

التحديات الرقمية للمرأة المسلمة

طرق تجاوزها واستثمارها للدنيا والآخرة



تأليف

أ. خديجة الحسني

إلى الخوارزميات؟^١



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، اللهم لك الحمد على ما قضيت، ولك الشكر على ما اعطيت،
اللهم لك الحمد والشكر على النعم التي لا تعد ولا تحصى.
فالطريق أمامك طويل، لكنه ممهد بالوعد الإلهي: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ فجاهدي
وقتكِ ونفسيك ومشتتاتك.
هل أنت مستعدة لأن تصبحي رقماً خوارزميةً فاعلاً.

فالنصر— على هوى النفس
ومغريات العالم الرقمي
حليف الخوارزميات
الصابرات.

فهيا بنا نبدأ الرحلة...

قفي على باب الله لحظة،
ارفعي يديك، وقولي بقلب
صادق:

اللهم إني أبدأ هذه الرحلة
ابتغاء وجهك. فاجعلها
نقطة في حياتي، وسبباً في
تقربي إليك. وأعني على
نفسي، ويسر لي أمري،
واجعلني فارسة في دينك،
قائدة في أمتك. آمين.



^١ الخوارزميات هي مجموعة من التعليمات والعمليات البرمجية التي تستخدمها المنصات الرقمية لتصنيف المستخدمين واستهدافهم بمحتوى يتوافق مع اهتماماتهم وسلوكهم. وفيما يتعلق بالنساء، قد تعرض هذه الخوارزميات أنواعاً مختلفة من المحتوى، مثل الموضة، والطبخ، والأغاني، والبرامج الرقمية الهادفة وغير الهادفة، إضافة إلى المحتوى الذي قد يسهم في تعزيز مكانة المرأة أو الانتقاص منها.

الإهداء

إلى خير نساء الأرض في زماننا المجاهدات نساء فلسطين،
إلى العفيفات الطاهرات القابضات على دينهن كالقابض على
الجمر في كل مكان.

إلى كل خنساء تعيش العالم الرقمي وتأبى الانجراف وراء
التوافه فيه ومن يدعون إلى الضلال.

إلى كل فتاة مسلمة تتلمس من يمد لها العون في الفضاء
الرقمي، هذا الكتاب مخصص لك ابتداءً.

وبكل شوق وحب أخوي لا يعرف الغياب،
أهديكن هذا الكتاب،

وأرجو الله أن يثبتنا جميعاً على طاعته.

أختكم/

خديجة الحسني

٢٠٢٦/٧/٦ م

المقدمة:

الحمد لله القائل ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾^٢

إليك.. يا من تملكين عالماً في راحة يدك

هل تذكرين تلك اللحظة؟ عندما أمسكتِ بهاتفك لأول مرة. كان جهازاً صغيراً، أداة بسيطة للتواصل والمعرفة. لكنك لم تكوني تعلمين أنك في تلك اللحظة تحملين مملكة بأكملها. مملكة تضم مكتبات لا تُحصى، وأسواقاً لا تنام، وشوارع يلتقي فيها البشر من كل بقاع الأرض، ومنابر تنشر الخير والشر معاً، وفخاخاً تُنصب بصبر لاختطاف انتباهك ووقتك.

هذه المملكة لها قوانينها وسلطانها الخفيون: الخوارزميات التي تعرف متى تستيقظين، وما يثير فضولك، وما يجذبك. وجيوشها الصامتة: الإشعارات، والريلز، والإكسبلور.

السؤال الجوهرى اليوم: من ستكونين في هذه المملكة؟ هل ستبقين مستخدمة تتبعين ما تمليه عليك الشاشات؟ أم ستصيرين فارسة تروّضين هذه الأدوات وتجعلينها خادمة لدينك، وعلمك، وأمتك؟ هذا الكتاب هو إجابتك.

لماذا هذا الكتاب؟ ولماذا الآن؟ نحن لا نعيش في زمن تُخاض فيه المعارك بالسيوف، بل بالخوارزميات. ولم تعد الحصون تُهدم بالمدافع، بل بالإشعارات. أنت أول جيل في تاريخ البشرية يمتلك مكتبة العالم وفتن العالم في شاشة بحجم الكف. لم يسبق لجيل أن تعرض لهذا القدر من القصف المركّز على قيمه وهويته كما تتعرضين أنت يومياً.

إعلمي أن ما تمرين به من تشتت رقمي ليس عقاباً، بل هو ابتلاء يمتحن صدق إيمانك، كما قال تعالى: ﴿أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُؤْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾^٣ وكما قال ابن القيم رحمه الله: 'الابتلاء مقياس للإيمان، لا عقاب عليه'، فاجعلي من كل تحدي رقمي سلماً ترتقين به نحو الله. يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا﴾^٤. في الماضي، كانت الوقاية تعني إغلاق الأبواب. اليوم، قد تدخل النار من تحت اللحاف عبر شاشة مضيئة.

لكن الله لم يضعك في هذا العصر عبثاً. أنت مستخلّفة فيه. والإسلام لا يريد منك أن تختبئي في كهف وتتركي الفضاء الرقمي للمفسدين، بل يريدك قائدة تصنع البديل، وتحوّلي التقنية من سيفٍ مُصلّطٍ إلى أداة إعمار.

لسنا ضد التقنية، بل ضد الاستعباد الرقمي. نحن نبي فارسات يملكن الوعي، لا راهبات يتركن الأدوات. وتأملي -أختي الكريمة- في قول الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ﴾^٥. فكما جعل الله -سبحانه- على قلوب المعرضين سداً يحجب أبصارهم، فاجعلي لقلبك سداً قيمياً يحجب عن بصيرتك كل ما يُضعف إيمانك في الفضاء الرقمي.

٢ الذاريات: ٥٦

٣ العنكبوت: ٢

٤ التحريم: ٦

٥ يس: ٩

كيف تتعاملين مع هذا الدليل ليكون نقطة تحول؟

هذا الكتاب ليس رواية تُقرأ، ولا كتاباً مدرسياً يُحفظ. إنه برنامج تأهيلي وتمكيني لقلبك وعقلك. لكي لا يكون مجرد أوراق على الرف، ولكي تستفيدين منه اتبعي منهجية الاستيعاب العميق التالية:

١. **قاعدة التدرج الواعي:** جهازك العصبي يحتاج وقتاً لامتنعاص التغيير. لا تقرئي أكثر من فصل في الجلسة. امنحي عقلك ٢٤ ساعة لهضم الأفكار قبل الانتقال. التغيير الحقيقي ليس سباقاً، بل هو بناء طبقة تلو الأخرى.
٢. **المذكرة (منجمك الشخصي):** لا تمرّي على الصفحات مرور الكرام. خصصي دفترًا أو تطبيق ملاحظات. كل تأمل تكتبينه هو استثمار لكنوزك الداخلية. الكتاب يعطيك الأداة، ومذكرتك هي المنجم.
٣. **من معرفة إلى تجربة:** كل تمرين هنا هو مختبر سلوكي. لا تقولي أعرف هذا، بل قولي سأجرب هذا لمدة أسبوع. الفرق بين المتأثرة والقائدة هو التطبيق المتكرر.
٤. **رفيقة الدرب:** التغيير في العزلة شاق. ابحي عن أخت أو صديقة تشاركك الرحلة، تتبادلان التشجيع والمساءلة بلطف. البيئة الداعمة هي جسر العبور.
٥. **واقعية الرحلة:** قد تعثرين، قد تعودين للشاشة أكثر مما خطّطت، وهذا طبيعي. المعيار ليس الكمال الفوري، بل سرعة العودة للمسار. كل محاولة صادقة تُكتب لك أجراً وتقدمك خطوة للأمام 🌟 لماذا أنت؟

تاريخك يصنع مستقبلك

قد تتساءلين: لماذا هذا الكتاب موجه لي؟

الجواب : لأن الإسلام يحتاج اليوم إلى فارسات يفهمن لغة العصر ويوظفنها لنشر الحق. تذكرني : خديجة رضي الله عنها سادت التجارة في عصر كان الذكور يهيمنون عليه. وفاطمة الفهرية أسست أول جامعة في التاريخ. والشفاء بنت عبد الله كانت معلمة وقاضية. وعائشة أم المؤمنين كانت مرجعاً للعلم والفقه.

وأنت اليوم، في زمن الخوارزميات.. ماذا سيكون دورك؟ هل ستكونين مجرد رقم في إحصائيات التفاعل؟ أم فارسة تصنعين تاريخاً جديداً؟

تخيلي لو أن الصحابيات امتلكن الإنترنت، كيف كنّ سيُسخرنه لنشر النور؟ هذا السؤال رافقك في كل صفحة.

عقد الالتزام الذاتي

(وقّعيه بخط يدك في بداية رحلتك)

أنا، (.....)، أبدأ هذه الرحلة بنية خالصة لوجه الله تعالى. وأعاهد الله ونفسي أن ألتزم باتباع منهجية التدرج، والتطبيق الصادق، والمساءلة اللطيفة لنفسِي. وأعلم أن الطريق قد يعترضه تعثر، لكنني سأعود بسرعة وأواصل. أسأل الله أن يجعل هذا الدليل سبباً في تقرّبي إليه، وحفظاً لديني ووقتي وأهلي. آمين.

التوقيع _____

فهرس المحتويات:

الجزء	المحتوى
المقدمة	مملكلك بين يدك
القسم الأول	عتبة العبور (المقدمة، المصطلحات، والتمهيد القيادي)
الوحدة الأولى	حماية عبادة القلب (الأيام ١-٣)
الوحدة الثانية	القدوات في العصر الرقمي (الأيام ٤-٦)
الوحدة الثالثة	إدارة الشهوات الرقمية (الأيام ٧-٩)
الوحدة الرابعة	استثمار الوقت الرقمي (الأيام ١٠-١٢)
الوحدة الخامسة	صناعة القيادة الرقمية (الأيام ١٣-١٥)
الوحدة السادسة	مواجهة اليأس الرقمي (الأيام ١٦-١٨)
الوحدة السابعة	الأسرة في العصر الرقمي (الأيام ١٩-٢١)
الوحدة الثامنة	وحدة الأمة الرقمية (الأيام ٢٢-٢٤)
الوحدة التاسعة	التواصل مع التراث (الأيام ٢٥-٢٧)
الوحدة العاشرة	فهم المفاهيم الإسلامية (الأيام ٢٨-٣٠)
الختام	وصية الفارسة

ما قبل الانطلاق: كيف تفتحين مغاليق هذا الكتاب؟

أيتها المسافرة في رحلة الـ ٣٠ يوماً.. هذا الكتاب ليس حمولة معرفية تضاف إلى عقلك، بل هو برنامج تنقية لذاكرتك وسلوكك الرقمي. لكِ تجني الثمار الياقة، توقفي قليلاً عند هذه المحطات التحضيرية: أولاً: كسر حاجز القراءة التقليدية

التغيير لا يحدث بالمعرفة فقط، بل بـ (المعرفة + التكرار + المجاهدة).

قاعدة ذهبية: القراءة بلا تطبيق هي ترف فكري، والقراءة مع التطبيق هي بناء حضاري.

ثانياً: اختاري سرعة محرك

لا نطلب منك المستحيل، نطلب منك الاستمرار فقط.

• المستوى الأساسي: لتعيشي بأمان في الغابة الرقمية.

• المستوى المتوسط: لتتحولي من مُستهلكة إلى مُتحكمة.

• المستوى المكثف: لتصبحي قائدة ومؤثرة وصاحبة رسالة.

ثالثاً: عتادكِ للرحلة (العدة والعتاد

لا تدخلي هذه الرحلة بقلب فارغ أو يد خالية:

• الدفتر: سيكون مرآة نفسك، تسجلين فيه هزائمك لتعالجيهما، وانتصاراتك لتعززيها.

• المؤقت: لأن عدوك الأول هو تسرب الوقت؛ فالمؤقت هو سياجك الذي يحميك من التشتت.

رابعاً: ميثاق الالتزام (٥ قواعد للسيادة)

١. لا استعجال: العقل يحتاج ٢٤ ساعة لهضم جرعة التغيير.

٢. الواجب مقدس: إذا تركت واجب اليوم، فقد تركت جزءاً من الحصن مفتوحاً.

٣. التدوين الصادق: كوني صريحة مع دفتركِ؛ فالاعتراف بالضعف هو أول درجات القوة.

٤. الشريكة الرقمية: ابحي عن (رفيقة درب)؛ فالمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً.

٥. المراجعة الدورية: ارجعي لتقري ما كتبته في الأيام الأولى، لترى حجم نموكِ وتطوركِ.

خامساً: هندسة التغيير (الهيكل الثلاثي)

نحن نؤمن بمنهجية (التشخيص - التحليل - العلاج)؛ لأن:

١. التشخيص: يجعلكِ تعترفين بالمشكلة (الصدق).

٢. التحليل: يجعلكِ تفهمين جذورها (الوعي).

٣. العلاج: يجعلكِ تقتلعينها من جذورها (العمل).

💡 نصيحة أخيرة قبل أن تقبلي الصفحة:

تذكري أن الفكرة تنجح إذا كانت قوية الإيمان بها، وتوفر الإخلاص في سبيلها، وزادت الحماسة لها، ووجد

الاستعداد الذي يحمل على التضحية والعمل لتحقيقها.

اجعلي إيمانك بهذا التغيير قوياً، وابدئي يومكِ الأول بنية الإحياء؛ إحياء قلبكِ، وإحياء دوركِ في أمتكِ.

ميثاق اللغة: المصطلحات الأساسية

قبل أن نبحر، اتفقنا على قاموس المشفرات الخاص بنا. نحن لا نستخدم الكلمات اعتباطاً، بل هي رتب قيميّة في معركتكِ للوعي:

- التحصين الرقمي: هو درعكِ وساتركِ من طعنات الشبهات.
 - العافية الرقمية: هي صحتكِ النفسية وسط ضجيج الإشعارات.
 - الفلتر الذكي: هي مصفاة عقلكِ؛ لا يدخلها إلا ما يبينكِ.
 - مجموعة الدعم: هم رفيقات الخندق؛ فالمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً.
- رسالة من القلب: (إلى الجيل الذي يمسك بيده مصير الأمة)

يا فتيات الإسلام.. يا جيل الخوارزميات والسيادة:
لقد وضعتُ بين أيديكِ هذه الرحلة، ليس لأملأ رؤوسكن بالمعلومات، بل لأملأ قلوبكن باليقين وأيديكن بالعمل.

لماذا الآن؟ لأننا في زمن الاستلاب الناعم؛ حيث تُسرق الأعمار بـ (إدمان^٦) بسيط، وتُهدم العقائد بـ (تغريدات^٧) عابره، ولأننا نؤمن أن الله الذي استخلفكن في الأرض، جعل هذه الشاشات اختباراً لصدقن وقوتكن.

ميزان هذا الكتاب:

١. لا نبيع الوهم، ولا نجلد الذات.
٢. نحن نُشخص الداء بمشرط الجراح الصادق.
٣. نحن نُحلل الأسباب بعقل المؤمنة المتبصرة.
٤. نحن نُعالج بخطوات تخطوها الواثقة بالله.

انطلاقتكِ تبدأ من هنا:



^٦ ليس مجرد حركة عادية، بل هو آلية الإدمان الرقمي؛ فكل تمريرة تفتح محتوى جديداً لا ينتهي، مما يجعلكِ تبقيين ساعات دون أن تشعري. هو السارق الصامت للوقت.

^٧ كل صورة، فيديو، أو نص فكاكي ينتشر بسرعة هائلة على الإنترنت، وغالباً يُعاد تعديله ونشره مراراً وقد يبدو تافهاً في الظاهر، لكنه ينشر مفاهيم مغلوبة، أو سخرية من الثوابت، أو نماذج حياة مضادة لقيمكِ، وكل ذلك مُغلف بالفكاهة والترفيه.

الإدمان الرقمي

إحصائيات عالمية مرعبة ومستقبل قاتم..

كشفت جامعة كامبريدج أن نصف المراهقين يشعرون بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي. ويستخدم أكثر من ٦ مليارات شخص الإنترنت، و ٢ من كل ٣ أشخاص وسائل التواصل شهريًا.

أبرز المخاطر:

- تدهور الصحة النفسية 39% من مراهقي أوروبا (١٥ عامًا) يستخدمون الوسائل باستمرار، و ١٣٪ من عمر ١٣ سنة يعانون استخدامًا إشكاليًا.
- الانتحار 14% من المراهقين (١٠-١٩ سنة) يعانون مشاكل نفسية، بمتوسط ٦ حالات انتحار لكل ١٠٠ ألف شاب.
- متلازمة اللقافة العضلية: آلام الرقبة والظهر بسبب الجلوس الطويل أمام الشاشات.
- تراجع التحصيل الدراسي: ساعة يوميًا أمام الشاشة ترتبط بانخفاض ١٠٪ في احتمالية تحقيق مستويات أكاديمية أعلى.
- ضعف المفردات اللغوية: أطفال السنتين أمام الشاشات ينطقون ٥٣٪ فقط من الكلمات مقابل ٦٥٪ للأقل استخدامًا.

حلول عملية:

- وضع قيود على استخدام الأطفال للتواصل الاجتماعي.
- قراءة الكتب الورقية (٦ دقائق يوميًا تخفض التوتر ٦٨٪).
- القراءة أفضل علاج للتوتر وفقًا لـ ٣٨٪ من البالغين.

الجزء الأول: رحلة التحصين

الوحدة الأولى: حماية عبادة القلب (الأيام ١-٣)

اليوم الأول: التشخيص

هل عبادتك حية أم جسد بلا روح ؟



افتتاحية اليوم: في زحام الإشعارات والتنبيهات، وسرعة إيقاع الحياة الرقمية، أصبحت العبادة للأسف عند كثير من الفتيات مجرد عادة يومية سريعة، تؤديها الفتاة كأي واجب روتيني، ثم تنتقل إلى ما هو أهم في نظرها.

لكن هل هذا ما أراده الله منا؟ وهل هذه هي حقيقة العبادة؟ قال الله تعالى: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ}٨

العبادة الحقيقية ليست مجرد حركات وسكنات، بل هي - كما عرفها العلماء - اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة. اليوم، سنقوم بتشخيص واقع عبادتك. كوني صادقة مع نفسك.

أولاً: لماذا نحتاج للتشخيص؟

تماماً كحال الطيبة، لا يمكننا وصف العلاج قبل كشف العلة. الإنترنت غير بنية الانتباه في عقولنا، فأصبحنا نملك انتباهاً مشتتاً لا يتحمل الوقوف الطويل بين يدي الله. التشخيص هنا هو اعتراف بالشجاعة أمام النفس في هذا اليوم، سنقوم بتفكيك الأسباب التي جعلت قلوبنا مُحاصرة رقمياً، مما أفقد العبادة طعمها وحولها إلى حركات جسدية مفرغة من المعنى.

ثانياً: الاختبار التشخيصي (مقياس ريختر للخشوع)

أجيب بصدق عن الأسئلة التالية. لا تغشي نفسك، فهذا التشخيص لك وحدك أحضري ورقة وقلمًا، وابتعدي عن هاتفك لدقائق، فهذه النقاط هي تقرير فحص لقلبك.

القسم الأول: الصلاة: جوهر الصلاة ليس في الحركة، بل في حضور القلب، كما وصف الله المؤمنين بقوله: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾﴾^٩ فاجعلي من كل سجدة لحظة اتصال حقيقي، بعيداً عن ضجيج الإشعارات

م	الاختبار	نادراً (1)	أحياناً (2)	دائماً (3)
1	حضور الذهن: هل يهدأ عقلك عن التفكير في (الرسائل الواردة) بمجرد قول الله أكبر؟	☐	☐	☐
2	أشعر بخشوع وطمأنينة أثناء صلاتي	☐	☐	☐
3	أتذكر الله الذي أقف بين يديه أثناء الصلاة	☐	☐	☐
4	أفهم ما أقرأ في الصلاة (ولو المعنى العام)	☐	☐	☐
5	أستغرق في الصلاة فأشعر أن الوقت توقف	☐	☐	☐
6	أحافظ على السنن الرواتب قبل وبعد الفروض	☐	☐	☐

القسم الثاني: القرآن

العبارة	نادراً (1)	أحياناً (2)	دائماً (3)
التفاعل مع القرآن: هل تتوقفين عند آية، تعيدونها، أو تشعرين بأنها رسالة خاصة موجهة لك شخصياً؟	☐	☐	☐
أقرأ القرآن يومياً ولو آية	☐	☐	☐
أحاول فهم معاني ما أقرأ وأبحث عن تفسير ما لا أفهمه	☐	☐	☐
أحفظ أجزاء من القرآن	☐	☐	☐
أأثر بالقرآن فأبكي أحياناً	☐	☐	☐

القسم الثالث: الأذكار والدعاء والسلوك

الرقم	العبارة	نادراً (1)	أحياناً (2)	دائماً (3)
١	الذكر التلقائي: هل يلهمك لسانك بذكر الله في الفواصل بين مهامك اليومية (أثناء انتظار الباص، تحضير الطعام، الاستعداد للخروج)؟	☐	☐	☐
٢	أثر العبادة السلوكي: هل تشعرين أن صلاتك تفرم لك عن كتابة تعليق حاد، أو تمنعك من تصفح محتوى لا يليق بفتاة مسلمة؟	☐	☐	☐
٣	أذكر الله في أثناء يومي (قبل الأكل، بعد الخلاء، عند رؤية المرأة)	☐	☐	☐
٤	أدعو الله في السراء والضراء بيقين	☐	☐	☐
٥	أعرف معنى الأذكار التي أقولها وأشعر بطمأنينة عندها	☐	☐	☐
٦	أحافظ على أذكار الصباح والمساء	☐	☐	☐

اجمعي مجموع نقاطك: _____ من ٥١

📌 **ثالثاً: تفسير النتائج (خريطة طريقك)**

النتيجة	التصنيف	التوصية (خريطة الطريق)
40-51	قلب نابض	أنت في منطقة الأمان الإيماني. مهمتك الانتقال من التحصين إلى القيادة؛ كيف تحولين هذا النور لمشروع رقمي ينفع الناس؟
28-39	منطقة التذبذب	قلبك في حالة تعبئة، أحياناً تشحن طاقتك وأحياناً تفرغها التكنولوجيا. تحتاجين لإعادة ضبط المصنع لتقليل الهدر الإيماني.
18-27	العبادة الروتينية	تشعرين أن عبادتك ثقيلة الأداء بسبب انشغالك بملهيات العالم الرقمي حتى ان روحك أصبحت متعطشة للسكينة لكن ذلك الضجيج الرقمي يمنعك من سماع صوت فطرتك الذي يناديك عبر نفسك اللوامة حان وقت التغيير الجذري.
أقل من ١٨	إنذار روحي	أنت في مرحلة جسد بلا روح. لا تحزني، فهذا الكتاب كتب خصيصاً ليأخذ بيدك في رحلة العودة. ابدأي فوراً بخطة العلاج.

رابعاً: ما وراء التشخيص (لماذا نصل لهذه الحالة؟)

ما لا يخبرك به أحد: أن خوارزميات وسائل التواصل تعمل عكس خوارزمية الصلاة:

خوارزميات الصلاة	خوارزميات منصات التواصل
تطلب منك البطء، الثبات، والبحث عن السكينة العميقة.	تطلب منك السرعة، التنقل بين المقاطع، والبحث لتحقيق الدوبامين ^{١٠} السريع.
كلما أبطأت وتدبرت، زادت لذتك (الدائمة).	كلما أسرعت في التمرير، زادت متعتك (المؤقتة).

لذا، التشخيص يظهر لنا أن عقولنا أصبحت مبرمجة تقنياً على عدم الصبر، مما جعل الصلاة (التي هي لقاء ملك الملوك) تبدو كأنها عائق أمام العودة للهاتف!

📖 **خامساً: قصة سارة - من الـ ١٨٠ ثانية إلى ٨ دقائق من النور.**

- سارة فتاة جامعية، كانت حياتها سلسلة من الردود السريعة على صديقاتها ومتابعة الستوريات صلاتها كانت عبارة عن ٣ دقائق من الحركات الرياضية السريعة كانت تخرج من صلاتها وهي أكثر توتراً مما دخلت!

نقطة التحول: ذات يوم قرأت جملة: أنت لا تصلي لتعطي الله وقتاً، بل لتأخذي أنت من الله قوة.

بدأت سارة بتطبيق قاعدة الدقيقة الإضافية؛ قررت أن تزيد مدة صلاتها دقيقة واحدة كل أسبوع فقط لم تزد في الحركات، بل زادت في الصمت والخشوع والتدبر.

١. بعد شهر: أصبحت صلاتها ٥ دقائق.
٢. بعد ٣ أشهر: وصلت لـ ٨ دقائق وكانت تبكي أحياناً في سجودها.

النتيجة المذهلة: انخفض قلقها الرقمي ، زادت قدرتها على التركيز في دراستها، وأصبحت تملك هدوءاً يحسدها عليه زميلاتها؛ أدركت أن الصلاة لم تأخذ من وقتها، بل باركت في بقية يومها.

العبرة: الفرق بين العبادة الحية والميتة ليس في الكم، بل في كيف .

⚠️ سادساً: مظاهر العبادة الميتة (للتحذير)

لنعرف الداء قبل أن نبحث عن الدواء؛ إليك العلامات التي تدل على أن العبادة أصبحت روتينية:

العلامة	الوصف
سرعة الأداء	تصلي كأنك في سباق، لا تكادين تتنفسين بين الحركات
شروذ الذهن	تنتهين من الصلاة ولا تذكرين ماذا قرأت (عقل مشغول رقمياً)
عدم التأثير	تمر عليك آيات الوعيد فلا تخافين، وآيات الرحمة فلا ترجين
الانقطاع بعد العبادة	بمجرد الانتهاء، تعودين إلى المعاصي أو التفاهة كأن شيئاً لم يكن
الشعور بالثقل	العبادة عندك عبء واجب تريد التخلص منه، لا لقاء محبوب تنتظرينه

تأمل هذه الآية : {وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالً يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا} ١ .

✅ خلاصة اليوم الأول

١. العبادة الحقيقية ليست حركات جوفاء، بل هي علاقة حية مع الله
٢. التشخيص الذاتي الصادق والاعتراف بالمشكلة هو أول خطوات العلاج
٣. الكثير من الفتيات يعانين من روتينية العبادة بسبب البرمجة الرقمية، لكن الحل موجود

📌 واجب اليوم الأول (التطوير العملي)

١. احسبي نقاطك في الاختبار أعلاه بدقة. ثم اكتبي في مذكرتك جملة واحدة : ما هي أكبر ملهية رقمية تخطر على بالي وأنا في السجود؟
 ٢. صلي الصلاة القادمة بزيادة ٦٠ ثانية فقط عما اعتدت عليه، واشعري بالفرق.
- ❖ دعاء اليوم اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي، وتوفني إن كانت الوفاة خيراً لي، اللهم إني أسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الحق في الغضب والرضا، اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

اليوم الثاني:

التحليل - تشرح الموت الصامت للروح في العبادة

لماذا نشعر أن الصلاة أصبحت حملاً نضعه عن كاهلنا، بدلاً من أن تكون راحة نأوي إليها؟ ولماذا صار القرآن كلمات نمر عليها دون أن تلامس شغاف القلب؟ الإجابة تكمن في تآكل العلاقة بين العبد والمعبود تحت ضغط نمط الحياة المعاصر.

أولاً: العوامل الداخلية (تآكل الوعي الذاتي)

القلب يشبه جهاز الاستقبال ، وإذا تراكمت عليه ملفات تالفة، لن يلتقط إشارات النور:

١. غياب الفهم الحقيقي للعبادة كعلاقة حب

لقد تحول مفهوم العبادة في أذهان الكثيرات من صلة وصل حية مع الله، إلى معاملة ورقية أو إسقاط واجب. عندما تغيب فكرة أن الصلاة هي * موعِدك الخاص مع خالق المجرات * ، تصبح مجرد عبء زمني ؛ أنت لا تصلي لأن الله يحتاج لصلاتك، بل لأن روحك تحتاج لـ الأكسجين الإيماني لكي لا تختنق في غبار المادة.

٢. فخ الأتمتة "التكنولوجيا الرقمية" (الروتين القاتل)

العقل البشري يميل لتوفير الطاقة، فيقوم بـ أتمتة الأفعال المكررة. الصلاة، الأذكار، قراءة السور القصيرة.. كلها أصبحت تُنفذ في الخلفية بينما العقل يتصفح ملفات الدراسة أو ذكريات الأمس.

هذا هو الموت الصامت للعبادة؛ أن يسجد الجسد والقلب لا يزال واقفاً عند باب السوشال ميديا.

٣. تبلد حاسة التعظيم

عندما تستهلك أعيننا آلاف المقاطع التافهة والساخرة يومياً، يصاب القلب بنوع من التبلد . فبينما كانت التابعة/نفيسة بنت الحسن ترتجف خشية عند ذكر الله، تدخل الفتاة المعاصرة الصلاة بذهن مشتبته بآخر نكتة أو تريند رآته.

غياب استشعار عظمة من نعبد هو الذي جعلنا نتجرأ على سرقة وقت الصلاة لصالح الشاشة.

• تذكرني أن كل نظرة وكل نقرة محسوبة، كما حذر رسول الله ﷺ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ

الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ»^{١٢} وقال السلف الصالح: 'القلب إذا اشتغل بغير الله، انقطع عن

الله'، فاحفظي جوارحك الرقمية كما تحفظين جوارحك الحسية.

ثانياً: العوامل الخارجية (حرب التكنولوجيا على الخشوع)

الإنترنت ليس مجرد شاشة، بل هو نظام تشغيل يعيد صياغة انتباهك:

١. سرعة الإيقاع الرقمي :

التطبيقات (تيك توك، ريلز، شورتس) علمت عقلك أن المتعة تأتي كل ١٥ ثانية هذا الإيقاع السريع جعل الصبر والبطء في الصلاة يبدوان كأنهما ملل.

العبادة تتطلب زماناً ساكناً ، بينما العالم الرقمي يطالبك بـ زمان متسارع وهذا التصادم هو ما يجعلك

تشعرين بالتململ والرغبة في إنهاء الصلاة بسرعة لتلحي بشيء ما.. لا تدري ما هو!

٢. كثرة المشتتات والملهيات

أنت تعيشين في عصر تعدد المهام . عقلك اعتاد أن يفتح ١٠ نوافذ في آن واحد. لذا، عندما تغلقين النوافذ لتتقي في الصلاة، يظل عقلك يحاول استرجاع تلك النوافذ. الإشعارات المستمرة جعلت عضلة التركيز عندك ضامرة، والخشوع يتطلب تركيزاً كلياً.

٣. النماذج المشوهة في الإعلام

الإعلام الرقمي يصور لك السعادة في السفر، المال، والمظهر المثالي، بينما يصور المتعبدة كفتاة منعزلة أو كئيبة أو منفصلة عن العصر.

هذا الضخ المستمر يقلل من قيمة اللذة الروحية في نظرك، فتبدئين بالبحث عن الراحة في الإكسبلور بدلاً من البحث عنها في السجود.

ثالثاً: وقفة تأمل – آية في قلب التشريح

قال الله تعالى: {وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا} ١٣ لماذا الكسل؟ الكسل هنا ليس تعباً في العضلات، بل هو ثقل الروح وألف المعصية والمخادعة. في العصر الرقمي، أصبحنا نذكر الناس كثيراً نبحث عن إعجابهم، نتابع أخبارهم، نخشى رأيهم ونذكر الله قليلاً.

• الكسل الرقمي: هو أن تجدي طاقة لتصفح الهاتف لساعتين، وتعجز عن الوقوف بين يدي الله ل ٥ دقائق.

• الرياء الخفي: هو أن تهتمي بصحتك في البروفایل أكثر من اهتمامك بصحتك عند الملأ الأعلى.

رابعاً: مختبر الوعي (سؤال المواجهة)

أحضري مذكرتك وأجيب عن هذا السؤال التحليلي بصراحة موجعة:

لو كانت صلاتك الأخيرة هي ملف فيديو سيُعرض أمام الله الآن.. هل ترين فيه شخصاً مشتاقاً للقاء حبيبها، أم موظفة تُوقع انصرافها على عجلة من أمرها؟

إن الاعتراف بأن الروح قد غادرت الجسد في عبادتنا هو أول خطوة لالإنعاش القلبي الذي سنبدأه غداً في مرحلة العلاج.

جدول المقارنة: بين العبادة كواجب والعبادة كعلاقة

وجه المقارنة	العبادة كواجب	العبادة كعلاقة
السرعة	تؤدينها بسرعة	تستمتعين فيها
التفكير	تفكرين في ما بعدها	تعيشين في حضرتها
الشعور	تشعرين بالثقل	تشعرين بالحب والراحة
الأثر	تنتهي بانتهائها	تمتد آثارها

خلاصة اليوم الثاني

م	النقطة	الخلاصة
1	تعدد الأسباب	أسباب فقدان الروح تنقسم إلى داخلية (في نفسك) وخارجية (في البيئة)
2	العوامل الداخلية	غياب الفهم، ضعف التربية العاطفية، وعدم إدراك العظمة هي أهم الأسباب
3	العوامل الخارجية	سرعة العصر، تعدد الملهيات، والنماذج المشوهة هي العوائق التقنية

واجب اليوم الثاني

- اكتبي ثلاثة أسباب من المذكورة تشعرين أنها الأكثر تأثيراً عليك.
- اختاري سبباً واحداً لتتخلصي منه هذا الأسبوع (مثل: إبعاد الهاتف عن مكان الصلاة).
- تحدثي مع شخص أكبر منك (أمك، أو معلمة أو أختك أو من تتوسمين فيها الخير) عن تجربتها مع الخشوع.
- ولا تستصغري هذه الدقائق القليلة، فإن رسول الله ﷺ بشرنا بقوله: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ»^{١٤}. فالاستمرارية في خمس دقائق من الخشوع أحب إلى الله من ساعة من التشتت، فثابري ولا تيأسي.

دعاء اليوم

اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعوة لا يستجاب لها.

اليوم الثالث: العلاج - ٥ خطوات عملية لإعادة الروح للعبادة

العلاج في العالم الرقمي لا يعتمد على العاطفة وحدها، بل على النظام . القلوب تصدأ في ضجيج الإشعارات، ولا تُجلى إلا بخطوات ذكية، متدرجة، ومستمرة. إليك خطة الإبحار:

الخطوة ١: مشروع الخمس دقائق الذهبية (علاج الاستعجال)

أكبر مشكلة نواجهها هي الصلاة الخاطفة . نحن نسابق الزمن لنعود للشاشة.
التطبيق العملي: قرري ألا تغادري سجادتك فور التسليم. أضيفي 5 دقائق إضافية لكل صلاة فرض.
ماذا تفعلين فيها؟

- دقيقتان للاستغفار ببطء (استشعري خروج الذنوب مع كل حرف)
 - دقيقتان للدعاء بحاجاتك الدنيوية والأخروية
 - دقيقة صمت تام تتأملين فيها عظمة الخالق الذي كنتِ تقفين بين يديه
- التدرج: ابدئي بـ ٥ دقائق هذا الأسبوع، وزيديها دقيقة واحدة كل أسبوع؛ فهذا التمرين يعيد بناء عضلة الصبر التي هدمتها المقاطع السريعة.

الخطوة ٢: آية وتدبر (علاج القراءة الآلية)

قراءة صفحات كثيرة بلا فهم تشبه تصفح الإكسبلور بلا وعي.

❖ **التطبيق العملي:** اختاري آية واحدة فقط يومياً ليس المهم الكم، بل العمق.
المنهجية:

١. اقرأي التفسير الميسر لهذه الآية (يمكنك استخدام تطبيق آية)
٢. افتحي مذكرتك ودوّني:
 - ما الذي تقوله لي هذه الآية الآن؟
 - كيف أطبقها في حياتي اليوم؟
- الهدف: أن يتحول القرآن من نص محفوف بالبركة إلى دليل تشغيل ليومك الرقمي.

الخطوة ٣: الذكر الواعي (علاج الغفلة الرقمية)

الذكر هو الجدار الناري الذي يحميك من فيروسات التفاهة.

- **التطبيق العملي:** اختاري ذكراً واحداً لكل يوم (مثلاً: سبحان الله وبحمده عدد خلقه ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته).
- **البحث عن الجوهر:** قبل البدء، ابحي عن معنى هذا الذكر. (سبحان الله وبحمده = تنزيه الله عن كل نقص وحمده على كل نعمة أنعم بها عليكي حمداً يشمل كل النعم الظاهرة والباطنة).
- (ورضا نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته يعجز البيان عن تفسيرها لعظمة الخالق سبحانه؛ كما عجزت الملائكة عن تقدير كميات الحسنات لمن يقولها).
- **التسبيح بعد الصلاة:** كريبه ٣٣ مرة، لكن بشرط: لا تنتقلي للرقم التالي إلا إذا شعرت أن قلبك نطق مع لسانك وإذا سرحت في إشعار أو فكرة، عودي للرقم الذي بدأت عنده الغفلة. هذا التدريب هو تمرين تركيز بامتياز.

ثانياً: مراجعة التجربة الإيمانية

السؤال	الإجابة والتأمل الذاتي
ما الذي ساعدني على التركيز اليوم؟	
ما الذي شتت ذهني اليوم؟	
فكرة أو تأمل أريد أن أتذكره	

ملاحظة تربوية: هذا السجل ليس مجرد أرقام، بل هو كاشف لتيارات قلبك. استمراره لعدة أيام سيظهر لك بوضوح كيف تؤثر الصلاة على طاقتك النفسية، وكيف تسرق الشاشات انتباهك.

الخطوة ٤: رفيقة المتابعة (البيئة المعززة)

العالم الرقمي فردي بامتياز، والعبادة جماعية في جوهرها.

١. **التطبيق العملي:** اختاري صديقة تتقاسمين معها الهم الإيماني.
٢. **آلية العمل:** لا تكتفي بالكلام الإنشائي. تبادلا نتائج التركيز يومياً عبر رسالة قصيرة*. اليوم تركيزي كان ١٠/٧ لأنني تركت الهاتف قبل الصلاة بـ ١٠ دقائق*.
٣. **التشجيع:** احتفلا بإنجاز الأسبوع (مثلاً: قضاء أسبوع كامل بـ خمس دقائق ذهبية) بمكافأة مباحة.

👉 **ميثاق الأخوة (اتفاق المتابعة الأسبوعي)** نحن الموقعتان أدناه (رفيقتا المتابعة) نعلن التزامنا التام بالبنود التالية:

م	البند
1	التواصل اليومي :الالتزام باتصال/رسالة يومية عبر (.....)لمدة ٥ دقائق
2	مشاركة الإنجاز :الإجابة بوضوح بـ (نعم/لا) على العادات المتفق عليها
3	الدعم الروحي :تبادل الدعاء بظهر الغيب- التشجيع الإيجابي عند الفتور
4	ميثاق الثقة :الحفاظ على السرية لكل ما يُطرح من تحديات أو إخفاقات
5	المراجعة : لقاء (حضورى أو افتراضي) كل نهاية أسبوع لتقييم التجربة
الطرف الأول	
الطرف الثاني	
التاريخ	

جدول تتبع العادات الأسبوعي

اليوم	ذكرت الذكر اليومي (✓)	قرأت آية بتدبر (اسم السورة)	صليت (نعم/لا)	بخشوع	ملاحظات
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

خلاصة اليوم الثالث (الوحدة الأولى)

م	النقطة	الخلاصة التربوية
1	مبدأ الخطوة الواحدة	لا تحاولي تطبيق كل شيء مرة واحدة؛ الدماغ الرقمي يكره التغيير المفاجئ. ابدئي بخطوة، ثبتيها، ثم أضيفي الأخرى
2	الخوارزمية الخماسية	العلاج يتلخص في: (مشروع ال ٥ دقائق، آية وتدبر، ذكر واعٍ، سجل المشاعر، رفيقة المتابعة)
3	فلسفة التدرج	التدرج هو كلمة السر للنجاح ضد المشتتات. لا تستعجلي النتائج، فالعبرة بالاستمرار لا بالسرعة

واجب اليوم (الانتقال من القراءة إلى التنفيذ)

- الاختيار الذكي: اختاري خطوة واحدة فقط من الخمسة لتبدي بها هذا الأسبوع بتركيز كامل.
 - البحث عن الظهيرة: ابحي عن رفيقة متابعة (صديقة، أخت، زميلة) تعينك وتعينينها.
 - التذكير الرقمي: اضبطي منبهاً يومياً على هاتفك لتذكرك بالخطوة التي اخترتها.
- 🌟 دعاء اليوم اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، اللهم تقبل مني إنك أنت السميع العليم، وتب عليّ إنك أنت التواب الرحيم.

خاتمة الوحدة الأولى

لقد انتهيت من أول ثلاثة أيام في رحلتك. إن كنت قد طبقت ما فيها - ولو جزءاً بسيطاً - فقد بدأت طريق العودة إلى عبادة حية تنير قلبك وتصلح حياتك.

تذكري دائماً قول رسول الله ﷺ: إن الله لا ينظر إلى صوركم وأموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم^{١٥}

فلتكوني ممن نظر الله إليهن في صلاتهن وهن خاشعات، وفي أذكارهن وهن متدبرات، وفي عبادتهن وهن خاشعات وفي تلاوتهن لكتاب الله وهن متقنات.

الوحدة الثانية: القدوات في العصر الرقمي (الأيام ٤-٦)

قولي لي من تتابعين.. أقل لك من أنت

– اليوم الرابع: التشخيص –

جرد قائمة السكان في عقلك



💡 افتتاحية اليوم

اعلمي أن من تتبع أثراً اقتدى به، ولذلك أمرنا الله بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾^{١٦} وحذرنا رسول الله ﷺ: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»^{١٧} فاختاري قدواتك الرقمية كما تختارين رفيقات دربك في الواقع؛ لقد في الماضي، كان اختيار القدوة يتطلب رحلة إلى المسجد أو ملازمة عالمة، وأما اليوم فالقدوة تقتحم خلوة كل فتاة عبر الإشعارات وطلب الصداقة ورسائل وسائل التواصل المتنوعة .

التشخيص اليوم ليس مجرد إحصاء أرقام، بل هو تحقيق أمني فيمن تمنحنيهم الولوج لعالمك الشخصي وحق صياغة قناعاتك وأحلامك وأسلوب حياتك.

أولاً: لماذا هذا التشخيص مصيري؟ العقل البشري يملك ما يسمى الأعصاب المرآتية^{١٨} وهي المسؤولة عن التقليد اللاواعي وعندما تتابعين شخصاً ما لفترة طويلة، تبدأين بتبني:

أ- لغته	ب- اهتماماته	ت- أسلوب لبسه	ث- طريقة تفكيره وحتى قيمه. دون أن تشعر!
---------	--------------	---------------	---

^{١٦} التوبة: ١١٩.

^{١٧} صححه الألباني.

^{١٨} خلايا دماغية تنشط عند أداء فعل معين، وكذلك عند مشاهدة شخص آخر يؤدي الفعل نفسه. سُميت بهذا الاسم لأنها "تعكس" تصرفات ومشاعر الآخرين داخل أدمغتنا، وهي الأساس العصبي الذي يفسر قدرتنا على التعاطف والتعلم الاجتماعي.

إذا كانت قائمة متابعاتك ملوثة ، فقلبك سيبقى مشوشاً مهما حاولت الخشوع في الصلاة. لأن من تتابعينهم هم من يصوغون عقلك الباطن.

ثانياً: الاختبار الذاتي (تحليل الانكشاف الرقمي)

أجيب بصدق، وتذكري أن كل متابعة هي توقيع منك بالموافقة على دخول هذا الشخص إلى منزلك الداخلي وقلبك:

السؤال الأول: كم شخصاً تمنحينه وكم امرأة لا تعرفين أخلاقياتها وقناعاتها تمنحينهم حق المرور إلى يومك عبر المتابعة؟ ولنظرب مثلاً منصة الفيس بوك أو إكس:

(أ) أقل من ٢٠ : متحكمة جيدة: فأنت تعرفين من تتابعين ولماذا.

(ب) ٥٠-١٠٠ : منطقة التشتت من المحتمل أنك تتابعين الكثير من الضجيج الذي لا ينفعك.

(ج) أكثر من ١٠٠ : فوضى رقمية وعقلك مشاع للجميع، ومن المستحيل أن تركز في بناء ذاتك وسط هذا الزحام.

السؤال الثاني: ميزان الثقة – هل تعرفين أصل من تتابعين من الداعيات أو المؤثرات أو المشهورات؟

(أ) نعم، أتتحقق من تأهيلهن العلمي : وعي منهجي إذا فأنت تبحثين عن الدليل لا عن اللايكات والمظهر.

(ب) أحياناً : منطقة الخطر، قد تقعين ضحية لـ الكاريزما على حساب المعلومة الصحيحة.

(ج) لا أهتم، المهم الأسلوب والجمال) : اختراق فكري) أنت تسمحين لأي شخص بصّب أفكارها في عقلك لمجرد أنها جذابة أو ممتعة.

السؤال الثالث: مؤشر الأثر النفسي – هل تخرجين من حسابهن بشعور أفضل أم أسوأ؟

(أ) أبداً، لم أتاثر سلباً : مناعة قوية.

(ب) نادراً : تأثر خفي وقد تلاحظين مقارنة حياتك بحياتهن بين الحين والآخر.

(ج) حدث ذلك شعور بالنقص، سخط على شكلي أو حياتي، تشتت قيم : تسمم رقمي وهؤلاء

لسن قدوات، بل هن عقبات في طريقك إلى الله.

ثالثاً: تفسير النتائج (فهم الأعراض)

إذا كانت إجاباتك تميل إلى (ب) أو (ج):

أنت تعانين من التخمّة الرقمية . قائمة متابعاتك تعمل ضدك لا معك.

أ- أنت تشاهدين حياة الآخرين بدلاً من أن تعيشي حياتك

ب- تستقين "تتلقين" دينك وفكرك من مشهورات الصدفة لا من أهل الاختصاص

ت- تقارنين حياتك الحقيقية بحياة الآخرين المزيفة

ث- حان وقت الترحيل الإجباري لكل من لا تضيف لآخرتك أو دنياك قيمة حقيقية.

رابعاً: شرح مبهمات المتابعة (ما الذي يحدث خلف الكواليس؟)

هناك فرق كبير بين المشهورة والقدوة:

وجه المقارنة	المشهوره	القذوة
وظيفتها	جذب انتباهك لبيعك سلعة أو فكرة	أن ترفعك معها، تدلك على الله، أو تعلمك مهارة تنفعك
هدفها	تعيش من نقراتك ومشاهداتك	تعيش لرسالة
أسلوبها	المظهر، السفر، التحديات، الإثارة	العلم، الحكمة، التواضع، البناء

❖ **المشكلة الكبرى:** الخوارزميات لا تفرق بين العالمة والجاهلة؛ هي تقترح لك الأكثر تفاعلاً لا الأكثر صدقاً.

إذا لم تكوني يقظة، ستجدين نفسك مريدة في مدرسة فتاة لا تملك من العلم إلا هاتفها وكاميرتها وفلتر الجمال! **خامساً: قصة للتدبر (نورا وسجن المتابعات)**

نورا وفخ وسائل التواصل الاجتماعي

مصممة للتأمل والتفكير



ملخص القصة

نورا فتاة طموحة تتابع أكثر من 500 حساب على وسائل التواصل الاجتماعي. تقضي 4 ساعات يومياً في مشاهدة محتوى لفتيات لا تعرفهن. تشعر بشغل عريب عندما يحين وقت الصلاة أو الدراسة.

تصوير الوقت الضائع

30 يوماً → 720 ساعة → 6 أشهر

60 يوماً → 1440 ساعة → سنة واحدة

600 يوماً → 14,400 ساعة → 10 سنوات

نورا فتاة طموحة تتابع أكثر من 500 حساب على وسائل التواصل الاجتماعي. تقضي 4 ساعات يومياً في مشاهدة محتوى لفتيات لا تعرفهن. تحولت الحسابات التي تتابعها إلى قفص يحيط بها.

القرار: قامت نورا بحذف ٤٠٠ حساب في ساعة واحدة.

النتيجة: وصفت نورا تلك اللحظة بـ **الولادة الجديدة**. قالت:

فجأة، أصبح هاتفي هادئاً، وعقلي صافياً، وقلبي مطمئناً، ولم أعد أشعر بأني متأخرة عن ركب التافهات وعاد التركيز إلى دراستي، وعادت السكينة إلى صلاتي.

سادساً: واجب اليوم الرابع (الجرد العملي)

أحضري ورقة وقلماً (أو مذكرتك الرقمية) وقومي بالآتي:

١. افثحي قائمة المتابعة (Following) في تطبيقك الأكثر استخداماً (إنستغرام، تيك توك، إكس
..الخ).

٢. انظري لكل اسم واسألي نفسك:

٥ هل هذه الفتاة ستشهد لي يوم القيامة أم علي؟ هل تزيد في عقلي علماً أم في قلبي حسة؟ هل تقربني
من الله أم تبعدني؟ هل أشعر بعد رؤية محتواها بالرضا أم بعدم الرضا عن نفسي؟
٣. ضعي علامة (X) أمام الأسماء التي قررت تحرير عقلك منها.

دعاء اليوم 🌸

اللهم استخدمني ولا تستبدلني، واجعلني لبنة صالحة في بناء أمتك، وارزقني اتباع الصادقات اللاتي يعملن
بعلمهن، ويجاهدن في سبيلك بصدق.

اليوم الخامس: التحليل

ميزان الفهم بين العالمة الربانية والدجالة الإعلامية

💡 افتتاحية اليوم

الفضاء الرقمي

صنع أصناماً يملكن الإضاءة

ولا يملكن النور الإيماني ، ويملكن المتابعات

ولا يملكن

المنهج العلمي

يقول قال تعالى:

{فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} ١٩

وأهل الذكر هم

العلماء الربانيون المشهود لهم بالصلاح والتقوى الذين هم على نهج النبي ﷺ وسنته
الناصعة البياض وليسوا من أهل البدع والضلالات وهن كذلك **العالمات العاملات**
القدوات اللاتي يجمعن بين فقه النص وفقه الواقع، لا نجومات الشاشات اللاتي يفتن
الفتيات ببريق الشهرة والمظهر.



الجزء الأول: الفرق بين الصديقة الربانية والمشهورة الإعلامية

جدول الميزان الذهبي:

الصفة	الصديقة الربانية (المرساة)	المشهورة الإعلامية (الفقاعة)
المؤهل العلمي	متعلمة وتحمل شهادة معترف بها	قد تحمل مؤهلاً علمياً ولكنه أجوف لا يؤثر في سلوكياتها
المرجعية	الشريعة بوصلتها متوازن ومنضبط	تعتمد على استحسان عقلها أو إرضاء أهواء جمهورها
التواضع	تعترف بخطئها بصدق، وتقول لا أعلم إجلالاً للعلم	نادراً ما تتراجع، وتتجنب لا أعلم خشية اهتزاز صورتها
الهدف	نشر العلم الرباني وصناعة جيل مسلم عامل	جمع المتابعات والمال وحصد اللايكات والشهرة
أسلوب الخطاب	علمي رصين، تذكر الأدلة بوضوح وانضباط	عاطفي، يغلب عليه الإثارة والسطحية، تركيز على المظهر
الجمهور	الباحثات عن الحق، والمتخصصات	جمهور عريض يبحث عن الترفيه الديني والتسلية
المظهر	ملتزمة بحجابها الشرعي، لا تلهث خلف الموضة	غالباً ما تظهر بمظاهر البذخ والاستعراض المالي والجمالي
العلاقة بالأخريات	تحترم العالمات الربانيات وتحرص على دعوة الأخريات للالتزام بسلوكها قبل حديثها ومشاركاتها	تهاجم الغير، تثير الفتن، وموضوع الالتزام الديني غير وارد في مشاركتها
الثبات	ثابتة على المبادئ الربانية لا تتغير مع الأهواء	تتغير آراؤها فجأة حسب التريند أو التيار السائد
الأثر	تزيدك إيماناً، خلقاً وعلماً، وتواضعاً	قد تزيدك حيرة، أو غروراً، أو تعصباً، أو عدم رضا عن نفسك

❖ العلامة الثانية: الأخلاق والسلوك (التزكية)

قال الله تعالى: {إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ} ومن أبرز المواصفات.

- الاستقامة والحفاظ على حجابها الشرعي : وكذلك حسن الخلق وحسن معاملة أهلها (الإسلام يبدأ من البيت)
- التواضع ونكران الذات : لا تلهث خلف الكاميرات ولا تطلب الشهرة
- الصبر على التربية : تدعو رفيقاتها ومن تتعرف اليهن بدون ضجر من كثرة النقاشات واستعجال للنتائج.

العلامة الرابعة: الثبات على المبادئ (التضحية) قال رسول الله ﷺ: **يَحْمِلُ هَذَا الْعِلْمَ مِنْ كُلِّ خَلْفٍ عَدُوْلُهُ يَنْفُونَ عَنْهُ تَحْرِيفَ الْغَالِيْنَ وَانْتِحَالَ الْمُبْطِلِيْنَ وَتَأْوِيلَ الْجَاهِلِيْنَ** ٢٠.

٢٠ أخرجه الطبراني في «مسند الشاميين» (٥٩٩)، وابن عدي في «الكامل» (١/ ٣٤٤)

- لا تغير مبادئها لترضي جمهوراً أو سلطة
- ثابتة في استقامتها لا تتنازل عن حجابها، لا تميل حيث مالت رياح الخوارزميات.

❖ الجزء الثالث: حالات عملية (التدريب على العدسة الناقدة)

- حالة ١ (المؤدية المفتونة): فتاة جميلة، ٢ مليون متابع، تهاجم الملزمات وتصفهن بالمتشدات ، تحول الدين إلى براند شخصي، وتظهر بملابس لا تليق بفتاة مسلمة.
- التحليل: نرجسية رقمية + تهدم الأصول + أسلوب لبسها يسبب للنساء فتنة بصرية "لما لا أكون مثلها؟".
 - الحكم: احذريها وحذري منها، فالبناء الذي لا يقوم على أصل ينهار
- حالة ٢ (الملزمة العاملة): داعية وقورة، ملتزمة بحجابها وأخلاقيها عالية ، متابعاتها مساهمات في نشر الخير، تعمله وتدل عليه.
- التحليل: ربانية + منهجية + ثبات
 - الحكم: الزمي غرضها، فهي من أهل الذكر الذين نبحت عنهم
- حالة ٣ (المتأثرة بالغرب): صاحبة تخصص دنيوي (علم نفس/تنمية بشرية)، تفتي بغير علم وتصف الأحكام الشرعية بالرجعية، وتقلد الغرب في أسلوب الحياة.
- التحليل: تجاوز للتخصص + فتنة بغير علم
 - الحكم: خذي منها علم النفس واتركي عنها الدين، فالقاعدة: لا يُؤخذ العلم إلا عن أهله

✅ خلاصة اليوم الخامس

م	النقطة	الخلاصة
1	الميزان	الضابط الشرعي ومدى الالتزام في ما يتم عرضه هو الفرق بين الجوهر والمظهر، بين الرسالة والسلعة
2	البوصلة	5علامات: (المؤهل، المنهجية، الأخلاق، الثبات، اعتراف العلماء).
3	اليقظة	الحذر من طلب مصادقة لمجرد أنها مشهورة، فالصاحب صاحب كما يقول المثل.

🌟 واجب اليوم الخامس (الاستنفار العملي):

١. جرد العدسة :اختاري ٣ شخصيات تتابعينها، طبقي عليها الجداول السابقة بدقة متناهية.
 ٢. التنقية الحركية: أي مشهورة تفتقد للقيم وغير ملتزمة بسلوكها ومظهرها ، قومي بإلغاء المتابعة فوراً؛ فسلامة قلبك أوجب.
 ٣. البحث عن القدوة :دوّني داعية ربانية واحدة ستجعلين دروسها محضناً لتربيتك العلمية من اليوم.
- 🌟 دعاء اليوم : اللهم أرني الحق حقاً وارزقني اتباعه، وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه.. اللهم اجعلني من جندك المخلصات، وبصرني بعيوبي، ولا تفتني ببريق المظاهر الكاذبة.

اليوم السادس: تجديد النية

العلاج – بناء فلتر المتابعة الذكي

💡 افتتاحية اليوم:

قال الله تعالى ﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ ﴾^{٢١}
وقال رسول الله ﷺ: **إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَّا نَوَى^{٢٢}.**

يا ابنتي قبل أن تبدأي في تنظيف متابعاتك، قفي على باب الله لحظة، وجددي نيتك لا تكوني ممن تفعل هذا لتطوير ذاتها فقط، أو لتكون منتجة فقط؛ بل اجعلي نيتك خالصة لله: أن تطهري قلبك، وتستضيئي بصيرتك، وتقتربي منه خطوة.

فإنما يثبت الحق في القلب إذا خلا له، وإنما يخلي له القلب إذا طهرت النية وصدق العزم. فتتطهر المتابعات ليس مجرد ضغط زر إلغاء المتابعة، بل هو إعادة تصميم البيئة الإيمانية والمعرفية حولك.

وتذكري قول رسول الله ﷺ: **المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل**^{٢٣}. وهذا يشمل صديقاتك ومن تتابعينهم في العالم الرقمي أيضاً؛ فأنتِ حصيلة الخمس فتيات اللاتي تتابعينهن أكثر من غيرهن.

- فإن كنّ ضحيجاً من أهل الغفلة، فستكون حياتك فوضى وقلبك ظلمة.
- وإن كنّ نوراً من أهل العلم والذكر، فستستضيء حياتك ويستنير قلبك فالآن، وبعد أن جددت نيتك، ابدئي.

أولاً: خطة الـ ٣٠ يوماً (مشروع التغيير الفكري)

لماذا ٣٠ يوماً؟ لأن العقل يحتاج إلى وقت ليعتاد على الفراغ الذي سيتركه المشاهير التافهات قبل أن يمتلئ بالعلم النافع.

الأسبوع الأول: مرحلة الجرد الشامل (كشف الحساب)

- **التطبيق:** لا تكتفي بالنظر للهاتف. أحضري ورقة وقلمًا، وادخلي إلى كل تطبيق (يوتيوب، إكس، إنستغرام، تيك توك).
- **التصنيف:** قسّمي المتابعات إلى خمس خانات:
 ١. **عالمات:** أهل تخصص شرعي أو علمي دقيق.
 ٢. **داعيات:** مربيات يقربنك من الله بوعي.
 ٣. **مشاهير:** صاحبات يوميات أو محتوى عام.
 ٤. **صديقات ومعارف:** دائرتك الاجتماعية.
 ٥. **ترفيه:** موضة، طبخ، مهارات، رياضة.

٢١ البينة: ٥

٢٢ رواه البخاري ومسلم

٢٣ رواه أبو داود والترمذي

الهدف: أن تكتشفي النسبة المئوية لكل صنف. إذا اكتشفتِ أن ٧٠٪ من متابعاتكِ مشاهير، فقد عرفتِ سبب تشقتِ قلبكِ.

المنصة	عدد المتابعات حالياً
يوتيوب	
إكس (تويتر)	
إنستغرام	
تيك توك	
فيس بوك	

إحصاء المتابعات:

الأسبوع الثاني: مرحلة التقييم الفني (فحص الجودة) وتذكري أن دينكِ هو لحملكِ ودمكِ ، فلا تفرطي فيه من خلال متابعة من لا دين لهم ولا أخلاق.
الأسبوع الثاني: احذفي ٥٠٪ من المتابعات الضارة.
الأسبوع الثالث: احذفي ٧٥٪ من المتابعات الضارة
الأسبوع الرابع: احذفي ١٠٠٪ من المتابعات الضارة
معايير الحذف النهائية:

احذفي فوراً إذا كانت	احذفي بعد التحقق إذا كانت
تهاجم العفيفات وتنتقص منهن	آراؤها شاذة
غير ملتزمة دينياً وأخلاقياً	تثير الجدل باستمرار
تسب وتغتتاب اهل الصلاح	سيرتها غير واضحة

الأسبوع الثالث: مرحلة التنظيف والترحيل (التحرير الرقمي)

- **التطبيق:** حان وقت الشجاعة. قومي بإلغاء متابعة كل شخصية :
 - لا تمتلك مؤهلاً علمياً حقيقياً (مجرد صانعة محتوى لا فائدة منه)
 - تثير الجدل العقيم وتفرق بين المسلمين بحثاً عن التريند
 - تبث طاقة سلبية، أو سخطاً على الواقع، أو تعرض حياة ترف تثير الحسرة في قلبكِ
 - تهتم بالمظهر والشكل أكثر من الجوهر والدين

القاعدة: الفراغ الذي سيتركه هؤلاء هو المساحة التي سيسكن فيها

الخشوع: الأهداف الأسبوعية للتنقية:

الأسبوع الرابع: مرحلة البناء الاستراتيجي (ملء الفراغ)

- **التطبيق:** أضيفي 5 شخصيات موثوقة المحتوى في البداية لكي لا تصابي بالتشتت مرة أخرى.
- **التنظيم:** استخدمي ميزة القوائم المفضلة واجعلي حسابات من قمتِ باختيارهم هي التي تظهر لكِ أولاً.
- **الألوية:** برمجي نفسك أن يكون أول ما تطلعين عليه في يومكِ هو فائدة علمية لا قصة مشهورة.

• الصيانة الدورية للمتابعات:

التردد	المهمة
أسبوعياً	مراجعة سريعة للمتابعات الجديدة
شهرياً	تنظيف حسابات لم تعد مفيدة
كل ٣ أشهر	مراجعة شاملة لكل المتابعات

ثانياً: ميزان القدوة الموثوقة في ظل الفوضى، تحتاجين إلى مراسي علمية .

النوع	نصيحة للمتابعة	التخصص / الميزة
علماء العقيدة والفقه	تابعي من يشرح الكتب الشرعية المعتمدة	الذين يربطونك بالدليل الشرعي الصافي
مربي الأجيال	تابعي من يعطيك حلولاً لمشاكلك لا من يهاجم الآخرين	الذين يربطون الدين بالواقع النفسي والتربوي
المتخصصات التقنيات	تابعي من يعلمك الإنتاج لا الاستهلاك	الذين والواتي يوجهونك لاستخدام التكنولوجيا في الخير

معايير الإضافة (ميزان الاختيار):

المعيار	الوصف	الوزن
المؤهل الشرعي	لديهم درجات علمية، مشايخ، دراسات معتمدة	40%
المنهج السليم	يستدل، لا يهاجم، لا يبتدع	25%
الأخلاق	متواضع، غير طالب للشهرة	20%
التخصص	متخصصة في مجال معين، لا يتكلم في كل شيء	15%

ثالثاً: الفرق بين القراءة (من الشاشة إلى الكتاب)

المتابعة الرقمية السطحية تعطيك قشوراً ولا تستفيدي من التفاصيل لكون غالباً المقاطع التي يتم مشاهدتها سريعة وغير غنية بالتفاصيل، أما الكتاب فيعطيك الجذور وتنتقلين أثناء الاطلاع على التفاصيل كاملة، ونحن لا نمنع المتابعة الرقمية الهادفة والمميزة إنما ننتقد الطالعة التي لا فائدة منها والتي غالباً تكون غير مفيدة لا دينياً ولا دنيوياً.

- مشروع الشهر: اختاري كتاباً واحداً لإحدى العلماء الذين بدأت متابعتهم.
- المشاركة: اجتمعي مع ٣ من صديقاتك (افتراضياً أو واقعياً) وناقشن الكتاب. قال تعالى: وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى.
- الاستخلاص: دوّني الخمس فوائد الذهبية التي غيرت نظرتك للحياة. هذا هو العلم النافع الذي يثبت في القلب.

جدول القراءة الأسبوعي:

الأسبوع	مخرجات اللقاء	المهمة
الأول	تلخيص عام، أسئلة أولية	قراءة ٢٥٪ من الكتاب
الثاني	مناقشة الأفكار الرئيسية	قراءة ٢٥٪ ثانية

الأسبوع	مخرجات اللقاء	المهمة
الثالث	تطبيقات عملية	قراءة ٢٥٪ ثالثة
الرابع	مراجعة شاملة، فوائد مستخلصة	قراءة ٢٥٪ الأخيرة

رابعاً: وصية الختام لهذه الوحدة

تذكرني يا ابنتي، أن العين نافذة القلب ، والأذن مدخله.

- فإذا جعلت حراسك (المتابعات) من العلماء والمخلصين، والنساء الصالحات صلح حال قلبك.
 - وإذا جعلت حراسك من أهل الغفلة والجهل، فلا تلومي إلا نفسك إذا وجدت قلبك ميتاً في الصلاة.
- قال رسول الله ﷺ: لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا صورة. فكيف بقلبك؟^{٢٤} وهنا من باب التشبيه فالقلب هو البيت الحقيقي لكل إنسان فإن جعلت متابعاتك لمن لا يسوقك الى الخير والعفاف وتستفيدي منهم دينياً وأخلاقياً وعلمياً وثقافياً وسمحت للولوج الى عقليتك أفكار أهل الفساد، لم تدخل الملائكة قلبك.

- وإن جعلتها نوراً وعلماً، أشرق قلبك بالإيمان وعشت حياة مطمئنة نفسياً وروحياً وفكرياً وبدنياً.

✅ خلاصة اليوم السادس

م	النقطة	الخلاصة
1	تنقية المتابعات	عملية تحتاج إلى ٣٠ يوماً من العمل المنظم
2	معايير الاختيار	لا تتابعي التفاهين ومن همهم الدنيا فقط من وصفهم الله يأمرون بالمنكر وينهون عن المعروف سواء كانوا ذكورا أو اناث.
3	القراءة من الكتاب	يساعدك على التعمق والتنظيم بدلاً من التشتت
4	الصيانة الدورية	ضرورة، ليست رفاهية

📌 واجبات اليوم السادس

ابدئي الأسبوع الأول من خطة التنقية (جرد جميع متابعاتك باستخدام الجدول المرفق) واختاري ٣ صديقات لتأسيس نادي قراءة علمي معهن.

احذني اليوم أول ٥ متابعات ضارة من قائمتك.

🙏 دعاء اليوم اللهم إني أسألك علماً نافعاً، ورزقاً طيباً، وعملاً متقبلاً. اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي. اللهم أرني الحق حقاً وارزقني اتباعه، وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه.

📌 خاتمة الوحدة الثانية

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات. لقد انتهيت من وحدتك الثانية. إن كنت قد طبقت ما فيها – ولو جزءاً – فقد بدأت تبني بيئة رقمية نظيفة حولك، وتحيط نفسك بقدوات صالحات يزدنك إيماناً وعلماً.

تذكرني قول رسول الله ﷺ: المرء على دين خليله.

فاختاري خليلك في العالم الرقمي بعناية، فإنها ستؤثر في دينك ودنياك. والله الموفق إلى سواء السبيل.

الوحدة الثالثة: إدارة الشهوات الرقمية (الأيام ٧-٩)

من ملكت بصرها.. ملكت قلبها



اليوم السابع: التشخيص – مواجهة الوحش الرقمي في المرأة
افتتاحية اليوم

لماذا نصمم هذه الوحدة ك معركة ؟

لأن الفضاء الرقمي اليوم ليس محايداً؛ إنه مصمم بذكاء هائل لجَرِّك نحو الشهوة، بدءاً من نشرك لصورة مصغرة فاتنة، وصولاً إلى مقاطع تسرق حياءك وتستنزف إيمانك؛ فامتثلي لأمر الله: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ... وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾^{٢٥}؛ واعلمي أن 'الغض' في العصر الرقمي يشمل غض البصر عن الصور المحرمة، والسمع عن الأصوات المفسدة، والقلب عن الأفكار المنحرفة.

التشخيص اليوم ليس للجلد أو التحطيم، بل للاستيقاظ.

أولاً: حقيقة الفخ الرقمي

عليك أن تفهمي أنك لا تواجهين مجرد صور أو مقاطع، بل تواجهين (خوارزميات ذكاء اصطناعي) درست نقاط ضعفك البشرية، وتعرف متى تكونين وحيدة، أو حزينة، أو غاضبة، أو فضولية، لتقترح عليك الشهوة كمهرب مؤقت.

الاعتراف بحجم المشكلة هو نصف الطريق نحو التحرر

ثانياً: الاختبار الذاتي (مقياس النزاهة الرقمية)

أجبي بصدق يزلزل أعماقك؛ فالطبيبة لا تعالج من تخفي عنها أعراض المرض:

م	العبارة (تأملها بعمق قبل الإجابة)	أحياناً	نعم	لا
١	وهن البصر: هل تشعرين أن إصبعك أسرع من عقلك في النقر على المقاطع المثيرة أو الصور المريبة أو حسابات الشباب؟	☐	☐	☐
٢	الاستهلاك المظلم: هل تخصصين وقتاً (غالباً في خلواتك) لمشاهدة محتوى تعلمين يقيناً أنه يغضب الله ويخدش حيائك كفتاة مسلمة؟	☐	☐	☐
٣	صرع الضمير: هل يرافقك شعور بالألم النفسية أو ضيق الصدر أو الحزن بعد إغلاق الهاتف، وكأنك فقدت شيئاً ثميناً من نور قلبك؟	☐	☐	☐
٤	حلقة الإدمان: هل اتخذت قراراً بالمقاطعة أو المسح ثم وجدت نفسك تعودين تحت وطأة الملل أو الفضول أو الضغط النفسي؟	☐	☐	☐

ثالثاً: تحليل صرخة الاستغاثة (ماذا تعني إجاباتك؟)

إذا أجبت بـ نعم أو أحياناً على أي سؤال: أنتِ لست شريرة، بل أنتِ (إنسانة تحت القصف). أنتِ ضحية لنظام اقتصاد الإثارة الذي يريد تحويلك من عابدة لله إلى مستعبدة للمتعة. شعورك بالذنب الذي ظهر في السؤال الثالث هو أعظم دليل على أن إيمانك لا يزال حياً، وأن قلبك يرفض هذا التلوث.

رابعاً: تشريح الشهوة الرقمية (لماذا هي أخطر من غيرها؟)

الشهوات في العصر الرقمي تختلف عن العصور السابقة بثلاث ميزات مدمرة:

م	الميزة	الشرح
1	المجانية الكاملة	لا تحتاجين مجهوداً للوصول إليها، هي تأتي إليك عبر الإكسبلور والريلز
2	الخصوصية المطلقة	يمكنك ارتكاب الذنب وأنتِ وسط أهلِكَ، خلف شاشتك الصغيرة، لا يراك أحد
3	التوفر اللانهائي	بحر لا ينتهي من الصور والمقاطع، مما يصيب الدماغ بالإشباع الكاذب

خامساً: إحصائية للوعي (لست وحدك في الميدان)

تشير الدراسات العالمية إلى أن أكثر من ٧٠٪ من الفتيات يتعرضن لمحتوى غير مناسب أسبوعياً.

ماذا نستفيد من هذا الرقم؟

أننا في وباء عالمي والمصابة بالوباء لا تأس من رحمة الله، بل تبحث عن اللقاح.

المهم ليس أنك وقعت أو تعثرت، بل المهم هو (النهوض السريع).

الشیطان يريدك أن تقتنعي بأنك فاشلة لكي تستمرّي في السقوط، ونحن هنا لنقول لك: قومي، فالمعركة لم تنته بعد.

سادساً: قصة ليلي – من دائرة الخفاء إلى نور التوبة

ليلي كانت فتاة ملتزمة ظاهرياً، تصلي وتصوم وتقرأ القرآن؛ لكنها في خلواتها الليلية، كان إصبعها ينزلق إلى حسابات ومشاهد لا تليق. كانت تقول لنفسها: سأدخل لدقيقة فقط، ثم تمر ساعات وهي تغرق في دائرة الندم ثم العودة ثم الندم.

نقطة التحول: ذات ليلة، بعد مشهد مؤلم، جلست تبكي بحرقة. فتحت المصحف فإذا بهذه الآية: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ} ٢٦ . بكت طويلاً. شعرت أن الآية رسالة خاصة من الله لها.

القرار: حذفت التطبيقات كلها؛ وضعت هاتفها خارج غرفة نومها. انضمت لمجموعة دعم سرية مع صديقتين مقربتين تتبادلان معها النصيحة والدعاء.

النتيجة بعد ٩٠ يوماً: قالت ليلى: لم أكن أتخيل أن الحياة يمكن أن تكون بهذا النقاء؛ صلاتي أصبحت نوراً، وعلاقتي بأهلي تحسنت، وأنا الآن أساعد فتيات أخريات على الخروج من نفس الدائرة.

العبرة: لا تنظري إلى من سقطت، بل انظري إلى من نهضت.

⚠️ **سابعاً: مظاهر الخطر (للتنبية والتحذير)**

العلامة	الوصف
الفضول المرضي	النقر على كل ما هو ممنوع أو مثير للجدل بحجة الفضول فقط
الخفاء والتخفي	تصفح محتوى وأنت في مكان منفرد، وتسرعين بإغلاق النافذة إذا دخل أحد
تضييع الوقت	تخططين لدقيقة وتستيقظين بعد ساعات وأنت لا تذكرين ماذا رأيت
تبلد المشاعر	مع الوقت، تصبحين أقل تأثراً بالمحتوى، وتحتاجين لجرعات أكبر وأقوى
الانعزال	تفضلين البقاء وحدك مع هاتفك على الجلوس مع أهلك أو صديقاتك

✅ خلاصة اليوم السابع

١. الشهوة الرقمية وباء عالمي، وأنت لست وحدك في المعركة.
 ٢. شعورك بالذنب دليل على حياة إيمانك، لا على موته.
 ٣. الاعتراف بالمشكلة والتوقف عن إنكارها هو أول خطوة للعلاج.
- 📌 واجب اليوم السابع (مرحلة الاعتراف والتجهيز)

١. سجلي لحظات الضعف: اكتبي في مذكرتك متى تهاجمني الغفلة (قبل النوم؟ عند الملل؟ في الوحدة؟ عند التوتر؟ عند الغضب؟).
 ٢. تعهد الخمس دقائق: تعهدي أمام الله أنه في المرة القادمة التي تشعرين فيها برغبة في النقر على حرام، ستنتظرين 5 دقائق فقط قبل النقر. (هذا يكسر سيطرة السعادة والمتعة للمشاهدات اللحظية).
 ٣. كلمة لنفسك: قولي لنفسك بصوت مسموع (في مكان خالٍ): أنا أكرم على الله من أن أبيع نوري ب (بلقطات منزوعة الحياء) ولو كان مقابلها الشهرة في العالم الرقمي ويتابعني الناس، حيائي هو سر جمالي، وعفتي أعلى من كل المكاسب الفانية.
- 🌸 **دعاء اليوم** اللهم إني أعوذ بك من شر سمعي وبصري وقلبي، ومن شر كل شهوة حرام؛ اللهم طهر قلبي من النفاق، وفرجي من الزنا، وعيني من الخيانة.

اليوم الثامن:

لماذا نسقط في فخ الشهوات الرقمية؟^{٢٧}

💡 افتتاحية اليوم

قد تتساءل الفتاة: لماذا أكرر الذنب وأنا أعلم أنه يؤذي؟ ولماذا أشعر بضعف شديد أمام الهاتف رغم قوتي في مواقف أخرى؟
السّر يكمن في فهم هندسة الإدمان التي صُممت بها التطبيقات، وكيف استثمار الشيطان هذه الثغرات البيولوجية ليدخل منها إلى قلبك.

فَخُ الشَّهَوَاتِ الرَّقْمِيَّةِ لِلنِّسَاءِ

(فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)

الشهوة البصرية	الشهوة النفسية/الانجابية	الإغراء الفكري أو الثقافي	الإدمان الرقمي	النوازل المضلل
 التعرض لصور محتور أو فيديوهات مثيرة أو غير لائقة. متابعة محتوى يركز على الجمال بطريقة غير صحية. يشغل التفكير ويخلق شعوراً بعدم الرضا عن الذات.	 البحث عن الشهرة أو والمتابعين بشكل مفرط. المقارنة المستمرة مع الآخرين. قلق، انعدام الثقة بالنفس، والشعور بالدونية.	 متابعة محتوى ينشر ينشر الأفكار المضللة أو قيم مخالفة للإسلام. الانجراف وراء الميمات التي تقلل من احترام الذات.	 الانشغال المستمر بالهاتف وتطبيقاته والابتعاد عن الواقع. فقدان القدرة على التركيز أو الاستمتاع بالأنشطة.	 الدردشات الافتراضية التي تُشعر بالدفء لكنها سطحية. التعلق العاطفي بالغرباء عبر الإنترنت.

كيفية الحماية

■ الانخراط في أنشطة واقعية (رياضة، قراءة، عبادات).	■ تعزيز الوعي بالنية ومناصرة ما يَنْفَع.	■ اختيار محتوى هادف وموثوق.	■ ضبط الوقت الرقمي (Digital Detox) وفرض فترات راحة.
--	--	-----------------------------	---

^{٢٧} فخ الشهوات الرقمية للنساء هو مصطلح يصف التحديات والإغراءات التي يمكن أن تواجهها النساء في العالم الرقمي، والتي قد تؤثر على قناعاتهن، سلوكياتهن، أو صحتهم النفسية والروحية. هذه "الشهوات" ليست محصورة بالجانب الجنسي فقط، بل تشمل كل ما يغري النفس بعيداً عن القيم الإسلامية أو التوازن الشخصي.

أولاً: خوارزمية السقوط (كيف يُرمج دماغك؟)

الإدمان الرقمي ليس صدفة، بل هو دائرة مغلقة تتغذى على كيمياء الدماغ:

المرحلة	الشرح
المحفز	شيء بسيط يبدأ كل شيء: إشعار يلمع، ملل في وقت الفراغ، فضول لرؤية تريند معين، أو حتى شعور بالوحدة أو الحزن . عندما تسمعين صوت الإشعار، أو تشعرين بالملل بعد المذاكرة
السلوك	الاستجابة التلقائية: فتح التطبيق، تمرير الإصبع (Scroll) يصبح هذا الفعل تلقائياً دون تفكير واعي (المقصود بهذه العبارة هو السلوك الآلي أو العادة الرقمية التي يتعلمها المستخدم مع الاستخدام المتكرر للتطبيقات) شرح بسيط: البداية (فعل واعي): عندما تستخدم تطبيقاً لأول مرة، تفكر قبل كل خطوة. مثلاً: "الآن سأفتح إنستغرام، ثم أتمرر بالإصبع لأرى منشورات جديدة". تحتاج إلى تركيز واعي. بعد التكرار (فعل تلقائي): بعد أن تفتح التطبيق مئات المرات، يصبح فتحه والتمرير فيه كالتنفس — تقوم بهما دون تفكير. تلتقط هاتفك، يفتح التطبيق، ويبدأ إصبعك بالتمرير تلقائياً، وأنت منشغل الذهن بشيء آخر. النتيجة: تتحول هذه الأفعال إلى "استجابة تلقائية" يشغلها الدماغ دون استهلاك طاقة ذهنية، تماماً كقيادة السيارة دون التفكير بكل حركة مقود ودواسة. أمثلة يومية: فتح واتساب تلقائياً عند سماع صوت الإشعار. وكأن يدك تتحرك وحدها تمرير شاشة تيك توك بشكل متتابع دون قرار واعي بالمتابعة أو التوقف. النقر على أيقونة البريد الإلكتروني فور رؤيتها على سطح المكتب. هذه الآلية تستغلها شركات التقنية لجعل المستخدم يدمن التطبيق، لأنه يؤدي هذه الأفعال دون مقاومة داخلية — فالإدمان يبدأ حيث ينتهي التفكير الواعي..
المكافأة	هنا يكمن السر. عند رؤية صورة أو مقطع، يفرز الدماغ مادة الدوبامين . الدوبامين ليس هرمون السعادة، بل هو هرمون الرغبة والمطاردة . هو يجعلك تريد المزيد ولا تشبعين أبداً.
التكرار	العقل يحفظ أن (الملل = فتح التطبيق = دوبامين). مع التكرار، تتحول هذه الدائرة إلى مسار عصبى صلب في دماغك، فتصبحين أسيرة لهذه الدائرة دون أن تشعرين وكلما شعرت بالملل، يتحرك إصبعك تلقائياً لفتح التطبيق

ثانياً: الشيطان وثغرة الشهوات : قال ابن القيم رحمه الله : إن للشيطان أبواباً يدخل منها إلى القلب، أقواها باب الشهوات.

في العصر الرقمي، الشيطان لا يحتاج لإقناعك بالكفر، بل يكفيه أن **يُغرقك** في الشهوات حتى: يثقل قلبك عن الصلاة ويظلم عقلك عن الإبداع والدراسة، تفقد حيائك من الله وتصبحي أنثى سهلة المنال في العلاقات المحرمة.

الشهوة الرقمية هي خمر الروح ؛ تُسكر الإنسانة عن رؤية حقيقتها وكرامتها .
ثالثاً: نظرية الاحتياجات الجائعة والبدائل: السقوط في الشهوات الرقمية غالباً ما يكون محاولة خاطئة لتلبية احتياجات صحيحة وأنّ لا تبحثين عن الحرام لذاته، بل تبحثين عن (إثارة، أو تواصل، أو هروب من ضغط، أو حب وتقدير) .

إليك جدول هندسة البدائل كيف تروي عطشك بماء عذب لا مالح:

الحاجة الإنسانية	البديل المحرم (سُم منقّع)	البديل المشروع (ترياق الروح)	التوضيح التربوي
الإثارة والتشويق	المواقع والمقاطع الفاضحة، متابعة حسابات الشباب	الرياضات النسائية، الأنشطة الحركية، تعلم مهارة جديدة، القراءة المشوقة	الفتاة تحتاج لتفريغ طاقتها؛ الإباحية تستنزف طاقتك في وهم، أما الرياضة فتبني جسديك وتزيد ثقتك بنفسك
الهروب من الواقع	التصفح العشوائي، العلاقات الافتراضية	القراءة الهادفة، تعلم هواية (خياطة، تصميم)، كتابة مذكرات	الهروب الرقمي يزيد قلقك، أما الإنجاز في مهارة حقيقية فيعطيك شعوراً بالرضا يدوم طويلاً
التواصل والانتماء	العلاقات المحرمة من خلال المراسلات، والتعرف على شباب	الصداقات الإيجابية مع صديقات صالحات، العمل التطوعي، الجلوس مع الأهل	"المراسلة والمتابعة أو ما يسمى بـ "الشات" مع الأجانب ومراسلتهم لا يجوز لكونه كسراب يتركك وحيدة، أما الصداقة في الله فهي سند يرفعك في الدنيا والآخرة
التقدير والحب	البحث عن اللايكات والتعليقات على صورتك	خدمة الآخرين، تطوير موهبتك، القرب من الله	اللايكات إدمان مؤقت، أما الحب الحقيقي فهو من الله ثم من أهلك وصديقاتك الصالحات

رابعاً: شرح مبهم (لماذا البديل المشروع صعب في البداية؟)

الدماغ الذي اعتاد على "الدوبامين" أي السعادة نتيجة المقاطع السريعة من الشاشة، يجد صعوبة في الاستمتاع بـ الدوبامين البطيء الناتج عن القراءة أو الرياضة أو العلاقات الحقيقية.
القاعدة: أنتِ تحتاجين لفترة نقاهة لكي يستعيد دماغك حساسيته للمتعة الحلال تماماً كمن اعتاد أكل السكر والحلويات بكثرة، يحتاج وقتاً ليتذوق طعم الفاكهة الطبيعي.

خامساً: (جدول المقارنة لذة العبادة و الشهوة الرقمية)

وجه المقارنة	العبادة	الشهوة الرقمية
النتيجة بعد الفعل	سكينة وطمأنينة ونور في القلب	ندم، قسوة قلب، ظلمة، وحشة
الأثر على المدى البعيد	تقربك من الله وترفع درجاتك	تبعيدك عن الله وتورثك ذنوباً جارية

وجه المقارنة	العبادة	الشهوة الرقمية
العلاقة مع الآخرين	تزيدك حياء واحتراماً	تفقدك حياءك وتجعلك منعزلة
العلاقة مع الذات	تزيدك ثقة واحتراماً لنفسك	تورثك شعوراً بالنقص والكره للذات

✓ خلاصة اليوم الثامن

النقطة	الخلاصة
خوارزمية الإدمان	محفز ثم سلوك ثم مكافأة ثم تكرار؛ هذه هي دائرة السقوط
الحاجات الحقيقية	أنت لا تبحثين عن الحرام، بل عن بدائل خاطئة لحاجات صحيحة
البدائل المشروعة	تحتاجين لفترة نقاهة ليعتاد دماغك على المتعة الحلال

واجب اليوم الثامن (مختبر التحليل الشخصي) أعلمني أن التغيير منهج متدرج، كما علمنا رسول الله ﷺ: «مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ»^{٢٨}. فابدئي بما تستطيعين: إغلاق التطبيق (اليد)، ثم نصح الصديقة (اللسان)، ثم كراهية المنكر في القلب.

أحضري مذكرتك وقومي بتحليل سقطتك الأخيرة (أو رغبتك القوية الأخيرة):

١. ما كان المحفز؟ (هل كنت وحيدة؟ هل كنت غاضبة؟ هل كان مجرد ملل؟ هل كنت متوترة من امتحان؟)

٢. ما هي الحاجة التي كنت تبحثين عنها؟ (إثارة؟ هروب؟ تواصل؟ تقدير؟)

٣. اكتبي بديلاً واحداً ستفعلينه في المرة القادمة فور حدوث ذلك المحفز.

٥ مثال: فور الشعور بالملل، سأصل بصديقتي المقربة أو سأقوم بـ ٢٠ تمرين رياضة منزلي، القيام بترتيب المنزل.. الخ بدلاً من فتح الهاتف.

٥ مثال: فور الشعور بالوحدة، سأقرأ وردي من القرآن أو سأدعو الله بخشوع.

دعاء اليوم: اللهم إني أسألك العفة والغنى والطهر. اللهم طهر قلبي من كل ذنب، وعيني من كل خيانة، وفرجي من كل محرم. اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين.

اليوم التاسع:

العلاج في العصر الرقمي – خطة الاسترداد من ٣ مستويات

💡 افتتاحية اليوم

نحن في عصر تنتشر فيه الأخبار كالنار في الهشيم، فتذكري منهج الله في التعامل مع المعلومات: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾^{٢٩} فالتحقق ليس تشككاً، بل أمانة شرعية وعقلية.

العلاج في العصر الرقمي يشبه بناء حصن؛ أنتِ تحتاجين لـ:

١. أسوار خارجية (تقنية)

٢. حياة داخلية غنية (بدائل)

٣. جيش يساندكِ (مجموعة دعم)

إليكِ تفصيل خارطة الطريق للحرية: المستوى الأول: الحماية التقنية (بناء الأسوار الخارجية) لا تعتمد على قوة إرادتكِ أمام خوارزميات صُرِفَتْ عليها المليارات لتغويكِ ولكن اجعلي التكنولوجيا تعمل لصالحكِ.

١. دفاعات الهاتف (خط الدفاع الأول)

الإعداد	كيفية التفعيل	الفائدة
الرفاهية الرقمية	الإعدادات ← الرفاهية الرقمية ← حدي وقتاً أقصى للتطبيقات (مثلاً: ساعة واحدة يومياً لإنستغرام وتيك توك)	بمجرد انتهاء الوقت، سيغلق التطبيق آلياً، وهذا يمنح عقلكِ فرامل إجبارية
وضع التركيز	نفس القائمة السابقة ← وضع التركيز ← جدول أوقاتاً محددة (مثلاً: وقت المذاكرة أو وقت الصلاة)	يمنعكِ من الدخول للتطبيقات التي حددتها كمشتتات في الأوقات المهمة
إيقاف الإشعارات	إعدادات التطبيق ← إيقاف الإشعارات	لا شيء يسرق انتباهكِ أكثر من دينغ يخرجكِ من خشوعكِ

٢. حماية غرفة النوم (الخلوة الآمنة)

القاعدة	الشرح
الهاتف خارج الغرفة	أخرجي هاتفكِ من غرفة نومكِ قبل النوم. استخدمي منبهًا عادياً بدلاً من هاتفكِ
لا هاتف قبل النوم بساعة	ساعة كاملة قبل النوم، لا تنظري إلى أي شاشة. اقرئي كتاباً، أو تحدثي مع أهلك، أو تألمي
لا هاتف عند الاستيقاظ	أول ٣٠ دقيقة بعد الاستيقاظ هي ذهب خالص لقلبك. ابدئي يومكِ بذكر الله وليس بالشاشة

٣. حماية المتصفح (فلتر المحتوى)

المفهوم: هي مجموعة الأدوات والتقنيات التي تساعد على تصفح الإنترنت بشكل آمن، عن طريق منع ظهور المحتوى غير اللائق أو المضلل قبل أن يصل إلى المستخدم. الهدف هو حماية العقل والقلب من الانجراف وراء ما يثير الشهوة أو يبعد عن القيم.

❖ أمثلة على الفلتر:

١. متصفحات آمنة: بعض المتصفحات مصممة لتصفية المواقع غير الآمنة أو المحتوى الضار.

٢. إضافات أو برامج مراقبة المحتوى: مثل أدوات حجب المواقع الإباحية، وأدوات منع الإعلانات المضللة أو المثيرة.

٣. إعدادات التحكم العائلي: يمكن ضبط المتصفح بحيث يمنع البحث عن كلمات أو مواضيع معينة.

٤. تطبيقات حماية الأطفال/المراهقين: مفيدة للنساء الصغيرات اللواتي يتعرضن للمحتوى بسهولة على الشبكات الاجتماعية.

الفوائد:

١. تقليل التعرض للمحتوى الضار: يمنع الوصول إلى المواد التي قد تغري أو تضلل.

٢. حماية التركيز: يقلل الانشغال بالمحتوى غير الهام أو الإغراءات الرقمية.

٣. تعزيز الانضباط الرقمي: يجعل المرأة أكثر وعياً بما تتصفحها ويمنحها السيطرة على وقت الشاشة.

٤. حماية الصحة النفسية والعاطفية: يقلل القلق، الشعور بالدونية، أو المقارنة المستمرة مع الآخرين.

نصيحة عملية:

- استخدام أكثر من أداة فلتر لضمان التغطية الكاملة.
- دمج هذه الأدوات مع عادات رقمية واعية مثل تخصيص أوقات محددة للتصفح والابتعاد عن التطبيقات لفترات Digital Detox.
- اختيار المحتوى المفيد والهادف بدلاً من الاعتماد على الحظر فقط.

الأداة	الوظيفة
إضافة uBlock Origin	ليست مجرد مانع إعلانات، بل هي فلتر يمنع النوافذ المنبثقة التي قد تحتوي على صور غير لائقة ، وهو عبارة عن إضافة مجانية ومفتوحة المصدر للمتصفحات مثل  فايرفوكس (Firefox) + براف (Brave) ، وتستخدم لحظر الإعلانات والمتبغات الرقمية ويحمي الخصوصية.

الأداة	الوظيفة
متصفح Brave	استخدامه يقلل من التتبع الرقمي الذي يلاحقك بالإعلانات بناءً على بحثك السابق

المستوى الثاني: بناء البدائل (ملء الفراغ بالمعنى)
الدماغ لا يقبل الفراغ؛ إذا حذفت عادة سيئة ولم تضعي مكانها عادة جيدة، سيعود الدماغ للقديم فوراً.

جدول هندسة اليوم المقترح:

الوقت	النشاط البديل	الفائدة
بعد الفجر	ورد قرآن وأذكار	تبدأين يومك بالنور، فتمتلئ روحك قبل أن تطلبي من الشاشة شيئاً
بعد الظهر	رياضة خفيفة (مشي، تمارين منزلية)	الحركة ترفع مستوى السعادة طبيعياً، مما يقلل حاجتك لدوبامين الشاشة الزائف
بعد (العصر وقت الفراغ الخطير)	تعلم مهارة (تصميم، برمجة، لغة، طبخ متقدم، خياطة)	حولي نفسك من مستهلكة للمحتوى إلى صانعة له. الإنجاز هو أعظم عدو للشهوة
بعد المغرب	الجلوس مع الأهل أو صديقات صالحات	العزلة هي بيت الشيطان، والاجتماع هو حصن الروح
قبل النوم	قراءة كتاب ورقي	القراءة تهئ الدماغ للنوم العميق، بينما ضوء الشاشة الأزرق يبقي الدماغ في حالة استثارة

قائمة أفكار للبدائل المشروعة (اختاري ما يناسبك):

المجال	أفكار
رياضي	مشي، يوغا، تمارين منزلية (متابعة قنوات رياضية نسائية)، سباحة (في أندية نسائية)
فني/إبداعي	تعلم الرسم، الخط العربي، والتصميم Canva وهو منصة تصميم جرافيكي شاملة عبر الإنترنت، تتيح للمستخدمين إنشاء مجموعة واسعة من التصميمات بسهولة، دون الحاجة إلى خبرة مسبقة في التصميم الاحترافي التصوير الفوتوغرافي الهادف
يدوي/منزلي	الخياطة، التطريز، تعلم أطباق جديدة، تنسيق الزهور، صناعة الصابون الطبيعي
ذهني/تعليمي	تعلم لغة جديدة (إنجليزية، تركية، ألمانية)، حفظ القرآن، قراءة الكتب، دورات أونلاين مفيدة
اجتماعي/تطوعي	الانضمام لفريق تطوعي، مساعدة الجيران، زيارة الأقارب، تعليم شيء مفيد لصغيرات السن

المستوى الثالث: مجموعة الدعم (قوة الجماعة)
قال رسول الله ﷺ: فَمَنْ أَرَادَ بُحْبُوحَةَ الْجَنَّةِ، فَلْيَلْزِمِ الْجَمَاعَةَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ، وَمِنَ الْإِثْنَيْنِ أَبْعَدُ، فَمَنْ سَرَّهُ حَسَنَتُهُ، وَسَاءَتْهُ سَيِّئَتُهُ، فَهُوَ مُؤْمِنٌ ٣٠.

٣٠ رواه أحمد، والترمذي، والنسائي في الكبرى، ورواه ابن حبان، وقد صححه جماعة من أهل العلم منهم: أحمد شاكر، والألباني

٦. الوحيدة تسقط بسهولة ، أما الجماعة فيصعب كسرهما.

٦. دستور المجموعة:

(a) اختاري 2-3 من صديقاتك الصادات.

(b) اتفقوا على أن الصدق هو العملة الوحيدة بينكن.

(c) لا خجل من الاعتراف بالتقصير، ولا كبر في تقديم النصيحة.

٧. التحدي الأسبوعي:

التحدي	المدة	المكافأة
أسبوع بلا تيك توك	7 أيام	مكالمة مطولة مع صديقاتي
أسبوع بلا سهر على الهاتف	7 أيام	رحلة قصيرة مع العائلة
أسبوع بلا تصفح إكسبلور	7 أيام	شراء كتاب جديد
تحدي يومي: من تلتزم بالأذكار أكثر	يوماً	الدعاء لبعضكن البعض

٨. الاجتماع الدوري: اجعلي لقاءكن (أسبوعياً أو كل أسبوعين) مكاناً لتفريغ الشحنات النفسية ومشاركة

النجاحات الصغيرة. وتبادلن الدعاء بظهر الغيب.

نظام المكافآت الذاتي (تربية النفس بالتحفيز)

النفس كالطفلة؛ تحتاج للتشجيع لتستمر في الطريق الصعب:

المدة	المكافأة
7 أيام نظيفة	كافئي نفسك بشراء كتاب تحبينه، أو وجبة مميزة، أو مستحضر عناية (حلال). (احتفال بكسر الدائرة الأولى)
30 يوماً نظيفة	اشتركي في حلقة قرآنية، أو اشتركي هدية قيمة لنفسك؛ أو اشتركي بدورة مفيدة في تخصص تحبينه أونلاين فأنت الآن تنتقلين من التعافي إلى البناء الجسدي والنفسي
90 يوماً (الرقم السحري)	الدراسات تقول إن الدماغ يحتاج ٩٠ يوماً ليعيد بناء مساراته العصبية إذا وصلت لها، فقد استرددت سيادتك على نفسك. احتفلي بشيء كبير (رحلة عمرة مع أهلك، أو سفرة هادفة، أو شراء شيء حلمت به، واعظمها ساعة قيام لله شكراً)

🇸🇦 جدول التتبع اليومي (الأسبوع الأول)

اليوم	فتحت التطبيقات الخطرة؟ (نعم/لا)	بديل قمت به	شعورك بعد البديل (١-١٠)	ملاحظات
السبت				
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

✓ خلاصة اليوم التاسع

م	النقطة	الخلاصة
1	العلاج ثلاثي المستويات	(تقني + بدائل + مجموعة دعم) هو الحصن المنيع
2	التقنية حليفك	استخدمي إعدادات الهاتف لتحميك من نفسك أولاً
3	البدائل أهم من المنع	املئي فراغك بأنشطة حلال تملأ وقتك وقلبك
4	لا تنسي المكافآت	كافئي نفسك على كل انتصار صغير

🍌 واجب اليوم التاسع (الانتقال إلى العمل)

١. فعلي الإعدادات التقنية اليوم: اذهبي إلى إعدادات هاتفك الآن وفعلي الرفاهية الرقمية وحددي وقتاً للتطبيقات الخطرة.

٢. اختاري بديلاً واحداً من قائمة البدائل وابدئي في تطبيقه غداً.

٣. تحدثي مع صديقة مقربة واقترحي عليها أن تكونا رفيقتا درب في هذه المعركة.

٤. اكتبي تعهداً بخط يدك: أنا (اسمك) أتعهد أمام الله أن أجاهد نفسي في سبيل تطهير بصري وقلبي، وأن أستبدل كل عادة سيئة بأخرى حسنة.

🍌 دعاء اليوم: اللهم إني أسألك حبك، وحب من يحبك، وحب كل عمل يقربني إلى حبك. اللهم اجعل حبك أحب إلي من نفسي وأهلي ومن الماء البارد. اللهم طهر قلبي واغسل ذنوبي وأعني على غض بصري وحفظ فرجي.

📖 خاتمة الوحدة الثالثة

أيتها الفارسة، تذكري أن الله يرى مجاهدتك، ويرى ضغط إصبعك حين تتركين هاتفك خوفاً منه، ويرى دموع توبتك حين تغلقين التطبيق رغم رغبتك في فتحه.

كل ثانية مقاومة هي صلاة في محراب العفة.

أنت الآن تملك الأدوات، والكرة في ملعبك.

الوحدة الرابعة: استثمار الوقت الرقمي (الأيام ١٠-١٢)

الوقت وعاء الإنجاز.. والشاشة ثقبُ الوعاء

اليوم العاشر: التشخيص – أين يهرب العمر الرقمي؟



💡 **افتتاحية اليوم** هل شعرت يوماً أنك فتحت هاتفك لتردي على رسالة واحدة، ثم أفقت بعد ساعتين وأنت تشاهدين مقاطع لفاتة تطبخ، وأخرى تسافر، وثالثة تعرض ملابسها؟ هذا ليس ضعف تركيز، بل هو تصميم متعمد لجعلك تفقد الإحساس بالزمن.

التشخيص اليوم هو عملية جرد قاسية للواقع وتأمل في نعمة الوقت التي نغفل عنها، كما قال رسول الله ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُوءٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»^{٣١} وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَن أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا﴾^{٣٢} فاجعلي شاشتك أداة للذكر والشكر، لا للغفلة والهدر.

أولاً: لماذا نهرب إلى الشاشة؟ قبل أن نحسب الساعات، يجب أن نفهم أن الهروب للشاشة غالباً ما يكون هروباً من:

السبب	الشرح
الملل القاتل	عدم وجود هدف كبير يشغل يومك، وفراغ في جدول أعمالك.
صعوبة المهام	عندما تكون الدراسة صعبة أو المهمة مرهقة، يهرب العقل لـ الدوبامين السهل للشاشة.
تجنب المشاعر	الهروب من التفكير في مشاكلك الحقيقية (ضغوط دراسية، مشاكل أسرية، قلق مستقبلي) عبر التخدير الرقمي.
الوحدة	غياب صديقات مقربات أو قنوات تواصل حقيقية تدفع للجوء إلى الصديقات الافتراضيات.

ثانياً: تتبع الجريمة الزمنية (٣ أيام من الصدق)

أريدك أن تتقمصي دور المحققة . لا تغيري سلوكك الآن، فقط راقبي وسجلي. ثم استخدمي ميزة Screen Time/Digital Wellbeing في هاتفك لملء هذا الجدول بدقة متناهية:

٣١ رواه البخاري.

٣٢ الفرقان: ٦٢.

اليوم	ساعات النوم	ساعات (الدراسة/الإنجاز)	ساعات الشاشة (الضياع الترفيهي)	ساعات التطوير (الاستثمار)
الأول				
الثاني				
الثالث				
المعدل				

ملاحظة:

- صور الضياع الترفيهي: التصفح بلا هدف، مشاهدات التيك توك، متابعة مشاهير، ألعاب..الخ.
- الاستثمار: تعلم مهارة، حفظ قرآن، قراءة كتاب مفيد، دورة تدريبية.

ثالثاً: قراءة في جهاز كشف الكذب الزمني

قارني معدلك بالمعدل الصحي الذي تحتاجه الفتاة الناجحة والمؤمنة:

النشاط	المدة الصحية	علامة الخطر
النوم	7-8 ساعات	إذا كان أقل، فتركيزك الرقمي سيكون مشدداً. إذا كان أكثر، فأنت في حالة خمول وكسل
الدراسة/العمل	6-8 ساعات	هذا هو واجب الوقت ومسؤوليتك الأساسية
الشاشة الترفيهية	ساعة واحدة كحد أقصى	هي الملح في الطعام. إذا زادت، أفسدت الطبخة كلها
التطوير الذاتي	ساعتان	هذا هو الفارق بينك وبين عامة الفتيات. (قراءة، مهارة، لغة، حفظ قرآن)

رابعاً: صدمة الأرقام (التحذير العالمي)

تشير الدراسات إلى أن المعدل العالمي لاستخدام الهاتف هو ٥ ساعات و ٤٢ دقيقة يومياً للفتيات الشابات على أقل تقدير وهل تعرفين ماذا يعني هذا؟ انظري الى الجدول لتعرفي الخسارة العمرية بالتفصيل :

بالفصل	الرقم
في الأسبوع	40 ساعة على الهاتف (وظيفة كاملة!)
في السنة	49 (يوماً كاملاً) يعادل شهر ونصف من الوعي المفقود.
في ١٠ سنوات	سنة ونصف من عمرك وأنت تنظرين إلى شاشة زجاجية!

تخيلي لو أنك استثمرت هذه ال ٤٩ يوماً في:

١. حفظ القرآن كاملاً (يمكن في سنة واحدة)
٢. تعلم لغة برمجية أو أجنبية
٣. قراءة ١٠٠ كتاب مفيد
٤. بناء مشروع تجاري صغير

الفرق بين القمة والقاع هو هذه الساعات.

خامساً: قصة فاطمة - من التمرير اللانهائي إلى ريادة الأعمال

فاطمة كانت طالبة جامعية ذكية، لكنها كانت تقضي 6 ساعات يومياً على إنستغرام وتيك توك لمتابعة المؤثرات ومشاهدة الريلز.

كانت تشعر دائماً أنها مضغوطة ولا تملك وقتاً للصلاة أو المذاكرة أو حتى النوم الكافي. بعد القيام بـ 3 أيام صُدمت بأنها تقضي 42 ساعة أسبوعياً في لا شيء! كانت تبكي عندما رأت الرقم.

القرار: قررت فاطمة تحويل وقت الشاشة إلى وقت بناء.

١. بدأت تخصص ٣ ساعات من تلك الست لتعلم التصميم الجرافيكي عبر يوتيوب (دورات مجانية).
٢. حذفت تطبيقات كانا يسرقان وقتها دون فائدة.
٣. انضمت لمجموعة دراسة مع صديقاتها للمذاكرة الجماعية.

النتيجة بعد سنة واحدة:

١. أصبحت فاطمة مصممة محترفة تجني دخلاً من عملها الحر (فريланس)
 ٢. تقلص وقت شاشتها الترفيهي إلى 45 دقيقة فقط يومياً
 ٣. تحسنت درجاتها بشكل ملحوظ
 ٤. أصبحت هي من تساعد صديقاتها في التصميم لمشاريعهن
- قالت فاطمة:** لم يكن ينقصني الوقت، بل كان ينقصني الاستيقاظ. كنت أظن أنني مشغولة، واكتشفت أنني مجرد ضائعة بين الشاشات.
- العبرة:** الوقت موجود، لكنه يضيع في الغفلة المهم أن تستيقظي قبل أن يضيع العمر.

⚠️ **سادساً: علامات تسرب الوقت (احذريها)**

الوصف	العلامة
تلتقطين هاتفك وأنت لا تعرفين لماذا، فقط عادة	فتح الهاتف دون سبب
دخلت لتردي على رسالة، فتحت التطبيق، ثم وجدت نفسك في ريلز، ثم إكسبلور...	التطبيق الواحد يقود لآخر
سأذكر بعد ١٠ دقائق ثم تمر ساعة وأنت على الهاتف	التأجيل المستمر
تغلقي الهاتف وأنت تشعرين بالندم لأنك أضعت وقتاً طويلاً	الشعور بالذنب بعد التصفح
تراكم عليك المذاكرة أو المهام المنزلية لأنك أضعت وقتك على الهاتف	تجاهل الواجبات

✅ **خلاصة اليوم العاشر**

م	النقطة
1	المعدل العالمي ٥-٦ ساعات يومياً على الهاتف = ٩٤ يوماً ضائعة سنوياً
2	الفتاة الناجحة لا تزيد ساعة ترفيه واحدة يومياً عن حاجتها
3	الفرق بينك وبين غيرك هو وقت التطوير (ساعتان يومياً)
4	لا يمكنك إدارة وقتك قبل أن تقيسه وتكتشفي أين يضيع

❖ **مقاومة الإدمان الرقمي وخوارزمية السقوط الرقمي**

- **المحفز:** ملل، فضول، وحدة، إشعار.

- السلوك التلقائي: فتح التطبيق والتمرير بلا وعي . البداية: فعل واعٍ وبعد التكرار: فعل تلقائي
- المكافأة: إفراز الدوبامين يطلب رغبة بالمزيد ؛ والتكرار :يتحول المسار العصبي إلى عادة لا إرادية
- ❖ الشيطان وثغرة الشهوات : الشهوات الرقمية تثقل القلب وتبعد عن العبادة والإبداع .
- "الشهوة الرقمية خمر الروح" فد تُغشي البصيرة وتضعف حيائك .
- ❖ الاحتياجات والبدائل الإدمان غالباً محاولة خاطئة لتلبية حاجة صحيحة: إثارة، هروب، تقدير، تواصل .

الحاجة	البديل المشروع 	البديل المحرم 
الإثارة/تشويق	رياضة، تعلم مهارة، قراءة	الإباحية، متابعة شباب
الهروب	قراءة، هواية، كتابة مذكرات	تصفح عشوائي، علاقات افتراضية
التواصل	صداقات صالحة، تطوع، وقت عائلة	مراسلات محرمة
التقدير/الحب	خدمة الآخرين، تطوير موهبة، قرب من الله	البحث عن اللايكات

- تذكير: البدائل المشروعة صعبة أولاً → الدماغ يحتاج فترة تكيف مع الدوبامين البطيء .
- ❖ مقارنة الشهوة الرقمية x العبادة

الشهوة الرقمية	العبادة	النتيجة
ندم، قسوة قلب، وحشة	سكينة وطمأنينة	راحة النفس
بعد عن الله، ذنوب	تقرب من الله	أثر دائم
فقدان حياء	زيادة حياء واحترام	علاقات صحية
شعور بالنقص	ثقة بالنفس	علاقة إيجابية مع الذات

الخلاصة

- الإدمان = محفز → سلوك → مكافأة → تكرار
- أنت تبغثين عن حاجة صحيحة، لكن بطرق خاطئة
- فترة نقاهة → متعة حلال بطيئة
- ❖ واجب عملي - خطة عمل شخصية
- ١. حددي المحفز "ملل، وحدة، غضب..."
- ٢. حددي الحاجة الحقيقية "إثارة، هروب، تقدير، تواصل..."
- ٣. اختاري بديل مشروع فوراً :

o ملل → رياضة، ترتيب، قراءة

o وحدة → دعاء، ورد، اتصال بصديقة

واجب اليوم العاشر (الاستيقاظ العملي) 

١. فعلي ميزة التمتع: تأكدي أن خاصية وقت الشاشة (Screen Time) أو الرفاهية الرقمية (Digital Wellbeing) مفعلة في هاتفك الآن.
٢. كتابة فاتورة العمر: اضربي معدل استخدامك اليومي في ٣٦٥، واكتبي الرقم الناتج في ورقة كبيرة وعلقها أمام مكتبك أو سريرك.

٥ مثال: ساعات $\times 365 = 1825$ ساعة ضائعة في السنة !!!

٣. تعهد الصمت: قبل النوم بـ ٣٠ دقيقة، ضعي الهاتف في مكان بعيد (خارج الغرفة)، واجلسي مع نفسك لتفكري:

٥ لو كان هذا اليوم هو آخر يوم في عمري، هل كنت سأقضي به هذه الطريقة؟

٥ ماذا سأقول لله عندما أسأل عن عمري فيم أفنيته؟

🙏 دعاء اليوم

اللهم بارك لي في عمري، وألا أضيعه في غير طاعتك؛ اللهم إني أسألك علماً نافعاً، وعملاً متقبلاً، ووقتاً مباركاً؛ اللهم أعني على استثمار وقتي قبل أن يحين أجلي.

اليوم الحادي عشر: التحليل – تصنيف المملكة الرقمية

(من المستهلكة إلى المنتجة)

💡 افتتاحية اليوم

لماذا نشعر بالإرهاق بعد ساعات من التصفح رغم أننا لم نبذل مجهوداً عضلياً؟ لأن عقلك كان في حالة تلقٍ سلبي، يمتص آلاف الصور والمعلومات دون معالجة أو ترتيب أو استفادة. وليكن شعارك في الاستخدام الرقمي قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: 'خير الأمور أوسطها، ولا إفراط ولا تفريط'. فالتوازن ليس ضعفاً، بل حكمة شرعية تحميك من إدمان الاستهلاك، وتحرك للإبداع والإنتاج.

التحليل اليوم يهدف لتحويلك من ضحية للخوارزمية إلى مديرة تنفيذية لوقتك.

أولاً: تشرح الأنشطة الرقمية (مصفوفة القيمة)

ليست كل ساعة شاشة متساوية هناك ساعة ترفعك درجات في الدنيا والآخرة، وساعة تهوي بك في الفراغ والندم.

إليك التفصيل الموسع لجدولك:

النوع	الأمثلة العملية	حكم الاستخدام	الأثر على شخصيتك
المنتجة (الذهب)	دورات تدريبية أونلاين، حفظ القرآن وتفسيره، كتابة محتوى هادف، عمل حر (فريланس)، تعلم لغة أو مهارة	مطلوب زيادته	يبني مستقبلك، يرفع ثقتك بنفسك، ويجعل لهاتفك قيمة إيمانية واقتصادية
الضرورية (الفضة)	مراسلات الدراسة والعمل، تطبيقات البنوك، حجز المواعيد، التواصل مع الأهل للضرورة	بقدر الحاجة فقط	أداة لتسيير الحياة؛ يجب ألا تتحول إلى هواية تسرق وقتك
الترفيه المقبول (البرونز)	وثائقيات مفيدة، ألعاب ذكاء (كلمات متقاطعة، سودوكو)، متابعة أخبار هادفة، محتوى ترفيهي نظيف	بضوابط صارمة (ساعة يومياً)	يعيد شحن طاقتك؛ لكن تذكر أن كثرة الفاكهة تفسد النظام الغذائي (العقلي)
المُهدر (السم)	التمرير اللانهائي، من خلال متابعة المشاهير والمؤثرات، والجدال في التعليقات، والتحديات السخيفة	مطلوب استئصاله فوراً	يشتت الانتباه، يزرع السخط وعدم الرضا، يقتل الإبداع، ويجعلك مفعولاً بها لا فاعلة

ثانياً: قاعدة الـ ٣٠٪ (استراتيجية الزحف نحو القمة)

العقل يرفض التغيير المفاجئ إذا حاولت منع نفسك من الترفيه تماماً، فستعودين إليها بقوة.

لذا نستخدم قاعدة الاقتطاع الذكي: لا تحذف وقتك المهدر كله فجأة، بل استردي منه ٣٠٪ لصالح مستقبلك.

المثال الحسابي الموسع: تخيلي أنكِ تضيعين 3 ساعات (١٨٠ دقيقة) يومياً في التمرير التافه:

١. الاقتطاع 30%: من هذا الوقت 54 دقيقة.
٢. الاستثمار: هذه ال ٥٤ دقيقة لو خصصتها لتعلم لغة إنجليزية أو برمجة أو حفظ قرآن:
 - o في الشهر 27 = ساعة تعلم.
 - o في السنة 324 = ساعة (وهي كافية لتتقلى من مستوى مبتدئ إلى متوسط متقدم في أي مهارة).
٣. النتيجة: أنتِ لا تزال تملكين ساعتين للترفيه، لكنكِ ربحتِ مهنة أو علماً أو حفظاً في سنة واحدة فقط!

ثالثاً: فخ السيولة الرقمية (لماذا يهرب الوقت دون أن تشعر؟)

- لأن التطبيقات مصممة لتكون بلا حواف تدل على الوصول الى النهاية "توك نوط . اكس - تويتر .. الخ".
١. في الكتاب الورقي، هناك نهاية فصل تشعركِ أنكِ أنجزت شيئاً.
 ٢. في الفيلم، رؤية النهاية يخبركِ أن الوقت قد انتهى.
 ٣. أما في التطبيقات والمشاهدات المستمرة للمقاطع السريعة القصيرة (TikTok/Instagram/YouTube)، فلا توجد نهاية؛ الصفحة تتجدد للأبد، والمقاطع لا تتوقف.

هذه السيولة تجعل دماغكِ يفقد القدرة على تقدير مرور الزمن، فتمر الساعة كأنها ٥ دقائق.

التحليل يخبركِ: أنتِ بحاجة لوضع حواف صناعية لوقتكِ (مؤقت، منبه، جدول زمني).

رابعاً: ميزان الربح والخسارة الإيماني: تذكرى قول رسول الله ﷺ: نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ.^{٣٣} والمغبون هو الخاسر في التجارة وعندما تعطين ساعتين لمشاهدة تحديات تافهة أو متابعة حياة الآخرين، أنتِ حرفياً تبيعين أغلى ما تملكين (عمركِ) مقابل . صفر. من الفائدة فهل هناك صفقة أخسر من هذه؟

خامساً: جدول المقارنة اليومية

النشاط	الوقت	العائد على الاستثمار
حفظ صفحة من القرآن	10 دقائق	حسنات جارية، نور في القلب، شفاعة يوم القيامة
تعلم ١٠ كلمات إنجليزية جديدة	15 دقيقة	مهارة تفتح لك آلاف الفرص الدراسية والمهنية
مشاهدة ريلز لمدة ساعة	60 دقيقة	صفر من الفائدة + شعور بالذنب + إرهاق بصري ونفسي
قراءة ٢٠ صفحة من كتاب مفيد	30 دقيقة	فكرة جديدة تغير طريقة تفكيركِ، أو مهارة تطورين بها نفسك
التمرير اللانهائي في الإكسبلور	ساعتان	لا شيء سوى الحسد والغيرة وضياع الوقت

✓ خلاصة اليوم الحادي عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	التصنيف	(ذهبي، فضي، برونزي، سام) هو ميزانك لقيمة كل نشاط رقمي
2	قاعدة الـ ٣٠%	استردي ٣٠٪ من وقتك المهدر واستثمره في بناء مستقبلك
3	السيولة الرقمية	التطبيقات مصممة بلا نهاية لتسرق وقتك دون أن تشعر
4	المغبون	من يبيع عمره مقابل لا شيء هو الخاسر الحقيقي

🍌 واجب اليوم الحادي عشر (مختبر التصنيف الشخصي)

١. جرد الأمت: انظري لتقرير وقت الشاشة الخاص بيوم أمس.
 ٢. توزيع النسب: كم دقيقة كانت (منتجة/ذهبية) ؟ وكم كانت (مهدرة/سامة) ؟
 ٣. تحديد اللص: اختاري تطبيقاً واحداً هو لص الوقت الأول عندك.
 ٤. تطبيق الـ ٣٠٪: قرري الآن:
 - أ سأقتطع من وقت هذا التطبيق (نصف ساعة) وأضعها في (كتاب/ دورة/ورد قرآن/مهارة جديدة)
- 🙏 دعاء اليوم اللهم بارك لي في وقتي، واغفر لي ما ضاع من عمري، اللهم اجعل وقتي كله في طاعتك، واجعل ما أتعلمه علماً نافعاً ينفعي في دنياي وآخرتي.

اليوم الثاني عشر:

العلاج - استراتيجية التحول الكبير (من مفعول بها إلى فاعلة)

💡 افتتاحية اليوم

العلاج الحقيقي لضياح الوقت ليس في الزهد التقني بترك الهاتف، بل في تغيير وظيفة الهاتف. عندما يتحول جهازك من ثقب أسود يمتص عمرِك إلى مصنع ينتج مستقبلك، ستجدين نفسك تخجلين من تضييع الوقت فيه على التوافه. المرحلة الأولى: التمتع (أسبوع اليقظة) لا يمكنك إدارة ما لا تقيسينه.

الهدف	التطبيق العملي
كسر حاجز الإنكار النفسي	ثبتي تطبيق تتبع (Screen Time) ^{٣٤} واجعليه يرسل لك تقريراً يومياً منبثقاً
المفاجآت المتوقعة	ستكتشفين أنك تفتحين تطبيقاً معيناً (مثل إنستغرام أو تيك توك) أكثر من 50-100 مرة في اليوم! هذا الفتح التلقائي هو ما سنعالجه

المرحلة الثانية: التقليل (أسبوعان من الترويض)

هنا تبدأين بممارسة السيادة على رغباتك.

القاعدة	التطبيق
أهداف واقعية	لا تحاولي حذف التطبيقات فوراً؛ بل ابدئي بتقليل النزيف . إذا كان معدل تصفحك ٤ ساعات، اجعلي هدفك لهذا الأسبوع ٣ ساعات فقط
وضعية الهاتف "عدم الإزعاج"	خصصي ساعتين يومياً (مثلاً من ٤ إلى ٦ مساءً) يكون فيها الهاتف في غرفة أخرى أو في وضع الطيران . هذه الساعتان هما الزمن المقدس لبناء عقلك ودراستك

فكرة إضافية: ضعي هاتفك في صندوق الهواتف - أي درج - أثناء وقت المذاكرة. خارج العين، خارج القلب.

المرحلة الثالثة: الإبدال (شهر صناعة المحتوى)

هنا يبدأ الابداع؛ سنأخذ الساعة التي استرددناها ونضخها في مشاريع رقمية تبني مستقبلنا.

المشروع	كيف تبدأين؟
تعلم التصميم	بدلاً من مشاهدة الصور، تعلمي كيف تصنعينها. صممي إنفوجرافيك يلخص حديثاً نبوياً أو نصيحة طبية أو فائدة دينية وانشره ستشعرين بلذة العطاء التي تفوق لذة الاستهلاك بمئات المرات
مشروع التدوين	اكتبي مقالاً واحداً أسبوعياً عن شيء تحبينه أو تجيدينه (نصائح للفتيات، خلاصة كتاب قرأته، تجاربك في الدراسة). التدوين يجبر عقلك على ترتيب الأفكار بدلاً من بعثرتها

^{٣٤} تعني حرفياً "وقت الشاشة". ويُقصد بها إجمالي المدة الزمنية التي تقضيها في النظر إلى شاشة أي جهاز إلكتروني (مثل: الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، أجهزة الكمبيوتر)

حفظ القرآن	حددي جزءاً واحداً لحفظه في الشهر. استخدمي تطب يقات الحفظ والتسميع. القرآن هو أعظم استثمار للوقت
تعلم لغة جديدة	خصني ٣٠ دقيقة يومياً لتطبيق مثل تطبيق دولنجو ^{٣٥} لغة واحدة في السنة تغير مسار حياتك بالكامل

المرحلة الرابعة: الإنتاج (نمط حياة مستمر) : بعد ٩٠ يوماً، ستتغير كيمياء دماغك؛ ستصبح رؤية المحتوى التافه تسبب لك الملل ، بينما صناعة شيء مفيد تسبب لك الشغف.

المشروع	الوصف
مشروعك الخاص	ابدئي بالتفكير في قيمة تقدمينها للعالم. قناة يوتيوب تشرحين فيها دروساً لزميلاتك، أو مدونة تجمعين فيها فوائد الكتب التي تقرأينها، أو متجرّاً صغيراً إلكترونياً لمنتجات يدوية
القاعدة الذهبية	إذا لم تكن أنتِ المنتجة، فأنتِ السلعة التي تُباع اختاري أن تكوني المنتجة.

صندوق الأدوات: منصات الاستثمار الذهبي وبدلاً من تيه الإكسبلور ، اجعلي هذه الروابط صفحتك الرئيسية:

المنصة	الوصف	الرابط
إدراك (Edraak)	مساقات عربية مجانية من أرقى الجامعات في كافة المجالات	edraak.org
رواق (Rwaq)	منصة عربية للدورات المجانية في العلوم الشرعية والعصرية	rwaq.org
Coursera	بوابتك لشهادات عالمية (جوجل، آي بي إم) مع إمكانية الترجمة للعربية	coursera.org
Duolingo	تطبيق مجاني لتعلم اللغات بطريقة ممتعة	duolingo.com
YouTube Learning	حولي يوتيوب من ملهى إلى جامعة عبر متابعة قنوات متخصصة	
تطبيق آية	للحفظ والتفسير والتسميع والارتباط اليومي بالقرآن.	(متجر جوجل بلاي)



٣٥ تطبيق مجاني. ممتع. فعال. تظهر الأبحاث فعاليته! مع دروس قصيرة وسريعة، يفتح مستويات جديدة.

جدول استثمار ال ٥٤ دقيقة (الأسبوع الأول)

اليوم	ال ٣٠ دقيقة الأولى (ماذا تعلمت؟)	ال ٢٤ دقيقة الثانية (ماذا أنجزت؟)
السبت		
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		

تمرين الختام (ميثاق الزمن): أحضري ورقة كبيرة واكتبي عليها بخط عريض:
أنا (اسمك) أعاهد أمام الله أن أستبدل ساعة من (التمرير) بساعة من (التطوير)، لأن مستقبلتي وأمتي تستحق هذه التضحية والله على ما أقول شهيد. وقّعي على هذا الميثاق وضعيه في مكان خاص بك أو على مكتبك .

✓ خلاصة اليوم الثاني عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	العلاج على ٤ مراحل	(تتبع ← تقليص ← إبدال ← إنتاج) هو خريطة الطريق
2	قاعدة الساعتين المقدستين	خصصي ساعتين يومياً بلا هاتف للدراسة أو التطوير
3	الاستثمار الحقيقي	تعلم مهارة، حفظ قرآن، أو صناعة محتوى خير من أي ترفيه
4	من مستهلكة إلى منتجة	هذا هو التحول الجذري الذي يغير مصيرك

🌟 واجب اليوم الثاني عشر (الانطلاقة)

- اختاري مشروعاً واحداً من المرحلة الثالثة (تعلم مهارة، حفظ قرآن، تدوين) وابدئي فيه اليوم.
- حددي ساعتين مقدستين في جدول غدك وضعي فيهما هاتفك في وضع الطيران.
- اكتبي ميثاق الزمن ووقّعيه.
- أخبري صديقة مقربة بتعهدك لتكون شريكة لك في الرحلة.

🙏 دعاء اليوم

اللهم بارك لي في عمري، ولا أضيعه في غير طاعتك. اللهم اجعل وقتي كله في مرضاتك، واجعل ما أعلمه علماً نافعاً، وما أعمل به عملاً متقبلاً، وما أنتجه خيراً للأمة الإسلامية.

📖 خاتمة الوحدة الرابعة

أيتها الأخت المؤمنة... الوقت الذي بين يديك الآن هو أثمن ما تملكين. لا تتركي الشاشة تسرق منك أيامك وشهورك وسنينك. فكل دقيقة تضيعونها في التمرير، هي دقيقة لن تعود إليك أبداً وكل دقيقة تستثمرينها في بناء نفسك، هي استثمار في جنتك ودنياك.
تذكري: الفرق بين الناجحة والفاشلة هو كيف تستغلها الساعة الضائعة

الوحدة الخامسة: صناعة القيادة الرقمية

الفرص الدعوية والريادية: من الحماية إلى القيادة (الأيام ١٣-١٥)

أنتِ لستِ مجرد مستخدمة.. أنتِ صانعة الأجيال

اليوم الثالث عشر: التشخيص – هل أنتِ جنديّة أم مجرد عابرة سبيل؟
افتتاحية اليوم

العالم الرقمي اليوم هو أرض الله الواسعة التي تنتظر من يحركها بالقيم ويبني فيها صروحاً تنفع الناس. أنتِ لستِ مجرد رقم في إحصائيات مستخدمات الإنترنت ولستِ هدفاً لشركات الإعلانات فحسب ، بل أنتِ ثغرة من ثغور الإسلام. وهل تعلمين بأن نجاح الفكرة لا يكون إلا إذا قوي الإيمان بها، وتوفر الإخلاص في سبيلها، وتضاعف الحماس لها، ووُجد الاستعداد الذي يحمل على التضحية والعمل.

❖ في العالم الرقمي:

١. إذا لم تكن مؤثرة، فأنتِ متأثرة.
 ٢. إذا لم تكن قائدة، فأنتِ مقودة.
 ٣. إذا لم تكن صانعة، فأنتِ سلعة.
- أولاً: الاختبار الذاتي – مؤشر التأثير الرقمي
أجبي بصدق عن هذه الأسئلة:

الرقم	السؤال	لا	أحياناً	نعم
1	هل فكرت يوماً أن حسابك على تيك توك أو إنستغرام قد يكون سبباً في هداية إنسانة أو نصحتها أو تعليمها شيئاً نافعاً؟	☐	☐	☐
2	هل تملكين مهارة (تصميم، كتابة، مونتاج، برمجة، لغة) وسخرتها لخدمة فكرة إسلامية أو قضية أمتك؟	☐	☐	☐
3	هل ترين المشاكل التقنية أو الفراغات في المحتوى الإسلامي كفرص ريادية لبناء بدائل حلال؟	☐	☐	☐
4	هل سبق وأن أنتجت محتوى هادفاً (منشور، فيديو، مقال، تصميم) وشاركته مع الآخرين؟	☐	☐	☐
5	هل لديك خطة أو هدف واضح لما تريدين تقديمه للعالم عبر الإنترنت؟	☐	☐	☐

تفسير النتائج:

١. 3-5 إجابات بـ نعم: أنتِ في الطريق الصحيح! تحتاجين فقط للتوجيه والتطوير.
٢. إجابتان أو أقل بـ نعم: لا تحزني، هذا الكتاب سيساعدك لاكتشاف قدراتك الخارقة التي لا تعرفينها بعد.

ثانياً: لماذا أنتِ؟ (الرسالة)

❖ الله لم يضعك في هذا الزمن عبثاً.

أنت تعيشين في عصر:

١. تُفتح فيه القلوب بالبوست قبل الخطبة

٢. تُبنى فيه الصداقات بالرسالة قبل اللقاء

٣. تُنشر فيه الفكرة بالريلز قبل الكتاب

الإسلام لا يريد منك أن تختبئي وتتركي الفضاء الرقمي للمفسدين، بل يريدك قائدة تصنعين البديل. واعلمي أن تأثيرك الرقمي أمانة كبرى، كما قال تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ﴾^{٣٦} ولتكن غايتك قوله تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ﴾^{٣٧} وتذكري بشارة رسول الله ﷺ: «بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً»^{٣٨} فكل منشور هادف، وكل تعليق ناصح، هو جزء من هذه الأمانة.

(تخيلي لو أن النساء الصحابيات) مثل أسماء بنت أبي بكر، وفاطمة الزهراء، وعائشة أم المؤمنين) امتلكن الإنترنت اليوم، كيف كُنَّ سيُسخرن لنشر النور والدعوة إلى الله؟ هذا هو السؤال الذي يجب أن يرقص في عقلك طوال قراءتك لهذا الدليل.

🇸🇦 ثالثاً: خرائط الفرص (أين يمكنك أن تكوني قائدة؟)

المجال	الفرصة الكامنة	كيف تبدأين؟
الدعوة الذكية	تحويل المفاهيم الإسلامية الواسعة إلى (Reels) أو (Infographics) بسيطة وجذابة	تعلمي فن تبسيط العلوم ومهارات صناعة المحتوى البصري Canva، يمكن تحويل المفاهيم الإسلامية المعقدة إلى Reels أو Infographics قصيرة بأسلوب بصري بسيط جداً، بحيث تختصر الفكرة في "سؤال + توضيح + مثال حياتي". أمثلة قوية وقابلة للانتشار: أفكار Reels قصيرة "ما الفرق بين القضاء والقدر؟" باستخدام مثال: "أنت تختار الدراسة... لكن النتائج بيد الله". كيف يعمل التوكل فعلاً؟ لقطة شخص يربط حزام الأمان ثم عبارة: "خذ بالأسباب ثم اطمئن". لماذا نكرر الصلاة يومياً؟ تشبيهها بإعادة شحن البطارية. الفرق بين الابتلاء والعقوبة؛ تصميم يقارن بين: ما يقربك من الله وما يبعدك عنه ما معنى البركة؟ ليس كثرة المال فقط، بل "كفاية + راحة + أثر". كيف يغفر الله الذنوب؟ أنيميشن بسيط لورقة تمحي تدريجياً مع التوبة. ما معنى حسن الظن بالله؟ بمواقف يومية مثل التأخر في وظيفة أو خسارة شيء.

٣٦ الأحزاب: ٧٢.
٣٧ آل عمران: ١٠٤.
٣٨ رواه البخاري

المجال	الفرصة الكامنة	كيف تبدأين؟
		لماذا حُرِّم الربا؟ تبسيط اقتصادي بصري يوضح الاستغلال والديون. الفرق بين الخوف من الله والخوف المرضي بأسلوب نفسي معاصر.
الريادة الحلال	بناء تطبيقات أو صفحات أو متاجر إلكترونية تحل مشاكل الفتيات المسلمات	أرصدي فجوة في السوق الرقمي وفكري في حل تقني أو تسويقي لها(تطبيق مواعيد صلاة، منصة تعليم شرعي، متجر حجاب عصري)
الإعلام البديل	تقديم محتوى ترفيهي هادف (بودكاست، قناة يوتيوب، ألعاب إلكترونية نظيفة) بجودة عالمية وقيم إسلامية	ابدئي ببودكاست صغير مع صديقاتك تناقشين فيه قضايا تهتم بالفتيات ❖ أفكار لبودكاست للفتيات مواضيع قريبة من الواقع: الصداقة السامة بلغة لطيفة، المقارنة في السوشال ميديا، كيف نوازن بين الطموح والدين؟، هل لازم أكون "مثالية"؟، العلاقات والتعلق العاطفي، الثقة بالنفس بدون غرور، كيف ألتزم بدون تشدد؟، الوحدة والفراغ، الدراسة والضغط النفسي، كيف أرجع للصلاة بعد الانقطاع؟
التعليم الرقمي	تقديم دروس أونلاين (لغة، قرآن، مهارات) للفتيات الصغيرات أو في المناطق النائية	استخدمي منصات مثل Zoom أو Google Meet ، تليجرام وابدئي بمجموعة صغيرة
الدعم النفسي والوعظي	إنشاء صفحة أو مجموعة دعم للفتيات اللاتي يعانين من مشاكل نفسية أو إيمانية	ابدئي بمجموعة سرية على واتساب مع صديقاتك، واطلبي الاستعانة بطبيبة نفسية مسلمة
الأمن القيمي	إنشاء منصات فلترة أو رقابة أبوية ذكية لحماية الفتيات الصغيرات	تخصصي في البرمجة والذكاء الاصطناعي لخدمة الأخلاق وحماية الأسرة

❖ يمكنك البدء بطريقة بسيطة جدًا وبدون تكاليف كبيرة:

استخدمي Zoom، أو Google Meet للجلسات الصوتية أو اللقاءات الأسبوعية.

أنشئي قناة أو مجموعة على Telegram لمشاركة: مواعيد اللقاءات، الاقتباسات المفيدة، ملخصات الحلقات

التصويت على المواضيع القادمة، وابدئي بمجموعة صغيرة جدًا (حتى ٥-١٠ فتيات فقط).
الهدف في البداية ليس الأرقام، بل بناء: راحة وألفة، حوار حقيقي، مجتمع يشعر بالأمان والفائدة
أفكار عملية للبداية: لقاء أسبوعي لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة، موضوع واحد فقط في كل جلسة، أسئلة
مفتوحة للنقاش، نهاية الحلقة بخطوة عملية بسيطة

مثال: "هذا الأسبوع نجرب نقلل المقارنة بالسوشال ميديا ساعة يوميًا".

❖ مواضيع مناسبة لأول اللقاءات : كيف نتعامل مع الضغط ؟ لماذا نفقد الحماس ؟ العلاقات

والصداقة ، تنظيم الوقت بدون إرهاق، كيف نقرب من الله بطريقة واقعية ؟

❖ تقسيم الأدوار بين الصديقات: واحدة تدير الحوار، واحدة للتصميم والنشر، واحدة للمونتاج،

واحدة تجمع أفكار المتابعات

نقطة مهمة: الناس ترتبط غالبًا بالمحتوى الصادق أكثر من المحتوى "المثالي".

حتى لو كانت البداية بسيطة، الاستمرارية أهم من الكمال.

رابعاً: قصة مريم – من فتاة عادية إلى صانعة محتوى هادف

مريم كانت فتاة تحب الرسم والتصميم. كانت تقضي ساعات على إنستغرام تشاهد تصاميم الآخرين وتتمنى لو كانت مثلهم.

ذات يوم، قالت لها صديقتها: لماذا لا تستخدمين موهبتك في خدمة دينك؟ صممي منشورات دينية بدلاً من أن تشاهدي فقط.

بدأت مريم بتصميم بطاقات دعوية بسيطة (آيات، أحاديث، حكم) بأسلوب جذاب وعصري.

التطور:

١. في البداية: كانت تصنعها لنفسها فقط

٢. ثم بدأت تشاركها مع صديقاتها

٣. ثم افتتحت صفحة على إنستغرام لنشر تصاميمها

٤. خلال سنة، وصل عدد متابعيها إلى ٥٠ ألف فتاة

٥. بدأت تتلقى طلبات للتصميم من جهات دعوية وخيرية

٦. أصبحت مصممة محترفة ولها دخل خاص بها

قالت مريم: ما بداؤه كهواية بسيطة، أصبح مشروع حياتي. والأجمل أنني كل يوم أتلقي رسائل من فتيات يقولن لي: هذا التصميم غير حياتي، هذه الآية كانت رسالة لي. وأنا أعلم أن كل منشور أنشره هو صدقة جارية لي.

العبرة : موهبتك الصغيرة يمكن أن تكون مشروعاً كبيراً ينفع الناس ويرضى الله.

⚠️ خامساً: ٥ معوقات تمنعك من القيادة (تجنبها)

المعوق	كيف تتغلبين عليه؟
الخوف من الفشل أو النقد	تذكرى أن النقد جزء من الرحلة. ابدئي بهدوء، وتعلمي من أخطائك
مقارنة نفسك بالآخرين	كل واحدة لها رحلتها الخاصة. قارني نفسك بنفسك القديمة فقط
الكمالية المفرطة	لا تنتظري الكمال لتبدئي. البداية المتواضعة خير من الانتظار الطويل
الخوف من الشهرة أو الفتنة	اجعلي نيتك خالصة لله، وتذكرى أن العلم الذي يُنشر عبادة
قلة الوقت أو الإمكانيات	ابدئي بـ ١٥ دقيقة يومياً. هاتفك وكاميرتك هما كل ما تحتاجينه في البداية

✅ خلاصة اليوم الثالث عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	أنت مكلفة	أنت لست مستهدفة فقط لتهزيمي، بل أنت مكلفة لتقودي
2	موهبتك سلاح	كل فتاة لديها موهبة يمكنها تسخيرها لخدمة دينها وأمتها
3	البداية البسيطة	لا تنتظري الكمال، ابدئي بما لديك الآن
4	النية الخالصة	اجعلي نيتك لله، وستبارك الله في وقتك وجهدك

واجب اليوم الثالث عشر (اكتشاف القائدة بداخلك)

١. اكتشفي موهبتك: اكتب في مذكرتك إجابة هذا السؤال: ما هي المهارة أو الموهبة التي تجيدونها أو تحبين تعلمها (تصميم؟ كتابة؟ خطابة؟ تنظيم؟ طبخ؟ خياطة؟ لغة؟ صوت جميل؟ مهارة تنظيمية)

٢. ابحي عن الفجوة: ما هي المشكلة التي تواجهينها أو تواجهها صديقاتك في العالم الرقمي ويمكنك تقديم حل لها؟

٣. فكرة صغيرة: اكتب فكرة واحدة لمشروع رقمي صغير يمكنك البدء به هذا الأسبوع.

(a) مثال: سأصمم بوستاً واحداً أسبوعياً عن آية أحبها

(b) سأسجل مقطعاً قصيراً عن تجربتي في حفظ القرآن

(c) سأكتب مقالاً صغيراً عن التحديات التي تواجه الفتيات في الدراسة

دعاء اليوم

اللهم استخدمني ولا تستبدلني، واجعلني لبنة صالحة في بناء أمتي. اللهم أرني قدراتي التي لا أعرفها، واجعل ما أقدمه خالصاً لوجهك الكريم.

اليوم الرابع عشر:

التحليل – خارطة الفرص (الدعوة والريادة)

💡 افتتاحية اليوم

لماذا نترك الساحة الرقمية لغيرنا؟

الإسلام يحتاج إلى رائدات أعمال ومبدعات وداعيات بنفس قدر حاجته إلى علماء. في هذا اليوم، سنحلل معاً كيف يمكنك تحويل هوايتك إلى رسالة، و وقت فراغك إلى استثمار في الآخرة.

أولاً: تحليل الفجوات في الفضاء الرقمي الإسلامي

قبل أن تبدأي، اسألي نفسك: ما الذي ينقص المحتوى الإسلامي الموجه للفتيات؟

المجال	ما هو موجود (غالباً)	ما هو مطلوب	هل تستطيعين تقديمه؟
المحتوى الديني	فتاوى جافة، نصائح عامة، تكرار للمعلومات	محتوى بصري جذاب، قصص واقعية، ربط الدين بالحياة اليومية للفتاة	
الموضة والحجاب	تركيز على المظهر فقط، تقليد للغرب	حجاب عصري محتشم، أناقة بضوابط شرعية، توعية بقيمة الحجاب الحقيقي	
التجميل والعناية	مكياج مبالغ فيه، تشبه بالمشاهير	عناية طبيعية، حلال، بضوابط شرعية، دون إسراف أو تكلف	
الطبخ والمنزل	وصفات فقط	ربط الطبخ بالسنة، التوفير، التخطيط المنزلي، التربية	
التطوير الذاتي	محتوى مستورد، لا يراعي خصوصية الفتاة المسلمة	تطوير ذاتي من منظور إسلامي، توفيق بين الدين والدنيا	
الترفيه	محتوى هابط، أغاني، مسلسلات	ترفيه نظيف، بودكاست هادف، قصص ملهمة، أناشيد هادفة	

ثانياً: ميزان الأثر والنية

قبل أن تبدأي أي مشروع رقمي، ضعي هذا الميزان أمام عينيك:

السؤال	لا	نعم
هل هذا المشروع سيقربني إلى الله؟	☐	☐
هل سينفع الفتيات والمسلمات؟	☐	☐
هل سيكون حلالاً في مصادره وطرقه؟	☐	☐
هل سأستطيع الاستمرار فيه؟	☐	☐
هل سأفتخر به يوم القيامة؟	☐	☐

إذا كانت الإجابة لا على أي سؤال، فأعيدي التفكير.

ثالثاً: تحليل الجمهور المستهدف (لمن تقدمين؟)

لا يمكنك إرضاء الجميع.

حددي من تريدین مخاطبته:

الفئة	احتياجاتها	أين تتواجد؟
الفتيات المراهقات-13 (17)	حاجة للتوجيه، القدوة، الرفقة الصالحة، فهم التحديات العصرية	تيك توك، إنستغرام، يوتيوب
الشابات الجامعيات-18 (24)	حاجة للتوفيق بين الدراسة والعبادة، التخصص المناسب، الزواج، الاستقلال	إنستغرام، تويتر، تليجرام
المتزوجات حديثاً	حاجة لنصائح زوجية شرعية، إدارة منزل، تربية أطفال	فيسبوك (مجموعات)، إنستغرام
الفتيات المبتدئات في الالتزام	حاجة لمحتوى سهل، مبسط، غير حكيم، مشجع	جميع المنصات

رابعاً: جدول المشاريع المقترحة (اختاري ما يناسبك)

العائد المتوقع	الوقت اللازم يومياً	المهارات المطلوبة	المشروع
أجر الدعوة إلى الله	30 دقيقة	تصميم (Canva)، كتابة	صفحة آية ويوم
أجر النصح والتذكير	ساعة أسبوعياً	صوت جيد، مونتاج بسيط	بودكاست همس الإيمان
أجر تعليم + دخل مادي	ساعة يومياً	لغة جيدة، صبر، مهارات تدريس	قناة تعليم لغة للأطفال
دخل حلال	ساعتان يومياً	تجارة، تسويق، تصوير	متجر إلكتروني حجاب
أجر تفريغ الكرب	30 دقيقة يومياً	مهارات استماع، ثقافة نفسية، تنسيق مع مختصات	مجموعة دعم نفسي
أجر نشر العلم	ساعة يومياً	كتابة، بحث	مدونة رحلة فتاة مسلمة

✓ خلاصة اليوم الرابع عشر

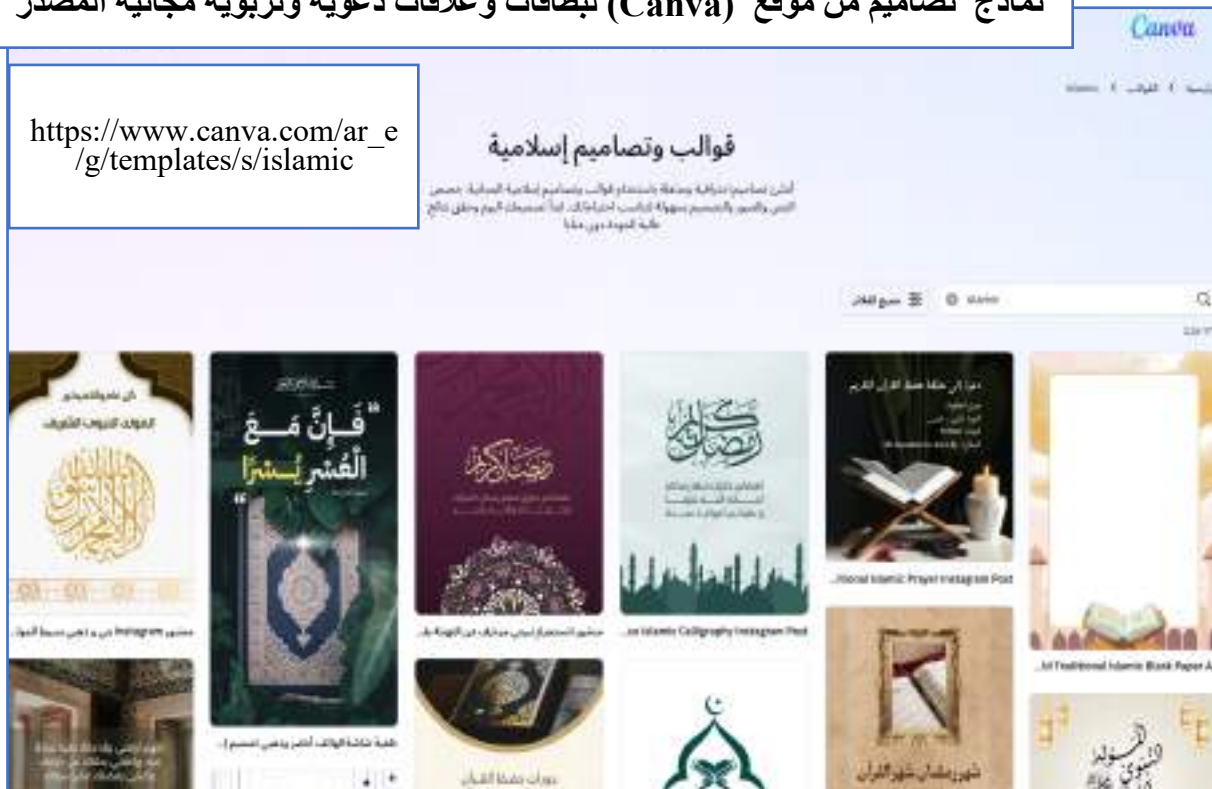
م	النقطة	الخلاصة
1	حلي الفجوة	ابحثي عن ما ينقص المحتوى الإسلامي وابدئي في سده
2	حددي جمهورك	لا تحاولي مخاطبة الجميع، ركزي على فئة معينة
3	وازي بين الأثر والنية	اجعلي نيتك خالصة لله أولاً
4	اختاري ما يناسب إمكانياتك	لا تختاري مشروعاً كبيراً لا تستطيعين الاستمرار فيه

📌 واجب اليوم الرابع عشر (التخطيط الاستراتيجي)

١. اختاري مجالاً واحداً من جدول الفجوات تشعرين أنك تستطيعين تقديم إضافة فيه.
 ٢. حددي جمهورك المستهدف "أي فئة تريد مخاطبتها؟"
 ٣. اكتبي بيان الرسالة الخاص بك في جملة واحدة:
 - مثال: أسعى لتقديم محتوى بصري جذاب يربط فتيات المراهقة بالله من خلال آية واحدة يومياً
 - مثال: أسعى لمساعدة الفتيات الجامعيات على التوفيق بين الدراسة والعبادة عبر نصائح عملية وتجارب واقعية.
- 🌸 دعاء اليوم اللهم اشرح لي صدري، ويسر لي أمري، واجعل ما أقدمه خالصاً لوجهك الكريم، نافعاً لعبادك، باعثاً للأمة من كبوتها.

نماذج تصاميم من موقع (Canva) لبطاقات وغلافات دعوية وتربوية مجانية المصدر

https://www.canva.com/ar_e/g/templates/s/islamic



اليوم الخامس عشر:

العلاج – خطة الانتقال لمربع القيادة

💡 افتتاحية اليوم

الآن بعد أن عرفتِ موهبتكِ وحللتِ الفجوات وحددتِ جمهوركِ، حان وقت الفعل. العلاج في هذا اليوم هو الانطلاقة. سنضع معاً خطة عملية لتحويل أحلامكِ إلى واقع ملموس.

❖ **الخطة العملية الـ ٥ لتصبحي قائدة رقمياً**

الخطوة الأولى: تحديد الثغر (التخصص)

لا تحاولي أن تكوني كل شيء للجميع اختاري مجالاً واحداً وكوني الأفضل فيه.

السؤال	إجابتكِ
ما المهارة التي تجيدونها أو تحبين تعلمها؟	
ما المشكلة التي تريدين حلها؟	
من هي الفتيات التي تريدين خدمتهن؟	
ما هو اسم مشروعكِ (المبدئي)؟	

قاعدة ذهبية: من تتبع أكثر من ثغر، عاد بخفي حنين.

الخطوة الثانية: عقلية الحل (لا للشكوى)

توقفي عن الشكوى من فساد المحتوى وغياب القدوة.

ابدئي بسؤال نفسك:

١. كيف أصنع بديلاً أكثر جاذبية من المحتوى الهابط؟
٢. كيف أقدم رسالتي بأسلوب يجذب الآخرين وليس ينفرهن؟
٣. كيف أجعل المحتوى الديني تريند لكن مع الحفاظ على الثوابت؟

الخطوة الثالثة: التعلم المستمر (العتاد)

القيادة تتطلب كفاءة علمية لا عاطفة فقط.

الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
تعلم مهارة أساسية (تصميم/كتابة/مونتاج)	تعلم مهارة متقدمة	تعلم مهارة التسويق وجذب الجمهور
خصصي ٣٠ دقيقة يومياً	خصصي ساعة يومياً	طبق ما تعلمت على مشروعكِ

مصادر التعلم المجانية:

١. يوتيوب (دروس مجانية في كل المجالات)
٢. إدراك ورواق (دورات معتمدة)
٣. Canva Design School (لتعلم التصميم)
٤. مجالات الذكاء الاصطناعي مفتوحة المصدر (شات جي تي، ديب سك، جي مناي... الخ)

الخطوة الرابعة: بناء الفريق الرقمي (لا تعلمي وحدك) : لا تنجح القيادة الفردية ابحي عن شريكات وداعمات.

من تبحثين؟	كيف تجدينها؟
شريكة في المشروع: تشاركك الرؤية	اسألي صديقاتك، ابحي في مجموعات الفتيات المهمات
متدربة أو مساعدة: تتعلم وتعمل معك.	قدي فرصة تطوعية لفتيات أصغر
داعمة روحية: تذكرك بالله وتشجعك.	والدتك، معلمتك، صديقة مقربة
مرشدة أو معلمة: توجهك وتصحب لك.	ابحي عن داعية أو أخت أكبر في مجال تخصصك

الخطوة الخامسة: الإطلاق الصغير (MVP)

لا تنتظري الكمال. ابدأي بمبادرة صغيرة وطورها مع الوقت.

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
جهزي أول منشورات/حلقات	انشرها ولا تخافي من النقد	قيمي ردود الأفعال وطوري	جددي النية وأكملي

قاعدة مهمة: البداية المتواضعة المنتظمة خير من البداية المبهرة المنقطعة.

🇸🇦 المتابعة الأسبوعية للمشروع

١. المهام المنجزة
٢. عدد المتابعات/المشاهدات
٣. ما تعلمته
٤. خطة الأسبوع القادم.....

⚠️ تذكيرات مهمة للقائدة الرقمية

التذكير	الشرح
النية	جدي تجديد نيتك كل صباح: اللهم اجعل عملي هذا خالصاً لوجهك
الصبر	النتائج لا تأتي بين ليلة وضحاها. استمري ولا تيأسي من قلة التفاعل في البداية
التواضع	لا تغترّي بالمتابعين أو الشهرة. أنت مجرد وسيلة، الله هو الموفق
المراجعة	لمشروعك شهرياً: هل أنا على الطريق الصحيح؟ هل نيتي سليمة؟
التجديد	لا تكرري نفس المحتوى. ابدئي واستمري وطوري نفسك باستمرار

✅ خلاصة اليوم الخامس عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	الخطوات الخمس	(تحديد ثغر ← عقلية الحل ← تعلم مستمر ← فريق عمل ← إطلاق صغير)
2	لا للكمالية	ابدئي بما لديك، والله سيبارك

م	النقطة	الخلاصة
3	الاستمرار الانطلاقة	قليل دائم خير من كثير منقطع
4	أنتِ قائدة	الله لم يضعك في هذا الزمن عبثاً

📌 واجب اليوم الخامس عشر (الانطلاقة الكبرى) : اختاري اسماً لمشروعك (صفحة، قناة، مدونة، بودكاست) ثم جهزي أول منشور/مقطع/حلقة (لا تؤجله، جهزيه اليوم، ثم حددي موعداً للإطلاق (خلال هذا الأسبوع) ثم أخبري صديقة مقربة بمشروعك لتشجعي وتدعمي.

١. اكتبي تعهد القائدة: أنا (اسمك)..... أتعهد أمام الله أن أستخدم مواهبي وإمكاناتي في خدمة ديني وأمتي، وأن أكون قائدة رقمية صادقة، وأن أبدأ اليوم ولو بخطوة صغيرة. والله على ما أقول شهيد.

🙏 دعاء الختام لهذه الوحدة اللهم إني أسألك العون على ما نويت، والبركة فيما بدأت. اللهم اجعل ما أقدمه خالصاً لوجهك، نافعاً لعبادك، باعثاً للأمة من كبوتها. اللهم سخر لي من يعينني، واهدني لما تحب وترضى، واجعلي قائدة رقمية صالحة لأمتنا الإسلامية.

خاتمة الوحدة الخامسة

أيتها القائدة الشابة...

التاريخ لا تكتبه من اعتزلت الناس خوفاً على دينها فحسب، بل تكتبه من خالطت الناس وصبرت على أذاهم واستعملت أدوات عصرها لترفع راية الحق. أنتِ الآن تملكين:

١. قلباً يخشع لله

٢. عقلاً يميز بين الحق والباطل

٣. عفةً تحميك من الشهوات

٤. وقتاً تستثمرينه في بناء مستقبلك

٥. رسالةً تحملينها للعالم

لا تترددي. ابدئي اليوم. ولو بخطوة صغيرة. فوالله، إن كلمة طيبة تنشرينها، أو فتاة تهتدين بها، أو مشكلة تحلينها كلها في ميزان حسناتك يوم لا ينفع مال ولا بنون.

الوحدة السادسة: مواجهة اليأس الرقمي

(الأيام ١٦-١٨)

الأملُ استراتيجية.. واليأسُ استسلامٌ تقني

اليوم السادس عشر: التشخيص – هل غرق قلبك في مستنقع اليأس؟

💡 افتتاحية اليوم

اليأس الرقمي (Digital Despair) هو حالة من العجز المتعلم تنتج عن التعرض الكثيف للأخبار السلبية والمقارنات الاجتماعية الظالمة عبر الشاشات. وصف الحالة التي يشعر فيها الشخص بسبب الاستخدام المفرط للتقنية والسوشال ميديا، مثل: التششت المستمر، الإدمان على الهاتف، المقارنة بالآخرين، فقدان المعنى، الوحدة رغم التواصل، القلق من الأخبار والمحتوى، الإرهاق العقلي من كثرة المعلومات مثال: شخص يقضي ساعات على TikTok أو Instagram ثم يشعر: بالفراغ وانخفاض الطاقة وعدم الرضا عن حياته فهذه صورة من "Digital Despair".



وإذا شعرت بثقل الأخبار السلبية أو الذنب الرقمي، فارجعي إلى رحمة الله الواسعة: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾^{٣٩} ﴿وَلَا تَيَاسُوا مِن رُّوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِن رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾^{٤٠} فاليأس من رحمة الله أكبر من أي ذنب رقمي.

أولاً: علامات التحذير (رادار الانطفاء النفسي)

تأملي هذه النقاط بدقة؛ فإذا كانت تنطبق عليك، فأنت تعانين من نزيف في الأمل:

العلامة	الوصف	انطباقها عليك؟
١. متلازمة العالم الساقط	هل تشعرين بعد تصفح الأخبار أن البشرية انتهت؟ وأن كل الناس أشرار أو ظالمون؟ هذا الانطباع ليس واقعياً، بل هو نتيجة رؤية ١٠٠ خبر سيء في ١٠ دقائق دون موازنتها بالخير الموجود في العالم	☐
٢. شلل الإرادة التغييرية	هل تقولين لنفسك: ما الفائدة من صلاتي أو تعلمي أو أخلاقي إذا كان العالم بهذا السوء؟ . عندما تتوقفين عن محاولة التغيير الشخصي بحجة فساد الزمان، فقد وقعت في فخ اليأس	☐
٣. غضب العجز المستمر	هل تخرجين من منصة (إكس/تويتر) أو (فيسبوك) وأنت تشعرين برغبة في الصراخ أو البكاء؟ هذا الغضب الناتج عن مشاهدة الظلم دون القدرة على تغييره يسمى الغضب العقيم ، وهو الذي يؤدي للاكتئاب الرقمي	☐
٤. فقدان روح الرجاء	هل نسيت وسط ضجيج التحليلات السياسية والاقتصادية أن هناك (رباً يدير الكون)؟ اليأس الرقمي يجعلنا نرى الأسباب المادية فقط ونغفل عن مسبب الأسباب	☐
٥. المقارنة المدمرة	هل تشعرين بالحزن والإحباط عندما ترين صور فتيات أخريات يسافرن، أو يتزوجن، أو ينجحن، بينما أنت تشعرين أن حياتك متأخرة؟ هذه المقارنة هي سمّ اليأس البطيء	☐

إذا وجدت ٣ علامات أو أكثر تنطبق عليك، فأنت في حاجة ماسة لديثوكس الأمل في هذا الأسبوع.

ثانياً: تحليل سموم الشاشة (كيف يسرقون أملك؟)

لماذا ينجح الإنترنت في إحباطنا؟ إليك الآليات الخفية:

الآلية	الشرح	مثال
تضخيم السلبيات	الخبر الجيد لا يحقق تفاعلاً كبيراً، لذا تبرز الخوارزمية الجرائم والكوارث لأنها تثير الخوف ، والخوف يبقيك ملتصقة بالشاشة	خبر عن حرب يحصد ملايين المشاهدات، بينما خبر عن هدنة يمر مرور الكرام

الآلية	الشرح	مثال
المقارنة الظالمية	تتابعين هايلايتس حياة الآخرين (أجمل لحظاتهم) وتقارنينها ب وراء الكواليس حياتك (كل تفاصيلها الصعبة)	صورة فتاة في إجازة أحلامها ← تغارين ← تنسين أنها تمر بأزمات لا تصورها
وهم الإحاطة	تعتقدين أنك تعرفين كل شيء بمجرد قراءة العناوين، وهذا الثقل المعرفي أكبر من قدرة عقلك على الاحتمال، فينهار الجهاز العصبي ويختار اليأس كآلية دفاع	تقرئين ٥٠ خبراً عن مشكلة اقتصادية ← تشعرين بالعجز ← تستسلمين
إخفاء الحلول	الإعلام الرقمي يعرض لك الجرح ولا يدللك على الدواء . نادراً ما تقرئين خبراً عن مشكلة مشفوعاً بخطوات عملية للمواجهة	خبر عن البطالة ← لا حلول ← يأس ← لا تحاولين البحث عن عمل

ثالثاً: وقفة مع دستور الأمل (آيات النجاة)

❖ تأملي هذه الآيات العظيمة { وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ }^{٤١} لماذا ربط الله اليأس بالكفر لأن اليأس يعني أنك كفرت بقدرة الله على التغيير، و كفرت برحمته التي وسعت كل شيء .

❖ { إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ }^{٤٢} اليأس يجعلك تتوقفين عن تغيير نفسك، وبالتالي تحرمين نفسك من وعد الله بالتغيير.

❖ { فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا }^{٤٣}

تأكيد رباني أن مع العسر يسراً، ليس بعد العسر. أي أن الفرج يصاحب الشدة، ليس بالضرورة بعد انتهائها.

الخلاصة الإيمانية: اليأس ليس مجرد شعور سلبي، بل هو معصية لأنك تسيئين الظن بالله.  رابعاً: قصة يوسف عليه السلام في الجب الرقمي تخيلي لو كان ليوسف عليه السلام هاتف وهو في قعر الجب.

هل كان سيقراً تحليلات تقول له:

١. إخوتك أقوياء

٢. القافلة بعيدة

٣. الموت محقق

٤. ليس لديك فرصة للنجاة

يوسف لم يملك بيانات عن وضعه، بل ملك يقيناً بالله.

١. اليقين قال له: الله معي

٢. البيانات كانت تقول له: أنت وحدك في قاع مظلم

٤١ يوسف: ٨٧

٤٢ الرعد: ١١

٤٣ الشرح: ٦-٥

اليأس الرقمي هو جب حديث، واليقين بالله هو الحبل الذي سينتشلك منه.

خامساً: قصة آمنة – من دوامة الأخبار إلى سكيننة اليقين

آمنة كانت فتاة حساسة، تتابع الأخبار يومياً وكانت كلما فتحت تويتر أو فيسبوك، ترى صوراً للحروب والمجاعات والظلم.

بدأت تشعر بـ:

١. كآبة مستمرة

٢. رغبة في البكاء دون سبب

٣. عجز عن فعل أي شيء

٤. كراهية للحياة والناس

وصل بها الحال إلى أنها كانت تؤجل صلاتها لأنها لا تشعر بطاقة ، وتهمل دراستها لأنها ترى أن الدنيا لا تستحق.

❖ نقطة التحول:

صديقتها المقربة لاحظت تغيرها. جلست معها وأخبرتها بحب: آمنة، أنتِ لستِ مسؤولة عن تغيير العالم كله الله لم يكلفك بهذا كلفك فقط بما تستطيعين ابدئي بنفسك أولاً.

الخطوات التي اتبعتها آمنة:

١. ألغت متابعة كل الحسابات الإخبارية السلبية

٢. حددت ١٥ دقيقة فقط يومياً للأخبار الأساسية

٣. بدأت تتابع حسابات تنشر حلولاً وقصص نجاح

٤. انضمت لفريق تطوعي لمساعدة الأيتام في مدينتها (تحولت من المشاهدة إلى الفعل)

٥. جعلت لنفسها محمية أمل : كل صباح، قبل فتح الهاتف، كانت تقرأ صفحة من القرآن وتشرب كوباً من الماء أو العصير وهي تنظر للسماء

النتيجة بعد شهرين:

١. عادت إليها سكيننتها

٢. تحسنت علاقتها بالله وبالدراسة وبأهلها

٣. أصبحت تنشر منشورات إيجابية تشجع بها غيرها

قالت آمنة: اكتشفت أن العالم لا يخلو من خير. لكنني كنت أبحث في المكان الخطأ الخير موجود، لكنه لا يصلح تريند لأنه لا يثير الغضب. أنا الآن أبحث عنه عمداً.

✅ خلاصة اليوم السادس عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	اليأس الرقمي مرض	له علامات وأعراض، وعلاجه واجب على كل فتاة
2	الخوارزميات تبيع اليأس	لأن الخوف يبقيك على الشاشة أطول
3	اليأس معصية	إنه سوء ظن بالله وقدرته ورحمته
4	الحل في اليقين	كما كان يوسف في الجب، لا في البيانات المحيطة بك

واجب اليوم السادس عشر (تمرين استعادة البصر)

١. الأخبار: توقفي عن متابعة أي حساب إخباري يكتفي بنشر الكوارث دون حلول لمدة ٢٤ ساعة (بل حاولي ٣ أيام).
٢. سجل النور: اكتبي في مذكرتك 3 أشياء إيجابية حدثت في العالم اليوم (إنسان ساعد إنساناً، طفلة نجحت في امتحان، اكتشاف علمي مفيد، فتاة تابت إلى الله). ابحثي عنها عمداً.
٣. تأمل في السماء: اتركي هاتفك، اخرجي إلى النافذة أو الشرفة، انظري إلى السماء والنجوم (أو حتى السحاب)، وقولي بقلبك:
٥ يا من تسير هذه الأجرام، أنت قادر على تسيير أمري ونصرة ديني.
٤. صيام رقمي عن المقارنات : تعهدي اليوم ألا تفتحي أي تطبيق يدعوك لمقارنة حياتك بحياة الآخرين (إنستغرام، تيك توك).

دعاء اليوم

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال.
اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة. اللهم اجعل اليقين في قلبي نوراً، والأمل في نفسي حياة.

اليوم السابع عشر:

التحليل - صناعة البؤس وكواليس التضخيم الرقمي

💡 افتتاحية اليوم

لماذا نشعر أن العالم ينهار بينما لا نرى ذلك بوضوح في محيطنا الصغير؟
لأننا نعيش في بيئة إخبارية سامة مصممة لتجارة المشاعر السلبية.
الخبر السلبي في عالم الرقمية ليس مجرد معلومة، بل هو سلعة تدر الأرباح عبر جذب الانتباه القائم على الخوف.

أولاً: آليات هندسة اليأس (كيف يُخدع عقلك؟)

المثال العملي	الآلية	الشرح
أنت لا ترين الحقيقة، بل ترين (ما) رعبك لتستمر في المشاهدة	التحيز السلبي	الدماغ البشري مبرمج تطورياً للاهتمام بالمخاطر (للبقاء). الإعلام يستغل هذه الثغرة البيولوجية. خبر عن انهيار اقتصاد يحصد تفاعلاً بـ ١٠٠ ضعف مقارنة بخبر عن نمو مشروع صغير
تظنين أن الكارثة وقعت في غرفتك، بينما هي حدث عابر في مكان بعيد	قوة التكرار	الخبر السلبي الواحد يُعاد تدويره وتكراره بمعدل ١٠ مرات أكثر من الخبر الإيجابي. خوارزميات تويتر وفيسبوك تضع الخبر المثير للغضب في مقدمة صفحتك (Feed) وتكرره لك
تستنزف طاقتك النفسية وتتحول إلى يأس لأنك لا تستطيعين مواجهة كل هذه الكوارث الوهمية	التضخيم الدرامي	في عالم العناوين الجاذبة لم تعد هناك مشكلة، بل هناك كارثة، زلزال، انهيار. استخدام هذه الألفاظ العنيفة يضع جهازك العصبي في حالة (تأهب قتالي مستمر)
يرسخ في عقلك الباطن فكرة (العجز)؛ أن المشكلات أكبر منك ومن أي حل	إخفاء الحلول	الإعلام الرقمي يعرض لك الجرح ولا يدلّك على الدواء. نادراً ما تقرأين خبراً عن مشكلة مشفوعاً بخطوات عملية للمواجهة

ثانياً: الحقيقة المرة - الإعلام ليس مرآة

يجب أن تدري يقيناً أن ما ترينه على شاشتك ليس الواقع، بل هو اختيار تحريري.

ما يُعرض (لأنه يدر أرباحاً)	ما لا يُعرض (لأنه لا يدر أرباحاً)
الجرائم، الحروب، الكوارث	أعمال الخير، قصص النجاح، لحظات الحنان
الفساد، الظلم، الفشل	صمود الشعوب، التضحية، البطولة الصامتة
صورة المرأة كجسد فقط	صورة المرأة كعقل وإبداع وأمومة
الخلافات والمشاكل الأسرية	البيوت المستقرة والمحبة

الخلاصة :

المليارات من أعمال الخير، وقصص النجاح، ولحظات الحنان، وصمود الشعوب، لا تصلح لتكون تريد لأنها تبث على السكينة، والسكينة تجعلك تغلق الهاتف ، وهذا ما لا تريده شركات التكنولوجيا فاليأس الرقمي هو صناعة، وأنت المتضررة الوحيدة منه.

ثالثاً: تأمل نفسي - تسميم البئر

عندما تشاهدين الظلم والفساد والشر بكثافة يبدأ عقلك بعملية التعميم

١. تبدأين تظنين أن كل مسؤول فاسد

٢. و كل غني ظالم

٣. و كل فقير يائس

٤. و كل الناس سيئون

هذا التعميم يقتلك من الداخل، ويجعلك تتوقفين عن العمل الصالح بحجة أن الموج عالٍ ولن يغير فعلي شيئاً.

تذكري: الشيطان يريدك يائسة لكي تكوني (خاملة) ، والله يريدك مؤملة لكي تكوني (عاملة).

رابعاً: ميزان الخبر اليقين قال الله تعالى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا } في العصر الرقمي، الفاسق قد يكون: خوارزمية أو حساباً وهمياً - قناة تبحث عن المشاهدات أو شخصاً يريد نشر الفتنة

التبين اليوم لا يعني فقط التأكد من صحة الخبر، بل التأكد من (أثره على قلبك).

قاعدة ذهبية: إذا كان الخبر سيقعدك عن العمل ويقنطك من رحمة الله، فاعرضي عنه فوراً.

✓ خلاصة اليوم السابع عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	هندسة اليأس	التحيز السلبي + التكرار + التضخيم + إخفاء الحلول هي آلات صناعة البؤس
2	الإعلام ليس امرأة	ما تريه اختار تحريري يهدف لإبقائك على الشاشة
3	التعميم قاتل	لا تحكمي على العالم كله من أخباره السيئة
4	التبين واجب	تأكدي من صحة الخبر وأثره على قلبك قبل التفاعل

واجب اليوم السابع عشر (تمرين التفكير)

١. تحليل العنوان: اختاري خبراً سلبياً رأيته اليوم، وحاولي صياغته بأسلوب هادئ وموضوعي ستكتشفين كم كانت الكلمات الأصلية مشحونة بالمبالغة.

الخبر الأصلي	صياغته بأسلوب هادئ
كارثة إنسانية تضرب المنطقة	تحديات إنسانية تواجه المنطقة تحتاج إلى جهود
انهيار مدوي في سوق الأسهم	تراجع في سوق الأسهم بنسبة كذا

٢. قاعدة ال ١:٥ :مقابل كل خبر سلبي تقرأينه، ابحي عمداً عن 5 أخبار أو قصص إيجابية (نجاح فتاة، قصة صمود، عمل خيري). عادلي كفتي الميزان في عقلك.
٣. سؤال القوة :اسألي نفسك عند كل خبر محبط :ما هو أصغر فعل إيجابي يمكنني القيام به الآن رداً على هذا السواد؟ (صلاة، مساعدة محتاجة، كلمة طيبة، دعاء). الفعل هو مضاد حيوي لليأس.
- 👉 دعاء اليوم اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه. اللهم لا تجعل اليأس يملأ قلبي، واجعل في كل خبر أسمعه عبرة أتعلم منها لا حزناً يقتلني.

اليوم الثامن عشر:

العلاج - ٣ استراتيجيات لاستعادة الأمل الفعّال

💡 افتتاحية اليوم

الأمل في الإسلام ليس أمنيات نائمة، بل هو يقين دافع للعمل. في العصر الرقمي، أنت بحاجة لحماية جهازك العصبي من التسمم الإخباري، وإعادة برمجة عقلك الباطن ليرى النور وسط الظلمة.

الاستراتيجية الأولى: نظام الفلتر الذكية (الحمية الإخبارية)
أنت ما تأكله معلوماتياً. إذا كان طعامك كله كوارث، فستكون روحك هزيلة.

القاعدة	التطبيق العملي
قاعدة ال ٢٠ دقيقة	لا تجعل الأخبار خلفية ليومك. حددي وقتاً ثابتاً (مثلاً بعد الظهر) للاطلاع على العناوين الأساسية فقط. بمجرد انتهاء الوقت، أغلقي التطبيق. الفضول اللانهائي هو عدو السكينة
قاعدة ٣٠٪ بياض	اجعلي ثلث مصادرك على الأقل حسابات تنشر (حلولاً، إنجازات علمية، مبادرات خيرية، قصص نجاح). إذا امتلأت عينك بالسواد، لن تري طريقاً للنجاة
ممنوعات ما قبل النوم	أخبار الحروب والأزمات تفرز هرمونات التوتر (الكورتيزول)، مما يدمر جودة نومك ويجعلك تستيقظين محبطة. اجعلي آخر ساعة في يومك للقرآن أو لكتاب ملهم
سؤال الجدوى	عند كل خبر مؤلم، اسألي نفسك: هل يمكنني فعل شيء الآن؟ . إذا كان الجواب (نعم) فافعلي (تبرع، دعاء، نشر وعي بحكمة). إذا كان (لا) فاصري ذهنك عنه

الاستراتيجية الثانية: مشروع الأرشفة الذهني (صناعة القدوة)

العقل يميل لتعميم الفشل، لذا سنقوم بتخصيص النجاح.
الهدف: بناء قاعدة بيانات في عقلك تثبت أن الخير لا يزال قائماً.

المهمة	التطبيق
البحث العميق	لا تكتفي بما يظهر لك في الإكسبلور. ابحثي عن: علماء مسلمات، مخترعات صغيرات، مبادرات شبابية ناجحة، قصص توبة ملهمة
نموذج التدوين الأسبوعي	خصصي صفحة في مذكرتك لبطلي هذا الأسبوع

نموذج تدوين بطلي هذا الأسبوع:

الحقل	الإجابة
اسم البطلة/القصة	
الإنجاز	
الدرس المستفاد	
كيف أطبقه في حياتي؟	

مثال:

- قصة: الطيبة التي طورت تقنية رخيصة للجراحة في القرى النائية
 - الإنجاز: إنقاذ آلاف الأرواح بأقل الإمكانيات
 - الدرس: قليلٌ دائم خير من كثير منقطع ، والفرد يمكنه صنع فرق
 - التطبيق: سأهتم بدراستي اليوم لأكون خبيرة أنفع أمي غداً
- الاستراتيجية الثالثة: واحة الأمل (العدوى الإيجابية)
- اليأس معدٍ، ولكن الأمل أيضاً معدٍ.

الخطوة	التطبيق
١. اختاري رفيقات الطريق	ابحثي عن 2-3 صديقات يرفضن النواح الرقمي ويفضلن العمل الهادئ
٢. بروتوكول الاجتماع الأسبوعي	اجعلي لقاءكن محمية طبيعية ضد الإحباط

بروتوكول واحة الأمل:

الفقرة	المدة	المحتوى
قائمة الحمد	5 دقائق	تذكر كل واحدة ٣ أشياء إيجابية (شخصية أو عامة) حدثت هذا الأسبوع
مختبر الحلول	10 دقائق	بدلاً من لعن الظلام، اقترحي حلاً بسيطاً لمشكلة تواجهكن (كيف تساعدن أسرة محتاجة، كيف تدرسن بطريقة أفضل)
قوة الدعاء	5 دقائق	الدعاء بظهر الغيب لبعضكن البعض وللأمة. الدعاء يخرجكِ من مركزية الذات ويربطكِ بقدرة رب السماوات

كلمة الختام لهذه الوحدة

أيتها البطلة...العالم الرقمي يمكن أن يكون غابة موحشة لمن لا يملك بوصلة ويمكن أن يكون حديقة يانعة لمن يعرف كيف يتعامل معها.

أنتِ من تختارين.

تذكري:

١. لا تيأسي من رحمة الله، فاليأس معصية
 ٢. لا تصدقي كل ما ترينه، فالإعلام ليس مرآة
 ٣. لا تقارني حياتكِ بالآخرين من خلال السوشل ميديا
 ٤. افعلي ولو شيئاً صغيراً، فالفعل هو ترياق اليأس
- الهاتف الذي في يدكِ يمكن أن يكون سلمكِ إلى الجنة أو قيدكِ إلى الأرض؛ والقرار يبدأ من الآن.

جدول متابعة الأمل الأسبوعي

اليوم	كم خبراً سلبياً رأيتِ؟	كم خبراً إيجابياً بحثتِ عنه؟	ماذا فعلتِ اليوم كفعل إيجابي؟	شعوري بعد الفعل-1 (10)
السبت				
الأحد				
الاثنين				

اليوم	كم خبراً سلبياً رأيت؟	كم خبراً إيجابياً بحثت عنه؟	ماذا فعلت اليوم كفعل إيجابي؟	شعوري بعد الفعل-1 (10)
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

✓ خلاصة اليوم الثامن عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	الفلترّة الذكيّة	حددي وقتاً للأخبار، واجعلي ثلث مصادرك إيجابية
2	الأرشيف الذهبي	ابحثي عن قصص النجاح والمهمين ودونها
3	واحة الأمل	اجتمعي مع صديقاتك للحمد والدعاء والتخطيط للحلول
4	الفعل هو الدواء	لا تكتفي بالمشاهدة، ابدئي بشيء صغير ولو دعاءً

🌟 واجب اليوم الثامن عشر (الانطلاقة نحو الأمل)

- اختاري صديقتين مقربتين واقترحي عليهما تأسيس واحة أمل (لقاء أسبوعي صغير).
- اكتبي في مذكرتك قصة ملهمة واحدة هذا الأسبوع (لبطلة مسلمة، أو فتاة تابت، أو عالمة خدمت أمتها).

٣. تعهدي ألا تفتحي أي تطبيق أخبار قبل صلاة الفجر وبعد صلاة العشاء.

٤. اكتبي ميثاق الأمل بخط يدك:

أنا أتعهد أمام الله ألا أياس من رحمته مهما اشتدت الظروف، وألا أستسلم لليأس الرقمي، وأن أبحث عن النور كل يوم عمداً، وأن أكون سبباً في إدخال الأمل إلى قلوب غيري. والله على ما أقول شهيد.

🌟 دعاء الختام لهذه الوحدة

اللهم إني أسألك الأمل الذي يملأ قلبي رضاً، واليقين الذي يقطع ظلمة الشك. اللهم أرني في كل يوم خيراً، واجعلني ممن ينشرون الأمل لا اليأس، والبناء لا الهدم، والنور لا الظلمة. اللهم اجعل الإسلام فجراً يشرق في قلبي، وأملاً يعانق روحي.

خاتمة الوحدة السادسة: أيتها البطلة... لقد أتممنا معاً ١٨ يوماً من رحلة التحول. لقد تعلمتِ حتى الآن:

الوحدة	ما تعلمتِ
الأولى	كيف تحيين قلبك بالعبادة وتطردين المشتتات
الثانية	كيف تختارين قدواتك بحكمة وتحررين عقلك من التبعية
الثالثة	كيف تحمين نفسك من الشهوات الرقمية وتستردين إرادتك
الرابعة	كيف تستثمرين وقتك وتتحولين من مستهلكة إلى منتجة
الخامسة	كيف تكونين قائدة رقمية وتستغلين مواهبك لخدمة دينك
السادسة	كيف تحمين قلبك من اليأس الرقمي وتعيشين بالأمل واليقين

أنتِ الآن لستِ كما كنتِ قبل ١٨ يوماً فلديكِ:

❤ قلباً يستحضر عظمة الخالق

🧠 عقلاً يميز بين القدوة والدجالة

🛡 عفةً تحميك من نيران الشهوات

🕒 وعياً يسترد عمرك الضائع

✉ رسالةً تنتظر من تحملها

☀ أملاً يضيء لكِ دروب العمل

الوحدة السابعة: الأسرة في العصر الرقمي

(الأيام ١٩-٢١)

البيتُ سكنٌ.. لا منصّةُ تباعد

اليوم التاسع عشر: التشخيص – هل أسرتكِ متصلة تقنياً.. منفصلة روحياً؟

ظاهرة الخرس الزوجي والأسري الرقمي هي الوباء
هي الوباء الجديد الذي لا يتحدث عنه أحد.

التشخيص اليوم يهدف لكسر هذا
الحصار وإعادة اكتشاف إقسام رقمة
دفع اللمة الأسرية.

قال رسول الله ﷺ:
«مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ
وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَجْمَهُ»
وأحسنُ من ذهبِ الزمانِ قرابةٌ
تصلُّها بوْدٍ خالصٍ وصفاءٌ

قال رسول الله ﷺ:
«كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يَضِيعَ مِنْ يَقْوَتِ»

فاجعلي وقت العائلة قدسًا رقميًا لا تُدنّسه الإشعارات.

أولاً: أسئلة المواجهة (مرآة الواقع الأسري)

أجيب بصدق، وانظري لحال بيتك بعين المحبة الحريصة:

الرقم	السؤال	لا	أحياناً	نعم
1	جرد الساعات :لو جمعنا ساعات شاشات الأب والأم والأبناء، هل تتجاوز ساعات الحديث الحقيقي بينهم؟	☐	☐	☐
2	قدسية المائدة :هل مائدتك منطقة خالية من الأجهزة ؟ أم أن كل فرد يمسك هاتفه بيد ويأكل بالأخرى؟	☐	☐	☐
3	جدار العزلة :هل تشعرين أنك تعرفين أخبار المشاهير أكثر مما تعرفين عن هموم والدتك أو طموحات أختك؟	☐	☐	☐
4	صمت السيارات :في رحلات السيارة العائلية، هل تتحدثون أم أن كل فرد منشغل بهاتفه؟	☐	☐	☐
5	غياب النظرات :هل تلاحظين أن أفراد أسرتك (بما فيك) أصبحوا يخاطبون بعضهم دون رفع أعينهم عن الشاشات؟	☐	☐	☐

إذا كانت إجابتك نعم أو أحياناً على ٣ أسئلة أو أكثر، فأسرتك تعاني من وباء التباعد الرقمي.
ثانياً: تحليل التفكك الصامت (ماذا تفعل الأجهزة بنا؟) الإحصائيات تقول إن أكثر من ٧٠٪ من الأسر تعاني من ضعف التواصل بسبب الأجهزة. لماذا؟

السبب	الشرح	مثال عندك
تشتت الانتباه	وهو تجاهل الشريك أو القريب بسبب الهاتف . هذا السلوك يرسل رسالة لا واعية للطرف الآخر :هذا الجهاز أهم منك	أمك تتحدث معك عن يومها، وأنت تنظرين في هاتفك وتردين بآه وأوكيه
فقدان اللغة غير اللفظية	70% من التواصل الإنساني هو (نظرة عين، نبرة صوت، لمسة يد، ابتسامة). الشاشات تقتل هذا التواصل	تجلسون معاً لكن عيونكم على الشاشات، فلا نظرات ولا ابتسامات حقيقية
المقارنة المنزلية	عندما تشاهدين بيوت المشاهير المثالية على إنستغرام، أو ترين صديقاتك في رحلات فاخرة	يتسلل السخط للبيت، وتختفي القناعة، ويصبح البيت مكاناً ضيقاً نفسياً
سرقة وقت البركة	الوقت الذي كان يقضيه الأهل معاً في الحديث أو الضحك أو حتى الصمت المريح، استُبدل بالتمرير	ساعات ثمينة تضيع في لا شيء، وتذهب معها فرص بناء الذكريات الجميلة

ثالثاً: المفهوم الإسلامي ل البيت السكن

قال الله تعالى {وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا}. ٤٥

السكن هو الطمأنينة والهدوء والراحة النفسية.

في العصر الرقمي، تحول البيت أحياناً إلى:

١. ضجيج من الإشعارات

٢. صراعات على وقت الشاشة

٣. عزلة داخل الجدران

٤. برود في العلاقات

واجب الوقت: إعادة تعريف البيت كـ محمية ضد ضجيج العالم، ومكان لتربية الأرواح لا لمجرد شحن البطاريات.

 رابعاً: قصة بيت بلا شاشات (تجربة ملهمة)

عائلة رنا قررت تجربة جريئة: تخصيص سلة خشبية عند باب البيت تحت مسمى سجن الهواتف.

القاعدة: عند دخول البيت بعد صلاة المغرب، توضع كل الهواتف في السلة حتى صلاة العشاء (حوالي ساعتين ونصف).

النتائج خلال الأسابيع الثلاثة الأولى:

الأسبوع	الوصف
الأول	ساد صمت محرج لأنهم نسوا كيف يتحدثون! كانوا ينظرون إلى بعضهم ولا يعرفون ماذا يقولون
الثاني	بدأت الضحكات تعود. بدأ الأبناء يحكون قصصاً عن مدرستهم. اكتشفت الأم مواهب في أبنائها لم تكن تراها
الثالث	أصبحت ساعة اللقاء هي أحلى وقت في اليوم. صار الأبناء ينتظرونها بشوق

قالت الأم (والدة رنا): لقد استعدتُ عائتي بمجرد إغلاق (الواي فاي). اكتشفت أن ابنتي الصغرى لديها حس فكاهي رائع، وأن ابني الأكبر يمر بضغوط في المدرسة كنت أجهلها تماماً. الـ ١٠ سنوات الماضية كنت أعيش معهم تحت سقف واحد، لكنني لم أكن أعرفهم حقاً.

العبرة: الانتباه هو عملة الحب في الأسرة. عندما تعطين انتباهك للشاشة بدلاً من أهلك، فأنت حرفياً تسرقين من رصيد حبهم لك.

 خامساً: علامات الخطر (احذريها في بيتك)

العلامة	الوصف	هل تلاحظينها؟
الهواتف على المائدة	لا تخلو وجبة من هاتف واحد على الأقل	☐
السماعات الدائمة	كل فرد في البيت يضع سماعاته ويعيش في عالمه الخاص	☐
التواصل بالرسائل	تفضلين مراسلة أختك عبر واتساب بدلاً من الذهاب لغرفتها والتحدث معها	☐
العصبية عند طلب إغلاق الهاتف	إذا طلب منك والدك أو والدتك إغلاق الهاتف، تشعرين بالانزعاج والضيق	☐
فقدان مواعيد الصلاة الجماعية	كل فرد يصلي وحده في غرفته بدلاً من الصلاة معاً	☐

العلامة	الوصف	هل تلاحظينها؟
الجهل بتفاصيل حياة الأهل	لا تعرفين ما الذي يقلق والدتك، ولا ما الذي يسعد والدك، ولا ما هي أحلام أختك الصغرى	☐

✓ خلاصة اليوم التاسع عشر

م	النقطة	الخلاصة
1	التباعد الرقمي وباء صامت	أكثر من ٧٠٪ من الأسر تعاني منه دون أن تشعر
2	البيت في الإسلام سكن	أي طمأنينة وراحة، وليس ضجيجاً وعزلة
3	الانتباه هو عملة الحب	من تشتت انتباهها للشاشة، سرقت الحب من أهلها
4	الحل يبدأ منك	أنتِ قدوة لأهلك، حتى لو كنتِ الصغرى

📌 واجب اليوم التاسع عشر (رادار البيت)

١. راقبي صمت المائدة: في وجبة الغداء أو العشاء اليوم، لاحظي كم مرة مدّ أحدهم يده لهاتفه. لا تعاتبي، فقط سجلي الملاحظة في مذكرتك.
٢. ساعة البث المباشر الحقيقي: اتركي هاتفك في غرفتك، واجلسي مع أحد أفراد أسرتك لمدة 30 دقيقة. أسأليه:

١. ما هو أكثر شيء أسعدك اليوم؟

٢. ما هو الشيء الذي يقلقك هذه الأيام؟

٣. كيف أستطيع مساعدتك؟

٤. استمعي بقلبك قبل أذنيك.

٣. تمرين العين بالعين: تدربي اليوم على أن تنظري في عين من تحدثك من أهلك دون أن تختلسي نظرة لشاشة هاتفك. ستشعرين بفرق هائل في جودة التواصل.

٤. سجلي في مذكرتك: ثلاثة أشياء لا أعرفها عن والدي/أختي/والدي وأريد أن أعرفها

🙏 دعاء اليوم

اللهم ألف بين قلوبنا، واجعل بيوتنا عامرة بذكرك، وأصلح ذات بيننا. اللهم بارك لنا في أوقاتنا مع أهالينا، ولا تجعل الشاشات حجاباً بيننا وبين من نحب.

اليوم العشرون:

التحليل – الجسر المقطوع ومن المستفيد من تفكيك أسرتنا؟

💡 **افتتاحية اليوم :** المشكلة ليست في وجود الراوتر في المنزل، بل في فقدان الغاية من وجوده. هل نستخدم الأجهزة لخدمة الأسرة، أم نستخدم الأسرة لخدمة الأجهزة؟ التحليل اليوم يضع كتالوج الاستخدام الرشيد، ويكشف من المستفيد من تفكيك أسرتنا. أولاً: **ميزان العون والعائق (تفكيك الجدول)** دعنا نتمعق في الفروقات الجوهرية التي تحول الجهاز من أداة بناء إلى معول هدم:

المجال	التقنية كجسر (عون)	التقنية كجدار (عائق)	التحليل التربوي
التعليم والنمو	استخدام تطبيقات البرمجة أو اللغات للأطفال بإشراف	ترك الأطفال لساعات أمام فيديوهات فتح الألعاب أو التحديات السخيفة	الأول يبني عقلاً منتجاً ، والثاني يصنع عقلاً مستهلكاً مشتتاً
الصلة والقرابة	مكالمة فيديو مع الجدة أو الأقارب المغتربين لتعزيز الانتماء	الغرق في جروبات الواتساب بينما والدك يجلس بجانبك ينتظر منك كلمة	التقنية وُجدت لتقريب البعيد ، لكنها أصبحت تُبعدنا عن القريب جداً منا
الإدارة المنزلية	تطبيق مشترك لجدول المهام، المصاريف، أو التذكير بمواعيد الصلاة	تصفح السوشال ميديا أثناء وقت الجلوس المشترك بدعوى تضييع الوقت	في الحالة الأولى التقنية توفر الوقت للأسرة، وفي الثانية هي تسرق جوهر وقت الأسرة
الهوايات المشتركة	مشاهدة وثائقي ممتع معاً ونقاشه، أو تعلم طبخة جديدة من يوتيوب	كل فرد يضع سماعته ويغوص في عالمه الخاص (عزلة داخل الجماعة)	التشارك يحول الشاشة إلى نقطة تجمع ، بينما الانفراد يحولها إلى زنزانة انفرادية
العبادة الجماعية	استخدام تطبيق أذان واحد للصلاة معاً، أو الاستماع لدرس ديني كعائلة	كل فرد يصلي وحده في غرفته، ولا يعرف موعد صلاة الآخرين	الجماعة في العبادة تزيد الألفة والتراحم

ثانياً: مفهوم اليتيم الرقمي يظهر التحليل ظاهرة مؤلمة تسمى **اليتيم الرقمي** ؛ وهي أن يكون الوالدان موجودين جسدياً، لكنهما غائبان رقمياً.

الموقف	ما يشعر به الطفل/المراهق
عندما تسأل الفتاة سؤالاً وتجدها تنظر للهاتف ولا ترفع عينها	تشعر الفتاة بالرفض النفسي وعدم التقدير

الموقف	ما يشعر به الطفل/المراهق
عندما يطلب الأب من ابنته أن تترك الهاتف وهو لا يترك هاتفه أبداً	تشعر ب الظلم والنفاق
عندما تجلس الأسرة في غرفة واحدة وكل فرد منشغل بشاشته	يشعر الجميع ب الوحدة وسط الزحام

القاعدة الذهبية: الانتباه هو عملة الحب في الأسرة. عندما تعطين انتباهك للشاشة بدلاً من أهلك، فأنت حرفياً تسرقين من رصيد حبيهم لك.

ثالثاً: من المستفيد من تفكك أسرنا؟ (الرابعون)

الرابع	كيف يستفيد؟
شركات التكنولوجيا الكبرى	كلما زاد وقت جلوس أفراد الأسرة على الأجهزة، زادت أرباح الإعلانات. الأسرة المتماسكة التي تتحدث معاً لا تدر أرباحاً. الأسرة المشتتة على الشاشات تدر المليارات
الإعلام الهابط	الأسرة المتماسكة التي تراقب ما يشاهد أبنائها، تقطع الطريق على الإعلام الفاسد. أما الأسرة المشتتة، فيسهل تمرير أي محتوى للأطفال دون رقابة
أعداء الأمة	الأسرة هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع. إذا انهارت الأسرة، انهار المجتمع كله. تفكيك الأسرة هو هدف استراتيجي للحرب الناعمة
الشیطان	قال رسول الله ﷺ: إن الشيطان قد يؤس أن يعبد المصلون في جزيرة العرب، ولكن في التحريش بينهم . والتحريش يبدأ من البيت

رابعاً: قاعدة الانتقال السلس

الأجهزة تسبب حالة من **النشوة الدماغية** بسبب الدوبامين. " عندما تطلين من نفسك (أو من أختك الصغرى) ترك الهاتف فوراً للجلوس مع العائلة، يحدث تصادم نفسي لأن الدماغ يعتبر هذا سحب متعة مفاجئ.

التحليل: نحن بحاجة لمنطقة عازلة 10 دقائق من إغلاق الهاتف قبل البدء في أي نشاط عائلي كفيلة بتهدة الدماغ واستعادة القدرة على التواصل البشري.

خامساً: مبهم من السنة النبوية: كان رسول الله ﷺ إذا حدثه أحد أقبل عليه ب كله . لم يكن يلتفت بجزء منه ويترك الباقي.

في العصر الرقمي، الإقبال بالكل يعني وضع الهاتف وجهاً لأسفل أو بعيداً عن النظر تماماً وهذا الفعل البسيط هو قمة الأدب الأسري المعاصر.

✓ **خلاصة اليوم العشرين**

الخلاصة	النقطة	1
التقنية إما أن تقرب الأسرة أو تفرقها؛ اختاري أن تكون جسراً والجدار	الفرق بين الجسر	1
وجود الوالدين جسدياً لا يكفي، يجب أن يكونا حاضرين قلبياً وانتباهاً	اليتيم الرقمي	2

1	النقطة	الخلاصة
3	الرابحون من تفككنا	شركات التكنولوجيا، الإعلام الهابط، أعداء الأمة، والشيطان
4	الإقبال بالكل	سنة نبوية تحتاج لتطبيق رقمي: رفع الرأس عن الهاتف عند مخاطبة الأهل

واجب اليوم العشرين (اختبار الجسر والجدار)

١. تحديد الجدار: ما هو التطبيق أو العادة الرقمية التي تشعرين أنها جدار يعزلك عن أهلك؟ (مثلاً: كثرة الرد على الرسائل وقت العشاء)
 ٢. بناء الجسر: اقترحي اليوم نشاطاً تقنياً مشتركاً مع أهلك.
 - مشاهدة مقطع تعليمي قصير معاً ونقاشه
 - البحث مع أهلك عن معلومة تاريخية أو جغرافية ممتعة
 - تعلم وصفة جديدة من يوتيوب وتنفيذها معاً
 ٣. قاعدة النظر: تعهدي اليوم أنه عندما يخاطبك أحد والديك أو إخوتك، ستتركين الهاتف تماماً وتنظرين في عينيه حتى ينهي كلامه.
 ٤. سجلي في مذكرتك: جدار واحد سأهدمه هذا الأسبوع، وجسر واحد سأبنيه
- 🌸 دعاء اليوم اللهم اجعل بيوتنا عامرة بذكرك، معمورة بمحبتك، بعيدة عن كل ما يفرقنا. اللهم ألف بين قلوبنا، وبارك لنا في أوقاتنا مع أهالينا.

اليوم الحادي والعشرون:

العلاج - بروتوكول ال ٧ أيام لاستعادة الروح الأسرية

💡 افتتاحية اليوم

الهدف من هذا الأسبوع هو كسر الإدمان الجماعي. عندما تتغير الفرد وحدها قد تضعف، لكن عندما تتفق الأسرة على قواعد اللعبة ، يتحول البيت إلى بيئة داعمة تحمي الجميع من طغيان الشاشة. هذا الأسبوع هو إعادة ضبط المصنع لعلاقاتك الأسرية، لتعودوا عائلة تتبادل النظرات والضحكات، لا اللايكات والرموز التعبيرية.

اليوم ١: قمة المكاشفة (الحوار الصادق)

التطبيق	التفاصيل
الوقت	بعد العشاء، عندما يكون الجميع هادئين
المكان	غرفة المعيشة، بدون هواتف
كيف تبدأين؟	أمي، أبي، إخوتي... لقد شعرت أننا نبتعد عن بعضنا بعضاً بسبب هذه الأجهزة. وأريد أن نستعيد جلساتنا الجميلة. هل نستطيع تجربة شيء جديد معاً هذا الأسبوع؟

الهدف: ليس إلقاء اللوم، بل الاتفاق على أن الوضع الحالي لا يرضي الله ولا يريح القلب. ملاحظة مهمة: كوني لطيفة وحنونة. لا تنتهي أحداً. اجعلي الحديث عن نفسك: أنا أشعر بالوحدة عندما... بدلاً من أنتم لا تهتمون بي.

اليوم ٢: إعلان المناطق المقدسة (الجغرافيا الرقمية)

التطبيق	التفاصيل
الفكرة	حددي مكاناً في المنزل (غرفة الطعام أو الصالة الرئيسية) يُمنع فيه دخول أي جهاز
القاعدة	من يدخل هذه المنطقة، يترك هاتفه بالخارج (في سلة مخصصة)
الهدف	هذه المساحة هي واحة للحديث واللقاء البشري الخالص

مقترح: زيني هذه المنطقة بورود أو طبعة جميلة، وضعي سلة جميلة للهواتف عند بابها.

اليوم ٣: ساعة الهدوء التام (التوقيت الذهبي)

التطبيق	التفاصيل
الفكرة	اختيار ساعة واحدة يومياً (مثل وقت العشاء أو بعد صلاة المغرب) تُغلق فيها جميع الهواتف أو توضع في وضع الطيران
البديل	الجلوس معاً، التحدث، أو حتى الصمت المريح دون مقاطعة رقمية
الهدف	استعادة بركة الوقت والاجتماع. ستكتشفون في هذه الساعة أخباراً عن بعضكم لم تكن تخطر لكم على بال

تحدي إضافي: حاولي زيادة الساعة إلى ساعتين في نهاية الأسبوع.

اليوم ٤: الشاشة الجسر (الاستهلاك الجماعي)

التطبيق	التفاصيل
الفكرة	بدلاً من أن تنعزل كل فرد بشاشته، اجتمعوا أمام شاشة واحدة تلفاز أو لابتوب
النشاط المقترح	شاهدوا وثائقياً عن عظمة الخالق، أو درساً تربوياً، أو فيلماً هادفاً، أو حتى مقطعاً فكاهياً نظيفاً
النصيحة	المهم ليس المشاهدة، بل النقاش بعدها. ما أكثر شيء أعجبكم؟، كيف نطبق هذا في بيتنا؟

اليوم ٥: الإبداع المشترك (المشروع الرقمي)

التطبيق	التفاصيل
الفكرة	استخدموا التكنولوجيا لخدمة تاريخ العائلة وذاكراتها
أفكار	-اجمعوا الصور القديمة وصمموا ألبوماً رقمياً -صمموا شجرة عائلة رقمية -سجلوا فيديو لوالدك أو والدتك يحكيان فيه عن ذكريات طفولتهما -أنشئوا مجموعة واتساب عائلية للمناسبات السعيدة فقط

الهدف: حولي الجهاز من مفرق إلى جامع للذكريات.

اليوم ٦: يوم التحرر (الديتوكس الشامل)

التطبيق	التفاصيل
التحدي الأكبر	24 ساعة بدون إنترنت إلا للضرورة القصوى: مكالمات ضرورية، دراسة ضرورية
البديل	هذا هو يوم العودة للطبيعة والحياة الواقعية -نزهة في حديقة -زيارة الأقارب (صلة رحم واقعية) -ألعاب ذكاء جماعية (ورق، شطرنج، ألغاز) -طبخ وجبة معاً -القراءة الورقية

النتيجة المتوقعة: ستشعرون في نهاية اليوم بخفة نفسية مذهلة، وستكتشفون أن الحياة أجمل خارج الشاشات.

اليوم ٧: ميثاق الاستمرار (التقييم والمكافأة)

التطبيق	التفاصيل
التقييم	اجتمعوا لتقييم التجربة. ما الذي افتقدناه؟ وما الذي كسبناه؟
المكافأة	احتفلوا بنجاحكم (عشاء مميز، رحلة قصيرة، كيكة احتفال)
الخطة	اتفقوا على قواعد دائمة لتصبح أسلوب حياة. مثال: -لا هواتف على المائدة أبداً -ساعة بلا شاشات يومياً -يوم عائلي أسبوعي بلا أجهزة

صندوق أدوات البيت السعيد (قواعد ذهبية)

القاعدة	التطبيق
قاعدة النظر	عاهدي نفسك ألا تردي على من يكلمك وأنتِ تنظرين للهاتف. ارفعي رأسك، وانظري في عينيه، فهذا من إكرام المؤمن
شاحن الصالة	انقلي شواحن الهواتف من غرف النوم إلى الصالة . الهاتف الذي ينام بجانبك يسرق نومك ويسرق أذكار الصباح منك
صندوق الهواتف	ضعي سلة أو صندوقاً عند باب البيت، ليوضع فيه الهواتف عند دخول المنزل في أوقات محددة
القدوة	لا تطلبي من أهلك ترك الهاتف بحدة، بل كوني أنتِ القدوة . عندما يرونك مبادراً بترك هاتفك لأجلهم، سيخجلون من الانشغال عنك

🇸🇦 جدول متابعة الأسبوع العائلي

اليوم	التحدي المطبق	ماذا فعلتِ؟	شعور أسرتي	ملاحظات
الأحد (قمة المكاشفة)				
الاثنين (منطقة مقدسة)				
الثلاثاء (ساعة هدوء)				
الأربعاء (شاشة جسر)				
الخميس (إبداع مشترك)				
الجمعة (يوم التحرر)				
السبت (ميثاق الاستمرار)				

✅ خلاصة اليوم الحادي والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	بروتوكول ٧ أيام	"مكاشفة ← مناطق مقدسة ← هدوء ← جسر ← إبداع ← تحرر ← ميثاق" هو خريطة استعادة الأسرة
2	القدوة	لا تطلبي من أهلك ما لا تفعلينه. كوني أنتِ البداية
3	اللين في الحوار	لا تهجمي، ولا تلومي. تحدثي عن مشاعرك، واقترحي الحلول بحب
4	المكافأة	الاحتفال بالإنجازات الصغيرة يخلق حماساً للاستمرار

👉 واجب اليوم الحادي والعشرين (بداية التغيير)

١. تحدثي مع أسرتك اليوم عن رغبتك في تجربة أسبوع بلا شاشات في أوقات محددة . كوني لطيفة وحنونة.

٢. جهزي سلة الهواتف وضعيها في مكان واضح في المنزل.

٣. اكتبي ميثاق البيت السعيد بخط يدك وعلّقيه على الثلاجة:

بسم الله الرحمن الرحيم

نحن أسرة (اسم العائلة) نتعاهد فيما بيننا على أن نجعل بيوتنا عامرة بالذكر والمحبة، وأن نجعل

أوقات جلوسنا معاً خالية من الشاشات، وأن نكون لبعضنا سنداً وحضناً دافئاً. والله على ما نقول شهيد.

٤. اختاري نشاطاً عائلياً واحداً لتقوموا به معاً في نهاية هذا الأسبوع (نزهة، طبخ، لعبة).
🙏 دعاء الختام لهذه الوحدة اللهم ألف بين قلوبنا، وأصلح ذات بيننا، واهدنا سبل السلام. اللهم بارك لنا في أھالینا، واجعلنا قرة أعین لهم، واجعلهم قرة أعین لنا. اللهم اجعل بیوتنا جنات على الأرض، واجمعنا في جنات النعیم.

خاتمة الوحدة السابعة

أيتها البطلة...

البيت هو المختبر الأول للإيمان.

إذا نجحت في ضبط علاقتك بأسرتك رقمياً، فقد حققت انتصاراً عظيماً.
تذكري:

- البيت سكن لا منصة تباعد
- الانتباه هو عملة الحب لا تضيعها للشاشة
- القدوة تبدأ منك ولو كنت الصغرى
- الأسبوع الواحد يمكن أن يغير تاريخ عائلتك كلها

جسدٌ واحدٌ.. في عالمٍ افتراضيٍّ مجزأ

اليوم الثاني والعشرون: التشخيص – هل أنت معول هدم أم لبنة بناء؟

💡 افتتاحية اليوم

اليوم، لا تُهزم الأمم بالجيوش فقط، بل بـ **الفوضى الرقمية الخلاقة**. عندما تتحول الفتاة المسلمة إلى **قناصة تعليقات** تترصد لأختها الزلة، أو تغرق في **خندق طائفي** تسب منه المخالفات، أو تنشر **فتنة** دون أن تتحقق، فهي تنفذ أجندة التمزيق وهي لا تشعر. وتذكري أن وحدة الأمة فريضة شرعية، كما أمرنا الله: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾^{٤٦}. فكل تعليق يفرّق، وكل منشور يثير الفتنة، هو خرق لهذا العهد الإلهي. فكوني جسراً للتقارب، لا جداراً للانقسام.

التشخيص اليوم هو اختبار لسلامة الصدر الرقمية.

أولاً: اختبار وحدة الصف (مرآة الانتماء)

أجبي بصدق بينك وبين الله، وضعي علامة (✓) أمام ما ينطبق عليك:

الرقم	العبارة	لا	أحياناً	نعم
1	متابعة حسابات الفتنة: هل تمتلئ قائمتك بحسابات وظيفتها الوحيدة هي (الرد على فلانة، الهجوم على مذهب كذا، السخرية من بلد كذا، التجريح في شخص معين)؟	☐	☐	☐
2	فخ الجدال العقيم: هل سبق وفقدت ساعتين من يومك في مشادة كلامية تحت منشور (بوست) لا يقدم ولا يؤخر؟	☐	☐	☐
3	تضخم الأنا الطائفية/المناطقية: هل تشعرين بانتصار داخلي عندما تُهان مسلمة مخالفة لك في الرأي أو المذهب أو الجنسية؟	☐	☐	☐
4	النقل دون تمحيص: هل تشاركين أي خبر يثير الغضب دون التأكد من صحته؟	☐	☐	☐
5	التعليقات الجارحة: هل سبق وكتبتي تعليقاً جارحاً على منشور فتاة أخرى (بسبب اختلاف في الرأي أو المظهر أو أسلوب الحياة)؟	☐	☐	☐

تفسير النتائج:

- إذا كانت إجاباتك نعم أو أحياناً على ٣ أسئلة أو أكثر: بوصلة الأمة عندك تحتاج لإعادة ضبط.
- تذكري: المتابعة هي دعم . إذا كنت تتابعين حسابات الفتنة، فأنت تغذين نار الفتنة بوقود انتباهك.

ثانياً: تحليل فيروسات الفتنة (كيف يمزقنا الإنترنت؟) لماذا أصبحنا أكثر حدة وعدوانية خلف الشاشات مما نحن عليه في الواقع؟

الفيرس	الشرح	مثال عندك
إلغاء الإنسانية	من السهل أن تشتمى حساباً بصورة وهمية، لكن من الصعب أن تشتمى إنسانة ترينها أمامك. الشاشة تجرد المسلمة من كرامتها في عينك، فتستبيح عرضها بكلمة	تسين فتاة في تعليق لأنها مختلفة عنك، لكنك لو قابلتها وجهاً لوجه ما تجرأت
غرف الصدى	الخوارزميات تعرض لك فقط ما تؤمن به، مما يجعلك تظن أنك وحدك على الحق وأن العالم كله ضال ، وهذا يورث الكبر والاعتداد بالرأي	لا ترين إلا من يتفق معك، فتظنين أن رأيك هو الحقيقة المطلقة
التعميم الظالم	منشور واحد لفتاة من بلد أو مذهب معين يجعلك تشتمين شعباً كاملاً أو طائفة كاملة. هذا الظلم الجماعي هو أعظم معاول هدم الأمة	فتاة من بلد معين فعلت شيئاً خاطئاً → تشتمين البلد كله!
التحريش الخفي	حسابات مجهولة تنشر تغريدات مستفزة بهدف إشعال الفتنة بين المسلمين، ثم تختفي. والشباب يقعون في الفخ وينشرون الغضب	ترين منشوراً يقول فلانة قالت كذا عنكن دون دليل، فتغضبين وتشتمين

ثالثاً: المبدأ القرآني (حب الله المتين) تأمل قوله تعالى: "وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا" ٤٧

الكلمة	المعنى	التطبيق الرقمي
جميعاً	الخطاب للكل، لا يوجد استثناء رقمي يبيح لنا التفرق	لا تفرقي بين مسلمة وأخرى بسبب بلد أو مذهب أو لون
حب الله	هو الإسلام، القرآن، والسنة. أي حب آخر (قومية، طائفية، حزبية) هو حب مقطوع لا ينجي من الغرق	اجعلي هويتك الإسلامية هي هويتك الأولى، وليست هويتك الوطنية أو المذهبية
لا تفرقوا	نهي قاطع عن كل أسباب الفرقة	لا تشاركي في أي هاشتاك أو منشور يفرق بين المسلمين

في العصر الرقمي، الاعتصام يعني ألا تسمحي لالهشتاجات المفتعلة أن تفرق بينك وبين أختك المسلمة في أقصى الأرض.

رابعاً: قصة فتنة المنشور الواحد (عبرة) نشبت مشادة بين فتاتين من بلدين مسلمين مختلفين بسبب تعليق بسيط على منشور.

تطور الأمر: فتاة كتبت تعليقاً مستفزاً فردت عليها الأخرى بقسوة؛ انتشرت الشتائم والتعليقات تدخلت صديقات كل منهما ثم تحول الأمر إلى حملة تبادل كراهية بين بلدين مسلمين

• وصلت التغريدات إلى آلاف التفاعلات وبدأ الناس يتناولون الموضوع في المقاهي والبيوت ثم نُشرت فيديوهات مسيئة عن كل بلد

النتيجة: قلوب ممتلئة بالغل والكراهية بين جارين مسلمين وذنوب جارية بالآلاف على من بدأت ومن شاركت ومن نشرت وكل ذلك بدأ بـ تعليق طائش من فتاتين لا تمثلان إلا نفسيهما!

العبرة: الكلمة في الإنترنت هي رصاصة قد تقتل روح الأمة.

خامساً: حديث نبوي في قلب التشخيص قال رسول الله ﷺ: لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم "رواه مسلم".
تطبيقه رقمياً:

- أفشوا السلام: اجعلي كلماتك في التعليقات سلاماً لا حرباً
- تحابوا: لا تتعصبي لرأيك لدرجة تكرهين من خالفك
- تؤمنوا: الإيمان الحقيقي يظهر في تعاملك مع أخواتك خلف الشاشة.

✓ خلاصة اليوم الثاني والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	الفرقة الرقمية سلاح	أعداء الأمة يستخدمون الإنترنت لتمزيقنا من الداخل
2	غرف الصدى	الخوارزميات تحبسك مع رأيك فقط، مما يجعلك متطرفة في قناعاتك
3	التعميم ظلم	لا تحكمي على شعب أو مذهب كامل بسبب تصرف فرد
4	الاعتصام بالله	هويتك الإسلامية أولاً، وما سواها ثانياً

📌 واجب اليوم الثاني والعشرين (تنظيف الميدان)

١. قائمة الحظر الإيجابي: ألغي متابعة (أو احجبي) كل حساب:

- يزرع البغضاء بين المسلمين
 - يعتمد الإساءة إلى بلد أو مذهب معين وينشر الشائعات دون تحقق ويستخدم ألفاظاً بذيئة في النقد
 - حتى لو كان يدعي الدفاع عن الحق بأسلوب بذيء
٢. صيام عن الجدل: تعهدي اليوم (ولمدة ٢٤ ساعة، بل حاولي ٣ أيام) ألا تدخل في أي نقاش فيه حدة أو سخرية أو تجريح. إذا رأيت ما يستفزك، قولي: اللهم ألف بين قلوب المسلمين وامضي في طريقك.

٣. منشور الوصل: انشري اليوم شيئاً يجمع القلوب:

- آية عن الأخوة
- حديث عن التسامح
- قصة تضامن إسلامي بين دول مختلفة
- صورة لمسجد في بلد مسلم تحببته
- تجنبي أي إشارة لخلاف أو نقد

٤. سجلي في مذكرتك: ثلاث فتيات من دول مختلفة أحترمن وأقدرهن

🙏 دعاء اليوم اللهم ألف بين قلوبنا، وأصلح ذات بيننا، واهدنا سبل السلام. اللهم اجمع كلمة المسلمين على الحق والهدى، ووحّد صفوفهم، وانصرهم على عدوهم.

اليوم الثالث والعشرون:

التحليل – هندسة الشقاق ومن يقطف الثمار؟

💡 افتتاحية اليوم

لماذا تشتعل وسائل التواصل الاجتماعي بقضايا تافهة تفرق المسلمين، بينما تغيب القضايا الكبرى التي تجمعهم؟ لأن هناك اقتصاداً للفتنة.

التفرق يجلب المشاهدات، ويشغل الأمة بنفسها، ويجعل بأسها بينها شديداً. التحليل اليوم يضع يدك على المحرك الذي يحرك مشاعر الكراهية خلف الشاشات.

أولاً: استراتيجية التحريش (المكر القديم المتجدد)

تأملي قول رسول الله ﷺ: إن الشيطان قد يؤس أن يعبد المصلون في جزيرة العرب، ولكن في التحريش بينهم.^{٤٨}

المعنى	التطبيق الرقمي
اليأس من الشرك: الشيطان علم أن المسلمة لن تسجد لصنم	لن يطلب منك الشيطان عبادة الأصنام مباشرة
بديل التحريش: هو إفساد ذات البين (إفساد العلاقات بين الناس)	سيحاول إيقاع العداوة بينك وبين أخواتك
الشيطان اليوم هو مدير محتوى بارع	يعرف كيف يرمي كلمة واحدة تشعل حرباً بين بلدين أو مذهبين لأسابيع

التحريش الرقمي: هو (الهاشاك المستفز، التعليق الجارح، الفيديو الذي يصور طرفاً كعدو، المنشور المغرض).

ثانياً: مظاهر التفتيت الرقمي (تفكيك الآليات)

المظهر	مثال	الشرح
١. تكفير وتبديع المخالف	أنت كافرة، أنت مبتدعة، أنت على ضلال – بدون علم ولا بيئة	تحول الحكم الشرعي من اختصاص العلماء إلى سلاح في أيدي الفتيات على الإنترنت. بضغطة زر، تُخرج الفتاة أختها من الملة لمجرد اختلاف في رأي أو اجتهاد
٢. تعميم الأحكام (الظلم الجماعي)	كل فتيات بلد كذا كذا، شعب كذا كلهم فاسدون – وهذا ظلم عظيم	رؤية منشور لفتاة مسيئة من بلد معين تجعل البعض تطلق حكماً على ملايين البشر في ذلك البلد

المظهر	مثال	الشرح
٣. تضخيم الخلافات الفقهية	خلاف في وضع اليدين في الصلاة، أو في مسح الرقبة، أو في القنوت - تتحول إلى حرب طائفية!	قضايا فرعية تختلف فيها الصحابة والتابعون برحمة، تتحول اليوم إلى قضايا عقائدية مصيرية يُوالي ويُعادي عليها الناس
٤. خطاب الكراهية	أنا بنصحك ثم تسب وتشتتم وتجرح	تغليف الحقد بلفافة النصح أو الغيرة على الدين . السب والقذف واللعن لا يمكن أن تكون طريقاً للحق

ثالثاً: الرابعون من تفرقنا الرقمي

من الذي يبتسم عندما يرى المسلمات يتراشقن بالتهمة والشتائم؟

الرابع	كيف يستفيد؟
أعداء الأمة	يريدوننا شعوباً ممزقة، لا وزن لها ولا هيبة. أمة متفرقة لا تستطيع الدفاع عن نفسها
خوارزميات المنصات	التي تربح من الاشتباك؛ كلما زاد الشجار، زاد بقاءك على التطبيق، وزادت أرباح الإعلانات
الشیطان	الذي حقق هدفه في تحويل المصلين إلى متخاصمين
حسابات المجهولة	التي تعيش على إشعال الصراعات وجذب المتابعين

القاعدة: الحق الذي يُنصر به الباطل (السب، الكذب، التحريض) ليس حقاً، بل هو هوى نفس متسريل برداء الدين.

رابعاً: سيكولوجية الجندية الرقمية التائهة كثير من الفتيات يظنن أنهن يجاهدن بتعليقاتهن العنيفة، بينما هن في الحقيقة "أداة" في يد من يريد تمزيق الأمة.

السؤال الذي يجب أن تسأليه نفسك قبل أي تعليق حاد	تأملي
هل أنا متأكدة من صحة المعلومة؟	أم أنني أنشر خبراً من مصدر مجهول؟
هل هدفي النصح والإصلاح؟	أم أنني أريد الإحراج والانتصار على الخصم؟
هل أسلوبي محترم؟	أم أنني أستخدم ألفاظاً بذيئة وجارحة؟
هل تعليقي سيوحد الصف أم سيزيد الشقاق؟	هل سيقرب بين القلوب أم سيباعد؟
هل أنا مؤهلة شرعاً للحكم على هذه القضية؟	أم أنني أتجرأ على ما لا أعلم؟

خلاصة اليوم الثالث والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	التحريش استراتيجية قديمة جديدة	الشیطان یئس من عبادة الأصنام، فركز على إفساد العلاقات بین المسلمين
2	التفتيت الرقمي له مظاهر	(تكفير، تعميم، تضخيم خلافات، خطاب كراهية) هي آلات التمزيق
3	الرابحون	أعداء الأمة، خوارزميات المنصات، الشيطان، حسابات الفتنة
4	الجنديّة التائهة	من تظن أنها تجاهد بينما هي تخدم أجندة التفرقة

واجب اليوم الثالث والعشرين (مختبر الوعي)

١. تمرين خلف الكواليس: عندما ترين منشوراً يثير غضبكِ ضد فئة من المسلمين (بلد معين،

مذهب معين، جماعة معينة)، اسألي نفسكِ قبل أن تكتبي:

o من المستفيد من غضبي الآن؟

o هل هذا المنشور حقيقي أم مفتعل؟

o هل تعليقي سيوحد الصف أم سيزيد الشقاق؟

٢. قاعدة التبين الذكي: لا تشاركي أي خبر يسيء لبلد أو جماعة مسلمة إلا بعد التأكد من 3 مصادر

مستقلة، ثم اسألي نفسكِ: ما فائدة النشر؟ هل سيحل مشكلة أم سيزيدها؟

٣. الدعاء الصامت: خصصي ٥ دقائق اليوم للدعاء بـ (صالح أحوال المسلمين وألفتهم) (في كل بلد

فيه صراع. الدعاء هو السلك الخفي الذي يربط جسد الأمة.

٤. سجلي في مذكرتك: منشور واحد رأيته اليوم كان يمكن أن أغضب منه، لكنني اخترت السكوت

والدعاء بدلاً من الرد

🌸 دعاء اليوم اللهم اجمع شمل المسلمين، ووحّد صفوفهم، وألف بين قلوبهم. اللهم اكفنا شر الفتن

ما ظهر منها وما بطن. اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه.

اليوم الرابع والعشرون:

العلاج - ٣ مشاريع استراتيجية لوحدة الأمة الرقمية

💡 افتتاحية اليوم

الوحدة في الإسلام ليست تطابقاً في الرأي، بل هي تآلف في القلوب رغم الاختلاف. في الفضاء الرقمي، أنت بحاجة لتدريب عقلك على رؤية المشترك العظيم "الإسلام" قبل المختلف الصغير "السياسة، الفقه الفرعي، الاختلافات الشخصية".

المشروع الأول: تطهير المناخ (فلتر المحتوى)

عقلك الباطن يتغذى على ما تتابعينه؛ فإذا كانت قائمتك ساحة حرب، فستكون روحك عدائية.

الخطوة	التطبيق العملي
التنفيذ الجراحي	قومي الآن بجولة في قائمة المتابعة . أي حساب وظيفته قنص أخطاء المسلمات، أو السخرية من الشعوب، أو تضخيم الصراعات المذهبية، أو نشر الكراهية تحت أي ذريعة...ألغي متابعته فوراً
الاستبدال الذكي	أضيفي حسابات تركز على "المشتركات، تاريخ الأمة المشرق، قصص النجاح الجماعية، العلم النافع، الدعوة بالحكمة"
القاعدة	من أعانت على فرقة المسلمات بكلمة أو (لايك) أو مشاركة، فقد شاركت في هدم حصن الأمة.

المشروع الثاني: مبادرة أختي المسلمة (كسر الحواجز الجغرافية)

الخوف والكراهية ينبتان في الجهل.

عندما تتعاملين مع جنسية أو مذهب كأرقام، يسهل شتمها، لكن عندما تتعاملين معها كـ بشر ، يتغير كل شيء.

الخطوة	التطبيق العملي
التطبيق	اجعلي لكِ صديقة رقمياً من بلد مسلم آخر (عبر مجموعات اهتمام مشتركة: تقنية، أدبية، علمية، دورات تعليمية)
الحوار الاستكشافي	اسأليها عن: -عاداتهم في رمضان -طموحات الفتيات في بلدها -التحديات التي يواجهنها -أشياء تحبها في بلدها -أشياء تجمع بينكما
التدوين الثلاثي	أشياء تجمعك بها 3 سجلي في مذكرتك (: القلق على الأقصى) .(: الطموح لنهضة الأمة) . (: حب الصلاة)

ستكتشفين أن ما يجمعنا هو ٩٠٪ وما يفرقنا لا يتجاوز ١٠٪!
المشروع الثالث: بروتوكول حوار بلا جدال (ترويض الأنا)
في الإنترنت، نحن لا نتحاور لنفهم، بل نتحاور لنسحق الخصم. هذا الكبر الرقمي هو أصل البلاء.

القاعدة	التطبيق العملي
قاعدة ال ٢٤ ساعة	إذا قرأت تعليقاً يستفزك أو يخالف معتقدك بقوة، لا ترد فوراً. انتظري ٢٤ ساعة كاملة. ستكتشفين أن رغبتك في الانتقام الكلامي قد بردت، وأن عقلك أصبح أقدر على الرد بحكمة أو الإعراض بسلام
اختبار النية	اسألي نفسك بصدق قبل أي رد: - هل أريد هداية هذه الفتاة أم أريد إحراجها أمام المتابعات؟ - هل أبحث عن الحق أم عن الانتصار لنفسي؟ إذا كانت الإجابة الثانية، فاسكتي؛ لأنك تنتصرين لنفسك لا للحق
دبلوماسية الكلمة	استبدلي: - أنت مخطئة/جاهلة بأفهم وجهة نظرك، ومن زاوية أخرى أرى... - هذا كلام فاضي بـ هل ممكن ننظر للموضوع من منظور آخر؟ - أنت وأمثالك سبب تخلف الأمة بأختلف معك في هذه النقطة لكن أحترم رأيك

الكلمة اللينة تكسر العظم، والكلمة القاسية تكسر القلوب وتغلق العقول.

ميثاق المؤمنة الرقمية (خلاصة الوحدة)

اجعلي هذه القواعد الثلاث دستوراً في كل نقرة وتعليق ومنشور:

القاعدة	الشرح
قاعدة البناء	كلمتي إما أن تبني طوبة في جدار الأمة، أو لا تخرج . قبل أن تكتبي، اسألي: هل هذا التعليق يبني أم يهدم؟
قاعدة الستر	أستر زلة أختي المسلمة رقمياً كما أحب أن يستر الله زلتي . لا تنشري عيوب غيرك، ولا تسخري من خطأ أحد. تذكري أن الله يستر عليك ذنباً لو اطلعت عليها الناس لفضحتك
قاعدة الشهادة	تذكري أن كل حرف تكتبينه هو (شهادة) ستعرض عليك يوم القيامة؛ فاجعليه حجة لك لا عليك . هل تريد أن يكون هذا الحرف في صحيفتك؟

🇸🇦 جدول تطهير المناخ الأسبوعي

اليوم	كم حساباً فتنيتاً حذف؟	كم حساباً إيجابياً أضفت؟	منشور وحدة شاركته؟	حواراً بلا جدال خضت به؟
السبت				
الأحد				
الاثنين				

اليوم	كم حساباً فتنّياً حذفتِ؟	كم حساباً إيجابياً أضفتِ؟	منشور وحدة شاركتِه؟	حواراً بلا جدال خضتِه؟
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

خلاصة اليوم الرابع والعشرين



م	النقطة	الخلاصة
1	المشروع الأول: تطهير المناخ	حذف حسابات الفتنة، واستبدالها بحسابات البناء
2	المشروع الثاني: أختي المسلمة	تكوين صداقات مع مسلمات من بلدان مختلفة لكسر حواجز الجهل
3	المشروع الثالث: حوار بلا جدال	قاعدة ٢٤ ساعة، اختبار النية، دبلوماسية الكلمة
4	ميثاق المؤمنة الرقمية	(البناء، الستر، الشهادة) هو دستورك الرقمي

واجب اليوم الرابع والعشرين (الانطلاقة نحو الوحدة)

١. نظفي قائمتك اليوم: افتحي حسابك واحذفي ٥ حسابات على الأقل تنشر الفتنة أو الكراهية أو التفرقة.

٢. تواصل مع أخت من بلد آخر: ابحثي عن فتاة مسلمة من بلد مختلف (يمكن عبر مجموعات الفيسبوك للاهتمامات المشتركة) وابدئي حواراً بسيطاً معها:

o أنا من (بلدك)، أحببت أن أتعرف إليك. كيف هي الأجواء في بلدك هذه الأيام؟

٣. اکتبي منشور وحدة: انشري منشوراً قصيراً عن شيء تحبينه في مسلمة من بلد آخر.

o مثال: أحب أشوف الفتاة الفلسطينية صابرة رغم كل شيء. الله معن يا أهل القدس.

o مثال: ما شاء الله، الفتيات الماليزيات يجمعن بين الحجاب العصري والتقدم العلمي. قدوة حسنة.

٤. اکتبي ميثاق المؤمنة الرقمية بخط يدك وعلقه على مكتبك:

أنا (اسمك) أتعهد أمام الله أن تكون كلمتي في العالم الرقمي بناءً لا هدمًا، وسترًا لا فضحًا، وشهادة لي لا علي. وأتعهد ألا أشارك في أي فتنة، وألا أتبع الهاشتاجات المفتعلة، وأن أرى في كل مسلمة أختًا لي قبل أي شيء آخر. والله على ما أقول شهيد.

🌸 دعاء الختام لهذه الوحدة اللهم اجمع كلمة المسلمين على الحق والهدى. اللهم ألف بين قلوبنا، وأصلح ذات بيننا. اللهم اكفنا شر الفتن ما ظهر منها وما بطن. اللهم اجعلنا أمة واحدة، تحت راية واحدة، بكلمة سواء بيننا. اللهم انصر إخواننا المستضعفين في كل مكان.

خاتمة الوحدة الثامنة

أيتها الفتاة المسلمة...

الأمة ليست شعاراً ترفعيه في المناسبات، بل هي أنت في تعاملك مع أختك خلف الشاشة.

إذا أصلحت منشوراتك و نيتك و تعليقاتك ، فقد ساهمت في وحدة أمة محمد ﷺ.

تذكري: لا تفرقي بين مسلمة وأخرى بسبب بلد أو مذهب / لا تشاركي في الفتنة ولو بنقرة لايك / لا تردي بغضب، وانتظري ٢٤ ساعة / كوني جسراً لا حاجزاً بين أخواتك / أختك في الدين هي جزء منك، لا تهدمي بيتاً أنت حجر فيه.

الوحدة التاسعة: التواصل مع التراث (الأيام ٢٥-٢٧)

أمة بلا تاريخ.. بناءً بلا أساس

اليوم الخامس والعشرون: التشخيص – هل أنت منقطعة الجذور رقمياً؟

💡 افتتاحية اليوم

اليأس والهزيمة النفسية التي يشعر بها كثير من الفتيات اليوم ناتجة عن (الجهل بالذات). عندما تعتقدين أن تاريخك بدأ منذ ٥٠ عاماً فقط، ستشعرين بالصغر أمام الآخرين. لكن عندما تدركين أنك سليله حضارة علمت العالم الطب والفلك والعدل والكرامة، ستستعيدن عزتك الرقمية. التشخيص اليوم هو اختبار لـ **هويتك المعرفية**، واحذري أن تكوني كالذين نسوا أصلهم، كما حذر الله: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾^{٤٩}. وقال علي رضي الله عنه: 'من عرف نفسه، عرف ربه'.

أولاً: اختبار الذاكرة الحضارية (واجهي جهلك بشجاعة)

أجيبى دون غش من جوجل أو غيره، وانظري لعمق الذاكرة عندك:

الرقم	السؤال	إجابتك
1	جيل التأسيس: كم صحابية من المبشرات بالجنة تستطيعين سرد أسمائهن الآن دون توقف؟ (إذا توقفت عند ٣ أو ٤، فأنت تعرفين مشهورة أجنبية أكثر مما تعرفين قائدات أمتك)	
2	أم المؤمنين: من هي عائشة بنت أبي بكر؟ وماذا كان دورها في نشر العلم والدعوة؟	
3	الملاحم الكبرى: معركة اليرموك؛ من كانت قائدة جيش المسلمين فيها؟ وماذا غيرت في تاريخ العالم؟	
4	أمانة الوحي: من هي أول من جمع القرآن في مصحف واحد؟ (هل تعرفين أن هذا الرجل العظيم هو السبب في أن لدينا مصحفاً واحداً موحداً؟)	
5	منارة العلم: ما هي أقدم جامعة لا تزال تعمل في العالم الإسلامي؟ ومن أسسها؟ (لتعرفي أننا من علمنا العالم النظام الجامعي قبل قرون من أوروبا)	
6	فاطمة الفهرية: من هي؟ وماذا قدمت للحضارة الإسلامية والعالمية؟	
7	شجرة الدر: من هي؟ وما دورها في تاريخ الأمة؟	

ثانياً: الإجابات (للتصحيح الذاتي - لا تغشي!)

الرقم	الإجابة الصحيحة
1	العشرة المبشرون بالجنة من الصحابة (وليس الصحابييات): أبو بكر، عمر، عثمان، علي، طلحة، الزبير، عبد الرحمن بن عوف، سعد بن أبي وقاص، سعيد بن زيد، أبو عبيدة بن الجراح. أما الصحابييات المبشرات فمنهن: خديجة بنت خويلد، فاطمة الزهراء، آسية امرأة فرعون، مريم بنت عمران (عليهن السلام)
2	عائشة رضي الله عنها: أم المؤمنين، من أعلم نساء الأمة، روت أكثر من ٢٠٠٠ حديث، وكانت مرجعاً للصحابة في الفقه والطب والشعر
3	معركة اليرموك (عام ١٥ هـ - ٦٣٦ م): قائدوها خالد بن الوليد رضي الله عنه. انتصار ساحق فتح بلاد الشام للمسلمين، وغير ميزان القوى في المنطقة
4	جمع القرآن في مصحف واحد: أبو بكر الصديق رضي الله عنه هو أول من جمع القرآن بين دفتين بعد استشهاد ٧٠ حافظاً في معركة اليمامة
5	جامعة القرويين في المغرب: أسستها فاطمة الفهرية عام ٨٥٩ م، وهي أقدم جامعة لا تزال تعمل في العالم
6	فاطمة الفهرية: فتاة مسلمة من أصل تونسي، ورثت مالا عن أبيها، فبنته في سبيل الله، وأسست جامعة القرويين التي تخرج منها العلماء الذين نقلوا العلوم لأوروبا
7	شجرة الدر: زوجة السلطان الصالح نجم الدين أيوب، تولت حكم مصر في فترة حرجة، وصدت هجوم الصليبيين، وحافظت على وحدة البلاد

إذا كانت إجاباتك ضعيفة، لا تحزني. هذا الكتاب موجود ليأخذ بيدك نحو استعادة هويتك.

ثالثاً: تحليل التغيب الرقمي (لماذا نسينا؟)

لماذا نعرف ماركات السيارات وهواتف (آيفون) وأخبار المشاهير، ولا نعرف عالمانا وقائداتنا؟

م	السبب	الشرح
١.	طغيان اللحظة	المنصات الرقمية مصممة لتعطيك الآن. (Stories/Live) التاريخ بطيء ويحتاج لتأمل، وهذا لا يتناسب مع سرعة الشاشة، فنشأ جيل يعيش في سطحية اللحظة
٢.	تزييف القدوة	الخوارزميات تفرض عليكِ قدوات تافهة لأنها تدر الأرباح (مؤثرات، فاشونيستات، صانعات محتوى سطحي)، بينما قصص الصحابييات والعالمات لا تخدم الاستهلاك، فيتم تهيميشها حتى تنساها
٣.	عقدة النقص	كثرة استهلاك المحتوى الغربي جعلتنا نظن أن الحضارة هي فقط ما يأتي من خلف البحار، فزهدنا في تراثنا الذهبي
٤.	التعليم التقليدي الجاف	حوّل التاريخ في المدارس إلى أرقام وأسماء جافة، بدلاً من قصص ملهمة تلامس القلوب

م	السبب	الشرح
٥.	غياب النماذج النسائية في الإعلام	نادراً ما نرى أفلاماً أو مسلسلات أو محتوى رقمياً يبرز دور المرأة المسلمة في بناء الحضارة

رابعاً: حقيقة الـ ٨٠٪ (ناقوس الخطر)

تشير الإحصائيات الصادمة إلى أن أكثر من ٨٠٪ من الفتيات المسلمات لا يعرفن أكثر من ٥ صاحبات أو عالمات مسلمات.

ماذا يعني هذا الرقم؟

يعني أننا جيل يتيم القدوة.

عندما لا تعرفين:

- خديجة بنت خويلد (أولى المؤمنات، سيدة أعمال، داعمة الدعوة).
- فاطمة الزهراء (سيدة نساء أهل الجنة، المربية العظيمة)
- أسماء بنت أبي بكر (ذات النطاقين، المجاهدة الصابرة)
- الشفاء بنت عبد الله (طبيبة، قاضية، معلمة)
- فاطمة الفهرية (مؤسسة أول جامعة في العالم)
- رابعة العدوية (العابدة الزاهدة)
- نفيسة بنت الحسن (العالمة المحدثة)

...فأنت لا تملكين نماذج للقوة، للعلم، للصبر، للعفة، للقيادة.

ستظلين تبحثين عن قدوة في مؤثرة أو مشهورة أو ممثلة ، وهذا هو قمة التيه والضياع.

خامساً: المبدأ القرآني (الاعتبار بالماضي)

قال تعالى: {لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ٥٠}

الكلمة	المعنى	التطبيق
قصصهم	قصص الأنبياء والصالحين والعظماء	التاريخ الإسلامي مليء بالقصص الملهمة
عبرة	من العبور، أي عبور من القصة إلى الواقع	لا نقرأ التاريخ للتسلية، بل لأخذ الدروس
لأولي الأبواب	لأصحاب العقول السليمة	من يقرأ التاريخ بعقل متفتح يستفيد

ممارسة الهوية الرقمية تبدأ بالقراءة في سير هؤلاء العظماء، لتعرفي أن المستحيل كلمة غير موجودة في قاموس أمتك.

سادساً: قصة فاطمة الفهرية – الفتاة التي غيرت العالم

هل تعرفين فاطمة الفهرية؟

هي فتاة مسلمة من أصل تونسي، هاجرت مع عائلتها إلى فاس بالمغرب. ورثت مالاً عن أبيها وأخيها، وكانت تقول في نفسها: كيف أنفق هذا المال في سبيل الله؟ كيف أترك أثراً يبقى بعد موتي؟

القرار العظيم:

قررت فاطمة أن تبني جامعة . في زمن كانت الجامعة حكراً على الرجال، وفي زمن لم تكن أوروبا تعرف معنى جامعة!

النتيجة:

١. بنت جامعة القرويين عام ٨٥٩ م
 ٢. أصبحت أقدم جامعة لا تزال تعمل في العالم (قبل الأزهر وقبل السوربون!)
 ٣. تخرج منها: ابن رشد، ابن خلدون، ابن البيطار، إدريس الأول، وآلاف العلماء
 ٤. كانت مصدر إشعاع للحضارة الإسلامية والعالمية
- ماذا قالوا عنها؟ المستشرقون: فاطمة الفهرية امرأة غيرت مسار التاريخ.
العبرة: فتاة واحدة، بمالها، بإخلاصها، برؤيتها، غيرت مجرى التاريخ. وأنت أيضاً يمكنكِ فعل ذلك.

⚠️ سابعاً: ثمار الاتصال بالتراث

العودة للتراث ليست نكوصاً، بل هي انطلاقاً.

الثمرة	الشرح
الثقة	عندما تعرفين أن جدتك فاطمة الفهرية بنت أول جامعة في العالم، وأن الشفاء بنت عبد الله كانت قاضية وطبيبة، وأن عائشة كانت مرجعاً للصحابة، لن تقبلي لنفسك بالجهل أو التبعية
البصيرة	ستفهمين أن الأزمات الحالية (السياسية والاقتصادية والاجتماعية) لها شبيه في الماضي، وستعرفين كيف خرجت منها أجدادك بذكاء وإيمان وصبر
العزة	لن تشعرى بالدونية أمام الثقافات الأخرى، لأنك تعرفين أن أمتك هي صاحبة الريادة في العلم والعدل والحضارة
الدافع	قصص هؤلاء العظماء تزرع في قلبك روح المبادرة والتحدى. إذا استطاعت فاطمة الفهرية بناء جامعة في القرن التاسع، فماذا تستطيعين أنت اليوم؟
القدوة الحقيقية	لن تبحي عن قدوة في المشاهير التافهين، بل ستجدين قدوتك في خديجة وعائشة وفاطمة ونفيسة

✅ خلاصة اليوم الخامس والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	80% من الفتيات لا يعرفن تاريخ أمتهم - هذه أزمة هوية	
2	التاريخ ليس ترفاً	هو هويتك وعزتك وبوصلة مستقبلك
3	فاطمة الفهرية نموذج	فتاة واحدة غيرت مجرى التاريخ
4	الجهل بالتراث يورث اليأس	والمعرفة به تورث العزة والثقة

واجب اليوم الخامس والعشرين (مشروع استعادة الهوية)

١. تمرين الاسم المجهول: اختاري اسماً واحداً من إجابات الاختبار التي لم تعرفيه (مثلاً: فاطمة الفهرية، أو الشفاء بنت عبد الله)، وابحثي عنه اليوم لمدة ١٥ دقيقة فقط. اقرأي قصة واحدة عنها.
٢. استبدال المتابعة: ابحثي عن حساب واحد (موثوق) ينشر سير النساء العظماء في الإسلام أو تاريخ المسلمات بأسلوب شيق وتابعيه. اجعلي هاتفك يذكرك بجدورك.
٣. سؤال العائلة: اسألي والدتك أو جدتك اليوم عن قصة من التاريخ الإسلامي تحبها. أو اسأليهن عن جداتنا البطلات. هل تعرفين قصة فاطمة الفهرية؟ من هي البطلة في نظرك من التاريخ الإسلامي؟
٤. سجلي في مذكرتك: ثلاث عالقات أو صحابيات أو بطلات مسلمات سأعرف عليهن هذا الأسبوع 🙏
دعاء اليوم اللهم بارك لنا في تراثنا، وأحي فينا عزة جداتنا، واجعلينا خير خلف لخير سلف. اللهم اربط قلوبنا بتاريخ أمتنا المجيد، واجعلنا ممن يحملن راية العلم والإيمان من بعدهن.

اليوم السادس والعشرون:

التحليل – الجسر المقطوع ومن المستفيد من نسيانك لتراثك؟

💡 افتتاحية اليوم

نحن نعيش في عصر الاستهلاك اللحظي، حيث يُراد لك أن تكوني مجرد رقم في إحصائيات المبيعات والمشاهدات، بلا جذور تمنعك من الانجراف. التحليل اليوم يكشف لك الأغلال التي تمنعك من العودة لتراثك العظيم. أولاً: لماذا أصبح التاريخ ثقيلًا على قلوبنا؟ (الأسباب الحقيقية)

السبب	الشرح	كيف يتظاهر في حياتك؟
عقدة المادة الدراسية	حوّل التعليم التاريخ من ملحمة بشرية إلى أرقام صماء . حفظت سنة المعركة لتنجحي في الاختبار، لكنك لم تدركي أن تلك المعركة هي التي جعلتك اليوم تنطقين بالشهادتين. التاريخ في المدرسة كان جثة ، بينما هو في الحقيقة روح تسري في الحاضر	تذكرين أن معركة اليرموك كانت سنة ١٥ هـ، لكنك لا تعرفين لماذا هي مهمة
غسيل الدماغ الدرامي	الإعلام الرقمي والسينمائي يصور المرأة المسلمة التاريخية إما منقبة منعزلة أو شريرة غامضة أو مقهورة . وفي المقابل، يتم تلميع الشخصيات النسائية الغربية (رغم دمويتها أحياناً) لتظهر كبطلات خارقات	يخلق عندك انبهاراً بالآخر و خجلاً من الذات
فخ الحاضر الضاغط	الركض خلف الدراسة والوظيفة والزواج جعلنا نظن أن التاريخ ترف لا يقدم ولا يؤخر. والحقيقة أن من لا تقرأ التاريخ محكوم عليها بتكرار أخطائه	تقولين :مش لاقية وقت أقرأ تاريخ، عندي امتحانات
حاجز اللغة والأسلوب	كتب التراث ضخمة ولغتها رصينة، وفي عصر الساندوتش المعلوماتي (المقاطع القصيرة) أصبح الوصول إليها صعباً	ترجمة رقمية تحول المجلدات إلى (بودكاست) و(إنفوجرافيك)
غياب النماذج النسائية المقدمة	نادراً ما نجد محتوى رقمي جذاباً يقدم سير الصحابيات والعالمات بأسلوب معاصر	جل ما نعرفه عن النساء في التاريخ هو فلانة بنت فلان فقط!

ثانياً: استراتيجية مسح الهوية (من الرابع؟)
عندما تفرغ زجاجة من محتواها، يمكنك ملؤها بأي سائل تريده.

الرابع	كيف يستفيد من نسيانك لتراثك؟
أعداء الأمة	عندما تكونين بلا قدوة من تراثك، ستتبعين قدواتهم هم. يريدونك فتاة بلا تاريخ، بلا جذور، سهلة الانقياد
المستعمر الثقافي	يربح عندما تنسين فضل فاطمة الفهرية والشفاء وأما الطاهرة المطهرة عائشة الصديقة، لتقتنعي بأنك عالة على الحضارة ولست شريكة فيها
الإعلام الهابط	فتاة بلا تاريخ أسهل في التوجيه نحو المحتوى التافه والمستهلك
التطرف بجميع أنواعه	يربح عندما يقرأ لك التاريخ بـ عين واحدة ليقنعك بالعنف أو الانغلاق، لأنك لا تملكين الأدوات العلمية لتردي عليه من بطون الكتب الحقيقية

ثالثاً: ثمار الاتصال بالتراث (لماذا نعود إلى الوراء؟)

العودة للتراث ليست نكوصاً ، بل هي انطلاقاً نحو الأمام.

الثمرة	الشرح
الثقة بالنفس	عندما تعرفين أن جدتك فاطمة الفهرية بنت أول جامعة في العالم، لن تقبلي لنفسك بالجهل. وعندما تعرفين أن خديجة كانت سيدة أعمال، ستسعين للاستقلال المالي الحلال
البصيرة النافذة	ستفهمين أن الأزمات الحالية (السياسية والاقتصادية والاجتماعية) لها شبيه في الماضي، وستعرفين كيف خرجت منها أجدادك بذكاء وإيمان
العزة والكرامة	لن تشعرين بالدونية أمام الثقافات الأخرى، لأنك تعرفين أن أمتك هي صاحبة الريادة في العلم والعدل والحضارة
القدوة الحقيقية	لن تبحي عن قدوة في مؤثرات تافهات، بل ستجدين قدوتك في خديجة وعائشة وفاطمة ونفيسة والشفاء
الدافع للتغيير	إذا استطاعت فاطمة الفهرية بناء جامعة في القرن التاسع بإمكانيات محدودة، فماذا تستطيعين أنت اليوم بإمكانيات لا متناهية؟

رابعاً: وقفة مع صحابية جليلة - خديجة بنت خويلد

هل تعرفين خديجة رضي الله عنها؟

- أولى المؤمنين، أول من آمنت برسالة رسول الله ﷺ
 - كانت سيدة أعمال ناجحة، تدير تجارة تمتد من الجزيرة العربية إلى الشام
 - تزوجها رسول الله ﷺ وهي في الأربعين، وكانت له نعم الزوجة والسند
 - لما نزل الوحي لأول مرة، خاف رسول الله ﷺ، فكانت هي السند : لا، والله ما يخزيك الله أبداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق
 - أنفقت كل ثروتها في سبيل الله ودعم الدعوة
 - كانت أم المؤمنين حقيقة قبل أن تلقب بذلك
- ماذا نتعلم من خديجة؟

١. المرأة يمكن أن تكون سيدة أعمال ناجحة وتاجرة محترفة
٢. المرأة يمكن أن تكون سنداً للرجل في أصعب اللحظات
٣. المرأة يمكن أن تجمع بين التدين والقوة المالية بدون تناقض
٤. الزوجة الصالحة هي أعظم كنز في الحياة.

✓ خلاصة اليوم السادس والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	أسباب القطيعة	(تعليم جاف، إعلام مشوه، ضغط الحاضر، حاجز اللغة، غياب القدوات) هي الأغلال
2	استراتيجية مسح الهوية	أعداء الأمة يريدونك بلا تاريخ لتكوني سهلة الانقياد
3	خديجة بنت خويلد نموذج	امرأة جمعت بين التجارة والإيمان والقوة والرحمة
4	العودة للتراث ليست نكوصاً	بل هي انطلاقة نحو مستقبل مشرق

📌 واجب اليوم السادس والعشرين (العملي)

١. مكاشفة الذات :اكتبي ٣ أسباب حقيقية تجعلك تملين من قراءة التاريخ (مثلاً: الملل، ضيق الوقت، صعوبة اللغة، عدم وجود ترجمة، عدم ارتباطه بحياتي).
٢. البحث عن الوسيط الذي :ابحثي عن قناة (يوتيوب، بودكاست، تيك توك) تقدم السير والتاريخ بأسلوب عصري مبسط.
٣. استماع ال ١٥ دقيقة :اختاري شخصية تاريخية واحدة (مثلاً: خديجة بنت خويلد، أو فاطمة الفهرية، أو الشفاء بنت عبد الله) واستمعي لقصة قصيرة عنها أثناء طريقك للمدرسة/الجامعة أو في وقت فراغك.
٤. سجلي في مذكرتك :ثلاث صفات في خديجة بنت خويلد أريد أن أتحدى بها
 - مثال: القوة المالية الحلال
 - مثال: الصبر والثبات
 - مثال: حُسن العشرة والدعم للزوج

🙏 دعاء اليوم

اللهم بارك لنا في تراثنا، وأحي فينا عزة المسلمات المجاهدات، واجعلنا خير خلف لخير سلف. اللهم اجعلنا ممن يقتدين بالصالحات من الصحابيات والعالمات والمجاهدات.

اليوم السابع والعشرون:

العلاج - مشروع جذوري (خطة الـ ٣٠ يوماً لاسترداد الهوية)

💡 افتتاحية اليوم

تذكري أن الهدف ليس أن تصبحي مؤرخة، بل أن تصبحي ابنة بارة لأمتك، تقتبسين من نور الماضي لتضيئي ظلمات الحاضر الرقمي.

الأسبوع الأول: جيل الرائدات (الصحابيات والتابعيات)

الهدف: بناء البوصلة الأخلاقية . هؤلاء هن الذين طبقن الوحي في واقع الحياة.

اليوم	الشخصية	ما ستتعلمينه	التطبيق العملي
الأحد	أمنا خديجة	القوة المالية مع الإيمان، حُسن العشرة، السند في الشدة	ابحثي عن ٥ مواقف من حياتها
الاثنين	أمنا عائشة	طلب العلم، الفقه، القيادة الفكرية	اقرأي عن دورها في نشر الحديث
الثلاثاء	فاطمة الزهراء	البنات الصالحة، الأمومة العظيمة	كيف كانت تربي أولادها؟
الأربعاء	أسماء	الجهاد والصبر، ذات النطاقين	قصتها مع الهجرة وخدمة الإسلام
الخميس	الشفاء	الطب، القضاء، التعليم	أول قاضية في الإسلام
الجمعة	نفيسة بنت الحسن	العبادة والعلم والزهد	كانت تدارس الإمام الشافعي القرآن!
السبت	مراجعة الأسبوع	تلخيص الدروس المستفادة	اكتبي صفحة عن قدوتي هذا الأسبوع

نصيحة رقمية: ابحثي عن سلسلة نساء حول الرسول أو صحابيات بصوت عائض القرني أو غيره؛ فهي متوفرة على يوتيوب ومنصات البودكاست.

الأسبوع الثاني: عالَمات الفكر والعلم (الرائدات في العلم)

الهدف: تعلم كيف تفكر المسلمة بذكاء وإنصاف، وتعلم أن الاختلاف في أمتنا كان رحمة.

اليوم	الشخصية	ما ستتعلمينه	التطبيق العملي
الأحد	فاطمة الفهرية	الريادة التعليمية، الوقف، الأثر الطويل	كيف بنت جامعة؟ وكيف أثرت في العالم؟
الاثنين	رابعة العدوية	الزهد، العبادة الخالصة، حب الله	قصتها مع اللهم إن كان شغلي بك
الثلاثاء	زينب بنت الكمال	طلب العلم، الإجازة العلمية، التدريس	من أعلام المحدثات في التاريخ
الأربعاء	نفيسة بنت الحسن	الجمع بين العبادة والعلم	كانت العلماء يأتونها من كل مكان

اليوم	الشخصية	ما ستتعلمينه	التطبيق العملي
الخميس	شجرة الدر	القيادة السياسية، حماية الأمة في المحن	كيف حكمت مصر في أصعب الظروف؟
السبت	مراجعة الأسبوع	مقارنة بين العالَمات	ما هي الصفات المشتركة بينهن؟
الجمعة	والدة الشافعي	تربية الأجيال، الصبر الفقر، التضحية	كيف ربّت أعظم عالم؟

الأسبوع الثالث: صانعات التاريخ (القائدات والمجاهدات)

الهدف: استعادة عزة النفس وروح المبادرة والجهاد بالكلمة والموقف.

اليوم	الشخصية	ما ستتعلمينه	التطبيق العملي
الأحد	نائلة بنت الجناح "زوجة عثمان"	الصبر على البلاء، الدفاع عن الزوج	قصتها لما قُتل زوجها عثمان
الاثنين	أم عمارة نسيبة بنت كعب	الجهاد في سبيل الله، القتال دفاعاً عن رسول الله	جُرحت ١٢ جرحاً في أحد دفاعاً عن رسول الله
الثلاثاء	أم سليم بنت ملحان	التضحية، الصبر، تربية الأبطال	أم الصحابي أنس بن مالك
الأربعاء	أم حرام بنت ملحان	الغزو في سبيل الله، الصحبة النبوية	تنبؤه ﷺ بأنها ستغزو البحر
الخميس	أم الدرداء الصغرى	العلم، العبادة، الجمع بين الاثنين	تجلس في المسجد تدرس النساء
الجمعة	زينب بنت جحش	الصدقة، البذل، حُسن القناعة	كانت تلقب بـ أم المساكين
السبت	مراجعة الأسبوع	ما الذي يجمع هؤلاء المجاهدات؟	اكتبي وصية لنفسك من سيرتهن

السياحة الرقمية (سافري وأنت في مكانك)

بما أننا في العصر الرقمي ، استثماري عينيك في رؤية الجمال الذي تركته أجدادك عبر هذه الجولات المذهلة:

الرحلة	الوصف	كيف تزورينها؟
جامعة القرويين	أقدم جامعة في العالم، أسستها فاطمة الفهرية	ابحثي عن جولة ٣٦٠ درجة جامعة القرويين على يوتيوب
متحف الفن الإسلامي	شاهد دقة الصنعة وجمال الخط العربي والزخارف	متحف الفن الإسلامي بالقاهرة - جولة افتراضية
قبة الصخرة	تحفة العمارة الإسلامية في القدس	جولة ٣٦٠ درجة
المسجد الأقصى	أولى القبليتين وثالث الحرمين	جولات افتراضية متعددة

الرحلة	الوصف	كيف تزورينها؟
متحف بلا حدود	أكبر متحف افتراضي على الإنترنت يجمع قطعاً من كافة أرجاء العالم الإسلامي	google.comابحثي عن Museum With No Frontiers
مخطوطات مكتبة الإسكندرية	المسي ورقة التاريخ عبر الشاشة	مكتبة الإسكندرية الرقمية

ميثاق الجذور (واجب ختام هذه الوحدة)

م	البند	التطبيق
1	كتاب الجيب	اجعلي في هاتفك تطبيق مكتبة أو (PDF كتاباً واحداً عن سير النساء العظيمات تقرأين منه ٥ دقائق قبل النوم
2	نشر الفخر	شاركي معلومة تاريخية واحدة مبهرة عن امرأة مسلمة مع صديقاتك أو عائلتك هذا الأسبوع. كوني أنتِ المؤثرة التي تنشر الوعي بجذورنا
3	تعهد الهوية	قولي لنفسك: أنا لست مجرد مستخدمة للهاتف، أنا حفيدة الفاطميات والعالمات والقائدات، وسأجعل سلوكي الرقمي يليق بهذا النسب

جدول مشروع جذوري - التتبع الشهري

الأسبوع	الشخصيات التي تعرفتُ عليها	أقرب شخصية لقلبي	ما تعلمته منها	كيف سأطبقه في حياتي؟
الأول (الصحابيات)				
الثاني (العالمات)				
الثالث (القائدات)				
الرابع (العالمات التقنيات)				

خلاصة اليوم السابع والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	30 يوماً لاسترداد الهوية	(صحابيات ← عالمات ← قائدات ← رائدات علم) هو منهجك
2	السياحة الرقمية	استثمري التكنولوجيا لزيارة معالم أمتك
3	نشر الفخر واجب	كوني أنتِ من تنشرين الوعي بجذورك
4	فاطمة الفهرية نموذج خالد	فتاة واحدة غيرت مجرى التاريخ، وأنتِ أيضاً يمكنكين

واجب اليوم السابع والعشرين (الختامي)

- اختاري شخصية واحدة من هذا الأسبوع أثرت فيك أكثر من غيرها، واكتبي عنها صفحة في مذكرتك.
- أخبري صديقة أو أختاً عن قصة فاطمة الفهرية أو خديجة بنت خويلد اليوم. انشري الفخر.

٣. خططي لقراءة شهرية: اشترى أو حملي كتاباً واحداً عن سير النساء العظيمات (مقترح: نساء حول الرسول لمحمد عطية الإبراشي، أو صحابيات لخالد أبو شادي).

٤. اكتبتي تعهد الجذور بخط يدك:

أنا (اسمك) أتعهد أمام الله أن أعرف تاريخ أمتي، وأن أتخذ من الصحابيات والعالمات قدوات لي، وأن أنشر فخر أمتي بين صديقاتي. والله على ما أقول شهيد.

👉 دعاء الختام لهذه الوحدة

اللهم بارك لنا في تراثنا، وأحي فينا عزة جداتنا، واجعلنا خير خلف لخير سلف. اللهم اجعلنا ممن يقتدين بالصالحات، ويتبعن خطى المؤمنات، ويحملن راية العلم والإيمان من بعدهن. اللهم اجعلنا فاطميات في العفة والعلم، وخديجيات في القوة والعطاء، وعائشيات في الفقه والبيان.

📖 خاتمة الوحدة التاسعة

أيتها البطلة...

لقد بدأتِ تستعيدين جذورك.

لم تعودِي تلك الفتاة التي لا تعرف شيئاً عن ماضيها.

أصبحتِ تعرفين:

- خديجة التي كانت سيدة أعمال وأولى المؤمنين
- فاطمة الفهرية التي بنت أول جامعة في العالم
- الشفاء بنت عبد الله التي كانت قاضية وطبيبة
- عائشة التي كانت مرجعاً للصحابة في الفقه والعلم
- أسماء ذات النطاقين التي جاهدت وصبرت

هل تشعرين بالفرق؟

أنتِ الآن تعرفين أن المرأة المسلمة ليست مقهورة أو متخلفة كما يصورها الإعلام.

أنتِ الآن تعرفين أن جداتكِ كن قائدات وعالمات ومجاهدات.

أنتِ الآن تعرفين أن المستحيل كلمة غير موجودة في قاموس أمتك.

من عرفت جذورها، استحالت هزيمتها.

الوحدة العاشرة:

فهم المفاهيم الإسلامية (الأيام ٢٨-٣٠)

الوعي بالمعنى.. أصل الاستقامة

اليوم الثامن والعشرون: التشخيص – هل تمتلكين النسخة الأصلية للمفاهيم؟

💡 افتتاحية اليوم

المفاهيم هي النظارات التي نرى بها العالم.

إذا كانت النظارة مشروخة أو غير نظيفة، فسنرى الحلال حراماً والحق باطلاً، والخير شراً والشر خيراً. في الفضاء الرقمي، تعرضت المصطلحات الإسلامية لقصف إعلامي مكثف جعل كثيراً من الفتيات يتهربن منها أو يخجلن من ذكرها، أو يفهمنها بشكل مشوه تماماً والتشخيص اليوم هو اختبار لسلامة المفاهيم في عقلك.

أولاً: اختبار المعنى الذهني (واجهي تصوراتك)

قبل أن تقرأي التصحيح في الأيام القادمة، أريدك أن تكتبي (أو تستحضري في عقلك) تعريفك الخاص لهذه الكلمات الأربع:

المفهوم	اكتبي أول ما يخطر ببالك (بأمانة تامة)
الجهاد	
الحجاب	
الشريعة	
الولاء والبراء	
الطاعة	
الوسطية	

لا تخجلي من إجاباتك. الهدف هو معرفة أين نقف الآن، لنبدأ الرحلة من هناك.

ثانياً: لماذا تلوّث هذه المفاهيم في عقولنا؟ لماذا نجد صعوبة في شرح هذه المصطلحات ببساطة؟ ولماذا تسبب لنا بعضها حرجاً أو خوفاً؟

السبب	الشرح
الاختطاف المتطرف	مجموعات صغيرة استخدمت هذه المصطلحات لتبرير أفعال إجرامية أو متطرفة، فصارت الكلمة (مثل الجهاد) مرتبطة في ذهن العالم بالقتل والعنف، وليس بالمعنى الجميل الذي أراده الله
الهجوم التغريبي	محاولة مستمرة من الإعلام الغربي والشرق أوسطي لتصوير المصطلحات الإسلامية (مثل الحجاب أو الشريعة) كأنها أعداء للحرية ومخالفة للعصر وقمع للمرأة
السطحية الرقمية	نحن نأخذ ديننا من مقاطع مدتها ١٥ ثانية لا تحتل شرح العمق الفقهي والمقاصدي للكلمة. نأخذ القشور ونترك الجوهر. نأخذ الشعارات ونفقد المعاني

فصل الدين عن الحياة	عندما يُحصر الدين في المسجد، تصبح المصطلحات الدينية غريبة عن واقعنا، فتخاف منها أو نستهن بها
غياب الترجمة العصرية	الكتب التراثية فصيحة ورائعة، لكننا بحاجة لمن يترجم هذه المفاهيم بلغة العصر، بلغة الفتاة الجامعية التي تعيش تحديات التحديات الرقمية عام ٢٠٢٦ وما يليها من السنون.

ثالثاً: حقيقة الـ ٧٥٪ (ناقوس الخطر) تشير الدراسات والأرقام إلى أن أكثر من ٧٥٪ من الفتيات
المسلمات يعطين تعريفات خاطئة أو ناقصة أو مشوهة لمصطلحات مثل الجهاد والولاء والبراء.

ماذا يعني هذا الرقم؟ يعني أننا نعاني من أزمة مفاهيم خطيرة.

- فتاة تعتقد أن الجهاد هو قتل النفس فقط، فتهرب من الدين كله!
 - فتاة تعتقد أن الحجاب هو قطعة قمش فقط، فلا ترى حكمته وجماله!
 - فتاة تعتقد أن الشريعة هي الحدود والعقوبات فقط، فتخاف من تطبيق الإسلام!
- التشخيص اليوم يخبرك: إذا كان تعريفك لهذه المصطلحات يسبب لك ضيقاً أو خجلاً أو نفوراً،
فالمشكلة ليست في المصطلح، بل في التعريف الذي وصل إليك.
- رابعاً: قاعدة الرجوع للمصدر قال تعالى: {فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ. ٥١}

الكلمة	المعنى	التطبيق
أهل الذكر	هم العلماء الراسخون الذين يفهمون (مقاصد الشريعة) وليسوا فقط حفظة النصوص	في العصر الرقمي، أهل الذكر ليسوا هم من يملكون أكبر عدد من المتابعين، بل هم العلماء الثقات
فاسألوا	الأمر بالسؤال والتبين، وليس التلقي السلبى	لا تأخذ دينك من أي مؤثرة أو داعية غير موثوقة
إن كنتم لا تعلمون	اعتراف بالجهل بداية الطريق	من تعترف أنها لا تعلم، تبدأ رحلة التعلم الصحيح

لا تخجلي من أن تقولي لا أعلم، وتذهبي إلى من تعلم. ولا تستحي من السؤال، كما أمر الله: ﴿فَاسْأَلُوا
أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾^{٥٢} واعلمي أن طلب العلم طريق إلى الجنة، كما بشر رسول الله ﷺ: «مَنْ
سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ»^{٥٣} فعودتك للمصادر الموثقة ليست
ضعفاً، بل قوة معرفية تحميك من التضليل.

خامساً: قصة نور – من الخوف من المصطلحات إلى حبها

نور كانت فتاة جامعية ملتزمة ظاهرياً، لكنها كانت تشعر بـ ضيق كلما سمعت كلمة الجهاد أو الشريعة أو
الولاء والبراء.

تقول نور: كنت أعتقد أن الجهاد يعني الخروج للقتال فقط، وأن الشريعة تعني قطع الأيدي والرجم، وأن
الحجاب مجرد قطعة قماش تمنعني من الموضة. كنت أخاف من هذه الكلمات، وأتهرب من ذكرها،
وأشعر بالحرج عندما يتحدث عنها أحد.

٥١ النحل: ٤٣
٥٢ النحل: ٤٣
٥٣ رواه مسلم.

نقطة التحول: في إحدى المحاضرات الجامعية، قالت لها أستاذتها: لا تخافي من الكلمات، ابحي عنها في مصادرها الأصلية. لا تأخذي تعريفات من الإعلام أو من الناس.

بدأت نور تقرأ: قرأت عن

- معنى الجهاد في اللغة (بذل الجهد والطاقة)
- مقاصد الشريعة (حفظ الدين والنفس والعقل والنسل والمال)
- حكمة الحجاب (الكرامة والتحرر من الاستغلال)
- الولاء والبراء (هوية الحب والبغض في الله)

النتيجة بعد أشهر: تقول نور: تغيرت نظرتي لكل هذه المصطلحات. لم أعد أخاف منها، بل أصبحت أحبها. أدركت أن الإسلام دين جميل، لكن الأعداء شوهوا صورته. أدركت أن الجهاد يبدأ بجهاد نفسي على هاتفي، وأن الشريعة هي رحمة للعالمين، وأن الحجاب هو تاج كرامتي.

العبرة:

لا تخافي من الكلمات، ابحي عن معناها الحقيقي. فالإعلام يشوه، ولكن القرآن يبين.

✅ خلاصة اليوم الثامن والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	أزمة مفاهيم	75% من الفتيات يعطين تعريفات خاطئة للمصطلحات الإسلامية
2	أسباب التشويه	"اختطاف متطرف، هجوم تخريبي، سطحية رقمية، فصل الدين، غياب الترجمة"
3	الرجوع للمصدر	اسألي أهل الذكر، ولا تأخذي دينك من المؤثرات
4	الخوف من الجهل	من تعرف جهلها، تبدأ رحلة التعلم

📌 واجب اليوم الثامن والعشرين (تمرين البحث الصادق)

١. سجلي تعريفاتك: اكتبي التعريفات الأربعة التي خطرت ببالك الآن في ورقة (كما فعلت في الجدول أعلاه).

٢. ابحي عن أصل الكلمة: ابحي في المعجم أو في موقع إسلامي موثوق عن المعنى اللغوي لكلمة (جهاد) وكلمة (شريعة) وكلمة (حجاب).

○ مثال: الجهاد في اللغة = بذل الجهد والطاقة

○ مثال: الشريعة في اللغة = مورد الماء، والطريق الواضح

٣. تعهد الانفتاح: قولي لنفسك: سأفرغ عقلي من التصورات المشوهة، لأستقبل المعنى الحقيقي الذي أراده الله من هذه التشريعات.

٤. سجلي في مذكرتك: مصطلح واحد أريد أن أفهمه بشكل أعمق هذا الأسبوع

🌸 دعاء اليوم

اللهم فقها في ديننا، وعلمنا تأويل كتابنا، واجعلنا ممن يفهمون مرادك، ويعملون بشرعك على بصيرة. اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه.

اليوم التاسع والعشرون:

التحليل – معركة المصطلحات وكيف استُلب الوعي؟

💡 افتتاحية اليوم

الإسلام نادى الإسلام بالحرية، وفَرَضَ العزة، وأوجبَ القوة، وأعلنَ الأخوة. وهذا الفهم الشامل هو الذي تعرض للتشويه ليظهر الإسلام كدين كهنوتي أو عنيف أو متخلف

آليات التشويه الرقمي.. لماذا نصدق الزيف؟



الاجتزاء
اقتطاع النص من سياقه
لإنتاج معنى مضلل.





التنميط
ربط فئة أو فكرة بصورة
تسلبية تكرر في الإعلام.





التكرار
تكرار الربط بين فكرتين
حتى يترسخ في العقل.





التضخيم العاطفي
إثارة المشاعر بدل تقديم
المعلومات بموضوعية.





التجريد من المقاصد
عرض الأحكام أو الأفكار
بيان أهدافها وحكمتها.



التفكير النقدي يبدأ بالسؤال عن السياق، والمصدر، والغاية قبل تصديق أي رسالة رقمية.

التحليل التالي يكشف لك آليات التشويه التي جعلتك تنظرين لهذه المصطلحات نظرة خاطئة.
أولاً: آليات التشويه الرقمي (لماذا نصدق الزيف؟)

الآلية	الشرح	مثال عملي
الاجتزاء	أخذ آية عن القتال ووضعها في تغريدة أو مقطع دون ذكر سياقها أو ضوابطها أو تاريخ نزولها	آيات الجهاد نزلت للدفاع عن المستضعفين، لكن إذا جُرِّدت من سياقها، تظهر كأنها دعوة لقتل كل الناس!
التنميط	ربط صورة الحجاب بالجهل والتخلف والتبعية في الأفلام والمسلسلات والإعلام وربط الشريعة بقطع الرؤوس والرجم فقط، وتجاهل قيم العدل وحفظ الحقوق التي تملأ كتبنا	عندما تسمعين كلمة حجاب، هل تتبادر لذهنك صورة فتاة متعلمة ناجحة أم صورة فتاة منعزلة جاهلة؟ هذا هو التنميط
التكرار	تكرار كلمة إرهاب بجانب إسلام ملايين المرات في الفضاء الرقمي حتى يربط العقل الباطن بينهما تلقائياً	كلما تكررت الصورة، صدقها العقل. هذه حقيقة نفسية يستغلها الإعلام
التضخيم العاطفي	تقديم هذه المصطلحات بطريقة عاطفية مشحونة تثير الخوف أو الاشمئزاز، بدلاً من تقديمها بطريقة عقلانية علمية	بدلاً من شرح حكمة الحجاب، يعرضون صوراً لنساء مقهورات تحت غطاء الحجاب
التجريد من المقاصد	تقديم النصوص الشرعية كمجرد أحكام جامدة دون ذكر الحكم والغاية والرحمة التي شرعت من أجلها	الشريعة جاءت لحفظ ٥ مقاصد، لكن الإعلام يقدمها كأنها قيود فقط

ثانياً: تعميق الفهم – قاموس المفاهيم المصحح

دعنا نأخذ هذه المصطلحات ونحللها برؤية إسلامية صحيحة، بعيدة عن التشويه:

١. **الجهاد: (بذل الوسع لإعلاء كلمة الله)** الجهاد في الإسلام ليس 'إرهاباً' كما يروج، بل هو بذل الجهد في سبيل الله، كما قال تعالى: ﴿وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاكُمْ﴾^{٥٤}. والجهاد الأكبر هو جهاد النفس ضد الشهوات الرقمية؛ فالجهاد ليس رغبة في القتل، بل هو أسمى وسيلة لنشر السلام والعدل.

مرتبة الجهاد	تطبيقه في حياتك	الشرح
جهاد النفس	أن تجاهدي نفسك على الصلاة، على غض البصر، على الصدق، على الصبر	هو نقطة البداية؛ انتصارك على إشعارات هاتفك وشهواتك وكسلك
جهاد العلم	أن تتعلمي وتتفوقي في دراستك لتنفعي أمتك	بذل الجهد في طلب العلم الشرعي والعصري لخدمة الأمة
جهاد الكلمة	منشورك الهادف، نصيحتك لصديقك، دفاعك عن الإسلام بوعي	نشر الحق بالكلمة الطيبة والحجة والدعوة الحكيمة

مرتبة الجهاد	تطبيقه في حياتك	الشرح
جهاد المال	التبرع، الزكاة، دعم المشاريع الإسلامية	إنفاق المال في سبيل الله في وجوه الخير
الجهاد القتالي	ليس من مسؤوليتك المباشرة، لكن ادعي المجاهدين بالدعاء	هو الكريهة الضرورية لرد العدوان وحماية المستضعفين، وهو محكوم بضوابط شرعية صارمة

المفهوم المصحح: الجهاد هو طاقة بناء تهدف لتحرير الإنسان من عبودية الشهوات إلى عبودية رب الأرض والسموات.

٢. الحجاب: (سياج العفة وجمال الحياء وكرامة المرأة)

لم ينظر الإسلام للحجاب كقطعة قماش فحسب، بل كجزء من النظام الاجتماعي الإسلامي لحماية المجتمع. والحجاب ليس قمعاً، بل حماية وكرامة، كما قال تعالى: ﴿ذَلِكَ أَذَى أَنْ يُعْرِفَ فَلَا يُؤْذِينَ﴾^{٥٥} ففي العصر الرقمي، 'الحجاب القيمي' هو غرض البصر عن المحتويات المفسدة.

البعد	الشرح	التطبيق في حياتك
الحماية والتمكين	هو وسيلة لحماية المرأة من التسليع "أن تُعامل كسلعة لعرض المفاتن) لتُعامل كإنسان يملك عقلاً وروحاً وفكراً	الحجاب يحررك من عبودية الموضة والمظهر، ويجعلك قيمة لعقلك ودينك قبل جسدك
منظومة الحياء	الحجاب للمرأة، وغض البصر للرجل؛ هما جناح العفة في المجتمع	لا يكفي أن تتحجبي، بل يجب أن تغضي عينيك عن المحرمات أيضاً
العبادة والتقرب	الحجاب في النهاية هو عبادة لله، وأمر إلهي، وليس مجرد عادة أو تقليد	النية هي الأساس: اللهم إني أرثدي هذا الحجاب ابتغاء وجهك
الرسالة الرقمية	الحجاب في الفضاء الرقمي هو حجاب السلوك أيضاً	ألا تبتذلي نفسك في المنشورات بحثاً عن (Likes)، وألا تنشري صوراً تخدش الحياء

المفهوم المصحح: الحجاب هو تاج الكرامة، وليس قيد العبودية. هو تحرر من عبودية المظهر إلى عبودية الخالق.

٣. الشريعة: (مورد الحياة ومنهاج السعادة)

يرى الإسلام أن الشريعة ليست قانوناً جنائياً فقط، بل هي روح تنظم حياة الفرد والأسرة والدولة.

البعد	الشرح	التطبيق في حياتك
الشمول	الشريعة هي: صدقك في التعليقات، أمانتك في الدراسة، برك بوالديك، عدلك مع صديقاتك، طهارتك في عبادتك	الشريعة ليست بعيدة عنك، أنت تطبقينها كل يوم

البعد	الشرح	التطبيق في حياتك
المقاصد (الأهداف)	هي نظام يهدف لحفظ "الدين، النفس، العقل، النسل، المال". أي قانون أو سلوك يحقق هذه المصالح فهو من روح الشريعة	الشريعة جاءت لتحميك وتحقق سعادتك، لا لتعذيبك
المرونة	الشريعة صالحة لكل زمان ومكان؛ فيها ثوابت لا تتغير، ومتغيرات تتكيف مع العصر	الحجاب ثابت، لكن طريقة ارتدائه تتغير. الربا حرام ثابت، لكن وسائل التعامل تتطور
الرحمة	الاسم الآخر للشريعة هو الرحمة. قال الله تعالى "وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ"	كل حكم شرعي وراءه رحمة وحكمة، حتى لو لم نفهمها نحن

المفهوم المصحح: الشريعة هي الماء الذي يحيي الأرض الميتة؛ فإذا غابت، جفت أخلاق الناس وفسدت معيشتهم. هي طريق السعادة في الدنيا والآخرة. فالشريعة ليست 'قيوداً'، بل منهج حياة مرن، كما قال تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَىٰ شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾^{٥٦}. فاتباع الشريعة في الفضاء الرقمي يعني: الصدق في النشر، والأمانة في النقل، والرحمة في الحوار.

٤. الولاء والبراء: (هوية الحب والبغض في الله)

هذا المصطلح ليس عنصرية أو انعزالية أو كراهية للآخر، بل هو ميزان القلب وبوصلة الهوية.

المفهوم	الشرح	التطبيق في حياتك
الولاء	هو الحب والنصرة والانتماء لكل ما يمت للإسلام بصلة	أختك المسلمة في أي مكان، قيم الحق والعدل، العلماء والدعاة، المساجد والمدارس الإسلامية
البراء	هو التبرؤ من الشر والظلم والفساد، والتمييز النفسي عن المناهج التي تحارب دينك	تبرأي من الربا، من الظلم، من الفحشاء، من الإساءة للإسلام. لكن هذا لا يعني ظلم الناس أو بغضهم كأشخاص
التوازن	البراء من عمل الكافر أو منهجه لا يعني ظلمه أو ترك برّه والإحسان إليه كما أمر القرآن	المسلم خصم للمبدأ الباطل لكنه رحمة لصاحبه لعله يهتدي. قال الله تعالى: "لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ"

المفهوم المصحح: الولاء والبراء هو أن تحبي الله أكثر من أي شيء، وأن تبرأي من أي شيء يعاديه. وهو عين العدل والرحمة، لا الكراهية والظلم.

٥. الطاعة: (النظام والالتزام في الحق)

المفهوم	الشرح	التطبيق في حياتك
المعنى	هي نظام والتزام في الحق، وليست إلغاءً للعقل أو عبودية لبشر	تطعين الله ورسوله، وتطيعين والديك في المعروف، وتطيعين قائداتك في الخير
الضابط	لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق	إذا أمرك أحد بمعصية، فلا طاعة له. هذا هو الإسلام

المفهوم	الشرح	التطبيق في حياتك
التطبيق	الطاعة في الإسلام مقرونة بالشورى والنقد البناء، وليست انقياداً أعمى	تسمعين وتطيعين في الخير، لكن لك الحق في النصيحة والمشورة والتوجيه

المفهوم المصحح: الطاعة هي حرية الاختيار، وليست إكراهاً. أنت تختارين طاعة الله عن قناعة وحب، لأنك تعلمين أنها خير لك.

٦. الوسطية: (الاعتدال والشمول)

المفهوم	الشرح	التطبيق في حياتك
المعنى	"وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا" ٥٧ لا غلو يخرج بالدين عن حدوده، ولا تفريط يمتنع ثوابته	وسط بين الخوف والرجاء، بين العبادة والعمل، بين الروح والمادة
الضابط	الالتزام بالنص مع مراعاة العصر، ومراعاة مقاصد الشريعة	ديننا وسط جميل، لا تشددي فيه ولا تفرطي
الثمرة	الوسطية تجعل الإسلام صالحاً لكل زمان ومكان، ومقبولاً عند الناس	عندما تكونين معتدلة في دينك، يحبك الناس ويميلون إلى الإسلام

المفهوم المصحح: الوسطية هي أن تكوني مسلمة معاصرة؛ تمسكين بالثوابت بيد، وتتفاعلين مع العصر باليد الأخرى.

ثالثاً: ثمرة الوعي بالتحريف

عندما تدركين أن:

١. كلمة شريعة في اللغة تعني مورد الماء ، ستفهمين أنها جاءت لتسقي عطش الإنسانية للعدل والرحمة، لا لتقتلهم
 ٢. كلمة جهاد تعني بذل الغاية والطاقة ، ستفهمين أن مذاكرتك واجتهادك لتنفعي أمتك هو قلب الجهاد في القرن الواحد والعشرين
 ٣. الحجاب هو تاج كرامتك وليس قيد عبوديتك
 ٤. الولاء والبراء هو حب الله أولاً، وليس كراهية البشر
 ٥. الطاعة هي حرية واختيار وليس إذلالاً
 ٦. الوسطية هي اعتدال وجمال وليس ترددًا
- ستتحررين من الخوف، وستشعرين بالعزة، وستصبحين مسلمة فاهمة، معترزة، قوية.

✓ خلاصة اليوم التاسع والعشرين

م	النقطة	الخلاصة
1	آليات التشويه	الاجتزاء، التكرار، التضخيم العاطفي، التجريد من المقاصد هي أدوات الإعلام
2	الجهاد	يبدأ من جهاد النفس والهاتف، وليس مجرد قتال
3	الحجاب	تاج الكرامة والتحرر، وليس قيد العبودية

م	النقطة	الخلاصة
4	الشرعية	مورد الحياة ومنهاج السعادة والرحمة
5	الولاء والبراء	بوصلة حب الله، وليس كراهية الناس
6	الوسطية	الاعتدال والشمول والجمال

📌 واجب اليوم التاسع والعشرين (تمرين التطهير الذهني)

١. **جرد المصطلحات:** اختاري مصطلحاً واحداً من الجدول شعرتِ أنه **تغير** في عقلك بعد قراءة هذا اليوم.
 ٢. **صححي لغيرك:** إذا رأيتِ في تعليق أو منشور تشويهاً لأحد هذه المفاهيم، لا تهاجمي، بل قولي بذكاء وحكمة:
 - أ- هل تعلمين أن المعنى الأصلي لهذا المصطلح هو كذا وكذا؟
 - ب- كوني سفيرة للوعي لا قاضية على الآخرين.
 ٣. **تطبيق الطاعة الواعية:** تدريبي اليوم على طاعة والديك أو مديرتك في العمل حباً واحتراماً، مع بقاء عقلك يقظاً للحق؛ لتفرقي بين التقدير والتبعية.
 ٤. **سجلي في مذكرتك:** مصطلح واحد تغير في عقلي اليوم، وكيف سأطبقه في حياتي
- 🙏 **دعاء اليوم:** اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه، ولا تجعله ملتبساً علينا فنضل. اللهم فقهنا في ديننا، وعلمنا تأويل كتابنا، واجعلنا ممن يفهمون مرادك، ويعملون بشرعك على بصيرة.

اليوم الثلاثون: العلاج - مشروع البيان واستعادة وضوح الرؤية

💡 افتتاحية اليوم: الإسلام يُحرِّرُ العقلَ، وَيَحْتُّ على النظرِ في الكونِ، وَيَرْفَعُ شأنَ العلمِ والعلماءِ.

اليوم هو يوم الختام والتمام لهذه الوحدة، وهو يوم الانطلاقة لفهم صحيح للإسلام؛ فهمةك الصحيح لهذه المصطلحات هو قمة التحرر العقلي من التشويه الإعلامي والخوف النفسي.

مشروع البيان (خطة الـ ٣٠ يوماً لنشر الوعي)

الهدف: أن تكوني أنتِ من تنشرين المفاهيم الصحيحة في محيطك الرقمي والواقعي، وليكن دافعك في نشر الفهم الصحيح قول الله تعالى: ﴿وَمَا أُنزِلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ إِلَّا لِتُبَيِّنَ لَهُمُ الَّذِي اخْتَلَفُوا فِيهِ﴾^{٥٨} فكل منشور تصححين فيه مفهوماً، كل تعليق توضحين فيه حكماً، هو جزء من أمانة 'البيان' التي حملها رسول الله ﷺ، ورثها العلماء، ووصلت إليك في عصر الرقم.

الأسبوع الأول: تصحيح المفاهيم في داخلِك

اليوم	المهمة	التطبيق
1-3	أعد قراءة المفاهيم الستة التي تعلمناها	اقرأ كل مفهوم بتعمق، واكتبيه بأسلوبك الخاص
4-5	ابحثي عن العدو الذي شوه هذا المفهوم	من أي قناة أو حساب أخذت المفهوم الخاطئ؟
6-7	دوني النسخة المصححة في مذكرتك	اكتبي كل مفهوم بشكل جميل، كأنك تشرينه لصديقة

الأسبوع الثاني: تصحيح المفاهيم في محيطك القريب

اليوم	المهمة	التطبيق
8-9	شاركي صديقة واحدة	اختراري صديقة مقربة وشرحي لها مفهوماً واحداً مصححاً
10-12	شاركي أختك أو أمك	تحدثي مع أفراد أسرتك عن جميل هذه المفاهيم
13-14	شاركي في مجموعة دراسة	ابحثي عن مجموعة فتيات تدرسن سيرة الصحابيات أو المفاهيم الإسلامية

الأسبوع الثالث: تصحيح المفاهيم رقمياً (على وسائل التواصل)

اليوم	المهمة	التطبيق
15-16	أنشي منشوراً واحداً	اكتبي منشوراً قصيراً عن مفهوم الجهاد مثلاً بأسلوب بسيط وجذاب
17-18	صممي إنفوجرافيك	استخدمي Canva لتصميم بطاقة دعوية عن مفهوم الحجاب
19-21	تفاعلي مع التعليقات	إذا رأيت تشويهاً، صححيه بلطف وحكمة، ولا تدخل في جدال

الأسبوع الرابع: الثبات والاستمرار

اليوم	المهمة	التطبيق
22-24	راجعي كل ما تعلمت	أعد قراءة مذكرتك، وجددي معلوماتك

اليوم	المهمة	التطبيق
25-27	ابحثي عن مفاهيم جديدة	توسعي في فهم مصطلحات أخرى (العبودية، الاستخلاف، التوحيد، الإحسان)
28-30	خططي للمستقبل	كيف ستستمرين في نشر الوعي؟ ضعي خطة شهرية

❖ ميثاق المسلمة الفاهمة

اكتبي هذا الميثاق بخط يدك واحتفظي به: أنا (.....ز.....) أتعهد أمام الله: ألا أخاف من أي مصطلح إسلامي بعد اليوم وأن أبحث عن المعنى الحقيقي للمصطلحات قبل الحكم عليها وأن أكون سفيرة للوعي في محيطي، وأن أصحح المفاهيم الخاطئة برفق وحكمة . أن أتمسك بالنسخة الأصلية لديني، لا بالنسخة المشوهة التي يقدمها الإعلام والله على ما أقول شهيد

🇲🇪 جدول مشروع البيان – التتبع الشهري

الأسبوع	كم ساعة تعلمت؟	كم منشوراً نشرت؟	كم شخصاً صححت له؟	المفهوم الذي ركزت عليه
الأول				
الثاني				
الثالث				
الرابع				

✅ خلاصة اليوم الثلاثين (الوحدة كاملة)

م	النقطة	الخلاصة
1	المشروع: البيان	30 يوماً لنشر الوعي وتصحيح المفاهيم
2	لا تخافي من المصطلحات	ابحثي عن معناها الحقيقي، فالإعلام يشوه ولكن القرآن يبين
3	كوني سفيرة للوعي	صححي المفاهيم لغيرك برفق وحكمة
4	المسلمة الفاهمة	هي القوية، العزيزة، القادرة على مواجهة التشويه

👉 واجب اليوم الثلاثين (الختامي)

- اكتبي النسخة المصححة للمصطلحات الستة التي تعلمناها (الجهاد، الحجاب، الشريعة، الولاء والبراء، الطاعة، الوسطية) بأسلوبك الخاص كما لو كنت تشرحونها لفتاة صغيرة.
- شاركي اليوم مفهوماً واحداً مصححاً مع صديقة أو أخت أو في منشور بسيط.
- اختاري مصطلحاً جديداً لتبحثي عنه الأسبوع القادم (اقتراح: الاستخلاف، أو العبودية، أو التوكل).
- اكتبي ميثاق المسلمة الفاهمة ووقعيه.

🌸 دعاء الختام لهذه الوحدة اللهم فقهننا في ديننا، وعلمنا تأويل كتابنا، واجعلنا ممن يفهمون مرادك، ويعملون بشرعك على بصيرة. اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه. اللهم اجعلنا من الداعيات إلى الخير، الصانعات للوعي، الحاملات للواء البيان.

خاتمة الوحدة العاشرة

أيتها الأخت...

لقد أتممت رحلة الـ ٣٠ يوماً بنجاح. لقد تعلمت:

كيف تحيين قلبك بالعبادة

كيف تختارين قدواتك بحكمة

كيف تحمين نفسك من الشهوات

كيف تستثمرين وقتك بذكاء

كيف تكونين قائدة رقمية

كيف تواجهين اليأس وتعيشين بالأمل

كيف تحافظين على أسرتك متحابة

كيف تكونين جسر وحدة لأمتك

كيف تستعيدين جذورك وفخرِك

كيف تفهمين دينك بشكل صحيح

أنت الآن لست كما كنتِ قبل ٣٠ يوماً.

لديكِ وعي، لديكِ بوصلة، لديكِ أمة، لديكِ هوية، لديكِ رسالة.

الهاتف الذي في يدكِ يمكن أن يكون سلمكِ إلى الجنة أو قيدكِ إلى الأرض؛

القرار يبدأ من الآن.

وصية الفارسة

وصيتي لك (لا تنسيها)

م	الوصية
1	لا تتوقفي -الاستمرارية أهم من الانطلاقة القوية
2	لا تيأسي -السقوط ليس نهاية الطريق، بل هو درس للنهوض
3	لا تنسي -أنتِ لستِ وحدكِ. الله معكِ، وأمتكِ تحتاجكِ
4	لا تنسي -أن تشاركي هذا الكتاب مع غيركِ. العلم لا ينقص بالعطاء
5	لا تنسي -أن تدعي لي بالظهر والغيب

خارطة الطريق

الوحدة	الرحلة	الهدف
الأولى	حماية عبادة القلب	أن تصلي بخشوع رغم زحام الإشعارات
الثانية	اختيار القدوات	أن تتابعي من يبيننكِ لا من يهدمونكِ
الثالثة	إدارة الشهوات الرقمية	أن تحرري نفسك من أسر الشاشات
الرابعة	استثمار الوقت الرقمي	أن تستردي عمرك المسروق
الخامسة	صناعة القيادة الرقمية	أن تصبحي صانعة محتوى لا مجرد مستهلكة
السادسة	مواجهة اليأس الرقمي	أن تعيشي بالأمل وسط بحر الأخبار السوداء
السابعة	الأسرة في العصر الرقمي	أن تحولِي بيتكِ من صمت إلى دفء
الثامنة	وحدة الأمة الرقمية	أن تكوني جسراً بين أخواتكِ
التاسعة	التواصل مع التراث	أن تستعيدِي جذورك وفخركِ
العاشرة	فهم المفاهيم الإسلامية	أن تتحرري من المفاهيم المشوهة

كلمة أخيرة (من القلب)

يا بانية الأمة..

- ❖ أنتِ لستِ رقماً في إحصائية، ولا عنواناً في قائمة، ولا متابعة في حساب.
- ❖ أنتِ خليفة الله في أرضه، وحاملة أمانة دينه، وبانية مجد أمتها.

لا تنسي:

- أن الله معك: {إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ} ٥٩.
 - وأن رسول الله ﷺ قدوتك: {لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ} ٦٠.
 - وأن الصحابيَّات أخواتك وأن الجنة هدفك.
- ابدئي اليوم. لا تؤجلي. ابدئي بخطوات متتالية بالتدرج. لتصبحي كشجرة طيبة أصلها ثابت كثبات الجبال الرواسي وفرعها في السماء كشجرة زيتون تؤتي أكلها كل حين
- لا تستصغري نفسك
 - فإنما نحن أنفاس تمضي
 - والعمر كورقات دفتر
- كل يوم ينقضي منه يوشك أن يصل بنا إلى خريف العمر ثم زواله
والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا وحبينا محمد ﷺ
وعلى آله صحبه أجمعين.