

2018

تشرين الأول

توزع مجاناً



10

# بيتك

مجلة إسلامية منزلية متنوعة

من إنتاج



خير أمة

“شقائق الرجال”

2018  
تشرين الأول

مجلة  
بيبتك  
10

الفهرس :

نتمنى لكم  
أحبّتنا مطالعة طيبة ..

قسم  
عائلي  
( 3 )

قسم  
أفكار ونصائح  
( 9 )

قسم  
منوع  
( 15 )



بيبتك



# قسم عائلي

يعالج هذا القسم بعض  
المشاكل الزوجية الواقعية  
بالإضافة إلى بعض الإرشادات  
والأفكار للمنزل بشكل عام



# مساعدة الزوج لزوجته

ولقد كان النبي صلى الله عليه وسلم المثل والقُدوة مع أهله في بيته، فقد سألت عائشة رضي الله عنها: ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته؟ فقالت: كان يكون في مهنة أهله -تعني: خدمة أهله- فإذا حضرت

الصلاة خرج إلى الصلاة

لا بد أن يعلم الزوج أنه بمساعدته لزوجته في شؤون البيت، فإن ذلك لن يقلل من قدره شيئاً ولا من كرامته ولا من قوامته داخل البيت -كما يظن البعض- بل العكس، يزيده ذلك احتراماً وتقديراً وحباً من جانب زوجته.

وما يضير الرجل إذا عاون زوجته في البيت، أليست الحياة الزوجية مشاركة بين الرجل والمرأة؟

وهل أحدنا أفضل من النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان في مهنة أهله يساعدهم يقوم على أمرهم؟! وإذا كنا نحث الرجل على معاونة زوجته داخل البيت، فإن ذلك لا بد أن يكون في إطار من الحب والمودة وسعة وقت الرجل، وإلا من كان مشغولاً أو متعباً ونحو ذلك، فأنى له مشاركة زوجته في شيء إلا بالابتسامة الحانية والكلمة الطيبة؟

بعض الأزواج يستكبرون عن مساعدة زوجاتهم في أمور البيت، ويزداد الأمر غرابة إذا كانت الزوجة متعبة أو مريضة، فسبحان الله!

أين احتساب المسلم عندما يكون في عون أخيه المسلم؟ فما بالناس لو كان لزوجته؟ أين احتساب الأجر في تفريج الكربات عن الناس؟ فما بالناس لو كان للزوجة؟

أين احتساب الأجر في فعل الصدقات لكل مسلم؟ فما بالناس لو كان للزوجة؟ وفي قصة أم سليم نموذج رائع يبرز لنا هذا الخلق الكريم لأبي طلحة مع زوجته؛ ليتخذ كل زوج قدوة له مع زوجته.

وهذا يتضح لنا مما فعله أبو طلحة رضي الله عنه لما بقي مع زوجته أم سليم ليرعاها حين قرب وقت وضعها مع أنه كان حريصاً على صحبة النبي صلى الله عليه وسلم في سفره وإقامته.





## الحجاب الشرعي وحجاب النفاق

كما قال تعالى : { ولا يبدين زينتهن إلا لبعولتهن أو آبائهن أو آباء بعولتهن أو أبنائهن أو أبناء بعولتهن أو إخوانهن.. } [النور: ٣١] وقال تعالى : { وإذا سألتهم عن متاعا فاسألوهن من وراء حجاب } [الأحزاب: ٥٣] والمراد بالحجاب ما يستتر المرأة من جدار أو باب أو لباس ، لفظ الآية وإن كان واردا في أزواج النبي صلى الله عليه وسلم فإن حكمه عام لجميع المؤمنات، لأنه علل ذلك بقوله تعالى : { ذلكم أظهر لقلوبكم وقلوبهن } [الأحزاب: ٥٣]، وهذه علة، فعموم علة دليل على عموم حكمه ، وقال تعالى : { يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن } [الأحزاب: ٥٩] قال شيخ الإسلام ابن تيمية- رحمه الله- في مجموع الفتاوى : ( والجلباب هو الملاءة، وهو الذي يسميه ابن مسعود وغيره الرداء وتسميه العامة الإزار، وهو الإزار الكبير الذي يغطي رأسها فلا تظهر إلا عينها ومن جنسه النقاب )

واعلمي أيتها الأخت المسلمة أن الذين أباحوا لك كشف الوجه من العلماء- مع كون قولهم مرجوحا- قيده بالأمن من الفتنة. والفتنة غير مأمونة خصوصا في هذا الزمان الذي قل فيه الوازع الديني في الرجال والنساء، وقل الحياء، وكثر فيه دعاة الفتنة، وتفنت النساء بوضع أنواع الزينة على وجوههن مما يدعو إلى الفتنة، فاحذري من ذلك أيتها المسلمة، والزمي الحجاب الواقعي من الفتنة بإذن الله...

الحمد لله رب العالمين وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

وبعد: يجب أن يكون لباس المرأة المسلمة ضافيا: يستتر جميع جسمها عن الرجال الذين ليسوا محارمها. ولا تكشف لمحارمها إلا ما جرت العادة بكشفه من وجهها وخفيها وقدميها. وأن يكون ساترا لما وراءه فلا يكون شفافا يرى من ورائه لون بشرتها. وألا يكون ضيقا يبين حجم أعضائها..

في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : « صنفان من أهل النار لم أرهما: نساء كاسيات عاريات مائلات مميلات، ورؤوسهن مثل أسنمة البخت، لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها، ورجال معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها عباد الله » قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله في مجموع الفتاوى : ( وقد فسر قوله صلى الله عليه وسلم : « كاسيات عاريات » بأن تكتسي ما لا يسترها. فهي كاسية وهي في الحقيقة عارية. مثل من تكتسي الثوب الرقيق يصف بشرتها أو الثوب الضيق الذي يبدي تقاطيع خلقها، وإنما كسوة المرأة ما يسترها فلا يبدي جسمها ولا حجم أعضائها لكونه كثيفا واسعا ) ، انتهى وألا تتشبه بالرجال في لباسها ، فقد لعن النبي صلى الله عليه وسلم المتشبهان من النساء بالرجال ، ولعن المترجلات من النساء. وتشبهها بالرجل في لباسه أن تلبس ما يختص به نوعا وصفة في عرف كل مجتمع بحسبه.

وألا يكون فيه زينة تلفت الأنظار عند خروجها من المنزل: لئلا تكون من المترجلات بالزينة، والحجاب معناه أن تستتر المرأة جميع بدنها عن الرجال الذين ليسوا من محارمها



قبل الإجابة يجب أن تعلم أيها المربي الفاضل أن: التعامل الصحيح مع الطفل يكون وفق مثلث: قاعدته الحب ، وضلعه: العدالة و الفهم.

١- من الحب للطفل أن يكون العقاب موجه لسلوك الطفل وليس لشخصه ، بل يجب أن تصله رسالة مفادها: سلوكك غير جيد وغير محبوب وتستطيع أن تغييره، وأنا دائماً محبوب وبغير شروط.

٢- من الحب للطفل أن أبتعد عن الصراخ والضرب والشتيم وعبارات التبرؤ ( لست ابني ، لم أعد احبك ... ) ، وكذلك عبارات المقارنة مع إخوته.

٣- من العدالة مع الطفل أن يكون هنالك وقاية من السلوك السيء قبل أي موقف ، وذلك بتبيين للسلوك الجيد والسلوك السيئ مع شرح كافي لنتائجهما، واتفاق واضح.

٤- من العدالة مع الطفل أن يملك الطفل الاختيار: أي أن يكون العقاب نتيجة لاختيار الطفل لسلوك محدد بعد أن سبقت الموقف بتبيان واتفاق.

٥- من العدالة مع الطفل احترام شخص الطفل وخصوصيته : بأن يكون العقاب بعيداً عن أنظار كل الناس، أي بينك وبين الطفل فقط.

٦- من الفهم لنفس الطفل أن يكون عقب السلوك السيئ مباشرة دون تأجيل.

٧- من الفهم لنفس الطفل أن يكون شكل العقاب مختلف حسب نوع السلوك ودرجته، ومن أفضل أنواع العقاب الجيد هو العزل المؤقت ، وله أنواع:

(a) العزل المكاني: يقدر كل عام من عمر الطفل بدقيقة عزل. ( كرسي العقاب ، في زاوية الغرفة ، في غرفة لوحده ، في السيارة ... )  
(b) العزل النفسي العاطفي: قطع العلاقة بينه وبين الأبوين والإبقاء على العلاقة الروتينية ( أطمعه ، أعطيه كل احتياجاته ولكن دون أي تواصل عاطفي )  
(c) العزل الجسدي: أثبتته في حجري ، أو أثبت يديه وانظر في عينيه لمدة دقيقة معاتباً.

٨- من الفهم لنفس الطفل أن الطفل يحتاج وقتاً حتى يعتاد الأسلوب الجديد يتراوح ما بين ٣-٦ أشهر، حسب المربي أولاً والطفل ثانياً. وخلالها يكون العمل على سلوك المربي أولاً حتى يتعدّل سلوك الطفل.

## كيف أتصرف عندما يخطئ طفلي؟!

ملاحظة هامة جداً: إن العقاب لا يؤدي ثماره إذا كانت العلاقة بين الطفل والمربي سيئة ومضطربة، ويشعر فيها الطفل بمشاعر سلبية تجاه المربي كمشاعر الكره أو الخوف أو مشاعر متناقضة ما بين الحب والكره. لذلك ابدأ بتحسين العلاقة ثم طبق العقوبة . ترقب مقالة قادمة بعنوان ( كيف أجود وأمتن العلاقة النفسية بيني وبين طفلي؟! ) .



## رسائلي الخمس لابنتي الرسالة الثالثة

أو قد يخالفها فيؤذينا ونتمنى عندها لو أن ملعبنا كان أضيّق ولم يتسع لغيرنا، وظلال الأشجار أيتها الغالية قد تخوننا في أثناء غفوتنا فيفاجئنا وجه الشمس الغاضب بحرارته التي تعجز عن تلطيف حدتها أوراق الشجر فمن أين عندها ستستجدي الحنان والظلال لم تعد تملكه؟! والينابيع قد يغزوها التلوث فلا المياه عذبة دائمًا، ولا الأفكار سليمة باستمرار، ولا الحنان صادق دومًا، فمن تراه يستطيع تنقية كل تلك الينابيع لك؟! وأما الأفق يا ابنتي فقد يعكّر صفوه منظر طفل يتألم، أو شيخ يشتكى، وقد يحد من اتساع المدى لدرجة الاختناق ضيق بعض الهياكل البشرية المحشوة بالجشع والطمع، والمنتفخة بالحقد والعنف، عندها سيَعكّر منظر الأفق طعم الدموع في عينيك.

وأعود لأسألك: لم كل هذا التمرد على الزمان والمكان الذي تشغلينه الآن؟ ولم كل هذا التسرع والرغبة في القdom إلى عالمنا؟ مهلاً.....مهلاً أيتها الغالية فعدًا ستمنين-مثلنا- لو كان الزمان بلا انتهاء في ذلك المكان المشبع بالأمن والهدوء والحنان.

ابنتي الغالية:

هذه رسالتي الثالثة إليك، ولقد علمت من جواب الرسالة الثانية الذي أحست به أمك ونقلته إلي، علمت أنك بدأت الآن تتحركين بكثرة، وبشيء من العنف، فرفقًا بأمك أيتها الغالية، والصبر الصبر؛ فالأيام القادمة ستضمن لك ملعبًا أكبر..... لكنه ليس أكثر أمنًا، والأشجار ستهدى إليك ظلاً أوسع.... لكنه ليس أكثر حنانًا، وستشربين من دفق الينابيع ماءً عذبًا لكنه ليس أعذب ولا أطيب مما تشربين الآن، والأفق سيغدو أكثر اتساعًا أمام عينيك، لكنك ستضطرين للبكاء أحيانًا، وهذا فن لا تتقنيه الآن، فلم كل هذا التبرم والضيّق؟ أم أنه الغزل! وللغزل عند الصغار مذاهب لا يخلو بعضها من العنف؟!!

اسمعي أيتها الغالية:

نحن نكفر النعمة في أثناء وجودها ونتحسر عليها بعد زوالها، فلا تكوني مثلنا، فملعبك الآن -مع ضيقه- لك وحدك، وعندما يغدو أكثر اتساعًا فلا بد من مشاركة غيرك فيه، والشريك قد يجهل أحيانًا قوانين اللعب،



## قسم أفكار ونصائح

نُقدِّم لكم في هذا القسم بعض  
النصائح والأفكار التي تعينكم  
على إدارة المنزل بشكل إيجابي  
لنرتقي بمنزل مسلم خالٍ من  
المشاكل



## الشجاعة:

هي أن يكون الطفل في استطاعته أن يواجه الخوف، أو الموقف الصعبة، هذا هو معنى الشجاعة النفسية، وتجعله قادر على تحمل الصعوبات، وليس الافتراء على الغير، سواء كان بالضرب أو الشتيمة، أو غيرها من أساليب القوة.

وتعرف الشجاعة كذلك علي أنها هي الرد على المواقف الصعبة، بفكر عميق وحكيم، وللشجاعة الكثير من الأنواع منها:

## الشجاعة الجسمية:

هي تحمل أي عبء من متاعب الحياة، وليس بالمشاجرة، والعنف، ومن أكثر السمات التي تستحب في الأطفال هي الشجاع، فمن واجب كل أب، وأم تعليم الطفل الشجاعة، وغرس حب الخير في أنفسهم، وهذه الصفة يصعب على الطفل تعلمها، في خلال وقت قصير.

والشجاعة تحتاج العديد من السنين لكي يسهل على الطفل التحلي بها، وليس الشجاعة فقط، بل تربية الأطفال عامة، من الضروري أن تبنى على الصبر، وهذا من أجل تكوين شخصية، صامدة، وشجاعة، وحكيمة.

بعض العوامل التي تساعد الطفل على أن يكون شجاعاً:

## -إعداد الخوف من الآخرين:

وهو أن يقوم الآباء بلعب أول الأدوار التي تسهل على الطفل الطريق الناجح، وهي عدم الضرب أو الإهانة، وعدم توبيخهم أمام الغرباء، ومحاولة وضع الطفل تحت الملاحظة، لكي تتعرف على الأمور التي تشتت انتباهه وتقوم بالتغلب عليها، وتجعله يتصرف بحكمة وبعقل، ليس بالخوف، ولكن باختبار الطفل من مواجهة الظلام، وضعه في غرفة مظلمة، مع وضع بعض الألعاب، ومراقبته جيداً.

ثم مشاهدة التصرفات التي يفعلها الطفل مع الألعاب الخاصة به، وإذا توجد أي اضطراب من ناحية الخوف، فنقوم بمساعدته على الاطمئنان للوضع، وأن هذه مرحلة من الوقت وسوف تمر.

## -الشجاعة الجسمية:

من الضروري أن تتم عملية تعليم الطفل للشجاعة، على الأسس الصحيحة، والمبادئ الحسنة، وهو تربية الطفل على أن الشجاعة الجسمية، ليست بالعنف، والإهانة، ولكن يتحمل المسؤولية، ومعرفة المتطلبات التي يحتاجها الآخرين منه.

## -الشجاعة الفكرية:

وهي أن يقوم الطفل بالتمييز بين الرد، اثناء مواجهة المشاكل الحياتية، وعدم التسرع في الرد على الآخرين، والتفكير في الكلم قبل خروجه من الفم، وهو أن يسمع للآخرين مشاكلهم، وأن يحاول تلك الكلام إلى ردود حكيمة، وموزونة، وعاقلة.

## -الشجاعة لا تكون سلاحاً للعنف:

وهو أن يتعلم الطفل، أن تلك الشجاعة، ما هي إلا مواقف، ولا يمكن التهور فيها، وتأتي عن طريق تعليم الطفل على منحدر عالي القمة، وتركه للهبوط من عليته، ومشاهدة رد فعل الطفل، إذا اندفع بشدة، فهذه تعتبر شجاعة بالعنف، ولكن إذا فكر قليلاً، وهبط في هدوء، فهذه شجاعة التفكير بالعقل، وهذا من الأمور الجيدة، التي لا يقلق منها على الطفل.

## -الانصات إلى حديث الطفل:

من الأشياء الجيدة هي أن يستمع الآباء إلى حديث أطفالهم، فيعد هذا أولاً دورس الثقة بالنفس، مواجهة الآخرين، وتشجيع الطفل على التحدث فيما داخلة، ليس بكتمه خوفاً من الأشخاص من حوله.

## -تحفيز الطفل على سلوكياته:

إذا وجد الطفل يفعل شيء من الشجاعة، فتقيمه بأحسن الكلمات، وتشجيعه على تكملة الأمر، وهذا يعطي للأطفال دوافع داخلية عظيمة، وتعتبر هذه أولى خطوات الشجاعة النفسية، فهذا كله يعتمد على تربية الطفل.

## -مشاركته الرأي في أمور المنزل:

يجب أن تشاركه الرأي أثناء ممارسة الحياة العملية، وهي مثل: أن تعطيه ورقة من الطلبات التي تستخدمها في المنزل، وإرساله بها إلى السوبر ماركت، أو مشاركته الرأي في الوجبات التي يريد أن يتناولها في الغداء.

وإعطائه الفرصة الكافية للتعبير عن أفكاره في الحياة، وتغير ترتيب المنزل وهذا يعتبر من الأفكار الجديدة، اعطي له القليل من الحرية في البيت، حتى لا يشعر بالمشقة.

## -مشاركة الطفل أثناء لعبة:

الأطفال غالباً ما يحبون مشاركتهم الألعاب الصغيرة، وهو جلوس الآباء بجانبهم أثناء اللعب بالمكعبات، وعرض الأفكار والألعاب التي يتشاركون فيها، من خلال تكوين منزل صغير، أو تكوين سيارة كبيرة.

-التخاطب معهم على بعض من مواقف الشجاعة:

أن يقص الآباء عليهم بعض القصص التي تخص الشجاعة، حتى يتمكن من داخلهم بعض الأفكار العميقة، والتي تظل معهم طوال الحياة.

من الضروري معرفة أن الطفل ليس بحقل تجارب، بل هو على ما يتعلم عليه من البداية، وما يركز في عقله الصغير من صغره.



# طرق تعليم الأطفال الشجاعة

# كيف أوفق بين أمي وزوجتي؟

ولكننا نؤكد أن حكمة الزوج وقيامه بحق والديه وأخواته يعينه على تجاوز الأزمة خاصة إذا كانت الطريقة التي اختار بها زوجته كانت بعلمهم أو موافقتهم ومشاركتهم في الاختيار، مع ضرورة أن يحرص الزوج على نقل المشاعر الطيبة بين زوجته وأهله، وما يساعد في إزالة التوترات ما يلي:

- ١- اللجوء إلى مصرف القلوب.
  - ٢- إقامة العدل والإنصاف وتحرّي الحكمة في كل ذلك.
  - ٣- عدم إظهار ميله ووجهه لزوجته أمام أمه وأخواته.
  - ٤- عدم معاتبة الأم أمام زوجته، وتطبيب خاطر الزوجة بعيداً عن الأم.
  - ٥- إبعاد أسباب التوترات.
  - ٦- زيادة البرّ والاهتمام بالأم بعد الزواج لرفع وسواس الشيطان.
  - ٧- تقديم الأم في الهدايا والعطايا كأن يقول لها: خذي ما يعجبك وأعطي ابنتك يعني (الزوجة).
  - ٨- تقدير الزوجة وإكرامها عندما تحترم والدة الزوج.
  - ٩- الاحتفاظ للزوجة بهامش من الخصوصية.
- وهذه وصيتي للجميع بتقوى الله الذي يأمر بالعدل والإحسان، وأرجو أن تعرف كل زوجة أنها لن تسعد مع زوجها إذا لم تكن أمه راضية عنه، ومن هنا كان لابد لكل فاضلة كريمة أن تعين زوجها على بر أهله، وأرجو أن يعرف الجميع أن الرجل يمكن أن يجد زوجة وزوجات، ولكنه لا يمكن أن يجد أمّاً أو أخوات. ونسأل الله لكم التوفيق والسداد. وباللّٰه التوفيق.

إن شريعة الله عدلٌ كلها وجمالٌ كلها، ولذلك فهي تأمرنا بأن نبر الأمهات وأن لا نظلم الزوجات فهن مثل الأسيرات، والرجل الناجح العاقل يقول لزوجته: إن احترامك لأمي يجعلني أحملك على رأسي، والزوجة الفاضلة تعتبر أم الزوج في منزلة أمها فتحترمها وتخدمها وتصبر عليها وتعرف لها فضلها فهي أم الزوج الذي وهبه الله لها.

ولا شك أن مشاكل الأم مع زوجة الابن هي أصعب المعادلات وأشدّ الأزمات في الحياة الزوجية، وهي من أكثر الأزمات حدوثاً؛ ويرجع ذلك للأسباب الآتية:

- ١- عدم وجود التربية الإسلامية الحقة، فنحن بكل أسف نتأثر بثقافة المسلسلات التي تعمق هذا الجرح.
- ٢- عدم فهم نفسية الأم، وذلك لأن كثيراً من الأمهات تغار من زوجة الابن التي جاءت لتشاركها في حبّ ولدها وفي جيبه، وقد يوجد في أخوات الزوج من تغار من زوجة الأخ أيضاً.
- ٣- إهمال بعض الأولاد للوالدة بعد الزواج الأمر الذي يزيد النيران اشتعالاً.
- ٤- ميل بعض النساء إلى امتلاك الرجل والسيطرة على موارده وعزله عن أهله.
- ٥- التداخلات السالبة من بعض الجارات والنّمّات من النساء.
- ٦- التصاق بعض الأبناء بأمهاتهم وذلك في حالة الابن الأصغر أو الوحيد.
- ٧- إحسان الابن لأمه وأخواته وانقطاع ذلك الإحسان بعد الزواج، وهذا يحصل في حالة الابن الأكبر أو الغني غالباً.





## نصائح ذهبية لربة البيت الذكية

- لصنع كيكة هشية يتم اضافة قليلا من الملح الى البيض عند خفقه ويمكن استخدام اللبن الزبادى بدلا من اللبن الحليب وسوف يعطى نفس النتيجة.

- لنظافة الموكيت والسجاد قبل تشغيل المكنسة ينثر بعضا من بيكربونات الصودا ويتم تركها لمدة ربع ساعة.

- للتخلص من روائح السمك فى أواني الطهى خلافا للمتبع فأنها تغسل جيدا بالماء البارد وليس الساخن وأستخدام بقايا القهوة فى الدعك ، وتغسل الأيدي بالخل أو الليمون المخلوط بالملح ، فأن ذلك يساعد على التخلص من الرائحة الناتجة عن ذلك

- بقعة اللبن يتم دعك مكان البقعة بمحلول النشادر المذاب فى الماء بقليل من الملح بقوة ، وبعد ذلك يشطف مكان البقعة

- لتسهيل نزع قشر البطاطس المسلوقة ، يتم وضعها فى ماء بارد بعد النضج مباشرة

- اضافة قليلا من النشادر الى ماء غسل الستائر والاقطان يحميها من الكرمشة ويضفى عليها بياضا شاهق ، مع الحرص على عدم عصر الستائر لأن عصرها يشوه جمالها ويؤثر على نسيجها .

- لإزالة بقع الحبر من على الموكيت أو السجاد يتم تغطية مكان البقعة فورا بالملح .. وتركه ليتشرب الحبر تماما ثم تجريف الملح بملعقة شاي وتكرارها اذا لزم الامر ثم مسح مكان البقعة بأنصاف الليمون الذى يمتص ما تبقى

- اذا ما أصيب طفلك بجرح ادى الى اتساخ ملابسه فلا تقومى بغسل ملابسه بالماء الساخن ، لأن ذلك من شأنه ان يساعد على تثبيت بقع الدم والافضل غسلها بالماء البارد والصابون مع إضافة ماء التبييض الى ماء الغسيل .

- للتخلص من رائحة الثوم والبصل من يديك القيام " بفرك " اليدين بتفل القهوة . ومن الفم بتناول عيدان البقدونس الاخضر .

- اذا لاحظت قبل سلق البيض أن واحدة أو اثنتان منه أو أكثر مشروخة ، يتم اضافة عصير ليمونة أو خل الى ماء السلق



# اسكراب " مقشر "

## القهوة الرهيبه لتبييض الوجه والجسم

يضاف الزيت تدريجيا حتى يصبح الخليط متماسك ...  
يُفرك الوجه والجسم بذلك " المقشر " برفق ثم نكمل الاستحمام بشكل طبيعي ثم يُرطب الجسم بعدها " بكريم مُرطب للجسم " أو " زيت جوز الهند " عملية الترطيب هامة جداً بعد كل ما قمنا به ..

يستخدم هذا " الاسكراب " مرة على الأقل بالأسبوع والنتيجة ستلاحظينها بنفسك ومن أول استخدام ، هذا المقشر يخلص الجسم من الخلايا الميتة ومن السلو لايت والخطوط البيضاء ويحسن الدورة الدموية ويشد البشرة ويعطيها لمعاناً ونعومة

....

هل انتهيت من تناول قهوتك الصباحية والاستمتاع بها؟ مهلاً مهلاً لا تغسلي فنجان قهوتك ، أتعلمين أن بقايا القهوة " التفل " له فوائد لا تتخيلها لجمالِك ؟!! لا تتعجبي سأخبركِ بها كلما تناولتي قهوتك احتفظي بالبقايا بعلبة محكمة الغلق واحتفظي به بالثلاجة واستخدميه وقت الحاجة ، هيا بنا لأخبركِ بوصفتنا لهذا اليوم ..

سنحتاجُ إلى ملعقة طعام كبيرة تفل القهوة + ملعقة طعام سكر + زيت برتقال " سبق وأعدناه بالعدد السابع من المجلة " أو زيت زيتون أو زبدة الشيا أو زيت لوز حلو -





# قسم منوع

يحتوي على طرائف وفوائد  
وقصص وأشياء جميلة  
منوعة



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.  
أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٦ عامًا، أعاني منذ فترة من مشكلة كبيرة جدًا، أرققت مضجعي، وأذهبت لذة حياتي، وبسبب هذه المشكلة صرت لا أخرج من البيت، ولا أهتم بنفسي، وصرت أعيش في وحدة مخيفة، وبدأ من حولي ينفرون مني!

هذه المشكلة هي "شكلي"، فأنا لست راضية عن شكلي، فصرت انطوائية حتى لا يصدمني أحد بكلامه الجارح، وهذا ولد ضغطًا كبيرًا عليّ خارج البيت وداخله.

حاولت الخروج من هذه العزلة التي فرضتها عليّ نفسي، فعملت لمدة أسبوع واحد، لكنني لم أستطع التأقلم مع الناس، وطرقت من العمل، والوضع أسوأ من ذلك في البيت، وقد سبب نفور من في البيت مني ضغطًا عصبياً ونفسيًا لي، وأصبحت حياتي مدمرة، وصرت أعيش كالمجنونة، وصار كل من يلقاني في العمل يرى الضيق والتعب في وجهي، وصارت حياتي مُقسمة بين اللاب توب والهاتف!

صارت حالتي مُخيفة جدًا، واهتزت ثقتي بنفسي بسبب أفعال أهلي وتصرفاتهم معي، فهم يشعرونني أنني مكروهة، ولا يريدون أن أتكلّم!

صرت أخاف من كل شيء؛ أخاف أن أخرج من المنزل، ولا أخرج إلا للضرورة، ولا أتصرف تصرفات طبيعية مع الناس، ولا أستطيع أن أفرح مثلهم، ولا أستطيع تكوين علاقات اجتماعية، لا أدري ماذا أفعل لكي أصبح إنسانة طبيعية؟!

## استشارات نفسية

### لست راضية عن شكلي

الحمد لله الذي بنوره تتم الصالحات، وبذكره تقضى الحاجات. نبدأ مستعينين بالله في حل المشكلة.

الأخت العزيزة، ما يجب عليك فعله هو: البحث عن الجوانب الإيجابية في شخصيتك، والإعلاء من شأنها؛ لأنه لا يوجد إنسان كامل، بالإضافة إلى أن قضية الشكل هي قضية نسبية، ومن صنع الله الذي أتقن كل شيء، ومن ثم فهي ليست مشكلة مؤرقة، ويجب أن تقوي ثقتك بنفسك وإيمانك بالله، وتحافظي على الصلوات، وتقرئي القرآن.

إننا مهما حاولنا فلن نستطيع أن نغيّر من أشكالنا التي خلقنا الله عليها، وعلينا أن نرضى بما قسمه الله لنا، وإن أهم ما يميز الإنسان هو أخلاقه، وليس مظهره الخارجي.

ويجب أن تتواصلي مع أقرب صديقة لك، وتتجاوزي معها، وتفضي لها عن كل ما يحزنك حتى تشعري بالأمان والرضا.

أما عن أفراد الأسرة فيجب أن تتجاوزي معهم؛ لأنه لا توجد أسرة تكره أحد أفرادها، ويجب أن تتخلصي من هذا الإحساس عن طريق المشاركة الفعالة في كل ما يخص الأسرة، وأن تكوني متفائلة ومبتسمة في التعامل معهم، ومن خلال تعاملك الودود والمبتسم والمتفائل معهم سوف تتغير طريقة تعامل الأسرة معك، وكذلك نفس الطريقة في العمل، وكلما شعر المحيطون بك بالروح المرححة الودود منك كانوا أكثر تعاونًا معك، وفي هذه الحالة ستشعرين بأنك شخص مرغوب فيه من الجميع، والله هو الشافي المعين.

مع عظيم الشكر



لست راضية  
لست راضية

عن شكلي  
عن شكلي





## الرحمة بالطفل ..

ويحدّث أنس - رضي الله عنه - : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقًا، وكان لي أخ يقال له أبو عمير، قال: أحسبه قال فطيماً، قال: فكان إذا جاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فرآه قال: أبا عمير ما فعل النُّعير قال: نخر (فرخ العصفور) كان يلعب به. قال: فربما تحضر الصلاة وهو في بيتنا فيأمر بالبساط الذي تحته، فيُكنَس ثم ينضح، ثم يقوم رسول الله صلى الله عليه وسلم ونقوم خلفه يصلي بنا، قال: وكان بساطهم من جريد النخل "

إننا أمام مشهد إنساني: الخادم وأخوه الصغير، وهذا نبي الرحمة، زعيم المسلمين وقائدهم، يداعبهما، بأحب ما يحب الطفل، بألفاظ التدليل والمزاح، ويصلي بهما إمامًا. هذا مزاح مع الطفولة، وهداية عملية من المبعوث صلى الله عليه وسلم. إن جوانب المشهد تنطق ببساطة النبي، وبساطة المكان، فالبساط بسيط، مصنوع من جريد النخل.

وقال أنس بن مالك - رضي الله عنه - : " إن الوليدة من ولائد أهل المدينة لتجيء فتأخذ بيد رسول الله فما ينزع يده من يدها حتى تذهب به حيث شاء "

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي قال: " من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا، فليس منا " ولنتصور الأمر: الرسول العظيم، وما عليه من مهام ومسؤوليات كبيرة، دعوية وإنسانية وجهادية، يسير وراء فتاة صغيرة، دون اعتراض منه، حتى يقضي حاجتها ويبسر أمورها.

" عن عائشة - رضي الله عنها - أن النبي صلى الله عليه وسلم وضع صبيًا في حجره يحتك، فبال عليه، فدعا بماء فأتبعه "

حتك الرسول الصبي، بأن دعك حنكه (ويقصد به: باطن أعلى الفم من داخل أو الأسفل) ولكن الصبي بال عليه، فلم ينزعج الرسول، بقدر ما أرسى حكمًا فقهيًا بأن يمسح بالماء على موضع البول، وفي نفس الأمر، أظهر مدى رحمته بالصبي، فلم يفزعه، في جلسته على حجره، وقد كان الصحابة يعمدون إلى أن يحتك النبي أفواه صغارهم، طلبًا للبركة من يديه الكريمتين.

وعن أسامة بن زيد - رضي الله عنهما - : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأخذني فيقعدهني على فخذه، ويقعد الحسن بن علي علي فخذه الآخر، ثم يضمهما ثم يقول: " اللهم ارحمهما فأني أرحمهما "

إذا كان الحديث الأول عامًا غير محدد بصبي، فإن هذا الحديث محدد بصبيين: أسامة بن زيد، الحسن بن علي رضي الله عنهما، أسامة ابن مولى الرسول صلى الله عليه وسلم زيد بن حارثة، أما الحسن فهو حفيد المصطفى من ابنته فاطمة - رضي الله عنها -، وزوجها الإمام علي بن أبي طالب - كرم الله وجهه -، فلم يفرق الرسول بين ابن المولى والحفيد، والدعاء كان للولدين معًا.

وفي كلا الحديثين: يضع المصطفى الصبي على الفخذ، وهي من أقرب المواضع إلى نفس الطفل، فهو يستشعر حرارة جسد الكبير، وحنوه، كما يستشعر الكبير ضعف الصبي وصغره.





## طريقة عمل المبرومة

### الطريقة :-

- ١- احضري شرائط الكنافة ثم أضيفي عليها السمن والمكسرات.
- ٢- لفيها على شكل أصابع ثم ضعها في صينية مدهونة بالسمن.
- ٣- ادخليها الفرن حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون.
- ٤- اغمسيها في عسل التحلية ثم صفيها وضعها في طبق التقديم وقدميها.

### المقادير :-

- ١ كيلو كنافة
- ١ كوب فول سوداني بدون ملح ومجروش
- ١ كوب جوز هند ناعم
- ١ كوب سمن
- عسل للتحلية " ويمكن إعداده كالتالي ، أربع أكواب من السكر - ماء - ٤ ملاعق كبيرة من الليمون ويوضع بإناء ثم على نار هادئة ولكن دون وضع الليمون بالبداية ثم ننتظر لحين ذوبان السكر تماماً وتحول الخليط لِقوام مثل قوام عسل النحل ويتحول لونه للذهبي ثم نضيف الليمون ويترك دقيقتين على النار ثم يُرفع من على النار ويترك ليبرد ثم تُحلى به الحلويات ويمكن الاحتفاظ ببقية العسل بالثلاجة ويستخدم لحتى نفاذ كميته "



# خير أمة

في زمن كثرت فيه الكاسيات  
العاريات، وكثرت فيه المهملات  
المضيعات، كان لزاماً منا أن نقدم  
لكم منهاج حياة المرأة في الإسلام..

#خير\_أمة #شقائق\_الرجال



خيرأمة  
" شقائق الرجال "

لا تنسوننا من صالح دعائكم  
" فريق مجلة **بيتك** "