

## الفصل الخامس

### شخصيتك

- \* الآداب العامة التي تتحلى بها الفتيات المسلمات.
- \* المراهقات والتقنيات الحديثة.
- \* المراهقات والتسوق.
- \* المراهقات والموضة.
- \* المراهقات والملابس.
- \* المراهقات والحلي ومكملات الزينة.
- \* المراهقات ومستحضرات التجميل.
- \* المراهقات وأوقات الفراغ.
- \* المراهقات والهوايات.



obeikandi.com

## الآداب العامة التي تتحلى بها الفتيات المسلمات

إن هناك مجموعة من الآداب العامة التي يجب أن تتحلى بها الفتاة لكي يقال عنها: «أن فلانة فتاة مهذبة وذات حُلُق دمث». إن الطفلة منذ نعومة أظافرها تكتسب من الوسط المحيط بها الكثير من العادات، كما أن هناك العديد من الآداب التي يكتسبها الفرد عن طريق الفطرة، ولكن بالطبع فإن مخالطته لمن حوله تكسبه خبرة ودراية في كيفية التعامل مع غيره، والذي يبني على أصول وآداب دينية واجتماعية لابد للفرد من الالتزام بتطبيقها يومياً.

إن تلك الآداب تتلخص في الآتي:-

- ✧ التمسك بتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.
- ✧ الإخلاص في العبادة وإتقان العمل.
- ✧ حسن النية والابتعاد عن سوء الظن بالناس.
- ✧ الورع والتقوى وترك الشبهات.
- ✧ الخوف من الله تعالى.
- ✧ الحياء الذي يرفع صاحبه عن سفاسف الأمور.
- ✧ الحشمة والوقار.
- ✧ غض البصر والخجل.
- ✧ عدم الثرثرة وخفض الصوت.
- ✧ الصبر على المكروه مثل الجوع والفقر والمرض والخوف.
- ✧ ضبط النفس عند الغضب.



- ✧ الصدق قولاً وفعلاً.
- ✧ الوفاء بالوعد والعهد.
- ✧ الإخلاص للأصدقاء.
- ✧ الأمانة في حفظ السر وفي المشورة وغير ذلك.
- ✧ الجود والكرم والإيثار.
- ✧ القناعة وغنى النفس.
- ✧ التواضع ودم الكبر والعجب بالنفس.
- ✧ الرحمة بالضعفاء.
- ✧ الشفقة بالإنسان والحيوان.
- ✧ الرفق والتيسير للناس في أمورهم.
- ✧ ستر عورات المسلمين.
- ✧ مساعدة الناس وتفريج كرباتهم.
- ✧ الإحسان العام والخاص بالوالدين والأقربين.
- ✧ كبح رغبات النفس.
- ✧ الحلم والعفو عند المقدرة.
- ✧ العدل والحكمة والابتعاد عن الظلم للنفس وللغير.
- ✧ الشجاعة والاستعانة بالله من الجبن.
- ✧ حسن التصرف.
- ✧ اللباقة والمجاملة وطلاقة الوجه.



✧ احترام العادات والتقاليد .

✧ النظافة من الإيمان .

وفيما يأتي سوف نستعرض سوياً بعض تلك الآداب بقليل من التفصيل، وذلك لأنها مرآة تعكس الجانب المضيء في شخصيتك. كما أن بقية الآداب من الأهمية بمكان، بحيث تأخذ نصيبها من التغطية في هذا الكتاب على مدى فصوله الثمانية.

### فن اللباقة أحد دعائم شخصيتك:

إن الأم بإمكانها وضع الخطة اللازمة لتطوير الأداء السلوكي الاجتماعي لبناتها منذ نعومة أظفارهن. إن اهتمامها المتواصل بتتمة المهارات المختلفة لديهن سوف يزيدهن ثقة بالنفس وإقبالاً على الحياة.

إنك - أيتها الأم - عندما تطلبين من ابنتك البالغة من العمر عامين الترحيب بالأهل والضيوف والسلام عليهم ومخالطتهم سوف يجعل منها مستقبلاً شخصية لبقه اجتماعياً. إن اللباقة تكتسب بفضل توجيهات الكبار لمن يصغرونهم سناً؛ وهكذا، فإنها تنشأ لدى الفرد نتيجة إحساسه المرهف بقيمة الأشياء والحياة ومعنى الإنسانية. كما أن احترام الفرد لنفسه ولحياة من حوله يدفعه إلى أن يكون إنساناً لبقاً في كلامه وتعاملاته اليومية.

إن البنات بالذات يلزمهن على الدوام إثارة هذا الإحساس حتى يصبحن على درجة عالية من اللباقة التي تمكنهن من محادثة ومجالسة الآخرين برقي وسمو أخلاقي دون أي أثر للكبر أو الغطرسة.

تذكري - يا أختاه - أن ابنتك لا بد وأن تمر بمراحل عديدة تجريبية تؤهلها للموقف المنتظر عندما تصبح عروساً، وعندها تتركين لها العنان لتتبلور جميع قدراتها وإمكاناتها لتظهر واضحة عند تعاملاتها مع خطيبها - زوج المستقبل- وكذلك أهله والمجتمع من حولها.



لذا يتوجب عليك تشجيعها على الاعتماد على نفسها في صنع بعض القرارات الخاصة بها، ولا بأس في نصحك لها إذا أحسست بأي خلل ما. اجعلي منها فتاة هادئة رصينة صبورة قنوعة؛ وذلك باستمرارك دون ملل في توجيهها خاصة في مرحلة المراهقة التي تمر بها الفتاة في منعطف خطير من حياتها. إن وجودك الدائم بجوارها يمنحها الأمان والثقة بالنفس، ويساعدها على تخطي العقبات التي لا بد وأن تصادفها في أثناء مرورها بتلك الفترة. إن تعليمك لابنتك أصول اللباقة في جميع تعاملاتها اليومية سيكون ذا أثر واضح في طريقة تصرفاتها الحياتية، والذي يعكس بالتالي أنوثة ورقة على طباعها. كلنا يعلم أن الخاطب تجذبه اللمسات الأنثوية في مخطوبته، وربما يهتم بعض الشباب وينجذب نحو الفتاة الرقيقة التي تتعامل مع الأشياء وكذلك مع الآخرين من البشر بفن وذوق رفيع وإبداع، وقد يفضلها على غيرها من الفتيات لمجرد لباقتها.

### طريقة الوقوف والمشي والجلوس تبين جوانب شخصيتك:

#### عزيزتي المراهقة:



أرجو أن تمثلي الأنثى الجميلة المتزنة في طريقة الوقوف والمشي والجلوس. إياك!! أن تقومي بأي شيء يدل على الاستهتار أو التسكع أو الدلال!! كما أن الفتاة المحترمة ليست هي (المسترجلة) فلن يطلب منك أن تقفي أو تمشي

أو تجلسي بخشونة أو بطريقة تشبه الصبيان. اعلمي أن وقوفك بطريقة شاذة عن المألوف سوف يثير شعور الآخرين ضدك. وكذلك احذري في طريقة مشيتك فلا بد وأن تبتعدي فيها عن الإغراء، وإياك وكثرة الالتفات كثيراً في أثناء المشي؛ لأن هذا فيه أموراً تخل بشخصيتك وتبعد عنها الجاذبية. أما عند الجلوس فإياك والجلوس بطريقة صبيانية أو بعيدة عن الحياء والخجل. إن عليك باستمرار



مراعاة الموجودين من حولك سواء كانوا صغاراً أو كباراً، أم بعض صديقاتك أو رفيقاتك. إن تصرفاتك لا بد أن يحيطها الحذر خاصة في الجو المليء بمن يكبرونك سناً، فإن عليك احترام نفسك وفي الوقت نفسه احترام الكبار وأنت تقفين أو تمشين أو تجلسين، مع مراعاة آداب المشي وآداب الجلوس.

لا تتسي كذلك أن الماشي يسلم على الجالس، وأنت إذا كنت جالسة وهناك من يستحق المقعد الذي تجلسين عليه سواء كان مريضاً أو متعباً أو كبيراً بالسن فعليك دعوته للجلوس مكانك، وبالطبع فإن هذا التصرف فيه الكثير من الأجر والثواب، بالإضافة إلى الاحترام لشخصك. وعلى كل حال أنصحك بالوقوف والمشي والجلوس بطريقة صحية بعيداً عما قد يؤدي لانحناء عمودك الفقري أو تحذب ظهرك. كما أنصحك بعدم الإكثار من المشي والوقوف وأنت ترتدين الحذاء ذا الكعب العالي؛ لأن الأطباء قد أجمعوا على إمكانية تسبب ذلك في مشاكل وآلام تصيب أسفل الظهر والساقين والقدمين.

### اختيار صديقاتك علامة مميزة لشخصيتك:

**عزيزتي.. هل تعرفين ما معنى الصداقة وكيف تختارين الصديقة؟**

**وهل في نظرك أن الصداقة تعد عقد احتكار لفرد ما طيلة العمر؟**

يا فتاتي، إن الصداقة تعد من أسمى العلاقات الإنسانية في الوجود. إن الصديق هو الشخص الذي تبدو أهمية وجوده في حياة الفرد بوضوح عند شعور الطرف الآخر بالضيق، وصدق المثل حين قال: «الصديق وقت الضيق». إن الصديق هو الشخص الذي يشعر الطرف الآخر بالاحتياج لوجوده وخاصة في الأوقات الحرجة التي يتعالى فيها صوت من الداخل ينادي باسمه؛ ولأن بحضوره تكمل المسرات أو تبرأ الجروح، وكأنه البلمس الشافي أو العلاج النافع. إن الصديق هو الشخصية التي نفتخر بها ونود أن يبقى دائماً إلى جانبنا حيث لا غنى لنا عن وجوده.

لقد ذكر الصديق في القرآن الكريم لعظم منزلته الاجتماعية وبإمكان الفرد أن يشعر في بيت صديقه بالراحة والطمأنينة وكأنه في بيته بالفعل. ولكن تظل الصداقة رابطة قوية لها خصائصها بحيث لا تحتكر تلك المحبة والصداقة، بمعنى أنه لا يمكنك منع صديقتك من اتخاذ صديقات عزيزات أخريات، بل بالعكس فإنها لو فعلت ذلك وأحسن اختيار صديقاتها الأخريات فسوف تمنحك فرصة كبيرة ذهبية لكسب صداقات جديدة حقيقية وثمرتها؛ لذا ينبغي عليك المحافظة على استمرارية هذه الصداقات ورعايتها حتى تكبر وتعمق جذورها. إن أي فتاة تقع في أزمة نفسية أو اجتماعية أو مالية إذا وجدت من قبل صديقتها المفضلة صدرًا حنوناً فإنها ستقوم بحل جميع مشاكلها بطريقة سليمة تبعداها عن الوصول إلى حالة من الاكتئاب أو لوم النفس، وبذلك تستطيع التغلب على الأزمات واجتياز الضائقات بشتى أنواعها. إذاً للصداقة دور هام في استقرار حياة الأفراد ومساعدتهم على تخطي العقبات التي قد تواجههم في مسيرة حياتهم اليومية. كما أن صداقة الفتاة بأخرى قد تتوسع دائرتها وتشمل الأسرة بكاملها، وبذلك تكون الصديقة هي صديقة لجميع أفراد الأسرة، مما يوطد أواصر المحبة بين الطرفين بل والعائلتين.

### النظافة من الإيمان ومن العلامات الناصعة في شخصيتك:

مما لاشك فيه أن ديننا الحنيف يأمرنا بالنظافة؛ لأن النظافة من الإيمان؛ لذا ينبغي على الطفلة عندما تبدأ في الاعتماد على نفسها أن تتصحها أمها بالاهتمام كثيراً بالنظافة العامة، وذلك بطريقة يومية مما يجعلها تعتاد على النظافة في كل شيء من الشعر إلى أخمص القدمين.

وكما قيل: «الطهور شطر الإيمان» وهذا يعني أن الطهور نصف الإيمان.

## نظافة الشعر:



يجب أن يكون خالياً من جميع أمراض فروة الرأس مثل: الحكة التي تحدث نتيجة لتواجد القشور أو القمل؛ وهذا الأخير مع الأسف يكثر بين طالبات المدارس؛ نتيجة لأن البنات يفضلن الشعر الطويل الذي تصيبه العدوى في أثناء التواجد بصفوف الدراسة أو عند اللعب أو التجمع عند شراء المرطبات وخلافه.

### بعض الوصفات المنزلية الخاصة لنظافة الشعر الدهني من القشرة:

#### 👉 محلول الليمون والخل:

يكسب الشعر الدهني بريقاً وجمالاً ويستغرق منك 5 دقائق فقط.

#### المقادير:

نصف كوب عصير ليمون طازج + نصف كوب خل أبيض (خليط سائل يرج قبل الاستعمال).

#### الطريقة:

- اغسلي شعرك بالشامبو الخاص بك واشطفيه جيداً ثم جفنيه بالمنشفة الخاصة.
- اخلطي عصير الليمون مع الخل.
- صبي الخليط السابق على شعرك مع التمشيط باستمرار مبدئاً بالجذور حتى نهاية الشعر حتى تتأكدي من أن المحلول قد تخلل الشعر كله.
- اتركي المحلول على الشعر لمدة 3 دقائق، وإذا شعرت أن فروة الشعر تدعو إلى الحكة، اشطفي شعرك فوراً بالماء.
- اشطفي شعرك بماء دافئ ولا تستعملي أبداً الماء الساخن؛ وذلك لأن سخونة الماء تؤدي إلى تنشيط إفرازات الغدد الدهنية، مما يؤدي إلى إفراز دهون أكثر.
- مشطي شعرك وصففيه بالطريقة المناسبة.

## نظافة العينين:



يجب الاهتمام الدائم بنظافة العين من التراب العالق بالجو وعدم التعرض للأماكن التي يكثر بها الغبار مع ارتداء نظارة شمسية تكون عدساتها من النوع الجيد، خاصة في الأيام التي يكثر فيها الغبار وتشتد فيها حرارة الشمس صيفاً.

كما يجب المحافظة على نظافة العيون من الذباب باستعمال مبيدات الذباب المنزلي الناقل للعدوى. بالإضافة لذلك ينبغي عدم استعمال مناشف الآخرين في تشييف الوجه؛ وذلك لأن هناك أمراضاً كثيرة تنتقل عبر ذلك التلوث مثل: التراخوما وغيرها.

## نظافة الأنف:



تتم نظافة الأنف عن طريق غسل الأنف بالماء (الاستنشاق) عند كل صلاة ثم مسحه بالمنديل الورقي الذي يرمى بعد ذلك، ويراعى عدم استعمال أطراف الأصابع في تنظيفه حتى لا يخدش داخل الأنف مما يحدث نزيفاً.

## نظافة الأذنين:



عند الاستحمام يجب غسل الأذنين جيداً وكذلك عند الوضوء، وإذا وجدت إحداكن أن ملمس أذنها دهني فإنها تستطيع تنظيفها بماء الكولونيا وذلك من الخارج فقط مع مراعاة عدم دخول ماء الاستحمام أو الكولونيا إلى داخل الأذن. أما بالنسبة لتنظيف الأذن من الداخل فهناك الأعواد التي تحمل على رأسها قطعة قطنية معقمة، فتستطيعين تنظيف أذنك بها مرة على الأقل أسبوعياً، ولكن يجب الانتباه إلى عدم إدخال العود للداخل، وكذلك عدم استعمال العود نفسه أكثر من مرة منعاً للتلوث.

## نظافة الفم والأسنان:

### للتخلص من بقايا الأطعمة إليك النصائح التالية:



- استعمال فرشاة أسنان يوجد عليها رأس رفيع مثل الدبوس المطاطي للتخلص من بقايا الأطعمة، أما الطرف الثاني فهو عبارة عن فرشاة عادية للأسنان.
- استعمال (الخلة) أعواد من الخشب إبرية الشكل لتنظيف ما بين الأسنان، أوصى بها الرسول ﷺ. ويوجد في الأسواق أعواد تؤدي الغرض نفسه مصنوعة من مواد أخرى غير الخشب.
- استعمال عود الأراك المطهر للفم والأسنان واللثة، كما أوصى به الرسول ﷺ. كما أن بعض هذه الأعواد قد تغمس رؤوسها في مواد مطهرة لذيذة الطعم مثل: النعناع واليانسون وغيرها.
- يجب تغيير فرشاة الأسنان كل ستة أشهر واستعمال الفرشاة المناسبة لكل فرد.
- إن أحسن أنواع فرش الأسنان هو النصف قاسية المصنوعة من الشعر الطبيعي أو النايلون، ومن الأفضل وجود اثنتين واحدة للصباح والأخرى للمساء حتى تبقى جافة دائماً.
- يجب غسل الفرشاة بالماء الفاتر بعد الاستعمال وتركها تتشف وتجف.
- إن الطريقة المثلى لاستعمال الفرشاة من أعلى إلى أسفل.
- إذا وجد تسوس بالأسنان أو انبعاث روائح غير مستحبة يجب مراجعة طبيب الأسنان.
- استعمال فرشاة خاصة مصنوعة من المطاط لتدليك اللثة بشكل أفقي.
- مراجعة الطبيب كل ستة أشهر ضرورية جداً.



- عدم لعب الأطفال في أسنانهم قبل (التخلخل) حتى لا يضر ذلك على طريقة نمو السن، مما يؤدي إلى ظهور أسنان مشوهة تضر خاصة بمظهر الفتاة.

## معجون الأسنان:

### لماذا يستعمل في الصباح؟ وقبل النوم؟

يحتوي معجون الأسنان على مواد منظفة ومنعشة وأخرى مطهرة وممانعة لتكاثر نشاط البكتريا، وأيضاً به مواد ملمعة ومبيضة للأسنان. كما أن هناك بعض الأنواع التي تمنع أو تقلل من تكوين الرواسب على الأسنان، بالإضافة لاحتوائها على مادة الفلوريد الضروري لبناء الأسنان.

### وصفة لتبييض أسنانك:

يمكنك دق الفحم الطبي ثم خلطه بيضع ذرات من ملح الطعام ووضعه على فرشاة ناعمة مبللة وتدليك أسنانك بهذا الخليط مرة واحدة أسبوعياً؛ لكي تجعل أسنانك بيضاء.

### نظافة الجسم بصفة عامة:

- الاستحمام يومياً بالماء الفاتر والصابون أو الهلام أو الرغوة وشطف الجسم جيداً وتجفيفه بمنشفة نظيفة.

- رش بودرة التلك المعطرة أو دون عطر حتى تحسن اللمس وكذلك الرائحة، كما تجعل الجسم جافاً بصفة دائمة خاصة إذا احتوت على مواد توقف نشاط البكتريا فإنها تحافظ على رائحة الجسم الذكية.

- كريمات لتلطيف وتطرية الجسم بعد الحمام لتحسين اللمس والرائحة، ومنع تقشف وجفاف الجلد.



- التعرض للحمامات البخارية كل شهر مرة واحدة على الأقل لتنشيط الدورة الدموية للجسم.

- وضع بضع ذرات من الملح الخاص بالجسم في ماء الاستحمام بنسبة قليلة حيث ينشط الدورة الدموية ويشد الجلد ثم يشطف الجلد بالماء الدافئ.

- وضع زيت خاص بالجسم في ماء الاستحمام لتطرية الجلد.

### نظافة منطقة ما تحت الإبطين:

يمكن تنظيف وإزالة الشعر الموجود تحت الإبطين بعدة طرق منها: الحلاقة بالموس ولكنها ليست محببة، الشمع الحار، الحلاوة السكر، المواد الكيماوية أي الكريمات المزيل، أو بواسطة استعمال آلات خاصة بإزالة الشعر بعضها يعمل تحت التبريد بواسطة ذبذبات كهربائية بإمكانك استعمالها شخصياً، بينما توجد آلات متطورة أخرى تصدر ضوءاً خاصاً، كما أن إزالة الشعر نهائياً بالليزر أصبح أحد الطرق المعروفة حالياً ولكن لا بد من زيارتك لقسم العناية بالجسم في العيادات الخاصة بذلك حتى تقوم المختصة بتطبيق الطرق السليمة للإزالة.

- استعمال نصف ليمونة بعد الحمام لفرك منطقة ما تحت الإبطين.

- خلط جزء من الشبة المطحونة مع جزء من بودرة التلك لفرك منطقة ما تحت الإبطين، فهذا المزيج قابض.

- استخدام مزيلات العرق على شكل بخاخ، إصبع، كريم سائل وغير ذلك.

- تجفيف تحت الإبطين كلما عرقت هذه المنطقة.

- عدم استعمال العطر لمنطقة ما تحت الإبطين؛ لأن اختلاطه مع العرق يسبب روائح غريبة ومنفرة، كما أنه يلون الملابس ويسبب تأكلها من تلك المنطقة.

## نظافة الجهاز التناسلي الأنثوي الخارجي:

- الغسيل بواسطة استعمال الماء الدافئ أو المضاف إليه القليل من ملح الطعام مع مراعاة عدم الإكثار من الملح حتى لا يتسبب المحلول الملحي المركز في إحداث جفاف بمنطقة المهبل وبالتالي تشققات بجداره؛ مما يؤدي إلى حدوث التهابات، وأيضاً يمكن حدوث حكة وجفاف في الأجزاء الخارجية. كما أن استعمال أي صابون مطهر أو صابون فواكه يؤدي الغرض، علماً بأن بعض الصابون المعطر قد يسبب الحساسية و الحكة. كما توجد بودرات تشطيف خاصة لدى الصيدليات ويستحسن أن تصفها الطبيبة.
- ينبغي تجنب استعمال بعض مساحيق غسيل الملابس البيضاء الداخلية والتي تحتوي على مواد كاوية تسبب تهيجاً لأنسجة الجهاز التناسلي مما يؤدي إلى الحساسية والحكة.
- وضع بضع قطرات من المحلول المطهر مثل: (الديتول أو السافلون) في الملابس الداخلية وأغطية السرير وذلك في أثناء الشطف.
- نشر الغسيل في أشعة الشمس واستعمال الكوافة يطهر الغسيل خاصة الملابس الداخلية.

## نظافة الأظافر:

**لنظافة الأظافر من البقع السطحية عليك باستخدام خلطة مكونة من:**

- ٥ غرام حمض الليمون (ملء ربع ملعقة أكل مسطحة).
- ٩٥ غرام ماء ورد (ملء ٢ فنجان شاي).

## الطريقة:

أذبيي حمض الليمون في أقل كمية ماء عادي ثم اخلطي المحلول مع ماء الورد واحتفظي به في الثلاجة، اغمسي بالمحلول قطعة قطن مثبتة على رأس دبوس



خشب أو استعملي أعواد تنظيف الأذن ثم امسحي الأظافر بذلك المحلول عدة مرات واتركيها لمدة ٥ دقائق ثم اغسلي يديك بالماء الدافئ وجففيها بالمنشفة.

### نظافة اليدين:

- إن غسل الأيدي بالماء والصابون قبل الأكل عملية ضرورية حتى تمنعي إصابة جهازك الهضمي بالديدان والميكروبات؛ وكذلك فإن غسل الأيدي بعد الأكل ينظفها ويطهرها.
- ينبغي تنظيف الأظافر بالفرشاة والصابون وعدم ترك أي أوساخ تتراكم تحت الظفر؛ لأن ذلك ينقل الميكروبات إلى الفم مباشرة ومنها إلى الجهاز الهضمي مسبباً العديد من الأمراض.

### نظافة القدمين:

- \* تتعرض الأقدام لحالات التعرق الدائم، كما يساعد التعرق الميكروبات التي تعيش عادة بين أصابع القدمين على التحلل؛ مما يسبب انبعاث الروائح الكريهة.
- \* تعد النظافة عاملاً صحياً مهماً؛ وحفاظاً على نظافة القدمين ومنعاً لتصاعد الروائح منها عليك باتباع النصائح التالية:
- \* غسل الأقدام يومياً خمس مرات مع كل وضوء، ويستحسن استعمال الصابون والتجفيف الجيد بين الأصابع، وفي كل مرة عند نزع الحذاء يفضل الغسل أيضاً باستعمال الصابون مع الماء الفاتر ثم التنشيف الجيد.
- \* تنظيف ما بين الأصابع؛ لأنها هي أكبر منطقة لتجمع ذرات الغبار والعرق والبكتيريا.
- \* وضع بودرات مضادة للفطريات بين الأصابع وفي الحذاء على أن يكون جافاً قبل لبسه مرة أخرى.



- \* استعمال الآلات البسيطة مثل: حجر الخفاف والمبشرة في تنظيف الجلد الزائد.
- \* استعمال مقص خاص "منحني" لقص الأظافر وتنظيف ما حولها.
- \* عدم تطويل أظافر الأقدام؛ لأنها تكون تحتها رواسب ترابية وقاذورات.
- \* لبس الجوارب القطنية النظيفة يومياً مما يساعد على امتصاص العرق.
- \* عدم النوم بالجوارب مساءً؛ وذلك لترك فرصة لتنفس الأقدام.

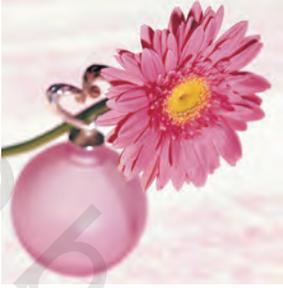
### نظافة المنزل وخاصة دورات المياه:

يجب استعمال الصابون مع المنظفات الأخرى مثل: الكلوركس، ثم إضافة المطهرات في ماء الشطف مثل: (الديتول والسافلون أو الفينول) أو محلول زيت الصنوبر المطهر.

### نظافة الطعام عند تقديمه:

الذباب هو العدو اللدود للإنسان؛ لأنه يحب الوقوف على الحلويات خاصة، وعلى الأكل بأنواعه الأخرى بصفة عامة. إنه بالطبع موجود أيضاً بدورات المياه ويحب القاذورات، لذلك فإنه ينقل العدوى للأفراد الأصحاء مسبباً أمراض الجهاز الهضمي المختلفة التي يقع ضحيتها الفرد بطريقة تلقائية؛ لذا ينبغي اتباع النصائح الآتية:

- تغطية الأكل والصحون والملاعق والقدر وأواني الطهي وأكواب الماء وكل ما يدخل بواسطته الطعام إلى المعدة.
- عدم السماح للذباب بالدخول للمنازل؛ وذلك باستعمال المبيدات، ولكن ليس في وجود الطعام حيث يتم تلوث الطعام بالمبيدات مما يسبب أضراراً أخرى بالجهاز الهضمي وغيره من أجهزة الجسم.
- تركيب غريال على النوافذ وعدم فتح الأبواب؛ منعاً لدخول الأتربة والذباب.
- إبعاد الأكل عن مصادر الهواء و الغبار منعاً للتلوث.
- الاهتمام بنظافة مصادر مياه الشرب.



## عطرك مفتاح لشخصيتك:

يا فتاتي، أنت تعلمين بأن الرائحة الذكية تجلب السرور والانتعاش ولكن احرصي ألا ينتشر شذى عطرك المفضل في الأجواء الموجود فيها بعض أصحاب النفوس الضعيفة، فيكون ذلك مدعاة للشقاء بدلاً من السعادة.

أنتِ كما عرفت بمدرستك أن تعطر المرأة بالعطر الفواح لا يجوز بوجود الرجل الأجنبي، أو في الأسواق أو في أثناء ركوبك السيارة مع السائق الأجنبي من غير المحارم. ولكن هذا لا يعني أنك تحرمين نفسك من النظافة العامة والشخصية، بل يستحب أن تكون رائحتك ذكية؛ لذا فما عليك سوى استعمال ماء الكلونيا الخفيف ذي الشذى العبق الذي بإمكانك رش أو نشر القليل منه على بعض المناطق الداخلية بجسمك مع الاهتمام بمكافحة رائحة العرق التي تزعجك، وذلك كما سبق وأن أوضحنا في هذا الكتاب.

اعلمي أن عطرك مفتاح لشخصيتك؛ لذا احرصي على انتقاء العطور الخفيفة التي تتناسب مع هذه المرحلة من عمرك وبطريقة تضيفي عليك التميز والنظافة والمرح.

استعملي مستخلصات الزهور الطبيعية التي تجعلك كالفراشة تحلق فوق البساتين التي تزدهو بالألوان الطبيعية.



اهتمامك بشعرك أحد مفاتيح شخصيتك:

نوعه والعناية بتغذيته وتلوينه وتصفيفه:

العناية بالشعر:

مقدمة:

يقال إن تاج المرأة شعرها، وبالفعل فإن صحة وجمال الشعر دليلان واضحان على مدى اهتمام الفرد بالصحة العامة والتي تنعكس بصورة جميلة على مظهر شعره؛ ليبدو للناظرين في أجمل وأبهى زينة؛ لذا يجب عليك الإمام ببعض



الحقائق والنصائح التي تفيدك في الحفاظ على صحة شعرك ليزيد من جمالك وإشراقتك اليومية.

بالطبع إن شعرك يا آنسة هو التاج الذي يزين رأسك، فعليه يجب أن يكون مرآة تعكسين بها جمالك وأنوشتك.

لقد تغنى الشعراء بشعر المرأة، وقيل: «تاج المرأة شعرها»، وظلت حواء منشغلة بهذا التاج وفي محاولة دائمة لجعله دائماً براقاً، وقد بذلت مجهوداً ضخماً في سبيل الحصول على تاج تتوجه الصحة وحسن المنظر.

### أنواع الشعر:

١. الجاف . ٢ . الدهني . ٣ . العادي . ٤ . الجاف الدهني (مزدوج).

### كيف تتعرفين على نوع شعرك:

يمكنك التعرف على نوعية شعرك بسهولة حيث إن للشعر ثلاثة أنواع أساسية:



١. الشعر الجاف: يعرف بظهور قشرة خفيفة تتناثر على ثيابك.

٢. الشعر الدهني: توجد كتل بيضاء تتركز حول جذوره ومنابته، وكذلك تكون الشعرة نفسها دهنية دائماً.

٣. الشعر غير المتغير (العادي): وهو الذي له طبيعة مميزة دائماً.

٤. الشعر المزدوج: أي أن فروة الرأس دهنية بينما يكون الشعر جاف الأطراف ويحتاج إلى عناية خاصة. ويعود سبب ذلك إلى أن الغدة النشطة الموجودة في فروة الرأس والتي تفرز الدهون تكون نشطة فتمتصها جلدة الرأس قبل أن تصل إلى نهايات الشعر.



## ويوجد تقسيم إضافي لأنواع الشعر وهو:

الشعر المتغير: وهو المتأرجح بين الجاف والدهني أو الدهني والجاف.

### تغذية الشعر:

بعض الأعشاب الطبيعية المفيدة لجميع أنواع الشعر وطريقة استخدامها:

#### ١. إكليل الجبل:

نبات عشبي معمر يزرع في الحدائق للزينة، ارتفاع النبتة من (١-٢) متر، وهي ذات أوراق زرقاء اللون طولانية تنبت من الساق أو الفرع مباشرة، مبرومة بشدة من أطرافها ويمكن الحصول على العشب من العطار (العشاب).

#### ✿ منقوع إكليل الجبل:

##### طريقة التحضير:

قليل من الأوراق والأطراف المزهرة الغضة (قبضة يد لكل لتر ماء)، يغلى الماء ثم يوضع على العشب ويترك الخليط لينقع ثم يستحلب لمدة ربع ساعة. يغطى الوعاء بقطعة من الشاش ثم يصفى بها ويحفظ في الثلاجة.

استعمالات المنقوع كغسول في مستحضرات التجميل الخاصة بالشعر:

- للتخلص من القشرة لوجود زيت التربنتين.

- لمنع تساقط الشعر لاحتوائه على مواد منشطة للأعصاب.

##### الطريقة:

يتم تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع مرة واحدة يومياً بالمحلول، ولا

يشطف الشعر بعد ذلك.



## زيت إكليل الجبل:

نحصل على الزيت بالاستخلاص أو التقطير للأوراق والأطراف المزهرة الغضة، ويباع في الصيدليات وعند العطارين.

### استعمالات الزيت في مستحضرات التجميل الخاصة بالشعر:

- لعلاج قشرة الشعر الجافة.
- لمنع تساقط الشعر وإضفاء الطراوة عليه.

### الطريقة:

تدلك فروة الرأس والشعر نفسه بالزيت مرة واحدة يومياً ولا يشطف الشعر بعد ذلك.

## ٢. النعناع:

نبات معروف للعامة، ينبت في الأماكن الرطبة والمناخ المعتدل، وله عدة أنواع النعناع الفلفلي (يستعمل تابلاً للأكل وفي الطب ويستخرج منه روح النعناع).

### مستخلص النعناع (مستحلب النعناع):

### طريقة التحضير:

- باقة من النعناع، تقطف أوراقها الطازجة وتغسل ثم توضع في لتر ماء نقي مغلي.
- تترك لمدة ربع ساعة للحصول على المستحلب ثم تصفى وتوضع في مكان بارد.
- يستعمل المستخلص كما هو أو يمكن إضافة حوالي ثلاثة ملاعق طعام ممتلئة من الكحول الطبي إلى الماء في أثناء صنع المستخلص ويصبح المحلول الناتج كحولياً.



## استعمالات المستحلب في مستحضرات التجميل الخاصة بالشعر:

- غسول للشعر (بالمحلول الكحولي أو العادي): لمنع تساقط الشعر، وذلك لتقوية الدورة الدموية بفرقة الرأس وإزالة القشرة والبثور الدهنية وكمضاد لالتهابات فرقة الرأس للحصول على شعر صحي.
- شامبو الشعر بالنعناع يؤدي نفس غرض الغسول نفسه ولكن بالإضافة لتطيف الشعر.

## تلوين الشعر بالصبغات لتغيير إطلالتك:

إن حواء دائمة التفكير في تغيير لون شعرها حتى تشعر ببعض التغيير في إطلالتها، وهذا يمنحها الشعور بالتجديد والشباب؛ لذا ينبغي معرفة بعض المعلومات عن المواد الملونة للشعر.

تعد صبغات الشعر مواد كيميائية؛ لذا ننصحك بعدم الاقتراب منها خاصة في سن المراهقة. وإذا كان شعرك أسود فبإمكانك تغيير لونه إلى البني أو الأحمر أو إضفاء بعض اللعان عليه دون اللجوء إلى الصبغات الكيميائية، بل بالاهتمام باستخدام ما يوجد من حولنا في الطبيعة الغناء من مواد عشبية لتمنحك شعوراً بجمال الطبيعة وغناها بكل ما هو مفيد.

إن هناك العديد من الأعشاب الموجودة في محلات العطارة والتي يعرفها العطار جيداً من حيث الاسم والصنف والمادة الفعالة وطريقة الاستعمال. كما ينبغي الاستفسار قبل البدء باستعمال أي مستحضر حتى لو كان عشبياً وتم جمعه من الطبيعة. ومن المعروف أن الحنة تعتبر مادة طبيعية صبغية ملونة تمنح الشعر اللون الأسود إذا كانت حنة سوداء واللون الأحمر إذا كانت حمراء. وبإمكانك خلط النوعين للحصول على اللون البني المحمر إذا كنت ذات شعر فاتح، أو استعمال القهوة مع الحنة الحمراء. كما يفيد مستخلص الكركدية فيجعل لون



الحنة الحمراء أكثر ثباتاً وفي جعل لون الحنة السوداء أقرب للون البني المحمر. أما إضافة مستخلص البابونج أو بودرة الكركم إلى الحنة السوداء فإنه يمنح الشعر الأسود لوناً بنياً لامعاً. أما مغلي قشر الرمان فإنه يزيد من سواد لون الحنة السوداء ويثبته، كما يثبت الحنة الحمراء، ولكن يمنح الشعر الأسود لوناً مثل لون ثمرة الخروب. وبإمكانك استعمال مغلي قشر البصل الأصفر مع الحنة حيث يضيف لمعاناً على لونها ويثبته.

أما إذا كنت ذات شعر فاتح وتودين تغيير لونه إلى الأغمق فبإمكانك تجربة خلطة من بذور الكتم مع الحنة السوداء، أو مغلي قشر الرمان مع الحنة السوداء. ومن الأفضل تجربة الخلطات على خصلة من الشعر ثم تطبيقه على الشعر بأكمله بعد أن يعجبك اللون، كما تستطيعين حساب الكميات حسب طول وكثافة الشعر.

## صبغات الشعر الطبيعية:

### الحناء والكتم:

روى البخاري في صحيحه، عن عثمان بن عبد الله بن موهب قال: دخلنا على أم سلمة رضي الله عنها، فأخرجت شعراً من شعر رسول الله ﷺ فإذا هو مخضوب بالحناء والكتم. وفي السنن الأربعة عن النبي ﷺ أنه قال: «إن أحسن ما غيرتم به الشيب، الحناء والكتم».

الكتم: وهو كما قال عنه الغافقي: «الكتم نبات ينبت بالسهول، ورقه قريب من ورق الزيتون يعلو فوق القامة، وله ثمر قدر حب الفلفل في داخله نوى إذا رضخ أسود. ويخلط الكتم أيضاً بالوسمة، وهي ورق النيل للخضاب به».

الوسمة: نبات له ورق طويل يضرب لونه إلى الزرقة ويشبه ورق اللوبيا وأكبر منه، يؤتى به من الحجاز واليمن.

الكتم والحناء يجعلان الشعر بين الأحمر والأسود بخلاف الوسمة فإنها تجعله أسود فاحم.



استبانة (١) شخصيتك: 

استبانة (١-أ) المراهقات والتقنيات الحديثة: 

هل؟

- ١ . تتابعين البرامج الموجهة لفئة المراهقات عبر وسائل الإعلام؟  
 نعم  لا  أحياناً  دائماً  غير مهم
- ٢ . ينتابك الحماس للبرامج الخاصة بالمراهقات فتقومين بالمشاركة؟  
 نعم  لا  بالإنترنت  بالهاتف  بالبريد الإلكتروني
- ٣ . استعمالك للهاتف الثابت بالمنزل:  
 قليل  لا  أحياناً  دائماً  عند الضرورة
- ٤ . تقطين هاتفاً متنقلاً محمولاً أو جوالاً؟  
 نعم  لا
- ٥ . فاتورة الهاتف المتنقل يتكفل بدفعها:  
 أنت  الوالد  الوالدة  الأخ الأكبر  الأخت الكبرى
- ٦ . مدفوعات الهاتف المتنقل تعادل جزءاً من دخلك الشهري يوازي حوالي:  
 الثمن  الربع  الثلث  النصف  أكثر من النصف  ثلاثة أرباع  أكثر
- ٧ . المشاكل التي يسببها الهاتف المتنقل من منظورك الشخصي:  
 كثيرة  لا توجد  تحت السيطرة  محدودة
- ٨ . تعرفين المضار الصحية والاجتماعية للهاتف المتنقل؟  
 نعم  لا  لا أدري



٩ . بإمكانك التخلي عن الهاتف المتنقل؟

نعم  لا  مستحيل  كلياً  لمدة ما

١٠ . تستعملين الشبكة المعلوماتية "الإنترنت" بالمنزل؟

نعم  لا  كثيراً  قليلاً  للتسلية  للتعرف  للتعلم

١١ . تستعملين الشبكة العنكبوتية "الإنترنت" بمقاهي ونوادي الإنترنت؟

نعم  لا  كثيراً  قليلاً  للتسلية  للتعرف  للتعلم

١٢ . باستطاعتك ممارسة حياتك اليومية دون التعرض للإنترنت؟

نعم  لا  مستحيل  كلياً  جزئياً  عند الضرورة  لمدة ما

## ١ تحليل استبانة (١) شخصيتك:

### مقدمة:

ليس من شك في أن لشخصيتك عدة مفاتيح من أهمها اللباقة، طريقة وقوفك ومشيتك وجلوسك، اختيارك لصديقاتك، نظافتك، عطرك، وشعرك. إضافة إلى ذلك فإن اهتمامك بأمر آخر يدل دلالة واضحة على شخصيتك. فمثلاً اهتمامك بالتقنيات الحديثة، طريقة التسوق، مواقع الموضة والملابس، والحلي ومكملات الزينة ومستحضرات التجميل كلها مفاتيح لشخصيتك.

ولا تنسى أن طريقة قضائك للعطل بجميع أنواعها ونوع هواياتك المفضلة مؤشر صريح على شخصيتك.

## ١ تحليل استبانة (١ - أ) المراهقات والتقنيات الحديثة:

### عزيزتي المراهقة:

اعقدي العزم على التطور والتجديد الدائمين، واجعلي من مرحلة البلوغ ذكري عبقة، وكوني نموذجاً يحتذى ويقتدى به بين فتيات جيلك الذي يسمى (جيل



الحاسوب) أو جيل التقنيات الحديثة. ولا بد لك من معرفة أن تلك التقنيات سلاح ذو حدين، فكما تضيفي على الإنسان السعادة حين يغوص في أعماقها بحثاً وتقيباً على الدوام ليجد ضالته، فقد تحمل له على الوجه الآخر آثاراً سلبية على حياته أو على سلامة بيئته وعقيدته.

عليك أيضاً بنصح صديقاتك وزميلاتك وقريباتك بالتكاتف معك في سبيل القضاء على بعض الظواهر الخاطئة في مجتمعاتنا، وعليكن جميعاً استغلال مرحلة البلوغ هذه من أجل بناء أنفسكن ووضع النواة السليمة لهذا البناء الذي سوف يصبح شامخاً في يوم قريب بإذن الله. واعلمي أنك أنت الأمل وأنت المستقبل.

إنك بالطبع تتابعين البرامج الموجهة للمراهقات والتي تبثها وسائل الإعلام المختلفة، وقد ينتابك الحماس فتقومين بالمشاركة، فهل يا ترى أنت مستعدة لذلك!! وبماذا تشاركين!! لا بد وأن مشاركتك تعتمد على المعرفة والثقافة العامة، كما أن ذلك يتم بواسطة التقنيات الحديثة، ولكن عليك بالحد من مشاكل الهاتف بجميع أنواعه وكذلك "الإنترنت" والبريد الإلكتروني، واحرصي على الاستعمال الأمثل لوسائل الاتصال المتاحة لديك.

إن استعمالك للهاتف الثابت أو المحمول لا بد أن يقع تحت طائلة ترشيد الاستهلاك؛ نظراً لما يسببه من مشكلات مادية، فقد يضطرك للتضحية وإهدار جزء كبير من دخلك الشهري قد يوازي أكثر من النصف؛ لذا عليك بالسيطرة على المشكلات بجميع أنواعها التي يسببها خاصة الهاتف المتقل، واعلمي أن هناك مضار صحية للهاتف المتقل، فقد أفادت الأبحاث أن الذبذبات الناتجة عن الموجات الكهرومغناطيسية التي توجد في محيط الهاتف ذات تأثير ضار على الصحة العامة، حيث إن ذلك قد يسبب إصابات في الدماغ والأذن الداخلية مما يؤدي إلى إضعاف حاسة السمع، كما ينصح بإغلاقه في أوقات الراحة التي لا تحتاجين فيها إلى استعماله، واحذري من وضع الهاتف بالقرب من الأعضاء الداخلية لجسمك مثل: المبيضين أو الكليتين وذلك للوقاية التي هي خير من العلاج.



وعلى الصعيد الاجتماعي فإن استعمال الهاتف الثابت أو المتقل بطريقة عشوائية يسبب العديد من المضار الاجتماعية، ومن أهمها الوقت المهدور في المكالمات التلفونية التي لا ضرورة لها، وقد مر على العالم زمن طويل لم يكن يعرف فيه الهاتف المتقل، وبالرغم من ذلك كانت الأمور تسير على أحسن حال، وهذا لا يعني أننا ضد التقنيات الحديثة، وإنما نضرب مثلاً واقعياً، وحبذا لو أننا نتحكم بذكاء في طريقة استخدام التقنيات الحديثة ونسخرها لمصلحتنا على الدوام، أما الشبكة العنكبوتية المسماة (بالانترنت) وهي شبكة اتصالات تربط بين المعلومات والأجهزة والأفراد الذين يعملون على أجهزة وشبكات الحاسوب (الكمبيوتر) في جميع أنحاء العالم، فبالرغم من فوائدها العديدة مثل التخاطب وتبادل الوثائق والملفات إلا أنه لا يجب الانبهار بها لما تعج به من العديد من المعلومات في مختلف المجالات، بل ينبغي معرفة الطريقة الرزينة للاستفادة من خيرها وتجنب شرورها.

فلا بد من مراقبة المراهقات عند استعمالهن لهذه الشبكة وتشجيعهن على زيارة المواقع التعليمية والمفيدة، وقد لا نلقي باللوم على بناتنا المراهقات لتمسكهن بحقهن في المشاركة في الانفتاح الإعلامي والثقافي، ولكن ننصحهن بحسن الانتقاء للبرامج والتأني في الحكم على الأمور وعدم الاندفاع واتخاذ الانفتاح الإعلامي حجة واهية تستند إليها الإحباطات بشتى معانيها ونتائجها السلبية.

### **واليك عزيزتي بعض المواقع التي ننصح بزيارتها:**

- http://hawaworld.net (موقع نسائي متخصص في كل ما يهم المرأة والفتاة).
- http://www.lahaonline.com (موقع لها للفتاة المسلمة يتطرق لكل جوانب حياتها).
- http://droosnet.com (يحوي نصائح حول المذاكرة وتخفيف قلق الامتحان).
- http://qurancomplex.org (مرجع للقرآن الكريم يتضمن ست لغات إضافة للعربية).



## استبانة (أ-ب) المراهقات والتسوق:

### هل؟

١. الخروج من البيت يومياً من ضرورات الحياة بالنسبة لشخصك؟

نعم  لا  لا أدري

٢. تتم عملية التسوق للحصول على متطلباتك واحتياجاتك؟

يومياً  أسبوعياً  نصف أسبوعي  شهري  نصف شهري

٣. تعرفين أن لدخول السوق دعاء خاصاً؟

نعم  لا

٤. ترافقين عند التسوق:

أحد الوالدين  أحد الأخوة الذكور  الأخت الكبرى  إحدى قريباتك

إحدى جاراتك  إحدى صديقاتك  مجموعة صديقات  المربية

عاملة المنزل  السائق  لا أحد

٥. تشعرين بأنك مدللة من قبل أسرتك؟

نعم  لا  أحياناً

٦. بنظرك أن جميع مشترياتك ضرورية؟

نعم  لا  أحياناً  بعض منها

٧. تقومين بإعطاء مشترياتك الفائضة عن حاجتك لأخواتك البنات؟

نعم  لا  أحياناً

٨. تشعرين بإرهاقك لميزانية أسرتك؟

نعم  لا  لا أدري



٩. التبذير من طبعك بصفة عامة؟

نعم  لا

١٠. القناعة بمفهومك الشخصي كنز لا يفنى؟

نعم  لا  أحياناً  عند اللزوم

### ٩ تحليل استبانة (أ-ب) المراهقات والتسوق:

حذاري!! إياك أن تقعي فريسة لما ينسج حولك من خيوط العنكبوت.

احرصي على الابتعاد عن ارتياد الأسواق والملاهي والمطاعم بمفردك، وحاولي دائماً أن تكوني صديقة لأمك وأختك الكبرى أو حتى خالتك وعمتك. عليك بالصحبة الصالحة، فلا تهرولي لارتياد الأسواق في العطل مع زميلاتك دون صحبة من الأهل فإن تقوية ارتباطك الأسري ضروري جداً في هذه المرحلة الحرجة من عمرك؛ وذلك لكسب المعرفة في كيفية التأقلم والتعامل مع الآخرين وخاصة مع الجنس الخشن، أي الجنس الآخر (الذكور).

### أهمية تقوية الوازع الديني:

إن تقوية العلاقة بالله - عز وجل - هي صمام الأمان لك دائماً وخاصة في هذه المرحلة الحرجة من عمرك، ولذا فإن عليك بالاهتمام بالقدوة الحسنة واختيار صديقاتك وتقدير نصيحة الأهل عند اختيار الصديقات، وفهم الواقع بحلوه ومره. كوني عزيزة النفس، راجحة العقل، كريمة الخلق وبارة بالوالدين. أوصيك ألا تقارني نفسك ببعض الزميلات اللاتي يتخذن الإسراف وسيلة لجلب أنظار وانتباه الأخريات.

كوني على قدر من التحلي بالصبر وتحمل المسؤولية ولا تثقلي على الوالدين بكثرة الطلبات والإلحاح للحصول على الحاجيات، بل قومي بتقديم الشكر والثناء والامتنان الدائم والدعاء لهما بطول العمر لما يقدمانه لك. فلا داعي لكثرة



الدلال، فليست كل المشتريات ضرورية، كما ينبغي أن تغدق على إخوانك مما لديك من خير بحيث توفر الأسرة من هذا البند، أما التبذير فهو مذموم، بينما القناعة كنز لا يفنى. ولا تنسى الدعاء الخاص بدخول السوق وهو: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، يحيى ويميت، وهو حي لا يموت، بيده الخير، وهو على كل شيء قدير» (صحيح الترمذي: ٣/١٥٢).

## 💡 استبانة (ج-١) المراهقات والموضة:

### هل؟

١. تتابعين الموضة عبر:

الصحف  المجالات  الفضائيات  الانترنت

٢. يهكم متابعة مستجدات الموضة:

يومياً  أسبوعياً  شهرياً  فصلياً  سنوياً

٣. متابعتك لأخبار الموضة من أجل:

الفضول  التقليد  التسلية  الإطلاع  الفراغ

٤. تتدخل الموضة في بناء شخصيتك؟

نعم  لا  إطلاقاً  أحياناً  لا أدري

٥. الموضة الرخيصة المبتذلة محط اهتمامك الشخصي؟

نعم  لا  أحياناً  للإطلاع فقط  للتسلية فقط  للتقليد

٦. تخافين من انتقاد المجتمع لعدم مجاراتك للموضة؟

نعم  لا  أحياناً



٧. عدم مسابرتك لكل جديد في عالم الموضة يسبب لك:

- الاعتزاز بشخصيتك  الهزيمة  النقد اللاذع  
 الانزواء  الانطواء  الاكتئاب

٨. اختيارك من عالم الموضة يتم بواسطة:

- الاطلاع  الاقتناع  التأثر بالأخريات  العشوائية

٩. تقتنين ما تحبين بدافع أن لديك دخلاً شهرياً يغطي تلك النفقات؟

- نعم  لا  أحياناً

١٠. تترددين عند اقتناء الحاجيات؟

- نعم  لا  كثيراً  قليلاً

١١. تعرفين السبب وراء التردد في الشراء في أثناء التسوق؟

- نعم  لا  أحياناً

١٢. تقومين بإرجاع المقتنيات بعد شرائها عند عدم ملاءمتها لك؟

- نعم  لا  أحياناً  عند اللزوم

١٣. تقومين باستبدال البضائع التي تشتريها لاكتشافك أنها ليست إحدى

صيحات الموضة؟

- نعم  لا  أحياناً  عند الضرورة

١٤. تهدرين وقتك في الجري وراء الموضة؟

- نعم  لا  أحياناً  قليلاً  عند اللزوم

١٥. عندما لا تعجبك موضة هذه السنة، تعودين للسنوات الماضية؟

- نعم  لا  عند الضرورة

١٦. لديك الجرأة بالظهور بإطلالة فات عليها أكثر من عامين؟

- نعم  لا  إطلاقاً  عند اللزوم



## ١ تحليل استبانة (أ-ج) المراهقات والموضة:

تعد الموضة الشغل الشاغل للفتيات المراهقات، وباسم الموضة تتعرض المراهقات للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية.

إن الصحف المحلية والعالمية وكذلك المجالات والفضائيات و"الإنترنت" جميعها تحمل بين المواد التي تبثها ما يخص مستجدات الموضة. إن هناك الكثير ممن يتابعن أخبار الموضة من أجل الفضول أو التقليد أو التسلية أو الاطلاع أو بسبب وجود الفراغ في أوقاتهن. فهل يا ترى تتدخل الموضة بصنع شخصيتك!! قد تكون إجابتك بأنك لا تدرين، وقد تكون إجابتك أيضاً بكلمة (إطلاقاً) ولكن الحقيقة أن الموضة تتدخل في صنع شخصيتك في أغلب الأحيان. ولكن نصيحتي أن تجعلي من خطوط الموضة الراقية سبيلاً لصنع شخصيتك، واجتبي تلك الخطوط المبتدلة التي تجعل منك أضحوكة ومحطاً لسخرية الناس.

لا تخافي من أي انتقادات قد يوجهها المجتمع لشخصيتك طالما أنك قد ضمنت أن شخصيتك تتسم بالرزانة والأناقة التي لا مجال فيها لتقديم أي نقد لاذع، بل على العكس فإن تمسكك بتقاليد مجتمعك وإعلانك لعدم ضرورة مسائرتك لكل جديد في عالم الموضة سوف يمنحك الاعتزاز بشخصية مميزة.

وعلى ضوء ذلك فإن اختيارك سيكون موفقاً؛ لأنه مبني على الاقتناع بالرغم من إمكانية استيعاب دخلك الشهري لكافة نفقاتك المتعلقة باقتناء الحاجيات.

فإذا كنت من النوع المتردد في الشراء، فهل تظنين أنك بذلك تحصلين على المنتج الأفضل!! أم أن ترددك يمنحك فرصة أكبر للاختيار السليم!!.

لا تترددي في إرجاع أي مقتنيات لا تقنعك بحيث لا يكون سبب إرجاعها عائد لمجرد أنها ليست آخر صيحة في عالم الموضة.



أنصحك بتوفير وقتك وعدم إهداره في الجري وراء خطوط الموضة العريضة والمبهرة، وعودي أدراجك للسنوات الماضية بكل جرأة طالما أن مظهرك في السنوات الماضية كان أكثر تألقاً، فليس شرطاً أن تكون خطوط موضة هذه السنة مقنعة تماماً وتلائم شخصيتك، ولكن المهم قناعتك واستطاعتك الصمود أمام التحديات التي قد تواجهينها من بعض الفتيات المراهقات.

### 💡 استبانة (1-د) المراهقات والملابس:

أيتها الفتاة الجميلة الرقيقة، إنما تزدادين إشراقاً وتوهجاً كلما كنت بسيطة وطبيعية في ملابسك ومظهرك الخارجي. أجيبيني بصدق عن طريقتك في التعامل مع كل ما هو جديد في عالم الأزياء والموضة، سوف أطرح عليك بعض الأسئلة الصريحة؛ لأنني أتوسم فيك الوضوح في الإجابة:

## هل؟

١. الغالبية العظمى من ملابسك:

البنطال "البنطلون"  التنورة  الفستان

٢. اختيارك للبنطال على أساس أنه:

غالي الثمن  طابع أجنبي  رخيص  مثل بقية البنات  عروض الأزياء  مريح  ساتر  موضة  مميز

٣. إقبالك على لبس التنورة بدافع:

تقاليد المجتمع  قناعتك الشخصية  إرضاء للأهل  الموضة  الموديلات المختلفة  متوفرة بجميع المقاسات  مريحة  ساترة  مميزة  أنوثة



٤ . لبسك للفيستان يعني:

- الأنوثة  الكمال  الءفء  الرومانسية  الفخامة  
 الجمال  احترام الذات  اتباع تقاليد المجتمع  
 القناعة الشخصية  الراحة  التميز  الموضة الكلاسيكية  
٥ . ارتداء الجاكيت فوق البنطال و التتورة أو الفستان يءل على :

- الفخامة  التميز  رقي المكانة  الأنوثة  الراحة  
 احترام الذات  الءفء  اكتمال المظهر  الشخصية الجاءة  
٦ . اختيارك لقطعة الملابس يعتمد على:

- البساطة  الموضة  التستر  الإثارة  الغموض  العمر  
 المناسبة  الميزانية  القناعة الشخصية  ذوق الأخريات  
٧ . تفضلين من الألوان:

- الفاتح  الغامق  الءاكن  الأبيض  الأسود  
 الرمائي  الأحمر  فصيلة الأخضر  فصيلة البني  
٨ . عندما تختار صءيقتك نفس قطعة ملابس لءيك مثلها:

- تتمسكين بالقطعة  تهملين القطعة  تشعرين بأنها تغار منك  
 تطلبين منها عدم تكرار ذلك  تشجعينها  تءءحين القطعة  تتجاهلينها  
٩ . اختيار الواءة أو الأءت الكبرى لملابسك يلقى منك:

- تأييداً  عتاباً  اهتماماً  رضاً  ترحيباً  إهمالاً  
١٠ . تسمءين لإءى أخواتك باستعمال بعض ملابسك التي تحبينها؟

- نعم  لا  إطلاقاً  بالطبع  عند اللزوم  
 مؤقتاً  لمرة واحدة  دائماً  أءياناً

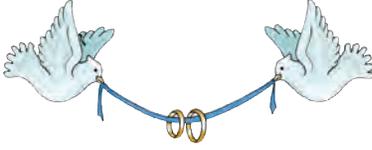


## ١ تحليل استبانة (١-د) المراهقات والملابس:

لاشك أن مظهرك وملابسك تدل إلى حد كبير على الملامح الأولية لشخصيتك، وهناك أناس يعتقدون أن الملابس هي مفتاح الشخصية، وعلى العموم فإن لك مطلق الحرية في اختيار ما تلبسين بشرط عدم الخروج عن العرف أو تقاليد مجتمعك. واعلمي أن التستر في اختيار ملابسك مدعاة للراحة النفسية والشعور بالاعتزاز بالنفس ورفي المكانة. إنك اليوم في عمر الزهور فلا تجعلي معظم ملابسك من الألوان الغامقة التي تجلب الشعور بأنك أكبر بكثير من عمرك وتمنحك الإحساس بوجود تقييدك في حركاتك وسكناتك. ما أجمل الألوان التي تضيء السعادة والصفاء عندما يقع عليها النظر؛ لأنها تحفز حيويتك ونشاطك. أنصحك بعدم الأنانية في الاختيار واتركي لصديقتك فرصة لاقتناء ما تحب حتى ولو كانت القطعة نفسها التي تفضلين، وحاولي إدخال السرور على نفس والدتك وأختك عندما يساعدانك في اختيار بعض ملابسك، وثقي في ذوقهن، واسمحي أيضاً لأخواتك البنات باستعمال بعض حاجياتك من الملابس حتى وإن كنت تحبينها، فإنه لا فرق بين الأخوات، خاصة إذا كانت القطعة من النوع غالي الثمن، فبذلك توفرين عناء المدفوعات الضخمة والمصروفات التي تهدر على الملابس وسرعان ما تنتهي تلك الموضة وقد تهملين القطعة بعد ذلك أو تتخلصين منها، فلذلك من الأفضل على الأقل تعويض ما قد دفع فيها من مبالغ قبل الاستغناء عنها، فلا بد أن تكوني اقتصادية في اختياراتك.

## ١ استبانة (١-هـ) المراهقات والحلي ومكملات الزينة:

ابنتي المراهقة، أنت الآن فتاة جميلة تتحلين بالحلي وخلافه، فماذا تحبين وماذا تفضلين وماذا تفتنين؟ هذا ما سوف نعرفه منك عند إجابتك عن أسئلة هذه الاستبانة.



## هل؟

١. تفضلين استعمال الحلي المصنوعة من:
  - الذهب  الفضة  فضة مغطاة بالذهب  معادن غير ثمينة
  - لؤلؤ  بلاستيك  خرز  أحجار نصف كريمة  أحجار مقلدة
٢. تعطيك والدتك بعضاً من مقتنياتها من الحلي الجميلة لارتدائها في المناسبات السعيدة؟
  - نعم  لا  أحياناً  دائماً  عند الضرورة
٣. تكتفين بوجود بعض القطع الثمينة الخاصة لاستعمالها في المناسبات السعيدة؟
  - نعم  لا  أطلب المزيد
٤. تقطعين جزءاً من دخلك الشهري لاقتناء الحلي وخلافه؟
  - نعم  لا  أحياناً  دائماً  عند الضرورة
٥. تستعملين الحلي وخلافه بالاشتراك مع أخواتك البنات؟
  - نعم  لا  أحياناً  دائماً  عند الضرورة
٦. تتخلصين من مكملات الزينة القديمة عندما تشتري نوعاً آخر جديد؟
  - نعم  لا  أحياناً  دائماً  عند الضرورة
٧. تفضلين الحلي و مكملات الزينة من حيث:
  - الرقة  الذوق الرفيع  الأناقة  الفخامة  الثمن الغالي
  - الموضة  الأصالة  الفن الراقي
٨. تفضلين الظهور في النهار دون حلي أو مكملات الزينة؟
  - نعم  لا  أحياناً  عند الضرورة
٩. ترتبطين نفسياً ببعض قطع الحلي أو مكملات الزينة؟
  - نعم  لا  أحياناً
١٠. تحافظين على قطع الحلي و مكملات الزينة من الضياع؟
  - نعم  لا  بالطبع



## ١ تحليل (١-هـ) استبانة المراهقات والحلي و مكملات الزينة:

عزيزتي، لقد عرفت حواء الذهب والفضة وزاد تعلقها بهذين المعدنين يوماً بعد يوم، فلا لوم عليك إذا كنت أيضاً تحبين الذهب والفضة. كما أن اللؤلؤ قد ذكر في القرآن الكريم وكذلك المرجان. قومي باقتناء بعض الحاجيات الرقيقة التي تناسب عمرك وذوقك، فلديك خيارات واسعة من الذهب والفضة واللؤلؤ والأحجار الكريمة ونصف الكريمة. وإذا لم تساعدك ظروفك المادية أو ميولك النفسي لاقتناء تلك الحاجيات فلا بأس من استعمال الفضة المغطاة بالذهب أو المعادن غيرالشمينة المرصعة بالأحجار المقلدة أو الخرز أو حتى البلاستيك، وهناك تشكيلات واسعة في الأسواق تجدينها رقيقة ومعقولة من حيث الثمن. وقد تعطيك والدتك بعضاً من مقتنياتها لارتدائها في المناسبات السعيدة، فهذا رائع جداً. كما قد تكفيك قطعة حلي ثمينة لارتدائها في المناسبات السارة والعبارة ليست بالكمية، بل بالذوق الرفيع. لا ترهقي ميزانيتك لاقتناء الحلي ومكملات الزينة، بل يمكنك الاشتراك مع أخواتك البنات. أما مكملات الزينة القديمة فيمكنك الاحتفاظ بها إذا كانت فخمة أو كانت القطعة تعبر عن فن راق. إن بإمكانك تغيير استعمالها، فمثلاً قد تستطيعين تجديد بعض القطع وتصنعين منها قطعاً أخرى بواسطة التبادل والتوفيق ما بين قطع الحلي المقلدة التي تمتلكينها. فمثلاً: إذا شعرت بالملل من دبوس جميل (بروش) يمكنك استعماله لحقيبة اليد بدلاً من الجاكيت وهكذا. أو يمكنك أيضاً الظهور نهاراً دون وضع الحلي أو خلافه فتكونين أكثر بساطة.

وعلى الصعيد الآخر، هناك الكثيرات ممن يرتبطن بأغراضهن، فقد تتعلقين نفسياً ببعض القطع الخاصة بك أو التي أعطتك إياها والدتك، إذاً فحافظي عليها من الضياع واستعملوها في المناسبات السعيدة التي تظهر قيمتها لتزاد تعلقاً عند استعمالها.

## استبانة (١-٥) المراهقات ومستحضرات التجميل:

أيتها الفتاة ذات الوجه النضر، أهمس في أذنيك بأن حظك من مساحيق التجميل ليس وافراً؛ لأن الله قد منحك الشيء الكثير من براءة الإطلالة وجمال وبهاء الطلعة. فأنت لا تحتاجين من مساحيق التجميل سوى القليل جداً جداً. أجيبي بكل صراحة على هذه الاستبانة لتحديد موقفك.

### هل؟



١. قمت بالتعرف على نوع بشرتك؟

نعم  لا

٢. تعرفين الطريقة اليومية لتنظيف البشرة؟

نعم  لا

٣. تستعملين مساحيق التجميل المختلفة؟

نعم  لا  إطلاقاً  قليلاً  قليلاً جداً  عند اللزوم

٤. تفضلين استعمال مساحيق التجميل؟

الرخيصة الثمن  الغالية الثمن

٥. تشاركين الوالدة فيما يخصها من أدوات الزينة؟

نعم  لا  أحياناً  في المناسبات

٦. باستطاعتك الاستغناء عن مساحيق التجميل في هذه المرحلة من عمرك؟

نعم  لا  لفترة ما  عند الضرورة

٧. باعتقادك بأنك مازلت صغيرة السن على استعمال مساحيق التجميل؟

نعم  لا



٨. تقومين باستعمال المساحيق الملونة حتى تبدين أكبر من عمرك؟  
 نعم  لا  أحياناً  في بعض المناسبات
٩. بنظرك أن مستحضرات التجميل قد تشوه جمالك الطبيعي؟  
 نعم  لا  أحياناً
١٠. تستهلكين قدرًا كبيراً من دخلك الشهري من أجل شراء أدوات الزينة؟  
 نعم  لا

### ١ تحليل استبانة (١- و) المراهقات ومستحضرات التجميل:

إنك يا ابنتي ورثة ذات شذى عطري فواح لا تحتاجين سوى إلى الترعير في بيئة صحية من حولك. إن أهم احتياجاتك تنحصر في الاهتمام بنظافتك الشخصية؛ لأن النظافة شطر الإيمان؛ أي نصف الإيمان ولذلك فإنه بمجرد الحرص على النظافة الشخصية بصفة يومية ودائمة ستكونين في غنى عن استعمال أدوات التجميل أو مستحضراته التي من المؤكد أن صرف نظرك عنها بمرحلة المراهقة يعد أمراً هاماً. لا تشغلي نفسك بما تستعمله أختك أو ابنة جيرانك التي قد تجاوزت هذه المرحلة العمرية، ولكن عليك بالانضمام لمجموعة من الصديقات اللاتي يقدرن جمال الطبيعة ويعترفن بأن لكل فصل من فصول السنة جماله الطبيعي، وكذلك فإن لكل مرحلة عمرية جمالها الطبيعي.

يتوجب عليك أن تكوني واثقة بجمالك بشكل طبيعي، واعلمي أن الجمال هو جمال الروح، وأن حلاوة الطبع تغلب التطبع. إن استعمالك للمستحضرات التجميلية - وأنت تمرين بمرحلة المراهقة - سوف يضر بشرة وجهك، وكذلك شعرك ومظهرك العام. كما أنك سوف تبدين أكبر بكثير من عمرك الحقيقي، فلم لا تتمتعين بما حباك به الله من جمال وخفة ظل بعيداً عن الأفتعة!! لم لا تظهرين بكل ثقة أمام مجتمعك وأنت متحررة من مستحضرات التجميل وضاربة بعرض الحائط أي إغراءات أو وشايات من رفيقاتك أو بنات جنسك.

## تحذير من استخدام المراهقات لمستحضرات التجميل:

لا... لمستحضرات التجميل المصنعة.



لا... لمستحضرات التجميل الكيميائية.

لا... لمستحضرات التجميل الرديئة.

لا... لمستحضرات التجميل المعطرة.

لا... لمستحضرات التجميل دون هوية.

لا... لمستحضرات التجميل حتى الثامنة عشرة.



نعم... لمستحضرات التجميل الطبيعية.

نعم... لمستحضرات التجميل العشبية.

نعم... لمستحضرات التجميل دون عطر.

نعم... لمستحضرات التجميل ذات الهوية.

نعم... لمستحضرات التجميل المنتقاة بروية.

نعم... لمستحضرات التجميل بعد سن الثامنة عشرة.

أيها الفتاة الرقيقة التي حباك الله جمالاً طبيعياً، عليك أن تقولي (لا) بملء

فيك لمستحضرات التجميل المصنعة كيميائياً وكذلك الرديئة الصنع أو المعطرة.

وحذاري من استعمال أي مستحضر دون هوية، واعلمي أن هناك الكثير من

مستحضرات التجميل المقلدة أو التي لا يتم صنعها بطريقة علمية، كما أن العديد

من تلك المستحضرات لا تتطبق عليها مقاييس الجودة. فباستطاعتك عزيزتي أن

تظلي طبيعية دون أن تمسي مستحضرات التجميل المصنعة حتى تبلغ الثامنة

عشرة من عمرك؛ وذلك لأن هذا العمر قد تبدأ فيه الفتاة مرحلة جديدة من

حياتها، فقد تفضل دخول الجامعة أو قد تختار الزواج من أول خاطب يطلب

يدها، وقد تجمع بين الاثنين، وبذلك تكون قد نضجت من جميع النواحي.

إن الدراسات تبين أن مستحضرات التجميل قد تتسبب في حدوث حساسية سواء كانت البشرة حساسة أو غير ذلك، كما أنها تعرض الجلد للجفاف والتلف عند عدم مراعاة الدقة في انتقائها، بالإضافة إلى ذلك فإن الفتيات اللاتي يبدأن في استعمال تلك المستحضرات في سن مبكرة هن أكثر عرضة للإصابة بتجاعيد البشرة، وخاصة المنطقة الحساسة حول العينين، وقد يتعرضن لكثرة تساقط الرموش بسبب كثرة تعرض الجفون للمساحيق، وكذلك استعمال كريمات تحسين كثافة الرموش بكثرة وخاصة إذا صاحبها استعمال أداة عقص الرموش.

نود الإشارة إلى أن البشرة التي عمرها (١٨ عاماً) ليست مثل البشرة اليانعة التي تبلغ (١٤ عاماً)، بالإضافة إلى أن استعمال تلك المساحيق لأبد وأن تقيده شروط؛ لذا ينبغي توفرها بشكل سليم في جميع المستحضرات المستعملة من قبل الفتيات. كما نرحب بكل مستحضر طبيعي أو عشبي معروف وغير معطر. كما يستحسن انتقاء كل مستحضر بروية وقراءة النشرة الداخلية والاطمئنان للشركة المصنعة والتأكد من هويتها.

## أنواع البشرة:



يتضح من المقطع العرضي للجلد في الشكل المرفق المكونات الآتية: خلايا البشرة على السطح الخارجي للجلد، ويليهما الأدمة، ثم ما تحت الأدمة. وتظهر الغدد الدهنية التي تفرز الدهون إلى مجرى جريب

الشعرة، كما تظهر الغدد العرقية التي تفرز العرق وتفتح على سطح الجلد بمسامات عرقية، وفي المناخ البارد الجاف أو الصحراوي، كثيراً ما تتعرض الطبقة الخارجية للبشرة إلى الجفاف بسبب نقص الماء من على سطح الجلد.



## تنقسم البشرة إلى أربعة أقسام رئيسية:

### ١. البشرة الدهنية:

ذات مظهر لامع وتحتاج إلى عناية فائقة ونظافة يومية واهتمام شديد منعاً لظهور حب الشباب؛ لأن هذا النوع الدهني يكون أكثر عرضة من غيره للإصابة بحب الشباب والأكزيما الدهنية. وللتعرف على البشرة الدهنية من الممكن تلمس اللمعان الطبيعي الزيتي الملمس، كما أنه عند تنظيفها بالحليب أو السائل المنظف يظهر لون داكن على قطعة القطن المستعملة في التنظيف، ولكن صاحبات هذه البشرة مبشرات بتأخر ظهور التجاعيد.

### ٢. البشرة الجافة:

تحتاج إلى مرطب للتخفيف من جفافها، وهذا النوع يتطلب ضبط عنصر الرطوبة لحمايتها من الجفاف الذي يؤدي إلى التشقق وسهولة الإصابة بالحساسية والحكة.

### ٣. البشرة المركبة:

هذه البشرة مختلطة، يكون جزء منها ذا طبيعة دهنية مثل: منطقة الأنف والذقن، بينما تكون بقية الأجزاء جافة، وهذه تتطلب وجود نوعين من مستحضرات التنظيف والعناية الأولية بالبشرة. ويعامل كل جزء على حدة، أي ينظف الجزء الدهني بالمستحضر الخاص بالبشرة الدهنية، بينما يتم استعمال مستحضرات البشرة الجافة للجزء الجاف منها. وهذه تكلف صاحبها مبالغ أكثر من غيرها، ولكن يوجد بالأسواق مستحضرات خاصة يطلق عليها اسم مستحضرات البشرة المركبة أو المختلطة.

### ٤. البشرة الحساسة:

بشرة رقيقة للغاية، وحساسة لأي مستحضر، حيث يتطلب الأمر تجربة أي نوع من المنظفات أو مستحضرات التجميل على جزء صغير منها قبل تطبيقه

على بقيتها. ويظهر بها بعض الاحمرار أو بعض الشعيرات الدموية الرقيقة ذات اللون الأحمر القاني. وقد تصاب ببعض القشور أو الحبوب الصغيرة وتحتاج إلى مراعاة وعناية خاصة في أثناء فصل الشتاء وفي الطقس الجاف وكذلك الحار. وينبغي الابتعاد عن استعمال أي نوع من المساحيق أو مواد التجميل المعطرة لذوات البشرة الحساسة.

### مشكلات البشرة في مرحلة المراهقة:

تتعرض الفتاة عند مرورها بمرحلة المراهقة لعدة تغيرات هرمونية إذا اجتمعت مع عوامل أخرى بيئية وتغذوية، فقد تكون سبباً فيما يحدث من مشكلات لبشرة الوجه. وقد تمتد هذه المشكلات لتظهر ببعض مناطق الجسم، وقد تحدثنا عن مشكلة حب الشباب في الفصل الثالث. ويمكنك الاستفادة من الطبيعة لمواجهة بعض المشاكل التي قد تتعرض لها بشرة وجهك أو جسمك. وذلك بالاعتماد على الوصفات الطبيعية لتنظيف بشرة وجهك والحصول على إشراقة دائمة.

### بعض الوصفات الطبيعية للمراهقات:

إليك بعض الوصفات الطبيعية التي تمنح بشرة وجهك نضارة طبيعية.

#### ١. المنظفات:

بإمكانك انتقاء منظفات لبشرتك من الطبيعة مثل:

#### • الحليب الطبيعي الخالي من الدسم.

تنظف به البشرة بقطعة قطنية نظيفة ثم يشطف بالماء البارد.

#### • صابونة مصنوعة من مكونات طبيعية مثل:

- العسل الطبيعي.

- زيت الزيتون أو زيت الغار أو كليهما معاً.





- مستخلصات الفواكه الطبيعية مثل: الفراولة، التوت البري، التفاح، الجوافة، الكمثرى، المشمش، الخوخ، الموز، البطيخ، الشمام و الحمضيات.
- مستخلصات الخضار الطبيعية مثل: الجزر و الخيار.
- زيت الحبة السوداء (حبة البركة).
- زيت الأوكالبتوس.
- الأعشاب الطبيعية مثل: حصا البان (روزماري)، الميرامية و البابونج.
- الزهور الطبيعية مثل: الورد، الياسمين، زهرة المساء، البنفسج والخزامى.

## ٢. المحاليل القابضة:

تصلح هذه المحاليل لجميع أنواع البشرة، مثل: الماء العطري لكل من الورد الطبيعي (ماء الورد)، زهر الليمون الطبيعي (ماء الزهر) وزهر الكادي الطبيعي (ماء الكادي). إن لهذه المحاليل أثراً قابضاً لمسامات البشرة الواسعة بصفة خاصة. ويمسح الوجه بعد تنظيفه بالقليل من أحد هذه المحاليل بواسطة قطعة قطن نظيفة.

## ٣. المحاليل المنعشة:

تستعمل هذه المحاليل للشعور بالانتعاش لجميع أنواع البشرة، وتحضر بواسطة نقع الأوراق الخضراء لنبات النعناع، أو حصاالبان (الروزماري) أو البقدونس و زهور البابونج الجافة في ماء فاتر -دون غليان- لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويؤخذ المحلول ويستعمل بعد أن يبرد.

بالنسبة لمستحضر النعناع، فهو منشط للدورة الدموية بالبشرة وكذلك حصاالبان. أما مستخلص البقدونس فإنه يصفى لون البشرة وينقيه لما يحتويه من فيتامين (ج)، بينما المحلول المستخلص من زهرة البابونج فإنه يؤدي إلى تفتيح لون الجلد.



## أقنعة طبيعية مغذية ومفيدة للبشرة:

### أ. قناع اللبن الزبادي بالطماطم:

#### المقادير:

٢ ملعقة لبن زبادي + حبة طماطم ناضجة  
مقشرة ومفرومة.

#### الطريقة:

يمزج اللبن الزبادي مع حبة الطماطم ثم يوضع الخليط على الوجه مباشرة لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم يشطف بالماء البارد.  
\* هذا القناع مفيد لإزالة البثور والرؤوس السوداء خاصة من البشرة الدهنية.  
\* ب. قناع الجزر:

#### المقادير:

٢ جزرة كبيرة طازجة مهروسة (مسلوقة أو دون سلق) + ملعقة عسل نحل سائل.

#### الطريقة:

تمزج المقادير مع بعضها، ثم يوضع الخليط على الوجه مباشرة لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم البارد.  
\* يتميز هذا القناع بأنه غني بالمعادن والفيتامينات وخاصة فيتامين (أ)، لذا فهو مفيد لعلاج جفاف وحساسية البشرة. كما أنه مبيض للبشرة لاحتواء العسل على مادة بيروكسيد الهيدروجين (Hydrogen peroxide).

## تزيين البنات:

\* إنك فتاة جميلة بحكم الطبيعة فلا بد أن تحافظي على حيويتك وتبدينها للناظرين بطريقة تلقائية ولا تكوني مخادعة!!.



- \* احذري استخدامات المساحيق في سن المراهقة!! إن ذلك سوف لن يزيدك جمالاً بل بالعكس، فسيمنحك الإحساس بأنك أكبر من سنك بكثير، كما أنه سيؤدي إلى حدوث الحساسية و تكاثر البكتيريا ببشرتك الغضة.
- \* لا تقولي إنه غالي الثمن ومن أرقى الأنواع، فإنه مهما كان النوع فسيكون غريباً عليك؛ لأن بشرتك طفولية في هذا الوقت الذي تمرين فيه بتغيرات نفسية وجسدية، كما تتعرضين فيه إلى تغيرات هرمونية كثيرة.
- \* إن زينتك سوف تكون في الاهتمام بالتغذية بصفة عامة واتباع التالي:
- \* إمداد جسمك بالغذاء المتوازن والمحتوي على جميع العناصر الغذائية المطلوبة للبناء.
- \* تغذية ذهنك وتوفير الطاقة الاستيعابية اللازمة للشعور بالذكاء والثقة بالنفس.
- \* الاهتمام بالنظافة العامة وبنظافة كل ما يخصك من أغراض ومقتنيات.
- \* مراعاة تنظيف بشرة الوجه مرة يومياً صباحاً عند الاستيقاظ من النوم ومرة أخرى مساءً قبل النوم باستعمال المنظفات على شكل سائل أو هلام أو حليب أو كريم، ثم السائل القابض أو المنعش للوجه حسب نوع بشرتك، ويمكنك الاكتفاء بالمنظف.
- \* عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس دون استعمال مستحضر واق من الشمس؛ لأنها تسبب حروقاً للجلد واسمراراً غير متجانس وغير مستحب للبشرة.
- \* أخذ قسط كاف من النوم الليلي من (٦-٨) ساعات متصلة مع غفوة قصيرة في وقت الظهيرة خاصة في أيام الصيف الحارة.
- \* الابتعاد عن استعمال أدوات الزينة الخاصة بغيرك؛ لأنها تؤذي بشرتك لما تسببه من نقل للعدوى والبكتيريا والفطريات المختلفة.



\* التمسك بالتسامح في المعاملة ورحابة الصدر ودماثة الخلق ومداراة الآخرين.

\* رسم الابتسامة البريئة على محياك مما يمنحك النضارة والرقرة.

\* رفع روحك المعنوية بقوة الإيمان والمرح والسعادة.

### همسة في أذنك بخصوص مستحضرات التجميل:

أنصحك بالابتعاد عن استعمال مساحيق التجميل المختلفة سواء كانت عالية الثمن أو رخيصة، ومن الممكن استئذان والدتك في استعمال بعض أدوات الزينة الخاصة بها إن أمكن ذلك، عند ظهورك في المناسبات السعيدة، وذلك لأن بشرتك حساسة في هذا العمر، وأيضاً لقد منحك الله نضارة طبيعية فلا داع من تعرض بشرة وجهك للمواد المختلفة، سواء كانت طبيعية أم كيميائية. كما أن مساحيق التجميل تمنحك عمراً أكبر؛ مما يؤثر سلباً على إطلالتك البهية. كما ينبغي على الفتيات في مرحلة المراهقة المحافظة على البشرة؛ وذلك لأن معظمهن يتعرضن في هذه المرحلة العمرية إلى الإصابة بحب الشباب الذي لا يصلح معه استعمال مساحيق التجميل، كما أن معظم الفتيات لا يفضلن الظهور بمظهر يوحى بكبر أعمارهن، فلذلك من الأفضل تجنب استعمال مساحيق التجميل على بشرة الوجه. علاوة على ذلك فإن هذه المساحيق باهظة الثمن مقارنة لميزانية الفتاة المراهقة التي تحتاج إلى اقتناء العديد من الأغراض والحاجيات والأدوات المدرسية والكتب وغير ذلك، فمن الأجدر بك توفير دخلك للحصول على كل ما هو مفيد بدلاً من إهداره فيما لا قيمة له.

### نصائح للمراهقات عند استعمالهن لمستحضرات التجميل:

\* ينبغي أن تكون مساحيق التجميل على هيئة مسحوق بودرة جافة وليست كريماً أو سائلاً؛ وذلك لأن المساحيق الجافة أكثر ثباتاً فيزيائياً من الكريمات أو السوائل، كما أن المواد الحافظة المضافة للبودرات أقل من حيث الكمية



والتركيز. حيث يضاف عدد قليل من المواد الحافظة وبتركيز منخفض عن تلك المضافة للسوائل.

\* بالنسبة للمساحيق الخاصة بطلاء أهداب العيون "الرموش" فيفضل أن تكون من النوع الذي يزال بالغسل بالماء وليست من النوع الدائم الذي يقاوم الماء؛ لأن هذا النوع الأخير يلتصق بالأهداب بشدة ويتسبب في تساقطها، كما قد يسبب إضعاف أو جفاف الرموش.

\* بالنسبة لظلال العيون: تستعمل الألوان الفاتحة من مسحوق البودرة الجافة، وتغسل بالماء أو تزال بواسطة الكريم الخاص المزيل لمساحيق العين.

\* بالنسبة لبودرة الوجه وأحمر الخدود: يستعمل النوع الجاف على شكل بودرة ولا ينصح بالاحتفاظ به أكثر من عام.

\* بالنسبة لكريم الأساس: قبل استعماله يوضع على منطقة صغيرة من الوجه للتجربة ويترك لمدة ٨ ساعات، وإذا حدث أي نوع من الحساسية مثل البقع الحمراء أو الحكة يستبعد استعماله، ويكون ذلك بسبب وجود مادة اللانولين lanolin. أما إذا تحملته البشرة فيمكن استعماله، ولكن عند اللزوم في المناسبات السعيدة أو حفلات المساء، مع وضع أقل كمية منه تقي بالغرض.

\* بالنسبة لأقلام أحمر الشفاه: إذا سببت حساسية وتقشر بالشفاه، يستحسن عدم استعمالها. أو يمكن استعمالها بعد وضع طبقة عازلة على الشفاه وذلك بدهان القليل من مادة الفازلين الهلامي ثم رش القليل من بودرة التلك الخالية من الروائح على الشفاه، ومن ثم وضع أحمر الشفاه فوقها.

\* دهان الشفاه الهلامي: jelly إذا حدث وسبب حساسية بالشفاه أو تقشر، يوقف استعماله فوراً، فقد يكون ملوثاً؛ لأنه وسط مائي فهو أكثر عرضة للتلوث من غيره.



\* محلول الشفاه السائل: يكثر استعماله بعد وضع أحمر الشفاه لإعطاء لمعة وحجم للشفاه، ويكون على شكل سائل أو إصبع يشبه شكل الشمعة الشفافة، ويمكن أن يكون هلامياً. ولكن لا تكثري منه حتى لا يعطي للشفاه منظراً غير عادي، وإذا تسبب في حساسية بالشفاه فتوقفي عن استعماله.

### إطالاتك مفتاح لشخصيتك:



إن بإمكانك - يا صغيرتي - تغيير إطالاتك من حين لآخر حتى لا تشعري بالملل ولتزدادي إشراقاً. إن تغيير إطالاتك من الممكن أن يتمشى مع ما تملكين في خزانة ملابسك وصندوق الحللي المكمل للزينة الموجود لديك، ولا يجبرك أحد على الهرولة للأسواق لاقتناء الجديد. استعملي بطريقة جديدة كل ما يوجد عندك في

مقتنياتك بحيث تقومين بحصر لجميع ما تملكين من الأشياء الرفيعة والجميلة مثل: أغراض زينة الشعر والحقائب والوشاح المستعمل للشعر أو الرقبة وبقية الحللي المكمل للزينة من معدن الفضة وخلافه؛ ففي كثير من الأحيان تخزنين وتتسين بعض هذه الأشياء في أدراج خزانتك. كما أن استعمالك للحنة أو الصبغات الطبيعية للشعر لإضفاء لمعة أو لون جديد يمنحك إطالة وحسناً، بالإضافة لذلك فقد تغيرين تسريحة شعرك أو تقصرينه أو تعملين على إطالته وفي كلاهما تغيير محبب.

### 💡 استبانة (١-ز) المراهقات و أوقات الفراغ:

عزيزتي الفتاة، قيل: "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك"، فكيف يا ترى تقضين أوقات فراغك؟



## استبانة (١-ز) عطلة نهاية الأسبوع:

هل؟

تقضين جزءاً من الوقت في الانشغال بـ:

- |                          |               |                          |                 |                          |                    |
|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | الفضائيات     | <input type="checkbox"/> | الهاتف          | <input type="checkbox"/> | الراحة             |
| <input type="checkbox"/> | الإنترنت      | <input type="checkbox"/> | ممارسة هواية ما | <input type="checkbox"/> | تدريس إخوتك الصغار |
| <input type="checkbox"/> | قراءة المجلات | <input type="checkbox"/> | التسوق          | <input type="checkbox"/> | إدارة المنزل       |
| <input type="checkbox"/> | استذكار دروسك | <input type="checkbox"/> | زيارات عائلية   | <input type="checkbox"/> | أخرى               |

## تحليل استبانته (١-ز) عطلة نهاية الأسبوع:

عزيزتي، إن عطلة نهاية الأسبوع جزء هام من حياتك، فعليك مراعاة الصحة العامة وأخذ قسط من الراحة مع ممارسة هوايتك المفضلة حتى تشعرى بالانطلاق والحيوية وتقبلي على بداية دوام الأسبوع الجديد وأنت نشيطة وسعيدة. لكن لا مانع إذا اقتطعت جزءاً من الوقت في الاشتراك مع بقية أفراد الأسرة في إدارة المنزل والتسوق والقيام بالزيارات العائلية حفاظاً على صلة الرحم، كما لا تنسي إخوتك الصغار الذين ينتظرون رعايتك الخاصة، فيمكنك متابعة استذكارك لدروسك بجانبهم ومراقبتهم في أثناء مطالعة دروسهم في الوقت نفسه.

ولكن لا تقومي بمتابعة الفضائيات أو الانشغال بالإنترنت أو قراءة المجلات وتطلبين منهم المذاكرة؛ لأنهم سوف يقلدونك. فكوني قدوة صالحة لهم، وإذا انتهيت من المذاكرة بإمكانك قضاء بعض الوقت بالطريقة التي تفضلينها.



## 💡 استبانة (1-ز) \* عطلة المدارس التي تبدأ في العشر الأواخر من رمضان:

### هل؟

تقضين جزءاً من الوقت في:

- الصوم
- الصلاة
- قراءة الكتب الدينية
- الإعداد لإفطار الصائمين
- تلاوة القرآن
- صلاة التراويح
- التهجد
- أداء العمرة
- ترتيب المنزل
- زيارة الأهل
- زيارة الصديقات
- الفصائيات
- الهاتف
- الراحة
- الإنترنت
- ممارسة الهواية المفضلة
- تدريس إخوتك الصغار
- قراءة المجلات
- التسوق
- استذكار دروسك
- أخرى

## 📌 تحليل استبانته (1-ز) \* عطلة المدارس التي تبدأ بالعشر الأواخر من رمضان:

إن هذه العطلة مكسب كبير إذا عرفت كيفية الاستفادة منها. إن شهر رمضان المبارك يمر الجزء الأكبر منه وأنت تستذكرين دروسك أنت وإخوتك، ومن الخطأ ترك العشر الأواخر من رمضان تضيع دون الاستفادة من الأعمال التي يتم بها حصول الأجر والثواب؛ لذا ينبغي عليك أن تكثري من الأعمال الصالحة كقراءة القرآن والاستغفار وقيام الليل والصدقة وصلة الأرحام ومساعدة والدتك في إعداد إفطار الصائمين، واحرصي على أداء العمرة إن استطعت، وابتعدي عن كل ما يشغلك عن العبادة ويذهب عنك روحانية هذا الشهر الكريم، ومن ذلك التردد على الأسواق والنظر إلى برامج التلفاز المنوعة وغير ذلك. وإذا طلبت منك والدتك رعاية إخوتك الصغار فلا تترددي، بل عليك بالترحيب الشديد بهذه المسؤولية؛ لأنها تجربة ينتج عنها قربك وتعلقك بإخوتك. وإذا احتجت للخروج للسوق فاختراري الأوقات غير المزدحمة، ولا تذهبي للأسواق بمفردك أبداً، كوني



بصحبة آمنة وحافظي على مظهرك وسلوكك العام عند ارتيادك للأسواق. أما إذا كان لديك - أنت وإخوتك - أيام تقديم اختبار في المدرسة بعد إجازة عيد الفطر، فاحرصوا على مراجعة دروسكم قبل بدء الدراسة؛ حتى تحصلوا على أعلى الدرجات بإذن الله، ندعو الله أن يبارك في أعماركن وأعمالكن إنه سميع مجيب.

## 💡 استبانة (١-ز) \* عطلة عيد الفطر (خمسة أيام إجازة العيد):

### هل؟

تقضين جزءاً من الوقت في:

- الاستعداد لاستقبال العيد
- استقبال الضيوف
- زيارة الصديقات
- التنزه
- السفر
- الصوم
- مراجعة الدروس
- إنهاء الواجبات المدرسية
- تدريس إخوتك الصغار
- ممارسة إحدى الهوايات
- مساعدة الوالدة
- السهر
- أخرى

## 🔍 تحليل استبانة (١-ز) \* عطلة عيد الفطر (خمسة أيام إجازة العيد):

إن الاحتفال بمناسبة عيد الفطر المبارك يعدُّ سُنَّة؛ لذا فبإمكانك الاستمتاع بوقتك وقضاء أيام عيد الفطر بالطريقة التي تروق لك ما بين استقبال الضيوف والزيارات والتنزه والسفر والسهر وممارسة الهوايات. ولكن لا تنسي مساعدة والدتك في إدارة المنزل، وكذلك التأكد من إنهاء واجباتك المدرسية أنت وإخوتك، فلا يصح إهمال ذلك. كما أن بعض البنات قد يبدأن بصوم القضاء رابع أو خامس أيام العيد، ويتابعن ذلك حتى ينتهين من قضاء الأيام التي أفطرنها من رمضان، وليس من الضروري أن تبادري بالصيام في شهر شوال، فبإمكانك القضاء طيلة أيام السنة على أن يدخل شهر رمضان القادم وأنت قد أدت ما عليك من الصوم بإذن الله.



## استبانة (١-ز) ▲ عطلة عيد الأضحى:

### هل؟

تقضين جزءاً من الوقت في:

- أداء فريضة الحج
- قراءة القرآن
- قراءة الكتب الدينية
- قراءة المجلات
- الفضائيات
- الإنترنت
- المذاكرة
- التسوق
- الاستعداد للعيد
- التنزه
- ممارسة الهوايات
- النوم الكثير نهاراً
- السهر الطويل ليلاً
- أخرى

## تحليل استبانة (١-ز) ▲ عطلة عيد الأضحى:

إن عطلة عيد الأضحى كثيراً ما يفتتها الأفراد في قضاء فريضة الحج أو قراءة القرآن وتدارس الكتب الدينية، وإذا كان لابد من قضاء بعض الوقت في الحصول على قدر من الراحة فهذا لا يعني السهر الطويل ليلاً والنوم الكثير نهاراً، أو المداومة على ما تحمله الفضائيات في جعبتها وكذلك "الانترنت" من برامج. إن العطل وخاصة العطلة التي يعقبها أداء امتحانات فصلية أو نهائية حبذا لو يستغل جزء منها في ممارسة الهوايات المفيدة والمذاكرة. ولا بأس من الاستعداد للعيد بالتسوق وترتيب المنزل وقضاء جزء من الوقت في التنزه، إن لم يذهب الفرد للمشاعر المقدسة.

## استبانة (١-ز) \* عطلة نصف السنة بعد انتهاء امتحانات الفصل

### الدراسي الأول:

### هل؟

تقضين جزءاً من الوقت في:



- النوم نهاراً □ السهر ليلاً □ الراحة التامة □ الاستجمام
- السفر □ إنجاز أعمال هامة □ قراءة الكتب المفيدة
- قراءة المجلات □ قراءة القصص العاطفية □ قراءة القصص البوليسية
- قراءة القرآن □ مساعدة الوالدة □ مساعدة إخوتك الصغار
- متابعة الفضائيات □ الهاتف □ الإنترنت □ الزيارات بأنواعها
- التسوق □ المطاعم □ ممارسة الهوايات □ إقامة الحفلات
- حضور المناسبات السعيدة □ أخرى

## ١ تحليل استبانة (١- ز) \* عطلة نصف السنة بعد انتهاء امتحانات

### الفصل الدراسي الأول:

إن عطلة نصف السنة التي تعقب انتهاء امتحانات الفصل الدراسي الأول تكون طويلة في بعض الأحيان. وتستقبل الطالبة هذه العطلة بكل شغف؛ لأنها في انتظارها منذ وقت وكلها أمل في الاستمتاع بالأهداف التي وضعتها نصب عينيها؛ وأيضاً بالاستجمام لتعويض النفس بالحصول على الراحة التامة بعد المشقة التي واجهتها في أثناء أيام أداء الامتحانات. إن الطالبة الذكية باستطاعتها الاستفادة بقضاء جزء من الوقت أيضاً في زيارة الأهل والأقارب، سواء كانوا يسكنون في البلد نفسه أو يلزمها السفر لزيارتهم وعادة في مثل هذه العطل تقام الأفراح والاحتفالات بالمناسبات السعيدة والسارة، فما عليك سوى مشاركة الأهل والأحباء أفراحهم.

إن بعض البنات يفضلن قراءة الكتب والمجلات بأنواعها المختلفة التي تدرج ما بين القصص الرومانسية أو البوليسية، وعليكن أيضاً عدم هجر القرآن الكريم والمداومة على تلاوته وتدبر معانيه لأن فيه من القصص ما يشبع فهم القارئ الجيد. بالإضافة لذلك فإنه لا ينبغي أن يُترك الطعام اللذيذ الذي تعده الأم



بيدها ويتم الركض وراء تناول الوجبات السريعة، أو الذهاب إلى المطاعم بصفة دائمة طيلة أيام العطلة على سبيل الترفيه. اعلمي أن الترفيه يكون بمساعدة الفتاة لوالدها في أمور المنزل بما فيها من إعداد الوجبات الرئيسية لأفراد الأسرة والالتفاف حول مائدة شهية في البيت العامر. وهناك بعض الفتيات اللاتي يقضين معظم أوقات العطلة في التفرقة على الهاتف ومتابعة الفضائيات بلا أي اكترات للوقت ولما يدور حولهن في البيت، فإنهن يهدرن الصحة والوقت لما يسببه الهاتف من سرقة الوقت، كما أن الهاتف الجوال على وجه الخصوص قد يسرق السمع. أما الفضائيات فإن كثرة متابعتها دون قيد أو شرط يؤدي إلى أذية العين ونفسية الفرد في معظم الأحيان. حاولي يا ابنتي ترشيد استهلاك قدراتك الجسمية والنفسية والذهنية فيما هو أنفع لمستقبلك.

## 💡 استبانة (١-٢) \* عطلة المدارس (العطلة الصيفية):

### هل؟

تقضين بعض الوقت في:

- النوم نهاراً
- السهر ليلاً
- الراحة التامة
- الاستجمام
- السفر
- إنجاز أعمال هامة
- قراءة الكتب المفيدة
- قراءة المجلات
- قراءة القصص العاطفية
- قراءة القصص البوليسية
- مساعدة الوالدة
- مساعدة إخوتك الصغار
- متابعة الفضائيات
- الهاتف
- الإنترنت
- الزيارات بأنواعها
- التسوق
- المطاعم
- ممارسة الهوايات
- إقامة الحفلات
- حضور المناسبات السعيدة
- الالتحاق بمدارس تحفيظ القرآن الكريم
- العمل كمتطوعة ببعض الجمعيات الخيرية
- أخرى



## ١ تحليل استبانة (١-ز) \* عطلة المدارس "العطلة الصيفية":

عزيرتي إن ما قيل في عطلة نصف السنة يقال أيضاً في عطلة المدارس في أثناء الصيف، فعندما يشتد الحر وتعطل المدارس يغتم الطلبة والطالبات فرصة الإجازة للحصول على قسط كبير جداً من الراحة، ولكنه لا يتناسب مع الجهد المبذول طيلة أيام الدراسة. إن الطالبة المجتهدة تعرف حتماً أهمية استغلال أوقات العطلة الصيفية فيما يعود عليها بالفائدة.

تعرفين أن عطلة أيام الصيف قد تصل لثلاثة أشهر، أي بما يعادل ربع العام بأكمله، فكيف ببعضك يهدرن جزءاً كبيراً من أيام الحياة ويتركنها تضيع في السهر ليلاً والنوم نهاراً أو التسوق بشكل شره أو المداومة على حضور المناسبات السعيدة. إن الفتاة الذكية هي التي تتعلم أصول استعمال الحاسوب والاستفادة من برامجه المفيدة بدلاً من إساءة استخداماته، فنجدها منكبّة على ما يدور في "الإنترنت" بلا وعي أو نذير لمخاطر ذلك. وعلى الصعيد الآخر إن مدارس وحلقات تحفيظ القرآن الكريم ترحب بك طيلة العام، فما بالك لا تحاولين الانضمام في محاولة جادة لحفظ كتاب الله، بالإضافة لذلك فإن الكثير من الجمعيات الخيرية تدعوك للمشاركة في برامجها في أثناء العطلة الصيفية، فلم لا تحاولين التعرف على بعض الجمعيات القريبة من بيتك وتتضمنين للعاملات هناك، وتكسبين الأجر والثواب وكذلك الخبرة والمعرفة!!

## ١ استبانة (١-ز) \* الهوايات:

هل؟

يلفت انتباهك القيام ببعض الهوايات النافعة مثل:

الرسم. 🌸

دراسة تنسيق الزهور. 🌸

- ✿ دراسة طرق صنع الزهور الصناعية.
- ✿ دراسة فن تصميم قطع الحلوى المختلفة.
- ✿ الأشغال اليدوية والتطريز بمختلف الأنواع.
- ✿ الخياطة.
- ✿ دراسة تصميم الأزياء.
- ✿ دراسة تصفيف الشعر.
- ✿ دراسة تزيين الوجه بطريقة صحيحة إلغاء طريقة عمل.
- ✿ دراسة فن الطهو و طرق إعداد الحلوى.
- ✿ الكتابة بالصحف والمجلات.
- ✿ كتابة القصة القصيرة.
- ✿ كتابة النثر.
- ✿ كتابة الشعر.
- ✿ دراسة اللغات الأجنبية.
- ✿ دراسة الحاسب الآلي.



## ١ تحليل استبانة (١- ز) الهوايات:

إن هوايتك المفضلة تعكس جانباً من شخصيتك وتتنوع الهوايات وتختلف حسب المفاهيم الاجتماعية وغير ذلك. إن الفتاة قد تتاسبها أنواع خاصة من الهوايات بينما لا تستطيع ممارسة هوايات أخرى قد تصعب عليها؛ نظراً لنعومتها وأنوثتها. فلنحاول إلقاء الضوء على بعض الهوايات النافعة، فقد نصل معاً إلى تحقيق بعض الأهداف البناءة في شخصيتك.

### ١.١ الرسم:

إن ولع الإنسان بالرسم ينشأ منذ الصغر، حيث يبدأ الطفل مراحل العمرية الأولى بالتخيل، ويتهياً له عدة أشكال وألوان ترسم في ذاكرته، إن الرسم بجميع

الأدوات المستخدمة له يعد من ضمن أرقى الهوايات، فهناك الرسم بالقلم الرصاص أو بالأقلام الملونة. كما أن الألوان الشمعية أو المائية أو الزيتية وغيرها توحى بتعلق الإنسان بالطبيعة من حوله.

إن اختلاف الرسومات يدل على شخصية صاحبها الرسام، فهناك الرسم التشكيلي والرسم التجريدي والرسم السريالي وغير ذلك من الأنواع المختلفة التي تحاكي الطبيعة الغناء.

إن تعلم الرسم أساس لتعلم هوايات أخرى مثل: فن الديكور سواء المنزلي أو الداخلي. كما أن الأشغال اليدوية والتطريز وصناعة الزهور أو تنسيقها أعمال دقيقة تحتاج إلى الرسم المتقن، ومن الممكن الرسم على القماش الحريري والخشب والزجاج والسيراميك والورق المقوى والجلد والصوف، كما عرف الرسم على الأواني الفخارية والمصنوعة من البورسلين.

## ٢. تنسيق الزهور:



توجد محلات متخصصة تعرض تشكيلات رائعة لتنسيق الزهور، ويختلف التنسيق حسب المناسبة والمكان والزمان. ومن الممكن أن يتم تنسيق الزهور الطبيعية وكذلك الصناعية بالطريقة نفسها، وبحيث يصعب التمييز بين الطبيعي والصناعي؛ وذلك لشدة الإتقان والفن والذوق الرفيع للشخص المنسق. كما يسترعى دائماً

اهتمام الفرد أي باقة زهور تحتوي على الألوان المنسجمة والهادئة، والأنواع النادرة من الزهور أو نباتات الزينة. كما يمكن إدخال بعض الأغراض التي تصلح للديكور والزينة لإكمال المظهر الجذاب للباقة أو التشكيلة المطلوبة. وتستعمل الفراشات والطيور والعصافير كمواد مكملة لتنسيق الباقة ولإضفاء جمال طبيعي عليها.



### ٣. فن صناعة الزهور الصناعية:

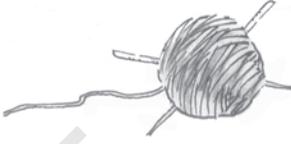
لقد انتشر هذا الفن بشكل واسع في الآونة الأخيرة؛ بحيث أصبح هناك من يهتم بتدريس الطرق المختلفة لصنع الزهور والورود من المواد الطبيعية. وتوجد الكثير من الورود الصناعية التي تحاكي الطبيعية بمنظرها الجميل وما يفوح منها من رائحة عطرة. نجدها مبللة ببضع قطرات من الندى لإضفاء المظهر الخلاب عليها وتنمية الشعور الحقيقي وكأننا في حديقة غناء. كما أن ملمس ورائحة بعض الورود والزهور الصناعية مشجع لدرجة الاستغناء أحياناً عن اقتناء الزهور الطبيعية. وتستعمل الأقمشة المصنوعة من التفتاه والأورجنزا والحريز في هذه الصناعة، وكذلك الشرنقة الطبيعية لدودة القز، كما عرف استعمال الجلد وبعض المواد المعدنية والبلاستيكية والخشب الرقيق أيضاً. واشتهر الصلصال وعجينة خاصة من بعض المواد المخلوطة مع الصمغ في صناعة الورود الصناعية. ويستعمل أيضاً الريش والصدف وبذور بعض النباتات والمكسرات، وكذلك الزجاج الملون أو الكريستال في هذه الصناعة. وأخيراً انتشرت صناعة باقات الورد للعروس من الخرز واللؤلؤ الصناعي وغير ذلك من المواد التي تستعمل للتطريز والأشغال اليدوية.

### ٤. فن تصميم قطع الحلي المختلفة:



إذا كنت ممن يلفت انتباههن بشدة التقنية العالية التي تصنع بها الحلي فبإمكانك عمل رسومات متعددة لمختلف أنواع قطع الحلي الفضية والذهبية، وكذلك الحلي المكملة للزينة، بحيث تكون هذه التشكيلة مستوحاة من الطبيعة أو الحضارات التي مرت عبر التاريخ. وبإمكانك أيضاً الاستعانة بالكتب أو الالتحاق بالمعاهد الخاصة بتعلم هذا الفن سواء طيلة أيام الأسبوع العادية أو في أيام العطل الطويلة مثل: العطلة الصيفية.

كما يحتاج هذا الفن لأيد ماهرة وأنامل دقيقة تتدرب باستمرار؛ حتى تتضح بما في وعائها من إبداعات وتحف رائعة.



## ٥. الأشغال اليدوية والتطريز بمختلف الأنواع:

مما لاشك فيه أن أي قطعة تصنع يدوياً تعد راقية ومميزة؛ لأنها قد تكون فريدة من نوعها وليس لها شبيهه. إن الأشغال اليدوية قد اختلفت في عصرنا الحالي، وقد أصبح التطريز يتم عن طريق برمجة الماكينة على الرسومات المطلوبة ومن ثم تركها تعمل أوتوماتيكياً من تلقاء نفسها دون تدخل من أي أحد، وفي النهاية يتم الحصول على التطريز المطلوب تبعاً للألوان والرسم الذي تم اختيارها من قبل الفرد.

وقد انتشر حالياً في الأسواق التطريز بشكل مكثف سواء للملابس أو مكملات الملابس أو اللوحات، ولكنه بالطبع تطريز تجاري سريع عن طريق الماكينات، ويسمى (التطريز الإلكتروني) إلا أنه يضيف قيمة جمالية على القطعة ويزيد من قيمتها المادية أيضاً. ولقد عرف الإنسان التطريز والأشغال اليدوية منذ القدم، كما عرف التطريز باستعمال الخيوط القطنية والحريرية والأسلاك الفضية والذهبية، وبإدخال الأحجار الطبيعية شبه الكريمة مثل: العقيق وحجر النجوم اللامع وعين الهر وغير ذلك، وتباع في محلات بيع مواد التطريز، ويمكنك شراؤها بالميزان، ولكنها ليست بالطبع قطعاً كبيرة ذات مقطع أنيق، وإنما تعد تجارية وذات مقطع غير منتظم، وهي في الحقيقة الفائض بعد قطع الحجر المطلوب، وبدلاً من رمي ما تبقى من مواد الأحجار شبه الكريمة يجمع ويبيع للاستفادة منه. وتستعمل الأحجار الصناعية وكذلك الأصداف والكريستال لإضفاء الزخرفة والفخامة على القطع. أما أشغال الصوف (التريكو) ويعرف (بالسنارة) فقد عرفت منذ زمن بعيد، وكانت معظم السيدات تعتاد على شغل قطع من الصوف في فصل الصيف حتى يتمكن الأفراد من لبسها في فصل



الشتاء؛ وذلك بعدة أشكال مثل: الجاكيت والوشاح والقفاز والجوارب. إن هذه التشكيلة من الممكن أن تستعمل لمدة طويلة قد تصل لعشرات السنين دون إصابتها بأي عطب، وذلك إذا نُظفت وحُفظت بطريقة سليمة حتى يأتي موسم الشتاء التالي ويعاد استعمالها وكأنها جديدة. وتباع في الأسواق القطع الصوفية اليدوية بأسعار باهظة.

أما أشغال (الكروشييه) أو ما يسمى (المخرز) فقد عرفت منذ القدم، وكانت السيدات تتنافس على صنع مفارش الطاومات والأغطية والوسائد والستائر وكذلك الملابس وغير ذلك من القطع الجميلة. وما زالت هذه الهواية تشغل وقت كثير من النساء خاصة ربات البيوت، ننصح الفتيات بالبدء في تعلم هواية الأشغال اليدوية والتطريز. علماً بأن ما ذكر ليس حصراً على أشغال التريكو والكروشييه وأشغال الإبرة، بل هناك الكثير من الأشغال اليدوية الأخرى التي قد تهلك وبإمكانك تعلمها عن طريق الكتب المتخصصة. فهناك مثلاً نوع من الأشغال خاص بعمل لعب الأطفال، وآخر خاص باستخدام قطع القماش الفائضة مهما صغر حجمها فهي مفيدة في صناعة بعض الأغراض المستعملة للديكور أو لعب الأطفال وغير ذلك من الأشكال الجمالية.

أما إذا أردت القيام بالتطريز التقليدي اليدوي دون تدخل الماكينات فإن هذا ممكناً وممتعاً للغاية، ولكن بالطبع يستهلك الكثير من الوقت والجهد والتركيز، ولكننا نعود مرة أخرى ونقول: حتماً إن التطريز اليدوي مميّز أكثر من غيره، كما أن هناك بعض الأشغال التي لا يمكن إنجازها سوى بيديك لتضعي بصمات أصابعك عليها للذكرى.

ولن تحب من الإناث أن تتعلم شكلاً جميلاً يمكنها من تمضية وقت ممتع مع بعض خيوط الصوف الدافئة نبين لك كيفية عمل (غرزة أجور بسيطة) مع وجوب الإلمام بمبادئ هذه الهواية عن طريق كتب حياكة الصوف:

- ابدئي بعدد زوجي من الغرز واستعملي إبرتين خاصة بحياكة الصوف على أن تناسب نوعية خيط الصوف المستعمل.



- السطر الأول: اعدل (ع) // لفة على الإبرة اليمين (الخيط من الأعلى)، خذي مع ٢ مع بعض //، كرري ما بين العلامتين // على أن ينتهي السطر الأول بغرزة عدلة.

- السطر الثاني: جميع الغرز تشتغل مقلوبة (بالمقلوب)، كرري السطر الأول والثاني حتى نهاية الشغل. وسوف تحصلين على شكل شبكة تشبه الشبكة التي نحصل عليها أيضاً من شغل الكروشيه.

- بإمكانك حياكة وشاح أو بلوزة أو جاكيت بخيط من الصوف بواسطة هذه الغرزة السهلة والجميلة، حيث إنها لا تأخذ وقتاً. وبعدها تعتادين عليها بعد شغلك لعدة أسطر، تجدين نفسك قد انتهيت بسرعة مما تريدين إنجازه؛ لأن الخيط يمد بسرعة وبذلك يطول الغرض المراد إنجازه، خاصة إذا كان الخيط المستعمل متوسط السماكة وكانت الإبرة أيضاً متوسطة الحجم. علماً بأن إبر الصوف تصنع من المعدن أو الخشب وتكون بأحجام ومقاسات مختلفة، ويكون بعضها رقيقاً جداً، وهناك الحجم الكبير أيضاً. ولكل مقاس من تلك الإبر رقم معين وكذلك الخيط المناسب من الصوف؛ وذلك لأن الصوف نوعيات مختلفة تعرفينها جيداً عندما يزداد إقبالك على تعلم هذا الفن الرائع. وسترين بنفسك أنك سوف تبدعين عندما تحاولين اتباع التعليمات الموجودة في الكتب الخاصة بتعلم فن التريكو والتي تباع في المكتبات.

## ٦. الخياطة:

بإمكانك تعلم كيف تخيطين الملابس أو أصول الخياطة بصفة عامة، وهذه هواية نافعة ويمكنك الحصول على شهادة من المعهد تثبت اجتيازك بنجاح للمدة المحدودة التي قمت بتعلم فن الخياطة فيها. وهذا يساعدك على إتقان أعمال تصميم الأزياء وصنع الزهور الصناعية وأعمال الديكور المنزلي أو الداخلي.

إن الخياطة فن يحتاج إلى الصبر والإتقان، فهو في النهاية يعود بالنفع على

من يتقنه.



## ٧. دراسة تصميم الأزياء:

إن هذه الهواية تخدم الأنثى كثيراً، فتجددين نفسك تفوصين في بحور عميقة؛ وذلك لأن عالم تصميم الأزياء له طقوسه، فإنه بإمكانك الاستفادة من الحضارات التي مرت عبر التاريخ لتستوحي من بعضها ما يروق لذوقك، وبالتالي تطبيق ذلك على نطاق ضيق حتى تتمكني من التوسع بعد ذلك ليشمل بعض الصديقات والأهل والمعارف. ومن الممكن أن يحدد الفرد اتجاهه متخصصاً مثلاً في دراسة تصميم الزي الشعبي لبلاده.

## ٨. دراسة تصفيف الشعر:

إن تاج المرأة شعرها، وبإمكانك القيام بدراسة علمية وعملية عن تصفيف الشعر، وذلك من خلال دراسة التركيب التشريحي للشعرة من جذورها أو منابتها بفرقة الرأس، وأيضاً معرفة الأمراض التي تصيب فروة الرأس وكيفية طرق الوقاية والعلاج، بالإضافة لذلك تتعرفين على صبغات الشعر الطبيعية والكيميائية والفروق الهامة بينهما وكيفية تطبيق الصبغات على أنواع الشعر المختلفة، وكيفية التعامل مع شعر المرأة الحامل، وغير ذلك من الأمور التي تخص الشعر. بإمكانك أيضاً تعلم الطرق المختلفة لتنعيم الشعر الخشن والمجعد وعكس ذلك، أي عمل التجاعيد المؤقتة والدائمة للشعر بمختلف أنواعه. ثم تتلقي لتعلم طرق الاستعمال الأمثل للفافات الشعر العادية والكهربائية والأجهزة المطروحة في الأسواق لتنعيم أو تموج الشعر وغير ذلك. أما بالنسبة لفن تصفيف الشعر فهذا يعتمد على ذوقك وابتكاراتك للموديلات أو التسريحات المختلفة التي تتناسب مع كل وجه حسب تقاطيعه وحسب المناسبة السعيدة أيضاً.

يعد تصفيف الشعر فن راق ولا بد للممارسة العملية لمن تريد التقدم فيه؛ لأن نوع ولون الشعر وطبيعته ومعالم الوجه، كلها عوامل مختلفة تساعدك على التفكير في إيجاد الفكرة المناسبة للتصنيف الأمثل والأكثر جمالاً للمرأة. علماً بأن هناك أشكالاً لتصنيف الشعر تساعد المرأة على الظهور بعمر أقل بكثير من عمرها الحقيقي، بينما هناك تسريحات تضي عمرًا أكبر على صاحبها. استعملي نظرتك وقدراتك ومهاراتك في سبيل إرضاء المرأة التي تجعل كل ثقتها بين يديك لإظهارها بمظهر مناسب وجميل. بالإضافة لذلك فإن فن تصفيف الشعر للعرائس يعطي رونقاً وجمالاً لطرحه العروس؛ ويجعل إطلالتها مميزة جداً.

## ٩. دراسة فن تزيين الوجه:



إن تطبيق زينة الوجه هواية ليست بالسهلة؛ وذلك لأنها تقتضي دراسة نوعية البشرة وكيفية التعامل معها، كما يلزمك التعرف عن قرب على شخصية الفتاة أو السيدة التي تقومين بعمل زينة لوجهها. إن هناك بعض الأفراد يحبون الظهور تارة سمرات وأخرى شقراوات؛

ولذلك لا بد من إتقان الزينة بحيث تتناسب مع الشخصية. كما أن بعض الفتيات يستعملن العدسات اللاصقة الملونة؛ لذا ينبغي التركيز على معرفة لون العيون الذي سوف يعتمد عليه لون ظلال العيون ومن ثم باقي زينة الوجه. وقبل البدء في التزيين بمساحيق التجميل لا بد من معرفة نوع المناسبة ولون الشعر وكذلك التسريحة المطلوبة، بالإضافة إلى لون الملابس وأحياناً نوعية المجوهرات المكملة للزينة حتى تقومي بعمل رائع ورسم لوحة ناطقة بالحيوية والجمال الحقيقي. وبإمكانك تلقي ذلك الفن (تزيين الوجه) عن طريق قراءة المجالات المتخصصة ومتابعة البرامج المرئية وتطبيق ما يمكن منها على قريباتك وصديقاتك ومعارفك واكتساب هذه الخبرة تدريجياً حتى يمكنك الابتكار والإبداع الشخصي. وفي بعض البلاد العربية تتوفر معاهد متخصصة لتعليم فن تزيين الوجه، كما تمنح شهادة الدبلوم في هذا المجال بعد الثانوية العامة.

## ١٠ . دراسة فن الطهو وطرق إعداد الحلوى:



يُعد الطهو بالنسبة للإناث شيئاً أساسياً ومهماً في حياة كل فتاة، وهو مهارة من المهارات الجميلة التي يمكن أن تتعلمها الفتاة عن طريق تعلم الطبخ التقليدي أو من خلال بعض كتب إعداد الطعام أو بعض المواقع على "الإنترنت" التي بواسطتها يمكنك إتقان فن الطبخ.

واليك عزيزتي طريقة صنع الكراميل باستعمال قدر الضغط:

المقادير (تكفي لثمانية أشخاص):



٦ أكواب حليب. 

كوب ونصف الكوب من السكر. 

٧ بيضات طازجة حجم وسط. 

كوب ونصف الكوب من السكر المحروق (كراميل). 

ليمونة واحدة كبيرة (مبشور القشرة فقط). 

٣ قطرات من خل التفاح لإزالة رائحة البيض. 

نصف ملعقة صغيرة من بودرة الفانيليا. 



الأدوات اللازمة:

قدر الضغط بما فيه من مصفاة. 

وعاء دون يدين من المعدن الثقيل أصغر من قدر الضغط في الحجم. 

ملعقة خشبية. 

خلاط كهربائي أو مخفقة كهربائية أو يدوية. 





## الطريقة:

### أولاً: طريقة عمل السكر المحروق:

👉 يوضع السكر في الوعاء على نار متوسطة.

👉 يستمر تحريك السكر بملعقة خشبية حتى يحمر لونه ويدوب بالتدرج ثم

يصبح بني اللون.

👉 يرفع الوعاء عن النار ويحرك السكر حتى يغطي الجوانب تماماً، موزعاً بالتدرج

حتى يلتصق على الجوانب والقاع، ثم يترك الوعاء جانباً حتى يبرد تماماً.

### ثانياً: طريقة عمل الكريمة:

👉 يوضع الحليب والبيض والسكر وبشر الليمون والخل والفانيليا في وعاء كبير

ويخفق جيداً -حوالي ربع ساعة- بالخلاط أو بالمخفقة الكهربائية (مضرب)

أو اليدوية بشرط أن يصبح الخليط أقرب إلى اللون الأبيض.

👉 يوضع قدر الضغط على النار، ويوضع فيها كوبان من الماء، ثم توضع المصفاة

الخاصة بقدر الضغط في قاع القدر كي تعزل الماء عندما يغلي عن قاع القدر

التي يوضع فيها الخليط.

👉 يسكب الخليط فوق الوعاء المطلي بالسكر المحروق ويوضع الوعاء داخل قدر

الضغط، وتغطي القدر الصغيرة بالغطاء الخارجي، ثم يغطي قدر الضغط بغطائه.

👉 تثبت صفارة قدر الضغط عليه وتخفف النار تحتها حتى تبدأ الصفارة

بالدوران، حينئذ يترك القدر على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة.

👉 عندما يبرد قدر الضغط يفتح دون أن يهتز ويرفع غطاء الوعاء الذي بداخله.

👉 ثم يرفع القدر الصغير من داخل قدر الضغط ويوضع في الثلاجة لمدة خمس

ساعات.

يقلب الوعاء على طبق تقديم مستدير وعميق منعاً لانسكاب الكراميل.  
تسكب بملقعة كبيرة ومسطحة وتقدم في أطباق صغيرة مع قليل من الكراميل.

وبإمكانك زيارة هذه المواقع للاستفادة منها .

<http://www.khayma.com/sweets>

<http://acookweb.hawaaworld.com/index.php>

<http://www.lakii.com/cookportal/index.php>

<http://matbkh.com/matbkh/index.php>

## ١١ . الكتابة في الصحف والمجلات:



تأخذ الكتابة في الصحف والمجلات عدة أشكال، منها الكتابات اليومية، فهناك زاوية يومية في الصحف المحلية قد تشاركين فيها، وأيضاً الصفحة الصحية و صفحة القضايا المحلية أو القضايا الاجتماعية وغير ذلك.

إن أسلوب الكتابة الصحفية يتميز بمعرفة الكاتب بكيفية توصيل الرأي للقارئ على حسب ثقافته وفئته العمرية والبيئة التي ينتمي إليها . أما الكتابة في المجلات فتختلف عن الصحف اليومية، حيث إن المجلات ليست شاملة، فهناك المجلة المتخصصة؛ لذا تختلف الكتابة في المجلة النسائية عن غيرها من المجلات الأخرى مثل: المجلة السياسية أو الاجتماعية أو الرياضية أو الصحية وغير ذلك . ولكن هناك مجلات تجمع بين ما يهم كيان الأسرة بصفة عامة فنجدها ثقافية اجتماعية صحية تفي بجميع الأغراض، فيمكنك الاشتراك فيما يروق لشخصيتك على سبيل الهواية وليس الاحتراف .

إن احتراف الكتابة في الصحف والمجلات يختلف عن مجرد الكتابة كهواية، وهذا لا يقلل من شأن كتابة الشخص الذي يكتب من أجل رفع درجة ثقته بنفسه



أو ممارسة هواية الكتابة كجزء مكمل لشخصيته، بل على العكس لا بد له من انتقاء الموضوع بدقة متناهية والحرص الشديد على تنظيم الأفكار المطروحة وطريقة الطرح؛ لأن هناك منافسين محترفين قد يقعدون له بالمرصاد.

## ١٢ . كتابة القصة القصيرة:

قد تكتب القصة القصيرة من قبل بعض الأشخاص كنوع من الاهتمام بالثقافة التي ترتبط مباشرة بقضايا المجتمع. وقد يجد بعض الناس قناعته في سرد لبعض ما حدث في أحد المواقف اليومية على هيئة قصة قصيرة حتى تتم الاستفادة من تلك المواقف من قبل الآخرين، كما يمكنه كتابة ملخص شيق وممتع لقصة اقتنع بضرورة نشرها عن طريق ممارسته لقراءة العديد من القصص الطويلة المنشورة بعد أن خضعت للتحكيم وكانت صالحة للنشر.

ويعزى ذلك إلى المؤلف الحقيقي، وينوه بأن هذا ملخص مفيد لقصة أعجبهته. إن كل هذا جميل، ولكن كيف سيتم نشر هذه القصة القصيرة؟

إن هناك مسابقات ثقافية لكتابة القصة القصيرة يعلن عنها في الأنشطة اللاصفية بالمدارس والجامعات وبعض مؤسسات المجتمع أو المكتبات. كما أن الجمعيات التي تمارس الأنشطة الثقافية في الأندية أو المراكز الصيفية وغير ذلك، قد تساهم أيضاً في تشجيع كتاب القصة القصيرة. إذاً بإمكان الفرد متابعة الجهة التي سوف يتم من خلالها نشر قصته، والقصة القصيرة قد تنشر على حلقات إما في الصحف اليومية التي تعمل على تخصيص صفحة لذلك أو المجلات الأسرية أو عن طريق دور النشر المعروفة.

وقد يتحول بعضها إلى مسلسلات إذاعية وبعضها الآخر إلى مسلسلات اجتماعية تبث للجمهور عبر الشاشة الصغيرة (التلفاز). و تحمل لنا القصص القصيرة بين طياتها العديد من المواعظ والنصائح والتجارب والخبرات التي تعد هدياً لفتياتنا وشبابنا، فليت هؤلاء يتعظون.



### ١٣ . كتابة النثر:

إن هذا النوع من الكتابة هو إبداع أدبي راق ومن يتذوقه يشعر بحلاوته، إن النثر يحمل الكثير من المعاني اللغوية الإبداعية التي تؤكد موهبة ومهارة الكاتب في استخدامه ما تحتويه اللغة من مفردات، خاصة اللغة العربية التي تعد درة اللغات.

### ١٤ . كتابة الشعر:

إن الشعر هو خلجات النفس البشرية مسطرة في أبيات منظومة ومنتقاة، تنطوي تحت أعراض شعرية متعددة. وقد اشتهر منذ القدم شعر الغزل وشعر المديح وعكسه الهجاء، وهذه بعض الأبيات في الغزل.

قال الشاعر عبدالله الفيصل:

يا من وجدت بقره أملي  
ونسجت من نجواه سربالي  
وشغلت فيه ولسنت أبدله  
في مغريات الجاه والمال  
يا حبي الغالي وهل وجدت  
متع الهوى إلا لأمثالي

### ١٥ . دراسة اللغات الأجنبية:

قديمًا قيل: (من عرف لغة قوم أمن شرهم). إن هناك الكثير من اللغات الأجنبية من بينها لغات خفيفة الظل وباستطاعتك تعلمها قراءة وكتابة ومحادثة.

إن تعرفك على فتاة في عمرك سواء كانت عربية أو غير عربية سوف يساعدك على ممارسة المحادثة والكلام معها بأي لغة أجنبية تختارينها، أو قد تطلبين منها أن تعلمك لغتها إن كانت غير عربية، وفي الوقت نفسه تعلمينها أنت لغتك العربية، وفي هذا تعاون مثمر ومشجع للطرفين على اكتساب مهارة تعلم اللغات.

<http://www.edunet.com> (تعليم اللغات على الإنترنت).

## ١٦ . دراسة الحاسب الآلي:

ما من فتاة إلا وتحب مواكبة الحضارة وتطوير نفسها مع المستجدات الحديثة، إن دراسة الحاسب الآلي تكون موفقة إذا تمت بداية عن طريق مراكز تعليم الحاسب الآلي المنتشرة في كل حي سكني؛ حتى يكون الاتصال سهل وقريب من مقر سكنك. إن هذه المراكز تقوم بتعليمك الأساسيات لاستخدامات برامج الحاسوب المختلفة، ومن ثم تقومين أنت بممارسة التطبيقات على البرامج التي تتاسبك وإليك بعض المواقع المسلية.

<http://www.c4arab.com>

<http://www.alsad.com/t>

<http://www.geocities.com/fysal1421/index.htm>

