ونشر دراسات علمية.

## 7. مراجعة وتقييم الكتب

كتابة مراجعات كتب وملخصات.

تقديم ملخصات كتب وتوصيات للقراء.

## 8. إدارة محتوى رقمي وثقافي

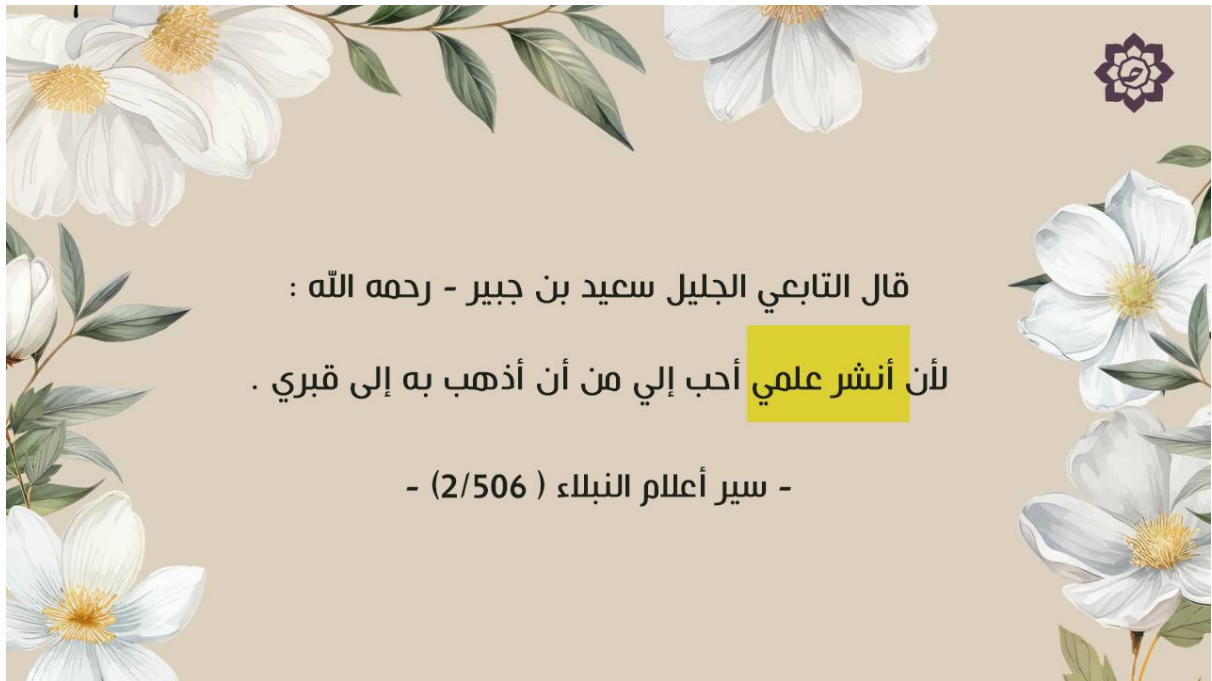
إدارة صفحات للكتب على وسائل التواصل لنشر العلم والفوائد. بمراعاة الضوابط

الشرعية للفتاة المسلمة.

النشر للفوائد العلمية وما ينفع الناس، مع الابتعاد عن الخضوع بالقول والظهور  
بشخصية الأنثى، والحذر بشدة من الاختلاط والتواصل مع الرجال والاسترسال مع  
الرجال، ومنع الخاص تماما عن الرجال، والنشر بدون النقاشات والجدالات، والأخذ  
والرد. والسعي لترك أثر بدون حاجة لفتنة النفس والغير. ويحفظ كل ذلك إخلاص  
الدين لله تعالى والخشية من إحباط العمل بالذنوب والمعاصي والمخالفة لأمر الله تعالى.

#### نصيحة:

ابدئي بتقوية مهارة القراءة الناقدة والفهم العميق، واحتفظي بكناشة فوائد، وشاركي  
ملخصاتك، فتلك صدقة جارية.



"من أعظم القربات التي تتقرب بها الى الله نشر العلم والسنة!"



وقال ابن الجوزي:

"من أحب أن لا ينقطع عمله بعد موته فليُنشر العلم"

التذكرة ص ٥٥



مهارة القراءة تؤدي لمهارة البحث لمن أحبت هذا الميدان.

لكي تصبحي باحثة متمكنة، هناك خطوات واضحة ومهارات ضرورية يمكنك اتباعها والتدرب عليها تدريجيًا، سواء كنت طالبة أو مهتمة بالعلم والثقافة، وهذه خطوات عملية وواقعية:

□ أولاً: فهم معنى الباحثة

الباحثة ليست من تحمل شهادة عليا، بل من تسعى للمعرفة المنهجية، وتقرأ، وتفكر، وتحلل، وتسأل.



الهدف: اكتشاف الحقائق أو فهم الظواهر أو حل المشكلات من خلال مصادر موثوقة وتحليل دقيق. يدفعها حب الخير والإصلاح والقبول.

### ثانيًا: المهارات الأساسية التي تحتاجونها

- القراءة التحليلية: قراءة المصادر بعمق، لا بسرعة، مع التلخيص والمقارنة.
- كتابة الملاحظات (كناشة الباحثة): تدوين الملاحظات، الاقتباسات، والأسئلة المهمة.
- طرح الأسئلة الذكية: لماذا؟ كيف؟ ما الأسباب؟ ما النتائج؟ ما الفروق؟
- الكتابة العلمية: التعبير عن أفكارك بلغة واضحة ومنظمة، بعيدًا عن التشتت أو العاطفة الزائدة.
- الصبر والانضباط: البحث ليس سريعًا، بل يحتاج صبرًا وتكرارًا وتطويرًا مستمرًا.

### ثالثًا: خطوات عملية لتكوني باحثة

١. حددي مجالًا تهتمين به مثل: التربية، الأدب، الدين، المرأة، المجتمع، التاريخ...
٢. تعمقي في القراءة: اقرئي الكتب الجادة والمصادر الأصلية، لا تكفي بملخصات.

٣. دوني الفوائد والأسئلة: اجمعي معلوماتك بطريقة منظمة، مثلاً في دفاتر أو ملفات رقمية.

٤. تعلمي أساسيات البحث العلمي: اقرئي عن كيفية كتابة بحث، خطوات البحث، توثيق المصادر، الفرضيات.

٥. اصنعي هيكلك البحثي وبناء عليه ابدئي بملئه بربط ذكي يراعي الخلاصات والتوصيات.

٦. طبقي عملياً بحث صغير: اختاري قضية أو سؤالاً، اجمعي معلوماتك، وكتبي مقالاً أو بحثاً بسيطاً.

٧. انشري معرفتك: شاركي خلاصات قراءاتك، أو نتائج بحثك حولك وفي الأنترنت.

### هل تحتاجين شهادة لتصبحي باحثة؟

ليست ضرورية ولا فرض عين! بل إن الكثير من الباحثات اللامعات بدأت من المنزل والمطالعة، ثم تطورن بالتعلم الذاتي أو السعي بجهد، فكلما كنت قارئة جيدة كنت مؤهلة لتكوني باحثة جيدة.

إن كان بحثك في سبيل الله تعالى فأنت لست بحاجة لشهادات وإن كنت من طلاب الدنيا فستحتاجين لشهادات! وتكفيك شهادة الله والملائكة لصدق نواياك وإخلاصك.

### نصيحة:

"ابدئي صغيرة، لكن بعمق. لا تخجلي من التعلم المتأني، فكل عالمة كانت ذات يوم تكتب ملاحظاتها الأولى بخط متردد."



اكتبي لي بحثا قصيرا بعنوان : ☐ ☐ ☐ لماذا يجب أن أقتدي بالصحابيات؟  
(مع ذكر نماذج).

احترمي في كتابة بحثك الهيكل التالي:

المقدمة

الأفكار الأساسية الفرعية

الخاتمة

□ المقدمة:

تتضمن تعريفا بالصحابيات ومكانتهن وفضلهن.

فكرة أساسية ١ : لماذا أقتدي بالصحابيات؟

أجيب عن هذا السؤال بالاستعانة بكتب أو بحث على الأنترنت.

فكرة أساسية ٢ : نماذج من الصحابيات:

اذكري نماذج للصحابيات وأمّهات المؤمنين ﷺ: اختاري الاسم، ثم صفي فضائلها، وما تميزت به، ولماذا هي قدوة لك، ماذا تستفيدين من سيرتها لبناء شخصيتك بحسن اتباع للسابقين الأولين.

اذكري خلاصة بحثك، كيف تؤثر القدوة الصالحة في الفتاة المسلمة. واختمي بحثك بتوصية للفتيات بضرورة الاقتداء بالصحابيات.



بعد أن كتبت بحثك، لا يهمني كم طوله يهمني أن توفي الهيكل حقه من البحث والكتابة بعبارات سهلة وباجتهادك.

يمكننا أن نحول هذا العمل لشيء آخر جميل!



□ كيفية صنع كتابا منه



اصنعي كُتيبًا صغيرًا يعرف بكل صحابية اخترتها في بحثك. واصنعي له غلافًا جميلًا،  
يمكنك صناعة الكتاب ورقيا بخط يدك وبصناعة يدك للغلاف والتركيب أو إلكتروني  
بحسبما ما تحبين.



أكملي الفراغ

□ اصنع بطاقات تعليمية

أضيفي بطاقات ملونة تلخص أبرز الصفات في الصحابيات.



□ استخدمي عرض باور بوينت.

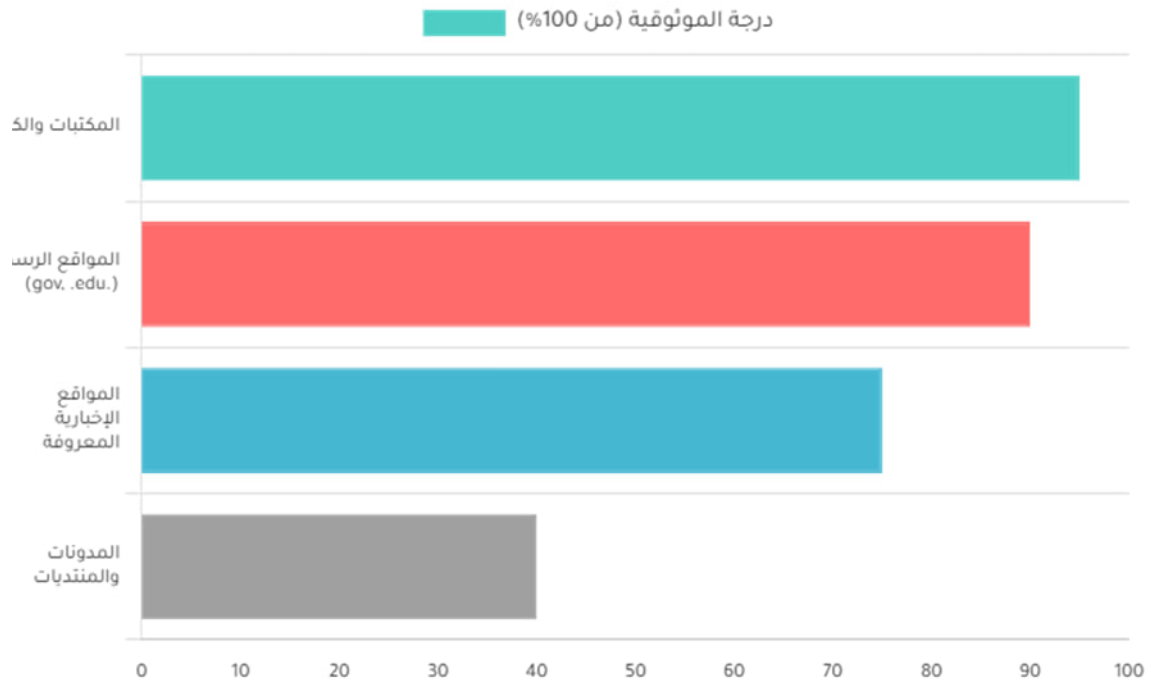
استخدمي عرض شرائح بوربوينت لعرض فقرات بحثك بشكل ملخص.

هكذا نرى أن القراءة توجب لك مهارات الوراقة والبحث والتأليف والتعليم!



## أهمية موثوقية مصادر المعلومات





نسبة الموثوقية من كل مصدر بحسب التحليل البحثي.

أمثلة لمصادر:

مصادر موثوقة:

- الكتب والموسوعات المطبوعة.
- مواقع الجامعات والمؤسسات العلمية.
- المواقع الإخبارية المعروفة والمحترمة.
- المقالات العلمية المحكمة.

مصادر غير موثوقة (تحتاج للتحقق):

- المنتديات العامة.
- المدونات الشخصية غير المتخصصة.

- مواقع التواصل الاجتماعي (دون التحقق).
- الشائعات الشفهية.

ولكن انتبهي!

هذا لا يعني التسليم للمعلومة! ولكن أن مصدرها صحيح.

1. حددي سؤال البحث بوضوح



2. استخدمي الكلمات المفتاحية الصحيحة



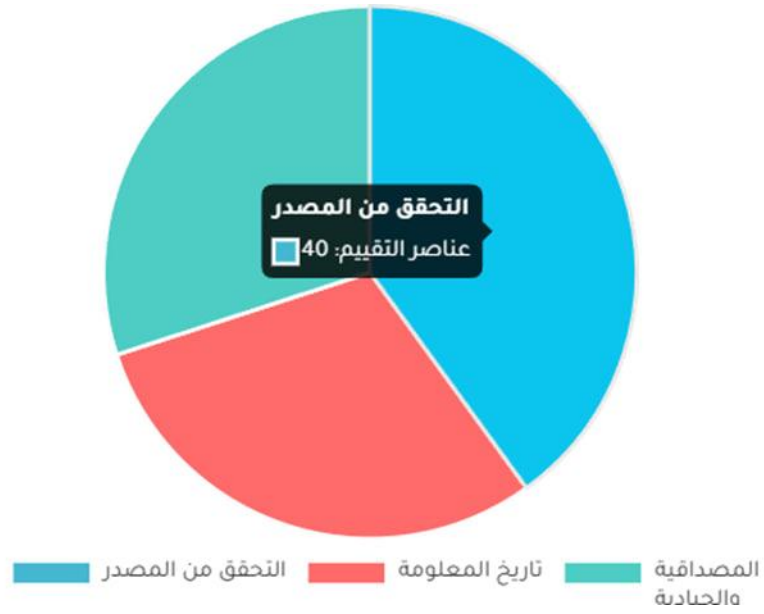
3. ابحثي في مصادر متنوعة وموثوقة



4. قومي بتقييم المعلومات والمصادر



5. لخصي المعلومات بكلماتك الخاصة



التحقق من المصدر والتاريخ والمصداقية أمر بالغ الأهمية.







كيف أُلخص كتاباً؟



80 %

من المعلومات يمكن تذكرها  
بشكل أفضل بالتلخيص.



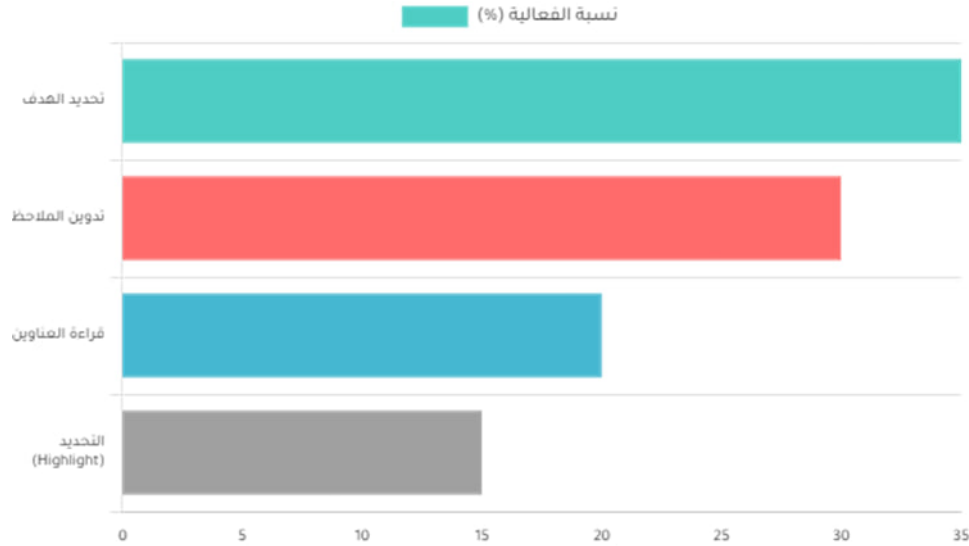
فوائد التلخيص:

فهم أعمق: يساعد على استيعاب جوهر الكتاب.

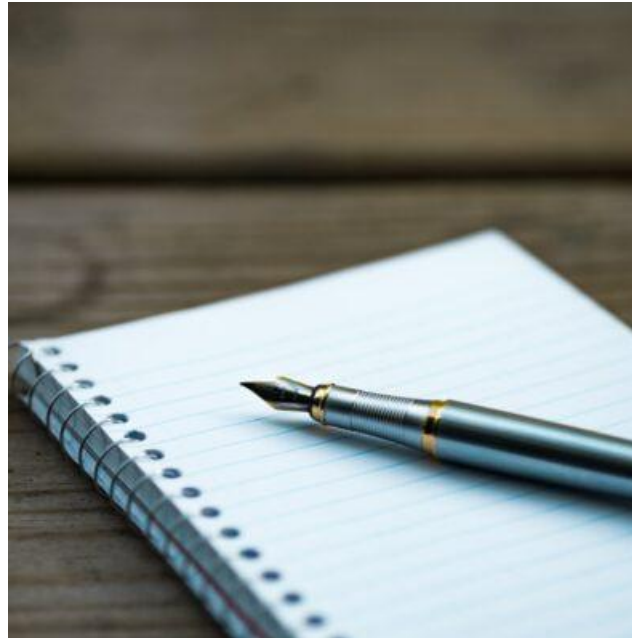
توفير الوقت: مراجعة سريعة للأفكار الرئيسية.

مشاركة المعرفة: سهولة نقل المعلومات للآخرين.

□ تنمية التفكير النقدي: التمييز بين المهم وغير المهم.



تحديد الهدف وتدوين الملاحظات هما الأكثر فعالية في القراءة النشطة.



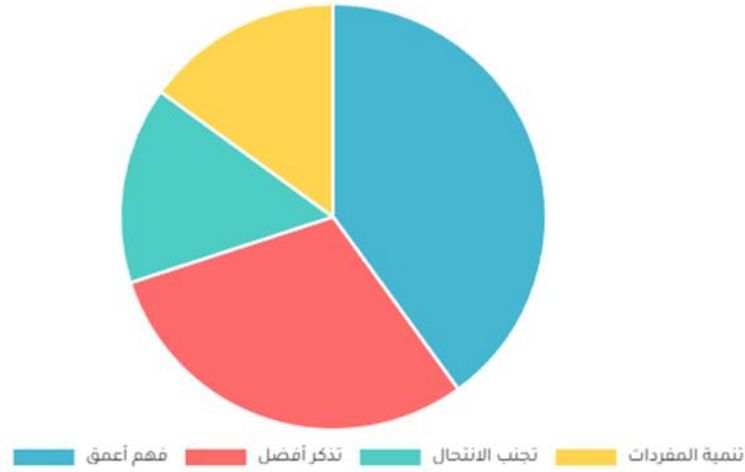
نصائح لاستخدام القلم والورقة:

– لتحديد اللون بقلم ملون: حددي الجمل المهمة فقط.

- دوين الملاحظات: اكتب الأفكار الرئيسية بكلماتك الخاصة.
- طرح الأسئلة: اسأل نفسك أسئلة أثناء القراءة.
- الربط: اربط المعلومات الجديدة بما تعرفينه مسبقاً.
- الرسوم التوضيحية: ارسم مخططات بسيطة لتوضيح الأفكار.

#### خطوات التلخيص الأساسية:





### أهمية استخدام الكلمات الخاصة:

فصياغة الملخص بكلماتك الخاصة تعزز الفهم.



تجفيف الورود والنباتات في الكتب، من الهوايات الممتعة التي ترافق مهارة القراءة والبحث، جربها. واتركي لك أثرا وذكري طيبة. يمكنك إهداؤها أيضا. أو استخدامها في نشاطاتك الورقية.



يا فتاة الإسلام، القراءة عبادة وهي أول نافذة للعلم، فعودي نفسك عليها مهما  
استثقلتها بداية، ستعودين ويشتد عودك بعدها، وتصنعين الشغف بها،  
اقرئي واستنيري واصنعي شخصيتك على أنوار القرآن والسنة، وستجدين بعد فترة  
عظمة خلق الله! في الإنسان وفي القلم وفي كل آية من آياته.  
لا تعجزني، فحتى متابعة القنوات التي تلخص لك الفوائد العلمية بحد ذاته مصدر  
لتعويدك على القراءة.  
وأنت لها يا فتاة الإسلام الحبيبة.



## أسئلة الدرس





يمكن تلخيص مفهوم القراءة في:

Anonymous Poll

- ☐ فك الرموز المكتوبة (الحروف والكلمات).
- ☐ الاستيعاب والفهم لما يقصده الكاتب.
- ☐ الاستنتاج والنقد والتحليل.
- ☐ الاستمتاع والاستفادة وتنمية الذات.
- ☐ كل ما سبق

قال الله تعالى:

Anonymous Poll

- ☐ اقرأ
- ☐ اقرأ بسم ربك
- ☐ اقرأ باسم ربك الذي خلق

من العقبات التي تؤدي إلى سوء القراءة:

Anonymous Poll

- ☐ ضعف التركيز
- ☐ ضعف المفردات واللغة
- ☐ الافتقار للمهارات الأساسية
- ☐ البيئة غير المناسبة
- ☐ ضعف الدافع أو غياب الهدف
- ☐ الاعتماد على الصوت الداخلي فقط
- ☐ الملل من القراءة
- ☐ مشكلات في البصر أو الإدراك
- ☐ كل ما سبق

هل تحبين القراءة في:

Anonymous Poll

- ☐ أي مكان وأي حال
- ☐ في أجواء طقوس معينة

ماذا يجب أن تقرأ الفتاة المسلمة أولاً؟

Anonymous Poll

- ☐ الروايات
- ☐ القصص المصورة
- ☐ المجلات
- ☐ القرآن
- ☐ كتب العلوم
- ☐ كتب الزينة

أكثر ما تسببه قراءة الروايات هو:

Anonymous Poll

- ☐ التششت والضعف
- ☐ الخيال المنفصل عن الواقع
- ☐ السوداوية والكآبة
- ☐ شعور الضحية
- ☐ الهشاشة النفسية

### ما البديل الأفضل عن الروايات؟

Anonymous Poll

- ☐ السيرة النبوية والقصص القرآني (أروع من أي رواية)
- ☐ قصص الصحابييات والصالحات (مليئة بالإلهام والعزة)
- ☐ المانجو

### لا تقرئي

Anonymous Poll

- ☐ كل شيء!
- ☐ بل أنفع شيء!
- ☐ كل شيء! بل أنفع شيء!

### المكتبة ركنك الهادئ

Anonymous Poll

- ☐ لابد أن تكون فاخرة
- ☐ لابد أن تكون كبيرة
- ☐ لابد أن تحتوي كل الكتب
- ☐ يكفي أن تخدمك ولو فيها رف واحد، وكتب قليلة تعتنين بها فهما ونفعا

### مهارات يمكن جمعها مع مهارة القراءة:

Anonymous Poll

- ☐ الطبخ
- ☐ زراعة النباتات
- ☐ الخياطة والتطريز
- ☐ الرياضة
- ☐ التصميم
- ☐ التكسير

### ما أول كتاب قرأته وأحدث ثورة في نفسي؟ نصحتك به؟

Anonymous Poll

- ☐ سير الصحابة
- ☐ سير الصحابييات
- ☐ قصة سندريلا
- ☐ سيرة النبي صلى الله عليه وسلم

### المكتبة الإلكترونية

Anonymous Poll

- ☐ عملية وسهلة وتحتوي عددا ضخما من الكتب
- ☐ تحتاج لتنظيم وترتيب لتسهيل الوصول للكتب
- ☐ تحتاج لمراجعة لمحتواها لتحقيق أفضل استفادة
- ☐ كل ما سبق

ما رأيك أنفع للقراءة من

Anonymous Poll

- ☐ النوم بعد القراءة
- ☐ من أكل الشكلاطة
- ☐ قراءة كُناشة الفوائد

ما هو التطبيق الذي ننتظره منك في هذا الدرس؟

Anonymous Poll

- ☐ صناعة كتاب
- ☐ صناعة مزهرية
- ☐ تأليف قصة
- ☐ صناعة مكتبة
- ☐ صناعة فاصل للكتب بيدك

ماذا تكسبنا مهارة القراءة؟

Anonymous Poll

- ☐ تنمية العقل وتوسيع المدارك
- ☐ تحسين اللغة والتعبير
- ☐ تعزيز التركيز والهدوء النفسي
- ☐ بناء الشخصية والهوية
- ☐ تنمية الخيال والإبداع
- ☐ تقوية الإيمان وزيادة الفهم الديني
- ☐ مواجهة الفراغ والضغوط النفسية
- ☐ كل ما سبق

مهارة القراءة الجيدة تفتح أمام الفتاة أبوابًا واسعة من المهارات المتصلة مثل:

Anonymous Poll

- ☐ التحرير والكتابة
- ☐ التعليم والتدريب
- ☐ الترجمة والتحرير اللغوي
- ☐ أخصائية مكتبة أو أمينة مكتبة
- ☐ الصحافة والإعلام
- ☐ البحث الأكاديمي
- ☐ مراجعة وتقييم الكتب
- ☐ إدارة محتوى رقمي وثقافي
- ☐ كل ما سبق

قال ابن الجوزي:

Anonymous Poll

- ☐ من أحب أن لا ينقطع عمله بعد موته فليشر العلم
- ☐ من أعظم القربات التي تتقرب بها إلى الله نشر العلم والسنة
- ☐ كل كثر تفهمي قليلا

هل تحتاجين شهادة لتصبحي باحثة؟

Anonymous Poll

- ☐ نعم
- ☐ لا

معرفتكم بأن المصدر الذي تذكريه في بحثك صحيح، وموثوق، هل يعني التسليم لما يقوله المصدر؟

Anonymous Poll

- ☐ نعم لأنه مصدر معروف
- ☐ لا، بل نزن كل شيء في مقياس ديننا.



### فوائد التلخيص:

Anonymous Poll

- ☐ فهم أعمق
- ☐ يساعد على استيعاب جوهر الكتاب
- ☐ توفير الوقت
- ☐ تنمية التفكير النقدي: التمييز بين المهم وغير المهم.
- ☐ كل ما سبق

### تحديد الهدف وتدوين الملاحظات هما

Anonymous Poll

- ☐ الأكثر فعالية في القراءة البطيئة
- ☐ الأكثر فعالية في القراءة النشطة







# المهارات

الدرس الثامن:  
مهارة التزيين الداخلي  
"الديكور"

## المهارات

### الدرس الثامن: مهارة التزيين الداخلي "الديكور"

□ روى الترمذي من حديث سعد - رضي الله عنه - وقال: غريب. أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النِّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ؛  
فَنَظِفُوا أَفْنِيَتَكُمْ، وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ.

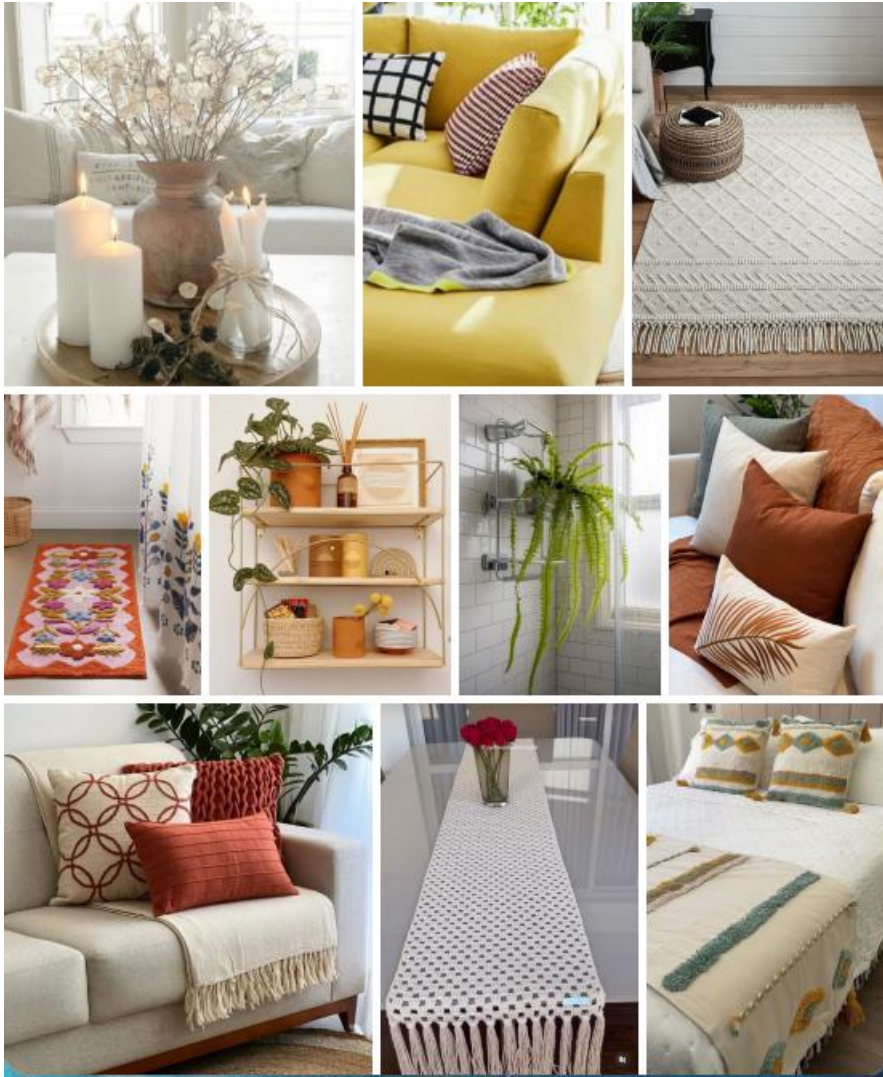
---

قال الصنعاني: وفي "النهاية" الفناء هو المتسع من الأرض أمام الدار، وإذا أمر بتنظيف ما يتصل بالدار؛ فبالأولى الدار، وأولى منها صاحب الدار. انتهى.

فمن نظفت بيتها واعتنت به تريد فعل ما يحبه الله تعالى ورسوله ﷺ، وفعل ما هو من خصال المؤمنين وترك التشبه بالكافرين؛ فهي مأجورة لذلك ولا شك.

فكل عمل الفتاة المسلمة في سبيل ربها عبادة.











البيت ليس مجرد جدران وسقف، بل هو مرآة تعكس ذوق من يسكنه وراحته  
النفسية. فالبيت الجميل ليس بالمساحات الواسعة أو الأثاث الفاخر، بل في نظافته

وترتيبه. البيت النظيف يمنح ساكنيه سكوناً وهدوءاً، ويعزز شعور الراحة والانتماء.  
بينما الفوضى والتراكم تسبب التوتر والضيق.

النظافة والترتيب ركنان يقوم عليهما حالة بيتك !

### كيف أصل لبيت نظيف ومرتب؟

- رتبني أولاً بأول: لا تؤجل الترتيب، فالبيت المرتب دائماً أسهل في التنظيم.
  - تخلصني من الزائد: لا تحتفظي بما لا تحتاجينه، فالبساطة مفتاح الجمال.
  - نظافة يومية: تخصيص دقائق قليلة يومياً لتنظيف الأسطح والأركان يوفر جهداً كبيراً لاحقاً.
  - روحي المكان بلمساتك: الزهور، الروائح العطرة، أو حتى لوحة بسيطة تعكس ذوقك تجعل البيت ينبض بحياة خاصة.
- علمي أفراد البيت النظام: فالمشاركة في الترتيب تجعل الجميع يقدر قيمة البيت الجميل.

اجعلي من بيتك جنتك الصغيرة، التي تعكس طمأنينتك وذوقك، فكل ركن نظيف فيه  
هو ركن دافئ يملأ الحياة بهجة.



حوّلي غرفتك إلى واحة من الهدوء والجمال

حيا الله فتياتنا الجميلات، مهندسات المساحات!

هل تشعرن أحياناً أن غرفكن الصغيرة تتحول إلى ساحة معركة؟

اليوم، سنكتشف سراً سحرياً سيحول غرفكن من فوضى إلى واحة من الهدوء والجمال!

تنسيق المنزل هو عن صناعة مساحة تعكس شخصيتكن، وتساعدكن على التركيز والإبداع. استعدن لتصبحن خبيرات في تحويل الفوضى إلى فن!



الغرفة المنظمة ليست فقط جميلة المظهر، بل لها فوائد عميقة على راحتك النفسية وإنتاجيتك.

### تأثير التنظيم

85 %

من الأشخاص يشعرون براحة أكبر في مكان منظم.



راحة نفسية: شعور بالهدوء والاسترخاء.

توفير الوقت: سهولة إيجاد الأغراض.

زيادة التركيز: بيئة أفضل للدراسة والإبداع.

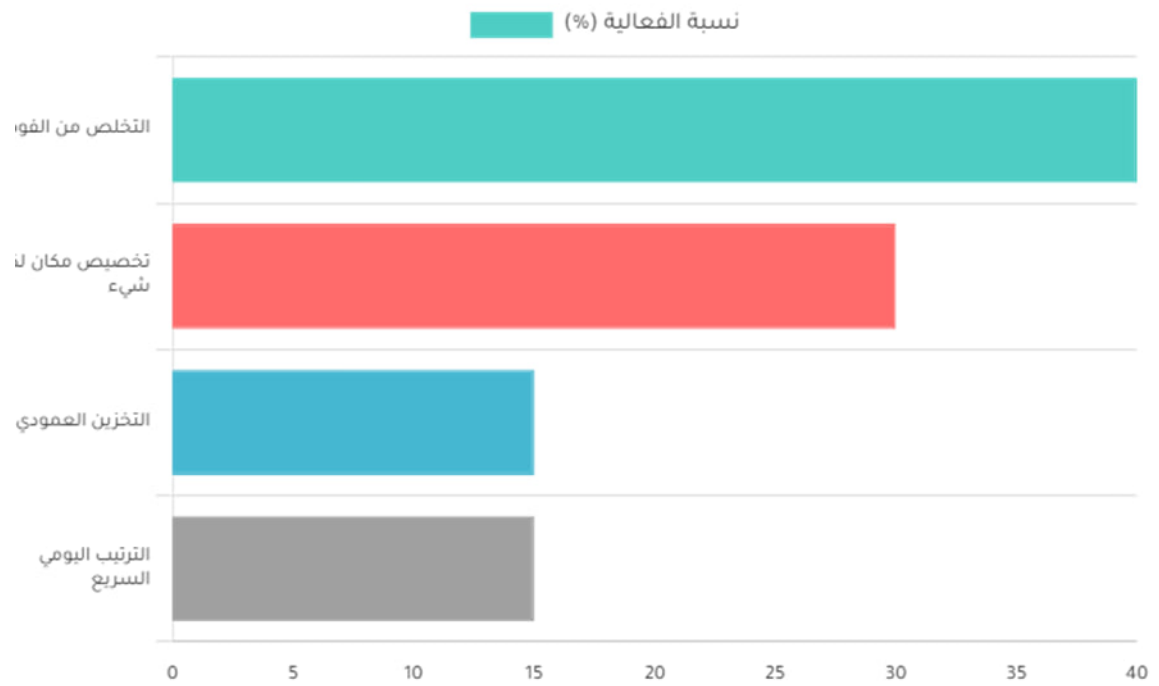
صحة ونظافة: سهولة التنظيف وتقليل الغبار.

□ التعبير عن الذات: غرفتك تعكس شخصيتك.



ابدئي بمبادئ بسيطة مثل الفرز والتصنيف، وستجدين أن التنظيم يصبح أسهل وأكثر متعة.





### طرق التنظيم الشائعة

التخلص من الفوضى وتخصيص مكان لكل شيء هما الأكثر فعالية.

## عملية "احتفظي او تخلصي":

1. أخرجي كل شيء من مكانه



2. اسألي: هل أحتاجه؟ هل أحبه؟



3. إذا "نعم": خصصي له مكاناً



4. إذا "لا": تخلصي منه (تبرع، إعادة تدوير)





ابدئي بترتيب ركن صغير في غرفتك لتشجعي نفسك على الاستمرار. النتائج  
ستكون ملهمة!

### خطوات ترتيب ركن صغير:

1. اختاري ركناً صغيراً (مكتب، رف)



2. أفرغي كل محتوياته



3. فرز الأغراض (احتفظي/تخلصي)



4. نظفي الركن جيداً



5. أعيدي ترتيب الأغراض المتبقية



6. أضيفي لمسة جمالية (نبتة، صورة)



ابدئي بخطوات صغيرة لتحقيق  
تغيير كبير.





## تأثير التنظيم على المزاج

الغرفة المنظمة تزيد من شعورك بالراحة والإيجابية



يا مهندسات المساحات،

تنظيم غرفكن هو تنظيم لعقولكن وحياتكن.

غرفتك ليست مجرد مكان للنوم، بل هي ملاذك الخاص،

مساحتك للإبداع والراحة .

تذكرن أن كل شيء في مكانه الصحيح يمنحك شعوراً بالسلام والقوة.

ابدأن بخطوات صغيرة، وستشعرن بفرق كبير.

أنتِ منظمة ومبدعة!







## قواعد أساسية في تنسيق الديكور



الراحة أولاً: لا يكفي أن يكون المكان جميلاً، بل يجب أن يكون عملياً وسهل الاستخدام.

التوازن: حافظي على توازن الألوان والأحجام، فلا يكون جانب من الغرفة مزدحماً والآخر فارغاً.

ألوان متناغمة: اعتمدي قاعدة 10-30-60:

60% لون أساسي (حيادي مثل البيج، الأبيض، الرمادي).

30% لون ثانوي (كالزيتوني، اللافندر، الأزرق الباستيل).

10% لون جريء للزينة (كالذهبي، الوردي، الأسود).

الضوء الطبيعي: دعي ضوء الشمس يدخل عبر الستائر الخفيفة، فهو يجعل البيت أكثر إشراقاً.

التقليل فن: لا تكثري من الزينة. البساطة في الديكور تبرز الجمال وتمنح الهدوء.

النباتات الطبيعية: تعطي لمسة من الحياة وتُشعر بالانتعاش.

المرايا: تعكس الضوء وتوسع المساحات الصغيرة.

□ الشموع والورود المجففة البخور والزوايا الأنيقة كلها لمسات خاصة تضيف الأناقة لمشهد بيتك وغرفتك.



أفكار لأجمل طلة للبيت:

جدار مميز: لون هادئ منسجم، أو يمكنك أن تخصصي جدارًا للوحات فنية بسيطة بلون محايد. أو لمشهد طبيعي. أو لورود أو تعليقات الديكور والنباتات.

زاوية قراءة: كوني ركنًا صغيرًا فيه كرسي مريح أو مجلس أرضي، مكتبة، وغطاء دافئ.

سجاد ناعم بألوان ترابية: يعطي دفئًا ويكسر برودة الأرضيات.

إضاءة متنوعة: اجمعي بين الإضاءة الرئيسية (سقف)، الجانبية (أباجورة)، والشموع.

□ روائح منزلية: عطري البيت بروائح الفانيليا أو المسك الأبيض لجو دافئ.

## قواعد الديكور الأساسية

الراحة أولا	الراحة أولا
التوازن	ألون متناغمة
الضوء الطبيعي	(قاعدة 10:3-0)
النباتات الطبيعية	التقليدي فن
	إضاءة متنوعة

## أفكار لأجمل لأجمل طلة للبيت



• باليملم طبيعية  
• إضاءة منزلية

نبات باليملم طبيعية  
إضاءة منزلية

البيت الجميل لا يعني الأثاث الفاخر، بل هو الذي يعكس شخصيتك، ويمنحك الراحة النفسية، ويشعرك بالانتماء. اجعليه بيتاً تُحبين الرجوع إليه دائماً.



## ❑ 1 الإفراط في الأثاث والديكورات

تكديس القطع يُشعر بالمكان بالفوضى والازدحام.

القاعدة: "الأقل أحياناً أكثر" مفيد جداً.

## ❑ 2 إهمال التوازن اللوني

تجنب استخدام ألوان كثيرة جدًا أو متنافرة.

ضعي قاعدة ألوان أساسية (2-3 ألوان) وانسقي الإكسسوارات حولها.

## ❑ 3 سوء توزيع الإضاءة

الاعتماد على إضاءة واحدة قوية فقط يجعل الأجواء قاسية.

امزجي بين الإضاءة العامة (سقف)، والإضاءة الجانبية (أباجورة)، والإنارة الدافئة للراحة.

## ❑ 4 استخدام قطع غير متناسبة مع مساحة الغرفة

الأثاث الكبير في غرفة صغيرة يضيقها ويخنق المساحة.

اختاري المقاسات بدقة (قايسي المساحات قبل الشراء)

## ❑ 5 إهمال أماكن التخزين

الترتيب الجميل لا ينجح إن لم يكن هناك حلول تخزين ذكية.



استخدمي أدراجًا وسلاسلًا وصناديق مخفية تحافظ على النظام.

6 عدم مراعاة وظيفة كل غرفة

لكل مساحة غرض: غرفة النوم للراحة، غرفة المعيشة للتجمع... لا تخلطي وظيفتها حتى لا يصبح المكان مشتتًا.

7 التقليد الأعمى للصور الجاهزة

بعض الصور في الإنترنت جميلة لكنها لا تناسب نمط حياتك أو مساحة بيتك. خذي الإلهام، ثم طبّقي بما يناسبك.

8 إهمال للمساحات الشخصية

المنزل بدون لمساحاتك الخاصة يصبح بلا روح. أضيفي ورودا، كتبك المفضلة، لوحاتك أو أعمال تطريزك.

9 نسيان الفراغات والفرش

ترك ممرات للحركة مهم جدًا.

السجاد يجب أن يكون متناسق الحجم مع الأثاث (ليس صغيرًا جدًا ولا يغطي كل المساحة).

– عدم الاهتمام بالروائح

بيت أنيق لكن برائحة كريهة يفقد جماله.

عطور منزلية، بخور، أو شموع تضيف جواً دافئاً.

اجعلي بيتك يعكس شخصيتك ونمط حياتك، ورتبي كل ركن

ليكون عملياً ومريحاً لك ولأسرتك قبل أن يكون مجرد شكل جميل.



## الدليل المختصر لتنسيق ألوان المنزل

قاعدة 10-30-60 الشهيرة:

60% اللون الأساسي: لون الجدران والأرضية والأثاث الكبير (كنب، سجاد رئيسي).

30% اللون الثانوي: ستائر، كراسي صغيرة، وسائد كبيرة، إكسسوارات كبيرة.

10% اللون الجريء: ديكورات صغيرة، لوحات، مزهريات، شموع.

### مثال عملي:

بيج فاتح أو رمادي فاتح كقاعدة.

بني داكن أو أخضر زيتوني كلون ثانوي.

لمسات ذهبي، تركواز، أو وردي باستيلي للقطع الصغيرة.

الألوان الهادئة = راحة نفسية:

الأبيض، البيج، الرمادي، الأخضر الهادئ، الأزرق الباستيل = مساحات مريحة ومنتعشة.

اللمسات الخشبية الطبيعية:

تُضيف دفئًا وأناقة، خاصة مع النباتات.

الألوان الغامقة:

جميلة لكنها تحتاج توازنًا؛ استخدموها في التفاصيل الصغيرة لتضيف عمقًا وشخصية.

## 60-30-10 Color Rule for Interior Design

60%

MAIN COLOR

30%

SECONDARY COLOR

10%

ACCENT COLOR



1) ☐ ✓ غرفة النوم:

صناديق قماشية تحت السرير.

شماعات متعددة الأدوار للطرح والحقائب.

أدراج شفافة للأكسسوارات داخل الدواليب.

2) ☐ ✓ غرفة المعيشة:

طاولة وسط بها أدراج أو أرفف سفلية.

وحدات تخزين جانبية أو وحدات حائط.

سلال الخوص لترتيب الألعاب أو الوسائد الإضافية.

3) ☐ المطبخ:

استغلال أبواب الخزائن لتعليق الأدوات.

رفوف متدرجة داخل الدولاب لتوسيع المساحة.

صناديق تنظيم الثلاجة لتقليل الفوضى.

4) ☐ الممرات:

خزائن أحذية مدمجة ورفوف لتعليق المفاتيح.

مرايا كبيرة تعطي اتساعاً بصرياً.

5) ☐ الحمام:

وحدات تخزين رأسية فوق الغسالة أو المرحاض.

سلال صغيرة للمناشف.

صناديق بلاستيكية للأدوات داخل الخزانة.



## نصائح إضافية:

دوّني ما تحتاجينه فعلاً قبل الشراء.

حافظي على الترتيب بالتخلص من الزائد دورياً.

اجعلي كل شيء في متناول يدك، ولا تبالغي بالتعقيد.

□ اللمسة الخضراء بالنباتات دائماً تزيد بهجة المكان.





## دليلك لأشهر المدارس الجغرافية والثقافية للديكور



الديكور الأندلسي

السمات: مستوحى من فن العمارة الإسلامية في الأندلس، يركز على التوازن بين الطبيعة والفراغ الداخلي.

العناصر: الأرابيسك، الخط العربي، الفسيفساء المعقدة، النوافير والحدائق الداخلية.

الألوان: درجات الأزرق، الأخضر، الأبيض مع لمسات ذهبية.



الديكور المغربي

السمات: زخارف هندسية، أقواس حدوة الحصان، الزليج الملون (الفسيفساء)،

الألوان الدافئة (الأزرق الكوبالت، الأحمر القرمزي، الأصفر)

الخامات: الجبس المنحوت، الخشب المشغول، السجاد اليدوي، النحاس المطروق.

المزاج: دافئ، حميمي، غني بالتفاصيل، يعكس روح الضيافة الشرقية.





## الديكور الخليجي

السمات: يمزج بين البساطة والفخامة، وغالبًا يعتمد على الزخارف البدوية.

العناصر: الخيام التقليدية، السدو، الوسائد الكبيرة، الأقمشة المطرزة.

الألوان: ألوان رملية، بيج، ذهبي، لمسات عنايية.



### الديكور الشامي

السمات: مزيج بين الطراز العثماني والفن الإسلامي.

العناصر: الأقواس، الأرائك الطويلة، المشربيات، النقوش الخشبية.

الألوان: ألوان ترابية، أزرق، بني داكن، لمسات زجاج ملون.





### الديكور الصحراوي/البدوي

السمات: مستوحى من حياة البدو الرحّل.

العناصر: خيام، جلد طبيعي، صوف، منسوجات مزخرفة يدوياً.

الألوان: أرضية دافئة، الأحمر الداكن، البني، العنابي.



## الديكور الأوروبي الكلاسيكي

السمات: أناقة، تناظر، ديكورات جبسية، أعمدة وأقواس.

العناصر: أثاث فخم، شمعانات، ستائر ثقيلة، أقمشة مطرزة.

الألوان: ذهبي، كريمي، عنابي، ألوان باستيل فاتحة.



## الديكور الأمريكي الحديث

السمات: مفتوح وعملي، خطوط مستقيمة، مساحات واسعة.

العناصر: مطابخ مفتوحة، أثاث عملي، لمسات صناعية أحياناً.

الألوان: حيادية (أبيض، رمادي)، مع ألوان جريئة كالمسات.



## الديكور الإسكندنافي

السمات: بسيط وهادئ، مستوحى من طبيعة شمال أوروبا.

العناصر: أثاث خشبي فاتح، إضاءة طبيعية، فراء صناعي، خطوط نظيفة.

الألوان: الأبيض، الرمادي، درجات الأزرق البارد.



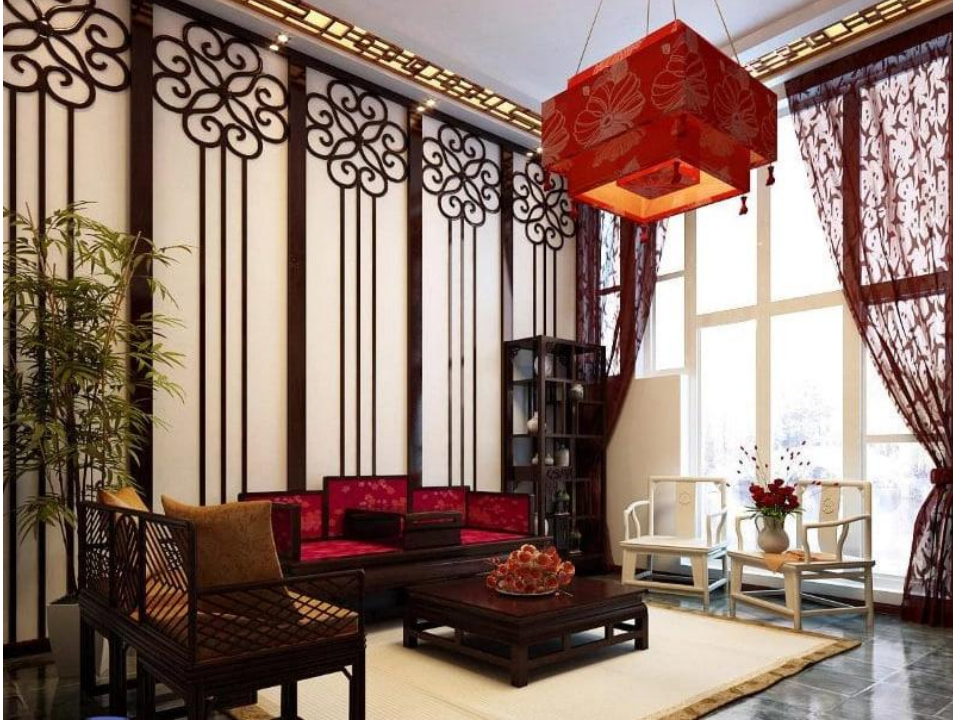


### الديكور الأفريقي

السمات: ألوان دافئة نابضة، نقشات قبلية.

العناصر: منحوتات خشبية، أقنعة أفريقية، سلال، جلود حيوانات.

الألوان: برتقالي، بني، أسود، أحمر طيني.



### ديكورات آسيوية (ياباني/صيني)

الياباني: هدوء، بساطة، خامات طبيعية، فراغ واسع.

الصيني: ألوان حمراء وزخارف ذهبية، أثاث مزخرف، رموز تقليدية.

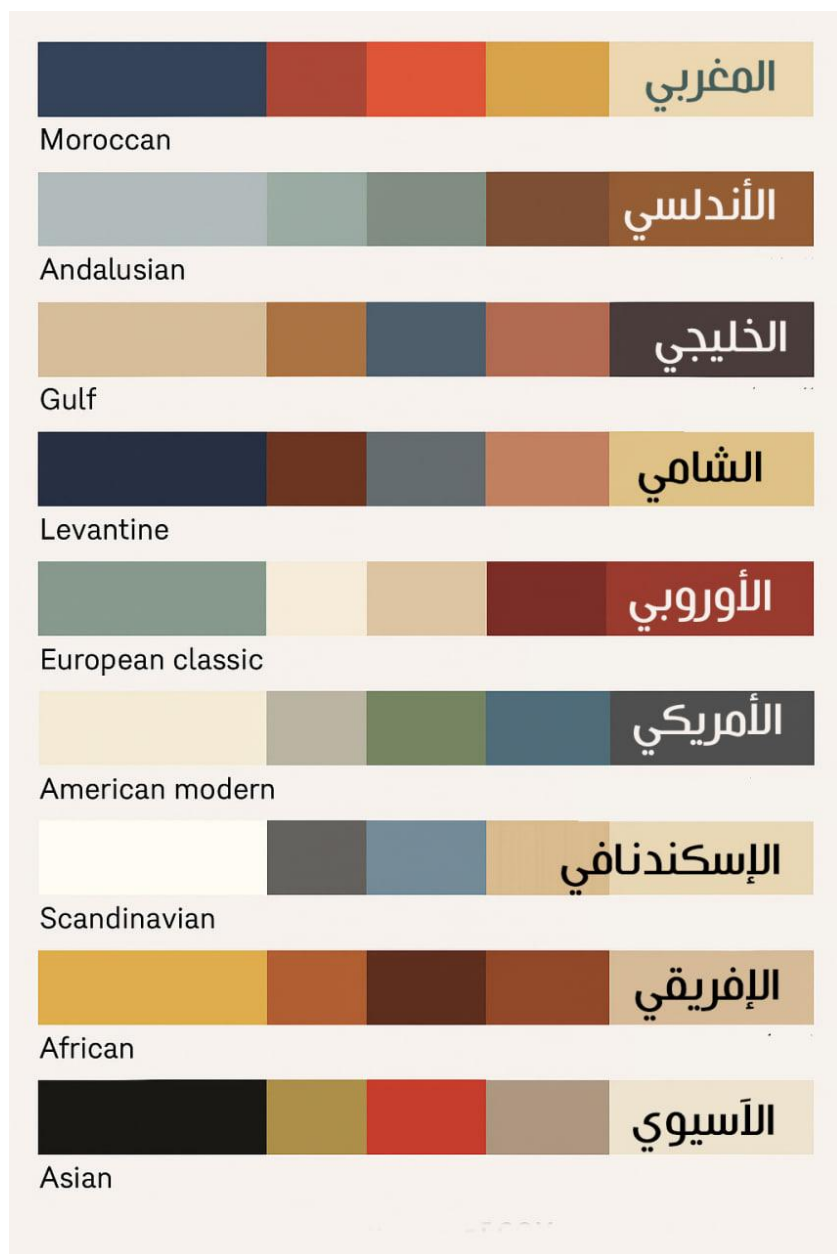
ملاحظات:

يمكن المزج بين أنماط مختلفة بما يسمى الستايل الانتقائي.

كل ستايل يُترجم روح المكان وتراثه الثقافي.

التفاصيل مثل الخامات، الإضاءة، الأثاث هي ما يبرز روح كل نمط.







## قواعد التنظيف الأساسية





تذكري دوما: التنظيف  
والترتيب ركنانا أساسيان  
لبهجة البيت!



## قواعد التنظيف الأساسية

1. ابدئي من الأعلى إلى الأسفل

ابدئي بتنظيف الأماكن المرتفعة (الرفوف، النوافذ، الأسطح)، ثم الأرضيات في النهاية، حتى لا تعودى لإعادة التنظيف.

2. نظفي أولاً، ثم عقمي

أزيلي الغبار والأوساخ أولاً، ثم استخدمي معقماً أو مطهراً للأماكن التي تحتاج إلى تعقيم (مثل الحمام، مقابض الأبواب، المطبخ).

3. تخلصي من الفوضى قبل التنظيف

اجمعي الأغراض المتناثرة ورتبها أولاً، فالتنظيف أسهل عندما يكون المكان مرتباً.

4. نظمي وقتاً ثابتاً للتنظيف

جدولي تنظيفاً أسبوعياً للأماكن الأساسية، ويومياً للمهام البسيطة (مثل ترتيب السرير، غسل الصحون).

5. ركزي على الأماكن كثيرة الاستخدام

مثل المطبخ، الحمام، طاولة الدراسة، والمفروشات. نظفها باستمرار لتفادي تراكم الأوساخ.

6. استخدمي أدوات ومنتجات مناسبة

احرصي على استخدام المنظف الصحيح لكل سطح (الزجاج، الخشب، الرخام...) لتفادي التلف.

7. غسيل الأقمشة بانتظام

اغسلي المناشف، أغطية الوسائد، الملابس المتسخة، وستائر الغرفة بشكل دوري.

8. احمي يديك

استخدمي قفازات عند استعمال المنظفات الكيميائية، واغسلي يديك جيدًا بعدها.

9. احرصى على الرائحة الجميلة

استخدمى معطرات الجو أو الزيوت العطرية بعد التنظيف لتشعري بالانتعاش والنظافة.

10. اجعلي النظافة عادة يومية

حتى لو بمهام بسيطة، فالتنظيف اليومي يمنع التراكم ويجعل البيت دائماً مرتباً وجاهزاً.



وصايا للفتاة الطموحة لتكون مهندسة ديكور مبدعة



## 1. كوني حساسة للألوان

تعلمي معاني الألوان وتأثيرها النفسي، وتدربي على تنسيقها بتناغم. اللون أساس الإحساس في أي غرفة.

## 2. افهمي قواعد التصميم

ابدئي بتعلّم المبادئ الأساسية: التوازن، التناسق، التناسب، والنقطة المحورية، فهذه هي لغة المصممين.

## 3. راقبي التفاصيل الصغيرة

الديكور الناجح لا يعتمد على القطع الفاخرة، بل على اللمسات الصغيرة: وسادة، شمعة، ستارة، أو توزيع الضوء.

## 4. نمّي ذوقك بالاطلاع

تصفح مواقع الديكور، استلهمي من زيارتك، شاهدي التصميم العالمية، تصفحي حسابات مصممين محترفين، وكوني باحثة عن الإلهام.

## 5. تعرفي على الأدوات والخامات

افهمي أنواع الخشب، القماش، الإضاءة، وأنظمة التهوية. مهندسة الديكور يجب أن تدمج الجمال مع الوظيفة.

## 6. ارسبي أفكارك

تدربي على الرسم اليدوي أو الرقمي، حتى لو ببساطة، فالرسم وسيلة لتوصيل أفكارك وتنظيم خيالك.

## 7. تعلمي استخدام البرامج

ابدئي باستخدام أدوات تصميم بسيطة كـ Canva أو Roomstyler ، ثم تطوري إلى برامج مثل SketchUp ، AutoCAD أو ds Max.3

## 8. فكري بطريقة عملية

الديكور ليس فقط جميلاً، بل يجب أن يكون عملياً ومناسباً لاحتياجات السكان، خصوصاً في البيوت الصغيرة أو ذات الأطفال.

## 9 .النظافة والترتيب أساس الجمال

فالمكان النظيف والمنظم هو أفضل لوحة فنية مهما كان بسيطاً. اعتني أولاً بترتيب ما حولك.

## 10. ♥ □ صممي بحب

اسألي نفسك دائماً: كيف أجعل هذا المكان مريحاً وسعيداً؟ فالإبداع الحقيقي ينبع من قلب يهتم.

### نصيحة أخيرة:

ابدئي بتصميم غرفتك الخاصة، أو ركنك، أو مكتبك. اجعلي كل زاوية تعبر عنك. تلك البداية الصغيرة قد تصنع مهندسة ديكور عظيمة في المستقبل هي مصدر السعادة في بيتها ولمن حولها.



الفتاة المسلمة أينما جلست كان لها أثرها ولمستها المميزة، كوني نظيفة أنيقة واصنعي  
الراحة في مكانك.





## أسئلة الدرس



من نظفت بيتها واعتنت به تريد فعل:

Anonymous Poll

- ☐ ما تحبه أمها
- ☐ ما يحبه الضيوف والجيران
- ☐ ما يحبه الله ورسوله صلى الله عليه وسلم

البيت هو:

Anonymous Poll

- ☐ مملكة الفتاة تترك بصمتها الدافئة عليه
- ☐ جنة الفتاة تسقيها بذوق رفيع وإتقان
- ☐ مكان من الفوضى والبشاعة
- ☐ الذي أهرب منه للشارع
- ☐ هو القرار الذي أخرج فيه مواهبي وبطولاتي وارتقي بنفسني

..

ركنان يقوم عليهما حالة بيتك هما:

Anonymous Poll

- ☐ الثراء والأثاث الفاخر
- ☐ المسبح والحديقة
- ☐ النظافة والترتيب
- ☐ الشكلاطة والشاي

كيف أصل لبيت نظيف ومرتب؟

Anonymous Poll

- ☐ رتبي أولاً بأول
- ☐ تخلصي من الزائد
- ☐ نظافة يومية
- ☐ عطري المكان بلمساتك
- ☐ أكثر من الديكورات وراكميها في الزوايا
- ☐ علقي لوحات ذوات الأرواح
- ☐ علقي صور الحيوانات



تنسيق المنزل هو عن صناعة مساحة

Anonymous Poll

- ☐ لإسعاد الآخرين
- ☐ تعكس شخصياتكن وعلو همممكن
- ☐ للتنافس في الدنيا وقهر الآخرين
- ☐ للتفاخر والتباهي والخيلاء
- ☐ ليظهر أثر نعمة الله علينا فنكثر الحمد
- ☐ لنقدم القدوة للفتاة المسلمة الملهمة

الغرفة المنظمة ليست فقط جميلة المظهر، بل لها فوائد عميقة على

Anonymous Poll

- ☐ ميزانيتك المالية
- ☐ علاقاتك مع جاراتك
- ☐ راحتك النفسية وإنتاجيتك.

كم نسبة الذين يشعرون براحة أكبر في مكان مرتب؟

Anonymous Poll

- ☐ 10 %
- ☐ 45 %
- ☐ 85 %
- ☐ 100 %

### فوائد الغرفة المنظمة:

#### Anonymous Poll

- ☐ راحة نفسية: شعور بالهدوء والاسترخاء
- ☐ زيادة التركيز: بيئة أفضل للدراسة والإبداع.
- ☐ صحة ونظافة: سهولة التنظيف وتقليل الغبار.
- ☐ التعبير عن الذات: غرفتك تعكس شخصيتك.
- ☐ كل ما سبق

### طرق التنظيم الأكثر فعالية هي:

#### Anonymous Poll

- ☐ ترك الفوضى وعدم تخصيص مكان لكل شيء
- ☐ الإكثار من السلال
- ☐ التخلص من الفوضى وتخصيص مكان لكل شيء
- ☐ طلب المساعدة

### لتحقيق التغيير الكبير نبدأ بـ،

#### Anonymous Poll

- ☐ خطوات كبيرة
- ☐ نقفز على الخطوات
- ☐ نغش
- ☐ خطوات صغيرة

ماذا تعني قاعدة 10-30-60؟

Anonymous Poll

- ☐ 30% لون أساسي 60% لون ثانوي 10% لون جريء للزينة
- ☐ 10% لون أساسي 60% لون ثانوي 30% لون جريء للزينة
- ☐ 60% لون أساسي 30% لون ثانوي 10% لون جريء للزينة

أهم ما يجب اجتنابه في الديكور:

Anonymous Poll

- ☐ الإفراط في الأثاث والديكورات
- ☐ إهمال التوازن اللوني
- ☐ سوء توزيع الإضاءة
- ☐ استخدام قطع غير متناسبة مع مساحة الغرفة
- ☐ إهمال أماكن التخزين
- ☐ عدم مراعاة وظيفية كل غرفة
- ☐ التقليد الأعمى للصور الجاهزة
- ☐ إهمال اللمسات الشخصية
- ☐ نسيان الفراغات والفرش
- ☐ عدم الاهتمام بالروائح
- ☐ كل ما سبق

بني داكن أو أخضر زيتوني من الألوان:

Anonymous Poll

- ☐ الأساسية
- ☐ الثانوية
- ☐ الجريئة

أي ذوق تفضلين؟

Anonymous Poll

- ☐ الأندلسي
- ☐ المغربي
- ☐ الشامي
- ☐ الخليجي
- ☐ البدوي الصحراوي
- ☐ الأوروبي
- ☐ الأمريكي
- ☐ الإسكندنافي
- ☐ الإفريقي
- ☐ الصيني والياباني

## قواعد التنظيف الأساسية

Anonymous Poll

- ☐ ابدئي من الأعلى إلى الأسفل
- ☐ نظفي أولاً، ثم عقمي
- ☐ تخلصي من الفوضى قبل التنظيف
- ☐ نظمي وقتاً ثابتاً للتنظيف
- ☐ ركزي على الأماكن كثيرة الاستخدام
- ☐ استخدمتي أدوات ومنتجات مناسبة
- ☐ غسيل الأقمشة بانتظام
- ☐ احمي يديك من المواد المؤذية
- ☐ احرصي على الرائحة الجميلة
- ☐ اجعلي النظافة عادة يومية
- ☐ كل ما سبق





يا فتاة الإسلام ... مصحفك والسماء!







# المهارات

الدرس التاسع:  
مهارة الزينة والتجميل

## المهارات

### الدرس التاسع: مهارة الزينة والتجميل



وقال رسول الله ﷺ: "خير النساء التي تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه في نفسها ولا مالها بما يكره". السلسلة الصحيحة



إنّ التزيّن وحبّ الجمال من الصفات الراسخة في طبيعة الأنثى، خُلق معها وتوافق مع فطرتها التي تميل إلى الرقة واللفظ والجمال.

فالمراة بطبيعتها تحب أن تبدو جميلة أنيقة، سواء في نفسها أو في بيتها وأولادها، ولهذا جاء الإسلام مُقرّاً لهذه الفطرة السليمة، فأباح للمرأة الزينة والتجمل في حدود الشرع، بل وجعل ذلك من تمام حسن التبعل، فقال ﷺ: «إن الله جميل يحب الجمال.»

إنّ حب المرأة للزينة ليس مجرد رفاهية، بل هو حاجة نفسية تعطيها الثقة بالنفس والرضا الداخلي، وتريد من مودة الزوج وبهجة الحياة الأسرية. ويبقى التوازن مطلوباً دائماً: زينة بضوابط، وجمال بلا إسراف ولا تبرج في الخارج.





﴿ أَوْ مَن يَنشَأُ فِي الْحَلِيَّةِ وَهُوَ فِي الْحِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴾ [ سورة الزخرف: 18 ]



## الزينة مهارة تُكتسب وعلم يُلقن



تعليم مهارة التزيين والعناية بالجمال للفتيات هو رحلة ممتعة تبدأ من حب الجمال والاهتمام بالنظافة الشخصية، ثم تتطور بالمعرفة والتجربة. وهي تتوزع على العناية بالوجه والشعر والجسم:





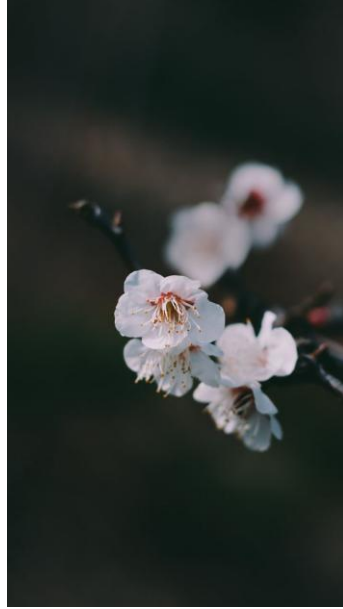
## أولاً: أساسيات يجب معرفتها قبل البدء

النظافة نصف الجمال: اغسلي وجهك، شعرك، وجسمك بانتظام. النظافة الشخصية هي القاعدة الأولى.

كل فتاة جميلة بطريقتها: الجمال ليس تقليدًا أعمى، بل إبراز لأجمل ما فيك.

الجمال يبدأ من الداخل: التغذية، شرب الماء، النوم الجيد يؤثر على البشرة والشعر.

الجمال الخارجي المنفصل عن جمال القلب والروح، عبء على صاحبه وموجب للخذلان، فكما تعتنين بجمال شكلك اعتني مرتين بجمال قلبك وروحك. وبدايتها بنور القرآن العظيم الذي يجب أن يسكن قلبك وينعكس أثره على جوارحك وأعمالك.



## ثانياً: خطوات البداية في كل جانب من التزيين



## تزيين الشعر والعناية به



تعلمي نوع شعرك (دهني، جاف، مختلط)

ومعرفة نوع شعرك هي الخطوة الأولى لفهم كيفية العناية به. وإليك طريقة بسيطة وفعالة لاكتشاف ذلك في البيت:

### الاختبار العملي لنوع الشعر

الطريقة:

اغسلي شعرك جيداً بشامبو فقط (بدون بلسم أو زيت).

اتركيه يجف طبيعياً تماماً (بدون سشوار).

بعد 24 ساعة من الغسل، خذي منديلاً أو قطعة قطنية ناعمة واضغطي بلطف على:

فروة الرأس (في المنتصف)

مقدمة الرأس

خلف الأذن

أطراف الشعر

النتيجة تفسر نوع شعرك كالتالي:

1. شعر دهني:

المنديل عليه بقع زيتية واضحة.

الشعر يبدو لامعاً بعد يوم من غسله.

تشعرين أنه يتسخ بسرعة وتحتاجين لغسله كثيراً.

نصيحة: استخدمى شامبو خفيف للتنظيف، وابتعدي عن الزيوت في الجذور.

2. شعر جاف:

لا يوجد أثر للزيت على المنديل.

الأطراف متقصفة أو خشنة.

الشعر يبدو باهتاً، وأحياناً متشابك أو "منفوش".

نصيحة: استخدمى بلسم مرطب وزيوت طبيعية مثل زيت جوز الهند أو الأرغان.

### 3. شعر مختلط (دهني في الجذور وجاف في الأطراف)

المنديل دهني من فروة الرأس، جاف عند الأطراف.

تشعرين أن الجذور تفرز دهوناً بسرعة، لكن الأطراف تظل ناشفة.

نصيحة: اغسلي الجذور جيداً بالشامبو وركزي الترطيب فقط على الأطراف.

### 4. شعر عادي:

لا زيت زائد ولا جفاف واضح.

لمسه ناعم ومتوازن.

لا يحتاج لغسيل متكرر.

نصيحة: حافظي على روتين بسيط من الغسيل والترطيب.



## يُحسب نوع شعرك:

اختاري شامبو وبلسم مناسبين.

جري الزيوت الطبيعية (كزيت الأركان، الزيتون، جوز الهند)

تعلمي تسريحات بسيطة: ضفائر، كعكة، ذيل حصان أنيق.

جري أدوات تصفيف الشعر بحذر وابدئي بدرجات حرارة منخفضة.

جري الأعشاب مثل البابونج، يعطيك عطرا مميزا وإشراقة، ومثله وصفات في طب

الأعشاب للشعر لا تفوتك.

وبناء على نوع شعرك إليك روتين العناية المناسب لكل نوع من أنواع الشعر، سهل

وبخطوات واضحة، يناسب الفتيات في جميع الأعمار، ويعتمد على منتجات بسيطة أو

طبيعية.

## □ أولاً: روتين الشعر الدهني

الهدف: تقليل الإفرازات الدهنية وتنظيف الفروة دون جفاف

الروتين الأسبوعي:

مرتان بالأسبوع: غسله بشامبو مخصص للشعر الدهني (مثل الشامبو بـحمض

الساليسيليك أو الفحم)

مرّة أسبوعياً: ماسك طين أو خل تفاح مخفف (ملعقة مع كوب ماء) لتنقية الفروة.

يوميًا: لا تلمسي شعرك كثيرًا، واستخدمي مشطًا نظيفًا.

ترطيب: قليل جدًا، فقط على الأطراف بزيت خفيف (مثل زيت الجوجوبا).

### نصائح مهمة:

تجنبي الزيوت على فروة الرأس.

لا تفرطي في غسل الشعر حتى لا يزيد إفراز الدهون.

### □ ثانيًا: روتين الشعر الجاف

الهدف: الترطيب العميق والوقاية من التقصف

### الروتين الأسبوعي:

مرّة كل 3-4 أيام: غسله بشامبو مرطب (خالي من السلفات).

مرّتان أسبوعياً: استخدام بلسم أو ماسك غني (مثل زبدة الشيا، زيت الأرغان)

مرّة أسبوعياً: حمام زيت قبل الغسل (زيت زيتون دافئ أو زيت جوز الهند).



يوميًا: رذاذ ترطيب طبيعي (ماء ورد + زيت خفيف) أو سيروم مغذي.

#### نصائح مهمة:

لا تستخدمى الماء الساخن.

مشطي شعرك بمشط خشبي عريض برفق.

قصي الأطراف كل شهرين.

#### □ ثالثًا: روتين الشعر المختلط

الهدف: توازن بين تنظيف الجذور وترطيب الأطراف

#### الروتين الأسبوعي:

مرّتان بالأسبوع: غسل الجذور جيدًا، واستخدام البلسم فقط على الأطراف.

مرّة أسبوعيًا: ماسك طبيعي للأطراف فقط (زيت لوز + عسل)

عند الحاجة: شامبو جاف للجذور.

#### نصائح مهمة:

لا تضعي الزيوت على الجذور.

عند التمشيط، ابدئي من الأطراف ثم للأعلى.

□ رابعاً: روتين الشعر العادي

الهدف: الحفاظ على التوازن الطبيعي

الروتين الأسبوعي:

مرّتان بالأسبوع: غسله بشامبو لطيف وبلسم خفيف.

مرّة أسبوعياً: ماسك طبيعي بسيط (مثل لبن الزبادي أو الألوفيرا).

حسب الحاجة: زيت خفيف جداً لترطيب الأطراف.

نصائح مهمة:

استمتعي بشعرك المتوازن واعتني به بلطف.

حافظي على تغذية صحية وشرب الماء.

هناك ماسكات للشعر ووصفات تغذية يمكنك تجربتها بحسب نوع شعرك.



## 2. تزيين الوجه (العناية بنضارة البشرة والجمال الطبيعي)

نظفي وجهك بغسول مناسب لنوع بشرتك.

استخدمي تونر ومرطب.

يمكنك تغذية بشرتك ومتابعة روتين عناية لها بحسب نوعيتها.

ملاحظة: الفتاة لا تستخدم المكياج إلا القليل منه لمناسبتها، أو في داخل البيت.

لا تحتاجين لأكثر من خطوات المكياج البسيط (كحل - مسكرة - تلوين خفيف للشفاه).

لا تستخدمى المكياج يومياً - دعى بشرتك تتنفس. وابتعدى عن التكلف وكثرة المكياج، واحذرى بشدة من الخروج به متبرجة. فتقعين فى المعصية.

لمعرفة نوع بشرتك بدقة، يمكنك اتباع اختبار بسيط وسريع فى المنزل، يساعدك على اختيار المنتجات والعناية المناسبة:



1. نظفى وجهك جيداً

اغسلى وجهك بغسول لطيف وماء فاتر.

جففه برفق بمنشفة ناعمة.

2. اتركى وجهك بدون أى منتج.

لا تضعي أي كريم أو مرطب أو مكياج.

انتظري لمدة ساعة كاملة في جو طبيعي (لا بارد جدًا ولا حار)

3. راقبي هذه العلامات:

نوع البشرة	العلامة
جافة	تشعرين بشد في الوجه، وبه قشور أو جفاف – خصوصًا في الخدود
مختلطة	يظهر لمعان على الجبين والأنف والذقن (المنطقة T) فقط
دهنية	وجهك كله لامع ودهني عند اللمس، وقد يظهر حب الشباب
عادية (متوازنة)	لا يوجد لمعان، ولا جفاف، والجلد مرن ومريح
حساسة	احمرار، تهيج، حكة أو حرقة بعد الغسل أو المنتجات

ملاحظات مهمة:

البشرة المختلطة هي الأكثر شيوعًا، وتتطلب عناية مزدوجة (تنظيف الجبهة والأنف + ترطيب الخدين)

البشرة الحساسة قد تظهر مع أي نوع آخر، فتكون "دهنية وحساسة" أو "جافة وحساسة".

## التغيرات في الجو، التغذية، والهرمونات قد تؤثر على نوع بشرتك مؤقتًا.







أولاً: البشرة الجافة

الصفات: باهتة، مشدودة، قد تظهر فيها قشور.

□ روتين العناية:

غسول: لطيف، مرطب، خالٍ من العطور (مثل الذي يحتوي على الحليب أو الزيوت).

تونر: خالٍ من الكحول، يحتوي على ماء الورد أو حمض الهyaluronic.

مرطب: غني بالقوام (كريمي)، يحتوي على زبدة الشيا أو السيراميد.

مرّة بالأسبوع: ماسك ترطيب مثل العسل أو الأفوكادو.

ليلاً: استخدم زيت الوجه (مثل زيت الأرغان أو الجوجوبا).

## ثانيًا: البشرة الدهنية

الصفات: لامعة، معرضة لحب الشباب، مسام واضحة.

□ روتين العناية:

غسول: جل منظف ينظم الدهون (يحتوي على الساليسيليك أو الفحم)

تونر: قابض للمسام (مثل ماء الشاي الأخضر أو النياسيناميد).

مرطب: خفيف جدًا، خالٍ من الزيوت (لوشن أو جل مثل الألوفيرا).

مرّة بالأسبوع: ماسك طين أو فحم لسحب الزيوت.

ليلاً: علاج موضعي لحب الشباب (بنزويل بيروكسيد أو شجرة الشاي).

## ثالثًا: البشرة المختلطة

الصفات: دهنية في منطقة T (الجبين والأنف والذقن)، جافة على الحدود.

□ روتين العناية:

غسول: معتدل، يناسب كل الوجه (مثل الغسولات برغوة خفيفة).

تونر: متوازن. pH

مرطب: خفيف على منطقة T ، أغنى قليلاً على الخدين.

مرتين بالأسبوع: قناع مزدوج (طين لمنطقة T ، ترطيب للخدود)

ليلاً: سيروم نياسيناميد لتوحيد الإفرازات.

#### رابعاً: البشرة العادية (المتوازنة)

الصفات: ناعمة، لا دهنية ولا جافة، صحية غالباً.

□ روتين العناية:

غسل: خفيف يومياً (مثل ماء الورد أو الرغوة اللطيفة)

تونر: مرطب لطيف.

مرطب: خفيف ومرن (مثل اللوشن أو الجل)

مرّة بالأسبوع: ماسك مغذٍ (شوفان أو زبادي)

ليلاً: كريم ليلي خفيف مع فيتامين E.

#### □ خامساً: البشرة الحساسة

الصفات: تهيج بسهولة، تحمر أو تحك، تتأثر من مستحضرات قوية.

□ روتين العناية:

غسول: خالٍ من العطور، مهدئ (مثل غسول الأطفال أو اللافندر)

تونر: مهدئ جدًا (مثل ماء الورد أو الكاموميل).

مرطب: مهدئ مع فيتامين B5 أو الألوفيرا.

مرّة بالأسبوع: كمادات شاي أخضر أو ماء الخيار.

ليلاً: زيت لطيف مثل زيت اللافندر أو بذور العنب.

□ ☀ ملاحظة لكل الأنواع:

يمكن استخدام الواقي الشمسي اليومي SPF +30 حتى في البيت لحماية البشرة من التلف والشيخوخة المبكرة.





مهارة توجب مهارة  
زينة توجب صناعة كريمات العناية  
بنفسك



أنصحك بتجربة صناعة كريمات العناية بالبشرة بنفسك في البيت، فهي فكرة رائعة وطبيعية وآمنة، خصوصاً للفتيات .

إليكِ وصفات سهلة، باستخدام مكونات بسيطة ومتوفرة:

## أولاً: كريم مرطب للبشرة الجافة

### المكونات:

ملعقة كبيرة من زبدة الشيا

ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

3 قطرات من زيت اللافندر (اختياري)

ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو

### الطريقة:

ذوّبي زبدة الشيا وزيت جوز الهند على نار خفيفة.

ارفعيها من النار وأضيفي زيت اللوز وزيت اللافندر.

اخفقي المزيج حتى يبرد قليلاً ويتماسك.

ضعيه في علبة نظيفة واحفظيه في الثلاجة.

### الاستخدام:

ضعي القليل على الوجه قبل النوم.

## ثانياً: كريم للبشرة الدهنية والمختلطة



المكونات:

2 ملعقة كبيرة من جل الألوفيرا الطبيعي

ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي أو زيت الجوجوبا

ملعقة صغيرة من ماء الورد

الطريقة:

اخلطي جل الألوفيرا مع ماء الورد جيدًا.

أضيفي زيت شجرة الشاي وامنزجي حتى تحصلي على قوام خفيف.

خزّنيه في زجاجة باردة ومعقّمة.

الاستخدام:

يستخدم صباحًا ومساءً بعد غسل الوجه.

ثالثًا: كريم لتفتيح البشرة (طبيعي وآمن)

المكونات:

ملعقة صغيرة من نشا الذرة

2 ملعقة صغيرة من ماء الورد

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

نصف ملعقة من الزبادي (اختياري)

الطريقة:

اخلطي النشا مع ماء الورد والليمون.

أضيفي الزبادي حتى يصبح الخليط ناعمًا.

احفظي الخليط في الثلاجة واستخدميه خلال 3 أيام.

□ ملاحظة:

يُستخدم مساءً فقط (لأن الليمون حساس للشمس)

رابعًا: كريم ليلي مجدد للبشرة

المكونات:

كبسولة فيتامين E

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت الأرغان

ملعقة صغيرة من جل الألوفيرا

الطريقة:

امزجي المكونات جيداً.

ضعيه على البشرة ليلاً فقط.



نصائح عامة:

استخدمي علب زجاجية معقّمة ونظيفة.

احفظي الكريمات في الثلاجة لأقصى مدة أسبوع.

جرّبي نقطة صغيرة على يدك أولاً لتتأكدي من عدم وجود تحسس.

اجعليها نشاطاً ممتعاً لكِ أو مع صديقاتك.



العناية بالجسم تستوجب تنظيم ساعات النوم وشرب الكثير من الماء، والعناية ببعض التمارين الرياضية في البيت للفتاة.

روتين العناية بالجسم:

التقشير مرة أسبوعياً باستخدام سكر + زيت.

ترطيب الجسم يومياً بعد الاستحمام.

العناية بالأظافر وتنظيف القدمين.

استخدام مزيلات العرق الطبيعية.

لبس ملابس قطنية نظيفة.



## 1. تمارين التمدد (Stretching)

المدة: 5-10 دقائق يومياً

الفائدة: تزيد المرونة وتخفف التوتر.

أمثلة:

تمديد الذراعين فوق الرأس.

إمالة الجذع يمينًا ويسارًا.

تمديد الأرجل نحو الأمام.

2. الكارديو الخفيف

المدة: 10-15 دقيقة

الفائدة: حرق السعرات وتحريك الدورة الدموية.

أمثلة:

الجري في المكان.

القفز الخفيف بالحبل. (Jump Rope)

خطوات الصعود والنزول على درج صغير أو صندوق ثابت.

3. تمارين القوة والشد (Body Weight Training)

المدة: 15 دقيقة – 3 مرات في الأسبوع

الفائدة: تقوية العضلات وتنحت الجسم بلطف.



أمثلة:

**Squats** (تمارين القرفصاء): لتقوية الرجلين.

**Lunges** (اندفاع الأرجل): لشد الأرداف.

**Plank** (تمرين البلانك): لشد البطن.

**Push-ups** المعدلة: لتقوية الذراعين.

### نصائح مهمة:

مارسي الرياضة في نفس الوقت يوميًا لبناء عادة. ولو اقتصر الأمر على المشي فهو مهم.

ارتدي ملابس مريحة وخفيفة.

خصصي مكانًا آمنًا في غرفتك (حصيرة رياضية أو سجادة)

اشربي ماء قبل وبعد التمارين.

استمعي لدرس أو كتاب صوتي إن أحببت.

لا تنسي التدرج: ابدئي بالقليل وزيدي مع الوقت.



فوائد شرب الماء بالعسل على الريق:

شرب الماء بالعسل على الريق له فوائد صحية كثيرة إذا تم بشكل معتدل ومنتظم،  
وخصوصًا في الصباح على معدة فارغة. إليك أبرز الفوائد:

تحسين الهضم:

يحفز الجهاز الهضمي.

يلين الأمعاء ويقلل من مشاكل الإمساك والانتفاخ.

ترطيب الجسم:

يجدد السوائل في الجسم بعد النوم.

يمنحك بداية نشيطة ليومك.

تعزيز المناعة:

العسل يحتوي على مضادات أكسدة وإنزيمات مفيدة.

يساعد في مقاومة الالتهابات ونزلات البرد.

□ يساعد على ضبط الوزن:

يمنح شعوراً بالشبع ويقلل من الرغبة في السكر.

يساهم في تنشيط عملية الأيض (التمثيل الغذائي).

تنقية الجسم من السموم:

يعمل كمطهر طبيعي للكبد والقولون.

يساعد على طرد السموم والفضلات.

□ تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج:

العسل يحتوي على مركبات تهدئ الجهاز العصبي.

يُشعرك بالهدوء ويقلل التوتر الصباحي.

صحة البشرة:

يرطب الجلد من الداخل.

يساعد في تقليل حب الشباب ومشاكل البشرة.

تخفيف الكحة والتهاب الحلق:

مفيد جدًا خصوصًا في الشتاء.

يلين الحلق ويرطب الشعب الهوائية.

طريقة التحضير البسيطة:

كوب ماء دافئ (وليس ساخن جدًا).

ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي.

يُشرب على الريق قبل الإفطار بـ 15-30 دقيقة.

□ تنبيهات:

لا يُنصح به لمرضى السكري إلا بعد استشارة الطبيب.

تأكدي أن العسل طبيعي 100% وغير مضاف إليه سكر.

لا تكثري: ملعقة صغيرة إلى متوسطة يوميًا كافية.



-شرب العسل مع الماء على الريق-

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ

« وفي ذلك سرٌ بديع

في حفظ الصحة

لا يدركه إلا الفطن الفاضل»

-زاد المعاد (٤/٣٥)-

وإن من نصيحة صحية، فالحرص على شرب الماء مع بعض العسل على الريق.

قال ابن القيم رحمه الله: "وفي ذلك سرٌ بديع في حفظ الصحة لا يدركه إلا الفطن الفاضل".

زاد المعاد (35/4).

عادات يومية لصحة جسدية جيدة للفتاة:

1. اشربي كمية كافية من الماء:

على الأقل 6-8 أكواب يوميًا.

أضيفي شرائح ليمون أو نعناع لتحسين الطعم والفائدة.

2. احرصي على التغذية المتوازنة:

اجعلي طبقك يحتوي على: خضار + بروتين + كربوهيدرات + دهون صحية. وتجنبي العادات السيئة في الغذاء.

3. مارسي التمارين الخفيفة: □

15-30 دقيقة يوميًا كافية.

مثل: المشي داخل المنزل، تمارين التمدد.

4. نامي جيدًا وفي وقت منتظم:



وابتعدى عن طول السهر.

تجنبى استخدام الهاتف في أوقات راحتك.

5 .نظافة شخصية منتظمة:

الاستحمام بانتظام. حاولى أن تحافظى على وضوئك كل اليوم.

العناية بالأسنان مرتين يوميًا.

تنظيف البشرة وترطيبها.

6 .قللى من وقت الشاشة:

خففى الجلوس الطويل على الهاتف أو الكمبيوتر.

خصصى وقتًا للراحة البصرية وتمارين العين.

7 .تعرضى لأشعة الشمس (10-20 دقيقة):

لتحصلى على فيتامين D الضروري لصحة العظام والمناعة.

8. مارسي نشاطاً عقلياً مفيداً:

القراءة، التلخيص، تعلم مهارة جديدة.

يساعدك ذلك على التوازن بين الصحة الجسدية والعقلية.

9. اكتب أفكارك أو خططك اليومية:

التدوين يقلل التوتر ويساعد في تنظيم يومك.

10. ♥ □ كوني قريبة من الله دائماً:

الصلاة والذكر والدعاء تجعلك في طمأنينة، والطمأنينة تؤثر إيجاباً على الجسم كله.

ملاحظة هامة:

اجعلي هذه العادات تدريجية، لا تحاولي تنفيذ كل شيء في يوم واحد، ولكن أضيفي عادة جديدة كل أسبوع حتى تصبحي فتاة قوية، مرتاحة، صحية وجميلة من الداخل والخارج.



مرآة نظيفة - مشط مناسب - مقص صغير - علبة مكياج بسيطة - زيوت طبيعية -  
مرطب - غسول - ماسكات منزلية.

تزوين الفتاة لفس للتفاخر؁ بل لتهدفب مظهرها وشعورها بالثقة والرضا. وكلما كانت نيتك أنيقة؁ انعكس ذلك على وجهك وروحك.

اهتمف بالشمولية فف السعف للزفنة؁ زفنة قلبك؁ وزفنك طلتك.



## 1. ابدئف بالمعرفة الأساسية:

اقرئف كتبًا أو مقالات عن التجميل والعناية بالبشرة والشعر.

شاهدف قنوات موثوقة على فوففوب أو دورات مبسطة.

2 .اعرفي نوع بشرتك ونوع شعرك أو من تزيين:

هذا يُساعدك على استخدام المنتجات الصحيحة.

اختبري بشرتك (دهنية؟ جافة؟ مختلطة؟ حساسة؟).

وراقبي شعرك (دهني؟ جاف؟ ناعم؟ خشن؟ مموج؟).

3 .تعلمي روتينات العناية اليومية:

تنظيف البشرة - ترطيب - تقشير - حماية من الشمس.

غسل الشعر - ترطيب - ماسكات - حماية من الحرارة.

4 .تعلمي التزيين بمواد بسيطة:

اصنعي ماسكات طبيعية، كريمات منزلية.

اصنعي فواصل شعر، أساور بسيطة.

5 .مارسي بانتظام على نفسك أو قريباتك:

التكرار يُكسبك الثقة والاحتراف.

استلهمي الأفكار من المشاهدات.

6. خذي دورات تدريبية إن توفرت:

هناك دورات مجانية أو مدفوعة أونلاين في الزينة العناية بالبشرة، تصفيف الشعر.

7. اهتمي بالنظافة والأدوات:

حافظي على أدواتك معقمة ونظيفة.

استخدمي أدوات خاصة لك ولا تشاركها.

♥ □ 8. احرصي على التزيين النظيف غير المتكلف:

الهدف من التزيين إبراز الجمال لا تغطيته.

الزينة الحقيقية تبدأ من روح مرتاحة ونفس طيبة.





### نصائح ذهبية:

لا تستخدمى المنتجات الغالية فقط، بل افهمى المكونات أولاً.

لا تجربى كل ترند جديد، اختارى ما يناسبك فقط.

الزينة التى تلىق بالفتاة هى التى تعكس أنوثتها ووقارها معاً.

المكياج ليس غاية بل وسيلة لإبراز الجمال لا تشويهه أو تبديل خلق الله تعالى، فتعلمي الأساسيات مثل الكحل، أحمر الشفاه، ولا تسرفي. فتخسري هويتك وجمالك الحقيقي.



### 1. الإفراط في المكياج:

وضع طبقات كثيرة من كريم الأساس والبودرة يخنق البشرة.

المكياج الثقيل يوميًا يُتعب الجلد ويُسرّع ظهور التجاعيد.

### 2. النوم بالمكياج:

من أخطر العادات، يسد المسام ويسبب الحبوب والبثور.

دائمًا نظفي وجهك جيدًا قبل النوم.

3. عدم معرفة نوع البشرة أو الشعر:

استخدام منتجات لا تناسب نوع بشرتك أو شعرك يؤدي إلى أضرار كثيرة مثل الجفاف أو الدهون أو القشرة.

4. تجريب كل وصفة من الإنترنت:

بعض الخلطات قد تكون مضرّة أو غير مناسبة لبشرتك.

لا تجرّبي إلا بعد قراءة وفهم المكونات وتأثيرها.

5. استخدام أدوات غير نظيفة:

الفُرش أو المشط أو الإسفنجة المتسخة تنقل الجراثيم.

نظّفي أدواتك بانتظام.

6. مشاركة أدوات الزينة مع الآخرين:

ينقل البكتيريا والفطريات (خاصة الكحل، أحمر الشفاه، المقص).

7. استخدام المنتجات الرديئة أو المقلدة:

تؤدي لتهيج الجلد، أضرار طويلة المدى، تساقط الشعر.

اختاري منتجات موثوقة حتى لو كانت بسيطة.

8. عدم ترطيب البشرة أو الشعر:

الترطيب أساسي حتى في الجو الحار.

البشرة الجافة تُظهر التعب، والشعر الجاف يتكسر بسهولة.

9. صبغ الشعر كثيراً أو استخدام الحرارة باستمرار:

يؤدي لتلف دائم في الشعر.

اتركي فترات للراحة والعناية بين الكي.

10. استخدام ألوان أو زينة لا تليق بعُمرِكَ أو مظهرِكَ:

التزيّن البسيط الطبيعي أجمل، خاصة للفتيات الصغيرات.

التوازن في الزينة يعطيك وقارًا وجمالًا.

#### نصيحة ذهبية:

الزينة ليست في الكثرة أو الصخب، بل في النظافة، العناية، وحسن الذوق.

وكلما كانت نيتك في التزيّن طيبة (كإكرام النفس، إسعاد الزوج، أو الظهور بمظهر لائق)، كلما زادها الله بركة وجمالًا.

الزينة هي لتحقيق اكتفاء ذاتي لك في تزيين نفسك، ويمكن أن تقدمي مساعدة لصديقاتك، ولكن احذري من أن تتحول لهوس يشغلك عن واجباتك في الحياة. تعلمي الموازنة.



الجمال في التفاصيل







عقدٌ ناعم، حلقٌ أنيق، أساور تُعبّر عن أنوثة رقيقة، وخاتم يُضيف بريقاً في يدك.

ومع ملابس متناسقة، بألوانٍ تُشبه روحك، يصبح الظهور أكثر إشراقاً، وأكثر أناقة.

فكل تفصيل صغير — إن أحسنت اختياره — يحكي عن ذوقك، وذكائك، وجمالك الداخلي قبل الخارجي.

تزيّني بذوق، وتألّقي بأناقة ناعمة، فأنت زهرة تُزهر في كل ظهور.

الأكسسوارات ليست رفاهية، بل هي لمسة فنية تكمّل لوحة الجمال...



# أناقتي في في تنسيقي



اختاري من الحلي ما يناسبك، واجعلي  
لك صندوقا أو سلة لزينتك مع لمسائك  
الأنثوية الجميلة



أحسني  
اختيار الألوان  
والملابس  
واعتني  
بطلتك  
البهية في  
البيت.





## أفكار لطلّة أنثوية أنيقة ومبهجة



1. الخللخال (زينة الكاحل) لداخل البيت لا للخارج.





## 2. الخواتم والأساور

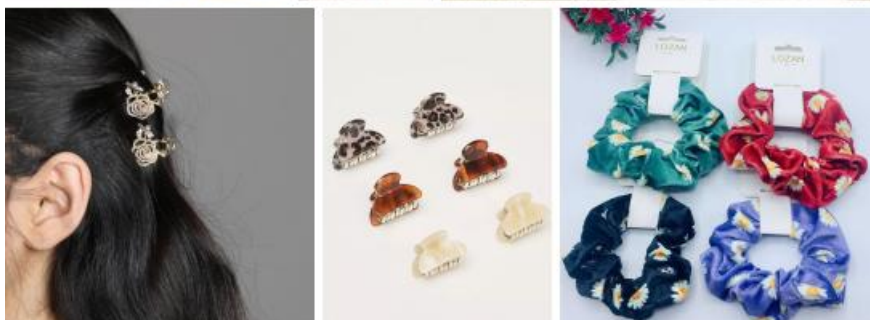


### 3- القلائد والعقود



### 4- تزيين الشعر بالورود





## 5 - إكسسوارات الشعر المختلفة



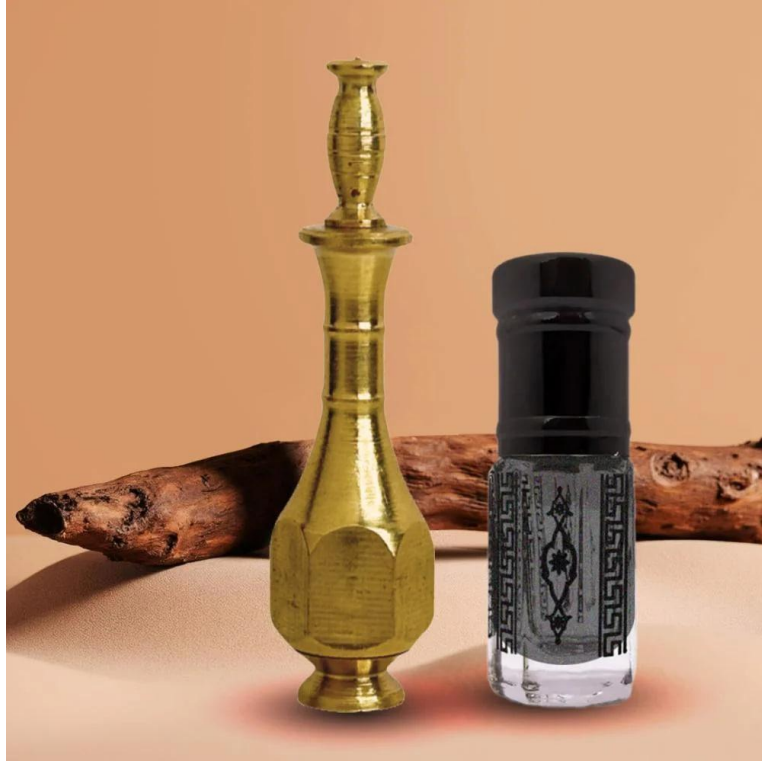
## 6. تزيين الضفائر بالأشرطة الملونة والأكسسوارات



## 7 - نقش الحناء



8- تزيين الأظافر بطريقة طبيعية: تلميعها بزيت جوز الهند

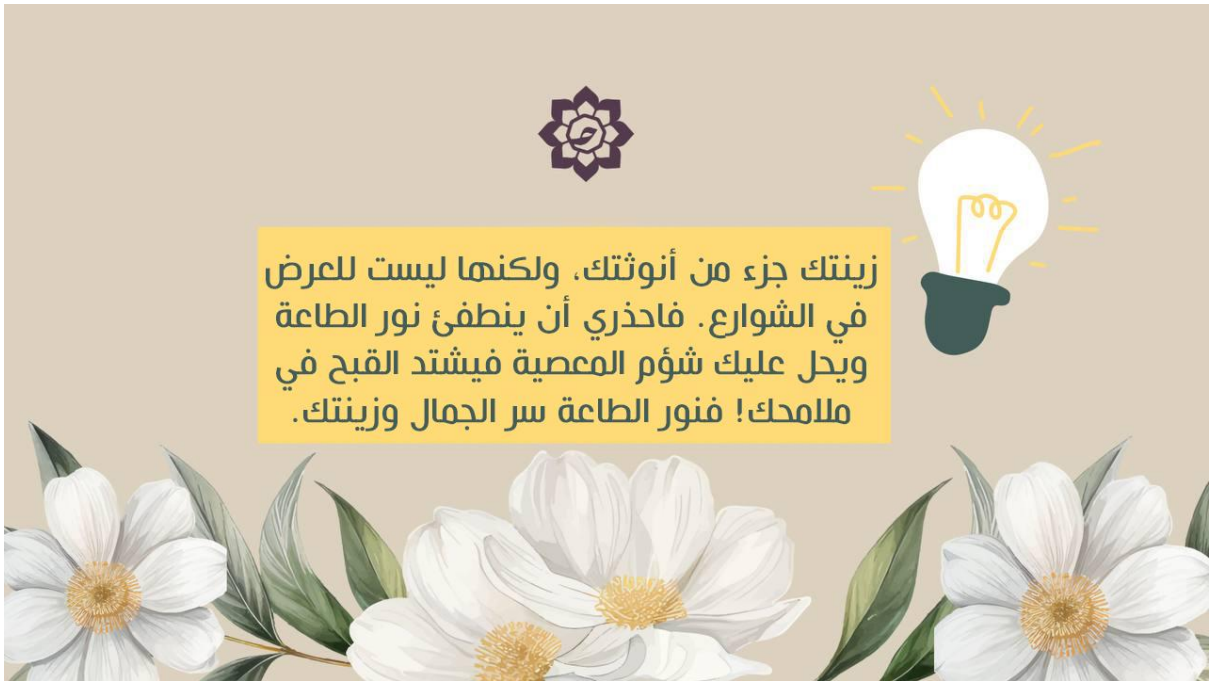


9- استخدام الكحل العربي واللمعة الخفيفة في زوايا العين.

احرصي على النظافة والرائحة العطرة، يمكنك تبخير شعرك بالبخور، واستخدام معطرات في البيت فقط. ليس عند الخروج. وتذكري أن هذا حرام.

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَيُّمَا امْرَأَةٍ اسْتَعْطَرَتْ فَمَرَّتْ عَلَى قَوْمٍ لِيَجِدُوا مِنْ رِيحِهَا فِيهِ زَانِيَةٌ".

صحيح - [رواه أبو داود والترمذي والنسائي وأحمد]



زينتك جزء من أنوثتك، ولكنها ليست للعرض في الشوارع. فاحذري أن ينطفئ نور الطاعة ويحل عليك شؤم المعصية فيشتد القبح في ملامحك! فنور الطاعة سر الجمال وزينتك.





مهارة توجب مهارة أخرى  
التزيّن يوجب لك صناعة زينتك بيديك  
لنصنع قلادة أو سوارا!



لصنع قلادة أو إسورة جميلة يدوياً، إليك خطوات تفصيلية سهلة وممتعة باستخدام الخرز أو الأحجار أو الخيوط. يمكن تنفيذها في البيت بسهولة، وهي مناسبة للفتيات بعمر 11 سنة فما فوق.

#### المواد المطلوبة:

(1) إذا كانت من الخرز أو الأحجار:

خيوط نايلون شفاف أو خيط خاص بالمجوهرات. (Elastic cord)

خرز أو أحجار كريمة صغيرة (ألوان حسب الذوق)

مشبك للإغلاق – (clasps) اختياري للإسورة أو القلادة.

مقص.

إبرة خاصة بالخرز (اختياري لتسهيل إدخال الخرز).

(2) إذا كانت من الخيوط المنسوجة (ماكرامي أو صوف ناعم):

خيوط قطنية ملونة أو خيوط ماكرامي.

خرز خشبي أو معدني - اختياري.

شريط لاصق لتثبيت العمل على الطاولة.

مقص.



طريقة صنع إسواره خرزية بسيطة:

الخطوات:

قياس الطول المناسب:

خذي مقاس المعصم (الإسواره) أو الرقبة (القلادة)، وأضيفي 5 سم للطرفين.



اختيار الألوان:

رتبي الخرز على الطاولة قبل التركيب لتختاري تنسيق الألوان (يمكن استخدام خرز بشكل قلب، وردة، حروف اسمك...).

إدخال الخرز:

ابدئي بإدخال الخرز بالترتيب الذي تحبينه.

يمكنك إدخال خرز وحنة بحرف، ثم خرز، ثم حنة بحرف آخر لتكوين الاسم.

الإغلاق:

بعد إدخال جميع الخرز، اربطي العقدة مرتين أو ثلاث، وشدي بقوة.

يمكنك وضع نقطة صمغ شفاف (صمغ مجوهرات) على العقدة لتثبيتها.

إذا استخدمت مشبكاً معدنيًا، ركبته باستخدام كماشة صغيرة.



طريقة صنع قلادة بخيط ماكرامي بسيط:

الخطوات:

اختاري لونين من الخيط بطول 80 سم.

ثبتي الخيط بشريط لاصق على الطاولة.

ابدئي بعمل عقدة مربعة:

مرري الخيط الأيمن فوق الأوسط، ثم الأيسر فوقه، وادخليه تحت الأوسط وارفعيه من الجهة الأخرى.

كرري العقد لعمل نمط جميل.

أضيفي خرزة في المنتصف أو في الطرف لتزيينها.

اربطي الأطراف بعقدة، ويمكن تركيب مشبك أو تركها قابلة للربط اليدوي.

نصائح إضافية:

اختاري ألواناً هادئة أو تراثية مثل الأزرق، البيج، الذهبي، الوردي الخافت.

ابدئي بتصميمات بسيطة، ثم جربي أشكال القلوب، الأسماء، النجوم.

إن شئت صناعة هدية لصديقة، فأضيفي ورقة تعليمية أو كيس قماشي لتقديمها

كهدية!





مهارة توجب مهارة أخرى  
التزيّن يوجب لك صناعة زينتك بيدك  
لنصنع قلادة أو سوارا!

لنتابع الآن خطوة بخطوة كيف نصنع صندوقا جميلا لوضع أدوات الزينة  
والإكسسوارات باستخدام مواد بسيطة ومتوفرة، مع لمسة أنثوية أنيقة:

□ ✂ المواد المطلوبة:

صندوق كرتوني صغير أو صندوق خشبي (حسب المتوفر).

ورق تغليف (مخمل، لامع، منقوش... حسب ذوقك).

غراء أو شريط لاصق قوي.

مقص + مسطرة + قلم رصاص.

قماش داخلي (مثل القطيفة أو الجوخ) لتبطّن الصندوق من الداخل.

حبل زينة أو شرائط ساتان.

خرز، ورد صناعي صغير، أزهار ملونة... للنزخرفة.

خطوات العمل:

1. تحضير الصندوق:

نظفي الصندوق من الداخل والخارج.

إذا كان كرتونيًا، تأكد من أنه متين ويمكنه تحمل وزن أدواتك.

يمكنك تقسيم داخله بواسطة كرتون مقوى لصنع فواصل للأقسام المختلفة.

2. تغليف الصندوق من الخارج:

حددي أبعاد الصندوق وابدئي بقياس وتقطيع ورق التغليف.

ادهني الغراء على أحد الجوانب وثبتي الورق برفق دون تجاعيد.

كرري على جميع الجوانب، بما في ذلك الغطاء.

3. تبطين الصندوق من الداخل:

استخدمي القماش الناعم لتبطين قاعدة الصندوق والجوانب.

لثني الزوايا بسهولة، استخدم المقص لعمل شقوق صغيرة بالقماش.  
ألصقي القماش باستخدام الغراء بلطف.

4. إضافة الفواصل (اختياري):

قصي قطعاً من الكرتون المقوى بنفس ارتفاع الصندوق.  
لونها أو لفها بالقماش، ثم تثبتها بالغراء داخل الصندوق لصنع أقسام مخصصة  
(مثلاً: للمكياج - للخواتم - للأساور)

5. الزخرفة الخارجية:

يمكنك إلصاق خرز لامع على الغطاء أو حواف الصندوق.  
أضيفي وردة صناعية على الركن العلوي، أو اكتبي اسمك باستخدام لاصق أبجدي أو  
بخط يدوي جميل.  
زيني الحواف بشريط ساتان وردي أو ذهبي.

6. إضافة مرآة صغيرة (اختياري):

يمكنك لصق مرآة دائرية صغيرة داخل الغطاء لتكون مرآة للزينة.



أفكار إضافية:

اصنعي جيِّبًا صغيرًا داخل الغطاء باستخدام قطعة قماش مستطيلة تُخاط من الجوانب فقط.

أضيفي قاعدة من القوم أو القطن أسفل كل قسم لحماية الإكسسوارات.

زيني الصندوق من الخارج بتعليق "دلالية" جميلة أو خرزة مميزة.



النتيجة:

صندوق مميز، من صنع يديك، يعكس ذوقك وجمالك، ويجعل أدواتك مرتبة بطريقة

أنيقة وممتعة!



أهم الوصايا التي ينبغي أن تحرص عليها الفتاة المسلمة للعناية بزينتها — من باب  
حسن المظهر الذي يحبه الله لعباده — تتلخص في النقاط التالية:



## ١ - العناية بالنظافة الشخصية

الاستحمام المنتظم. وحاولي أن تبقي على وضوء.

مزيلات العرق الطبيعية أو الصحية.

عطور خفيفة مناسبة للبيت (للمتزوجة) أو للاستعمال الشخصي بحدود الشرع.

فرشاة أسنان ومعجون مناسب + غسول للفم.

أدوات للعناية بالأظافر: قصافة نظيفة، مبرد، كريم مرطب.



## ٢ - العناية بالبشرة والشعر

صابون طبيعي أو غسول مناسب للبشرة.

كريم مرطب للجسم واليدين.

زيوت طبيعية (مثل زيت جوز الهند، زيت الزيتون) لترطيب الشعر أو البشرة.

فرشاة شعر نظيفة + أمشاط خشبية أو مناسبة لنوع الشعر.



غطاء وسادة من قماش ناعم (الحرير أو القطن الناعم يحافظ على نعومة الشعر).



### ٣- أدوات التجميل الخفيف والزينة

مكياج بسيط (إن استعملته للبيت فقط أو مع النساء) — كالكلل، وشيء من حمرة الشفاه الخفيف.

مرطب شفاه طبيعي.

مجموعة حلي بسيطة: عقد، أساور، أقراط صغيرة — من زينة النساء المباحة.

عطور خاصة للبيت أو للزوج (إن كانت متزوجة)

صندوق أو درج منظم لحفظ الإكسسوارات.



٤ - بالملابس والبيت

عطور خزانة أو أكياس معطرة للملابس.



كيس أو حقيبة خاصة لحفظ الملابس الجميلة.

مكواة أو أداة كي بالبخر إن أمكن؛ لظهور الثياب نظيفة ومهndمة.

أقمشة ناعمة أو مناديل قطنية للعناية بالأقمشة الحساسة.



٥- الاهتمام النفسي والروحي

التجمل للزوج أو الأسرة والاعتناء بالمظهر في حدود الشرع.

التوسّط في التزّين: "لا إفراط ولا تفريط"

تذكير النفس بأن التزّين عبادة إن نُوي به إكرام النفس والزّوج وصيانة المظهر.

نصيحة ذهبية:

«الزينة تبدأ من الداخل»... فلا شيء أجمل من بشاشة الوجه، وحُسن الخلق، وطيب

الكلمة — كلها زينة روحية تجعل جمالك مضاعفًا.



## الأساسيات اليومية للزينة

### 1 العناية بالنظافة الشخصية

مزيل عرق بحجم مناسب للسفر.

مناديل مبللة أو مناديل ورقية.

عطر خفيف أو مسك صغير — للاستخدام الشخصي في البيت أو بين النساء.

فرشاة أسنان صغيرة + معجون وسواك.

مرطب شفاه.

### 2 العناية بالبشرة والشعر

كريم مرطب صغير لليدين والوجه.

فرشاة شعر أو مشط مناسب لحجم الحقيبة.

ربطة شعر إضافية أو مشابك جميلة.

مرآة صغيرة محمولة.

مناديل قطنية لمسح الوجه أو إزالة بقايا المكياج.

3 مستحضرات تجميل خفيفة (إن احتجتها) ☐

كحل

مرطب شفاه ملون طبيعي أو ملمع بسيط.

4 زينة وإكسسوارات صغيرة ☐

حلية بسيطة: خاتم صغير، أساور، أو عقد خفيف.

دبابيس أو مشابك شعر جميلة مناسبة لتغيير التسريحة بسرعة.

محفظة صغيرة لحفظ الإكسسوارات لمنع ضياعها.

أفكار أخرى

غسول يدين أو معقم.

☐ قلامة أظافر .



الفتاة التي تعتني بزینتها وتتنقن مهارة التزیین تكتسب عدة فوائد ومهارات، منها:

الثقة بالنفس: الشعور بالجمال والنظافة يعزز تقدير الذات ویمنحها إشباعاً  
لاحتياجاتها الأنثوية للجمال والنظافة.

الذوق والتميز: تتطور حاستها الجمالية وقدرتها على تنسيق الألوان والملابس والإكسسوارات.

الاهتمام بالتفاصيل: تصبح أكثر دقة وتنظيمًا،

مهارات عملية: قد تتقن الحرف المرتبطة بالجمال مثل صناعة مستحضرات طبيعية، أو تصفيف الشعر، أو صناعة الصابون والعطور. أو صناعة الحلي.

فرص مهنية: يمكن أن تتحول هذه المهارة إلى مصدر دخل كمجال للعمل الحر أو مشاريع تجميل.

الوعي الصحي: تكتسب معلومات حول العناية بالبشرة والشعر والجسم، مما يحسن من صحتها العامة.

تقدير النعمة: تعلّمها العناية بنفسها يشجعها على شكر الله على الجمال والحرص على الستر والرقى في الزينة.

بالجمال، التزيّن باعتدال ووعي يضيف للفتاة جمالًا ظاهريًا وباطنيًا.





الزينة في الإسلام مشروعة ومحبة، لكنها مرتبطة بالحياء والستر، وهي جزء من فطرة المرأة التي خلقها الله بها، كما قال تعالى:

(أَوْمَنْ يُنْشَأُ فِي الْحِلْيَةِ) (الزخرف: 18)

فالله يعلم أن المرأة تميل بالفطرة إلى الزينة، وجعلها نعمة لها.

ليست الجماليات الخارجية هي الأهم، بل نظافة الملابس، ترتيب الشعر، رائحة طيبة، لمسة أناقة — كل هذا لا يحتاج إلى معايير "جمال خارق"، بل إلى عناية ذاتية ورضا على نعم الله تعالى الذي خلقك فكرمك سبحانه .

الجمال الحقيقي يبدأ حين ترين نفسك بعين الرضا والطمأنينة، لا بعين الناس. وكلما حمدنا الله على كيف خلقنا أوجب لنا هذا الكثير من الفضائل والفتوحات، ما تحرم منه البخيلة المرتابة، التي تلهث خلف إرضاء الناس وتحرم نفسها القرب من ربها تعالى.

الزينة احترامٌ لذاتك، لا اختبارٌ أمام أعين الآخرين.

فكوني أنيقة لنفسك، نظيفة لله، وجميلة كما تحبين أنتِ لا كما يتوقع الناس.



الاهتمام بالزينة شيء جميل، لكن إذا تجاوز الاعتدال صار هوساً يُتعب النفس ويشوّه المعنى الحقيقي للجمال.

لذلك:

"اجعلي زينتك وسيلة لتكريم نفسك، لا سجنًا لك".

□ الاعتدال مفتاح:

عندما يصبح التزيّن هوسًا، تظل الفتاة مشغولة بشكلها، خائفة من نظرات الناس، قلقة من النقص، وهذا يُضعف ثقتها ويجعلها تعيش في قلق دائم.

لا تدعي المقاييس المزيفة تقودك:

مواقع التواصل تروج لجمال صناعي، وتُشعرك أن ما لديك لا يكفي، فاحذري أن تُقيسي نفسك بصور معدّلة، أو مقاطع مفلترة. فحقيقة الجمال هي في الجمال الطبيعي لا المخادع والمشوّه.

زيني ظاهرك، واعمري باطنك:

الزينة الحقيقية حين يلمع وجهك من نقاء نيتك، وتشرق عينك من طمأنينة قلبك، وتزدان حركاتك بحياثك وأدبك.

□ كل شيءٍ إن زاد عن حده انقلب ضده، فليكن تزِينك بوعي، ولهدف سام:  
"لأكون أنظف، أرقى، أهنأ في عيشي، وأقرب لله."



تذكّري:

"الزينة الحقيقية، أن يُحِبَّكَ الله، وتكرمين نفسك، ولو لم تُبهري أحداً."



## أسئلة الدرس



### حب المرأة للزينة

Anonymous Poll

- ☐ مجرد رفاهية
- ☐ للتفاخر والتباهي
- ☐ لإثارة غيرة النساء
- ☐ لفتنة الرجال الأجانب
- ☐ حاجة نفسية تتفق مع فطرة الأنثى وتستقر معها حياتها الأسرية

### النظافة

Anonymous Poll

- ☐ تأتي بعد الزينة
- ☐ نصف الجمال
- ☐ غير مهمة

### الجمال يبدأ من

Anonymous Poll

- ☐ الخارج بكل ما يجعلك لافتة
- ☐ الداخل بعنايتك بجمال قلبك وروحك

### كيف تبدئين العناية بشعرك وبشرتك؟

Anonymous Poll

- ☐ بتجربة مستحضرات التجميل مباشرة.
- ☐ فقط في المناسبات والأعياد.
- ☐ بمعرفة طبيعة شعرك وبشرتك.



ما نوع بشرتك إن شعرت وجهك كله دهني ولامع

Anonymous Poll

- ☐ جافة
- ☐ مختلطة
- ☐ عادية
- ☐ دهنية
- ☐ حساسة

تتأثر بشرتك بـ

Anonymous Poll

- ☐ التغيرات في الجو
- ☐ التغذية
- ☐ الهرمونات
- ☐ كل ما سبق

العناية بالجسم تستوجب

Anonymous Poll

- ☐ تنظيم ساعات النوم
- ☐ شرب الكثير من الماء
- ☐ العناية ببعض التمارين الرياضية في البيت
- ☐ كل ما سبق

من العادات الغذائية التي تعتني بجمالك وصحتك:

Anonymous Poll

- ☐ شرب المشروبات الغازية صباحا
- ☐ أكل الاندومي بالفلفل الحار أول ما تستيقظين
- ☐ شرب الماء بالعسل على الريق

الزينة تتلخص في

Anonymous Poll

- ☐ النظافة، المكياج وتقليد التريندات
- ☐ النظافة، العناية، والذوق المصادم
- ☐ النظافة، العناية، وحسن الذوق.

مالذي فقدته أمانة عائشة في حادثة الأفك؟

Anonymous Poll

- ☐ خاتمها
- ☐ إسورتها
- ☐ عقدها

هل تحبين الأقراط (الحلق)

Anonymous Poll

- ☐ الصغيرة
- ☐ التي تحتوي على أحجار
- ☐ الطويلة

ما هي المهارات التي توجبها مهارة الزينة؟

Anonymous Poll

- ☐ مهارة صناعة كريمات التجميل بنفسك
- ☐ مهارة صناعة زينة شعرك بنفسك
- ☐ مهارة صناعة صندوق أو جراب لجمع أغراض زينتك بنفسك
- ☐ مهارة تزيين الأخريات
- ☐ كل ما سبق

ما هي المهارات التي توجبها مهارة الزينة؟


Anonymous Poll

- ☐ مهارة صناعة كريمات العناية ببشرتك بنفسك
- ☐ مهارة صناعة زينة شعرك بنفسك
- ☐ مهارة صناعة القلائد والأساور بنفسك
- ☐ مهارة تزيين الأخريات
- ☐ مهارة صناعة صندوق وجراب لجمع أدوات الزينة
- ☐ كل ما سبق

الفتاة التي تعتني بزینتها وتتنقن مهارة التزیین تكتسب عدة فوائد ومهارات، منها

Anonymous Poll

- ☐ الثقة بالنفس
- ☐ الذوق والتمیّز
- ☐ الاهتمام بالتفاصيل
- ☐ مهارات عملية
- ☐ مثل صناعة مستحضرات طبيعية
- ☐ الوعي الصحي
- ☐ تقدير النعمة
- ☐ التزیّن باعتدال ووعي بدون هوس
- ☐ كل ما سبق

الزينة في الإسلام مشروعة ومحبة، لكنها 

Anonymous Poll

- ☐ مرتبطة بالإسراف والخیلاء
- ☐ مرتبطة بالكذب والخیانة
- ☐ مرتبطة بالخیاء والستر





# المهارات

الدرس العاشر:

مهارة

«الحاجة أم الاختراع»



## المهارات

### الدرس العاشر: مهارة "الحاجة أم الاختراع"



عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ عِلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ (لَوْ) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ». رواه مسلم.





رغم الدمار والحصار اللذين يعاني منهما أهل غزة منذ وقت طويل، يواصل أهالي القطاع كفاحهم اليومي من أجل البقاء،

فالحصار القاسي الذي يفرضه الاحتلال لم يمنعهم من تحويل معاناتهم إلى حافز للإبداع والابتكار، فبرزت العديد من القصص التي تم تداولها على شبكات التواصل الاجتماعي، والتي تجسد مبدأ "الحاجة أم الاختراع".

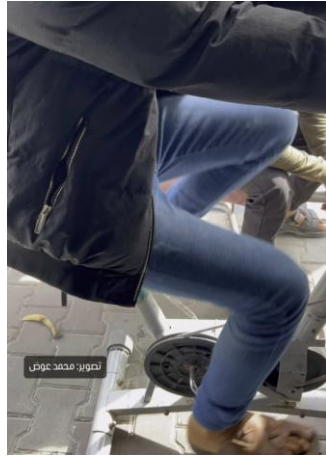


ففي مواجهة أزمة المياه، لجأ شاب من غزة إلى ابتكار طريقة بسيطة للتحلية باستخدام أدوات بدائية.





شاب آخر من غزة فقد قدمه اليسرى إثر قصف منزله شمال القطاع، فقرر أن يصنع لنفسه طرفا صناعيا باستخدام أدوات بسيطة، بعد فقدانه الأمل في استكمال العلاج. استلهم الشاب الغزاوي الفكرة من عكازه المكسور، وتمكن من تصميم طرف يساعده على مواصلة حياته اليومية والعمل في مشروعه الخاص.



ومع الانقطاع التام للكهرباء الطويل لجأ خياطون إلى تشغيل ماكينات الخياطة باستخدام دراجات هوائية، لتلبية احتياجات السكان.

كما استفاد آخرون من الفكرة لإعادة تدوير أقمشة البطانيات وإنتاج ملابس شتوية، مما يعكس الإبداع في إيجاد حلول مستدامة.



وبسبب ندرة غاز الطهي، لجأ العديد من الأهالي إلى استخدام مواد بديلة مثل زيت القلي والبلاستيك، مستعينين بمجففات الشعر لتكثيف النار وضمان استمراريتها.



صمم طفل من غزة بدوره اختراعا بسيطا يتألف من مروحتين لتوليد الكهرباء. واستطاع حسام بهذه الوسيلة تأمين الإضاءة لخيمته في محافظة رفح، مما يتيح لشقيقه الصغير القيام بأنشطته الليلية. وحسام يجسد مهارة "الحاجة أم الاختراع" التي يزرعها الألم في قلوب أطفال غزة.





اخترعت النساء غزة، عشرات الأكلات البديلة في ظل المجاعة الشديدة، قامن بتعميمها على مواقع التواصل الاجتماعي للاستفادة منها بأقل الإمكانيات المتوفرة في الأسواق، مثل الكباب بالعدس والفتة الكذابة والكاكاو بالكمكولات الغذائية.



وجدت بعض النساء الحبيزة فقطفنها، وصنعن منها أطباقا مختلفة." فرمت امرأة من غزة الحبيزة وصنعتها على طريقة الملوخية، كما أعدت منها الفلافل، وحشو الفطائر الفلسطينية بديلا عن السبانخ.



تعلمي من أسماء بنت الصديق رضي الله عنها  
حسن التدبير عند الاحتياجات والأزمات

عن يحيى بن عباد بن عبد الله بن الزبير أن أباه حدثه عن جدته أسماء بنت أبي بكر  
قالت : لما خرج رسول الله ﷺ وخرج أبو بكر معه احتمل أبو بكر ماله كله معه -  
خمسة آلاف أو ستة آلاف درهم - فانطلق بها معه،

قالت : فدخل علينا جدي أبو قحافة - وقد ذهب بصره - فقال: والله إني لأراه قد  
فجعكم بماله مع نفسه ؟

قالت : قلت : كلا يا أبة إنه قد ترك لنا خيرا كثيرا ،

قالت : فأخذت أحجارا فوضعتها في كوة في البيت كان أبي يضع فيها ماله ثم وضعت  
عليها ثوبا ثم أخذت بيده ، فقلت : ضع يدك يا أبت على هذا المال ،

قال : فوضع يده ، فقال : لا بأس إن كان ترك لكم هذا فقد أحسن ، ففي هذا لكم  
بلاغ ، قالت : لا والله ما ترك لنا شيئا ولكني أردت أن أسكن الشيخ بذلك .



روى أهل السِّير أنَّ أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها كانت ذات رأي وحكمة، ولها موقف ذكي حين وقعت مشكلة في صلح الحديبية:

عندما كتب النبي صلى الله عليه وسلم صلح الحديبية مع المشركين، أمر الصحابة أن ينحروا هديهم ويحلقوا رؤوسهم، فلم يقم منهم أحد؛ لأنهم كانوا مترددين حزناً من بنود الصلح.

فدخل صلى الله عليه وسلم مهموماً على أم سلمة، فاستشارها. فقالت له:

«يا نبي الله، أتحب ذلك؟ اخرج ثم لا تكلم أحداً منهم حتى تنحر بدنك وتحلق رأسك».

ففعل صلى الله عليه وسلم، فما كان من الصحابة حين رأوه يفعل إلا أن قاموا جميعاً فنحروا وبدأوا يحلقون بعضهم لبعض حتى كاد بعضهم يقتل بعضاً من شدة الحزن!

هنا نرى كيف وجدت أمنا أم سلمة حلاً بديلاً ذكياً أنقذ الموقف، رغم صعوبة الظروف، لأن الحاجة دفعتها للتفكير الهادئ والذكي وحل المشكلة.



هذه العبارة الشعبية تعني أن الإنسان عندما يواجه مشكلة أو حاجة ملحة يضطر إلى التفكير الاضطراري ليجد حلاً لها. أي أن الظروف الصعبة أو الحاجة الملحة هي التي تدفع العقل إلى ابتكار شيء جديد يسد النقص.



فالعقل البشري قد لا يُفكّر في تطوير أدوات أو وسائل جديدة إذا كانت حياته ميسّرة تماماً. لكن عندما تظهر الحاجة، يُفكّر ويخترع ويُبدع!



في البيت:

إذا انقطعت الكهرباء فجأة ولم يكن لديك ضوء، قد تستخدمين هاتفك المحمول كمصباح يدوي، أو توقدين شمعة، أو تُبدعين في تركيب بطارية مع مصباح يدوي قديم.

في المطبخ:

عندما ينقصك مكوّن أساسي لوصفة، قد تبتكرين بديلاً مثلاً باستخدام البنجر لإعطاء لون، أو الجزر !

و إذا لم يتوفر الحليب، يمكن استخدام اللبن الرائب أو حليب بودرة مذاب.



وإذا لم يتوفر لك جبن أو لبنة! يمكنك صنعها بنفسك.

وإذا لم تتوفر لك علب جميلة لوضع البهارات والملح مثلاً، يمكنك صنعها بنفسك وتزيينها بيديك.

وإذا لم يتوفر لك الفرن والغاز، يمكنك الطبخ على الفحم والخشب.

في الحياة اليومية:

كثير من الأدوات والأشياء التي نستعملها اليوم — كالأكواب والصحون، كالأبواب والأقفال، وأدوات الحماية، والتطبيقات الذكية — كلها وُجدت لأن هناك حاجة ضرورية لتلبية غرض معيّن.

في التاريخ:

عندما احتاج الإنسان إلى السفر لمسافات طويلة، اخترع العجلات ثم السيارات.  
عندما احتاج للتواصل عن بُعد، اخترع الهاتف ثم الإنترنت.

في الحروب أو الأزمات، تظهر دائماً اختراعات جديدة: مثل الأطعمة المعلبة التي اخترعت لتغذية الجنود.



الابتكارات وحسن التدبير  
لا يأتي من الترف  
بل من الشعور بالحاجة والضغط.

□ لذلك يُنصَح دائماً أن نُدرِّب أنفسنا على التفكير: «لو لم أجد هذا الشيء، كيف أعوضه؟» هذه هي مهارة «الحاجة أم الاختراع».



درِّب نفسك على الإبداع  
عند الحاجة، لا تستسلم!

الهدف:

تعويد عقلك على البحث عن بدائل وحلول مبتكرة عندما تواجهين نقصاً أو مشكلة بسيطة.

### الخطوة 1: حددي موقفاً بسيطاً

اختاري كل يوم موقفاً صغيراً من حياتك اليومية، مثل:

نفاد غرض أساسي في المطبخ.

تعطل أداة لديك فجأة.

مشكلة بسيطة في تنظيم أغراضك.

حاجة لصنع شيء جميل بموارد محدودة.

### الخطوة 2: دوّني البدائل

أحضري ورقة أو دفتر ملاحظات.

اكتبي:

✓ ☐ ما هي الحاجة التي واجهتك؟

✓ ☐ كيف يمكن حلها بطرق غير معتادة؟

☐ ✓ ما هو البديل الذي يمكن صنعه بيدك أو بمواد بسيطة؟

### الخطوة 3: نفّذي حلّك

جربي الحل فعليًا، حتى لو كان بسيطًا:

اصنعي أداة بديلة.

أعيدي استخدام شيء قديم.

أعيدي تدوير شيء في البيت.

### الخطوة 4: تعلّمي من التجربة

اسألي نفسك:

هل كان الحل فعالاً؟

هل يمكن تطويره؟

هل أعطاني فكرة جديدة لحل مشكلات أخرى؟

### أمثلة لتلهمك

- بديل منظّم الأدوات: استعيني بعلب بلاستيكية فارغة أو صناديق أحذية رتبها داخل الأدراج.
- إذا انقطع تيار الكهرباء: جري صنع شمعة صغيرة من كوب زجاجي وزيت نباتي وفتيلة قطنية.
- إذا تعطلت علاقة الملابس: استخدم حبلًا مشدودًا كعلاقة مؤقتة.
- إذا أردتِ حافظة أقلام ولم تجدي: اصنعيها من زجاجة بلاستيكية أو علبة معدنية واغلفيها بورق ملوّن.

### تذكير مهم

ليس شرطاً أن يكون الاختراع عظيمًا أو معقدًا!

الفكرة هي تعويد عقلك على التفكير خارج الصندوق.

□ قومي بهذا التمرين ولو مرة واحدة في الأسبوع، ومع الوقت ستصبحين أكثر براعة وإبداعًا.



تمارين تساعدك!







## صنع شمعة معطرة

اصنعي نورك الخاص وعطرك المفضل!



## مكونات الشمعة الأساسية:

الشمع: المادة الأساسية التي تحترق (مثل شمع الصويا أو البرافين).

الفتيل: الخيط الذي يمتص الشمع ويحترق ليصدر الضوء.

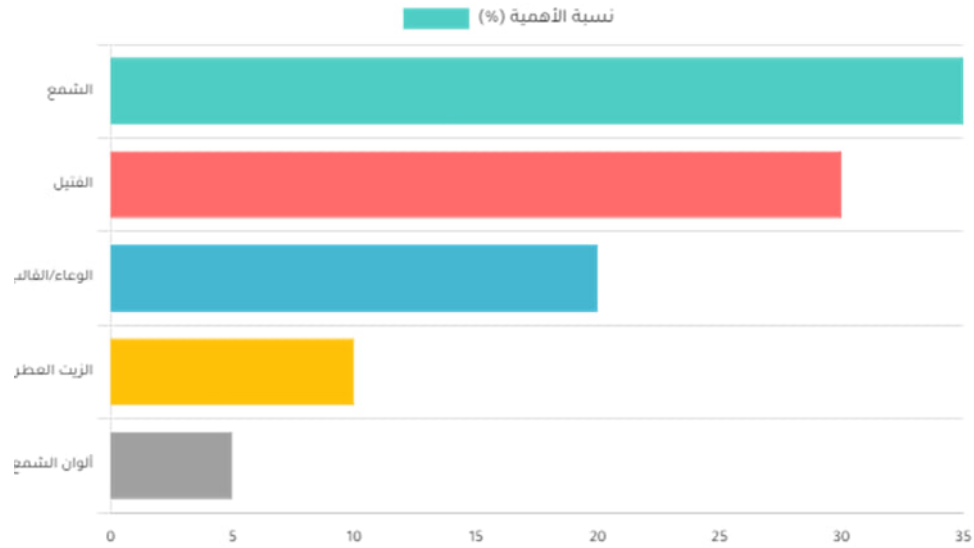
الوعاء/ال قالب: الشكل الذي يحمل الشمعة.

العطر (اختياري): لإضافة رائحة جميلة.

اللون (اختياري): لصبغ الشمعة.

تذكير هام: تعامللي بحذر مع الشمع الساخن، ودائماً تحت إشراف الكبار!





لصنع شمعة معطرة، ستحتاجين إلى مجموعة من المكونات والأدوات الأساسية التي تضمن لك نتيجة رائعة.

### قائمة الأدوات والمكونات الضرورية:

الشمع: (شمع صويا مفضل للمبتدئين)

الفتيل: بحجم مناسب لوعاء الشمعة.

وعاء/قالب: زجاجي أو معدني يتحمل الحرارة.

زيت عطري: (اختياري) للرائحة المفضلة.

ألوان الشمع: (اختياري) لصبغ الشمع.

قدر صغير: لإذابة الشمع (يفضل حمام مائي)

ملعقة تحريك: للخلط.

□ مشابك غسيل/عصا: لتثبيت الفتيل.

#### عملية صنع الشمعة خطوة بخطوة:





أهمية التبريد والتصلب

100%

يجب ترك الشمعة لتبرد تماماً لتجنب التشققات.



### نصائح لعمل شمعة مثالية

لتحصيلي على أفضل شمعة معطرة، اتبعي هذه النصائح التي ستساعدك على تجنب الأخطاء الشائعة.

استخدمي شمعاً وفتيلاً مناسبين لحجم الوعاء.

لا تسخني الشمع أكثر من اللازم.

أضيفي العطر واللون عند درجة الحرارة المناسبة.

تأكدي من أن الفتيل مستقيم في المنتصف.

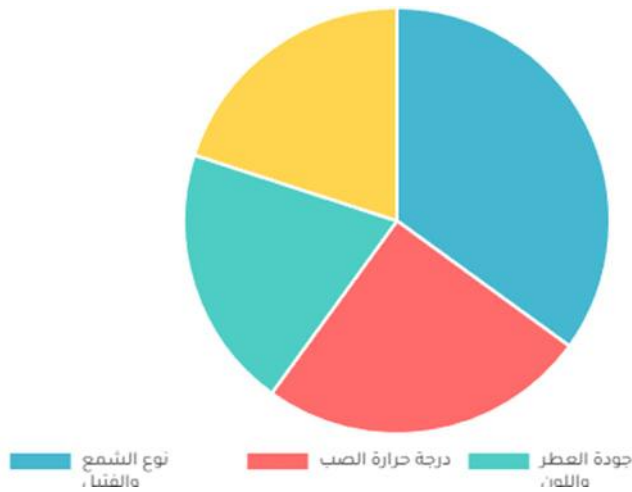
دعي الشمعة تبرد ببطء في درجة حرارة الغرفة.

□ لا تشعلي الشمعة قبل أن تتصلب تماماً (24-48 ساعة).





يمكنك إضافة ورود مجففة في شموعك للمسمة مميزة



العوامل المؤثرة على جودة الشمعة

نوع الشمع والفتيل والعطر هي مفاتيح جودة الشمعة النهائية.



### المشاريع اليدوية: بطاقة أو دفتر

هل تحب الهدايا التي تُصنع بحب؟

أو الأشياء التي تعبر عنك بلمسة شخصية؟

سنغوص في عالم الورق الملون والإبداع،

وسنصنع معاً بطاقات تهنئة فريدة أو دفاتر صغيرة خاصة بكن !

ويمكن أن تقدميه هدية.



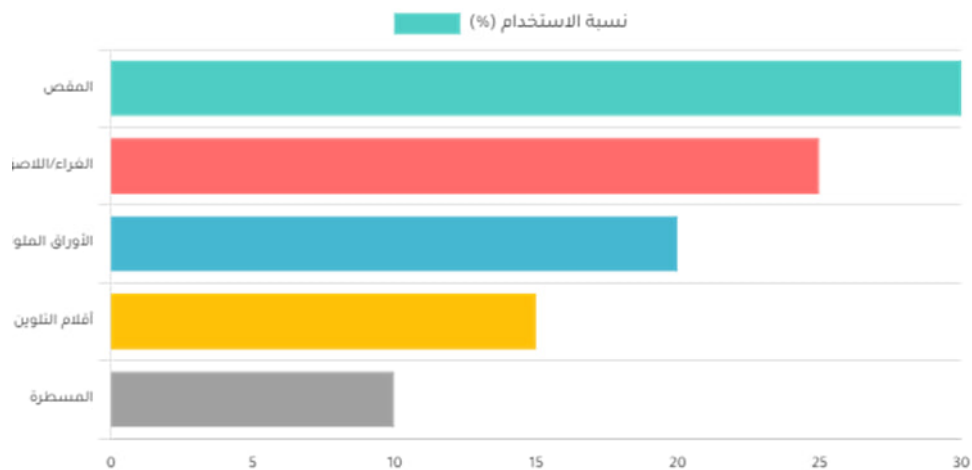
الفنون الورقية هي طريقة رائعة للتعبير عن الإبداع  
وصنع أشياء جميلة ومفيدة.  
الهدايا المصنوعة يدوياً تحمل قيمة معنوية كبيرة.



أهمية الهدايا المصنوعة يدوياً

90%

من الناس يفضلون الهدايا المصنوعة بحب.



الأدوات الأكثر استخداماً في الفنون الورقية  
المقص والغراء والأوراق الملونة هي أساس أي مشروع ورقي.



المواد المطلوبة:

قطعة ورق مقوى (لقاعدة البطاقة).

أوراق ملونة أو مزخرفة صغيرة.

غراء/لاصق.

مقص.

أقلام تلوين/ألوان.

□ (اختياري: أشربة، ملصقات، بريق).

#### خطوات صنع بطاقة تهنئة يدوية:

1. تصميم الفكرة ورسمها



2. طي الورق المقوى لعمل قاعدة البطاقة



3. قص الأشكال من الأوراق الملونة



4. لصق الأشكال على البطاقة



5. كتابة رسالة وتزيين البطاقة

استلهمي الأفكار يا فتاة!





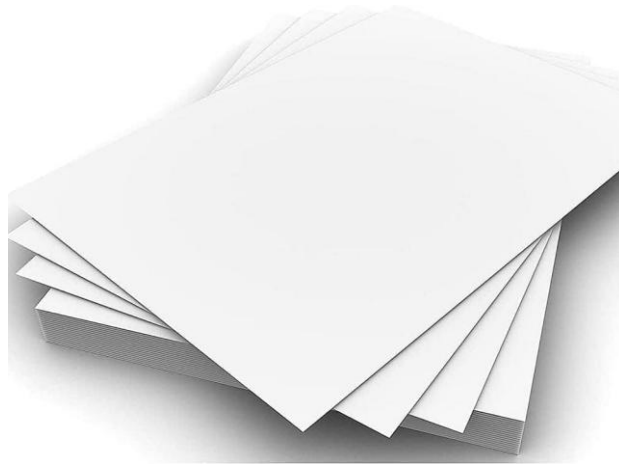






□ اصنعي دفترًا خاصاً بكِ لتسجلي فيه أفكارك، أحلامك، أو يومياتك. سيكون

مميزاً لأنه من صنع يديكِ!



المواد المطلوبة:

4-5 أوراق بيضاء عادية. (A4)

قطعة ورق مقوى أكبر قليلاً (للغلاف).

خيط وإبرة (أو دباسة).

مقص.

□ ألوان للترزين.

#### خطوات صنع دفتر صغير بسيط:

1. طي الأوراق البيضاء والغلاف من المنتصف



2. تجميع الأوراق البيضاء داخل الغلاف



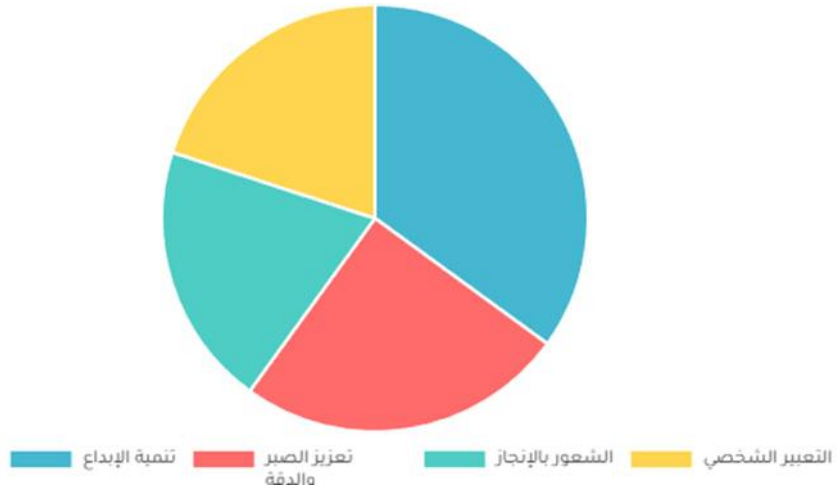
3. تثبيت الدفتر بالدباسة أو الخياطة



4. ترزين غلاف الدفتر بالرسومات والألوان



## فوائد المشاريع اليدوية



المشاريع اليدوية، وخاصة الفنون الورقية، لها فوائد عديدة تتجاوز مجرد صنع شيء جميل.

الفنون اليدوية تنمي الإبداع والصبر والثقة بالنفس وتقدم هدايا متفردة!



استخدمي مواد ذات جودة جيدة.

كوني دقيقة في القص واللصق.

لا تخافي من التجربة والإبداع.

دعي الغراء يجف تماماً قبل لمس العمل.

أضيفي لمستك الشخصية لجعله فريداً.

استمتعي بالعملية ولا تركزين على الكمال فقط. ☐





كل بطاقة أو دفتر صنعته هو قطعة فنية فريدة تحمل بصمتك  
الخاصة. تذكرن أن الهدايا المصنوعة بحب هي الأغلى، وأن التعبير  
عن المشاعر بالفن هو أروع ما يكون. استمررن في الإبداع، ودعوا  
خيالكن يرسم أجمل اللوحات.  
أنتِ فتاة مسلمة ملهمة لا تعجز!





## إعادة التدوير والحديقة المنزلية



هل فكرت يوماً كيف يمكننا تحويل الأشياء التي نرميها إلى كنوز خضراء مفيدة؟

.سنحول النفايات إلى أشياء جميلة ومفيدة

وبهذا نتعلم الابتكار وحسن التدبير والتفكير!



## لماذا نعيد التدوير؟



إعادة التدوير ليست مجرد عادة جيدة، بل هي ضرورة للحفاظ على النظافة  
والبيئة والابتعاد عن الإسراف



أهمية إعادة التدوير

70%

من النفايات المنزلية يمكن إعادة تدويرها.

### أنواع النفايات القابلة للتدوير:

البلاستيك: زجاجات المياه، علب المنظفات.

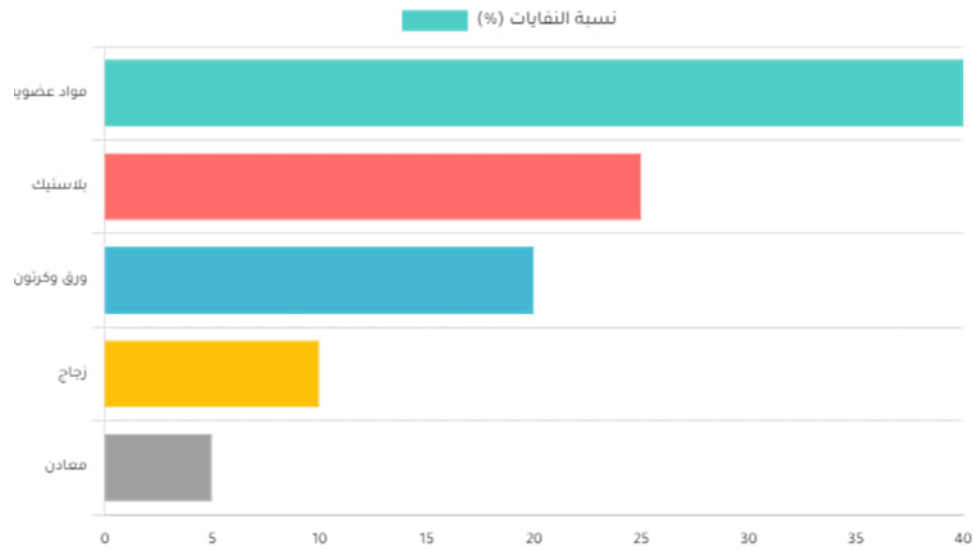
الورق والكرتون: الصحف، المجلات، علب الكرتون.

الزجاج: زجاجات المشروبات، الأوعية الزجاجية.

المعادن: علب الصفيح، علب الألمنيوم.

المواد العضوية: بقايا الطعام، قشور الفواكه والخضروات (لتحويلها لسماد).





ابدئي رحلة إعادة التدوير من منزلِك. تصنيف النفايات هو الخطوة الأولى نحو عالم أكثر استدامة.

المواد العضوية والبلاستيك يشكلان النسبة الأكبر من نفاياتنا.

## خطوات إعادة التدوير المنزلية:

1. خصصي سلالاً منفصلة للنفايات



2. اغسلي الأوعية البلاستيكية والزجاجية



3. افصلي الورق عن باقي النفايات



4. اجمعي المواد العضوية للسماد



5. تخلصي من كل نوع في مكانه المخصص



حديقة منزلية من النفايات:  
كنوز خضراء!





استخدمي إبداعك وحولي النفايات المنزلية إلى أوعية جميلة ومفيدة لزراعة نباتاتك الخاصة.



مواد معاد تدويرها يمكنك استخدامها للزراعة:

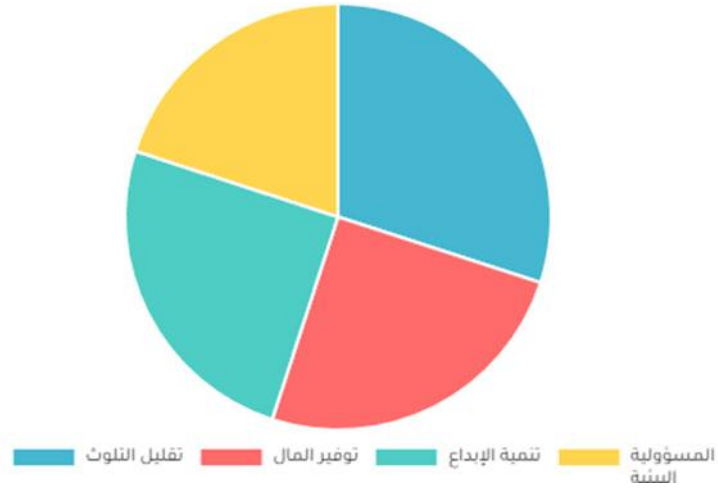
زجاجات البلاستيك الكبيرة: لعمل أوعية زراعة عمودية أو أحواض صغيرة.

علب الصفيح: عد تنظيفها وتزيينها كأصص نباتات صغيرة.

صناديق الكرتون القديمة: يمكن استخدامها كأحواض مؤقتة أو لعمل سماد عضوي.

قشور البيض وبقايا الخضروات والفواكه: لعمل سماد طبيعي غني.

إطارات السيارات القديمة: كأحواض زراعة كبيرة في الحدائق.



## فوائد استخدام النفايات في الزراعة

تقلل التلوث، توفر المال، وتنمي الإبداع والمسؤولية.



تذكرن أن كل خطوة صغيرة في إعادة التدوير  
والعناية بالبيئة تحدث فرقاً كبيراً.  
أنتِ صانعة تغيير





1) اجعلي التفكير الإبداعي عادة يومية

كلما واجهت مشكلة في بيتك أو دراستك أو عملك، اسألي نفسك:

ما هو الحل البديل؟

كيف أستفيد مما أملك لأتجاوز المشكلة؟

لا تنتظري أن يأتي الحل جاهزاً من الآخرين.

(2) استثمري مهاراتك اليدوية

تعلمي مهارات بسيطة تخفف عنك التكاليف: إعادة التدوير - إصلاح الأشياء -  
الأشغال اليدوية - الخياطة - التطريز.  
هذه المهارات تمنحك استقلالاً وتجعل أفكارك أقرب للتحقيق.

(3) وسّعي آفاقك وتعلمي من تجارب الآخرين

اقرأ قصص ملهمة وكيف نصنع من الحاجة فرصة.  
تابع قنوات ومجموعات تعرض أفكاراً ذكية لأدوات منزلية أو مشاريع صغيرة بدأت  
بفكرة بديلة.

(4) تقبلي التجربة والخطأ

قد تفشل فكرتك الأولى، فلا توقف المحاولة.  
ابدئي بحلول بسيطة ثم حسّنها بالتجربة.

5) لا تحتقري فكرة صغيرة!

كل اختراع عظيم بدأ بحل بسيط لحاجة ملحة.

الحلول الصغيرة تُحسّن حياتك وتجعل الناس يقدّرونك لأنك صاحبة مبادرة.

6) أحيطي نفسك بدائرة دعم

تواصل مع من يشجّعك على الابتكار والتفكير العملي، لا مع من يُحبّطك أو يسخر منك.

اسألي من حولك: «كيف فعلتم هذا؟» - «كيف يمكن أن نفعلها بأقل التكاليف؟»

7) استعيني بالله ثم توكلّي

الدعاء قبل التفكير والبحث يجعلك تجددين باباً لم يخطر ببالك.

لا تنسي أن الله يحب المتوكلين المجتهدين.



تذكّري:

"الحاجة أم الاختراع" ليست مجرد شعار... بل أسلوب حياة يجعل الفتاة المسلمة مرنة،  
قادرة على تحويل العقبات إلى فرص، بذكاء وهمّة.

نحن لا نستسلم ننتصر! أو نستشهد !





## أسئلة الدرس



أخبرنا النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه مسلم أن:

Anonymous Poll

- ☐ المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير
- ☐ احرص على ما ينفعك
- ☐ استعن بالله ولا تعجز
- ☐ إن أصابك شيء قل: "قدر الله وما شاء فعل"
- ☐ لا تقل: لو، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان
- ☐ كل ما سبق

من أكثر الصفات التي أظهرها أهل غزة في الحرب:

Anonymous Poll

- ☐ الاستسلام
- ☐ الهروب
- ☐ الحاجة أم الاختراع

حين احتاجت أسماء رضي الله عنها لشيء ترفع به الزاد لرسول الله صلى الله عليه وسلم في الهجرة كيف تصرفت؟

Anonymous Poll

- ☐ نادى من يساعدها
- ☐ خرجت تبحث عن شيء تربط به
- ☐ قطعت نطاقها (حزامها) إلى نصفين واستخدمته وسميت لذلك ذات النطاقين

ما معنى الحاجة أم الاختراع؟

Anonymous Poll

- ☐ تعني أن الإنسان عندما يواجه مشكلة أو حاجة ملحة يستسلم
- ☐ تعني أن الإنسان عندما يواجه مشكلة أو حاجة ملحة يستاء ويبكي ويصيح
- ☐ تعني أن الإنسان عندما يواجه مشكلة أو حاجة ملحة يضطر إلى التفكير الاضطراري ليجد حلاً لها.

إذا انقطعت الكهرباء فجأة ولم يكن لديك ضوء، ماذا تفعلين؟

Anonymous Poll

- ☐ أصبح وأقول: ماما!
- ☐ أستخدم المصباح في هاتفي أو اليدوي
- ☐ أوقد شمعة
- ☐ أنتظر عودة الكهرباء في الظلام

لصنع شمعة معطرة، ستحتاجين إلى مجموعة من المكونات والأدوات الأساسية وهي:

Anonymous Poll

- ☐ مادة الشمع
- ☐ الفتيل
- ☐ وعاء/قالب
- ☐ زيت عطري: (اختياري)
- ☐ ألوان الشمع: (اختياري)
- ☐ قدر صغير: لإذابة الشمع
- ☐ ملعقة تحريك: للخلط.
- ☐ كل ما سبق
- ☐ منشار ومطرقة

الهدايا المصنوعة ورقياً تحمل:

Anonymous Poll

- ☐ قيمة مادية وتقاس بثمنها
- ☐ قيمة معنوية وتقاس بصدق المشاعر والجهد المبذول في ترك أثر ولمسة محبة

الأدوات الأكثر استخداماً في الفنون الورقية هي:

Anonymous Poll

- ☐ البنزيل والكحول والنار
- ☐ الحجارة والزجاج والرمل
- ☐ المقص والغراء والأوراق الملونة

لو كنت ستقدمين هدية من صنع يديك ماذا ستصنعين؟

Anonymous Poll

- ☐ شمعة معطرة مزينة بالورود
- ☐ بطاقة جميلة بكلمات محبة
- ☐ دفتر مزين
- ☐ كيكة بالشكلاطة
- ☐ نبات أزرقه في أصيص جميل
- ☐ رسالة أكتبها بحروف جميلة

المشاريع اليدوية، وخاصة الفنون الورقية، لها فوائد منها:

Anonymous Poll

- ☐ تنمي الإبداع
- ☐ تقوي فيك صفة الصبر
- ☐ تصنع الثقة بالنفس
- ☐ تقدم هدايا متفردة
- ☐ تجعلك مغرورة متكبرة

لإنجاز عمل ورقي متقن احرص على:

Anonymous Poll

- ☐ الفوضى وتدمير البيت
- ☐ الدقة في القص واللصق
- ☐ ترك الغراء يجف تماماً قبل لمس العمل.
- ☐ استمتعي بالعملية ولا تركزين على الكمال فقط
- ☐ اقفزي بعد إنجاز العمل: انتهت انتهت

أنواع النفايات القابلة للتدوير هي:

Anonymous Poll

- ☐ البلاستيك: زجاجات المياه، علب المنظفات.
- ☐ الورق والكرتون: الصحف، المجلات، علب الكرتون.
- ☐ الزجاج: زجاجات المشروبات، الأوعية الزجاجية.
- ☐ المعادن: علب الصفيح، علب الألمنيوم.
- ☐ المواد العضوية: بقايا الطعام، قشور الفواكه والخضروات (لتحويلها لسماد).
- ☐ كل ما سبق

النسبة الأكبر من نفاياتنا تشكلها:

Anonymous Poll

- ☐ أغراضك ودفاترك
- ☐ المواد العضوية والبلاستيك
- ☐ السيارات ومخلفات الصناعة

كلما واجهت مشكلة في بيتك أو دراستك أو عملك، أسألي نفسك:

Anonymous Poll

- ☐ لماذا يحدث هذا معيبي!
- ☐ لماذا أكرهكم جميعا!!
- ☐ ما هو الحل البديل؟
- ☐ كيف أستفيد مما أملك لأتجاوز المشكلة؟

إذا فشلت فكرتك الأولى، ماذا تفعلين؟

Anonymous Poll

- ☐ استسلم أنا فاشلة
- ☐ ابدئي بحلول بسيطة ثم حسنيها بالتجربة
- ☐ أسرق عمل صديقتي

نحن لا نستسلم

Anonymous Poll

- ☐ ننتصر! أو نستشهد!
- ☐ ننتصر أو نبكي







# المهارات

الدرس الحادي عشر:  
المهارات الإعلامية  
والدعوية

## المهارات

### الدرس الحادي عشر: المهارات الإعلامية والدعوية



(وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا  
وَقَالَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ) (فصلت/33) .



روى عبد الرزاق في مصنفه عن معمر عن الحسن أنه قال في تفسير هذه الآية: " هذا حبيب الله، هذا وليُّ الله، هذا صفوةُ الله، هذا خيرةُ الله، هذا أحبُّ أهل الأرض إلى الله، أجاب الله في دعوته، ودعا الناس إلى ما أجاب الله من دعوته، وعمل صالحاً في إجابته، وقال إنني من المسلمين، هذا خليفة الله ". (ابن كثير : ١٠٢/٤).

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال ، قال رسول الله ﷺ: "من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً، ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئاً".

وقال ﷺ: "معلم الخير يستغفر له كل شيء حتى الحيتان في البحر" (رواه الطبراني وغيره وهو صحيح) .



تتطلب المهارات الدعوية:

العلم الشرعي الصحيح: لا نأخذ من مصادر مضطربة ولا مبتدعة.

فهم القرآن والسنة وأساسيات العقيدة والفقه.

معرفة مصادر الدين لتقديم الدعوة على بصيرة.

الإخلاص وحسن النية

أن يكون الهدف هو رضا الله لا الشهرة أو المصلحة الشخصية.

فهم الواقع وفئات المجتمع

معرفة حاجات الناس وتحدياتهم وظروفهم المختلفة.

الدعوة بلغة مفهومة وبما يناسب الفئة المستهدفة.

الأسلوب الحسن والحكمة لقوله تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ...)

مهارة الإنصات وقوة الملاحظة وحسن القراءة والفهم لما يجري.

□ الصبر والثبات

حين تدخلين لعالم الأنترنت للدعوة، يختلف حضورك تماما، فحضورك عبادة لذلك لديك جدول أعمال ونظام تسيرين عليه وأهداف تحقيقها وليس كمن يهدر عمره في التريندات والسفاهات!





## ثانيًا: المهارات الإعلامية



الإعلام في خدمة الإسلام، وهذا يعني أن نسخر كل مهاراتنا الإعلامية لإعلاء كلمة الله تعالى ونصرة دينه وإقامة شريعته.

□ التحرير الصحفي والكتابة: القدرة على صياغة الأخبار والمقالات والقصص الدعوية بأسلوب جذاب ومناسب لكل منصة (صحافة – مدونة – منصات اجتماعية)

استخدام وسائل الإعلام الحديثة:

إتقان التعامل مع المنصات الاجتماعية مثل تويتر، تلغرام .

تصميم المحتوى الرقمي (فيديو – إنفوغرافيك – صور دعوية)

التصوير والإخراج والمونتاج



إنتاج مقاطع فيديو دعوية ذات جودة عالية تجذب المتابعين.

التسويق الرقمي

معرفة بأساليب الوصول إلى الجمهور المستهدف - SEO) إعلانات ممولة - إدارة الحملات الإعلامية)

التحقق من المعلومات والمصادقية

التأكد من صحة المعلومات قبل نشرها لتجنب التضليل.



الدمج بين المهارات الدعوية والإعلامية ينتج داعية مؤثر قادر على إيصال رسالته لعدد أكبر من الناس، خاصة عبر الإنترنت، في ظل عصر الإعلام الرقمي.



الداعية في هذا الزمن هو إعلامي ناجح...  
والإعلامي الناجح هو من يحمل رسالة.



ما هي المهارات التي يحتاجها الإعلامي الداعية  
ليستخدمها في عمله؟



الإعلامي الداعية يحمل رسالة ويريد إيصالها للجمهور بشكل فعال، لذا فهو بحاجة إلى مجموعة مشتركة من المهارات تساعد في أداء عمله بنجاح.

مهارة الإلقاء والتحدث بفعالية، وفي حال الفتيات نقصد به إيصال الأفكار بفعالية، وإن كان هناك حاجة للإلقاء فبين الفتيات فقط. وليس في وسط مختلط.

إيصال الفكرة بوضوح، جذب الانتباه، التأثير في المستمع.

الكتابة الجذابة والتحرير: القدرة على صياغة الرسائل بأسلوب مفهوم وقوي في المقالات أو المنشورات.

التحليل وفهم الواقع: تحليل الأحداث والظواهر وتقديم رؤية شرعية أو فكرية مناسبة (مستوى متقدم).

الإقناع والتأثير: القدرة على إقناع الجمهور بالأفكار والمبادئ والقيم بأسلوب منطقي وعاطفي.

العمل الجماعي والتعاون: القدرة على التنسيق مع فرق عمل في سبيل الله تعالى.

استخدام وسائل الإعلام الرقمي والوسائط: النشر والتأثير عبر السوشيال ميديا بنشر الوسائط، و التأليف والعمل في ساحات الدعوة لله بين المسلمين وغير المسلمين.

إدارة الوقت وتنظيم الجهود: توزيع المهام وإنجاز العمل بكفاءة في وقت محدد

مهارات الإنصات الجيد والفهم قبل الرد: التفاعل الإيجابي وقوة الرد.



كيف تصبح الفتاة المسلمة داعية لله خبيرة بالإعلام  
في سبيل الله تعالى؟



يجب على الفتاة المسلمة تعلم العلم الشرعي الذي يسمح لها بالدعوة لله.

يجب على الفتاة المسلمة فهم القرآن والسنة وأحكام الشريعة.

يجب عليها اكتساب القدرة على توصيل الرسالة بأسلوب سهل وواضح.

الحكمة والرفق في الدعوة

دعوة الناس دون تنفير، واللين في الخطاب.

التدرج في الطرح

□ معرفة ما يناسب كل شخص من حيث الطرح والمضمون. فالخطاب الموجه للفتيات المسلمات يختلف عن الخطاب الموجه للفتيات غير المسلمات كمثال.

وانتبهن! الداعية لله هي داعية لله في كل مكان، في بيتها في مدرستها في حيها في الأنترنت! وعبر خريطة العالم أينما كانت ستقدم قدوة الداعية لله تعالى.



في زماننا المهارة الإعلامية حين توظف لنصرة الإسلام تُسمى جهادا إعلاميا.  
وهذا يتطلب:

التحقيق الصحفي وجمع المعلومات

البحث عن المصادر الموثوقة والتحقق من الأخبار

إنتاج المحتوى الإعلامي الهادف الذي يرفع صوت الحق

إعداد تقارير، أخبار، مقاطع فيديو، حملات توعوية.

إتقان مهارات التصوير والمونتاج والتصميم

إنتاج مواد بصرية ذات جودة عالية تجذب الجمهور.

إدارة الحسابات الرقمية

□ معرفة خوارزميات النشر وتحليل التفاعل على وسائل التواصل.

لكن هذا ليس كل شيء! فهناك مهارات تتشكل مع الخبرة والتعلم يجب أن

تراعي ما يلي:





الاستعداد لتلقي النقد والتطوير

إدارة الأزمات الإعلامية أو الدينية

الاستمرارية في التعلم وتطوير الذات



من المهم إن نحسن إدارة التوقيت وننظم العمل! وليس كل ما نريد أن ننشره  
ننشره. بل كله يخضع لقانون ونظام ومناسبة لذلك نرصد ونتعلم ونتقدم بعلم  
وحكمة.



الإعلامي الناجح يحتاج إلى روح الدعوة.  
والداعية الناجح يحتاج إلى أدوات الإعلام.

وعندما تجتمع الرسالة الصادقة + المهارة الفعالة  
= أثر عظيم وبصمة قوية في المجتمع.





الداعية الإعلامية، تتقن فن التقاط المشاهد !

التصوير الفوتوغرافي ليس مجرد الضغط على زر الكاميرا، بل هو فن يتيح لنا رؤية العالم من زاوية مختلفة،

والتعبير عن مشاعرنا، ومشاركة جمال اللحظات مع الآخرين !  
لنتعلم معاً أسرار التقاط صور مذهلة.

### تنبيه: التصوير يخضع لضوابط الشريعة :

فلا نصور ذوات الأرواح ولا ننشر صوراً لذوات الأرواح، إذا كانت ستطبع وتخرج مطبوعة.

كما لا ننشر صوراً مخلة بالآداب والأخلاق، ولا تصنع فتنة وانحلالاً ولا داعي لتصوير نفسك وخصوصياتك!!

كما نلتقط الصور التي تساعدنا في إيصال رسالة: مثلاً:

التفكير في خلق الله تعالى

توثيق إنجاز

تعليم علم وفن

إسعاد قلب بذكرى جميلة

وفي حالة الحروب نوثق الجرائم بحق المسلمين واحتياجاتهم لعلنا ننقذ نفوساً.



الصورة الواحدة يمكن أن تحكي قصة كاملة، تحفظ ذكرى، أو تعبر عن شعور عميق.

هل تتذكرن لقطات الحرب في غزة؟ هل تابعتن أخبار المسلمين الروهينجا؟ هل رأيتم  
قصص النازحين في سوريا ؟ هل شاهدتن سقوط الطاغية فيها؟

وهكذا كل حدث قد تحتزله صورة! وتعبر عنه صورة!

مأساة كان! أو نصر !

فوائد التصوير الفوتوغرافي:

التفكر في خلق الله تعالى: إبقاء القلب متصلا بالتفكر.

التوثيق للأحداث المهمة: في حرب في نصر في مظلمة.

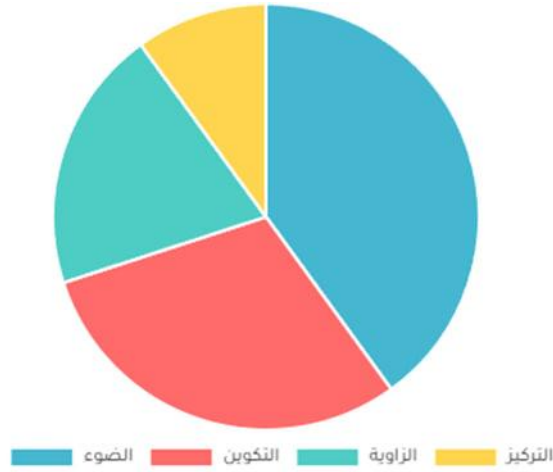
حفظ الذكريات: تجميد اللحظات الهامة.

وسيلة للتعليم: تسهل الشرح وتختصر الكثير.

□ تنمية الملاحظة: رؤية الأشياء بعمق أكبر.



الضوء، وكيف ترتبين العناصر (التكوين)، ومن أين تلتقطين الصورة (الزاوية) هي مفاتيح الصورة الاحترافية.

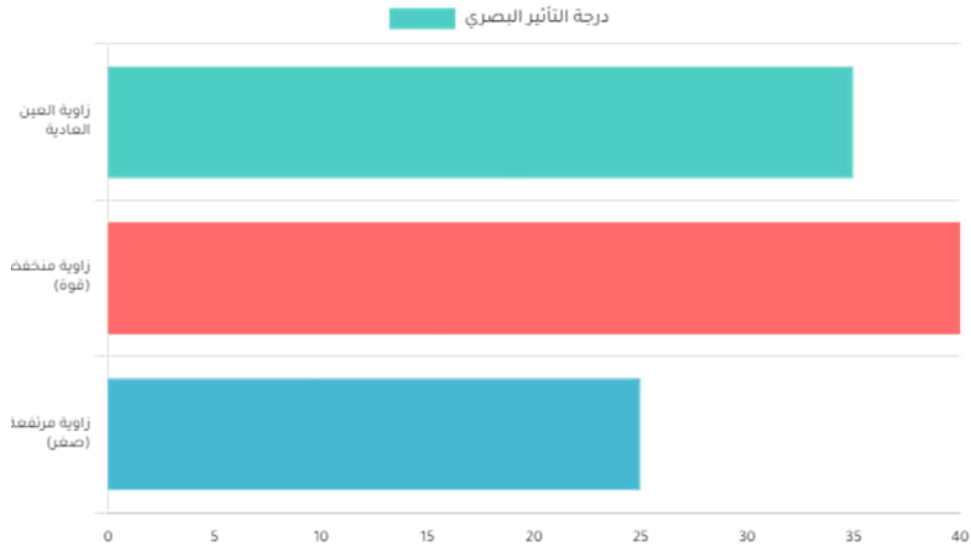


أهمية الضوء في الصورة: الضوء هو العنصر الأكثر أهمية في تحديد جودة الصورة.  
يجب أن تهتم بالإضاءة الجيدة لتحصيل لقطة جيدة.

### مبادئ التكوين الأساسية:

- قاعدة الأثلاث: تقسيم الصورة لـ ٩ مربعات وهمية.
- الخطوط الرائدة: توجيه عين المشاهد بخطوط طبيعية.
- الإطارات الطبيعية: استخدام عناصر في المشهد لإحاطة الموضوع.
- التبسيط: التركيز على الموضوع الرئيسي وتجنب الفوضى.
- النقاط الذهبية: وضع الموضوع في نقاط القوة بالصورة.





تأثير الزوايا في التصوير:

تغيير زاوية التصوير يغير إحساس المشاهد تجاه الموضوع.



هاتفك الذكي كاميرا قوية! تعلمي كيفية استخدام إعداداته البسيطة لالتقاط صور

احترافية.

## نصائح للتصوير بالهاتف الذكي:

نظفي عدسة الكاميرا قبل التصوير.

استخدمي الضوء الطبيعي قدر الإمكان.

انقري على الشاشة للتركيز على الموضوع.

تجنبي التكبير الرقمي؛ اقتربي من الموضوع بدلاً من ذلك .

فعّلي شبكة الأثلاث في إعدادات الكاميرا.

التقطي عدة صور من زوايا مختلفة.

□ استخدمي الوضع الرأسي (Portrait) لتشويش الخلفية.

### خطوات التقاط صورة جيدة:

1. اختاري موضوعاً مثيراً للاهتمام



2. ابحثي عن إضاءة جيدة



3. رتبي العناصر في المشهد (التكوين)



4. اختاري الزاوية الأفضل للتصوير



5. ركزي على الموضوع والتقطي الصورة





مهارة التصميم هي القدرة على تحويل فكرة أو هدف إلى شكل مرئي أو عملي جذاب، واضح، وفعال. تشمل هذه المهارة التفكير الإبداعي، واستخدام أدوات التصميم، وفهم احتياجات الجمهور، وتستخدم في مجالات متعددة كالتصميم الجرافيكي، تصميم المنتجات، وتصميم المواقع والتجارب الرقمية.

مهارات التصميم التي تحتاجها الفتاة للدعوة (أشهر المجالات)

التصميم الجرافيكي (Graphic Design)

تصميم الشعارات، البوسترات، الإعلانات، المجالات.

يستخدم أدوات مثل Photoshop، Illustrator، Canva.

## تصميم واجهات المستخدم (UI/UX Design)

يركّز على سهولة الاستخدام وجمالية التطبيقات والمواقع.

يتطلب الجمع بين الجمال والهدف من التصميم.

### مهارات مهمة في مجال التصميم:

الابتكار والإبداع: القدرة على توليد أفكار جديدة ومميزة.

حس الألوان والتنسيق: فهم تأثير الألوان والخطوط والمساحات.

استخدام برامج التصميم: احتراف أدوات.

الانتباه للتفاصيل: دقة في التنفيذ وملاحظة الأخطاء.

فهم الجمهور: تصميم ما يناسب ذوق واحتياج المستخدم النهائي.

التفكير التحليلي خاصة في تصميم الإنفوجرافيك والتصاميم التعليمية.

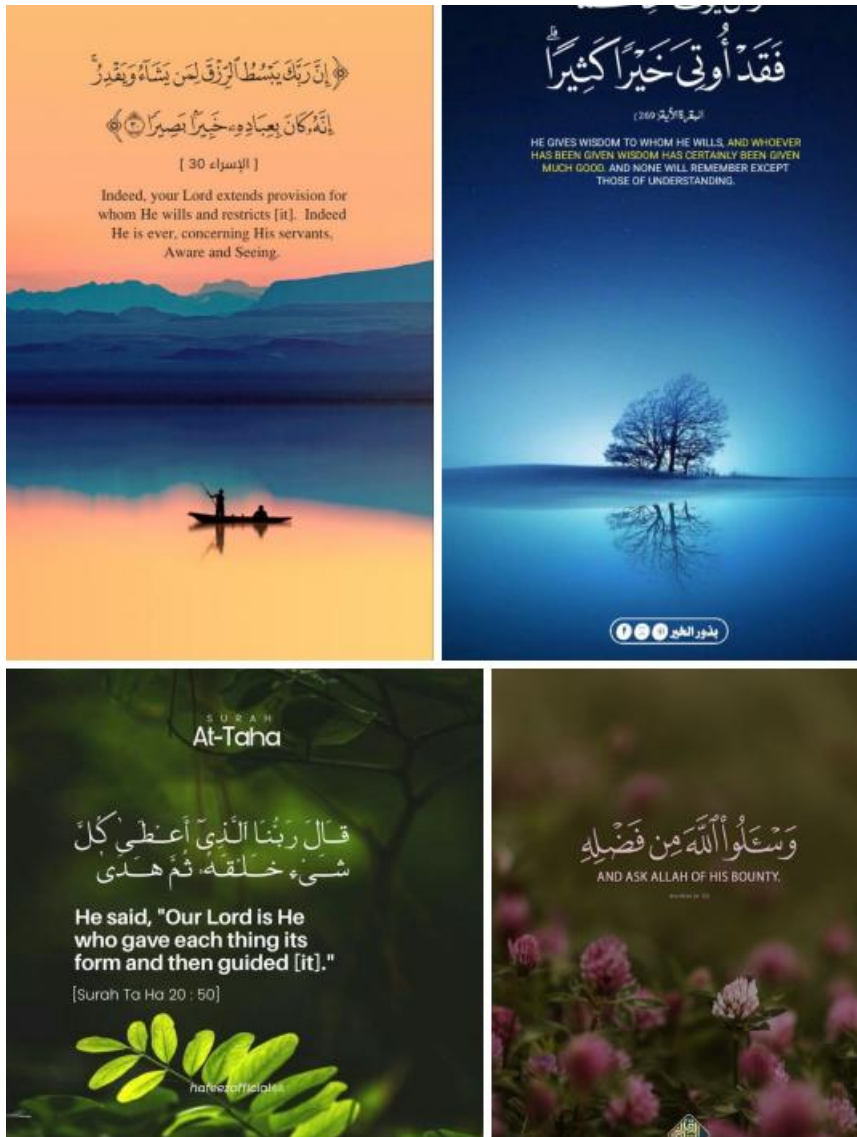
### لماذا تعتبر مهارة التصميم مهمة؟

تقدم وسيلة لإضافة فكرة إعلامية ودعوية.

تسهم في بناء هوية مشروع دعوي إعلامي.

ضرورية في التعليم، والدعوة والتربية.

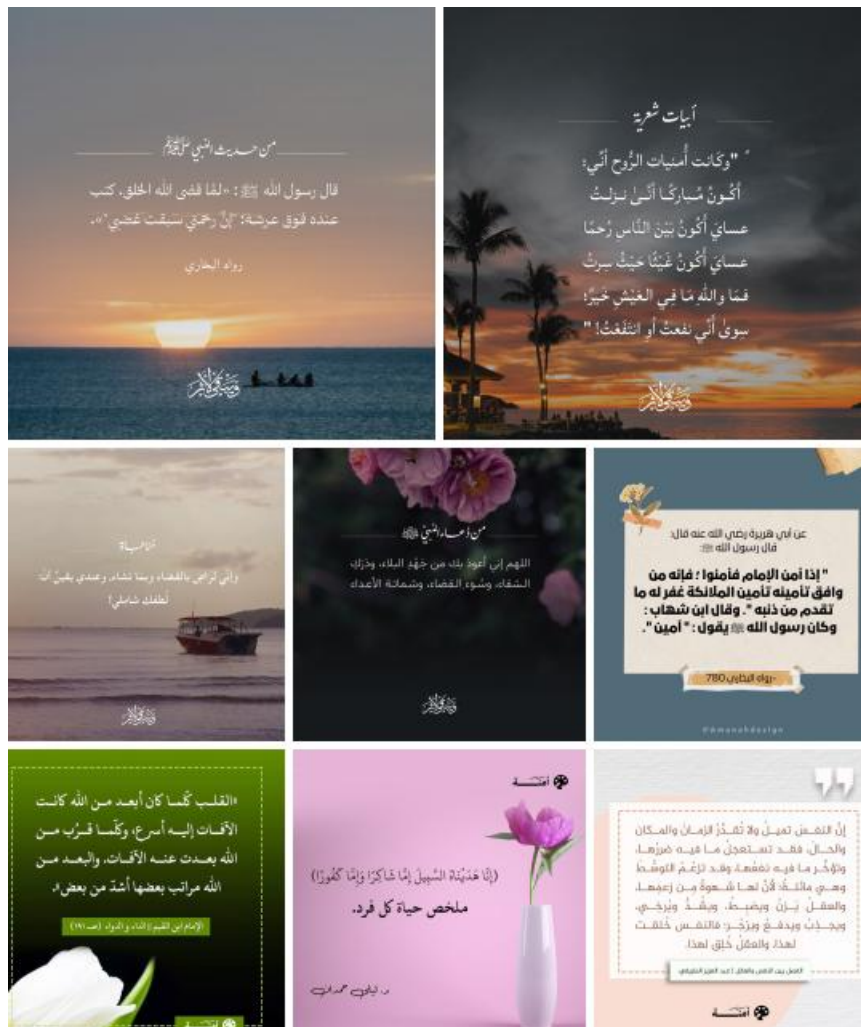
تعزز التمييز في تقديم الأفكار والعروض.



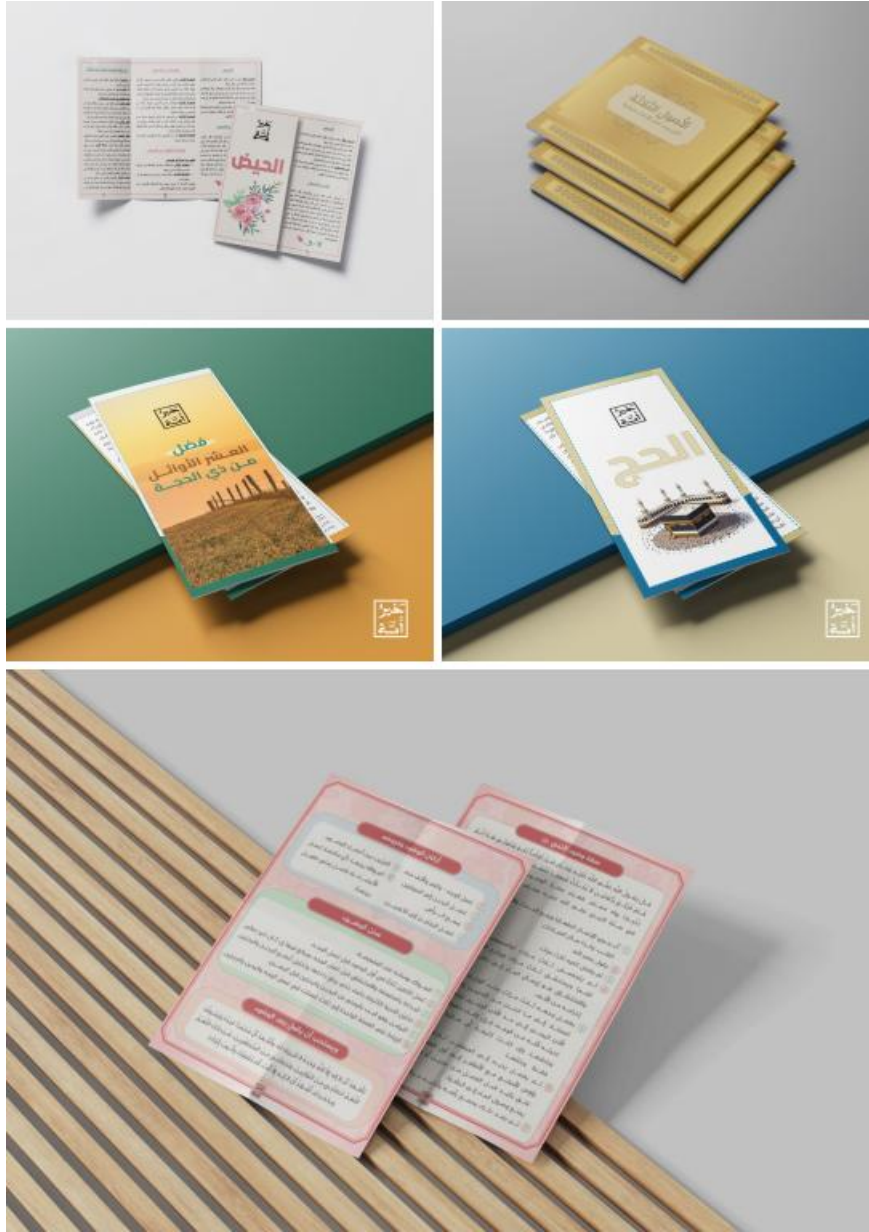




هنا نماذج تصميم دعوية، فيها استجابة لقول رسول الله ﷺ "بلغوا عني ولو آية".



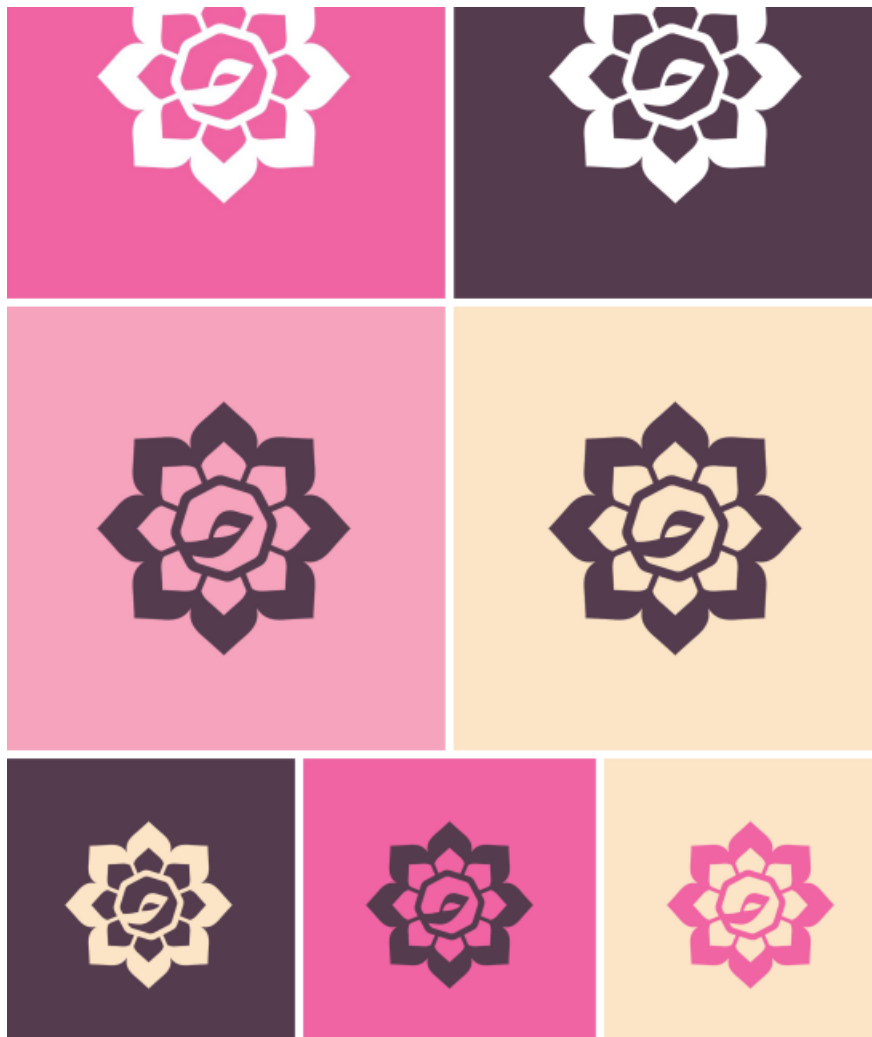
والكثير من العلم يمكننا نشره وتذكرة الناس وبكل اللغات الممكنة وبحسب الساحة التي ندعو فيها. هذا ما يوفره لنا التصميم. نقدم الفائدة بجمالية تجذب.



يمكننا صناعة منتجاتنا الدعوية والوسائط، مطويات تطبع وكتيبات. والكثير من العلم والنصح !



وحتى المجلات! عبر التصميم وبرامجها المحترفة، يمكننا إخراج أجمل الأفكار!



يمكننا صناعة شعارات مناسبة ونتفرد بهوية بصرية.



تعلّم التصميم خطوة ممتازة للفتاة المسلمة، لأنه مجال واسع، مطلوب جدًا، ويجمع بين الإبداع والمهارة التقنية. ولتعلم التصميم عليك بما يلي:

١. ابدأ بالفهم النظري

تعلّم: ما هو التصميم؟ ما الفرق بين الألوان؟ ما هي عناصر التصميم (لون، خط، شكل، توازن...)?

مصادر:

كتب قصيرة مثل "The Non-Designer's Design Book":

فيديوهات يوتيوب عربية مما يتوفر على الشبكة.

٢. اختاري برنامجاً واحداً وابدأ به

مثلاً لو تريد التصميم الجرافيكي: ابدأ بـ Canva أو Photoshop.

لو: UI/UX ابدأ بـ Figma (سهل ومجاني).

٣. تعلّم من مصادر تعليمية خطوة بخطوة

منصات مجانية:

Coursera

YouTube ابحتي مثلاً: "تعلّم التصميم الجرافيكي للمبتدئين"

Canva Learn

دورات مميزة (للمبتدئين)

دورة "مقدمة في التصميم الجرافيكي" – على Udemy أو Coursera

دورة – "Learn Figma – UI/UX Design" على YouTube

هنا مفاجأة كنت أود تركها لآخر الدورة ولكن لعل هذا مكانها:

سنوفر بعد الدورة إن شاء الله تعالى دورات تعليمية في التصميم وسنجري مسابقة أفضل تصميم. فمن أحببت هذه المهارة ستجد لها فرصة بإذن الله تعالى.

لن تكون المهارة الوحيدة إن شاء الله تعالى

#### ٤. التطبيق والمشاريع

طبّقي ما تتعلمه فوراً (مثلاً: صمم بطاقة تهنئة، لوجو بسيط، بوستر)

شارك أعمالك على مع أسرتك وصديقاتك وإن كانت تليق بالدعوة ننشرها على قنوات الدعوة.

#### ٥. اطلبي نقدًا وتطورًا

اعرضي تصميمك على محترفات واسمعي نصائحهن لتتطوري دوماً للأحسن.

تابعي مصممين محترفين وتعلّم من أسلوبهم وحاكي التصميم المميّزة.





علم التصميم واحترافه يمنح الفتاة المسلمة وسيلة قوية لخدمة دينها والاعتزاز بهويتها ونشر الخير.

ومن المهارات التي تكسبها الفتاة من التصميم

الإبداع والتفكير البصري: تتعلم كيف تعبر عن الأفكار بصرياً بطريقة جذابة وواضحة.

التحليل وحل المشكلات: تفكر في احتياج الجمهور وكيفية إيصال الرسالة بذكاء.

استخدام أدوات رقمية احترافية: تتقن برامج قوية مثل Photoshop ،

Canva ، Figma ، مما يزيد فرصها في سد ثغور العمل في سبيل الله تعالى.

التخطيط والتنظيم: تصبح قادرة على إدارة مشروع تصميم من بدايته حتى تسليمه، بما فيه الوقت والتعديلات.

التسويق والهوية البصرية: تفهم كيف تبني علامة خاصة بمشروعها، أو مشاريع متخصصة وتساعد في تطويرها.

التعاون والعمل الجماعي: من خلال العمل مع فرق مثل مطورين أو كتاب محتوى.

### من الصفات الشخصية التي يعززها التصميم في الفتاة:

الثقة بالنفس: عندما ترى أفكارها تتحول إلى تصاميم مؤثرة يقدّرها الآخرون.

الصبر والانتباه للتفاصيل: لأن التصميم يتطلب دقة، وتعديلات مستمرة للوصول للنتيجة المثالية.

الذوق الجمالي: تطور إحساسًا راقياً بالألوان، التنسيق، والأسلوب.

القيادة والاستقلالية: يمكنها إدارة مشاريعها الخاصة أو بدء عمل حر (Freelance).

المرونة والتعلّم المستمر: تتعامل مع تطورات التكنولوجيا وتتعلم أدوات جديدة باستمرار.

### ماذا يمكن أن تحقق الفتاة من التصميم؟

عمل حر مستقل من المنزل، ويمكن أن يصبح لها مدخل رزق منه.

بناء علامة شخصية وإطلاق مشروعها الخاص الدعوي الإعلامي.

□ خدمة قضاياها وأفكارها بتصميم محتوى مؤثر (دعوي، تعليمي، نسائي، ثقافي...).

فرص لنقل علمها وتعليم الأخريات أو حتى الانتقال إلى صناعة مواقع إلكترونية.



مهارة المونتاج هي القدرة على تجميع وتحرير مقاطع الفيديو بطريقة احترافية وفعالة، بهدف إيصال رسالة واضحة، جذابة، ومؤثرة للمشاهد. وتُعد من أهم المهارات في مجالات الإعلام والدعوة والتسويق، التعليم، وصناعة المحتوى الرقمي.

### تعريف المونتاج:

المونتاج (Editing) هو:

فن إعادة ترتيب، قص، تعديل، ودمج مقاطع الفيديو والصوت والصور والمؤثرات، لصنع فيديو نهائي يحمل رسالة معيّنة أو قصة متكاملة.

### ماذا تشمل مهارة المونتاج؟

قص المقاطع وتنسيقها: حذف الزائد، وترتيب المشاهد حسب السياق

إضافة مؤثرات بصرية وصوتية: لإبراز المعنى أو تحسين التجربة

ضبط الإضاءة والألوان: لتوحيد الشكل البصري للفيديو

دمج النصوص والشعارات: مثل العناوين، الترجمة، اللوجو

إخفاء المنكرات: بتغطية النساء المتبرجات والمشاهد التي لا يجوز تداولها.

التعامل مع الموسيقى والمؤثرات الصوتية: لحذفها وتنقيح المقاطع من المنكرات وتعويضها بما هو حلال .

تحويل فكرة إلى رسالة: عبر ترتيب اللقطات لتخدم الرسالة بوضوح.

أدوات المونتاج الأكثر شهرة:

للمبتدئين InShot ، VN ، CapCut

للمحترفين Final Cut Pro ، Adobe Premiere Pro ،

DaVinci Resolve

ما الذي يكسبه الشخص من تعلم المونتاج؟

يحوّل الأفكار والمشاعر إلى محتوى بصري مؤثر

يفتح أبواباً للعمل الحر وفي سبيل الله تعالى

يساعدك على صناعة محتوى (توعية، تعليم)

يُحسِّن قدرتك على إيصال الرسائل بطريقة مقنعة وجذابة

الكثير من العمل الرائع يمكننا أن نعمله بالمونتاج



وسائل أخرى مهمة للدعاية:

الكتابة والتحرير

أسلوبك في الكتابة يعكس شخصيتك، ويؤثر في العقول والقلوب.

معرفة وسائل النشر لإيصال أفكارك الدعوية



مواقع تواصل، مواقع على الشبكة، وميدانيا، بطباعة الوسائط الدعوية. وكل مجال منها يتطلب تعلمًا ودراية.

### مهارة الإدارة

لترتيب الأولويات وإنجاز الأفضل بحسن استثمار الوقت، وحسن الإحاطة والفهم لما نحتاجه.

### القدرة على التطوير للأفكار

إنشاء موقع دعوي، مدونة، أو تطبيق (أذكار، قرآن، أحاديث، محتوى نسائي...). يوفر محتوى ثابت ومرتب واحترافي للزوار.

### التصوير الفوتوغرافي

صور توصّل رسائل عظيمة بأقل كلمات.

يمكن أن تكون وسيلة لتذكير الناس بعبادة التفكير في خلق الله تعالى.

## الخلاصة:

الداعية تحتاج إلى أدوات العصر. فمن امتلكت التصميم والمونتاج والكتابة والصورة المؤثرة، امتلكت مفاتيح التأثير، وبسط دعوتها بأساليب يفهمها الناس ويحبونها.

وعلم الدعوة علم عظيم، والإعلام وسيلة لإيصاله.



التدرج مهم جدا للتعلم،  
تقدمي خطوة خطوة  
لا تندفعي كي لا تحرقى المراحل  
وخذى وقتك في اكتساب الخبرة والإتقان.



## صفات تُكَمِّل المهارات:

- الإخلاص والنية الصادقة
- المرونة والتطور المستمر

- الذوق والابتكار
- الصبر على التعلم
- فهم الواقع والجمهور
- العمل الجماعي والتعاون



الداعية الإعلامية الناجحة هي من تجمع بين رسالة  
قوية ووسائل حديثة وأسلوب ذكي في العرض  
والتأثير. فالمحتوى الدعوي اليوم لا يصل إلا إذا صيغ  
بلغة هذا العصر، وكان جميلاً، سهلاً، نافعاً،  
ومدروساً.





قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :  
(ولكن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)؛

(أخرجه البيهقي في الشعب، الصحيحة).



لتكن بدايتكن الإخلاص، ووسيلتكن الإتقان، وهدفكن نيل قبول الله ﷻ





## أسئلة الدرس



﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾ هو:

Anonymous Poll

- ☐ الذي أجاب الله في دعوته
- ☐ ودعا الناس إلى ما أجاب الله من دعوته
- ☐ وعمل صالحًا في إجابته
- ☐ وقال إنني من المسلمين
- ☐ كل ما سبق

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئًا" ما تكلمة الحديث؟

Anonymous Poll

- ☐ "معلم الخير يستغفر له كل شيء حتى الحيتان في البحر"
- ☐ "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكِلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمِتْ"
- ☐ ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئًا

### تتطلب المهارات الدعوية:

Anonymous Poll

- ☐ العلم الشرعي الصحيح
- ☐ فهم القرآن والسنة وأساسيات العقيدة والفقه.
- ☐ معرفة مصادر الدين لتقديم الدعوة على بصيرة.
- ☐ الإخلاص وحسن النية
- ☐ أن يكون الهدف هو رضا الله لا الشهرة أو المصلحة الشخصية.
- ☐ فهم الواقع وفئات المجتمع
- ☐ معرفة حاجات الناس وتحدياتهم وظروفهم المختلفة.
- ☐ الدعوة بلغة مفهومة وبما يناسب الفئة المستهدفة.
- ☐ الأسلوب الحسن والحكمة لقوله تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ  
والموعظة الحسنة...)
- ☐ مهارة الإنصات وقوة الملاحظة وحسن القراءة والفهم لما يجري.
- ☐ الصبر والثبات
- ☐ كل ما سبق

### الإعلام في خدمة الإسلام: هذا يعني:

Anonymous Poll

- ☐ أن نسخر كل مهارتنا الإعلامية لإعلاء كلمة الله تعالى ونصرة دينه وإقامة شريعته.
- ☐ أن ننصر أنفسنا ونحب الشهرة لذواتنا
- ☐ أن ننصر أوطاننا ونطارده كل من ليس من بلادنا
- ☐ أن نخرج عيوب الناس وننتهع عوراتهم
- ☐ أن نظهر كفتيات شريرات



الإعلامي الداعية يحمل رسالة ويريد إيصالها للجمهور بشكل فعال، لذا فهو بحاجة إلى؛

Anonymous Poll

- ☐ مهارة الإلقاء والتحدث بفعالية
- ☐ التحليل وفهم الواقع
- ☐ الإقناع والتأثير
- ☐ استخدام وسائل الإعلام الرقمي والوسائط
- ☐ إدارة الوقت وتنظيم الجهود
- ☐ كل ما سبق

الرسالة الصادقة + المهارة الفعالة =

Anonymous Poll

- ☐ أثر عظيم
- ☐ أثر عظيم وبصمة قوية في المجتمع

العنصر الأكثر أهمية في تحديد جودة الصورة.

Anonymous Poll

- ☐ الزوايا
- ☐ الألوان
- ☐ الضوء
- ☐ الأكل

للتصوير بالهاتف الذكي تجنبني:

Anonymous Poll

- ☐ القرب من المشهد
- ☐ تنظيف عدستك
- ☐ التكبير الرقمي؛ اقتربي من الموضوع بدلاً من ذلك.

لماذا تعتبر مهارة التصميم مهمة؟

Anonymous Poll

- ☐ تقدم وسيلة لإضافة فكرة إعلاميا ودعويا.
- ☐ تسهم في بناء هوية لمشروع دعوي إعلامي
- ☐ ضرورة في التعليم، والدعوة والتربية.
- ☐ تعزز التميّز في تقديم الأفكار والعروض.
- ☐ كل ما سبق

المصممة المبتدئة يمكنها أن تبدأ ببرامج:

Anonymous Poll

- ☐ كانفا وفوتوشوب
- ☐ الأيس كريم والبرتقال

هل تحبين تصميم:

Anonymous Poll

- ☐ بطاقة دعوية
- ☐ مطوية دعوية
- ☐ مجلة دعوية
- ☐ كتابا

ماذا نسمي: فن إعادة ترتيب، قص، تعديل، ودمج مقاطع الفيديو والصوت والصور والمؤثرات، لصنع فيديو نهائي يحمل رسالة معيّنة أو قصة متكاملة.

Anonymous Poll

- ☐ الخبز
- ☐ التكسير
- ☐ التصميم
- ☐ المونتاج

ماذا تشمل مهارة المونتاج؟

Anonymous Poll

- ☐ قص المقاطع وتنسيقها
- ☐ إضافة مؤثرات بصرية وصوتية
- ☐ ضبط الإضاءة والألوان
- ☐ إخفاء المنكرات
- ☐ تحويل فكرة إلى رسالة
- ☐ كل ما سبق

### أدوات المونتاج الأكثر شهرة للمبتدئين:

Anonymous Poll

- ☐ ماسكارا وآيلينر
- ☐ ثلاجة وخلاط
- ☐ قلم وورقة
- ☐ CapCut، VN، InShot

الداعية تحتاج إلى أدوات العصر. فمن امتلكت التصميم والمونتاج والكتابة والصورة المؤثرة، امتلكت:

Anonymous Poll

- ☐ مفاتيح الغرور والعنجهية والعجب
- ☐ مفاتيح الفشل والخسارة
- ☐ مفاتيح التأثير، وبسط دعوتها بأساليب يفهمها الناس ويحبونها.

### صفات تُكَمِّل المهارات:

Anonymous Poll

- ☐ الإخلاص والنية الصادقة
- ☐ المرونة والتطور المستمر
- ☐ الذوق والابتكار
- ☐ الصبر على التعلم
- ☐ فهم الواقع والجمهور
- ☐ العمل الجماعي والتعاون
- ☐ كل ما سبق

ما هو هدفك من تعلم المهارات؟

Anonymous Poll

- ☐ الظهور أمام الناس
- ☐ لأثير الغيرة في الفتيات
- ☐ لأنال قبول الله عز وجل









# المهارات

الدرس الثاني عشر:  
مهارة الكتابة والتأليف

## المهارات

### الدرس الثاني عشر:

### مهارة الكتابة والتأليف

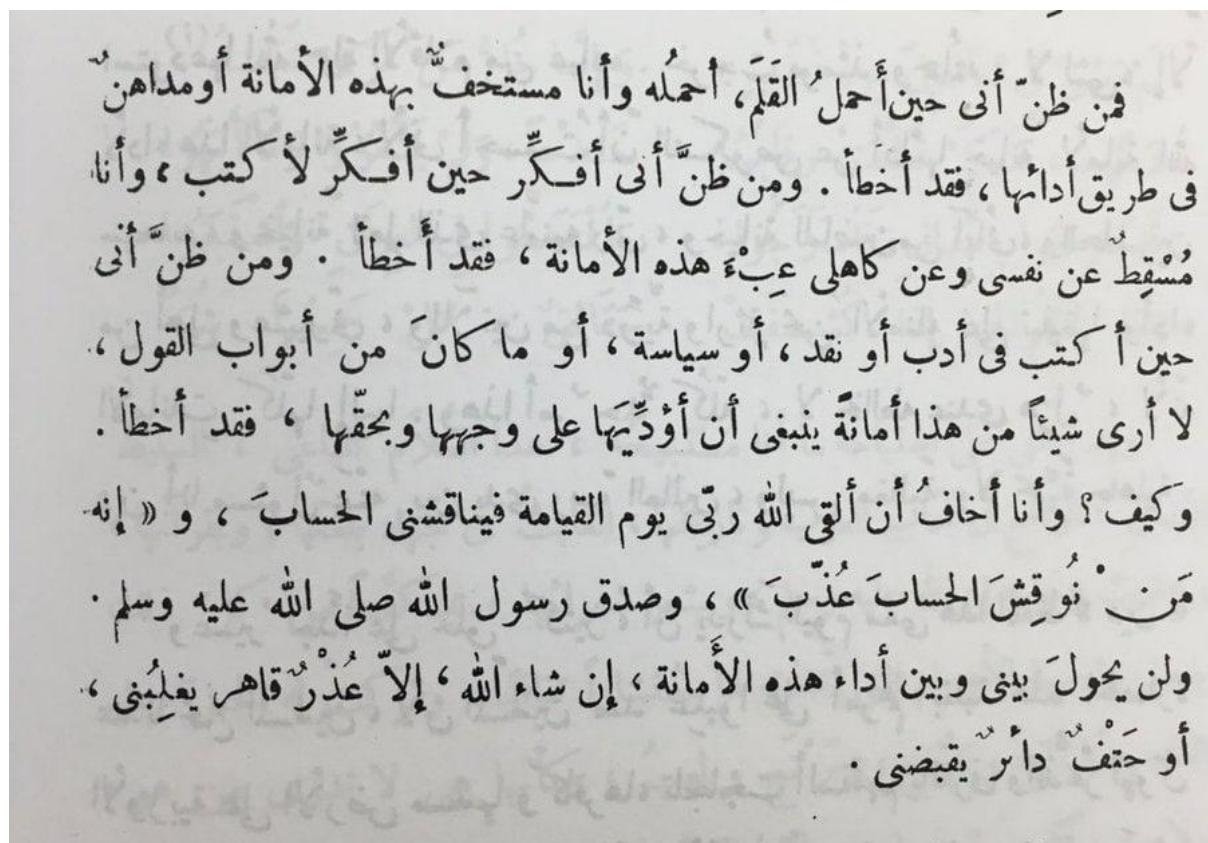


" فأتقدم إليك ألا تدع الكتابة ليلةً واحدة، طالباً الإبانة عن نفسك على صورةٍ من الصور، فإنّ هذا خليقٌ أن يشحذ ما كلّ من بيانك، وأن يصقّل ما أخذه الصدا من نفسك، وأن يُحيي ما همد من نار همّتك، فافعل غير متطلّبٍ عن غايتك عذراً. "

الأستاذ الأديب الفقيه محمود مُحمّد شاكر رحمه الله تعالى.

سنتعرف اليوم على مهارة هي عبادة، ووسيلة ترتقي بها الممتشقة قلم الحق، للارتقاء بنفسها ونصرة دينها، ولدفع الباطل وحفر الأثر الأرجى.

لنشد الأحزمة ونطلق فوراً.



كلمة الشيخ محمود شاكر يبين فيها شرطه على نفسه في الكتابة، وهي رسالة لكل كاتب.





الكتابة هي زكاة العلم...



كلما قرأت أكثر شعرت بالحاجة إلى الكتابة أكثر، وتدفقت النفس بالخواطر.

كلما كنت تنظرين للأفكار بصفاء سيشتاق قلمك للكتابة.

هي عملية نقل للمعاني من الخيال للحقيقة، ومن الذهن للورقة، ومن قلبك للناس.



الكتابة ليست مجرد كلمات تُسطر على الورق، بل هي فن التعبير عن الذات، وصوت القلب، وأداة لصناعة التأثير. ومهارة الكاتبة هي القدرة على تحويل المشاعر، والأفكار، والتجارب، وحتى الأحلام إلى نصوص تنبض بالحياة.





أن تكوني كاتبة يعني:

أن تكوني صاحبة عقيدة ومبدأ وخلق وغاية سماوية.

أن تملكي عيناً ترى التفاصيل التي قد يغفلها الآخرون.

أن يكون لك قلب يقظ يلتقط المشاعر والمعاني ويترجمها بلغة مفهومة وتميزك.

أن تُتقني فن التعبير عن الأفكار بأسلوب جذاب وواضح.

أن يكون لديك رسالة أو رؤية ترغبين في مشاركتها مع الآخرين.



القراءة أولاً: القارئة الجيدة هي الكاتبة الجيدة. كل كتاب تقرأه يمنحك مفردات، وأفكار، وأسلوب.

التمرين المنتظم: اكتب يومياً، حتى لو فقرتين. التدريب هو سر التطور.

تقبل النقد والتعلم: لا أحد يولد محترفاً. استمع للملاحظات وطوّر نفسك.

الكتابة من القلب: اكتب بما تحب، ولا تحاول تقليد غيرك.

تعلم أساسيات اللغة: من نحو وإملاء وتركيب جمل، فذلك يجعل كتابتك أقوى وأوضح.

شارك كتاباتك: مع الأهل أو في منصات آمنة، وتلقي التشجيع والتوجيه.





تقوي الشخصية وتعزز الثقة بالنفس.

تُنمي مهارة التفكير والتحليل.

تُفرغ المشاعر السلبية وتُساعد في التوازن النفسي.

تُفتح آفاقاً للارتقاء بالنفس وخدمة الدين والناس.

ماذا يمكن أن تكتب الفتاة؟

خواطر، مقالات، قصص قصيرة، يوميات، مقالات رأي، أو حتى كتب كاملة.



## فوائد من كتاب موسوعي للكتابة





كتاب "صبح الأعشى في صناعة الإنشاء" من تأليف القلقشندي (ت ٨٢١هـ)

كتاب "صبح الأعشى في صناعة الإنشاء" من تأليف القلقشندي (ت ٨٢١هـ)، يُعد من أمهات الكتب في فنون الكتابة والإنشاء والإدارة في الدولة المملوكية، ويقع في عدة مجلدات ضخمة.

يُوصي كتاب صبح الأعشى الكاتب والمتصدر لأعمال الدواوين والإدارة:

بالتمكن من اللغة والنحو والبلاغة،

ومعرفة أنواع الخطابات والأساليب الرسمية،

والتدرب على التعبير الواضح الرصين، مع العناية بتنسيق المراسلات الرسمية من تحيات

وافتاحيات وختام، بما يناسب المقام والمخاطب .

ويشدد القلقشندي على ضرورة الثقافة الواسعة والاطلاع على التاريخ والجغرافيا، لفهم

السياقات السياسية والإدارية،

كما يُوصي بالتحلي بالأمانة والدقة واللباقة،

لأن الكتابة في دواوين الحكم ليست مجرد تعبير، بل أداة تواصل وسلطة وحكمة.

كتاب "صبح الأعشى في صناعة الإنشا" يحتوي على اقتباسات رائعة وقيمة عن الكتابة وفنها،

خاصة فيما يتعلق بالكتّاب والإنشاء وأدب المراسلات .

الكاتب لم يكتفِ بجمع النماذج والأساليب، بل قدّم أيضًا نصائح وتوجيهات أدبية للكاتب.

#### 1. □ عن أهمية البلاغة في الكتابة:

"ينبغي للكاتب أن يكون بليغًا، حسن العبارة، لطيف الإشارة، بعيدًا عن الحشو والتكرار، جامعًا

بين الإيجاز والإفهام".

نصيحة: حافظي على وضوح التعبير وابتعدي عن التعقيد، فالقوة في المعنى لا في الحشو.

2. عن التدرّج في التعلّم:

"وليس كل من أمسك القلم بكاتب، ولا كل من خط سطرًا بليغ، بل لا بد من طول ممارسة، وكثرة مراجعة، وسماع من الشيوخ والفضلاء".

نصيحة: لا تُقدّمي على الكتابة دون تدريب ومعرفة وسماع من أهل الخبرة.

3. عن شخصية الكاتب:

"الكاتب يحتاج إلى عقل راجح، وخلق فاضل، ولسان فصيح، وخط حسن، وصبر على المطالعة والبحث".

نصيحة: مهارة الكتابة لا تكتمل دون شخصية متزنة وأخلاق عالية وعلم واسع.

4. عن القراءة:

"وعلامة جودة الكاتب حسن اختياره لما ينقل، وصحة فهمه لما يقرأ".

نصيحة: لا تكتبي قبل أن تحسني القراءة والفهم، فالقلم ابن العقل.



## تمرين الكتابة: رسالة إلى صديقة في غزة



### الهدف من التمرين:

تعلم كيف تكتبين رسالة إنسانية صادقة تعبر عن مشاعرك وتواسي من تحبين في أوقات الشدة.

### التعليمات:

تخيلي أن لديك صديقة اسمها رُقيّة، تعيش في غزة، وتعاني من ظروف صعبة جدًا بسبب الحرب والجوع والحصار.

مهمتك هي أن تكتبي لها رسالة تعبرين فيها عن:

تعاطفك معها ومشاعرك تجاه ما تمرّ به.

كلمات مواساة وثبيت، تذكيرين فيها بالأمل والصبر والثقة بالله.

رسالة دعم وأخوة، تشعرها أنها ليست وحدها.

دعاء لها ولأهلها، وخاتمة دافئة منك.



## نموذج هيكل الرسالة:

العنوان: رسالة إلى صديقتي رُقِيَّة في غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

صديقتي الغالية رُقِيَّة،

لا أجد الكلمات التي تعبّر عمّا في قلبي حين أراك في هذا الكرب العظيم... (ابدئي بالتعبير عن مشاعرك)

تذكّري يا رُقِيَّة أن الله معكم، وأن الليل وإن طال، فإن الفجر آتٍ... (اكتبي كلمات مواساة وأمل)

نحن هنا نفكّر بكم، وندعو لكم ليلاً ونهاراً... (أظهري دعمك ومشاعرك)

أسأل الله أن يحفظك ويحفظ عائلتك، وأن يُبدّل خوفكم أمناً... (اختمي بدعاء وخاتمة حنونة)

أختك التي تحبك،

(اكتبي اسمك)

### نصائح أثناء الكتابة:

اكتبي من قلبك، لا تحاولي أن تكوني مثالية.

استعملي كلمات بسيطة وصادقة.

لا تركزِي فقط على الحزن، بل على الأمل والدعاء والوقوف معها.

يمكنك تزيين الرسالة برسم قلب أو وردة في الأعلى إن أردتِ.

### هدف إضافي:

بعد كتابة الرسالة، قومي بقراءتها بصوت عالٍ، وتألمي كيف ستكون مشاعر من يتلقاها.

هل يمكن أن تبكي؟ تبتسم؟ تشعر بالأمان؟

هنا تعرفين أنك بدأتِ تصبحين كاتبة تؤثر بكلماتها.



## ١. اكتبِي من قلبك أولاً، لا من القواعد

الخواطر ليست مقالاً علمياً ولا قصة طويلة، بل هي مشاعر أو أفكار لحظة...

لا تخافي من الأخطاء، فقط اكتبِي ما تحسّين به دون تردد.

## ٢. راقبي مشاعرك جيداً

عندما تحزين، تفرحين، تتأملين الغروب، أو تشتاقين لأحد...

هذه اللحظات هي كنزك ككاتبة خواطر.

اكتبِي عنها فوراً، حتى وإن بكلمات بسيطة.

## ٣. اختاري فكرة أو شعوراً واحداً فقط

لا تكتبِي عن كل شيء في نص واحد.

رّكّزي مثلاً على:

لحظة وداع

شوق للأب أو الأم

شعور بالوحدة

الامتنان والشكر

واجعلي الخاطرة تدور حوله فقط.

٤. لا تلتزمي بقافية أو وزن

الخواطر تختلف عن الشعر، لا تحتاج قافية ولا قواعد عروض.

لكن يُفضل أن تكون جملك منسجمة ومتناغمة، وناعمة على الأذن.

٥. استخدمي التشبيهات والصور

مثلاً:

قلبي كان كنافذة تُصَقِّقها الرياح

غيابك شتاء لا يرحل

كنتِ في حياتي كضوء عابر في ممر مظلم

هذه الصور تُضفي عمقاً وجمالاً على النص.

٦. لا تطوّلي كثيراً

الخاطرة الجميلة هي القصيرة والعميقة.

يكفي من ٥ إلى ١٠ أسطر في البداية.

٧. راجعها بحدوء بعد الكتابة

اقرئها كقراءة، لا كاتبة.

احذفي الكلمات الزائدة، وعدّلي التعبيرات الثقيلة.

٨. احفظي خواطرك في دفتر خاص

سجّلي تواريحها، وستفخرين بعد شهور أو سنوات كيف تطوّرت كتاباتك.

همسة

الكتابة مثل الزرع، تنمو مع الحب والصبر

اكتبي كثيراً، لا تخافي، ولا تظني أن ما تكتبينه بسيط أو تافه

كل كاتبة مؤثرة بدأت من خاطرة صغيرة.



كتابة مقالة مهارة مهمة جدًا، سواء كنت طالبة أو هاوية كتابة أو حتى تفكرين أن تصبحي كاتبة يومًا ما. وسأشرح لكِ بطريقة سهلة ومبسطة كيف تكتبين مقالة خطوة بخطوة.

### ما هي المقالة؟

المقالة هي نص قصير أو متوسط الطول، تعبرين فيه عن رأيك أو فكرتك حول موضوع معين، بطريقة منظمة وواضحة.

قد تكون المقالة توعوية، اجتماعية، دينية، علمية، نقدية، أو إنسانية.

### ❏ خطوات كتابة المقالة:

١. اختاري الموضوع

فكري: ما هو الشيء الذي يشغل بالك؟

هل هو:

قضية إنسانية (مثل أطفال غزة؟)

موضوع اجتماعي (مثل التمر أو الصداقة أو دور الفتاة؟)

تجربة مررت بها؟

اكتبي في موضوع يعني لك شيئًا.



٢. ابدئي بمقدمة جذابة

في البداية، اكتبي سطرين أو ثلاثة، توضّحين فيهما:

ما هو الموضوع؟

لماذا هو مهم؟

وما هي وجهة نظرك فيه؟

مثال:

يعيش أطفال غزة في ظروف لا تحتمل، حيث الجوع والخوف والموت يحيط بهم من كل جانب. هذه ليست مجرد أخبار عابرة، بل معاناة حقيقية لأرواح بريئة تستغيث. في هذا المقال، سأتحدث عن واجبنا تجاههم.

٣. الفقرة الوسطى: العرض أو النقاش

هذه هي قلب المقالة. اكتبي فيها:

معلومات أو ملاحظات عن الموضوع.

تحليلك أو وجهة نظرك.

أمثلة واقعية أو من الحياة أو من الأخبار.

نصائح:

قسّمي العرض إلى فقرتين أو ثلاث.

كل فقرة تتحدث عن فكرة واحدة فقط.

#### ٤. الخاتمة: خلاصة أو دعوة

في الختام، اكتب ملخصًا لما قلته، وقدمي رأيك النهائي أو دعوة للتفكير أو العمل.

#### مثال:

أطفال غزة ليسوا أرقامًا، بل قلوب تنبض وأرواح تحتاج الأمان. يجب أن يكون لكل منا موقف، ولو بالدعاء والكلمة والوعي. فالصمت لم يعد كافيًا.

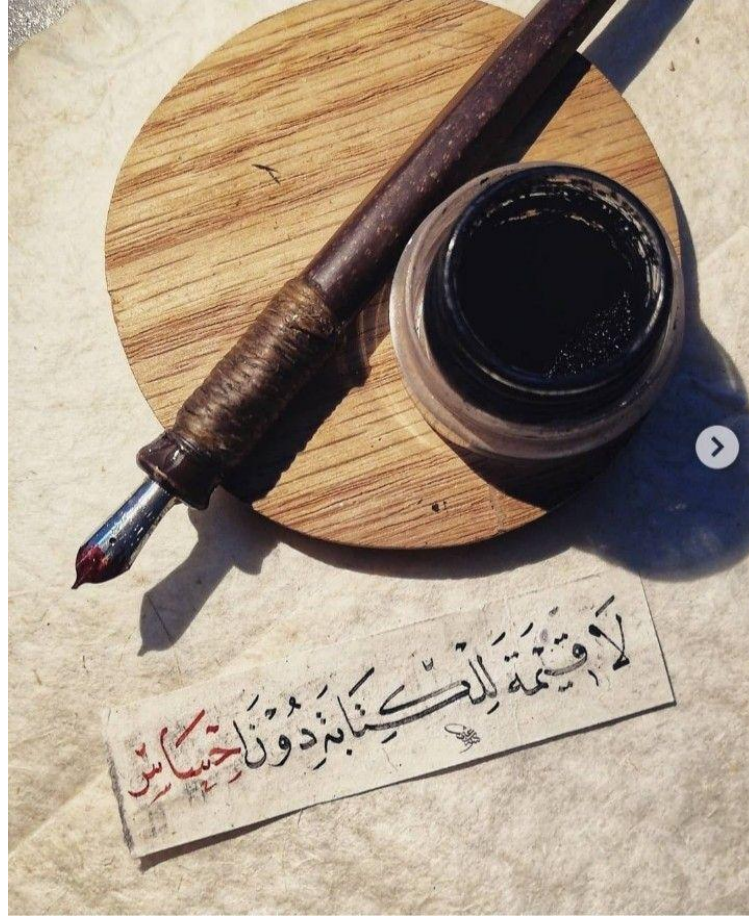
#### نصائح ذهبية للنجاح في كتابة المقالة:

ابدئي أولاً بمخطط بسيط (عنوان - مقدمة - نقاط - خاتمة)

اكتبي بأسلوبك، لا تقلدي أحدًا.

راجعى الإملاء والتركيب بعد الانتهاء.

تخيلي أن قارئًا لا يعرف شيئًا عن الموضوع، كيف ستقنعينه؟



مثال لمقالة قصيرة (بعنوان فقط):

عنوان: لماذا تحتاج الفتاة أن تتعلم مهارة الكتابة؟

مقدمة: الكتابة ليست حكراً على الكبار أو المحترفين، بل هي وسيلة رائعة لتعبير الفتاة عن نفسها...

العرض: الكتابة تقوّي الثقة، وتُخرج المشاعر، وتُنمّي الفكر... تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر، وتنصح في الله تعالى.

خاتمة: في زمن الحرب على الإسلام، تظل الكلمة الصادقة أقوى وسيلة للتأثير...



## كيف تكتبين القصة القصيرة دليلك الأول



## ما هي القصة القصيرة؟

القصة القصيرة هي حكاية تُروى في صفحات قليلة، تدور حول حدث واحد أو موقف مؤثر، تحتوي على شخصيات، زمان، مكان، وحبكة، وتوصل رسالة أو فكرة أو شعور.

### خطوات كتابة القصة القصيرة:

#### ١. ابدئي بفكرة

اسألي نفسك:

ما الذي أريد أن أحكيه؟

هل هي قصة حزينة؟ ملهمة؟ مخيفة؟ عن طفلة؟ عن صديقة؟ عن حلم؟

مثال:

فتاة صغيرة فقدت لعبتها وسط الحرب...

أو:

طفل يكتشف صندوقاً غريباً في سطح بيت جده...

#### ٢. اختاري الشخصيات

من هو البطل؟ (اسم، عمر، صفات بسيطة)

هل هناك شخصيات أخرى؟ (أم، صديق، عدو)

نصيحة: لا تكثري من الشخصيات حتى لا تُربكي القارئ.

#### ٣. حددي الزمان والمكان

متى تدور القصة؟ (في الصباح؟ أثناء الحرب؟ في العيد؟)

وأين؟ (في المدرسة؟ في البيت؟ في غزة؟ في مدينة خيالية؟)

المكان والزمان يجعلان القصة أكثر واقعية.

#### ٤. اصنعي الحبكة (أحداث القصة)

الحبكة هي تسلسل الأحداث، وتتكون غالبًا من ٣ مراحل:

البداية: تقديم الشخصيات والمكان.

الوسط (العقدة): يحدث شيء يغيّر كل شيء! (مشكلة، اكتشاف، خطر...)

النهاية (الحل): كيف انتهت القصة؟ نهاية حزينة أم سعيدة؟

#### مثال لحبكة بسيطة:

فتاة في غزة تفقد لعبتها وسط الدمار، تبدأ تبحث عنها، تقابل طفلة أخرى تساعدنا وفي النهاية تجدانها مدفونة تحت الحجارة.

#### ٥. ضعي لمستك العاطفية

أضيفي مشاعر: خوف، فرح، دهشة، أمل...

اجعلي القارئ يشعر بالقصة، لا فقط يقرأها.

♥ □ السر في القصة هو: أن يقرأها شخص فيحس أنه عاشها.

#### ٦. اكتبي النهاية

اجعلي النهاية مرضية: إمّا نهاية قوية، أو مؤثرة، أو مفتوحة (تجعل القارئ يفكر).



مثال:

أمسكت اللعبة الصغيرة، وقالت: "بسببك تعرفت على صديقة أمينة" ثم ابتسمت وسط الركام.

نصائح عامة:

اكتبي القصة أولاً ثم قومي بمراجعتها لاحقاً.

اكتبي كما تتكلمين، ثم حسني الأسلوب.

استخدمي تشبيهات بسيطة: (كان الخوف يسير في جسدها مثل البرد...).

العنوان مهم! اجعليه جذاباً وغامضاً أو مشوقاً.

— قالب مبسط لتجربة أول قصة:

عنوان القصة: (مثلاً: "ظلُّ الأمل")

البداية: قدّمي البطلة، المكان، والموقف العام.

الوسط: ماذا حدث؟ ما المشكلة؟ من ساعد؟

النهاية: كيف انتهت القصة؟ ماذا تعلّمت البطلة؟

الخاتمة: سطر واحد يلخّص المشاعر أو الرسالة.



كتابة اليوميات من أجمل وأقرب أنواع الكتابة للنفس، وهي أداة رائعة لتفريغ المشاعر، وتسجيل اللحظات المهمة، وتطوير مهارة الكتابة الذاتية.

دعيني أشرح لك كيف تكتبين يومياتك بأسلوب بسيط ومُلهم:

ما هي اليوميات؟

هي كتابة ما يحدث لك يومياً أو بين فترة وأخرى، من مواقف، مشاعر، أفكار، وحتى أحلام، بأسلوبك الخاص، وكأنك تتحدثين مع نفسك أو مع دفتر كصديقة.

ليست اليوميات كتاباً رسمياً أو مقالاً، بل مساحة حرة جداً.

□ ثم خطوات كتابة يومياتك:

## ١. ابدئي بالتاريخ والمكان (اختياري)

مثلاً:

السبت، ٢٠ محرم ١٤٤٧ - في غرفتي الساعة ٩ مساءً  
هذا يساعدك لاحقاً على تذكر متى كتبت كل شيء.

## ٢. عبّري بحرية: ماذا حدث اليوم؟

اكتبي عن يومك من البداية أو عن موقف معين فقط:

هل ذهبت إلى المدرسة؟

هل شعرت بالحزن أو الفرح؟

هل حصل موقف أثر فيك؟

هل تأملت شيئاً أو فكرت في فكرة معينة؟

مثال:

اليوم كان غريباً... شعرت أن كل من حولي منشغل عني، لكنني كنت أبتسم. لا أعلم لماذا،  
لكنني أحاول أن أكون قوية.

## ٣. اكتبي مشاعرك بصدق

لا تخافي من التعبير، لا أحد سيقراه إلا إذا أردت.

اكتبي: ماذا شعرت؟ لماذا؟ ماذا تمنيت؟

لا تحاولي أن تكوني "أديبة"، فقط كوني "أنت".

#### ٤. ضيفي لمسة خاصة

دعاء، أمنية، سؤال لنفسك، أو حتى آية أو جملة أثرت فيك.

يمكن رسم قلب، وردة، نجمة، أو حتى لصق صورة أو ورقة صغيرة تذكرك بشيء.

#### ٥. اختتمي بجملة تعبر عن حالك

مثال:

أظني سأتعلم الكثير مع الوقت، حتى لو لم أفهم كل ما يحدث الآن.

#### نصائح ذهبية:

لا تجربي نفسك أن تكتبي كل يوم، اكتبي حين ترغبين.

□ ~~لا~~ اكتبي لنفسك فقط، لا تحاولي إرضاء أحد.

اكتبي بخط يدك، فذلك يقربك من نفسك أكثر.

احتفظي بدفترك في مكان خاص، أو استخدم تطبيق يوميات آمنًا إن كنت تفضلين الكتابة

الرقمية.

مثال صغير من يومية:

الثلاثاء، ١٥ صفر

لا أعلم لماذا شعرت بالحزن اليوم فجأة. ربما لأنني شعرت بالوحدة رغم أن الجميع حولي.

أخبرت نفسي أنني بخير ... لكنني كنت أحتاج حضناً فقط.

يا رب، لا تجعل قلبي يضعف.

انتهى يومي وأنا أشعر بالحزن حتى وجدت تلك القطة على سلم الدرج، وهي تنظر لي نظرة الجوع والاستجداء، فقدمت لها طبقاً من الطعام واستمتعت بالنظر إليها وهي تلتهمه، فعرفت أن قيمة الساعة واللحظة هي في العمل الصالح والإحسان.



مقال الرأي هو أحد أقوى أنواع المقالات، لأنه يُعبّر عن وجهة نظرك الخاصة في موضوع معيّن، ويُظهر قدرتك على التفكير، التحليل، والإقناع.

سأشرح لك خطوة بخطوة كيف تكتب مقال رأي بأسلوب بسيط، موجه للمبتدئين أو للطلّابات والفتيات المهتمات بالكتابة.

### ما هو مقال الرأي؟

هو نص تعبّر فيه عن رأيك الشخصي حول قضية أو موضوع عام، مثل:

جودة التعليم

الحرب على غزة

مواقع التواصل

الصحة النفسية للفتيات...

### ومقال الرأي يهدف إلى:

توضيح موقفك

إقناع القارئ برأيك

تحفيز الناس على التفكير أو الفعل



□ خطوات كتابة مقال رأي:

١. اختاري فكرة واضحة

اسألي نفسك:

ما القضية التي تشغلني؟

ما الذي لديّ لأقوله فيها؟

هل أستطيع الدفاع عن رأيي بأفكار أو أمثلة؟

مثال:

هل الصمت العالمي تجاه ما يحدث في غزة يُعد خيانة إنسانية؟

٢. المقدمة: عرض الموضوع وإثارة القارئ

عرّفي بالمشكلة أو الفكرة.

اكتبي جملة افتتاحية قوية تجذب القارئ.

ضعي سؤالاً أو حقيقة صادمة.

مثال:

بينما يموت الأطفال جوعاً في غزة، تكتفي دول العالم بالبيانات الباردة. هل أصبحت الإنسانية

مجرد شعارات؟ في هذا المقال أطرح رأيي حول هذا الصمت العالمي المعيب.

٣. العرض: تقديم رأيك + دعم الرأي

اذكري رأيك بوضوح وبدون تردد.

ادعميه بـ:

أمثلة

أدلة

مواقف واقعية

منطق عقلي

عبارات قوية

قسّمي هذا القسم إلى فقرتين أو ثلاث، كل فقرة تتناول جانبًا مختلفًا.

مثال:

الصمت العالمي ليس حيادًا، بل تواطؤ غير مباشر. حين يرى العالم مشاهد الجوع والقصص ولا يتحرك، فذلك يدل على ضعف الضمير الجمعي العالمي...

٤. الرد على الرأي الآخر (اختياري لكن قوي)

اذكري باختصار رأيًا مخالفًا، ثم فنّديه أو ارفضيه منطقًا بأدب ووضوح.

مثال:

قد يقول البعض إن المواقف السياسية معقدة، لكن هل أصبح تعقيد السياسة عذرًا لقتل الأطفال؟!

٥. الخاتمة: تلخيص + دعوة أو تساؤل

أعيدي تأكيد موقفك.

اختمي بجملة مؤثرة، دعوة للتفكير، أو حتى سؤال مفتوح.

مثال:

ما زال في العالم من يكتب وينادي ويصرخ... لكن متى يستفيق من يملك القرار؟ غرة لا تحتاج مزيداً من الكلمات، بل تحتاج فعلاً ينقذ ما تبقى من براءة أطفالها.

نصائح لكتابة مقال رأي قوي:

كوني صادقة في رأيك، لا تقولي ما يُرضي الآخرين.

اكتبي بلغة واضحة، واختاري كلمات مؤثرة.

لا تكتفي بالوصف، بل ادفعي القارئ للتفكير.

تدربي على كتابة مقال رأي في دفتر أسبوعياً.



المقال الصحفي من أهم أنواع المقالات، ويُستخدم في الصحف والمجلات والمواقع الإخبارية. هو يجمع بين الحقائق والتحليل، ويقدم موضوعًا واقعيًا، موضوعيًا، ومفيدًا للجمهور.

سأشرح لك الآن كيف تكتب مقالًا صحفيًا خطوة بخطوة، بأسلوب واضح وسهل، مناسب للمبتدئات أو الطالبات.

### المقال الصحفي

هو نص يُنشر في صحيفة أو موقع، يتناول حدثًا أو قضية واقعية، بأسلوب تحليلي أو تفسيري، ويهدف إلى:

توضيح المعلومات حول موضوع معين.

تحليل خلفيات الحدث أو نتائجه.

توجيه الرأي العام أحيانًا.

□ خطوات كتابة المقال الصحفي:

١. اختاري موضوعًا واقعيًا

يجب أن يكون الموضوع:

حقيقيًا (غير خيالي)

يهم الناس

له بعد اجتماعي أو إنساني أو سياسي

أمثلة:

المجاعة في غزة

آثار إدمان الهواتف على المراهقين

أزمة البطالة بين الشباب

٢. ابدئي بعنوان قوي وجاذب

العنوان هو أول ما يقرأه القارئ، فاجعليه:

مباشراً وواضحاً

موجزًا

فيه عنصر تشويق أو تأثير

مثال:

"أطفال غزة يموتون جوعاً... من يُنقذهم؟"

٣. اكتبي مقدمة تلخص الفكرة

المقدمة يجب أن:

توضّح ما يدور حوله المقال

تجيب عن: ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ ولماذا هو مهم؟

مثال:

في ظل الحصار المستمر ونقص المساعدات، يواجه سكان قطاع غزة، خصوصًا الأطفال، مجاعة تهدد حياتهم. فهل تتحرك الضمائر لإنقاذهم؟

#### ٤. اكتب جسم المقال: التحليل والتفاصيل

في الفقرات التالية:

قدّمي معلومات دقيقة (أرقام، تقارير، شهادات)

استخدمي أسلوبًا موضوعيًا

قسّمي جسم المقال إلى ٣ فقرات على الأقل:

خلفية المشكلة

آثارها على الناس

ردود الفعل أو الحلول المقترحة

مثال:

حسب تقرير أممي، توفيت أربع طفلات في يوم واحد بسبب الجوع. المستشفيات تفتقر إلى الحليب والدواء، والأمهات يحتضن أبنائهن في انتظار معجزة...

#### ٥. الخاتمة: رأي أو دعوة للتحرك



يمكن أن تختمي بـ:

اقترح حل

دعوة للمسؤولين

سؤال مفتوح

جملة إنسانية مؤثرة

مثال:

ليست هذه مجرد أرقام في نشرات الأخبار، بل أرواح بريئة تُرهق. فهل ننتظر حتى يُمحي جيل كامل قبل أن نتحرك؟

مثال مبسّط لبنية المقال الصحفي:

القسم ماذا تكتبين؟

العنوان قصير وجذاب - يلمح للمشكلة

المقدمة تلخيص الحدث أو القضية بإيجاز (ماذا، أين، متى، لماذا)

الفقرة ١ : خلفية المشكلة + تفاصيل أولية

الفقرة ٢ : تأثير المشكلة + أرقام أو شهادات

الفقرة ٣ : ردود الفعل أو غيابها + نقد أو تحليل

الخاتمة : دعوة للتحرك أو رسالة قوية أو سؤال مفتوح

## نصائح مهمة:

استخدمي لغة واضحة وسهلة.

لا تكتبي من الخيال؛ اعتمدي على الواقع والمصادر.

كوني حيادية قدر الإمكان بدون التنازل عن عقيدتك، وفي الخاتمة (يمكنك إبداء رأيك)

راجعي النص جيدًا قبل النشر (إملاء، ترتيب، دقة).



إذا كنتِ ترغبين في كتابة مقال يلخص كتابًا، فأنتِ تمارسين نوعًا مهمًا من الكتابة يُسمّى: "مقال التلخيص النقدي" أو "المراجعة القرائية". هذا النوع من المقالات يُفيد في:

- إعطاء القارئ فكرة عن مضمون الكتاب.
- تحليل أهم أفكاره.
- إبداء الرأي فيه.

وسأشرح لك الآن خطوات كتابة مقال يلخص كتابًا، بأسلوب مبسّط وواضح:

### خطوات كتابة مقال يلخص كتابًا

١. اقرأ الكتاب جيدًا أولاً

لا تكتفي بتصفح الكتاب، بل:

افهمي الفكرة الأساسية.

استخرجي أهم المواضيع أو الفصول.

اكتبي ملاحظاتك أثناء القراءة.

٢ □ اكتبي مقدمة المقال

في المقدمة:

قدّمي معلومات أساسية عن الكتاب:

اسم الكتاب

اسم المؤلف

نوع الكتاب (علمي، أدبي، ديني، تنموي...)

عدد الصفحات أو طباعته

باختصار: عن ماذا يتحدث؟

مثال:

كتاب "....." للدكتور فلان الفلاني هو كتاب ديني اجتماعي، يحتوي على تأملات ورسائل نفسية تملأ القارئ أملاً وسكينة. صدر عن دار ..... ، ويقع في أكثر من ٢٠٠ صفحة، يهدف إلى تعزيز الطمأنينة لدى المسلم في مواجهة الهموم.

٣. اكتب جسم المقال – التلخيص

في هذه الفقرة أو الفقرات:

لخصي المحتوى بأسلوبك (لا تنقلي نصوصاً مطولة من الكتاب)

رتبي الأفكار من الأكثر أهمية إلى الأقل.

يمكنك تلخيص الفصول أو الرسائل أو الشخصيات (إن كان رواية)

## نموذج:

يدور الكتاب حول مفاهيم دينية ونفسية لتقوية القلب عند الحزن، ويستعرض قصصاً واقعية وأخرى من السيرة والتاريخ الإسلامي، ليستخلص منها عبراً تساعد القارئ على تجاوز المحن. من أهم المحاور: التفاؤل، الصبر، الإيمان بالقضاء والقدر، والتحرر من القلق.

## ٤. أضيفي رأيك الشخصي (اختياري لكن مميز)

هل أعجبك الكتاب؟ لماذا؟

ما أكثر جزء أثر فيك؟

هل تنصحين الآخرين بقراءته؟

## مثال:

أعجبنى أسلوب الكاتب السهل القريب من القلب، كما وجدت فيه تسلية وفائدة. لكن بعض الفصول تكررت فيها المعاني، مما جعل القراءة أبطأ في بعض الصفحات. أنصح بقراءته لمن يمر بمرحلة صعبة أو يشعر بالقلق.

## ٦.٥ اكتبي الخاتمة

ختمي المقال بـ:

تلخيص سريع للفكرة العامة

تشجيع على قراءة الكتاب

أو جملة تلخص أثر الكتاب فيك

مثال:

"هذا الكتاب" ليس فقط عنواناً، بل هو دعوة للرضا والطمأنينة. في زمن كثرت فيه الهموم، مثل هذه الكتب تضيء طريق القارئ.

هيكل المقال كاملاً:

العنوان: اسم الكتاب + لمحة عنه (مثال: "لا تحزن": وصفة للقلب المتعب)

المقدمة: تعريف بالكتاب ومؤلفه ونوعه

الجسم (١-٢ فقرة): تلخيص المحتوى وأهم أفكاره

فقرة رأي: تقييمك للكتاب: الإيجابيات والسلبيات

الخاتمة: خلاصة عامة أو دعوة للقراءة

نصائح ذهبية:

استخدمي أسلوبك الشخصي، لا تنقلي النصوص بالحرف.

التزمي بالاختصار: لا تكتبي كل شيء!

احرصي على ترتيب الأفكار.

استخدمي لغة واضحة وسلسلة.




راجعى المقال لغويًا قبل نشره أو تسليمه.




أخلاق الكاتبة لا تقل أهمية عن مهارتها في التعبير والكتابة. فالكلمة مسئولية، ومن تحمل القلم تحمل رسالة.

أبرز أخلاق الكاتبة:

□  الصدق

أن تكتب الكاتبة بما تؤمن به، لا تزيف ولا تنقل ما لا تعتقده. فالكلمة الصادقة تصل إلى القلب سريعًا.

□  النية الطيبة

تكتب بنية الخير: لنفع الناس، أو رفع الوعي، أو التسلية النظيفة، أو التعبير عن مشاعرها.

□ هـ الحياء والأدب

تستخدم ألفاظاً راقية، لا تجرح، لا تلمح بما لا يليق، ولا تكتب ما تستحي أن تقرأه أمام والديها.

□ هـ العدل والإنصاف

لا تظلم أحداً في كلماتها، ولا تفجر، وتنصح بصدق وحب الخير للناس.

□ هـ تحمل المسؤولية


تعلم أن ما تكتبه قد يؤثر في الآخرين، فتفكر قبل أن تنشر: هل في هذا خير؟ هل سيصلح وينفع أكثر أم يفتن الناس ويفسد أكثر؟

□ هـ التواضع


لا تتكبر على الآخرين بموهبتها، بل تشجع غيرها وتفرح بكاتبات صغيرات مثلها.

□ هـ الاستماع والنقد البناء

تقبل النقد برحابة صدر، وتفرق بين النقد المفيد والجرح، وتتعلم منه لتتطور.

□  الأمانة العلمية

إذا نقلت من كتاب أو فكرة، تنسبها إلى صاحبها. لا تسرق كلمات غيرها.

□  الاستمرار في التعلم

تسعى دائماً لتحسين نفسها، وتقرأ كثيراً، وتتعلم من غيرها من الكاتبات.

همسة:

الكاتبة الخلوقة ليست فقط من تحسن الكتابة، بل من تحسن اختيار كلماتها، وتحترم عقل قارئها، وتكتب وكأنها تزرع أثراً طيباً يبقى بعد رحيلها. تكتب لله تعالى فلا تأخذها في الله لومة لائم، وتنصح في الله فتحب للناس ما تحبه لنفسها.



أخلاق الكاتبة هي القيم والسلوكيات التي تلتزم بها  
الفتاة الكاتبة وهي تعبّر عن أفكارها، وصدقها،  
وحيائها وأدبها. فالكتابة ليست فقط موهبة، بل هي  
أمانة وأثر يبقى. تعكس شخصية مسلمة تقية تحمل  
مسؤولية الكلمة.



تحذيرات للكاتبة:  
أخطاء لا تقعي فيها !



١ ❌. الكتابة بدون نية أو هدف

لا تكتبي لمجرد الكتابة... اسألي نفسك دائماً: لماذا أكتب؟ ما الرسالة؟ من أخطب؟

النية الطيبة تعطي لكتابتك روحاً وأثراً.

٢ . نقل الكلام أو الأفكار دون نسبتها (السرقة الأدبية)

لا تنقلي من كاتبة أو كتاب أو منشور ثم تنسبيه لنفسك. هذا يُضعف ثقتك بنفسك ويقلل من احترام القراء لك.

كوني أمينة... وانقلي بأسلوبك، أو اذكر المصدر.

٣ □ . الإفراط في التعبير عن الذات بطريقة مكشوفة

لا تكشف أسرارك أو مشاعرك الخاصة جدًا في نصوص عامة، فالخصوصية لها حرمتها.

فرقي بين "التعبير الصادق" و"الانكشاف المفرط".

٤٤ . الكتابة بلغة جارحة أو ساخرة تهين الآخرين

السخرية من الناس، أو الكتابة بكلمات بذينة قليلة الحياء والأدب، كل هذا يُفسد النص، ويسيء لك قبل أن يسوء لغيرك.

الكلمة الخلوقة المسؤولة لا تعني الضعف، بل النبيل.

٥ .الكسل عن تطوير الذات

الاكتفاء بأسلوب واحد، أو تكرار نفس الأفكار دائماً، يُضعف مستواك. اقرئي، تعلّمي، جربي أنماطاً جديدة.

كل كاتبة مؤثرة كانت قارئة نهمّة.

٦ .الاهتمام بالمظهر على حساب المعنى

لا تغرّك الزخارف اللفظية، اجعلي الأهم دائماً هو "الفكرة العميقة" وليس فقط الكلمات الجميلة.

المعنى أولاً، ثم يأتي الجمال.

٧ .الكتابة فيما لا تعرفين

لا تكتبي في أمور علمية أو دينية أو سياسية عميقة دون علم، فذلك يوقعك في أخطاء جسيمة.

اكتبي فيما تعرفينه جيداً، أو تعلّمي ثم اكتبي.

٨ .عدم التمييز بين الخيال والواقع



في القصة، نعم يُسمح بالخيال، لكن في المقال أو الرأي أو اليوميات، لا تبالغي أو تخلطي الحقائق بالخيال.

الصدق في غير القصص واجب.

٩. التسرع في النشر

لا تنشري النص بعد كتابته مباشرة. راجعيه، صححي أخطاءك، اقرئيهِ بعد يوم بصوت مرتفع.

الكاتب المحترف يحرر نصه أكثر من مرة.

١٠. الخوف من النقد

لا تخافي من نقد القراء أو المعلمات أو الكاتبات الأخريات. النقد وسيلة للنضج، وليس عيبًا.

تعلمي منه، واحتفظي بثقتك دائمًا.

خلاصة ذهبية:

"الكاتبة الواعية تعرف أن الكتابة أمانة، وأن كل كلمة تكتبها قد تُزرع في قلب أحد، فإما تؤجر عليها... أو تُسأل عنها".



من خلال تجربتي مع الكتابة أخص لك هذه النصائح:

- كلما كنت شغوفة للقراءة توقدت فيك مهارة الكتابة، فهناك علاقة طردية بين حب القراءة وحب الكتابة، وما الكتابة إلا ثمرة حب القراءة والتعلم والإفادة. فاقرئي ما يفيدك ويحيي قلبك وسيسير قلمك مجاهدا باذلا بإذن الله تعالى.

- لا تكتبي لأجل أن يعرفك الناس، بل لغاية ولا أفضل من غاية إعلاء كلمة الله تعالى وجهاد الكلمة والنصح في الله.

- لا تبحتي عن شهرة بل عن قبول الله تعالى ورضوانه ولو لم تصل كتاباتك إلى أبعد من جدران منزلك. فالقبول هو أرحى الأهداف لنا.

- تأملي أساليب الكتاب المتمزين، واستلهمي الفكرة لتصيغي أسلوبك الخاص.

- ابتعدي عن حديث الأنا في كتاباتك وركزي على المعاني وكيفية إيصالها سلسلة سهلة.

- تمرني على الكتابة، وركزي على الوضوح وابتعدي عن التكلف والحشو، جربي أن تكتبي ولا تستسلمي، فالرباط موجب للغنائم والفتوحات، وأفضل ما تكتبينه لم يخرج بعد.

- الكتابة الهادفة تنفعك أنت يوما ما، حين تقرئين ما كتبت وأنت بأمس الحاجة لنصيحة، ستجدين بركة هذا الجهد والبذل.

- نحن نتطور مع الوقت، فلا تخجلي من أخطائك وأي كتابات كان فيها قصور، فإنما نحن نتعلم من هذه الأخطاء ونتحصن من هذا القصور بصدقنا في الإقبال وإعظامنا للإخلاص في سبيل الله تعالى.

- الكتابة تحتاج متابعة لذلك ابقِي بجوار من يرافقك ويرشدك، وعن نفسي كان والدي أستاذ لغة وشريعة، فقد كان أول معلم لي وأفادني جدا بتوجيهاته. وأنا في خدمتك بإذن الله تعالى.

-هل كنت أود أن أكون كاتبة؟ في الواقع لم أفكر أبدا في ذلك، لكن كل ما حولي كان يدفعني للكتابة، ولذلك وجدت نفسي أكتب. ولم أعد أقدر الانفكاك عن الكتابة لأنها جهاد في سبيل الله تعالى، هكذا نويتها.

-ابتعدي عن الخيال، أحبي الصدق، وتمسكي بالقصص الواقعية والمذكرات والسير، خير لك من الروايات.

-الكتابة لتحبي القلوب إيمانا واستقامة هي أرجى الكتابات، فلا تنحرفن عن السبيل والغاية من هذا الوجود.

-لن تصبحي كاتبة بين يوم وليلة، والطريق ليست ممهدة دوما بالورود، وإن شئت الصدق فإن أفضل كتاباتك هي تلك التي تخرج وقت شدة واعتبار. وقوة تأمل وجودة تصوير. وكل ذلك بدايته الإحساس القوي والمبدأ النبيل.

-أفضل الكتابات هي تلك التي تنساب بسلاسة وتصل القلب فتطرقة بدون ثقل، كتابات مرتبة الأفكار منضبطة الأوصاف، لذلك كل الكتابات التي كانت رؤيتك وأنت تكتبينها واضحة، تطرق القلوب كالسهم. فاحرصي أن تكتبي ما هو واضح في ذهنك لا تنقلي تشويشك في حروفك.

-بقي الكثير مما لا أستطيع أن أبته هنا لكنني إن شاء الله أبته لكن كل ما تيسر لي ذلك.

-في الختام، كوني كاتبة في سبيل الله تعالى لا لنفسك أو لمجد أو لغيرك!



أقترح عليكم يا رائعات أن تخضن تجربة الكتابة بأنفسكن!

اختاري نوعاً تحبينه من الكتابة:

خاطرة

قصة قصيرة

مقالة

تلخيص لكتاب قرأته

أو أي شكل آخر من أشكال التعبير الكتابي

بعد أن تكتبي تجربتك، سنقوم بتصميمها لكِ بشكل جميل يحمل اسمك، وننشرها لكِ لتشاركي بها القراء وتنفعي بها.

إنها فرصتك لتكويني كاتبة ملهمة وتكتشفي همتك وتتركي أثركِ الخاص!  
لا تترددي، اكتبي بقلبك، عبّري بصدق، ونحن هنا لاحتفل بكِ وبإنجازك.





من كتب: فمن ظن أني حين أحمل القلم، أحمله وأنا مستخف بهذه الأمانة أو مداهن في طريق أدائها ، فقد أخطأ".

Anonymous Poll

- ☐ علي الطنطاوي
- ☐ أحمد شاكر
- ☐ محمود شاكر
- ☐ أنت

الكتابة:

Anonymous Poll

- ☐ البخل في العطاء
- ☐ زكاة المال
- ☐ زكاة العلم

أن تكوني كاتبة يعني:

Anonymous Poll

- ☐ أن تكوني صاحبة عقيدة ومبدأ وخلق وغاية سماوية.
- ☐ أن تملكي عيناً ترى التفاصيل التي قد يغفلها الآخرون.
- ☐ أن يكون لك قلب يقظ يلتقط المشاعر والمعاني ويترجمها بلغة مفهومة وتميزك.
- ☐ أن تُتقني فن التعبير عن الأفكار بأسلوب جذاب وواضح.
- ☐ أن يكون لديك رسالة أو رؤية ترغبين في مشاركتها مع الآخرين.
- ☐ كل ما سبق

### كيف تصبحين كاتبة؟

Anonymous Poll

- ☐ القراءة المنتظمة
- ☐ التمرين المنتظم
- ☐ تقبل النقد والتعلم
- ☐ الكتابة من القلب
- ☐ تعلمي أساسيات اللغة
- ☐ كل ما سبق

ماذا يعني "ينبغي للكاتب أن يكون بليغاً، حسن العبارة، لطيف الإشارة، بعيداً عن الحشو والتكرار، جامعاً بين الإيجاز والإفهام."

Anonymous Poll

- ☐ حافظي على غموض التعبير وابتعدي عن التبسيط فضعف المعنى والحشو هو الأهم
- ☐ حافظي على وضوح التعبير وابتعدي عن التعقيد، فالقوة في الحشو لا في المعنى
- ☐ حافظي على وضوح التعبير وابتعدي عن التعقيد، فالقوة في المعنى لا في الحشو

### ما هي الخواطر؟

Anonymous Poll

- ☐ مقال علمي
- ☐ قصة طويلة
- ☐ مشاعر أو أفكار لحظة

### للنجاح في كتابة المقالة:

Anonymous Poll

- ☐ ابدئي أولاً بمخطط بسيط (عنوان - مقدمة - نقاط - خاتمة)
- ☐ اكتب بأسلوبك، لا تقلدي أحداً.
- ☐ راجعي الإملاء والتركيب بعد الانتهاء.
- ☐ تخيلي أن قارئاً لا يعرف شيئاً عن الموضوع، كيف ستقنعينه؟

### تحتوي القصة القصيرة على:

Anonymous Poll

- ☐ على شخصيات
- ☐ زمان
- ☐ مكان
- ☐ وحبكة
- ☐ وتوصل رسالة أو فكرة أو شعور.
- ☐ كل ما سبق

### السر في القصة هو:

Anonymous Poll

- ☐ أن يقرأها الشخص فلا يفهم شيئاً
- ☐ أن يقرأها الشخص فيخرج منها غاضباً
- ☐ أن يقرأها الشخص فيحس أنه عاشها

ما هي اليوميات؟

Anonymous Poll

- ☐ كتاب رسمي
- ☐ مقال
- ☐ هي كتابة ما يحدث لك يوميًا أو بين فترة وأخرى، من مواقف، مشاعر، أفكار، وحتى أحلام، بأسلوبك الخاص

ما هو مقال الرأي؟

Anonymous Poll

- ☐ هو طبق لذيق
- ☐ هو خاطرة
- ☐ هو يوميات
- ☐ هو نص تعبرين فيه عن رأيك الشخصي حول قضية أو موضوع عام

المقال الصحفي يهدف إلى:

Anonymous Poll

- ☐ توضيح المعلومات حول موضوع معين.
- ☐ تحليل خلفيات الحدث أو نتائجه.
- ☐ توجيه الرأي العام أحيانًا.
- ☐ كل ما سبق

المقال الصحفي يعتمد على:

Anonymous Poll

- ☐ الخيال وأسلوب القصة
- ☐ الحقائق والمعطيات الصحيحة

قبل كتاب مقال تلخيص كتاب، أهم شيء عليك فعله:

Anonymous Poll

- ☐ شرب كوب من الشاي
- ☐ كتابة المقال
- ☐ قراءة الانتقادات على الكتاب
- ☐ قراءة الكتاب كاملا

أبرز أخلاق الكاتبة: 🌻

Anonymous Poll

- ☐ الصدق
- ☐ النية الطيبة
- ☐ الحياء والأدب
- ☐ العدل والإنصاف
- ☐ تحمل المسؤولية
- ☐ التواصل
- ☐ الاستماع والنقد البناء
- ☐ الأمانة العلمية
- ☐ الاستمرار في التعلم
- ☐ كل ما سبق

### أخطاء احذري أن تقع فيها

Anonymous Poll

- ☐ السرقات العلمية، لا تسرق نصوص غيرك وتنسبها لنفسك
- ☐ الكذب والافتراء وصناعة الإفك
- ☐ حب التفرد بالصيت والشهرة والعلو في الأرض
- ☐ التحدث عن تفاصيلك وكشف خصوصياتك بلا حياء
- ☐ الاهتمام بالمظهر على حساب المعنى
- ☐ الكتابة فيما لا تعرفين
- ☐ الغضب والفجور عند تلقي النقد
- ☐ كل ما سبق

### ماذا قررت أن تكتبي؟

Anonymous Poll

- ☐ رسالة إلى صديقة في غزة
- ☐ خاطرة في قلبي
- ☐ قصة قصيرة للأطفال
- ☐ مقالة
- ☐ مقالة تلخص كتابا قرأته
- ☐ فكرة أخرى







# المهارات

الدرس الثالث عشر:  
مهارة قيادة النفس

## المهارات

### الدرس الثالث عشر: مهارة قيادة النفس

قال الله ﷻ (وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا (١) وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَاها (٢) وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا (٣) وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا (٤) وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا (٥) وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا (٦) وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠) كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا (١١) إِذِ انبَعَثَ أَشْقَاهَا (١٢) فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا (١٣) فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُمْ بِذُنُوبِهِمْ فَسَوَّاهَا (١٤) وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا (١٥)) سورة الشمس.

عن أبي مالك الحارث بن عاصم الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُنِ - أَوْ تَمْلَأُ - مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَالصَّلَاةُ نُورٌ، وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ، وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ، وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ، كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو، فَبَائِعٌ نَفْسَهُ، فَمُعْتِقُهَا أَوْ مُوبِقُهَا؛ رواه مسلم.



”النفس تتمنى والعقل يُقَيِّدها والوحي يُنير طريق العقل،  
هكذا تسير قافلة الحق، وأي اختلال أو تبادل مراكز بين  
هذه الثلاث انحراف عن الطريق الصحيح“.

الشيخ عبد العزيز الطريفي



كيف تكونين فتاةً مسلمة قوية من الداخل؟

تعرفي إلى الله سبحانه وتعالى:

من المهم أن تتأملي في خلق الله وتتعرفي إلى صفاته وأسمائه، لتُقدري عظمة ربك وتزدادي حبًا له وإيمانًا به.

افهمي نفسك جيدًا:

كل إنسان له مشاعر وأفكار، وأنت بحاجة إلى معرفة نفسك حتى تصلي إلى الراحة النفسية، وتتمكني من تطوير ذاتك وتحقيق أهدافك.

تعلمي عن المجتمع من حولك:

فهمك للناس والبيئة التي تعيشين فيها، بكل ما فيها من خير وشر، يُعينك على التعامل معها بذكاء والاستفادة منها في طريقك نحو النجاح.

احرصي على التوازن والرضا:

عندما تجمعين هذه المعارف، ستشعرين بالتوافق الداخلي والرضا عن نفسك وعن حياتك.

اعلمي وابدئي بالعطاء:

بعد أن تجهزي نفسك، انطلقي في طريق العمل والإنجاز، خطوة بخطوة، دون تردد.

استمتعي بحياتك وتفاءلي بالآخرة:

عيشي حياة طيبة مليئة بالرضا، وكوني على يقين أن الله أعدّ لك في الآخرة جزاءً عظيمًا إن سلكتِ طريق الخير.



الفهم الصحيح لمعنى "قيادة النفس"

قيادة النفس تعني:

القدرة على توجيه الرغبات والسلوك وفق قيم الإسلام.

ضبط الذات في لحظات الضعف.



تحقيق التوازن بين الطموح والإيمان، وبين الجسد والروح.

فالمسلمة في مجاهدة تردد: ﴿ ونازعني نفسي فاستعصمت بالله ﴾

حياتك ليست فقط في الجسد، بل في القلب والروح أيضاً

قال الإمام ابن القيم رحمه الله: إن الإنسان يحتاج في حياته إلى نوعين من الحياة:

حياة الجسد، وهي التي تجعله يشعر بالأشياء من حوله ويفرق بين ما ينفعه وما يضره، ويحاول أن يختار المفيد.

وحياة القلب والروح، وهي الأهم، لأنها تُعين الإنسان على التمييز بين الحق والباطل، والخير والشر، فيختار طريق الحق بثقة ووعي.

ولكي تحققي هذه الحياة القوية لقلبك وروحك، فأنت بحاجة إلى أن تفهمي نفسك جيداً، وتتعلمي كيف تحافظين على سلامتك النفسية، وتكتشفي نقاط قوتك وضعفك، وتعرفي كيف تتعاملين مع التحديات وتحققين النجاح.

لكن قبل ذلك، يجب أن تتعرفي على الله سبحانه وتعالى، وتفهمي النظام الذي خلق به الكون، لأن هذا الفهم هو الأساس الذي يُنير طريقك لفهم نفسك وتطويرها.



## معرفة النفس البشرية



كلمة "النفس" عند العرب لها معانٍ كثيرة، ويمكن أن تُستعمل بعدة طرق:

### أولاً: النفس تعني الروح

مثلاً نقول: "خرجت نفس فلان" أي مات، وذهبت روحه.

### ثانياً: النفس تعني الإنسان كله

عندما نقول: "قتل نفسه" يعني أنه أهلك نفسه بالكامل، وليس جزءاً منه فقط.

### ثالثاً: النفس تُستخدم بمعنى العين أو الحسد

مثلاً: "أصابته نفس" أي أُصيب بعين حاسدة.

### رابعاً: النفس تعني العزة والهمة

في اللغة، النفس قد تعني الكبرياء أو الطموح العالي، أو حتى جوهر الشيء وأصله.



### خامسًا: النفس تعني الدم أحيانًا

مثلاً عندما يُقال: "سألت نفسه" أي خرج دمه ومات.

### سادسًا: النفس فيها جانب يُميز الخير من الشر

كأنّ في الإنسان نفسًا تأمره بفعل شيء، وأخرى تنصحه أن لا يفعله.

### سابعًا: النفس قد تُستخدم بمعنى الأخ

كما في قوله تعالى:

"فسلّموا على أنفسكم... أي على إخوانكم.

أما كلمة "نَفْس" (بفتح الفاء): فهي تعني الهواء الذي يدخل ويخرج من صدرك، وهي مهمة للحياة مثل الطعام!

### ملحوظة مهمة:

معنى النفس يتغير حسب الجملة التي تأتي فيها، وهذا من جمال اللغة العربية وثنائها.

### النفس في الاصطلاح هي:

الجزء الأهم في الإنسان، هي التي تجعله يشعر ويفكر ويتحرك ويحب ويكره ويختار.

فهي ليست مثل الجسد الذي نراه ونلمسه، بل هي التي تدير الجسد وتؤثر فيه وتتأثر به، ومعًا (الجسد + النفس) يُكوّنان ما نُسَميه "الشخصية".

### بعض العلماء قالوا:

النفس هي مبدأ الحياة والعقل، وهي مختلفة عن الجسد لكنها تظهر من خلاله.

## وآخرون قالوا:

النفس هي الإنسان بكل ما فيه: جسده، عقله، وروحه، وليس فقط شعوره أو تفكيره.

## ماذا قال العلماء عن النفس؟

ابن تيمية قال إن النفس هي التي تدير الجسد، وطالما كانت هي من تُحرّكه وتتحكم فيه، فإنها تُسمى نفسًا.

ابن القيم: قال كلامًا جميلًا جدًا، وهو أن:

جسد الإنسان مخلوق من الأرض،

وروحه مخلوقة من السماء،

وإذا قام الإنسان بتعب جسده في الطاعة (مثل الصيام والصلاة)، فإن روحه ترتاح وتشعر بالخفة لأنها تشتاق إلى السماء، إلى مكانها الأول.

أما إذا دَلَّ الإنسان جسده وأشبعه ونام كثيرًا واهتم براحة نفسه فقط، فإن الجسد ينجذب إلى الدنيا، وتنجذب الروح معه، كأنها دخلت سجنًا.

ولو لم تكن الروح قد تعودت على هذا السجن (الدنيا)، لكانت تصرخ من الشوق لعالمها الحقيقي.

النفس هي أنتِ من الداخل، هي التي تفكر وتشعر وتحب وتختار.

وكلما اهتممتِ بتقوية نفسك بالطاعة والذكر والعلم، صارت خفيفة وقريبة من الجنة والسماء.

لكن إذا انشغلتِ فقط بجسدك ومتعتك، فإن النفس تثقل وتبتعد عن عالمها النقي.



كلمة "النفس" جاءت في القرآن بمعانٍ مختلفة، منها:

### 1. النفس بمعنى الروح:

أي الروح التي يخرجها الله من الجسد عند الموت، مثل قول الله تعالى:

﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾

﴿أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ﴾

﴿وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ﴾

### 2. النفس بمعنى الإنسان كله:

أي أن النفس هنا تعني الشخص بجسده وعقله وكل ما فيه، مثل:

﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا﴾

﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ مُتَّ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ﴾

### 3. النفس بمعنى الإنسان حيًّا بجسده وروحه:

مثل في قصة موسى عليه السلام:

﴿إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا﴾، أي إنساناً حيًّا.

### 4. النفس بمعنى العقل أو التفكير:

أي ما في داخل الإنسان من تفكير وخفايا لا يعلمها إلا الله، مثل:

﴿تَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ﴾

### 5. النفس بمعنى قوى الخير والشر:

أي أن في النفس قدرة على التمييز بين الخير والشر، كما في:

﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾

﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾

النفس كلمة عميقة في القرآن، وهي لا تعني فقط "الروح"، بل قد تعني أيضاً الإنسان كله، أو عقله، أو ما فيه من خير وشر.

وكل إنسان يحمل بداخله هذه النفس، وعليه أن يُركبها ويهذبها لتقربه من الله وتبعده عن الخطأ.



## خلاصة مفهوم النفس



النفس هي ما يميز كل إنسان عن غيره، وهي التي تجعله يشعر بذاته ويعرف نفسه.

والنفس هي الجزء الذي يتوجّه إليه الخطاب الإلهي، وهي التي تُحاسب يوم القيامة، وتُثاب أو تُعاقب على ما فعلته في الدنيا.

النفس هي الإنسان من الداخل: هي شخصيته، مشاعره، وقراراته، وما يختاره من خير أو شر.

وهي التي يُكلمها الله، ويُحاسبها، ويركّزها المؤمن بالتقوى والعمل الصالح.



## أنواع النفس البشرية



### النفس البشرية وأنواعها

النفس هي جزء أساسي من الإنسان، وهي التي يشعر بها الإنسان ويفكر ويتأثر. النفس ليست شيئاً واحداً فقط، بل تمر بحالات وصفات مختلفة تتغير معها.

قال العلماء إن النفس واحدة في ذاتها، لكنها تظهر بأحوال متعددة.

فقد وصف ابن القيم رحمه الله النفس البشرية بقوله: النفس واحدة، لكنها تظهر بثلاث حالات أو صفات:

النفس الأمارة بالسوء: وهي النفس التي تدفع الإنسان إلى فعل الشر والأفعال غير الجيدة.

النفس اللوامة: وهي النفس التي تلوم الإنسان عندما يرتكب خطأ أو فعلاً سيئاً، فتجعله يشعر بالندم.

النفس المطمئنة: وهي النفس التي تكون هادئة وراضية، حين يكون الإنسان طاهر القلب ويعيش في سلام.

وقد بين ابن تيمية رحمه الله أن هذه الصفات والأحوال تخص نفساً واحدة، فالنفس واحدة لكل إنسان لكنها تحمل هذه الأحوال.

بمعنى آخر:

عندما تدعو النفس الإنسان إلى الرذيلة، تكون نفساً أماراً بالسوء.

وإذا قام الإنسان بفعل ذلك، فإن النفس اللوامة تلومه وتجعله يحس بالذنب.

أما النفس المطمئنة فهي التي تناها النفس بعد تزكية القلب وطهارة الروح.

يمكن للنفس أن ترتقي إلى أعلى درجات الخير، أو تنحدر إلى أسفل درجات الشر، بحسب ما يعيشه الإنسان من تربية وأفعال وبيئة.

وقد ذكر القرآن الكريم عدة أنواع من النفس، منها: النفس الأمارة، النفس اللوامة، النفس المطمئنة، النفس الزكية، النفس الظالمة، والنفس المهتدية، وغيرها.

فالنفس تتغير وتتفاوت صفاتها حسب الإنسان وحالته.

#### أمثلة على أنواع النفس:

##### النفس الأمارة بالسوء:

تخيلي أنك تريد أن تغشي في الامتحان لأنك تشعرين بالخوف من الرسوب، والنفس هنا تدفعك لعمل شيء خاطئ. هذه هي النفس الأمارة بالسوء.

##### النفس اللوامة:

بعد أن غشيت في الامتحان، تشعرين بالذنب وتلومين نفسك لأنك فعلت شيئاً غير صحيح. هذه هي النفس اللوامة، التي تجعل الإنسان يندم على أفعاله.

##### النفس المطمئنة:

لو قررت بعد ذلك أن تذاكري مجد وتنجحي بمجادة، وشعرت بالرضا والراحة في قلبك لأنك فعلت الصواب، هذه هي النفس المطمئنة، التي تشعر بالسلام الداخلي.



مثال آخر:

النفس الأمانة: عندما تغضب من صديقك وتريد أن تردى عليها بقسوة، هذه النفس تدفعك للغضب والرد السيء.

النفس اللوامة: بعد أن تجرح صديقك، تشعرين بالأسف وتريد الاعتذار، هذا هو صوت النفس اللوامة.

النفس المطمئنة: عندما تتصالحان وتشعرين بالهدوء والفرح لأنك فعلت الخير، هنا النفس مطمئنة.



وتأمل كيف وصف هذه النفس ابن القيم حين قال في الفوائد: "في النفس كبر إبليس، وحسد قابيل، وعتو عاد، وطغيان ثمود، وجراة نمرود، واستطالة فرعون، وبغي قارون، وقحة هامان -أي: لؤم-، وهوى بلعام -عزاف أرسله ملك ليعن بني إسرائيل فبارك ولم يلعن-، وحيل أصحاب السبت، وتمرد الوليد، وجهل أبي جهل. وفيها من أخلاق البهائم: حرص الغراب، وشره الكلب، ورعونة الطاووس، ودناءة الجعل، وعقوق الضب، وحقد الجمل، ووثوب الفهد، وصولة الأسد، وفسق الفأرة. وخبث الحية، وعبث القرد، وجمع النملة، ومكر الثعلب، وخفة الفراش، ونوم الضبع". وهذا يفسر لماذا على المؤمن أن يعمل على قيادة نفسه أفضل قيادة.



وفيما يلي ستناول بعض صفات النفس البشرية كما وردت في القرآن الكريم:



## النفس السوية (الملهمة)



في القرآن الكريم، الله تعالى يقول عن النفس:

"وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا" سورة الشمس، الآيتان ٧ و ٨.

هذا يعني أن الله خلق النفس بشكل متوازن ومستقيم، ووضع فيها معرفة الخير والشر، والحق والباطل.

النفس السوية: هي النفس التي خلقها الله بشكل صحيح وطبيعي، مثل طفل يولد وهو طاهر ومهيأ لفعل الخير.

الإلهام: هو أن الله يلهم الإنسان بمعرفة الفرق بين الخير والشر، أي أن الله يزرع في قلب الإنسان وعي بما هو صحيح وما هو خطأ.

مثال:

تخيلي أن الله أعطاك في قلبك إحساساً عندما تشاهدين أحداً يساعد الآخرين، تشعرين بالسعادة وتحبي أن تكوني مثله. وهذا الإحساس هو إلهام من الله يُوجهك للخير.

ولكن لو شاهدت أحداً يظلم شخصاً آخر، تشعرين أن هذا خطأ وغير عادل، وهذه أيضاً معرفة بالخير والشر في نفسك.



## النفس الأمارة بالسوء أو النفس الشهوانية



النفس الأمارة بالسوء هي النفس التي تميل إلى الأشياء التي تُمتع الجسد فقط، مثل الأكل والشرب والتسلية، لكنها أحياناً تدفع الإنسان لفعل أشياء خاطئة أو محرمة، مثل الكذب أو الغضب أو الظلم. هذه النفس تميل إلى الأشياء السيئة وتشجع الإنسان على اتباعها، وهي التي تجعل الإنسان يتصرف أحياناً بطريقة سيئة بدون تفكير.

الله سبحانه وتعالى ذكر في القرآن أن النفس الأمارة تدفع الإنسان لفعل الشر، مثل قصة قابيل الذي قتل أخاه هابيل بسبب ما أمرته نفسه به.

وقال تعالى في سورة يوسف:

"وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي"

يعني أن النفس بطبيعتها تميل إلى الشر، إلا إذا رحمها الله وأرشدنا للخير.

الشیطان يكون مثل الصديق السيء الذي يهمس في أذن النفس الأمارة بالسوء ليغريها بفعل الأشياء الخاطئة.

لذلك، على الإنسان أن يجاهد نفسه ويقاوم هذه الأوامر السيئة، مثل الفارس الذي يمسك بلجام حصانه ليقوده في الطريق الصحيح.

مثال:

تخيلي أنك شعرت برغبة قوية لتأخذي شيئاً ليس لك، أو لتغضبي على أحد من دون سبب، هذه هي النفس الأمارة بالسوء تحاول أن تقودك لأفعال خاطئة. لكن عندما تقاومي هذه الرغبة وتختارين الصواب، تكونين قد جاهدت نفسك ونجحت في السيطرة عليها.



الله سبحانه وتعالى أقسم بالنفس اللوامة في قوله: (وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) سورة القيامة: ٢.

النفس اللوامة هي النفس التي تلوم الإنسان على أخطائه وأفعاله السيئة بشكل مستمر، وكأنها تذكره دائماً بما فعل من خطأ حتى يصحح نفسه.

هذا اللوم المستمر داخل النفس دليل على أن الإنسان صالح، لأنه يحاول أن يتحسن ويتجنب الخطأ.

المؤمن دائماً يلوم نفسه ويسألها لماذا فعلت هذا؟ ولماذا قللت من جهدي؟ أما الشخص السيئ فلا يعاتب نفسه أبداً.

النفس اللوامة تساعد الإنسان على أن يترك الخطأ والذنوب لأنها تذكّره بها وتدفعه لتغيير سلوكه للأفضل.

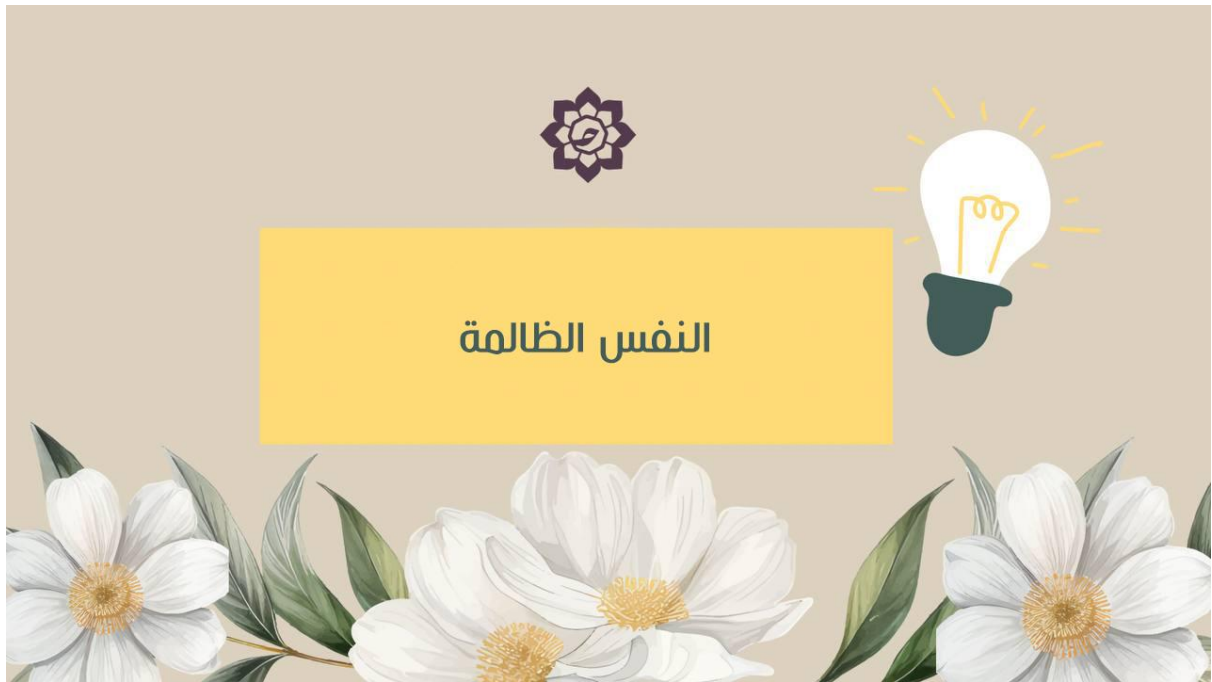
النفس اللوامة تجعل الإنسان يندم على أفعاله السيئة ويُسرّع في عمل الخير والتوبة.

كل نفس تلوم صاحبها، فالنفس الطيبة تلوم الإنسان على الشر وتجعله يتوب، والنفس السيئة لا تلوم ولا تهتم.

مثال:

لو حدث أنك غضبت من صديقة لك وقلت كلامًا جارحًا، بعد قليل تشعرين في داخلِك بشعور سيء وتلومين نفسك: لماذا فعلت هذا؟ هل كان هذا صحيحًا؟ هذه هي النفس اللوامة التي تحاول أن تصحح سلوكك.

بسبب هذا اللوم الداخلي، قد تقررين أن تعتذري لصديقتك وتصلحي العلاقة، وهنا تظهر قوة النفس اللوامة في توجيهك إلى الخير.



النفس الظالمة هي النفس التي تفعل الشر والكفر، ولا تشعر بالندم أو اللوم إلا بعد فوات الوقت، أي بعد أن تقع في الذنوب وتفوت فرصة التوبة.

الله سبحانه وتعالى ذكر ذلك في القرآن الكريم عندما قال:

(إِنَّا أَنْذَرْنَاكُمْ عَذَابًا قَرِيبًا)

(يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ)

(وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا)

هذا يعني أن الإنسان الذي ظلم نفسه بالكفر والذنوب، حين يواجه الله يوم القيامة، يندم بشدة ويتمنى لو لم يولد.

لذلك، يجب أن نحذر من أن تكون نفوسنا ظالمة، ونسأل الله أن يحمينا من ذلك.



النفس المطمئنة هي النفس التي تكون هادئة ومستقرة، لا تشعر بالخوف أو القلق مهما حدث معها، سواء في الأوقات الصعبة أو الأوقات السعيدة.

هذه النفس راضية بقضاء الله وقدره، تسلمت أمرها لله وقبلت ما كتبه لها بدون شكوى أو يأس.



في القرآن الكريم قال الله تعالى:

(يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً \* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي \* وَأَدْخُلِي جَنَّتِي) (سورة  
الفجر: ٢٧ - ٣٠)

وهذا يعني أن النفس المطمئنة التي آمنت بالله ورضيت بحكمه، ستدخل الجنة وتكون من عباد الله السعداء.  
الناس الذين تكون نفوسهم مطمئنة يكونون محبوبين لأنهم يتحلون بالأخلاق الجميلة والهدوء الداخلي.

مثال:

تخيلي فتاة درست بجد للامتحان، لكنها عندما جاء وقت النتيجة لم تشعر بالخوف أو القلق، لأنها كانت  
راضية بما فعلته، وعرفت أن الله يقدر لها الأفضل. هذه هي النفس المطمئنة التي تثق بالله ولا تقلق من  
النتائج.



وهذه النفس هي التي ورد ذكرها على لسان سيدنا موسى في قول الله تعالى: ﴿فَانْطَلَقَا حَتَّىٰ إِذَا لَقِيَا غُلَامًا  
فَقَتَلَهُ قَالَ أَقْتَلْتَنِي بِغَيْرِ ذِكْرٍ لِّي وَلَا نَبَأٍ﴾ [الكهف: ٧٤]،



وهي النفس الطاهرة هي التي تحاول دائماً أن تكون صالحة، وتبتعد عن الخطأ والذنوب، وعندما تخطئ، تعود وتطلب المغفرة من الله تعالى.



## كيف تعمل النفس وكيف نصل إلى السعادة والطمأنينة

لقد خلق الله سبحانه وتعالى النفس وملاها بمشاعر وأحاسيس تدفعها أحياناً نحو الخير وأحياناً نحو الشر، وقد ظللها برحمته وحفظه لكي تواجه تحديات الحياة، فتستمر في مسيرة الجهاد مع نفسها حتى تعود إلى ربها راضية مرضية، لتنال الجزاء العظيم.

وخلال هذه المسيرة، تواجه النفس مخاطر كثيرة قد تزيغ بها عن الطريق الصحيح وتتبع الباطل، إذ قد تهاجمها دعوات الضلال والفساد. ولكن من ثبت واستقام أو تاب واستدار إلى الله تمكن من الوصول إلى مرتبة النفس المطمئنة التي تتجاوز كل الصعاب، فتشعر براحة وسكينة نابعة من نور الله تعالى.

وبما أن عيوب النفس كثيرة ومتعددة، ولا يمكن حصرها، فلا الحكمة في عدّ هذه العلل والانشغال بها، بل الحكمة في أن نوجه طاقاتنا وأوقاتنا للعمل الصالح وتركيب النفس.

قال ابن القيم عن شيخه ابن تيمية -رحمه الله-: أن النفس مثل جبّ القدر، كلما حفرته ظهرت أوساخ أخرى. فإذا استطعت أن تتخطى هذه الأوساخ وتسير فوقها فلا تشغل نفسك بحفرها، لأنك لن تصل إلى قاعها.

وقال أيضاً أن مثل عيوب النفس مثل الحيات والعقارب في طريق المسافر، إن انشغل بقتلها كلها لن يستطيع الاستمرار في الطريق، فليكن همه المضي قدماً، وعندما تعترضه عقبة فلا بد من إزالتها ثم يستمر في السير.

لذا، بدل الانشغال بعدّ عيوب النفس أو الوقوع في اليأس، يجب علينا أن نبدأ من جديد بالتوبة والعمل بجهد، بغض النظر عن العمر أو الظروف أو الأخطاء الماضية، يكفي أن نعلن التوبة ونبدأ رحلة المهمة والاجتهاد.

وهكذا تمضي الحياة وفق سنة الله تعالى، ما دام الإنسان مشغولاً بتحسين نفسه، فإن الله يغير حاله إلى الأفضل، قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) (سورة الرعد: ١١)

النفوس تختلف وتتنوع، ولكن هذا الاختلاف ليس في طبيعتها التي خلقها الله، بل في اختيارها وقدرتها على التغيير، ومن هذا المنطلق يجب علينا أن نركز على تحسين أنفسنا، وتحقيق سلامتها وصحتها.



#### أهمية معرفة النفس وكيف نحافظ عليها

عندما نعرف نفسنا جيداً، نستطيع أن نحافظ عليها من المشاكل النفسية التي تصيب الكثيرين اليوم، مثل القلق والاكتئاب والتوتر.

في زمننا هذا، بسبب تغير التربية وظروف الحياة الصعبة، كثير من الناس أصبحت نفسياتهم ضعيفة، ولا تستطيع تحمل المشاكل والصعوبات، ولذلك يلجأ البعض إلى الأدوية النفسية أحياناً دون فائدة حقيقية. لكن الحقيقة أن النفس مهما ضعفت يمكن أن تتحسن وتعود قوية إذا عملنا على تطويرها وتربيتها بشكل صحيح.

في هذا العصر، أصبح بعض الناس متكبرين ومغرورين، كما قال الله تعالى: (كَأَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَىٰ

أَن رَّآهُ اسْتَغْنَىٰ) سورة العلق: ٦-٧.

أي أن الإنسان قد يتجاوز حدود نفسه عندما يشعر بأنه لا يحتاج لأحد.

لذلك، علينا أن نعيد ترتيب حياتنا ونعود للطريق الصحيح، وأن نعمل على تربية أنفسنا وأجيالنا مثل أجدادنا الذين نشروا الإسلام وأخلاقه الرفيعة رغم كل الصعوبات.

فهم بدأوا بنفس سليمة وقوية، لذلك وصلوا إلى أعظم النجاحات.

قال الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) سورة التين: ٤.

فلنعمل جميعًا على رفع أنفسنا إلى أعلى درجات القوة والطيب والنجاح.



## الشخصية الصحية والنفس السليمة

الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو شخص يستطيع مواجهة المشاكل والصعوبات في حياته بقوة وثبات. هو سعيد مع نفسه ومع الآخرين، ويعرف كيف يستغل قدراته ليحقق أهدافه، ويعيش حياة هادئة ومستقرة حتى لو واجهته مشاكل كثيرة.

قال ابن القيم في الطب النبوي إن هناك ثلاثة قواعد مهمة للحفاظ على صحة الجسم:

- ✓ المحافظة على الصحة.
- ✓ تجنب ما يضر الجسم.
- ✓ التخلص من الأشياء الضارة الموجودة في الجسم.

ونفس الشيء ينطبق على القلب والروح، فهي تحتاج إلى:

- ✓ تقوية الإيمان وأداء العبادات.
- ✓ الابتعاد عن الأفعال السيئة والمعاصي.
- ✓ طلب المغفرة والتوبة عن أي ذنب.

للحصول على صحة نفسية جيدة، يجب الاهتمام بثلاثة أشياء:

علاقتنا مع الله: مثل الصلاة والذكر والصدق في العبادات.

علاقتنا مع أنفسنا: مثل احترام النفس، والعدل مع النفس، والاعتدال في كل شيء.

علاقتنا مع الآخرين والمجتمع: مثل الصدق، وحسن التعامل، والاعتدال في المعاملة.

عندما نراعي هذه الجوانب الثلاثة، نشعر بالراحة والطمأنينة والرضا في حياتنا.



تحقيق الصحة النفسية يتم من خلال ثلاث جوانب:  
جانب الإنسان مع الله سبحانه وتعالى ويشمل العبودية لله والصدق والأدب  
والذكر.

وجانب الإنسان مع نفسه ويشمل العبودية لله والصدق والتكميل والأدب  
والتوسط.

وجانب الإنسان مع الآخرين والمجتمع، ويشمل العبودية لله والصدق والتكميل  
والأدب والتوسط.

فتكون خلاصة الجوانب الثلاث الطمأنينة والرضا.



من المهم جدًا أن نعتني بجانبنا الروحي، لأنه يعطي حياتنا معنى وقوة، ويساعدنا على الشعور بالراحة  
والسعادة الحقيقية.

لكن في نفس الوقت، يجب أن نعتني بجسدنا بطريقة متوازنة، فلا نُفرط في شيء ولا نُهمل شيئًا. يعني أن  
نشبع حاجات الجسد الضرورية مثل الأكل والنوم والراحة، ونوازنها مع حاجات الروح مثل الصلاة، والذكر،  
والتفكير في الخير.

الحياة ليست فقط للجسد ولا فقط للروح، بل لابد أن نعتني بالاثنتين معًا بشكل معتدل ومتوازن.

ويجب أن نتذكر أن نهتم بحياتنا في الدنيا، ولكن لا ننسى الآخرة، لأنها الحياة الحقيقية التي يجب أن نستعد لها  
دائمًا.



## مرتكزات لتحقيق الصحة النفسية



### السعادة القلبية والصحة النفسية عند ابن القيم

ابن القيم يطلق على الصحة النفسية اسم "السعادة القلبية" أو "الحياة الطيبة". ويقول إن الصحة هي من أعظم نعم الله علينا، وهي نعمة عظيمة يجب أن نحافظ عليها ونحميها من كل ما يضرها.

لكي نكون سعداء وننجح في حياتنا، نحتاج إلى أمرين مهمين:

✓ أن نفهم جيداً أسباب الخير والشر، من خلال ما نراه ونختبره في حياتنا وحياة الآخرين، ومن خلال

ما نسمعه من تجارب الناس عبر الزمن.

✓ أن ننتبه لأنفسنا ولا نخدعها أو نغلط في فهم هذه الأسباب.

يوضح ابن القيم أن الروح هي حياة الإنسان الحقيقية، كما أن الوحي (وهو كلام الله) هو حياة الروح. ومن

يفقد هذا الروح، يفقد الحياة المفيدة في الدنيا والآخرة.

الله تعالى وعد الذين يعملون الخير ويؤمنون به بأن يرزقهم حياة طيبة مليئة بالراحة والسعادة.



الحياة الطيبة ليست فقط القناعة والرضا بالرزق، بل هي سعادة القلب وفرحه بالإيمان، ومعرفة الله وحبّه، والرجوع إليه والتوكل عليه.

يقول ابن القيم إن الوحي هو روح يمنح الحياة للقلوب بالإيمان والعلم والهداية. ومن يفقد هذه الروح، يكون قد فقد الحياة الحقيقية.

وكل إنسان له روحان:

✓ روح يعطيها الله ليحيي قلبه.

✓ وروح تحيا بها الجسد.

الحياة الطيبة هي لمن عرف الله وأحبّه وعبدّه.

أما من يخالف أوامر الله ويتعد عن هدي النبي ﷺ، فإنه يعيش حياة ضيقة مليئة بالهموم والخوف والتعب، وهذا ما يسميه ابن القيم بـ"الضنك"، وهو ألم في القلب بسبب الابتعاد عن الله.

وأما السعادة، فقد قسمها ابن القيم إلى ثلاث أنواع:

السعادة الخارجية: مثل المال والعيش الواسع، وهذه سعادة مؤقتة.

السعادة الجسدية: مثل الصحة وقوة الجسم، وهذه أفضل قليلاً لكنها أيضاً مؤقتة.

السعادة الحقيقية: وهي سعادة النفس والروح، التي تأتي من العلم النافع والإيمان، وهذه تدوم في كل أحوال الإنسان وفي حياته وبعد موته.

وهذه السعادة الحقيقية هي التي نريدها، وهي تأتي من الله، وهي نتيجة الإيمان والعمل الصالح.

الحياة الطيبة والسعادة القلبية تبقى مع الإنسان في الدنيا وفي القبر وفي الآخرة، كما وعدنا الله في كتابه الكريم.

أمثلة لتطبيق السعادة القلبية والصحة النفسية:

الصلاة والذكر المنتظم

أحرص على أداء الصلاة في وقتها وذكر الله كثيرًا، فهذا يساعد قلبك على الشعور بالطمأنينة والراحة، خاصة عندما تشعرين بالقلق أو الحزن.

الصدق مع النفس والآخرين

حاولي أن تكوني صادقة مع نفسك ومع من حولك، سواء في الدراسة أو العلاقات الاجتماعية. الصدق يريح القلب ويمنع الشعور بالذنب أو الخوف.

مساعدة الآخرين

كوني لطيفة ومساعدة لأصدقائك وعائلتك، فهذا يعزز محبتك ويجعلك تشعرين بالسعادة الداخلية، ويقوي علاقاتك معهم.

التسامح والتغاضي عن الأخطاء

عندما يخطئ أحد ما في حقك، حاولي أن تسامحيه وتتجاهلي، لأن الغضب والانتقام يثقل القلب ويمنعك من الشعور بالسلام.

## تجنب الغيبة والنميمة

ابتعدي عن الكلام السيئ عن الآخرين، فهذا ينشر السلبية في قلبك وقلب من حولك، ويبعدك عن الحياة الطيبة التي وعد الله بها.

## تنظيم الوقت والتوازن بين الدراسة والراحة

احرصي على تنظيم وقتك بحيث تعطي لنفسك فرصة للراحة والترفيه بجانب الدراسة، فهذا يساعد جسدك وروحك على الاسترخاء والتجدد.

## الاعتراف بالخطأ والتوبة

إذا أخطأت في شيء، اعترفي بذلك واطلبي من الله المغفرة، ولا تضيعي وقتك في الشعور بالذنب فقط، بل تعلمي من أخطائك وانطلقي من جديد.



نحقق الصحة النفسية والسعادة القلبية والحياة الطيبة بما يلي:

- ☐ **﴿﴾** بالعلم والإرادة.
- ☐ **﴿﴾** بالإيمان بالله تعالى ومتابعة الرسول ﷺ.
- ☐ **﴿﴾** بالتوكل على الله.
- ☐ **﴿﴾** بالتفكير.
- ☐ **﴿﴾** بحسن الخلق
- ☐ **﴿﴾** بالصبر.
- ☐ **﴿﴾** بعلو الهمة والجد (الطموح)
- ☐ **﴿﴾** بالتنظيم والحفاظة على الوقت.
- ☐ **﴿﴾** بالاهتمام بغذاء البدن والقلب (الروح)
- ☐ **﴿﴾** بالحاسبة.
- ☐ **﴿﴾** بالاستغفار والتوبة.

### 1. بالعلم والإرادة

بالعلم والإرادة نصل إلى الكمال والسعادة

ابن القيم قال إن في القلب قوتين مهمتين جدًا:

- ✓ قوة العلم والتمييز، أي القدرة على معرفة الحقيقة والتمييز بين الصواب والخطأ.
- ✓ وقوة الإرادة والحب، أي العزيمة على طلب الخير وحبه واختيار الأفضل.

عندما يستخدم الإنسان هاتين القوتين معاً في الأمور التي تفيده وتسعده، يكون قد وصل إلى الكمال الحقيقي.

لكن إذا قصر الإنسان في أحدهما، مثلاً لم يسعَ ليعلم أو لم يكن عنده العزيمة على العمل، فإن ذلك يؤدي إلى نقصان وضعف في نفسه.

ابن القيم يوضح أن السعادة الحقيقية تأتي من هذين الأمرين:

✓ أن نكون عارفين بما يجب علينا فعله.

✓ وأن تكون لدينا همة قوية وعزيمة للقيام به.

وأهم علم يمكن أن نبدأ به هو العلم بالله تعالى وشرعه، لأن معرفتنا بالله تساعدنا على فهم حياتنا وكيف نكون سعداء.

العلم هنا يعني الفهم الصحيح لما يريد الله منا، والإرادة تعني أن نقرر في قلوبنا أن نعمل بالأشياء الصالحة، ونجعل أجسامنا تتحرك لذلك دون تردد.

وهذا العزم والاختيار هو ما يجعلنا مسؤولين أمام الله عن أعمالنا، وسيحاسبنا عليها.

أمثلة لتقوية العلم والإرادة:

طلب العلم بفهم وحب

بدلاً من حفظ الدروس فقط، حاولي أن تفهمي مادتها وتستمتعي بتعلمها. مثلاً: عندما تتعلمين عن خلق الله أو الأخلاق، فكري في كيف تطبقينها في حياتك.

## القراءة اليومية

خصصي وقتًا يوميًا لقراءة شيء مفيد، مثل قصص الأنبياء أو كتب مبسطة عن الدين والأخلاق. هذا يزيد من علمك ويقوي فهمك.

## وضع أهداف صغيرة

حددي لنفسك أهدافًا بسيطة، مثل قراءة صفحة من القرآن يوميًا أو تحسين سلوك معين، واعزمي على تحقيقها مهما واجهت صعوبة.

## مقاومة التسويف

عندما تشعرين بالرغبة في تأجيل الدراسة أو أداء الواجب، استخدمي إرادتك لتبدأي فورًا، لأن القوة الحقيقية تظهر عند مقاومة الكسل.

## الاستعانة بالله

صلي لله واطلبي منه أن يعينك على فهم العلم والعمل به، فهذا يقوي عزيمتك ويجعل قلبك مطمئنًا.

## الابتعاد عن الصحبة السيئة

إذا كان أصدقائك يشجعونك على أشياء غير جيدة، استعملي إرادتك للابتعاد عنهم والاختيار الصحيح الذي يقربك من الله.

## التأمل في عواقب الأفعال

قبل أن تتخذي قرارًا، فكري في عواقبه، هل هو صالح؟ هل سيقربك من الله؟ هذا يساعد العقل والإرادة معًا على الاختيار الصحيح.

## 2. بالإيمان بالله تعالى ومتابعة الرسول ﷺ

ابن القيم يشرح أن الإنسان له نوعان من الحياة:

- ✓ حياة الجسد التي يشعر فيها بالنفع والضرر، فإذا ضعف جسده أو مرض شعر بالألم.
- ✓ حياة القلب والروح التي يتميز فيها الإنسان بالقدرة على التمييز بين الحق والباطل، فيختار الخير والصواب.

وحق تكون النفس سليمة وسعيدة، يجب أن تكون هذه القوة في القلب قوية، وهذا لا يحدث إلا بالإيمان بالله، واتباع أوامره، وطاعة رسوله ﷺ.

الله سبحانه وتعالى أقسم أن كل الناس خاسرون إلا من كمل قوته العلمية بالإيمان وقوته العملية بالطاعة. الإيمان هو الذي يعطي لأعمال الإنسان روحًا، ويحثه على فعل الخير وترك الشر. وكلما زاد إيمان الإنسان، زادت طاعته وحسن سلوكه، وازداد قلبه سكونًا وسعادة.

## أمثلة لتقوية الإيمان وتحقيق السلام النفسي:

### الانتظام في الصلاة

الصلاة تقوي العلاقة بينك وبين الله، وتشعرك بالطمأنينة والراحة النفسية، فحاولي المحافظة عليها في أوقاتها وعدم تأجيلها.



## قراءة القرآن بتدبر

اقرأ آيات من القرآن يوميًا وحاولي فهم معانيها، فهذا يقوي الإيمان ويزيد من نور القلب.

## تذكر الله دائمًا

أحرص على ذكر الله في كل الأوقات، سواء بالتسبيح، أو الاستغفار، أو الدعاء، لأن ذلك يريح القلب ويبعد القلق.

## اتباع سنة الرسول ﷺ

تعلمي من حياة النبي الكريم كيف تتصرفين بحكمة وصبر، واتبعي أخلاقه في التعامل مع الناس.

## الصدقة ومساعدة الآخرين

افعلي الخير مع الآخرين، مثل مساعدة الأسرة أو الأصدقاء، فهذا يقوي القلب ويزيد من السعادة الداخلية.

## الصبر عند المصاعب

عندما تواجهين مشكلة، تذكري أن الصبر من علامات الإيمان، وحاولي أن تواجهي الصعوبات بثقة وأمل بالله.

## طلب المغفرة والتوبة

إذا أخطأت، لا تيأسي، بل استعيني بالله واطلبي المغفرة بصدق، فهذا يزيل هموم القلب ويجدد الراحة النفسية.

## 3. بالتوكل على الله

التوكل يعني أن نعتمد على الله ونثق به كثيراً، ونسلم له أمرنا بعد أن نبذل جهدنا. وهو من أركان الإيمان المهمة التي تساعدنا على أن نكون هادئين ومستقرين نفسياً.

كلما كان الإنسان حسن الظن بالله، صادقاً في توكله عليه، زادت ثقته وأمله بالله، والله لا يخيب أمل من يعتمد عليه.

التوكل يجعل القلب مطمئناً وقنوعاً، فلا يشعر بالخوف أو الحزن حتى لو واجه مشاكل أو صعوبات.

عندما نتوكل على الله:

نتمسك به ونلجأ إليه لنجد القوة والراحة.

لا نياس من الصعوبات، لأننا نعلم أن الله معنا ويرعانا.

نشعر بالرضا حتى لو لم تسر الأمور كما نريد، لأننا نثق أن الله يعلم الأفضل.

أمثلة لتطبيق التوكل على الله:

## قبل الامتحانات

ادعي الله بصدق قبل الامتحان، واعلمي بجد في المذاكرة، ثم توكلي على الله في النتيجة، فلا تقلقي أو تخافي مهما كانت الظروف.

### عند مواجهة مشاكل مع الأصدقاء أو الأسرة

بعد أن تحاولي حل المشكلة بالحوار والصبر، سلّمي الأمر لله واثقي أنه سيرشدك إلى الحل الأفضل.

### عند اتخاذ قرارات مهمة

اطلبي من الله الهداية، وافعلي ما بوسعك، ثم اعتمدي على الله في النتائج ولا تقلقي كثيراً.

### عند الشعور بالخوف أو القلق

ذكّري نفسك بأن الله معك وأنت لست وحدك، فهذا يخفف عنك التوتر ويزيد من ثقتك بنفسك.

### عندما تواجهين تحديات صعبة

اعملي بجد ولا تستسلمي، وثقي أن الله سيعطيك القوة والصبر لتجاوزها.

### في حياتك اليومية

احرصي على ذكر الله كثيراً، خصوصاً في أوقات الشدة والفرح، فهذا يعزز شعورك بالأمان والطمأنينة.

#### 4. بالتفكر

التفكر يعني أن تفكري بعمق في الأمور التي تحدث حولك وفي نفسك، وتدركي الحق من الباطل، والخير من الشر.

التفكر يقوي إيمان الإنسان أكثر من مجرد العمل فقط، لأنه يجعلنا نفهم الأمور بوضوح:

نعرف أي الأشياء أفضل وأيها أسوأ.

نعرف الأسباب التي تؤدي إلى الخير وكيف نحصل عليه.

ونعرف أيضًا الأسباب التي تؤدي إلى الشر وكيف نتجنبها.

التفكر هو عبادة لأن الله يحب أن يفكر عباده فيما خلق، وهذا يقربنا منه ويزيد من إيماننا.

إذا فكرت جيدًا، ستعرفين كيف تختارين الطريق الصحيح، وتتجنبي الأخطاء.

#### أمثلة لممارسة التفكير في حياتك اليومية:

##### التفكر في خلق الله

خذي وقتًا للتأمل في جمال الطبيعة من حولك: السماء، الأشجار، الطيور. فكّري كيف أن الله خلق كل شيء بدقة وحكمة، وكيف أنت جزء من هذا الخلق الجميل.

##### التفكر في تصرفاتك وأفعالك

في نهاية كل يوم، فكّري في الأشياء التي فعلتها: هل كانت صحيحة؟ هل أسعدت نفسك أو غيرك؟ وهل يمكنك تحسين سلوكك غدًا؟

## التفكر في معاني القرآن

اقرئي آية أو حديثاً، ثم فكّري في معناها وكيف يمكن تطبيقها في حياتك اليومية.

## التفكر في العلاقات الاجتماعية

تأملِي في علاقاتك مع الأصدقاء والعائلة: هل تعاملينهم بلطف؟ هل تفهمينهم جيداً؟ هل يمكن أن تصلح علاقة ما تحتاج إلى تفكير منك؟

## التفكر في أهدافك

حددي ما تريد تحقيقه في حياتك، وفكّري في الخطوات التي يجب أن تتخذها للوصول إليها، وأي عوائق قد تواجهها وكيف تتغلب عليها.

## 5. بحسن الخلق

وحسن الخلق سبب في تحقيق الصحة النفسية، و"الدين كله خلق، فمن زاد عليك في الخلق زاد عليك في الدين". "وحسن الخلق يقوم على أربعة أركان لا يتصور قيام ساقه إلا عليها: الصبر والعفة والشجاعة والعدل."

فالصبر يحمله على الاحتمال وكظم الغيظ وكفّ الأذى والحلم والأناة وعدم الطيش والعجلة.

والعفة تحمله على اجتناب الرذائل والقبائح من القول والعمل.

والشجاعة تحمله على عزة النفس وإيثار معالي الأخلاق وعلى البذل والندى الذي هو شجاعة النفس وقوتها على إخراج المحبوب ومفارقته.

والعدل يحمله على اعتدال أخلاقه وتوسطه بين طرفي الإفراط والتفريط، وكل خلق محمود مكتنف بخلقين  
ذميين وهو وسط بينهما وطرفاه خلقان ذميان.

وحسن الخلق يكون هبة من الله ويكون كسبياً عن طريق المجاهدة: "فإن قلت هل يمكن أين يقع الخلق كسبياً؟  
أم هو أمر خارج عن الكسب؟ قلت: يمكن أن يقع كسبياً بالتخلق والتكلف حتى يصير له سجية وملكة."  
إذن لابد من مجاهد النفس والتحلي بأحسن الأخلاق ومعاملة الناس بها، وفي ذلك الكثير من الأدلة من  
القرآن والسنة التي تشدد على أهمية هذه الخصلة في المؤمن.

يقول الشيخ عبد العزيز الطريفي فرج الله عنه: "يُسلب من إيمان الإنسان بمقدار بذاءة لسانه، ففي  
الحديث: "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان، ولا الفاحش ولا البذيء."

والصحة النفسية لا تعطى للفرد ببساطة لكنه يكتسبها بجده واجتهاده في عمل ما يربطه بربه ويزكي نفسه  
ويحفظ حياته ويوطد علاقاته.

أمثلة على "حسن الخلق" في حياة الفتيات:

1. بالصبر عند المشاكل العائلية أو الدراسية

مثال: فتاة تُواجه صعوبات في المدرسة أو مشاكل مع الأهل، لكنها تتحلى بالصبر، لا ترد الإساءة، بل  
تحاول فهم الموقف وتطلب المساعدة بالحكمة، وتدعو الله أن ييسر لها. هذا الصبر يُخفف عنها الضغط  
النفسي.

## 2. بالعفة في التعاملات والحديث

مثال: فتاة تُراقب ألفاظها، لا تستخدم كلمات جارحة أو نابية حتى في المزاح، تبتعد عن الغيبة والنميمة، وتحترم نفسها ومن حولها. هذا يعزز احترام الناس لها ويمنحها راحة داخلية.

## 3. بالشجاعة في قول الحق والاعتذار

مثال: إذا أخطأت في حق صديقتها، تُبادر بالشجاعة وتعتذر، أو إذا رأت سلوكًا خاطئًا تنصح بلطف وأدب دون خوف من "نظرة الناس". هذه الشجاعة تعزز ثقتها بنفسها وتمنع شعور الذنب أو التوتر الدائم.

## 4. بالعدل في الحكم على الأمور والعلاقات

مثال: لا تتحامل على زميلة بسبب كلام سمعته من شخص آخر، بل تتحقق، وتُعامل كل صديقتها بعدل واحترام دون تمييز أو تحيز. هذا يُجنبها كثيرًا من الصراعات النفسية والخصومات.

## 5. بالتخلق ومجاهدة النفس

مثال: فتاة كانت سريعة الغضب، ثم بدأت تضبط ردود أفعالها وتدرّبت على كظم الغيظ حتى أصبحت أكثر هدوءًا، وهذا يُنعكس إيجابًا على علاقتها بأهلها وزميلاتها ويُخفف التوتر النفسي عنها.

حسن الخلق ليس فقط تربية راقية، بل هو علاج نفسي وقائي. وكلما اجتهدت الفتاة في التخلق بالأخلاق العالية، نالت الطمأنينة وراحة القلب، وكان ذلك سببًا لسعادتها في الدنيا والآخرة.



## 6. بالصبر

قال ابن القيم في الفوائد: “وهذا طلب السعادة يحتاج إلى فضل علم تدرك به الغايات من مبدائها وقوة صبر يوطن به نفسه على تحمل مشقة الطريق لما يؤمل عند الغاية فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك، وإذا قوي يقينه وصبره هان عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة.”

والصبر يشمل فعل الطاعة واجتناب المعصية والرضا بالقضاء.

وهو تحمل التكاليف الشرعية وتحقيق العبودية والرضا بالمقدور.

والصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد وهو ثلاث أنواع كما لخصها ابن القيم:

صبر على فرائض الله فلا يضيعها، وصبر عن محارمه فلا يرتكبها، وصبر على أقضيته وأقداره فلا يتسخطها. ومن استكمل هذه المراتب الثلاث، استكمل الصبر ولذة الدنيا والآخرة ونعيمهما والفوز والظفر فيهما فلا يصل إليه أحد إلا على جسر الصبر كما لا يصل أحد إلى الجنة إلا على الصراط.

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (إنَّ أفضل عيش أدركناه بالصبر، ولو أنَّ الصبر كان من الرجال كان كريماً)، وإذا تأملت مراتب الكمال المكتسب في العالم رأيتها كلها منوطة بالصبر وإذا تأملت النقصان الذي يذم صاحبه عليه ويدخل تحت قدرته رأيت أنه كله من عدم الصبر فالشجاعة والعفة والجود والإيثار كله صبر ساعة.

فالصبر طلسم على كنز العلى من حل ذا الطلسم فاز بكنزه

الصبر يعني أن تواصل الطريق حتى لو كان صعباً... أن تكملني واجبك حتى لو كنت متعبة... أن تمسكي نفسك وقت الغضب، ولا تستسلمي للخطأ... وأن ترضي بما قدره الله لك حتى لو لم تفهمي السبب الآن.

يقول العلماء: لا يمكن الوصول لأي نجاح أو سعادة في الدنيا أو الآخرة بدون صبر. هو مثل الجسر الذي يُوصلك إلى الجنة، وإلى كل شيء جميل.

### ابن القيم قال إن الصبر ثلاثة أنواع:

الصبر على طاعة الله: مثل المواظبة على الصلاة، الصيام، برّ الوالدين.  
الصبر عن المعصية: أن تمنعي نفسك من الغش، الكذب، العلاقات المحرّمة... حتى لو كنتَ ترغبين بذلك.  
الصبر على أقدار الله: أن ترضي لو فشلتِ في شيء، أو أصابتكِ مصيبة، وتثقّي أن الله يختار لك الخير دائماً.

### أمثلة تساعدك على فهم الصبر:

#### 1. صبر على طاعة الله

حتى لو كنتِ مرهقة أو منشغلة، تصلين في وقتك وتقرئين وردك.  
تذهبين حلقة القرآن باستمرار رغم ضيق الوقت.

#### 2. صبر عن المعصية

عندما تغضبين من أختك، لا تردين بالكلام السيئ.  
زميلة أغضبتك، فتتريئين وتبحثين الأسباب والحلول بدل الانتقام.

### 3. صبر على القضاء والقدر

رست في اختبار... تخزين قليلاً ثم تقريرين أن تجتهد أكثر ولا تستسلمين.

لم تحسلي على شيء تمنّيته... تقولين: "لعله خير" وتكملين يومك بثقة.

### ما فائدة الصبر في حياتك؟

يرّيح قلبك ويمنعك من القلق الزائد.

يعطيك طاقة نفسية تواجهين بها المشاكل بقوة.

يزيد ثقتك بنفسك لأنك تعلمين أنك قوية لا تنهارين بسهولة.

يجعلك قريبة من الله وهذا أكبر شعور بالراحة والسكينة.

كل بنت ناجحة، صبورة. لا تستعجلي، لا تنهاري، لا تيأسي... الصبر مهم لك في دينك ونفسيّتك ومستقبلك.

### 7. بعلو الهمة والجد (الطموح)

ولا شك أن علو الهمة وسمو المطالب من أسباب تحقيق الصحة النفسية السليمة، "وكما أن علوم الهمة وصدق الإرادة والطلب من كمال الحياة فهو سبب إلى حصول أكمل الحياة الطيبة، وأخس الناس حياة أخسهم همة وأضعفهم محبة وطلباً."

والهمة المطلوبة: "أن لا تقف دون الله ولا تتعوض عنه بشيء سواه، ولا ترضى بغيره بدلا منه، فالهمة العالية على الهمم كالطائر العالي على الطيور لا يرضى بمساقطهم ولا تصل الآفات إليها، وكلما نزلت قصدها الآفات من كل مكان."

"إنه قد استقرت حكمة الله أن السعادة والنعيم والراحة لا يوصل إليها إلا على جسر المشقة والتعب ولا يدخل إليها إلا من باب المكاره والصبر وتحمل المشاق، وأن العقلاء قاطبة متفقون على استحسان إتياب النفوس في تحصيل كمالاتها من العلم النافع والعمل الصالح والأخلاق الفاضلة."

يا زهرة في بداية تفتّحها،

هل تعلمين أن من أهم أسباب النجاح والسعادة النفسية أن يكون لديك طموح و"همة عالية"؟ أي: لا ترضين بالقليل وأنت قادرة على الكثير، ولا تستسلمين، ولا تضيّعين وقتك فيما لا ينفع.

ماذا قال العلماء؟

"أحسن الناس حالاً في حياتهم هم أصحاب الهمم العالية... الذين يريدون الوصول إلى الله، وإلى العلم، والعمل، والخير."

"السعادة لا تأتي بسهولة، بل تحتاج تعباً وصبراً، وكل العاقلات يعرفن أن من أرادت النجاح عليها أن تتعب لأجله."

ما معنى "علو الهمة" للفتيات؟

أن تحلمي أن تصبحي فتاة صالحة يحبها الله ورسوله ﷺ، تحفظ القرآن، أو تخدم الإسلام تعرف طريقها كيف يجب أن تكون إلى الجنة.

أن لا تضيّع وقتك في التفاهات والمقارنات، بل تستثمري وقتك في شيء ينفعك.

أن تتعلمي وتقرئي وتطوّري نفسك، ولا تكتفي بما اعتاد عليه الناس حولك.

أن لا ترضي بالفشل، بل تحاولين مرة بعد مرة.

أمثلة تساعدك على فهم علو الهمة:

كل صديقاتك يلعبن طوال اليوم... وأنتِ تنظمين وقتك: تلعبين، تدرسين، وتحفظين من القرآن. هذا اسمه علو همة.

أردت أن تفهمي درسًا صعبًا، لم تستسلمي... فتحت الشروحات، سألت المعلمة، كتبت الملاحظات. هذا اسمه إصرار وطموح.

ترغبين أن تكوني ذات أثر في مجتمعك... فتبدئين من الآن بالقراءة والتعلم والعمل التطوعي. هذه فتاة همتها عالية.

لماذا الطموح مفيد لنفسيتك؟

يعطيك ثقة كبيرة بالنفس.

يشغلك بأشياء مفيدة وتبتعدين عن المقارنات السلبية.

يجعلك تشعرين بالنجاح والسعادة عندما ترين إنجازاتك.

يقوّي روحك... ويمنحك هدفًا تعيشين لأجله.

لا تقبلي أن تكوني في الخلف... أنتِ خلقت لهدف عظيم، والله وهبك عقلًا وروحًا قادرة على الوصول.

ارفعي همّتك، وثقي أن الله سيعينك إذا صدقت النية وبذلت الجهد.

## 8. بالتنظيم والمحافظة على الوقت

قال ابن القيم في مدارج السالكين: "إذا أراد الله بالعبد خيراً أعانه بالوقت وجعل وقته مساعداً له وإذا أراد به شراً جعل وقته عليه وناكده وقته فكلما أراد التأهب للمسير لم يساعده الوقت والأول كلما همت نفسه بالعودة أقامه الوقت وساعده."

هل فكرت يوماً: لماذا تنجح بعض الفتيات وتحقق أحلامها، بينما تتأخر أخرى رغم أنها ذكية مثلها؟  
الجواب في كلمة واحدة: الوقت!

### الوقت مثل الكنز:

قال العلماء: "الوقت إذا ذهب... لا يعود أبداً."

وكل دقيقة في يومك إما تقربك من حلمك، أو تسرق منك فرصة ثمينة.

"من أراد أن ينجح، عليه أن يفكر كيف يستخدم وقته في أشياء مفيدة في الدنيا والآخرة. ولا يضيع وقته في أشياء لا تنفع، بل يقدم الأهم فالمهم."

### كيف أكون منظمة وأحافظ على وقتي؟

حددي أهدافك اليومية: اكتبي ٣ أشياء مهمة تريد إنجازها في يومك.

ابدئي بالأهم دائماً: مثلاً، قبل استخدام الهاتف... تأكدي أنك أنهيت دروسك أو حفظك من القرآن.

قللي من التشتت: عند الدراسة، أغلقي الهاتف أو ضعيه بعيداً.

لا تؤجلي: لا تقولي "بعد قليل"، بل قولي "الآن".

نظّمي وقت الترفيه أيضًا، لا تمنعي نفسك من الراحة، لكن اجعليها بحدود.

أمثلة تساعدك على الفهم:

عندك ٣ أشياء مهمة اليوم: مراجعة درس، المساعدة في البيت، وقراءة ١٠ صفحات.

رتّبها حسب الأولوية وبدأت بالأهم، وأنجزتها كلها.

هنيئًا! هذا تنظيم حقيقي ونجاح.

دخلت على الهاتف للتسلية، ومرت ساعتان دون أن تشعر!

ضاع وقت الدرس... وتأجل حفظ القرآن... فتشعرين بالذنب.

هنا نفهم أهمية ضبط الوقت!

تنظيم الوقت لا يساعدك على النجاح فحسب... بل يجعلك تشعرين بالراحة والسعادة.

كل حلم، كل أمنية... يبدأ بـ "ساعة منظمة" و"قرار جاد".

9. بالاهتمام بغذاء البدن والقلب (الروح)

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة سعيدة إذا أهمل جسمه أو قلبه وروحه، بل يجب أن يعتني بكليهما معًا.

كما قال العلماء: لا فرح حقيقي ولا راحة في القلب إلا إذا أحب الإنسان ربّه، ووثق به، ورضي بقضائه، وتعلّق قلبه به.

غذاء الروح:

أن تعرفي الله، وتُحييه، وتتوكلي عليه.



أن تُكثري من ذكره، وقراءة القرآن.

أن تسألينه دائماً العون والرضا.

لا لذة حقيقية ولا سعادة للقلب إلا بمعرفة الله ومحبته والابتهاج بقربه، وهذا يشبه تماماً حاجة الجسم للطعام والشراب.

#### غذاء الجسد:

يجب أن تأكلي وتشربي بما يُفيد جسمك، دون إسراف.

لا تأكلي كثيراً فتتعب المعدة، ولا تتركي الأكل فتضعف صحتك.

قال الله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) [الأعراف: ٣١]

امتلاء البطن يؤذي القلب والبدن معاً.

#### التوازن هو السر:

مثلاً يحتاج هاتفك إلى الشحن كل يوم، كذلك قلبك يحتاج إلى العبادة، وجسمك يحتاج إلى الغذاء والنشاط. وإذا أهملت أحدهما، ستشعرين بالضيق والتعب والحزن.

ماذا عن الرياضة؟ (كما قال ابن تيمية)

ابن تيمية قال إن "الرياضة" ليست فقط للعضلات، بل هي ٣ أنواع:

رياضة الجسم: مثل المشي والتمارين.

رياضة النفس: كالصبر، والتواضع، وحسن الخلق.

رياضة العقل: مثل التفكير، وحب العلم، والقراءة.

كوني فتاة "رياضية" في كل هذا، لتحصلي على:

—صحة نفسية قوية،

—قلب سعيد،

—حياة متزنة جميلة.

#### أمثلة واقعية:

مثال ١ : سارة تشعر بالحزن دائماً!

تأكل كثيراً طعاماً غير صحي، ولا تصلي، ولا تقرأ القرآن، وتبقى على الهاتف طوال اليوم.

مع الوقت أصبحت سارة حزينة، متوترة، جسمها متعب، وتشعر بالضيق.

السبب: أهملت غذاء روحها وجسمها معاً.

مثال ٢ : سعاد فتاة متوازنة!

تصلي كل يوم، وتقرأ ورداً من القرآن.

تأكل طعاماً صحياً، وتشرب ماء، وتمارس المشي.

تحافظ على أخلاقها وتُحاول أن تكون طيبة مع الجميع.

النتيجة: سعاد سعيدة، قوية، مرتاحة، وتحب الحياة.

السبب: تتم بروحها وجسمها وأخلاقها وعقلها.

إن سعادتك لا تُشترى من الخارج، بل تُصنع من الداخل.

احفظي قلبك، واهتمي بجسمك، وكوني صديقة للقرآن... وستجدين طمأنينة لا تُوصف.

#### 10. بالحاسبة

ما معنى الحاسبة؟

الحاسبة تعني أن تسألي نفسك كل يوم:

هل فعلت شيئاً جيداً اليوم؟

هل قلت كلاماً لا يليق؟

هل صليت؟ هل أذيت أحداً؟

هل استثمرت وقتي فيما يُرضي الله؟

هي عادة جميلة تجعلك تعرفين نقاط القوة فيك فتكبريها، وتلاحظين أخطاءك فتتجنبها.

كيف أحاسب نفسي؟ (٣ خطوات)

1. أحاسب نفسي إذا قصرت في عبادة الله.

مثلاً:

—صليتُ بسرعة؟

—لم أركّز في الدعاء؟

—فوتّ وقت صلاة الفجر؟

إذا اكتشفت تقصيراً، أحاول في اليوم التالي أن أصلح ذلك وأتقدم للأفضل.

2. أحاسب نفسي على أشياء فعلتها لكنها غير مفيدة

مثلاً:

—هل جلوسي ساعتين على الهاتف نفعي؟

—هل مشاهدتي لهذا الفيديو كانت مفيدة أم أضاعت وقتي؟

إذا كان ترك الشيء أفضل، أبتعد عنه.

3. أحاسب نفسي على عادات عادية... لماذا أفعلها؟

مثلاً:

—لماذا خرجت مع صديقاتي اليوم؟

—هل كانت النية فقط للمتعة، أم كنت أريد إدخال السرور عليهن؟

—هل أكلت هذا الطعام فقط للشهوة أم لأقوي بدني لطاعة الله؟

كل شيء مباح يمكن أن يصبح عبادة... لو نويت به نية طيبة!

### تذكري:

- ✓ المحاسبة تبدأ قبل العمل (هل هذا نافع؟)،
- ✓ ثم أثنائه (هل أقوم به بإتقان؟)،
- ✓ ثم بعده (هل نجحت؟ هل أكرّر؟ هل أتوقّف؟)

ماذا يقول العلماء؟

قال أحدهم:

"من يُحاسب نفسه يعرف نقاط القوة فينميها، ويعرف ضعفه فيُعالجه."  
وهذا يجعلك تنضجين وتحسّنين يومًا بعد يوم.

### أمثلة للفتيات:

مثال ١: سلمى لم تُراجع نفسها

— كانت تتكلم كثيرًا في المدرسة وتُضحك البنات على زميلتها.

— رجعت إلى البيت ولم تفكر في ما فعلت.

بعد أيام بدأت تشعر بضيق ولم تفهم لماذا.

لأنها لم تُحاسب نفسها ولم تُصلح خطأها.

مثال ٢: هاجر تحاسب نفسها كل يوم

— كل ليلة قبل النوم، تُغلق الهاتف وتكتب في دفترها:

ماذا فعلت اليوم؟

هل ساعدت أمي؟

هل صليت جميع الصلوات؟

هل قلت كلمة جرحت أحداً؟

وفي اليوم التالي، تُحاول أن تُصبح أفضل.

مع الوقت، هاجر أصبحت فتاة رصينة، واثقة، وقلوب الناس تحبها.

نصيحة:

إذا أردت أن تنجح وتكبري بثبات، اجعلي من الحاسبة عادة يومية.

دقائق فقط قبل النوم... تفتح لك أبواب السعادة والتوازن.

### 11. بالاستغفار والتوبة

بعد أن تحاسب الفتاة نفسها، يأتي دور مهم جداً لا بد أن تُقبل عليه بقلب حيّ... وهو: الاستغفار والتوبة.

ما معنى الاستغفار والتوبة؟

الاستغفار: أن تطلبي من الله أن يغفر لك ما مضى.

التوبة: أن تتركي الذنب وتندمي عليه وتقرري ألا تعود له.

“التوبة هي أول الطريق وآخره، لا يفارقها المؤمن حتى يموت”.

## لماذا نستغفر ونتوب؟

لأن الذنوب تترك أثراً في القلب:

تشعرين بضيق مفاجئ.

تحسّين أن قلبك متعب دون سبب واضح.

تفقددين الرغبة في الصلاة أو الحديث مع الآخرين.

السبب قد يكون ذنباً أو خطأ صغيراً تراكم في القلب ولم يُنظّف.

“المعاصي تسبب الهم والحزن والخوف... ولا دواء لها إلا الاستغفار والتوبة”.

## ما الفرق بين مشاعر الذنب السلبية والإيجابية؟

❌ ☐ مشاعر الذنب السلبية:

تشعرين بأنك إنسانة سيئة ولا فائدة منك، فتفقدين الثقة بنفسك وتُحبطين.

✅ ☐ مشاعر الذنب الإيجابية:

تقولين: نعم أخطأت... لكن سأُصلح، وسأقرب من ربي أكثر، وسأبدأ من جديد.

التوبة تُحوّل الخطأ إلى نقطة انطلاق جميلة.



### فوائد التوبة:

تزرع في قلبك الراحة والطمأنينة.

تجدد الأمل بداخلك مهما أخطأت.

تجعلك تحبين نفسك لأنك تحاولين أن تكوني أفضل.

تزيد قربك من الله وهذا أعظم شعور في الحياة.

### أمثلة من حياة الفتيات:

مثال ١ : نورة والرسائل الخاطئة

—نورة أرسلت رسالة فيها سخرية من صديقتها.

—في الليل شعرت بتأنيب ضمير وضيق في قلبها.

—جلست تبكي... ثم توضأت وصليت ركعتين واستغفرت الله وتابت.

في اليوم التالي، اعتذرت من صديقتها وشعرت براحة كبيرة في قلبها.

مثال ٢ : مريم والتوبة المستمرة

—مريم كل ليلة قبل النوم تستغفر الله ١٠٠ مرة.

—تتذكر ما فعلته في يومها: نظرة خاطئة، تأخير صلاة، كذبة صغيرة...

—تقول: "ربي اغفر لي، أنا أريد أن أكون قريبة منك."

هذا الاستغفار يُنقي قلبها، فتنام مرتاحة وتستيقظ نشيطة.

#### نصيحة:

اجعلي لكِ وقتًا في يومك، ولو خمس دقائق، تقفين فيه مع نفسك، تندمين على أخطائك، تستغفرين، وتطلبين من الله أن يعينك على ألا تعودى للخطأ.

إنها بداية جديدة... هدية من الله لكِ كل يوم.



“العلم والعمل توأمان أهمهما علو الهمة”،  
و“لا تكون الروح الصافية إلا في بدن معتدل، ولا الهمة  
العالية إلا في نفس نفيسة”.



#### ستة مفاتيح للوصول إلى النفس السوية

النفس السوية هي النفس المتزنة، الهادئة، المطمئنة، القادرة على التعامل مع الحياة بتوازن ورضا. ويمكن الوصول إليها من خلال ستة أمور رئيسية:

1 ☐ معرفة الله وطاعته

أن تعرفي من هو الله: الرحيم، العليم، السميع... فتعبدية عن محبة وقرب، وتطيعيه في أوامره ونواهيه، فتشعر نفسك بالأمان والثقة.

## 2 معرفة النفس البشرية وحاجتها إلى الله

أن تعرفي طبيعتك البشرية: أنك تضعفين، تخطئين، تتعبين... وتوقنين أن لا شفاء لنفسك ولا راحة لقلبك إلا بالقرب من الله.

## 3 شمول الإيمان لجميع نواحي الحياة واليقين بالآخرة

أن يكون إيمانك متوازنًا، لا ينفصل عن دراستك، علاقاتك، طموحاتك... فكل ما تفعليه في حياتك تُحاسبين عليه، واليقين بلقاء الله يُعطيك دافعًا للاستمرار بثبات.

## 4 العدل في المعاملة والأخلاق في التعامل

أن تعدلي في حكمك على الناس وتعاملهم بأخلاق طيبة: الصدق، الحياء، الرحمة، الحلم... فتكسبي احترامهم، وتطمئن نفسك.

## 5 العمل والجد والاجتهاد (المجاهدة)

أن تسعي، وتجتهد، وتواصل طريقك حتى لو كان فيه صعوبات... فالمجاهدة تصنع النفس القوية، وتربي الصبر والعزيمة.

الاستقامة النفسية لا تتحقق بيوم أو لحظة، بل تحتاج إلى استمرار وثبات. كل يوم تحاولين، تخطئين وتقومين، حتى تصلي إلى التوازن المنشود.

تذكري: النفس السوية لا تعني الكمال، بل تعني السعي المستمر نحو الأفضل... مع رضا بالقضاء، وقرب من رب السماء.



والنفس المضطربة هي النفس المريضة التي مرض قلب صاحبها. ويتجلى اضطرابها في أفكارها وتصوراتها وحركاتها وسلوكياتها.

النفس المضطربة هي نفس مريضة، قلبها يعاني، وهذا المرض يظهر في أفكارها وتصرفاتها وسلوكها.

أعظم وأخطر مرض للنفس هو الشرك والكفر، وهما مثل قمة الاضطراب وعدم السلام الداخلي.

قال ابن القيم رحمه الله إن القلب يتأثر بمرضين خطيرين: مرض الشهوات (أي حب الأشياء التي تضر) ومرض الشبهات (الشكوك والأفكار المضللة). إذا استمر هذان المرضان في القلب بدون علاج، فإن ذلك يؤدي إلى خراب القلب وهلاكه.

المرض النفسي أصعب من مرض الجسد، لأن مرض الجسد قد يؤدي إلى موت الإنسان، لكن مرض القلب قد يؤدي إلى شقاء دائم في الدنيا والآخرة، وهذا ما نريد أن نحذر منه.

ابن القيم يقول إن إصلاح الجسد بدون إصلاح القلب لا ينفع، بينما إصلاح القلب حتى مع مرض الجسد يكون أفضل.

وقد جاء في حديث نبوي أن القلوب تمر بفتن كثيرة مثل حصير يُعرض عليه مرات عديدة، فتصبح إما سوداء قائمة لا تعرف الخير، أو بيضاء صافية لا تضرها الفتن طالما بقيت على طهارتها.

المرض النفسي يشبه مرض الجسد: القلب المريض لا يرى الحقيقة كما هي، قد يحب الأشياء الخاطئة ويكره الأشياء الصحيحة.

والأسباب الرئيسية لمرض القلب هي الذنوب والمعاصي التي يرتكبها الإنسان بحق الله أو نفسه أو المجتمع.

ابن القيم يشبه الذنوب بالسموم التي تضعف القلب وتجعله غير قادر على مقاومة الأمراض النفسية.

ولذلك من المهم أن ننتبه لأفكارنا وخوابرنا، لأنها تؤثر على قراراتنا وسلوكنا، وكلما كانت أفكارنا جيدة، كانت نفسنا صحية، وكلما أهملناها قادتنا إلى مشاكل وضيق نفسي.

النفس السليمة تكون قائمة على عبادة الله والتوازن بين حاجات الجسد والروح، أما النفس المضطربة فهي أسيرة الشهوات والغرور وتفقد هذا التوازن.

#### مثال الشهوة والمرض النفسي:

لنفترض فتاة تحب أن تلعب ألعاب الفيديو كثيرًا لدرجة أنها تهمل دراستها وتفقد وقت نومها. هذا حب زائد (شهوة) يؤدي إلى مشاكل في حياتها مثل التعب وضعف التركيز، وهذا يؤثر على نفسياتها ويجعلها حزينة وقلقة.

### مثال الشك والاضطراب النفسي:

فتاة أخرى تشك في محبة أصدقائها لها، وتعتقد أنهم لا يحبونها رغم براءتهم. هذا شك (شبهة) في قلبها يجعلها حزينة ولا تثق في أحد، وهذا يسبب لها اضطراب نفسي.

### مثال الذنوب والهموم:

لو فتاة كانت تغتاب صديقتها أو تتكلم بكلام جارح، فإن هذا الذنب يؤثر على قلبها، فتشعر بالذنب والحزن والهم، وهذا يضعف نفسيتها ويجعلها بعيدة عن الراحة والسلام.



### عوامل الاضطراب:

- الجهل بالله.
- الجهل بالنفس.
- عدم الإيمان بالآخرة "عبودية الدنيا".

- الظلم في المعاملة وسوء الخلق في التعامل.
- الإفراط في تلبية الحاجات الغذاء والشهوة.
- العجز والكسل “ضعف الثقة”.



قاعدة مهمة جدًا:

عندما نكون مختارين هل شيء نفعله صحيح أم خطأ، أو إذا شعرنا بالحيرة تجاه موقف معين، علينا أن نرجع إلى القرآن الكريم والسنة النبوية، لأنهما مصدر الحق عند الله وعند المؤمنين.

أي شيء يتوافق مع تعاليم الله ورسوله، نقبله ونتبعه، وأي شيء يخالفها نتركه.

لا يجوز لنا أن نقرر ما هو صحيح أو خاطئ فقط بناءً على ما نحب أو نميل إليه، لأن ذلك مثل الحيوانات التي تتبع رغباتها فقط.

الحق هو ما يرضي الله ويصلح الإنسان، وهذا الحق ينسجم مع الفطرة السليمة التي خلقنا الله عليها، والعقل الذي أنعم الله علينا به، والهدف من حياتنا التي هي عبادة الله وعمارة الأرض.



إذا تجاهلنا هذه المعايير، سنتعرض للارتباك والاضطراب النفسي، لذلك الشريعة تحميّننا من هذه المشاكل بتعليمنا كيف نختار ونتصرف.

مثلاً لو زميلة في المدرسة قالت لك: "ليش ما تلبسين زي ما أحب؟" وانت لا تحبين هذا اللبس.

بدل ما تتبعين رأيها فقط لأنك تريدين ترضيها، اسألي نفسك: هل هذا اللبس مناسب لي؟ هل يتوافق مع تعاليم ديني؟ هل يجعلني أشعر بالراحة؟

لو كان مناسب ومتوافق مع قيمك، لا بأس، لكن لو كان يخالف تعاليم دينك أو فطرتك، فلا تلبسيه فقط لتسعدي الآخرين.

لو شعرت بغضب أو حسد تجاه شخص ما.

قد يميل القلب إلى التصرف بشكل سلبي أو قول كلام جارح، لكن تعاليم الإسلام تعلمنا الصبر والحلم.

لذلك، استخدم عقلت وفكري: هل هذا الغضب مفيد؟ هل يعكس أخلاقي؟ هل يؤدي إلى الخير أم الشر؟

فتختارين أن تتحكمي في مشاعرك وتتصرفي بشكل إيجابي.

عندما تسمعين شائعة أو كلام عن أحد الناس.

بدل ما تصدقي الكلام على طول أو تكرريه، فكري: هل هذا الكلام صحيح؟ هل هو مبني على دليل؟

هل يتفق مع تعاليم الدين التي تأمرنا بالعدل وعدم الظلم؟

لو شككت فيه، من الأفضل أن تنتظري وتبحثي أو تسألي حتى لا تظلمي أحداً بلا سبب.

لو رأيت صديقك تفعل شيئاً تعتقد أنه خطأ، مثل الكذب أو الغيبة.

بدل ما تقلديها أو تصمتين، تذكري تعاليم الدين التي تحث على الصدق وحسن الخلق.

فكري في ما أمر الله به، وحاولي بطريقة لطيفة تذكيرها بالصواب.

لا تصمتي على منكر بين فيه تعدي على حق الله ورسوله ﷺ واحتسبي ما يصيبك في سبيل ذلك بشدة.



الإنسان في طريقه نحو الكمال والسعادة النفسية يمر بمراحل مختلفة:

المحسن: هو الشخص الذي يسعى دائماً ليكون أفضل، يفعل الخير بإخلاص، ويحرص على تحسين نفسه وأفعاله باستمرار. هذا هو قمة الكمال والصفاء النفسي.

المؤمن: هو الذي يؤمن بالله ويؤدي العبادات والطاعات، لكنه قد لا يصل دائماً إلى درجة الإحسان الكاملة، لكنه في وضع مستقر ومتوازن.

المسلم: هو الذي يؤمن بالله ويؤدي بعض العبادات، لكنه ربما يكون أقل انتظاماً أو قوة في الطاعة.

المقتصد: هو المسلم الذي لا يصل إلى مرتبة المحسن أو المؤمن، لكنه يحاول الحفاظ على التوازن بين الخير والشر في حياته.

الظالم لنفسه: هو الذي يهمل نفسه ولا يحسن رعايتها، لكنه لا يصل إلى الهلاك الكامل لأنه يحفظ بعض الأمور الطيبة التي تمنعه من الانهيار الكامل.

كلما ارتقى الإنسان في عمل الخير والإحسان، كلما اقترب من الكمال النفسي والسلام الداخلي. أما إن لم يفعل ذلك، فقد ينحدر تدريجيًا إلى اضطراب نفسي وحيرة، لكنه لا يزال يمكن أن يتدارك نفسه إذا بدأ يسعى نحو الخير.

### 1. المحسن

مثال:

فتاة دائمًا تحاول تساعد أهلها وأصدقائها، تتعامل بإحسان مع الجميع، وتحاول أن تحسن من سلوكها يوميًا، حتى عندما لا يراك أحد. تحرص على أداء واجباتها وأعمالها بإخلاص، وتنفذ في الدراسة وتحقيق أهدافها.

كيف تشعر؟

مطمئنة وسعيدة بقلبها، لأنها تعرف أنها تفعل الخير وتحسن من نفسها.

## 2. المؤمن

مثال:

فتاة تحرص على الصلاة والصيام وتلتزم بواجباتها الدينية، لكنها أحياناً تتكاسل أو تنسى بعض التفاصيل. تحاول أن تكون جيدة في تعاملها مع الآخرين لكنها ليست دائماً كاملة في ذلك.

كيف تشعر؟

عندها شعور بالأمان والطمأنينة لأنها تمشي على الطريق الصحيح، لكنها يمكن أن تتحسن أكثر.

## 3. المسلم

مثال:

فتاة تؤدي العبادات بشكل عام لكنها لا تبذل مجهوداً كبيراً لتطوير نفسها أو مساعدة الآخرين، أحياناً تتجاهل بعض الطاعات أو تركز على أمور أخرى مثل الترفيه فقط.

كيف تشعر؟

تحس أنها بخير لكنها تشعر أحياناً بالتوتر أو الارتباك والحزن والقلق بسبب تقصيرها.

## 4. المقتصد

مثال:

فتاة تحاول أن تفعل الصواب لكن أحياناً تقع في الأخطاء أو تتبع رغباتها أكثر من الواجبات. هي ليست سيئة، لكنها ليست ملتزمة تماماً.

كيف تشعر؟

تشعر أحياناً بالندم أو التردد، لأن قلبها يريد الأفضل لكنها لا تجاهد نفسها كثيراً.

5. الظالم لنفسه

مثال:

فتاة تترك الواجبات، وتتصرف بما يضرها، مثل الغضب الدائم، أو الكذب، أو تجاهل نصائح الكبار. لكنها ليست سيئة بالكامل لأنها أحياناً تشعر بالذنب وتحاول تصحيح نفسها.

كيف تشعر؟

تشعر بالحيرة والضيق وغالباً ما يكون قلبها مضطرب بسبب أفعالها، لكنها يمكنها أن تبدأ رحلة التغيير إلى الأفضل.



يقول ابن القيم في إغاثة اللهفان:  
”والنفس قد تكون أمارة، وتارة لوامة، وتارة مطمئنة بل في  
اليوم الواحد والساعة الواحدة يحصل هذا منه وهذا، والحكم  
للغالب عليها من أحوالها“.



## العقبات أمام الارتقاء



عندما تريد أن تتطوري وتتقدمي في حياتك، قد تواجهين صعوبات مختلفة. وهذه الصعوبات تنقسم إلى  
ثلاثة أنواع:

١. العوائد

٢. العوائق

٣. العلائق

### 1.العوائد:

هي الأشياء التي اعتاد الناس عليها، مثل العادات والتقاليد التي يمشي عليها الجميع. أحياناً قد تكون هذه العادات خاطئة أو ليست صحيحة، لكنها قوية لأن الناس يرفضون من يخالفها حتى لو كان مخالفاً للحق.

مثال:

لو في مجتمع معتاد على قول كلمات غير لطيفة، قد تجددين صعوبة في أن تتحدثي بأدب لأن الجميع يفعل العكس.

### 2.العوائق:

هي الأشياء التي تمنعك من التقدم على الطريق الصحيح، مثل ارتكاب المعاصي أو الشرك أو اتباع البدع (الأشياء التي حرمها الله)

هذه العوائق تظهر لك فقط عندما تبدأين بجدية في تحسين نفسك والسير نحو الله. أما إذا كنتِ كسولة ولا تحاولين، فلن تشعري بها.

مثال:

لو بدأتِ تصلي بانتظام وتحبين أن تلتزمي، ستلاحظين أن هناك أشياء في حياتك تمنعك من التقدم، مثل الغيبة أو الغضب، هذه تعتبر عوائق يجب أن تتغلب عليها.



### 3. العلائق:

هي الأشياء التي تعلق بها قلبك وتحبينها أكثر من الله، مثل حب الشهرة، أو التعلق بالأصدقاء بطريقة قد تؤثر على دينك، أو التعلق بالملذات الدنيوية.

هذه العلائق تجعل النفس تميل للشهوات وتبعدها عن الهدف الحقيقي.

### مثال:

لو كنت تحبين أن تقضي كل وقتك مع أصدقائك وتنسين واجباتك، فهذا تعلق قوي يمنعك من التركيز على دراستك أو عبادتك.

### ملاحظات مهمة:

قد تكون العوائق جسدية (مثل المرض أو ضعف الجسم)، أو نفسية (مثل قلة التركيز أو التوتر)، أو مادية (مثل قلة المال)، أو اجتماعية (مثل العادات والتقاليد في المجتمع)

وجود بعض العقبات أمر طبيعي وصحي، لأنه يجعلك تبذلين جهداً أكبر وتحققين إنجازات حقيقية. لا شيء ثمين بدون تعب!



ما يجب على فتاة الإسلام أن تفعل:

تقوية العلم والعمل:

تعلمي أشياء مفيدة وعقيدتك الإسلامية (الإيمان)

قوي إرادتك بفعل الخير والعبادات، مثل الصلاة والصوم ومساعدة الآخرين

تعاوئي مع الناس الصالحين، وكوني صبورة وواقفة بجانب الحق دائماً

معرفة هدف الحياة:

اعرفي أن الهدف الأكبر لحياتك هو عبادة الله وحده

حددي أهداف صغيرة تساعدك في تنظيم حياتك وتنجحي فيها

حفظ العقل والاهتمام به:

احذري من الخرافات والأفكار السيئة

اقري القرآن الكريم وتأملّي فيه

تعلمي واكتسبي معرفة صحيحة

كوني حسنة الخلق مع الناس

اتباع الدين الصحيح:

التزمي بما أمر به الله ورسوله فقط، لا تتبعي أهواءك أو تقاليد الناس إذا خالفت الدين

تقوية الإرادة:

لا تضيعي وقتك في أمور صغيرة وغير مهمة

ركزي على الأشياء المهمة والجميلة التي ترفع من شأنك

تلبية حاجاتك بشكل متوازن:

اهتمي بجسدك وروحك ونفسك بطريقة معتدلة، لا تفرطي ولا تبخلي

الصدق دائماً:

كوني صادقة مع نفسك ومع الآخرين

تجنبي الكذب، وإذا اضطررت فلا تكذبي مباشرة بل استخدمى طرقاً حكيمة لتجنب الأذى

بناء النفس باستمرار:

طوّري نفسك دائماً، وكوني طموحة

لا تستسلمى للصعوبات بل اجتهدى وحققى أهدافك

الابتعاد عن الفتن:

ابتعدي عن الأماكن والأشخاص الذين قد يضلّك عن طريق الحق

لا تسمحى لليأس أو الإحباط أن يوقفك



الخطوات العملية لاكتساب مهارة قيادة النفس

### 1. التعرف على النفس وفهمها

اعرفي طبيعة نفسك: هل تميلين للعاطفة؟ هل تتأثرين بسرعة؟ هل لديك نزعات للظلم؟ هل تحبين الكذب؟  
هل تسمحين لنفسك بالانفلات والحسد والأذية؟ هل تحبين الخير والعودة للحق؟ هل تتوبين لله؟  
قال ابن القيم: "من لم يعرف نفسه، لم يعرف ربه"

### 2. إحياء الرقابة الداخلية (المراقبة والتقوى)

استحضري أن الله يراك في كل لحظة.  
اجعلي هذه الرقابة أسبق من رقابة الناس.  
اجعلي من الصلاة والوضوء وقفة مع النفس لمراجعة اليوم.  
﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]

### 3. التخطيط الشخصي وكتابة الأهداف

اكتبي خطة أسبوعية تحتوي على:

أهداف إيمانية (صلاة، ذكر، تلاوة)

أهداف علمية أو دراسية

أهداف مهارية أو بدنية

راقبي الإنجاز في نهاية الأسبوع.

مثال:

قراءة جزء من القرآن يوميًا

الاستيقاظ لصلاة الفجر طوال الأسبوع

كتابة ٣ نقاط شكر يوميًا

#### 4. إدارة الوقت والتحكم في المزاج

استخدمي أدوات مثل: مؤقت الجوال - دفتر المهام - تقويم الحائط.

خصصي وقتًا للراحة، للتأمل، للرياضة.

اجتني التشتت الدائم مثل: تصفح الهاتف بلا هدف.

قال الحسن البصري: "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، إذا ذهب يوم ذهب بعضك".

#### 5. مجاهدة النفس على العادات الحسنة

النفس لا تُفاد بسهولة، بل تحتاج إلى صبر وتكرار.

تمرني على الصبر بترتيب:

منع النفس من المعصية

دفع النفس إلى الطاعة

التحمل في البلاء

(والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا)

#### 6. الصلحة الصالحة والدعم الروحي

رفيقة صالحة = وقود للطاعة.

اختاري من تشاركك المهمة، وتعينك على الثبات.

شاركي في مجلس علم، أو مجموعة حفظ، أو نشاط تطوعي.

"المرء على دين خليله"

#### 7. المحاسبة اليومية ومراجعة النفس

في نهاية كل يوم، اسألي نفسك:

هل فعلت ما يرضي الله؟

هل تصرفت برحمة ورفق؟

هل غلبت الهوى أم غلبني؟

اكتبي ذلك في دفترتك.

#### 8. التغذية الروحية المستمرة

حافظي على ورد ثابت من:

القرآن (ولو صفحة)



الذكر اليومي

الدعاء (في خلوة مع الله)

هذه الأمور تمد النفس بالسكينة والثبات.

### 9. التدرج وعدم استعجال التغيير

لا تحاولي تغيير كل شيء دفعة واحدة.

ركزي على عادة واحدة شهريًا.

احرصي على الإنجاز الصغير المستمر.

### 10. طلب العون من الله دائمًا

أكثرني من الدعاء بـ:

"اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها".

استعيني بالله في كل خطوة، ولو صغيرة.

### ركزي على هذه الركائز:

التقوى - رقابة النفس - الاستقامة

الصبر - مجاهدة النفس - التغيير الحقيقي

الصحة - التأثير الإيجابي - الثبات

الدعاء - طلب العون - الفتح من الله



الهدف:

تعليم الفتاة كيف تراقب نفسها وأفعالها ومشاعرها، وتوجهها نحو التحسن المستمر.

خطوات التمرين:

كتابة يوميات النفس:

في نهاية كل يوم، اكتب ٣ أشياء فعلتها بنجاح وأنت فخورة بها (حتى لو كانت بسيطة مثل الصبر، أو تنظيم الوقت، أو قراءة آية قرآنية)

اكتبي أيضًا ٢ أمر تعتقدين أنك لم تحسني القيام به، وحاولي أن تفكري لماذا حدث ذلك.

## التفكير في الأسباب:

هل كان هناك عوامل خارجية أثرت؟ (مثل التعب أو الانشغال)

هل كانت قراراتك مبنية على معرفة صحيحة أم على العجلة أو المشاعر؟

تحديد خطة صغيرة لتحسين الذات:

اختاري أمرًا واحدًا تودين تحسينه في اليوم التالي.

حددي خطوة بسيطة لتحقيق ذلك، مثلاً: "سأصبر أكثر عند الغضب" أو "سأخصص ١٠ دقائق لقراءة القرآن".

الدعاء والاستعانة بالله:

اختمي يومك بدعاء تطلبين فيه من الله أن يعينك على تقويم نفسك وقيادتها نحو الخير.

## نصيحة:

يمكنك عمل مجموعات صغيرة بينك لمشاركة التمرين وتشجيع بعضك البعض أسبوعياً، مع الحفاظ على الخصوصية حسب الرغبة.



## أسئلة الدرس



ما هو أساس صحة النفس وسعادتها حسب ابن القيم؟

Anonymous Poll

- ☐ المال والثروة
- ☐ الإيمان بالله والعمل الصالح
- ☐ الشهرة والسلطة
- ☐ الراحة الجسدية فقط

ما هي القوتان اللتان يجب أن تقويهما الفتاة المسلمة في نفسها؟

Anonymous Poll

- ☐ القوة البدنية والقوة المالية
- ☐ قوة العلم والتميز، وقوة الإرادة والمحبة
- ☐ قوة الصبر والهدوء
- ☐ ( قوة الكلام والكتابة )

ما هو دور التوكل على الله في قيادة النفس؟

Anonymous Poll

- ☐ يجعلك تعتمد فقط على نفسك ولا تحتاج أحداً
- ☐ يريح القلب ويمنع القلق والخوف
- ☐ يجعل الشخص لا يعمل لأنه يعتمد على الله فقط
- ☐ ليس له دور مهم

لماذا يعتبر التفكير مهمًا في سلامة النفس؟

Anonymous Poll

- ☐ لأنه يساعد في تمييز الخير من الشر
- ☐ ( لأنه مضيعة للوقت )
- ☐ لأنه يجعل الشخص يشك في كل شيء
- ☐ لأنه يساعد على النوم

أي من العوامل التالية لا يعتبر من العوائق التي تعيق رقي النفس؟

Anonymous Poll

- ☐ الشرك
- ☐ البدع
- ☐ المعاصي
- ☐ الدراسة والعلم

كيف تساعد المحاسبة النفسية في قيادة النفس؟

Anonymous Poll

- ☐ تجعل الإنسان يشعر بالإحباط دائماً
- ☐ تساعد في معرفة نقاط القوة والضعف وتحسين النفس
- ☐ تجعل الإنسان ينتقد الآخرين فقط
- ☐ تؤدي إلى الكسل والتراخي

ما هي الخطوة الأولى لتقوية الإرادة؟

Anonymous Poll

- ☐ التعلم فقط دون تطبيق
- ☐ تحديد هدف والبدء بالعمل بجد
- ☐ الاعتماد على الآخرين لاتخاذ القرارات
- ☐ تجنب اتخاذ أي قرار

لماذا يجب الابتعاد عن الكذب في قيادة النفس؟

Anonymous Poll

- ☐ لأن الكذب يجلب المشاكل ويضر بالمصداقية
- ☐ لأن الكذب يساعد في حل المشاكل بسرعة
- ☐ لأن الكذب يعزز الثقة بين الناس
- ☐ لأنه لا فرق بين الصدق والكذب

كيف يمكن للفتاة أن تتحكم في تصرفاتها عندما تواجه مشكلة؟

Anonymous Poll

- ☐ بالانفعال فوزًا دون تفكير
- ☐ بتجاهل المشكلة والهرب منها
- ☐ بالاعتماد على الآخرين لحلها المشكلة
- ☐ بالتفكير في العواقب واختيار التصرف الصحيح وفق شريعة الله تعالى وما يحبه الله

لماذا من المهم أن تعي الفتاة نقاط ضعفها؟

Anonymous Poll

- ☐ لكي تستسلم لها ولا تحاول التغيير
- ☐ لكي تسخر من نفسها
- ☐ لكي تعمل على تحسينها وتقويتها
- ☐ ليس لها أي أهمية

ما الذي يساعد الفتاة على تقوية إرادتها؟

Anonymous Poll

- ☐ الاستسلام للكسل والتأجيل
- ☐ وضع أهداف صغيرة والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة
- ☐ انتظار الوقت المناسب فقط
- ☐ الاعتماد على الحظ فقط



كيف يمكن للفتاة أن تحافظ على توازنها النفسي؟

Anonymous Poll

- ☐ بالابتعاد عن الله وعدم التفكير في القيم
- ☐ بالإيمان والعمل الصالح والتفكير في نفسها
- ☐ بالتركيز فقط على المتعة والراحة
- ☐ بعدم مواجهة التحديات

ماذا تفعل الفتاة عندما تشعر بالغضب أو القلق؟

Anonymous Poll

- ☐ تصرخ أو تتصرف بطريقة غير محسوبة
- ☐ تحاول أن تهدأ، وتفكر في الأسباب وتحاول إيجاد الحلول
- ☐ تتجاهل المشاعر ولا تفكر فيها
- ☐ تهاجم الآخرين

لماذا يجب على الفتاة أن تتحلى بالصبر في مواجهة الصعوبات؟

Anonymous Poll

- ☐ لأن الصبر يجعلها قوية وقادرة على الاستمرار
- ☐ لأن الصبر يجعلها ضعيفة
- ☐ لأنه لا فائدة من الصبر
- ☐ لأنها تفقد فرصة التغيير

كيف يمكن للفتاة أن تصل إلى نفس سوية وزكية؟

Anonymous Poll

- ☐ بالاعتماد فقط على مشاعرها دون استخدام العقل
- ☐ بتجاهل أخطائها وعدم محاولتها لتطوير نفسها
- ☐ بالابتعاد عن التعلم والتفكير والبعد عن الصلاة والدين
- ☐ بالتعلم والاستقامة والمجاهدة ابتغاء محبة الله تعالى ورضوانه





# المهارات

الدرس الرابع عشر:

مهارة الإدارة

## المهارات

### الدرس الرابع عشر: مهارة الإدارة

قال ابن القيم رحمه الله: "الحِكمة: فعل ما ينبغي، على الوجه الذي ينبغي، في الوقت الذي ينبغي".





الإدارة هي القدرة على تحديد هدف واضح، ثم تنظيم الوقت والجهد والموارد (أنا، علاقتي، المال القليل، الأدوات والمهارات) ومتابعة التنفيذ حتى نصل للنتيجة التي نريدها بكفاءة وفعالية.

لماذا تهتمك الإدارة؟

لأنها:

تسمح لك بإدارة جدول أعمالك وعباداتك اليومية لأفضل أداء بعلو همة.

ترفع درجاتك وتنظم مذاكرتك.

تقلل التوتر قبل الاختبارات والمناسبات والمهام.

تساعدك على قيادة نشاط مدرسي أو حملة تطوع أو مشروع دعوي بثقة.

تحسن علاقاتك؛ لأنك تتقن التواصل والتنسيق.



تبني شخصيتك القيادية المبكرة.



١. إدارة الذات: نية صادقة، وضوح قيم، عادات صحيّة.
٢. إدارة الوقت والطاقة: ماذا أفعل أولاً؟ متى أرتاح؟ كيف أركز؟
٣. إدارة المهام والمشاريع: تحويل فكرة إلى خطة ثم تنفيذ.
٤. إدارة العلاقات/الفرق: تواصل، تفويض، حلّ نزاع، تحفيز.



## أدوات عملية سهلة (قابلة للتطبيق فوراً)



١) بطاقة هدف (لماذا؟ ومتى؟ وكيف؟)

□ **محمد:** "إنهاء مراجعة وحدتين فقه"

□ **محمد قابل للقياس:** ٤٠ سؤال تدريب.

□ **محمد قابل للتحقيق:** ساعتان يومياً.

□ **محمد ذا صلة:** يوسع فهمي ويحسن عباداتي ويرفع درجتي في الاختبار.

□ **محمد محدد بالزمن:** خلال ٦ أيام.

اكتب هدفك في سطر واحد والصقيه على مكتبك.



٢) مصفوفة الأولويات (عاجل/مهم)

□ مهم + عاجل: واجب يُسَلَّم غداً.

□ مهم غير عاجل: مذاكرة أسبوعية للاختبار النهائي (ابدئي الآن)

□ عاجل غير مهم: رسائل جوال مشتتة (أغلق الإشعارات ساعة الدراسة)

□ غير مهم وغير عاجل: تمرير لا نهائي على التواصل (حدّديه بـ ١٠ دقائق)

٣) تقنية الحزم

□ ٢٥ دقيقة تركيز + ٥ دقائق راحة × ٤ جولات، ثم راحة أطول ١٥ دقيقة.

□ خلال ٢٥ دقيقة: الجوّال بعيد، إشعارات صامتة، هدف دقيق واحد.

٤) لوح التقييم ( للعمل عليه، جاري العمل عليه، تم العمل عليه)

ورق لاصق أو تطبيق بسيط:

للعمل عليه: “تصميم ملصق الحملة.”

جاري العمل عليه: “اتصال بمشرفة النشاط.”

تم العمل عليه: “كتابة النص.”

رؤية التقدّم بصرياً تحفّزك جداً.

(٥) قاعدة ٢٠/٨٠

٨٠ % من النتائج تأتي من ٢٠ % من العمل.

في المذاكرة: ركّزي على أكثر الدروس تأثيراً وأسئلة الأعوام السابقة.

(٦) قاعدة الدقيقتين

إذا كانت المهمة تستغرق  $\geq ٢$  دقيقة (ردّ رسالة، ترتيب مكتب)، بادري بها فوراً.

(٧) قائمة فحص (Checklist)

اجتماع قصير مع الفتيات الحسان ✓ هدف الاجتماع ✓ وقت البداية/النهاية ✓ محضر  
نقاط العمل ✓ من المسؤول؟





١. عرّفني المشكلة بدقة.

٢. اجمعني خيارات واقعية.

٣. قارني (إيجابيات/سلبيات/تكلفة/وقت).

٤. استشيرني (أهل الخبرة/الأسرة/المعلّمة).

٥. قرّري ثم راجعي النتيجة.

أداة سريعة: ٥ لماذا؟ اسألني "لماذا؟" حتى تصلي للجذر الحقيقي للمشكلة.



## إدارة المخاطر ببساطة



اكتبي ٣ مخاطر محتملة + خطة بديلة:

تأخر الطباعة → نسخة رقمية احتياطية.

غياب متطوعة أساسية → بديلة مُدرّبة.

نقص ميزانية → رعايات/تبرّعات صغيرة شفّافة.



□ التواصل الحازم باحترام:

“أحتاج تسليم الملصق اليوم ٧م حتى نلحق الموعد، هل يناسبك؟”

□ التفويض الذكي:

وزّعي المهام حسب المهارات، وحدّدي موعد التسليم والمخرج المطلوب.

□ حلّ النزاع:

اسمعي الطرفين، ركّزي على الحلّ لا اللوم، ثبّتي اتفاقاً مشهوداً عليه.

□ الذكاء العاطفي:

افهمي مشاعرك ومشاعر غيرك، ثم قرّري بهدوء.



□ النية الصالحة والإحسان: إتقان العمل وابتغاء مرضاة الله.

□ الأمانة والشفافية: المال والوقت مسؤولية.

□ العدل: التوزيع العادل للمهام.

□ الانضباط والوفاء بالوعد.



## خطة تدريب 4 أسابيع (مختصرة وجادة)



### ☐ الأسبوع ١ – إدارة الذات والوقت

اكتبي ٣ أهداف لهذا الشهر.

نظّمي أسبوعك في ٣٠ دقيقة كل جمعة.

طبّقي تقنية الحزم يوميًا (على الأقل ٣ جولات).

### ☐ ☐ الأسبوع ٢ – أداة المشروع المصغّر (صفحة واحدة)

☐ لماذا المشروع؟

☐ لماذا سننجز؟ (ناتج واضح)



□ هـ من المسؤول؟ (أسماء وأدوار)

□ هـ متى؟ (خط زمني بسيط)

□ هـ كيف؟ (خطوات وأدوات)

□ هـ ميزانية؟ (إن وُجدت)

□ هـ مخاطر وخطة ب

□ هـ كيف نقيس النجاح؟ (حضور، الأثر في النفس، التفاعل، المخرجات، مبيعات، رضا...)

□ □ □ الأسبوع ٣ – القيادة والتواصل

طَبَّقِي التفويض على مهمّتين.

• اجتمعوا ٢٠ دقيقة: هدف واضح + أدوار + محضر نقاط عمل.

• جرّبي جملة حازمة مهذّبة عند التأخير أو سوء الفهم.

## □ □ □ □ الأسبوع ٤ - التقييم والتحسين

مراجعة بعد الفعل:

ماذا أردنا؟ ماذا حدث؟ لماذا؟ ما الذي سنحسّنه؟

قديري الإنجاز الصغير، ودلي نفسك بشيء يتحّببّه.

استعدي لما هو بعده، بإخلاص وتقوى.



### 1. تنظيم نادي قراءة لمدة شهر

هدف: قراءة كتاب وتقديم ملخصات.

فريق: تنسيق (أ، ب)، إعلام (ج)، ضيافة (د)

جدول: لقاء أسبوعي، ملف حضور، معايير تقييم ملخص (دقة، فهم، تطبيق)

قياس النجاح: ٨٠% حضور، ٧٠% يقدمون ملخصًا، استبيان رضا مختصر.

## 2. أسبوع اختبارات

خطة يومية: ٣ تقنية حزم / مادة + ١ مراجعة سريعة لأسئلة سابقة.

هاتف خارج الغرفة وقت الدراسة، مكافأة ١٥ دقيقة بين الجولات.

نوم كافٍ + ماء + تمارين رياضية قبل البدء.

## 3. حملة تطوعية صغيرة (حقيبة مدرسية)

هدف قابل للقياس: ٣٠ حقيبة خلال أسبوعين.

موارد: منشور رسمي، تبرعات عينية/مادية، مكان تجمع.

شفافية: كشف مبسط يومي بالإيرادات والمصروفات.

تقرير ختامي بالصور والأرقام والدروس المستفادة.



## مؤشرات قياس تقدّمك (اختاري 3 فقط)



الالتزام بالخطّة الأسبوعية. (%)

تسليم المهام في موعدها (عدد/نسبة)

انخفاض التأجيل (عدد المهام المؤجلة)

رضا الفريق/المعلّمة (استبيان قصير)

جودة المخرجات (معيّار واضح: خالٍ من الأخطاء، منسّق، يلبيّ الهدف).



## أخطاء شائعة وكيف أتجنبها



❑ ❌ خطة بلا موعد نهائي → حدّدي تاريخًا ووقّتيه.

❑ ❌ القيام بكل شيء وحدك → فوّضي وتابعي.

❑ ❌ الكمال المرهق → “جيد ومنجز” أفضل من “مثالي مؤجل”.

❑ ❌ غياب المراجعة → تقييم مراجعة قصيرة بعد كل نشاط.



## اختبار ذاتي خاطف (قيمي من 1 إلى 5)



- أكتب أهدافي بوضوح.
- أفرّق بين المهم والعاجل.
- أستخدم تقنية الحزم أو ما يشبهه.
- أوزّع المهام وأتابعها بعدل.
- أراجع وأنقّح بعد التنفيذ.
- كل عنصر  $\geq 3$ ؟ اختاريه لتركزي عليه هذا الأسبوع.

تذكير:

ابدئي صغيراً وثابتاً: عادة واحدة  $\times 30$  يوماً تغيّر الكثير.

اطلبي العون، واستشيري، واحتفظي بروح المبادرة.

الإدارة مهارة تُكتسب بالممارسة، لا بالقراءة فقط.



كل جدول أولى أولوياتك فيه في ابتغاء مرضاة ربك على نهج نبيك ﷺ هو جدول السعداء.

كل جدول غيره هو جدول الشقاء ولو حققت فيه كل الإنجازات الدنيوية التي يصفق لها الناس.



## جدول الأعمال اليومية للفتاة المسلمة

هو خطة مكتوبة أو منظّمة لليوم، تُقسّم فيها الساعات والمهام بما يوازن بين العبادة، والدراسة/العمل، والراحة، والعلاقات الاجتماعية، وتطوير الذات، بحيث تلتزم الفتاة المسلمة بواجباتها الدينية والدنيوية، وتستثمر وقتها فيما ينفعها في الدنيا والآخرة، بعيداً عن الفوضى والتأجيل.

## نموذج جدول أعمال يومية للفتاة المسلمة

ملاحظات تحفيزية	النشاط
"ابدئي يومك بقلب نقي"	الاستيقاظ - صلاة الفجر - أذكار الصباح
قليل دائم خير من كثير منقطع	مراجعة 3-5 آيات من القرآن أو حفظ حديث قصير
اختاري فطوراً صحياً	تجهيز الملابس والفطور
مراجعة سريعة للدرس	الاستعداد للمدرسة
استمعي للدرس باهتمام	الدوام المدرسي
بدون هاتف أثناء الأكل	صلاة الظهر - استراحة غذاء
رتبي الدروس حسب الصعوبة	حل الواجبات المدرسية
حتى 20 دقيقة	وقت للرياضة أو المشي
رسم، كتابة، أشغال يدوية	صلاة العصر - قراءة أو هواية
شاركى والديك الحديث	وقت عائلي
تطوير الذات	صلاة المغرب - قراءة 5 صفحات من كتاب مفيد
التركيز على النقاط الصعبة	مراجعة دروس اليوم أو التحضير لاختبار
"الحمد لله الذي أحيانا"	صلاة العشاء - أذكار المساء
بدون شاشات مزعجة	نشاط هادئ: كتابة يوميات أو استماع لمحاضرة قصيرة
يقلل توتر الصباح	تجهيز حقيبة المدرسة وملابس الغد
للراحة النفسية وقوة القلب	صلاة ركعتين بورد من صلاة الليل ثم أوتري ونامي، ولا تسهرى كثيراً كي لا تخسري جمالك وطاقتك لليوم التالي

مقترح ولكنه مرن يمكنك التعديل عليه بما يناسب!

## ملاحظات مهمة:

يمكن إضافة ألوان ورموز للجدول ليكون ممتعًا للبنات.

لا بأس بمرونة الجدول في أيام الإجازة.

الهدف هو التوازن وليس الضغط الزائد.



١. ابدئي بالنوايا والأولويات

ابدئي يومك بنية صالحة: اجعلي نيتك أن تستثمري وقتك في رضا الله وتطوير نفسك.

رتبي أولوياتك:

الفروض (العبادات + طلب العلم)

المهام الضرورية (العناية بنفسك + الواجبات المدرسية + المراجعة)

الأنشطة النافعة (القراءة، تطوير المهارات، الرياضة)

الترفيه المباح (الراحة، الهوايات، التواصل مع الصديقات الصالحات)

## ٢. خططي قبل أن تبدأي

خصصي ٥-١٠ دقائق كل مساء لتحديد أهداف اليوم التالي.

استخدمي دفتر أو جدول أسبوعي لتسجيل المهام.

لا تكتبي قائمة طويلة جدًا حتى لا تشعرني بالإحباط.

## ٣. قسمي وقتك إلى فترات

اعتمدي أسلوب تقنية الحزم: ٢٥ دقيقة تركيز + ٥ دقائق راحة.

اجمعي المهام المتشابهة معًا (مثل مراجعة كل الدروس العلمية في وقت واحد)

اجعلي لكل نشاط وقتًا محددًا، ولا تتجاوزه.

## ٤. توازني بين العبادة والدراسة

اربطي وقت الصلاة بمراجعة قصيرة (مثل قراءة ملخص الدرس بعد صلاة العصر).

استغلي أوقات الانتظار أو المواصلات في التسييح أو مراجعة حفظك.

#### ٥. تجني مشتتات الوقت

أغلق الإشعارات أثناء المذاكرة.

حددي وقتًا ثابتًا لاستخدام الهاتف (مثلاً ٣٠ دقيقة بعد إنهاء واجباتك)

لا تتركي الإنترنت مفتوحًا إلا وقت البحث أو التعلم.

#### ٦. اجعلي للراحة نصيبًا

خصصي وقتًا للهوايات المفيدة (تصميم طبخ، كتابة، قراءة، تطريز).

مارسي نشاطًا بدنيًا يوميًا (حتى لو كان ١٠ دقائق مشي في البيت)

لا تنسي النوم الكافي (٧-٨ ساعات لراحة العقل).

#### ٧. راجعي يومك

قبل النوم، اسألي نفسك:

هل أنجزت أهم ما خططت له؟

ما الذي أضعت فيه وقتي؟

كيف أطور غدًا؟

اكتبي ملاحظاتك لتعلمي من كل يوم.

### قاعدة ذهبية:

إذا بدأ يومك بالصلاة والدعاء، وتجنّبي التسويف، وختمتيه بالمراجعة، ستشعرين بالبركة في وقتك.



### ١. ابدئي من القاعدة: المال أمانة

المال نعمة من الله ويجب استخدامه فيما يرضيه.

لا تستخدم المال لمجرد التقليد أو المظاهر.

اجعلي في نيتك أن جزءًا من مالك سيكون دائمًا في سبيل الخير.

٢. قسّمي مالك بطريقة ذكية

عند حصولك على مصروف أو هدية مالية، قسّميها كالتالي:

١٠% للصدقة: حتى تعتادي العطاء من الصغر.

٤٠% للادخار: لمشاريع أو أهداف أكبر في المستقبل (مثل شراء كتاب، دورة تدريبية، هدية لوالديك).

٤٠% للمصاريف اليومية: حاجاتك الأساسية + أشياء تحبها.

١٠% للطوارئ: لحالات تحتاجين فيها مال فجأة.

٣. ضعي أهدافًا مالية واضحة

مثال: "أريد أن أشتري حاسوبًا خلال سنة" → احسبي كم تحتاجين وابدئي بالادخار.



لا تشتري إلا ما له قيمة فعلية أو يدوم فترة طويلة.

#### ٤. تجنب الأخطاء المالية

شراء أشياء مجرد أنها جميلة أو موضة.

مقارنة نفسك بالآخرين في ما يملكون.

صرف كل المال مرة واحدة.

#### ٥. تعلمي مهارات التوفير

البحث عن العروض قبل الشراء.

إصلاح الأشياء بدلاً من رميها.

صناعة بعض حاجاتك بنفسك (إكسسوارات، ديكورات، هدايا)

#### ٦. استثمري في نفسك

جزء من مالك اجعليه لتعلم مهارة أو تطوير هواية.

الكتب، الدورات، الأدوات التعليمية → هذه أعظم استثمار.

## ٧. سجلي مصروفاتك

استخدمي دفتر صغير أو تطبيق لتسجيل ما صرفتيه كل يوم.

في نهاية الشهر، راجعي أين ذهب مالك.

### قاعدة ذهبية:

المال إذا أكرمته (بلا إسراف وبحسن صرف)، أكرمك بالبركة، وإذا أسرفت فيه، تركك عند الحاجة.

اجعلي قاعدتك، لا أشتري إلا ما أحταجه فعلا، فهناك أولويات كثيرة حيث يمكنك أن تكوني مؤثرة من خلال حسن إدارتك للمال وترفعك عن الإسراف السفيه.

الصدقات ليست بالكمية! والحجم، بل بدرجة الإخلاص ولو قيمة صغيرة جدا، فهو بصدق النية أعظم عند الله من أكثر منه بلا إخلاص.



## دليل إدارة العلاقات للفتاة المسلمة



أولاً: علاقتك مع الله هي الأساس

هذه العلاقة تحدد جودة كل علاقاتك الأخرى.

حافظي على الصلوات في أوقاتها.

اجعلي لك ورداً من القرآن والدعاء.

كوني صادقة مع الله في السر والعلن. وداومي على الذكر لا تغفلي.

لتكن غايتك الاستقامة كما أمر ربك!

### ثانيًا: علاقتك مع نفسك

احترمي نفسك بالالتزام بالقيم والأخلاق. لا تهيني شرف الإيمان في نفسك، وصوني قيمتك بنفسك.

اعتني بصحتك الجسدية والنفسية.

طوري مهاراتك باستمرار.

لا تقارني نفسك بالآخرين، قارني نفسك بنفسك أمس.

اجعلي لك قدوة من الجيل المتفرد، اعتني بقلبك بالذخائر وموجبات الفضل والحكمة والأدب.

### ثالثًا: علاقتك مع والديك وعائلتك

البرّ: طاعة وبر الوالدين أول واجب بعد عبادة الله.

الخدمة: ساعديهم في البيت حتى دون طلب.

التواصل: كوني صادقة ومفتوحة معهم وكوني محل ثقتهم، في أمانتك وقوة قلبك في الحق.

في حالة الخلاف والأزمات: اخفضي لهم الجناح وما كان فيه معصية لله تعالى فقلولي لهم  
قولاً كريماً ولا طاعة لمخلوق في معصية الله ﷻ.

الدعاء: ادعي لهم دائماً.

#### رابعاً: علاقتك مع الصديقات

اختراري من تذكرك بالله.

اجعلي الصداقة مبنية على الاحترام والدعم.

تجنبي الغيبة والنميمة.

احرصي على حفظ الأسرار.

ابتعدي عن تنسيك الله وتوقعك في الذنوب وتكسر همتك.

#### خامساً: علاقتك مع المعلمات والمدرسة

احترمي معلماتك وكوني مبادرة في التعلم.

تجنبي الجدل العقيم أو رفع الصوت.

كوني قدوة في الانضباط.

أحبي في الله! وابغضي في الله! فمروضة الله مقياسك.

سادساً: علاقتك مع المجتمع

احفظي الضوابط الشرعية مع الأبناء ومع الغرباء.

شاركي في أعمال خيرية تناسب سنك.

كوني مصدراً للخير لا للفتنة.

لا تستدرجك جلسات الغيبة والنميمة وترفعي عما يهدم قوة الحق فيك، ولا تُستدرجي لعادات جاهلية. ولديك نوران: القرآن والسنة. فاتعبيها ولا تعجزني ولا تستسلمي.

قواعد ذهبية لإدارة العلاقات:

الاحترام أولاً: حتى مع من يسيء لك، لا تردّي الإساءة بمثليها.

الحدود مهمة: لا تسمحّي بتجاوز قيمك أو خصوصيتك.

الاستماع قبل الكلام: يعطيك فهماً أعمق للآخر.

التسامح مع الحذر: ساعحي لكن تعلمي من التجربة.

تذكرني أنك تمثلين دينك: أفعالك تعكس صورة الإسلام.

اهتمي بالعدل والإنصاف، وتجنبي الاستدراج للجدال والأذية. واحفظي سلامة صدرك على المؤمنين.

### أخطاء تجنبها في العلاقات:

الانجراف وراء علاقات تؤذي دينك أو سمعتك.

الاعتماد العاطفي الزائد على شخص واحد.

نشر أسرارك أو أسرار غيرك.

الانسياق وراء ضغط الأصدقاء.

### همسة:

حافظي على علاقتك مع الله، احترمي نفسك، وضعي حدودًا واضحة، وكوني مصدر خير أينما كنت.





## ما هو فقه الأولويات؟

هو معرفة ما يجب أن تقدميه على غيره من الأعمال والاهتمامات، بناءً على أهميته في دينك ودنياك.

بمعنى: تفعلين الأهم أولاً، ثم المهم، ثم الأقل أهمية.

### 1 ☐ سلّم الأولويات في حياة الفتاة المسلمة

علاقتك بالله

الصلوات الخمس في وقتها، قراءة القرآن، الأذكار.

تعلم ما يلزمك من أحكام الدين (طهارة، حجاب، آداب).

بر الوالدين وصلة الرحم

طاعتهم، خدمتهما، إدخال السرور عليهما.

الدراسة وتنمية العقل

الاجتهاد في التعلم لأنه طريق قوتك واستقلالك.

الصحة الجسدية والنفسية

الغذاء الصحي، الرياضة، النوم الكافي، الابتعاد عن الضغوط السامة.

تنمية المهارات

مهارات حياتية مثل إدارة الوقت، التخطيط، والادخار.

العلاقات النافعة

صديقات صالحات، بيئة مشجعة على الخير.

الترفيه المباح

بما لا يضيع وقت الفروض أو يفسد القلب.

2 خطوات عملية لتدبير حياتك

## أ. تنظيم الوقت

ابدئي يومك بالفجر، ورتبي أول ٣ ساعات للمهام الكبرى.

استخدمي قاعدة (الأهم أولاً): أنجزي الفروض والمهام الأساسية قبل أي تسلية.

اجعلي وقتاً ثابتاً لمراجعة دروسك.

خصصي ٣٠ دقيقة يومياً لتطوير ذاتك.

## ب. إدارة المال

احفظي جزءاً من مصروفك (١٠-٢٠%) للطوارئ أو مشاريع صغيرة.

فرقي بين الحاجة والرغبة قبل الشراء.

لا تنفقي على ما يضر دينك أو صحتك.

## ج. إدارة الفكر والعاطفة

لا تتركي مشاعرك تقود قراراتك بلا عقل.

استشيري الكبار قبل الخطوات المهمة.

اجعلي القرآن مصدر الطمأنينة.

### 3 قاعدة ذهبية في فقه الأولويات

"ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب"

يعني: إذا كان أداء الصلاة يتطلب الاستيقاظ المبكر، فالاستيقاظ المبكر يصبح واجبًا.

وكذلك إذا كانت دراستك تحتاج تنظيم وقتك، فالانضباط يصبح أولوية.

همسة:

إذا فهمت فقه الأولويات، ستتوقفين عن ضياع وقتك في الأشياء الأقل نفعًا، وتصبح حياتك أكثر بركة وتنظيمًا.



## ما هو فقه الاستدراك؟

هو معرفة كيف تصلح من فاتك من واجب أو فرصة بأسرع وقت وبأفضل طريقة، حتى لا يضيع الأجر أو تتراكم الخسارة.

### 1 لماذا تحتاجه الفتاة المسلمة؟

لأن الحياة مليئة بالانشغالات والمفاجآت، وقد يفوتك شيء مهم.

لأن الدين يدعو لتعويض ما فات:

في الصلاة: إذا فاتتك صلاة، تبادرين لقضائها.

في العلم: إذا غبتي عن درس، تعويضينه بالمذاكرة أو تسجيل الحصة.

لأنه يمنع شعور الإحباط ويزرع روح الإيجابية.

### 2 أمثلة عملية على فقه الاستدراك

فاتتك أذكار الصباح : تقرئينها عند تذكرك ولو بعد وقتها.

تأخرت في المذاكرة : تضيفين ساعة إضافية في اليوم التالي لتعويض النقص.

نسيت الصدقة الأسبوعية: تضاعفينها في الأسبوع المقبل.

انشغلتِ عن حفظ القرآن: تحددين وقتًا إضافيًا في نهاية الأسبوع للحفظ والمراجعة.

### 3 خطوات عملية للاستدراك

المراجعة اليومية: قبل النوم، راجعي هل أديت كل مهامك.

التعويض الفوري: لا تؤجلي التعويض للأسبوع القادم إن كان ممكنًا الآن.

عدم التهاون: الاستدراك لا يعني التأجيل الدائم، بل الطوارئ فقط.

التدرج: إذا تراكمت المهام، ابدئي بالأهم ثم المهم.

### 4 قاعدة ذهبية

"من فاته خير اليوم، فليستدركه في الغد قبل أن يسبقه الأجل"

لأن الفتاة التي تتقن فقه الاستدراك، لن تتراكم عليها النواقص في حياتها، بل ستظل تسير بثبات.

لا تتحسري على فوات خير بل بادري لتستدركي!



## 1 إدارة النفس

ضبط المشاعر والانفعالات حتى لا تتخذ قرارات متسريعة.

وضع أهداف شخصية واضحة، قصيرة وطويلة المدى.

متابعة التقدم نحو هذه الأهداف وتعديل الخطة إذا لزم.

## 2 إدارة الأولويات

استخدام قاعدة الأهم فالمهم.

معرفة الفرق بين:

المستعجل (يحتاج تدخل فوري).



المهم (له أثر كبير لكنه قد لا يكون عاجل).

تجنب الانشغال بالتوافه التي لا تقدم ولا تؤخر.

### 3 إدارة الطاقة

النوم الكافي (٧-٨ ساعات).

الأكل الصحي لتغذية الجسد والعقل.

ممارسة النشاط البدني بانتظام (حتى المشي السريع).

تخصيص أوقات للراحة الذهنية (مثل هواية أو قراءة).

### 4 إدارة التعلم

وضع خطة للمذاكرة أو تطوير المهارات.

استخدام أسلوب التعلم النشط (التطبيق + الفهم)

مراجعة ما تم تعلمه دوريًا حتى لا يضيع.

### 5 إدارة العلاقات

بر الوالدين وصلة الرحم.

اختيار الصديقات الصالحات.

احترام المعلمين وزميلات الدراسة.

التعامل الراقي في التعاملات.

## 6 إدارة الأزمات

الهدوء عند مواجهة المشاكل.

جمع المعلومات قبل اتخاذ أي خطوة.

طلب المشورة من أهل الخبرة.

تحويل الأزمة إلى فرصة للتعلم والنضج.

## 7 إدارة المال

التمييز بين الحاجة والرغبة.

الادخار بنسبة معينة من المصروف.

الإنفاق في ما ينفع (وعدم التبذير)

المشاركة في أعمال خيرية ولو بالقليل.

8 إدارة الوقت في علاقتنا بالله

أوقات الصلاة أساس الجدول اليومي.

حفظ وقت للقرآن والأذكار.

المشاركة في أعمال خيرية أو تطوعية.

العبادات القلبية والحرص على سلامة القلب.





## أسئلة الدرس



ما المقصود بـ"إدارة النفس"؟

Anonymous Poll

- ☐ ترتيب الأولويات اليومية فقط.
- ☐ إنفاق المال في الأمور الضرورية.
- ☐ تخصيص وقت للترفيه فقط.
- ☐ ضبط المشاعر ووضع أهداف شخصية.

أي مما يلي يعد من مهارات إدارة الأولويات؟

Anonymous Poll

- ☐ التركيز على الأمور العاجلة والمهمة أولاً.
- ☐ تأجيل الأعمال حتى آخر وقت.
- ☐ الاهتمام بالأشياء الممتعة فقط.
- ☐ تجنب التخطيط المسبق.

ما الهدف من إدارة الطاقة؟

Anonymous Poll

- ☐ زيادة النشاط البدني فقط.
- ☐ الحفاظ على الصحة الجسدية والذهنية.
- ☐ النوم لفترات طويلة جدًا.
- ☐ العمل المستمر بلا راحة.

أي مما يلي يدخل في إدارة التعلم؟

Anonymous Poll

- ☐ الانشغال بألعاب الهاتف أثناء الدراسة.
- ☐ تجنب المراجعة لما تم تعلمه.
- ☐ الحفظ بدون فهم.
- ☐ التعلم من الأخطاء.

اختيار الصديقات الصالحات واحترام المعلمات من مهارات:

Anonymous Poll

- ☐ إدارة المال.
- ☐ إدارة الوقت.
- ☐ إدارة العلاقات.
- ☐ إدارة الطاقة.

ما أول خطوة في إدارة الأزمات؟

Anonymous Poll

- ☐ التصرف بسرعة دون تفكير.
- ☐ الهدوء وجمع المعلومات.
- ☐ الانسحاب من المشكلة فورًا.
- ☐ تجاهل المشكلة.

جعل أوقات الصلاة أساس الجدول اليومي يدخل في:

Anonymous Poll

- ☐ إدارة العلاقات.
- ☐ إدارة الأزمات.
- ☐ إدارة الأولويات.
- ☐ إدارة الوقت في علاقتنا بالله.

أي عبارة صحيحة حول فقه الأولويات؟

Anonymous Poll

- ☐ القيام بالأمور الممتعة قبل الضرورية.
- ☐ تقديم الأهم على المهم.
- ☐ العمل دون ترتيب الأولويات.
- ☐ الانشغال بالتوافه.

فقه الاستدراك يعني:

Anonymous Poll

- ☐ معالجة التقصير وإكمال النقص بعد فواته.
- ☐ القيام بكل المهام في وقتها فقط.
- ☐ التخطيط للمستقبل فقط.
- ☐ عدم التفكير في الأخطاء الماضية.

على ضوء ما سبق طرحه في الدرس هل:

Anonymous Poll

- ☐ تحسينين إدارة يومك وحياتك.
- ☐ ليس بعد ولكنك تجتهدين للوصول لمرحلة مرضية
- ☐ لا أحسن إدارة شيء وأعاني من الفوضى وضياح الأوقات والجهود









# المهارات

الدرس الخامس عشر:

مسك الختام

## المهارات

### الدرس الخامس عشر: مسك الختام

اليوم هو آخر درس في المهارات، سيكون مختلفاً، لكونه لن يتحدث عن مهارة جديدة، وإنما خلاصة رحلتنا التي انطلقت منذ شهرين وموجباتها.

تعرفنا خلالها على مفهوم المهارات وأهميتها، وأنواعها والغاية منها.

تعرفنا على مهارة الإطعام وكيف نصنع طعامنا بأيدينا ونحسن لمن حولنا في سبيل الله تعالى. كما تعلمنا تاريخ الطبخ منذ عصر النبوة وامتداده عبر خريطة العالم الإسلامي وعبر الأزمنة، لنمد جسور الإخاء ونفتح بوابة للاستلهام وتعلم الفوارق واللمسات.

تعرفنا على مهارة الزراعة، وكيف يمكننا أن نحقق اكتفاء ذاتياً ونصنع الجمال من الطبيعة، وكيف نتعامل مع النباتات بعلم ورفق وأناقة.

تعرفنا على مهارة الخياطة والتطريز، وكيف نصنع أشياءنا بأيدينا وكيف نتفرد بلمساتنا ونكسو الزوايا بدفء وكيف نهدي الهدايا بجهدنا بحب!

تعرفنا على مهارة البحث والقراءة وصناعة الوعي، كيف نبهر في ساحة واسعة من المعارف، كيف ننتقي قراءاتنا ونضبط جدول أولوياتنا، كيف نتعلم برفق!

تعرفنا على مهارة التزيين الداخلي (الديكور) كيف نجعل من أماكن تواجدنا جنة! كيف نتقن التنسيق والترتيب والتنظيف، كيف نصنع المشاهد المؤنسة الدافئة، كيف نحسن اختيار الألوان ودمجها، كيف تنعكس أذواقنا أنيقة مبهجة تصنع السكينة والراحة، في ممالك الفتيات الملهمات.

تعرفنا على مهارة العناية بزینتنا، وأناقتنا، وبذوقنا الأنثوي، فالفتاة التي تحسن إدارة بيتها، لابد أن تحسن الاهتمام بنفسها وبزینتها، بما فيه حفظا لجمال طلتها وروحها، وبما يعكس جودة الوعي الذي تحمله كمؤمنة أبية!

ولأن الحياة لا تسير دوما كما نتمنى والظروف لا تكون دوما مساعدة، تعلمنا مهارة الحاجة أم الاختراع، كيف نفكر بفاعلية ونستثمر ما لدينا من معطيات بلا انهمزام، فالفتاة المسلمة مدبرة تبحث الحلول لا تقعد تبكي في زاوية ولو كانت في قلب خطب أو حرب!

تعرفنا على المهارات الإعلامية والدعوية في عالم يتجاوب مع الوسائط والوسائل الإعلامية، وأحطنا علما بما يندرج تحت ذلك من شروط وأدوات وأفكار قابلة للتطوير بإتقان لإبقاء بصمة الأثر وإعلاء كلمة الله تعالى.

كما تعرفنا على مهارة الكتابة والتأليف واستكشفنا أسرارها ومفاتيحها، واستلهمنا الفكرة لانطلاقة واعدة!

ولم ننس مع كل ذلك، مهارة قيادة النفس التي تسمح لنا بضبط أدائنا لإخراج أفضل نسخة منا، وتعلمنا فيها كيف نفهم أنفسنا وكيف نتجنب الإحباط ونتحصن من الظلم والاضطراب! ثم مهارة الإدارة التي ستكسبنا حسن القيادة لمشاريعنا وأعمالنا وواجباتنا، وكل أهدافنا، فبدون إدارة مستوعبة لاحتياجاتنا وما نملكه من معطيات وما نطمح إليه من أهداف لن نتمكن من تحقيق أفضل النتائج.

لنخرج اليوم بـ ١٠ مهارات أساسية جدا ومتكاملة أيضا، من تمكنت منها كانت نعم الفتاة المجتهدة التي تتقن فن إسعاد القلوب وصناعة النجاح.

حين تفتحين عينيك الصباح، أنت لست مشتتة، لديك وجهة وقائمة أعمال تقومين بها، أولويتك فيها أن تكوني أمة لله صالح، لأسرتها وأحبتي نافعة، ولدينها وأمتها ذخرا.



لنطرح مثالا عن يوميات فتاة مسلمة في مدرسة المهارات



### الفجر: بداية اليوم بالإيمان

تستيقظ الفتاة المسلمة على أذان الفجر، تُصلي وتقرأ شيئاً من القرآن، لتبدأ يومها بطاقة روحية. هذا هو الأساس الذي تنطلق منه كل المهارات: أن تكون نيتها لله، وأن تجعل مهاراتها وسيلة لعبادته وخدمة الأمة.





### الصباح: مهارات العطاء والإعمار

#### مهارة الإطعام

تُعَدّ وجبة إفطار بسيطة وصحية، فتتعلم كيف يكون الإطعام بابًا للخير والرحمة، وكيف أن إطعام الطعام من أحب الأعمال إلى الله.

#### مهارة الزراعة

تخرج بعد الإفطار إلى حديقة البيت أو إلى أصيص زرع على شرفتها، تسقيه وتتعلم كيف تعتني بالنبات، لتدرك أن الزراعة ليست مجرد هواية، بل مساهمة في إعمار الأرض.





### منتصف النهار: مهارات العقل والوعي

#### مهارة القراءة والبحث وصناعة الوعي

تخصص وقتاً للقراءة، سواء في كتاب تاريخ أو مقالة فكرية أو بحث علمي. تُسجل ملاحظاتها، لتفهم أن الوعي يحميها من الانجرار وراء الأفكار المضللة، ويُعينها على اختيار الحق.

#### مهارة الكتابة □

بعد القراءة، تكتب مقالاً قصيراً أو خواطر، فتتعلم كيف تكون كاتبة تُعبر عن نفسها وتدعو إلى الحق بالكلمة.



بعد الظهر: مهارات الأنوثة والجمال

مهارة الزينة الداخلية (الديكور)

ترتب غرفتها، وتُضيف عليها لمسات جمالية بسيطة (زهرة، لوحة، أو ترتيب الألوان). تدرك أن ترتيب المكان يبعث على الطمأنينة.

مهارة الزينة الأنثوية (العناية بالجمال)

تعتني بجمالها، بملابسها النظيفة وأكسسواراتها البسيطة، فتفهم أن الإسلام يُشجع على الجمال والاعتدال في الزينة دون إسراف أو تبرج.



### العصر: مهارات التدبير والإبداع

#### مهارة الحاجة أم الاختراع

تواجه مشكلة صغيرة: مثل انقطاع الكهرباء أو نقص أداة. تحاول أن تبتكر حلولاً، فتتعلم أن الذكاء ليس في الرفاهية بل في التدبير وقت الصعوبات.

#### مهارة الخياطة والحياكة والتطريز

تجلس لتتعلم كيف تخطط ثوباً أو تصلح قطعة ملابس، لتدرك أن الاعتماد على نفسها قوة، وأن الحياكة ليست مجرد مهارة بل فن وصبر.



## المغرب: مهارات القيادة والدعوة

### المهارات الدعوية والإعلامية

تُحضر منشورًا أو فيديو قصيرًا عن قيمة إسلامية تعلمتها اليوم وتنشره، فتُدرك أن الدعوة لم تعد فقط على المنابر بل أيضًا عبر الإعلام.

### مهارة قيادة النفس

تجلس مع نفسك لتُقيّم يومها: ما أنجزت؟ ما قصرت فيه؟ كيف كانت عباداتي؟ كيف كانت صلاتي؟ ماذا استفدت؟ ماذا تعلمت؟ هل أخطأت؟ تدرك أن قيادة النفس أصعب من قيادة الناس، لكنها الطريق إلى النجاح.



## مهارة الإدارة

تنظم جدولها لليوم التالي: وقت العبادة، وقت الدراسة، وقت المهارات. فتفهم أن الإدارة تعني ترتيب الأولويات، وأن الوقت هو رأس مال المسلم.



## العشاء: ختام اليوم بالسكينة

تجلس مع عائلتها، تُشاركهم بما تعلمت، وتشكر الله على نعمة اليوم.

ثم تنام بالحرص على قراءة القرآن وسنة الأذكار وعلى نية الاستيقاظ ليوم جديد من العمل والإبداع، وقد امتلأ قلبها بالرضا والإيجابية.

بهذه اليوميات، تتعلم الفتاة أن هذه المهارات ليست مجرد "دروس نظرية"، بل أدوات عملية لتعيش مسلمة متوازنة: تعبد الله، تعمر الأرض، وتخدم أسرتها ومجتمعها، وتُعد نفسها لتكون لبنة قوية في أمة الإسلام.

هذا التصور مجرد مثال ويمكن أن تتبدل اليوميات بحسب ظروف وبرنامج كل فتاة لكننا سنلاحظ أهمية المهارات فيها.



الفتاة تستطيع أن تتعلم هذه المهارات كلها، لكن ليس مرة واحدة، بل بخطوات منظمة ومتدرجة. السر هو التوازن، والتدرج، والاستمرارية.

إليك أفضل نصائح عملية لإتقان هذه المهارات:

١. النية أولاً

اجعلي نيتك في التعلم أن يكون ابتغاء وجه الله، وخدمة نفسك وأهلك وأمتك. النية تجعل التعب عبادة.

٢. ابدئي بالأهم فالأهم

رتبي المهارات حسب الأولوية:

مهارات أساسية للحياة: الإطعام، الزراعة، التدبير، الخياطة.

مهارات عقلية: القراءة، البحث، الكتابة.

مهارات شخصية: قيادة النفس، الإدارة.

مهارات جمالية: الزينة الداخلية والأثوية.

مهارات دعوية: الدعوة والإعلام.

ابدئي بما تحتاجينه يومياً ثم توسعي.

٣. جزئي التعلم

لا تقولي "سأتقن الزراعة كلها" بل ابدئي بخطوة صغيرة:

ازرعي نبتة واحدة

اكتبي فقرة واحدة □

خيطي قطعة بسيطة



مع الوقت تصبح عادة.

٤. التجربة العملية أهم من النظرية

اقرئي قليلاً، لكن طبّقي كثيراً.

مثلاً: شاهدي فيديو عن التطريز، ثم أمسكي الإبرة وجربي.

٥. التكرار والاستمرارية

خصصي ١٠-٢٠ دقيقة يومياً لكل مهارة أو لمهارتين.

القليل المستمر خير من الكثير المنقطع.

٦. اطلبي التوجيه من أهل الخبرة

تعلمي الطبخ من أمك أو جدتك.

تعلمي الزينة من أختك أو صديقة خبيرة.

تعلمي الدعوة من الدعاة والمعلمات.

تعلمي الإدارة من قصص القادة.

٧. الدمج بين المهارات

أحياناً مهارتان تُدمجان في نشاط واحد:

تكتبين مقالة (مهارة الكتابة + البحث + الدعوة)

تزرعين وتكتبين عن تجربتك (زراعة + كتابة + إعلام).

٨. قيّمي نفسك دائماً

كل أسبوع اكتبي: ماذا تعلمت؟ ما الذي تحسّنت؟ ما الذي يحتاج صبراً أكثر؟

٩. اصبري ولا تستعجلي

إتقان المهارات يحتاج وقتاً. الفتاة الذكية تتعلم على مدى سنوات، حتى تصبح "مدرسة" في نفسها.

١٠. اجعليها رحلة ممتعة

أضيفي جوّاً من المتعة:

صوري تقدّمك.

شاركي نجاحاتك مع صديقاتك.

اجعلي كل مهارة قصة نجاح صغيرة.

أفضل طريقة أن تتعلم الفتاة المهارات كلها هي أن تجعلها أسلوب حياة، وتتعلمها بالتدرج خطوة بخطوة، مع نية صالحة، وتجربة عملية مستمرة، وصبر جميل.



الفتيات يختلفن في القدرات، والظروف، والاهتمامات. فمن لم تستطع إتقان كل المهارات لا يعني أنها فاشلة أو ناقصة، بل يكفي أن تتعلم الحد الأدنى الذي تحتاجه في حياتها، وتستفيد مما فتح الله لها فيه.

أنتِ لستِ مطالبة بكل شيء

الله لا يكلف نفساً إلا وسعها. ليس شرطاً أن تتقني جميع المهارات، بل أن تحسني فيما تقدرين عليه.

ركزي على نقاط قوتك

ربما عندك موهبة قوية في الكتابة، أو الدعوة، أو التدبير، فاجعلها رسالتك.

المهارات تكمل بعضها

إذا لم تتقني الخياطة، يمكن أن تستعيني بمن يتقنها. وإذا لم تبرعي في الزراعة، قد تبدعين في القراءة والوعي. الأمة مثل الجسد، كل عضو له دوره.

تعلمي الأساسيات فقط

الطبخ: لتدبير بيتك.

الزينة والاعتناء بنفسك: لحياتك الأنثوية.

الديكور والتنظيف: لنظافة بيتك ومحيطك

القراءة والوعي: لروحك وفكرك.

قيادة النفس والإدارة: لأفضل قيادة لحياتك وتدبير.

أما بقية المهارات يمكن أن تكتسبي منها جزءاً يسيراً أو تؤجليها.

لا تحتقري القليل

خطوة صغيرة خير من لا شيء. تعلمتِ غرزة في التطريز؟ أو وصفتين في الطبخ؟ هذا إنجاز.

## النية أهم من الكثرة

إن نويتَ التعلم، لكن ظروفك لم تساعدك، فأجرك عند الله.

"لا تخزني إن لم تتقني كل المهارات، يكفي أن تسيري بخطوات ثابتة في ما تستطيعين. ركزي على ما تبرعين فيه، وتعلمي من كل مهارة ولو القليل. والأمة لا تحتاج فتاة كاملة في كل شيء، بل تحتاج كل فتاة أن تقدم ما تجيده بصدق وإخلاص."



لأن تعلم المهارات نعمة كبيرة، وإذا لم تضبط بالنية والخلق قد تنقلب إلى نقمة.

إليك أهم الأخطاء التي يجب أن تتجنبها الفتاة المتعلمة للمهارات:

### ١. الغرور والعجب بالنفس

أن تشعر أنها أفضل من غيرها لأنها أتقنت مهارات أكثر.

تذكرني دائماً أن الفضل من الله، وما أوتيت من علم إلا قليلاً.

## ٢. التفاخر على الناس

أن تستعمل مهاراتك لاحتقار من لم يتعلم، أو لإظهار أنها أرقى من الآخرين.

اجعلي مهاراتك وسيلة للعطاء وخدمة الآخرين، لا للتكبر. فنحن نرجو القبول وهو الأهم لا الظهور فهو يقسم الظهر!

## ٣. نسيان النية

أن يكون الهدف من تعلمها الشهرة أو التباهي، لا رضا الله ولا خدمة الناس.

جددي نيتك دائماً، واربطي تعلمك بعبادة الله وإعمار الأرض.

## 4. الاستهانة بغير المتقنات

أن تنظر لمن لم تتعلم كأنها ضعيفة أو ناقصة.

كل واحدة لها موهبتها، وهناك من تتعلم وتسبق فلا تسخري من أحد.

## ٥. الانشغال بالمظاهر ونسيان الجوهر

مثل: إتقان الزينة والديكور، لكن مع إهمال القراءة أو الدعوة أو العبادة.

التوازن بين الجمال الظاهري والجوهر الداخلي.

#### 6. الانقطاع عن التعلم بعد الوصول لمرحلة معينة

أن تظن أنها بلغت الكمال.

ابقي دائماً متعلمة، فالحياة مدرسة مستمرة.

#### 7. العمل بلا حكمة

استخدام المهارات في غير مكانها، أو بعشوائية، فيضيع الجهد ولا ينتفع الناس.

تعلمي متى وأين وكيف توظفين مهاراتك.

#### خلاصة ذهبية:

"المهارة الحقيقية ليست أن تتعلمي فقط، بل أن تبقي متواضعة، صادقة، متوازنة، وتنوي بها وجه الله".





الامتحان النهائي (على ٣٠)، يضاف له التطبيقات للمهارات (على ٤٠).. والحضور والأداء  
خلال الدورة (على ٣٠). لتكون نتيجة مادة المهارات (على ١٠٠).

بالتوفيق والنجاح



ماذا ينتظرنا؟ هل هي مجرد جلسات دروس وانتهى الأمر؟

الحمد لله، لقد تم وضع الحجر الأساس لمشروع "حسان" وهو مشروعك الذي سيكون بقدر  
صدقك ووفائك له.



## ما هو مشروع "حسان"؟



مشروع "حسان" هو ترجمة لكل ما تعلمته في دروس المهارات بل وحتى دروس الدورة بمختلف المواد.

سنبدأ بفتح قناة باسم المشروع، الهدف منها نشر العلم والأفكار النافعة للفتيات في سنكن.

البداية ستكون بتقسيمكم لفرق:

- ١- فريق قارئات الجرد: كل فتاة قارئة ستتناول كتابا، وتسجل منه فوائدها ليتم نشرها في القناة. لنشر العلم وصناعة الوعي للفتاة المسلمة.
- ٢- فريق التصميم والمونتاج: سيكون دورهن إخراج هذه الفوائد بطريقة جميلة، لتنتشر في منصات التواصل. ويسهل تداولها. بشعاركن.
- ٣- فريق الكاتبات: سيتناولن مواضيع موجهة للفتيات ولما يهم من قضايا يحسن الكتابة فيها. كما تعلمنا أنواع الكتابة في درس الكاتبة.

- ٤ - فريق الإطعام: سيكون دورهن نشر الوصفات الطيبة وأفكار التزيين التي يمكن للفتيات تجربتها، والتصدق بها أو إسعاد أسرهن بها.
- ٥ - فريق الزراعة: سيكون دورهن نشر توصيات ونصائح عن الزراعة عبر البحث والتجربة.
- ٦ - فريق الديكور المنزلي: سيكون دورهن نقل جميع الأفكار لتزيين البيت التي تساعد الفتيات في استلهاام الفكرة وتحويل الأماكن لبهجة.
- ٧ - فريق الزينة والأناقة: سيكون دورهن اقتراح أفكار للزينة والجمال، للفتيات في سنهن، بتقديم الوصفات الصحية والطبيعية. للابتعاد عن الرائج. وكيف يصنعن أكسسوارتهن بأنفسهن وزينتتهن بأيديهن.
- ٨ - فريق المهارات المختلفة: سيكون دورهن اقتراح أفكار المهارات الورقية والممتعة وكل ما يمكننا صناعته من أفكار وزينة وهدايا وما تحبه الفتيات، ستكون أفكار ملهمة ومتواصلة، وسهلة التطبيق. ويدخل فيها مهارة الحاجة أم الاختراع لتقديم الحلول للمشكلات، وعرض أفكار الفتيات المناسبة.
- ٩ - فريق الخياطات البارعات، فيه أفكار للخياطة والحياكة والتطريز، وتعليم الفتيات الأخريات هذه المهارات الجميلة.
- ١٠ - فريق استشارات الفتيات: سنستقبل مشاكل الفتيات ونحاول أن نساعدهن للتجاوز والتقدم بقوة. مؤمنات أبيات!
- ١١ - فريق الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر: الهدف منه التحذير من منكرات تتداولها الفتيات والتوجيه لما فيه خيرهن والنفع.
- ١٢ - سنرحب أيضا بمشاركات الفتيات اللاتي يرسلنكن. وسننشر مهاراتكن أيضا وأجمل الإنجازات.
- ١٣ - ستهتم قناتكن بكل ما يخص عالم الفتيات في سن ١١ إلى ١٧ سنة.

## هيكلة الفريق العامل:

سنحتاج لمشرفات على القناة هن اللاتي يرتبن النشر بشكل منتظم، سيتم اختيارهن بعد الدورة.  
سنحتاج لغرف عمل متخصصة لكل فريق، ويمكن للفتاة أن تشارك في أكثر من فريق، فنتاج  
الجميع سينشر للنفع والفائدة.

## آفاق المشروع:

إذا نجحتن في إدارة مشروع حسان الذي سيكون أول مشروع دعوي توعوي للفتيات في سنكن،  
فسنرقي المشروع إلى موقع جميل بألوان الفتيات، يحتضن كل جهودكن.  
وسنصدر مجلة خاصة بالفتيات الحسان، بشكل دوري وسيتم طباعتها، وأنتن مديرات هذه  
الأعمال، تحت إشراف إدارة دورة حسان.

## الالتزامات:

لا نحتاج غير الصدق، ويمكن العمل بتوقيت يناسب دوامكن ومشاعلكن الأسرية.  
لست مضطرة للتواجد كل الوقت على الأنترنت، لكن يكفي أن تشاركي ولو مرة في الأسبوع  
بعمل للنشر.

مع مشروع حسان ستتعلمن وتعلمن!



## ملتقى فتيات "حسان"



لن يتوقف الأمر على مشروع قناة حسان، بل سنخصص ملتقى فتيات حسان لكل الفتيات اللاتي يستفدن من ملتقانا، حيث سننظم بشكل شهري درسا متخصصا في قضايا الفتيات وما يجب أن يتعلمنه، تلقيه في كل مرة أستاذة داعية.

ويمكن للفتيات أيضا المشاركة فيه بكلمة أو نصيحة للفتيات.

وسيكون الملتقى حاضنة للفتيات تستوعب اهتماماتهن ومشاكلهن وتوجههن لما فيه خيري الدنيا والآخرة.

نادي الفتيات سيبقى مفتوحا لفتياتنا الجميلات أيام العطل.



لنترك الأثر الجميل، فيما يلي فيديو بجميع مهارات الفتيات الحسان اللاتي شاركن في الدورة  
ببذل أيديهن، وعلو همتهن.

مهارة الإطعام

بقية المهارات ..

(الفيديوهات على القناة)





وكهدية لفريق الفتيات الحسان تم إصدار أول كتاب لكن من حروفكن وأفكاركن مجتمعة هنا لتكون شاهدة على أجمل رفقة تعلم وإخاء.

رسائل فتيات حسان

إلى فتيات غزة

(على القناة)

بقلم فتيات حسان

