



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



الزينة من خصائص الأنثى الفطرية



إنّ التزيّن وحبّ الجمال من الصفات الراسخة في طبيعة الأنثى، خُلق معها وتوافق مع فطرتها التي تميل إلى الرقة واللفظ والجمال.

فالمرأة 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، وتزيد من مودة الزوج وبهجة الحياة الأسرية. ويبقى التوازن مطلوباً دائماً: زينة بضوابط، وجمال بلا إسراف ولا تبرج في الخارج.



﴿ أَوْ مَن يُنَشِّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴾ [سورة الزخرف: 18]



الزينة مهارة تُكتسب وعلم يُلقن



تعلم 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:



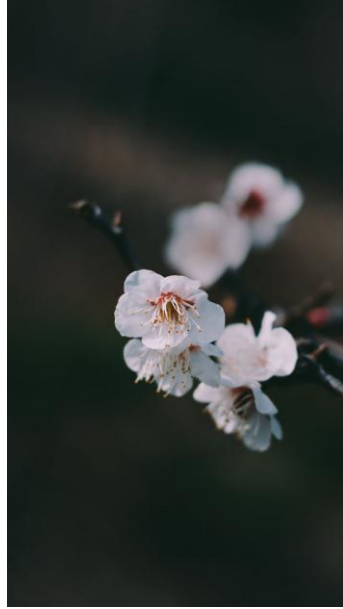
أولاً: أساسيات يجب معرفتها قبل البدء

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: استخدمي 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: استخدمي 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.

لملمسه 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 بحدري وابدئي بدرجات حرارة منخفضة.

جري الأعشاب مثل البابونج، يعطيك عطرا مميذا وإشراقا، 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 بجمض

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 الأركان)

مرّة أسبوعياً: حمام زيت قبل الغسل (زيت زيتون دافئ أو زيت جوز الهند).

يومياً: رذاذ ترطيب طبيعي (ماء ورد + زيت خفيف) أو سيروم مغذي.

نصائح مهمة:

لا تستخدمى الماء الساخن.

مشطى شعرك بمشط خشبي عريض برفق.

قصى الأطراف كل شهرين.

□ ثالثاً: روتين الشعر المختلط

الهدف: توازن بين تنظيف الجذور وترطيب الأطراف

الروتين الأسبوعي:

مرّتان بالأسبوع: غسل الجذور جيداً، واستخدام البلسم فقط على الأطراف.

مرّة أسبوعياً: ماسك طبيعي للأطراف فقط (زيت لوز + عسل)

عند الحاجة: شامبو جاف للجذور.

نصائح مهمة:

لا تضعى 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 جدّاً 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 – خصوصاً 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 شيوعاً، 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.





روتين العناية بحسب نوع كل بشرة



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 الهيالورونيك.

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).

ثانياً: 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 جداً، 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).

ثالثاً: 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:

غسول: 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 .

إليك 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 وامزجي حتى تحصلي على قوام خفيف.

خزنيه في زجاجة باردة ومعقمة.

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 الأركان

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 يميناً ويساراً.

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،
وخصوصاً 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 سرُّ 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 سرُّ 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.

تجنبي استخدام الهاتف في أوقات راحتك.

5. نظافة شخصية منتظمة:

الاستحمام بانتظام. حاولي أن تحافظي على وضوئك كل اليوم.

العناية بالأسنان مرتين يوميًا.

تنظيف البشرة وترطيبها.

6. قللي من وقت الشاشة:

خففي الجلوس الطويل على الهاتف أو الكمبيوتر.

خصصي وقتًا للراحة البصرية وتمارين العين.

7. تعرضي لأشعة الشمس (10-20 دقيقة):

لتحصلي على فيتامين D الضروري لصحة العظام والمناعة.

8. مارسي نشاطًا عقليًا مفيدًا:

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 دائمًا:

الصلاة والذكر والدعاء تجعلك في طمأنينة، والطمأنينة تؤثر إيجابًا 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.

تزيين الفتاة ليس للتفاخر، بل لتهديب مظهرها وشعورها بالثقة والرضا. وكلما كانت نيتك أنيقة، انعكس ذلك على وجهك وروحك.

اهتمي بالشمولية في السعي للزينة، زينة قلبك، وزينك طلتك.



1. ابدئي بالمعرفة الأساسية:

اقرئي كتبًا أو مقالات عن التجميل والعناية بالبشرة والشعر.

شاهدي قنوات موثوقة على يوتيوب 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 تشاركيها.

18. ♥ □ احرصي على التزيين النظيف غير المتكلف:

الهدف من التزيين إبراز الجمال لا تغطيته.

الزينة الحقيقية تبدأ من روح مرتاحة ونفس طيبة.



نصائح ذهبية:

لا تستخدم المنتجات الغالية فقط، بل افهمي المكونات أولاً.

لا تجربي كل ترند جديد، اختاري ما يناسبك فقط.

الزينة التي تليق بالفتاة هي التي 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، يسدّ المسام ويُسبب 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 بدوق، وتألّقي بأناقة ناعمة، فأنتِ زهرة تُزهر في كل ظهور.

الأكسسوارات ليست رفاهية، بل هي لمسة فنية تكمّل لوحة الجمال...



في حادثة الإفك، كانت البداية بفقد عائشة
رضي الله عنها لعقدتها!
لقد كانت تهتم لزینتها رضي الله عنها
وتحرص على الحفاظ عليها.



أناقتي في في تنسيقي



اختراري 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. الخلخال (زينة الكاحل) لداخل البيت لا للخارج.



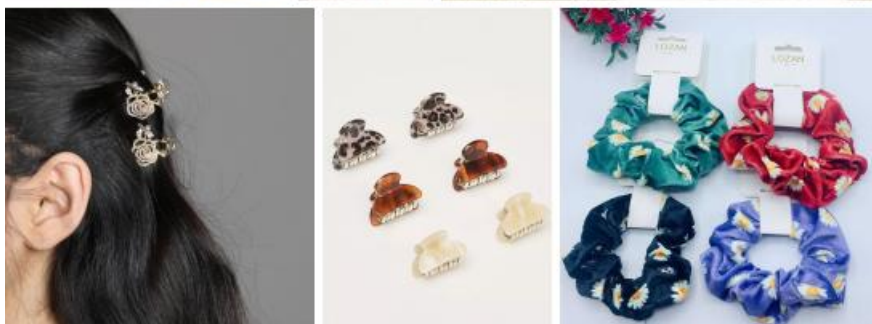
2. الخواتم والأساور



3- القلائد والعقود



4- تزيين الشعر بالورود



5- إكسسوارات الشعر المختلفة



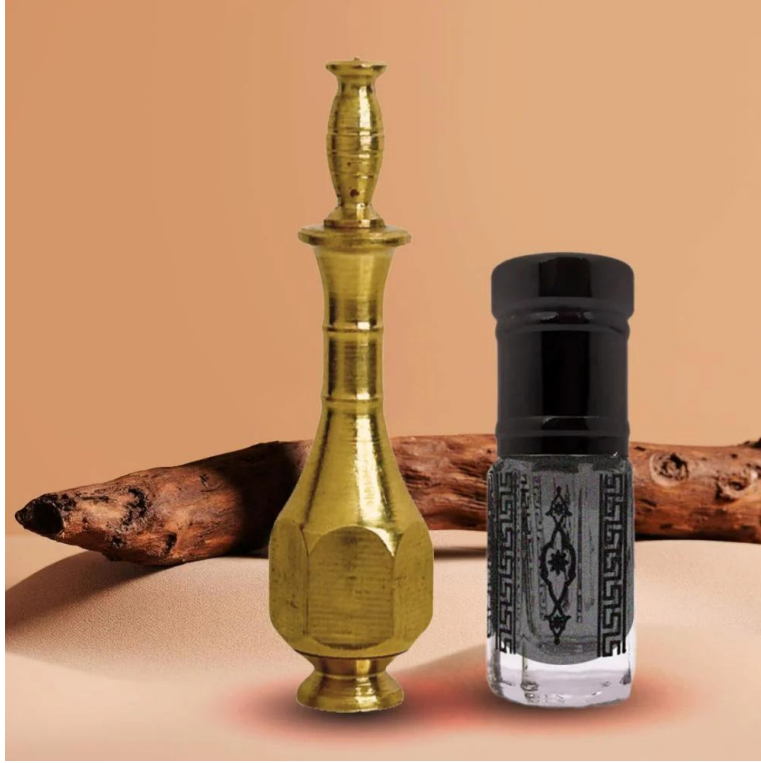
6. تزيين الضفائر بالأشرطة الملونة والأكسسوارات



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 فَهِيَ زَانِيَةٌ".

صحيح - [رواه أبو داود والترمذي والنسائي وأحمد]





مهارة توجب مهارة أخرى
التزيّن يوجب لك صناعة زينتك بيدك
لنصنع قلادة أو سواراً!



لصنع قلادة أو إسوارة 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 خيوط خاص بالمجوهرات. (Elastic cord)

خرز أو أحجار كريمة صغيرة (ألوان حسب الذوق)

مشبك للإغلاق – (clasps) اختياري للإسوارة 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 مقياس 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 معدنياً، ركبته باستخدام كماشة صغيرة.



طريقة صنع قلادة بحيط ماكرامي بسيط:

الخطوات:

اختراري 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:

اختراري ألواناً هادئة أو تراثية مثل الأزرق، البيج، الذهبي، الوردية الخافت.

ابدئي بتصميمات بسيطة، ثم جربي أشكال القلوب، الأسماء، النجوم.

إن شئت صناعة هدية لصديقة، فأضيفي ورقة تعليمية أو كيس قماشى لتقديمها

كهدية!





مهارة توجب مهارة أخرى
التزيين 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) لتبطين الصندوق من الداخل.

حبل زينة أو شرائط ساتان.

خرز، ورد صناعي صغير، أزهار ملونة... للزخرفة.

خطوات العمل:

1. تحضير الصندوق:

نظفي الصندوق من الداخل والخارج.

إذا كان كرتونياً، تأكدي من أنه متين ويمكنه تحمّل 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 لفيها 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 جيِّباً صغيراً داخل الغطاء باستخدام قطعة قماش مستطيلة تُخاط من الجوانب فقط.

أضيفي قاعدة من الفوم 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!



جدولك في العناية بزينتك



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) — كالكحل، 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 - بالملايس والبيت

عطور خزانة أو أكياس معطرة للملابس.

كيس أو حقيبة خاصة لحفظ الملابس الجميلة.

مكواة أو أداة كي بالبخار إن أمكن؛ لظهور الثياب نظيفة ومهندمة.

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 والزوج 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 إشباعا

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 والعلطور. أو صناعة الحلبي.

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: تعلمها العناية بنفسها يشجعها على شكر الله على الجمال والحرص على الستر والرقي في الزينة.

بالجمال، التزيين باعتدال ووعي يضيف للفتاة جمالاً ظاهراً وباطناً.



الزينة ليست لتُعجب الآخرين، بل لتُكرمي نفسك.



الزينة في الإسلام مشروعة ومحبة، لكنها مرتبطة بالحياء والستر، وهي جزء من فطرة المرأة التي خلقها الله بها، كما قال تعالى:

(أَوْمَنُ يَنْشَأُ فِي الْحُلِيِّةِ) (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 شيءٌ 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 ظاهرِك، واعمري باطنك:

الزينة الحقيقية حين يلمع وجهك من نقاء نيتك، وتشرق عينك من طمأنينة قلبك، وتزدان حركاتك بجياثك وأدبك.

□ كل شيءٍ إن زاد عن حده انقلب ضده، فليكن تزِينك بوعي، ولهدف سام:
"لأكون أنظف، أرقى، أهناً في عيشي، وأقرب لله."



تذكّري:

"الزينة الحقيقية، أن يُحَبِّك 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 وبشرك؟

Anonymous Poll

- بتجربة مستحضرات التجميل مباشرة.
- فقط في المناسبات والأعياد.
- بمعرفة طبيعة شعرك وبشرك.

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 أمنا 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 الأخرجات
- 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 الأخرجات
- 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 ومحبية، لكنها 

Anonymous Poll

- مرتبطة بالإسراف والخیلاء
- مرتبطة بالكذب والخیانة
- مرتبطة بالخیاء والستر

