



المجلس الإسلامي  
Olamaa Islamic Council



# بلوغ آمن

مع أسئلة أمهات المكلفات والإجابة عليها

# بلوغ آمن

مع أسئلة أمهات المكلفات والإجابة عليها

# الفهرس

- ٥ ..... مقدمة
- ٧ ..... تمهيد
- ٨ ..... إعداد الفتاة لمرحلة التَّكْلِيف الشَّرْعِيِّ
- ٨ ..... استقطاب قلب الفتاة
- ٨ ..... التَّغافل!
- ٩ ..... تربية روح المسئولية لدى البنت
- ١٠ ..... طاقة جمَّة يجب توجيهها
- ١٠ ..... لا تبخسي حقَّها في التَّرفيه
- ١١ ..... على قدر طاقتها
- ١٢ ..... التَّفويض
- ١٢ ..... وفي الخيرات، فليكن المشروع مشروعها
- ١٣ ..... التَّخْطِيط التَّربويُّ
- ١٣ ..... إظهار الجميل وستر القبيح
- ١٤ ..... لا للقسوة والتَّوبيخ اللاذع
- ١٤ ..... تعاظي الأمَّ مع البنت قليلة الاستجابة للأوامر
- ١٥ ..... الأنموذج السُّلوكيُّ
- ١٥ ..... ترسيخ القيم الدِّينية، وتنمية الوازع الدِّيني عند الفتاة عن طريق التَّألي:
- ١٥ ..... التَّذكير والإرشاد
- ١٥ ..... التَّرعيب والتَّرهيب

١٥	.....	المكافأة والعقوبة
١٦	.....	التربية الصحيّة للفتاة في مرحلة البلوغ
١٧	.....	النظافة الشخصيّة
١٧	.....	التغذية السليمة
١٨	.....	مشكلات التغذية
١٨	.....	المشاكل الغذائيّة التي قد تصيب المراهق
١٨	.....	النوم المبكر
١٩	.....	الدورة الشهرية (الحيض)
٢٠	.....	كيف تجعلين تجربة الحيض الأولى تمرّ بسلام؟
٢١	.....	أسئلة أمّهات المكلفات الواردة في اللقّاءات التربويّة
٢٢	.....	أولاً: البلوغ والتقليد
٢٤	.....	ثانياً: الطّهارة والصلاة
٢٦	.....	ثالثاً: صيام شهر رمضان المبارك
٢٦	.....	رابعاً: اللباس الشرعي
٢٩	.....	خامساً: التربية الجنسيّة
٣٣	.....	سادساً: تربية الفتاة
٣٦	.....	سابعاً: متفرّقات في التربية
٣٨	.....	ثامناً: أسئلة الصّحة الجسميّة
٤٠	.....	خطة العلاج
٤٣	.....	غذائي في شهر رمضان المبارك
٤٦	.....	المراجع

# بلوغ آمن

مع أسئلة أمهات المكلفات والإجابة عليها

الإدارة النسوية - ١٤٣٢هـ - ٢٠١١ م

## فريق العمل

د. إيناس عبد الرسول العكري (طبيبة عائلة)

أ. بسملة السيد حسين العلوي (أستاذة حوزوية)

أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة)

هدى عبد الحسن المتفوي (عضو لجنة مشروع حفل التكليف الموحد)

إعداد: الإدارة النسوية

المراجعة والتدقيق: شعبة القلم

تصميم وإخراج: محسن الخباز

## أنا لك الرّوضة الخضراء والحضن الدافئ

سلام الله عليك بنيتي فاطمة.  
حين يأتي الربيع، وتزهو الأرض بالورود والرياحين، تأتين أنتِ يا فتاة الإسلام وقد أكملت تسعاً من سنّي عمرك المديد.  
اليوم بدأ دربكِ إلى الجنّة، فما أنتِ تصطفين مع العابدين القانتين؛ لتصلي، وتتصلي بخالقك.

وها أنتِ تنتظرين قدوم شهر رمضان المبارك؛ لتصومي، وتملئي جنبات حياتك بصدحات تلاوتك للقرآن الكريم، والأدعية المأثورة، ويفيض قلبك إحساساً بالفقراء والمحتاجين.  
ستصومين، وستصوم جوارحك، فإن شاء الله تعالى لن تبصر عيناك البريئتان تلك البرامج الهابطة، ولن يتلوّث سمعك بالحرام، أو يتفوه بالباطل.

وها أنتِ ترتدين حجابك، وتزيئين بالعمّة والحياء بإرادتك وعزمك، ولن تسمحِي بأن يزاح خمارك الذي بدا يزيّن وجهك البريئ كالقمر المتلألئ وسط عتمة الليل.  
لا تقولي: زميلاتِي لا يرتدين الحجاب، ويسخرن منّي، بل كوني وردة حمراء نديّة وسط ألف زهرة باهتة ذهب بلونها وبنداوتها كثير تعرّضها للشّمس، والدّر الثمين لا يكون إلا في الصّدف.

ولا تحسبي يا حلوتي، أنّ التي تبرز جسدها، وشعرها هي الجميلة، فالجمال الحقيقيُّ بالطّهر والعمّة والحياء، وأنتِ بقلبك الطّاهر، ووعيك الزّينبيّ مقاومة صغيرة في جبهة الحقّ ضدّ الانحراف والباطل، فما أعظم دورك من زينبيّة مجاهدة.

عزيزتي، اختاري الصّديقة التي ترين فيها الأخلاق الإسلاميّة النّبيلة، والتي تكون خير

عون لك في هذه الدنيا الشائكة، وتشفع لك في يوم الحساب حين يكون ﴿الْأَخْلَاءَ يَوْمَئِذٍ  
بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾. (١)

إن زادك، وفكرك في طريق التكليف هو علوم أهل البيت عليهم السلام، فانهليها من الفقهاء العظام  
الذين أوصانا بالرجوع إليهم مولانا صاحب العصر والزمان عليه السلام، وأعرضي كل عمل  
تقومين به على مولاك عليه السلام، ففي رضاه رضا الله (عز وجل)، وحينها ستكونين بعين الإمام  
عليه السلام ورعايته، وسيدعو لك، وسيسد خطاك.

ابنتي المحبوبة، ها أنا أمك بحضنها الدافئ الذي يتلقاك في أفراحك وأحزانك، وقلبها  
الرؤوم الذي ما فتى ينبض بالدعاء لك.

أنا أمك التي سأسعى؛ لأن أكون لك الروضة الخضراء، وكل لون جميل ينشر في حياتك  
الأمل والبهجة، ويعينك على شق طريق تكليفك ومراحل حياتك بسلام، فلا تترددي  
بمصارحتي بكل ما يجول في فكرك وفؤادك، فأنت مني وامتداد الخيرات بعد غيابي.  
بوركت من فتاة، وبورك يوم تكليفك الشرعي.

وكل عام وأنت بألف خير، وزيادة في علمك، وقربك الإلهي.  
أمك التي تدعو لك بالصّلاح دائماً.

أم فاطمة

## تمهيد

قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا...»<sup>(١)</sup>، قال الإمام الصادق عليه السلام: «لما نزلت الآية قال الناس: يا رسول الله، كيف نقي أنفسنا، وأهلنا؟، قال: اعملوا الخير، وذكروا به أهليكم، وأدبوهم على طاعة الله.»<sup>(٢)</sup>

إنَّ عمليَّةَ التَّربيةِ وترسيخِ القيمِ هي عمليَّةٌ مستمرةٌ ودؤوبَةٌ لا تقبلُ المللَ ولا السأمَ والكللَ، ويجب أن تتمَّ في سنِّ الحدائثِ الذي أشار إليه أمير المؤمنين عليه السلام في قوله لابنه الإمام الحسن عليه السلام: «إنما قلب الحدث كالأرض الخالية، ما أقي فيها من شيءٍ قبلته»<sup>(٣)</sup>، فاستعدادات التلقِّي متوفِّرةٌ وعلى أوجها، والقابليَّاتُ الفطريَّةُ تنتظر استخراجها، والطفُّ يكون فيها أقربَ للتقليدِ «فبادرتك بالأدب قبل أن يقسو قلبك، ويشتغل لبك»<sup>(٤)</sup>.

(١) التحريم: ٦.

(٢) دعائم الإسلام ١/٨٢، القاضي النعمان المغربي، تحقيق: آصف بن علي أصغر فيضي، سنة الطبع ١٣٦٣ش - ١٩٦٣، دار المعارف، القاهرة - مصر.

(٣) بحار الأنوار ١/٢٢٢، العلامة المجلسي، الطبعة الثانية المصححة ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م، مؤسسة الوفاء، بيروت - لبنان.

(٤) بحار الأنوار ١/٢٢٢، العلامة المجلسي، الطبعة الثانية المصححة ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م، مؤسسة الوفاء، بيروت - لبنان.

# إعداد الفتاة لمرحلة التكليف الشرعيّ

أ. بسمة السيد حسين العلوي (أستاذة حوزويّة)

## • استقطاب قلب الفتاة

ابدئي قبل مرحلة التكليف بكثير وذلك بأنّ تكسيها بالكلام الطيّب، واللغة الهادئة، ولين المعاملة، والخلق الحسن، فعن أمير المؤمنين عليه السلام: «أصلح المسيء بحسن فعالك، ودل على الخير بجميل مقالك»<sup>(١)</sup>، ولا تنفريها، أو تبعديها عنك بالقسوة والكلمات المهينة، حيث ورد «مَنْ سَاءَ خَلْقُهُ مَلَّهْ أَهْلُهُ»<sup>(٢)</sup>.

أمّا لين الكلام، فإنّه يجلب أنساً في النفس، ويرفع من سقف تقبل الأوامر والإرشادات، فعن الإمام الباقر عليه السلام في قوله تعالى: ﴿... وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا...﴾<sup>(٣)</sup> «قولوا للناس أحسن ما تحبون أن يقال لكم»<sup>(٤)</sup>.

وقال تعالى: ﴿قُولُوا لَهُ قَوْلًا لَبِيبًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى﴾<sup>(٥)</sup>، فالقول اللين يوصل بالنتيجة إلى إحدى بوابتي الاستجابة للأوامر إما خوفاً، وإما طمئناً.

المحبّة سلاحك؛ لترسيخ الخلق الحميد، وعلاقتك بأبنتك يجب أن تقوم عليها، وإن لم تكن كذلك فاعلمي منذ هذه اللحظة مستعينة بالله القدير؛ ليوفّقك لامتلاك هذا السلاح.

## • التّغافل!

لا تتهمّي البنت التي لم تكلف بعد بعدم الالتزام أو العناد إذا ما لحظتيني تخليها في بعض الأحيان عن التزام الأوامر كأداء الصّلاة، أو لبس الحجاب الكامل - مثلاً -، حيث إنّ

(١) ميزان الحكمة ٥٨/١، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ، طبع ونشر: دار الحديث.

(٢) الكلّي ٢٢/٨، الشيخ الكليني، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الرابعة ١٣٦٢ش، دار الكتب الإسلامية، طهران - إيران.

(٣) البقرة: ٨٣.

(٤) بحار الأنوار ١٥٢/٦٥، العلامة المجلسي، تحقيق: السيد إبراهيم الميانجي، ومحمد باقر البهبودي، الطبعة الثالثة المصححة ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م، دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان.

(٥) طه: ٤٤.

الاستجابة للأوامر وتتفاوت من شخص لآخر، وتعتمد على عدّة عوامل منها استيعابها لمغزى التّكليف، ولا تنسي أنّه ينبغي أحياناً غضّ الطرف عن صغائر الأمور؛ من أجل إدراك أعظمها.

فقد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام: «نصف العاقل احتمال ونصفه تغافل»<sup>(١)</sup>.  
عندما لا تلتزم - في هذه المرحلة - لا تشعري باليأس والقنوط، بل تعاطي مع الأمر بموضوعيّة، ولا تستخدم الضرب، أو التعنيف، وأنما يقتصر دورك على تحبيب الصلّاة، والواجبات إلى نفسها.

وليكن النّصيب الأوفر من التّوجيهات تتركز؛ لبيان أنّه لا مقبوليّة للتّملّص من الواجبات الدّينيّة بعد سنّ التّكليف، وأنّ لا مفرّ من العقوبة نتيجة الإهمال أو التّرك، كأنّ تقول: إنّ الخطاب الإلهي يتوجّه إليك - يا قرّة عيني - مكبراً إياك، ومقدمك على نظيرك الصّبي؛ لتشعر عظمة العناية والمكانة التي أولاها إيّاها الله تعالى.

### • تربية روح المسؤوليّة لدى البنت

تمية الشّعور بالمسؤوليّة الذي يحضّر أداء التّكليف أمر مهم وضروريّ، بل هو من أهم وأوجب المسائل إذا أخذنا بعين الاعتبار إعداد البنت المُقبلة على التّكليف واتّخاذ الإجراءات الوقائيّة؛ لمنع حصول أيّ محذور.

ومن الجدير بالذكر أنّ الاستعداد لتحملّ المسؤوليّة تبدأ في سنّ مبكرة متزامنة، مع محاولة البنت الاستقلال عن أمّها في بعض الأمور، وهنا يجب منحها بعض المسؤوليّة؛ لتدرك أنّها جديرة بالثّقة وقادرة على التحلّل كمنحها الاستقلاليّة التّامة في تطهير نفسها والاستحمام بشرط القيام بالتّدريبات الكافية، والاطمئنان إلى جدارتها قبيل استقلالها التّام.

كما ننوّه إلى أنّه لا يجوز مباشرة الأمّ أو غيرها للطفلة بالنّظر، أو اللمس لعورتها بعد سنّ التّمييز، فقد روي عن جعفر بن محمد، عن أبيه عليه السلام، قال: «مباشرة المرأة ابنتها إذا بلغت

(١) ميزان الحكمة ٣/٢٠٤٤، محمد الريشهري، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ، تحقيق وطبع: دار الحديث.

## • طاقة جَمّة يجب توجيهها

تخزن ابنتك طاقة هائلة، وتلا حظين آثار القدرات المكنونة والتي أودعها الباري سبحانه التي ما تلبث أن تظهر، فاستخرجي طاقتها الايجابية النافعة ومن ثم وظيفها فيما ينفع؛ لضمان تبلور شخصية رسالية.

ومن النافع هنا استثمار أوقات الفراغ، وإشراكها في الأنشطة الاجتماعية والدينية، والهيئات، وحضور المحافل والتجمّعات، والمشاركة في القيام بالأعمال التطوعية. وينبغي التشجيع الحثيث والدائم، ومشاركة الأمّ البنت بعض الأنشطة ممّا يحفز عملية التّواصل الإيجابي بين الطرفين، ويعطي دافعية للعمل.

## • لا تبخسي حقّها في الترفيه

بالأمس القريب كانت ابنتك تقضي جزءاً من يومها بين ألعابها، وتسج القصص مع دميّتها المفضّلة، وتقفز بخفة وبراعة عند ذهابها للمتنزه، ومع دخولها سنّ التّكليف ستبقى وحتى آخر العمر تطلب الترفيه باعتباره رغبة طبيعية في أعماق كل إنسان، فيقول أمير المؤمنين عليه السلام: «السرور يبسط النّفس، ويثير النّشاط»<sup>(٢)</sup>.

وينبغي إرضاء هذه الرّغبة وفق الشّرع والمصلحة، حيث يقول الإمام الرضا عليه السلام: «اجعلوا لأنفسكم حظاً من الدنيا بإعطائها ما تشتهي من الحلال، وما لا تثلم المروة، ولا سرف فيه...»<sup>(٣)</sup>، وإليك بعض النّصائح في هذا المجال:

- اجعلي الترفيه وسيلة؛ لتنمية قوى ابنتك الجسميّة والفكريّة والأخلاقيّة، وإكسابها المهارات الأسريّة.

- شجّعها على مزاوله بعض الفنون والهوايات كالطبخ، وتنسيق الزهور، والأعمال اليدويّة،

(١) من لا يحضره الفقيه ٤٣٦/٣؛ تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثانية ١٤٠٤هـ، منشورات جماعة المدرسين في الحوزة العلمية، قم المقدسة - إيران.

(٢) - ميزان الحكمة ١٢٩٠/٢، محمد الريشهري، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ، طبع ونشر: دار الحديث.

(٣) - بحار الأنوار ٣٤٦/٧٥، العلامة المجلسي، تحقيق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثانية الصححة ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م، مؤسسة الوفاء، بيروت - لبنان.

والتطريز، ف «خير لهُو المرأة المغزل».(١)

- أرشديها لبعض البرامج التلفزيونية والإلكترونية المسلية والهادفة، وشاركها الاستمتاع لبعض الوقت.

- دعيها تلاطف إخوتها الصغار، وتلعب معهم، ففي ذلك إدخال للسُرور عليها وعليهم تمهيداً لمشاركتها معك مسؤولية رعايتهم.

- وفّري لها - وبشكل منظم - بعض المجلات الإسلامية للنأشئة بحيث تحتوي على القصص، والتسالي، والنوادر.

- اسمح لها بممارسة الأنشطة الرياضية على أن تكون مناسبة لخصائصها الجسمية وسترها الشرعي.

- احرص على قيام الأسرة بالرحلات والنزهات، مع اختيار الأماكن والأوقات الملائمة، وحفظ العفة والدين.

- اصحبها معك في سفر الراحة والترفيه - على أن يكون مباحاً، وبرفقة أحد المحارم - ، فقد روي عنه صلى الله عليه وآله: «سافروا تصحوا».(٢)

## • على قدر طاقتها

يجب أن تعرّف إمكانياتها بشكل جيد حتى يكون العمل الذي تطلبينه منها متناسباً مع قدراتها وإمكاناتها العقلية والجسدية.

والأمر محسوم في أن لا تكلفها ما لا تطيق ولا تتحمل، حتى لا تصاب بالإحباط وتهتز ثققتها في قدرتها على أداء العمل وتنفر منه.

فلا تشقّي عليها بالأوامر والالتزامات، بل اجعلي مرحلة التكليف تمرُّ بكل سلاسة، وضعي في حسابناك قوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (٣)، وقول رسوله الكريم صلى الله عليه وآله: «يقبل ميسوره، ويتجاوز عن معسوره، ولا يرهقه، ولا يخرق به».(٤)

(١) ميزان الحكمة ٤/٢٨٠، محمد الريشهري، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ، طبع ونشر: دار الحديث.

(٢) مستدرک الوسائل ٧/٨، الميرزا النوري، الطبعة الثانية ١٤٠٨هـ- ١٩٨٣م، تحقيق ونشر: مؤسسة آل البيت (عليهم السلام) لإحياء التراث، بيروت - لبنان.

(٣) البقرة: ٢٨٦.

(٤) الكافي ٥٠٦/٦، الشيخ الكليني، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثالثة ١٣٦٧ش، دار الكتب الإسلامية، طهران - إيران.

«لا يرهقه، أي لا يسفه عليه، ولا يظلمه من الرهق محرقة، أو يحمل عليه ما لا يطيقه. والخرق بالضم: الحمق والجهل أي لا ينسب إليه الحمق.»

ففي بداية مرحلة التَّكْلِيف - مثلاً - يجب إلزام البنت بالواجبات والتَّعَاضِي عن المُسْتَحَبَّات حتى تتقن الواجب، ولا تشعر بثقل التَّكَالِيف، على أنْ نقوم في وقت لاحق - حسب خُطَّة مدرّوسة - بإعدادها للالتزام بالمُسْتَحَبَّات أيضًا، ويستتني من ذلك تسبيح الزَّهراء (ع) عقب كلِّ صلاة لما روى الكليني في فروع الكافي عن الإمام الصادق (ع): «إنا نأمر صبياننا بتسبيح الزَّهراء (ع) كما نأمرهم بالصَّلَاة، فألزمه، فإنَّه لم يلزمه عبدٌ فشقي» (١).

## • التَّفْوِيض

التَّجربة الحَيَّة تثري الجانب السُّلوكي للفتاة، حيث يعوِّدها على ممارسة مسؤولياتها الشَّرعيَّة والاجتماعيَّة والشَّخصيَّة، وفي الوقت نفسه يجعلها تكتشف أخطاءها، فقد ورد عن أمير المؤمنين (ع) قوله: «العقل غريزة تزيد بالعلم والتَّجارب» (٢)، وبالتالي يكون دورك دور المرشد والموجِّه؛ لتلافي حصول الأخطاء، ولتوجيهها أثناء العمل.

## • وفي الخيرات، فليكن المشروع مشروعها

امنحها الفرصة لاختيار آليَّة القيام بالعمل الصَّالح، فتتبنى هي المشروع، وتسعى جاهدة؛ لحصاد النَّتَاج.

فعلى سبيل المثال: من أجل ترسيخ صفتي الإحسان والكرم، وإبعاد الأنانيَّة، لو صادف أن مرَّ سائل بباب الدار، فاسألها إن كانت ترغب أن تشاطره مبلغاً من مصروفها الذي ادَّخرته، فإنَّ قبِلت، ففاجئها بأنك أضفت لمالها مبلغاً ﴿... وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ...﴾ (٣)، وأن هذا جانب من الجزاء الذي تحصل عليه في الدُّنيا، وأنَّ الله تعالى قد ادَّخر لها الكثير الكثير عنده.

وبهذا العمل تكونين قد استطعت ترسيخ جنبه أخلاقيَّة، وأخرى عقائديَّة، فإنَّ لم تستجب فاطلبي منها المبلغ كدَّين، ثم رُدِّيه إليها وأهدبها مبلغاً إضافياً مع إعلامها بذلك، وهكذا...

(١) الكافي ٣/٣٤٣، الشيخ الكليني، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثالثة ١٣٦٧ ش، دار الكتب الإسلاميَّة، طهران - إيران.

(٢) ميزان الحكمة ١/٣٧٧، محمد الريشهري، الطبعة الأولى ١٤١٦ هـ، تحقيق ونشر: دارالحدِيث.

(٣) البقرة: ٢٦١.

فَعَنَ الْإِمَامَ الرُّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ: «مَرَّ الصَّبِيُّ، فَلِيَتَصَدَّقَ بِيَدِهِ بِالْكَسْرَةِ، وَالْقَبْضَةَ، وَالشَّيْءَ وَإِنَّ قَلَّ، فَإِنَّ كُلَّ شَيْءٍ يَرَادُ بِهِ اللَّهُ وَإِنَّ قَلَّ بَعْدَ أَنْ تَصَدَّقَ النَّيَّةَ فِيهِ عَظِيمٌ...»<sup>(١)</sup>.

وهنا عندما يكون الدافع منبثقاً من الداخل، ومن الإرادة الحرة للبتت - والموجهة منك كمرئبة - يصبح تحقيق الهدف أملاً على وشك التحقق، وتذهب إرادتها بمشقة العمل.

## التَّخْطِيطُ التَّرْبُويُّ

١- ضعي نصب عينيك الغايات التربوية التي تعزمين تحقيقها في الجانب الروحي، العقائدي، الأخلاقي، السلوكي... .  
اسألي نفسك: ماذا أريد أن أحقق؟

فهل هو - مثلاً - أن تتعرف على الأحكام الشرعية، وتلتزم بها عملياً، أم أن تكون من المسارعين والمبادرين الى الخيرات؟

٢- حددي آلية العمل والإستراتيجية التي من خلالها تتحقق الأهداف. ساعديها في فهم المنهج السماوي، ورسخي الأصول العقائدية، ولا تنسي أن العبادة هي العنوان العام؛ لتكامل الإنسان، والذي يندرج تحته كل ما فيه طاعة لله تعالى، فليكن التقرب من الله سبحانه، والرغبة في لقائه ضالته وضالته، سبيلك وسبيلها.

اسأليها: ماذا نفع اليوم؛ لنكون قريبين من الله تعالى؟

شاركها القيام بما اقترحت، وليكن المشروع مشروعها لا مشروعك أنت الذي ترضينه عليها.

٣- خذي بيد ابنتك رويداً رويداً؛ لتوصلينها إلى شاطئ الغايات بتهيئة إمكانيات تحقيق الأهداف.

٤- لا تيأسي من المحاولة، ولكن غيري الأساليب في كل مرة، واستعملي منها أقربها إلى قلب ابنتك.

## • إظهار الجميل وستر القبيح

حذار من هتك ستر البنت عند قيامها بخطأ ما - خصوصاً على مرأى ومسمع منها -، فربما ترسخين هفوة صدرت منها بكشفك ذلك وكسرك لحجاب الحياء عندها.

(١) الكافي ٤/٤، الشيخ الكليني، تصحيح وتعليق؛ علي أكبر الغفاري، الطبعة الثالثة ١٣٦٧ش، دار الكتب الإسلامية، طهران - إيران.

وإن التزامك ذلك هو جزء من حفظ كرامتها، وحفظ شخصيتها إلا إذا كان الحال وضع  
استشارة، فالمقام مختلف، والصراحة مطلوبة مع من تثقن بسداد رأيه.

## • لا للقسوة والتوبيخ اللاذع

ابتعدي عن عبارات التوبيخ القاسية واللاذعة إذا ما قصرت في أداء مسؤولياتها  
الشخصية، بل وحتى الشرعية حتى لا تسببين لها نفوراً وانقباضاً عن العمل الصالح  
والطيب، قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا  
مِنْ حَوْلِكَ...﴾<sup>(١)</sup>.

فاستعملي أسلوب الإيحاء بإصدار الأمر لطرف آخر - والمقصود أن تستجيب البنت -  
كأسلوب القصة الهادفة.  
وتعاملي بلباقة - لا تكوني فظة - خصوصاً عند رفض الفتاة للانصياع للأوامر الدنيئة،  
فلا تتجاوبي مع استفزازها لك، بل عالجي الموضوع بحكمة وروية.

## • تعاطي الأم مع البنت قليلة الاستجابة للأوامر

من غير المجدي هنا استعمال القوة، أو الضرب؛ لعلاج المشكلة، حيث قال البعض شكوت  
إلى أبي الحسن موسى عليه السلام ابناً لي، فقال: «لا تضربه، واهجره، ولا تطل»<sup>(٢)</sup>.  
فالحل العملي قد يكون بتركها، مع إشعارها بالضيق من سلوكها، والمطلوب تحديد مدة  
زمنية لذلك، وثقي بأنه إذا كانت العلاقة بينك وبينها طيبة، فلن تتحمل ذلك، وستراجع  
عن موقفها.

كما أن من المفيد تدخل طرف آخر لحل المشكلة، بشرط أن تثق فيه البنت، وتسمع له، وقد  
يكون الأب، فهو صمام الأمان للأبناء، ومن المهم اللجوء إليه مع التزامه بالأسلوب الحكيم.  
ويجب الحذر من منزلق الغضب عند التأديب حيث «لا أدب مع غضب»<sup>(٣)</sup>، حيث لا يمكن أن  
يتم التأديب والمربي غاضب قد ذهب لبه، وشط عن الصواب.

(١) آل عمران: ١٥٩.

(٢) بحار الأنوار ٩٩/١٠١، العلامة المجلسي، تحقيق: محمد مهدي السيد حسن الموسوي الخرساني، والسيد إبراهيم الميانجي،  
ومحمد الباقر البهبودي، الطبعة الثالثة المصححة ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م، دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان.

(٣) ميزان الحكمة ٥٧/١، محمد الريشهري، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ، تحقيق ونشر: دار الحديث.

## • الأنموذج السلوكي

ومن الجدير بالذكر أن العملية التربوية ذات شقين:

أحدهما: يحدث بطريقة «لا واعية» من خلال الممارسات والسلوكيات التي يقوم بها الشخص المعوّل عليه في التربية، أو حتى من خلال سلوك الآخرين في المحيط الاجتماعي - وهو ما يُسمى بالمنهج الخفي -، وهنا تبرز أهمية دور المربي، وأهمية توفير البيئة الصالحة، وهو ما أشار إليه الإمام الصادق عليه السلام في قوله: «كونوا دعاة للناس بغير ألسنتكم؛ ليروا منكم الورع، والاجتهاد، والصلاة، والخير، فإن ذلك داعية». (١)

ثانيهما: وهو ما يكون بصورة «واعية»، ومقصودة، وهذا النوع يتطلّب مهارة عالية، ومستوى وعي كبير، حيث تنوّعت وسائل نقل المعلومة، وأصبح من المهم الاستفادة منها في العملية التربوية.

## • ترسيخ القيم الدينية، وتنمية الوازع الديني عند الفتاة عن طريق التالي:

### - التذكير والإرشاد

قال تعالى: ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾. (٢)

### - الترهيب والترغيب

كالحث على أداء الطاعات عبر تبيهاها إلى أهميتها، وإلى آثارها في الدنيا والآخرة، وهو ما يسمى بالتحفيز الإيجابي.

والترهيب، أو التحذير من التعدي على ما حرّم الله سبحانه وهو الذي يوجد زجراً لسلوك ما.

### - المكافأة والعقوبة

صدق أمير المؤمنين عليه السلام عندما قال: «ولا يكون المحسن والمسيء عندك بمنزلة سواء، فإن ذلك تزهيداً لأهل الإحسان في الإحسان، وتدريباً لأهل الإساءة على الإساءة». (٣)

(١) الكافي ٢/٧٨، الشيخ الكليني، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثالثة ١٣٦٧ش، دار الكتب الإسلامية، طهران - إيران.

(٢) الذاريات: ٥٥.

(٣) نهج البلاغة ٨٨/٣، خطب الإمام علي (عليه السلام)، شرح: الشيخ محمد عبده، الطبعة الأولى ١٤١٢ هـ - ١٣٧٠ش، دار الذخائر، قم - إيران.

- تقوية علاقتها بالله تعالى، وإثارة الحياء من الخالق في نفسها، وإذكاء الضمير الحيّ.  
- ربطها بالقُدوة الصّالحة وهو منهج قرآنيّ سديد، قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (١).

- وضع خطة ممنهجة؛ لتعويدها على العمل الصّالح، فإن «الخير عادة» (٢) - كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام -، كتعويدها على الطّاعات، وحثّها على المستحبّات، وأخذها لمجالس الدّعاء من غير أن يخرج عن نطاق الحدّ المعقول.

العمل على زيادة ارتباطها بالقرآن الكريم، وبالمنهج القويم لآل بيت النّبوة ﷺ.  
- عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «قال رسول الله ﷺ: مَنْ قَبِلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً، وَمَنْ فَرَّحَهُ فَرَّحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ عَلَّمَهُ الْقُرْآنَ دَعِيَ بِالْأَبْوِينِ، فَكَسِيَا حُلَّتَيْنِ تَضِيءُ مِنْ نَوْرِهِمَا وَجْهَ أَهْلِ الْجَنَّةِ» (٣).

- طلب العون الإلهي، والدّعاء لها بالصّلاح والخير، يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (٤).

### - التّربية الصّحيّة للفتاة في مرحلة البلوغ (٥)

- ونقصد بالبلوغ هنا هي المرحلة التي يكون فيها الإنسان قادرًا على التّناسل، وتبدأ عند الفتاة بأول نزول للعادة الشّهريّة، وتحصل في هذه المرحلة تغييرات ملحوظة منها:
  - زيادة في الوزن والطول.
  - ظهور الشّعور في عدّة أماكن.
  - كبر حجم الصّدر.
  - الحيض عند الفتيات.

(١) الأحزاب: ٢١.

(٢) ميزان الحكمة ١/ ٨٠٥، محمد الريشهري، الطبعة الأولى ١٤١٦، تحقيق ونشر: دار الحديث.

(٣) بحار الأنوار ٧/ ٣٠٤، العلامة المجلسي، تحقيق: يحيى العابدي، الطبع الثالثة المصححة ١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م، دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان.

(٤) الفرقان: ٧٤.

(٥) د. إيناس عبد الرسول العكري (طبيبة عائلة).

## • النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ

- نظافة البيئة المحيطة بالمراهق.
- الاستحمام، مع تجفيف مناطق ظهور الشعر، وإزالة الشعر الزائد.
- العناية بالأسنان، ومراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري، فمن الضروري المحافظة على استعمال الفرشاة والمعجون، أو المسواك صباحاً وقبل النوم وبعد الطعام كمادة منتظمة؛ لأن ذلك من شأنه أن يمنع تسوس الأسنان والتهابات اللثة، ويحافظ على ابتسامة جميلة، ورائحة فم عطرة.
- من الضروري تغيير الملابس الداخلية بانتظام، وغسلها جيداً بالماء والصابون، كما يجب أن تكون الملابس الخارجية لائقة ونظيفة، ويتم في الملابس عموماً مراعاة تناسبها مع النمو البدني في هذه المرحلة، فلا تكون ضيقة - مثلاً - بحيث تسبب الضيق والألم، وتعيق الدورة الدموية، وتربك الحركة.
- ممارسة الرياضة؛ لتفادي مشاكل السمنة، وصرف الطاقة الزائدة.
- تعلم العادات الحركية السليمة مثل استقامة الظهر أثناء حمل الأشياء أو الرفع، والجلوس السليم على مكتب الدراسة، وأثناء تناول الطعام، وكذلك الطريقة السليمة لحمل الحقيبة المدرسية.
- الرعاية الطبية الدورية (استكمال اللقاحات والتطعيمات اللازمة).

## • التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ

- الحاجة للحصول على قوت كافٍ مناسب متوازن يشمل جميع أصناف الغذاء، مع كميات مناسبة من الماء.
- عدم الإسراف في تناول الأغذية خصوصاً الغنية بالسُّكَّرِيات والدهنيَّات.
- الحدُّ من تناول الحلوى، وما يفسد الوجبات الرئيسيَّة.
- التَّركيز على الطَّعام الصَّحِّي، والإقلال ما أمكن من طعام المعلَّبات، والوجبات السريعة، والمشروبات الصَّناعيَّة.
- يفضل في مرحلة المراهقة والبلوغ الإكثار من الخضروات والألبان، وتجنُّب الأطعمة الحارَّة قدر الإمكان.

## • مشكلات التغذية

المراهقة تمرُّ بمرحلة نموٍّ بدنيٍّ سريع، تقابله زيادة في متطلبات التغذية؛ لسدِّ حاجة الزيادة في كتلة الجسم، كما تحتاج الفتاة عند بدء الحيض إلى كمية من الحديد تزيد بنسبة ١٠٪.

## • المشاكل الغذائية التي قد تصيب المراهق

- نقص التغذية الناجم عن تناول كميات غير كافية من الطعام أقل من المتطلبات اليومية ولمدة طويلة، ويسود ذلك في الأسر الفقيرة، وفي حالات الأمراض المزمنة مثل التدرُّن.  
- مبالغة بعض الفتيات في التخوف من السمنة ممَّا يصيها بنقص التغذية، ونقص الوزن، وقد يؤدي إلى تأخر البلوغ.  
ولا ننسى الدور الأساسي هنا لثقافة الجمال المغلوطة التي تبثها أغلب وسائل الإعلام.  
- العوز النوعي، مثل فقر الدم الناجم عن عوز الحديد، أو نقص الفيتامين، أو اليود، وعوز الفيتامين د.

- التغذية المفرطة بسبب كميات مفرطة غير متوازنة من الأغذية، ولا سيما النشويات، والسكريات، والدهنيات لمدة طويلة ممَّا يؤدي للسمنة المفرطة.  
كما ينصح بعدم متابعة التلفزيون والكومبيوتر لفترات طويلة؛ لعدم الإفراط في تناول الطعام أثناء مشاهدتهما.  
- تسوس الأسنان وينجم عن كثرة تناول الحلوى، والشوكولاته، والشيبس، والكولا، وخاصة بين الوجبات، وذلك في البلدان الغنيَّة، وفي المدن الكبيرة.  
وهنا نؤكد على ضرورة المتابعة الدورية لحالة الأسنان من نخور، أو تقويم.

## • النوم المبكر

يحتاج المراهق للإبقاء على مستوى جيّد من صحّة الجسم، والقدرة على أداء الأنشطة اليومية، الذهنيَّة والبدنيَّة بكفاءة عالية، وإلى نوم تسع أو ثماني ساعات يوميًّا، وأثناء ساعات الليل بالذات، حيث تشير بعض البحوث إلى أن خلود المراهقين للنوم مبكرًا - أي قبيل الساعة العاشرة مساءً - مفيد لصحتهم العقليَّة، وأنَّ قرابة ٥٢٪ من تلك الفئة الشابة ممَّن يسهرون حتى منتصف الليل عرضة للمعاناة من الاكتئاب النفسيّ.

## • الدَّوْرَةُ الشَّهْرِيَّةُ (الحَيْضُ)

إنَّ جهل الفتاة المراهقة لما تستمر فيه من تطوُّر جسديٍّ وغدديٍّ قد يصيبها بالهلع والخوف عندما تفاجأ بنزول دم الحيض الأول دون أن تكون قد فهمت وعلمت ما يجري وسيجري، فتصاب حينئذٍ بصدمة معنويَّة ونفسية، وهو ما يحتم على الأمِّ ضرورة التثقيف العلميِّ والدينيِّ المسبق لهذه المرحلة وبالمقدار المتناسب معها، على أن تعطى المعلومات بصورة جديةٍ وبعيداً عن السُّخرية، والاستهزاء، والمزاح.

- يمكن أن تحيض البنت مع إكمال سن التاسعة الهلالية، ودخول العاشرة، ويكون الحيض الأول في المتوسط في سنِّ الثانية عشرة، ويمكن أن يستمرَّ حتى سن الخمسين.

- قد يطرق الدَّمُ البنت قبل إكمال السنَّة التاسعة الهلالية، وحينئذٍ لا يمكن ترتيب أحكام الحيض شرعاً عليه.

وقد يحدث تأخير في ظهور الحيض إلى ما بعد سنِّ السَّابعة عشرة، أو أكثر، وسببه خلل واضطراب في إفراز الغدد الجنسيَّة، أو نقص في تكوين أعضاء الفتاة التَّناسليَّة.

- تظهر أولى علامات الحيض عندما يكون هرمون الأنوثة - الإستروجين - قد سرى في الدَّم، وأتى فعله وتأثيره على بطانة الرَّحْمِ الدَّاخليَّة، فتبدأ الدَّوْرَةُ بالتَّوالي كلِّ شهر مرَّةً واحدة.

- تحدث الدَّوْرَةُ الشَّهْرِيَّةُ عادة كل ٢٨ يوماً، أي أن المدَّة بين اليوم الأول من الحيض الأول واليوم الأول من الحيض الثَّاني تتراوح بين ٢٦ و٢٨ يوماً، ويندر أن تحتفظ امرأة بدورة طمئيَّة منتظمة تماماً.

- أقل الحيض ٢ أيام، وأكثره ١٠ أيام، وأقل فاصل بين الحيضتين هو ١٠ أيام.

- بعض الفتيات في بداية البلوغ يأتيهنَّ الحيض كلَّ ثلاثة أشهر، أو أربعة يكون الدَّم بعدها غزيراً، وبعضهنَّ يأتيهنَّ الحيض في فترات قصيرة، أي كلَّ ثلاثة أسابيع أو أقل، ومع مرور الأشهر يبدأ الحيض في الانتظام تدريجياً.

- تظهر عند معظم الفتيات في سنِّ البلوغ إفرازات مهبلية قد تبدو غريبة بالنسبة للفتاة، وهي عبارة عن إفراز فيسيولوجيٍّ طبيعي يحدث بسبب زيادة هرمون الإستروجين في الدَّم، وبدء نشاطه وتأثيره بين سنوات ١٢ و١٤ سنة.

وفي حال كانت هناك إفرازات بلون الدَّم، فهي نجسة وقد تكون حيضاً، أو استحاضة، أو غير ذلك، وينبغي معرفة الحكم الشرعيِّ لها بسؤال أهل العلم.

- تصاحب الحيض في مرحلة المراهقة مجموعة من الأعراض كالآلام مختلفة الحدّة أسفل الظهر والبطن، واحتقان الثديين، وتبدّل في المزاج، فينبغي مراعاة البنت عندها، وتهدئة الأجواء من حولها.

### • كيف تجعلين تجربة الحيض الأولى تمرّ بسلاّم؟

- تكون الدّورة الأولى في العادة خفيفة، فتأتي بصورة نقاط قليلة من الدّم الأحمر الداكن أو الفاتح، أو بصورة بقع بُنيّة لزجة تلتخ الملابس الداخليّة.  
- من المناسب أن تحتفظ البنت - مع توفّع الدّورة الأولى - بفوطه صحيّة مغلّفة في حقيبتها الخاصّة.

- توصية البنت بالهدوء، وعدم الانفعال في حال طرقتها الدّورة الأولى وهي خارج المنزل وبعيدة عن والدتها، إذ يمكنها طلب العون من إحدى رفيقاتها، أو شراء فوط صحيّة من أقرب محل، والاستعانة بممرّضة المدرّسة لو حصل ذلك أثناء اليوم الدراسي.  
- التّوعية باستخدام الفوط الصحيّة المناسبة لكلّ فترة من فترات الحيض.  
- لبس الملابس المريحة والواسعة، واختيار الألوان الداكنة أيّام التّدقّق الغزير.  
- اهتمام البنت بنظافتها الشخصيّة، والاستحمام، وتبديل الملابس الداخليّة بشكل منظم أثناء الدّورة.

- التّوعية بضرورة تنظيف دورات المياه من أيّ آثار ومخلّفات بعد الاستخدام.  
- اعتماد الفتاة على نفسها في غسل ملابسها الداخليّة ولو بتطهيرها - بشكل مبدئي - قبل تركها مع الغسيل.  
- تعليم الفتاة كيفيّة اختبار حصول النّقاء في آخر أيّام الدّورة، وكيفيّة الغسل ووجوبه بعدها.

- التّوعية بالأحكام الخاصّة بالحائض كحرمة المكث في المساجد، وحرمة مسّ حروف القرآن الكريم، وأسماء الله الحسنى، وأسماء المعصومين (عليهم السلام)، ووجوب قضاء صوم أيّام الحيض لو طرقتها في شهر رمضان المبارك.  
- توجيه البنت؛ لتسجيل تاريخ طروق الحيض على تقويمها الشّهري الخاص بها؛ للرّجوع إليه في حال أيّ اضطراب، أو نسيان لحساب أيّام الدّورة.

# أسئلة أمّهات المكلّفات

الواردة في اللقاءات التّربويّة والإجابة عليها (١)

اللقاء الأوّل ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م، واللقاء الثّاني ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م بصالة الهدى - مآتم سار  
اللقاء الثّالث ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م بصالة مصلى العيد - جبلة حبشي

---

(١) الأسئلة المنذلة برقم الاستفتاء مرسلّة إلى موقع السيد الخامنائي، والمنذلة بمكتب البيان طلب الجواب عنها على رأي السيد السيستاني من مكتب البيان للمراجعات الدينيّة.

## • أَوْلًا: البلوغ والتقليد

١- هل يوجد ما يشير إلى أن البنت تُكَلَّفُ شرعاً مع إكمال تسع سنوات قمرية؟

ج: هناك مجموعة روايات منها ما روي عن محمد بن أبي عمير، عن غير واحد، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «حد بلوغ المرأة تسع سنين»<sup>(١)</sup>.

رقم السؤال ٨٥٨٢١ عضو لجنة الإجابة على الأسئلة الشرعية - مكتب البيان للمراجعات الدينية <almasael@gmail.com>

٢- ما هو الفرق بين إكمال التاسعة بالحساب الهجري وإكمالها بالحساب الميلادي؟

ج: التاسعة قمري يعادل - تقريباً - ثماني سنوات وتسعة أشهر ميلادية.

رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٨٦ <fatwa@leader.ir> leader.ir

٣- ابنتي بلغت سن التكليف، وهي تقلد أحد الفقهاء، وهناك من يقول بعدم إبراء الذمة بتقليده، فهل تعدل إلى سواه؟

جواب: إذا لم يثبت أهليته للتقليد بالطرق المعتبرة شرعاً، فلا يجوز تقليده

. رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٨٧ <fatwa@leader.ir> leader.ir

### جواب آخر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسمه تعالى

كلمتها بمقدار عقلها، قولي لها: إننا يجب أن نطيع الله بأن نأتي بالواجبات، ونترك المحرمات، وأن نسير في حياتنا على وفق ما يريده الله لنا، ولكن كيف يمكننا أن نتعرف على ذلك؟

هل بإمكاننا أن نفهم القرآن الكريم، وروايات النبي صلى الله عليه وآله، وأهل بيته عليهم السلام؟

الواقع أنه لا يمكننا ذلك لأن فهمهما يحتاج إلى إطلاع يفوق ما عندنا من علم، لذا علينا أن نرجع للعالم بهما، ولكن هل كل عالم يصح أن نأخذ منه أم أن هناك شروطاً لا بد من

(١) وسائل الشيعة ٢٠/١٠٤، الحر العاملي، الطبعة الثانية ١٤١٤هـ، تحقيق ونشر: مؤسسة آل البيت (عليهم السلام) لإحياء التراث، قم المقدسة - إيران.

توافرها؟ الحقيقة أنه لا يمكن أن نأخذ ديننا من أي شخص، فقد يأخذنا إلى الضلال والابتعاد عن هدي الله، لذا رسمت لنا الأدلة الشرعية شرائط في مرجع التقليد لا بد من توافرها، وهي كالتالي:

- ١- البلوغ فلا نقلد طفلاً، ولا طفلة.
- ٢- العقل فلا نقلد من ليس بعاقل.
- ٣- الذكورة فلا نقلد المرأة.
- ٤- الفقهامة: أي العلم الكافي لمعرفة الحكم الشرعي من القرآن والسنة، فلا نقلد من ليس له علم بذلك.
- ٥- الإيمان فلا نقلد من لا يؤمن بإمامة أهل البيت (عليهم السلام).
- ٦- العدالة أي كون الفقيه لا يرتكب المعاصي، ولا يترك الواجبات، فلا نقلد المعاصي والفاسق.
- ٧- أن لا يكون ضابطه أقل من ضبط الناس، بمعنى أنه ليس كثير النسيان، فلا يتذكر المعلومات التي يحتاجها في فهم القرآن والسنة.
- ٨- الحياة، فلا نقلد الميت ابتداءً.
- ٩- طهارة المولد بأن يكون وُلد على الحلال، وهذا معنى ستفهمينه في وقته.

ثم إن السؤال الذي يطرح نفسه، إذا كان الفقهاء متعددين، واختلفوا في الفتوى، فهل يحق لي أن أختار من أحب أم لا؟  
الجواب: في مثل هذه الحالة يتعين تقليد الأكثر علماً، وهذا ما نصنعه في كل أمورنا، فإننا

لو مرضنا ألا نزور الطبيب؟، طبعا نزره، ولكن كيف نختار الطبيب؟

الجواب: نذهب لأي طبيب قادر على العلاج.

ولكن ماذا لو اختلف الأطباء في المعالجة؟، من الطبيعي يكون الجواب أن نختار أعلم

الأطباء وأخبرهم، لذا في عملية التقليد كذلك يتعين علينا بعد حصول الاختلاف بين الفقهاء في الفتوى أن نرجع لأعلمهم، وهذا أمر لا يتاح لنا معرفته، لذا علينا أن نسأل من أهل الخبرة والفقه، ولكن هل يجوز لي أن أختار فقيهاً، لأنه الأسهل أو لأنني أميل إليه؟ كلا لأننا نريد أن نطيع الله، ولا نطيعه إلا بالاطلاع على أوامره ونواهيه، ولا يكون ذلك إلا استناداً إلى حجة شرعية والحجة إنما هي للأعلم؛ لعدم الاختلاف في حجة قوله.

عضو لجنة الإجابة على الأسئلة الشرعية - مكتب البيان للمراجعات الدينية. - رقم السؤال ١٤٢٨١.

٤- ماذا لو رأت البنت دماً بصفتها الحيض قبل إكمالها تسع سنوات قمرية؟

ج: لا يعد حيضاً. عضو لجنة الإجابة على الأسئلة الشرعية - مكتب البيان للمراجعات الدينية..  
 رقم السؤال ١٣٨٦٠ >almasael@gmail.com

## ثانياً: الطهارة والصلاة

١- كيف تتعامل مع المكلفة في حالة إهمالها للصلاة وتركيزها على مشاهدة التلفزيون، علماً بأنها كانت حريصة على أداء الصلاة في وقتها قبل التكليف؟

ج: يجب التأكيد دائماً على أن الصلاة تكون خالصة لله وحده، وليست لأي هدف آخر، مع الانتباه لضرورة الترغيب في طاعة الله، والتقرب منه، والترهيب من عقاب الله تعالى وغضبه، ولكن في المراحل الأولى يحذر من تخويف الأطفال الصغار من العذاب الإلهي.<sup>(١)</sup>

وينبغي أن تدعى البنت للصلاة بأسلوب محبب رقيق - مثلاً - (حبيبتي، هيا إلى الجنة، فقد فتحت لصلاتك أبوابها)، وبيان المقام المعنوي للصلاة (إن الأرض التي يسجد عليها المؤمن يضيء نورها إلى السماء)، وعقاب تاركها والمتهاون بها (إن المتهاون بالصلاة ينزع الله البركة من عمره... يموت جائعاً عطشاناً...).

مع الانتباه إلى أن الفتاة في بداية سن التكليف لا تتبه، أو تراقب دخول وقت الفريضة وخروجه بمستوى إدراك ووعي الكبار، ولذا ينبغي إبعاد أي من الملهيات، وترك جميع الأشغال قبيل وقت الصلاة، وأن تواظب الأسرة على أداء الصلاة بعد سماع الأذان مباشرة، وتذكر الفتاة بالصلاة برفق ومحبة، ويؤخذ بيدها حتى تؤديها في أول وقتها.

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة).

٢- ابنتي مُقَعَدَة، وحركة يديها صعبة جداً، ماذا أفعل معها في حالات الغسل والوضوء؟  
جواب: إذا لا يمكنها الوضوء والغسل بنفسها يمكنها استنابة غيرها في ذلك، ولكنها هي تتولّى النية.

وفي المسح لا بدّ أنّ يكون بيد المنوب عنه وأنّ لم يمكن ذلك أخذ النائب الرطوبة التي في يد المنوب عنه ومسح بها.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٨٨ <fatwa@leader.ir> leader.ir

جواب آخر: مَنْ لا يقوى على مباشرة الوضوء أو الغسل، ولا يتمكن من المباشرة إلاّ مع الاستعانة بغيره بأنّ يشاركه في الغسل أو المسح جاز ذلك، وهو الذي يتولّى النية حينئذٍ، وإنّ لم يتمكّن من المباشرة ولو على هذا النحو طلب من غيره أن يوضّئه، والأحوط حينئذٍ أن يتولّى النية كلّ منهما.  
عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان - [almasael@gmail.com](mailto:almasael@gmail.com)

٣- ابنتي تصليّ أمامي حينما أدعوها للصلاة، ولكن في غيابي لست متأكدة، ما تكليفي؟  
ج: مع عدم العلم بأنّها لا تصليّ، فلا شئ عليك.

رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٨٨ <fatwa@leader.ir> leader.ir

٤- ماذا أفعل مع ابنتي المكففة التي لا ترغب في أداء الصلاة، وتقوم لها بكسل؟، وإذا دعوتها لأداء الصلاة، تقول: لا أحبّها، ولماذا كلّفنا الله بهذا؟  
جواب: يجب عليك أمرها بالمعروف والنهي عن المنكر، مع مراعاة مراتبها.

رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٠ <fatwa@leader.ir> leader.ir

جواب آخر: الحب يأتي بمعرفة جمال الصلاة وخيرها، أعلميها بأنّ الصلاة كلام مع الله الذي تفضّل علينا بكلّ شئ، أخبريها بأنّ الصلاة اتصال مع القدرة التي لا تقهر، أطلعها على فوائد الصلاة فمن يصليّ يشعر بالطمأنينة ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾، ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾، أعلميها بأنّ مَنْ يصليّ تردعه صلاته عن الجرائم والفحشاء والمنكر ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَهَيَّءُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾، أخبريها أنّها تعين صاحبها على مصائب الدهر، فكلمها عصفت به مصيبة لجأ لربه، فهو القدرة التي لا تقهر، فتهدون عليه مصائبه ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾، لذا كان النبي ﷺ كما يروى يقول لبلال: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها»<sup>(١)</sup>.

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان > [almasael@gmail.com](mailto:almasael@gmail.com)

(١) كنز العمال ٧/٢٩٤، المتقي الهندي، ضبط وتفسير: الشيخ بكرى حياتي، تصحيح وفهرسة: الشيخ صفوة السقا، سنة الطبع ١٤٠٩هـ-١٩٨٩م، مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان.

## ثالثاً: صيام شهر رمضان المبارك

- ابنتي في الصَّفِّ الثَّالثِ كيف أعودها على الصُّوم؟ حيث إنَّها ستبلغ سنَّ التَّكليفِ في شهر رمضان القادم؟

ج: على الوالدين تمرين أبنائهما على الصوم قبل البلوغ ولو بصوم بعض النَّهار حتى يعتادوا عليه، كما علينا أن نعرِّفهم فوائد الصَّيام؛ لِيُقْبِلُوا عليه، وَمَنْ أَقْبَلَ على أمرٍ قَوِيٍّ عليه.

أخبروهم بأنَّ الصُّوم يخلص البدن من سمومه، عرِّفوهم بأنَّ الصوم يصنع الإنسان، فالطعام أمامي وأسيطر على نفسي، أفهموهم أنَّ الصوم مواساة للفقراء، وشعور بالأمهم. ونضيف بأنَّ الصَّيام يحتاج لتهيئة، فهو عبادة تصارع الشهوة، لذا علينا أن نركِّز لهم أننا قادرون على الصُّوم، وأننا صمنا في مثل أعمارهم، وهكذا الناس تصوم والإنسان إذا شغل نفسه بالجوع والعطش، فسوف يولول بينما يشعر بأنه يقوم بعبادة فيها فوائد للجسد «صوموا تصحوا» وللروح ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ يتعالى على آلام الجوع والعطش.

ثم عليكم أن تهيئوا لأولادكم الطَّعام الكافي ليلاً والمقوي والمعين على الصَّيام، كما عليكم توفير الأجواء المساعدة كإبعادهم عن الأجواء الحارة، وعن القيام بالأعمال التي توجب حصول العطش أو الجوع.

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان > [almasael@gmail.com](mailto:almasael@gmail.com)

## رابعاً: اللباس الشرعي

١- هل الضَّغط على المكلفة بالنسبة للباس الشرعي وأداء الواجبات الشرعية له تأثير سلبي في المستقبل؟

ج: الضَّغط على المكلفة قد يسبب النُّفور من الأمِّ وما تقدمه من نصائح، والرَّاجح بل الصَّحيح هو تنمية الوازع الدِّيني لدى الفتاة والإقناع بأهمية اللباس الشرعي، وأداء الواجبات الشرعية، ويمكن ذلك بارتباطك بابنتك أكثر، ونصحك لها، فابدئي بالتقرُّب منها، ولا تحاولي إخراجها بتكرارك عليها النَّصيحة، ودعيها تقرأ وترى بعض البرامج التي تبيِّن أهمية الحجاب بالنسبة للمرأة، واللبس الشرعي وواجباتها الشرعية، واصحبها معك إلى المجالس الدِّينية، ووفِّري لها الكتب التَّوعوية؛ لتتسع معرفتها بالدِّين وعلل التَّشريع وحكمه وبالتالي تزداد قناعتها باللباس الشرعي والواجبات الشرعية، والإطراء

عليها، وتتمين عملها عند التزامها بذلك سيَشجّعها على الاستمرار، مع التأكيد على أنّ رضا الله تعالى، وثوابه هو غاية العمل.<sup>(١)</sup>

## ٢- هل يجوز لبس (الباطو) الضيق والمزّين بالنسبة للبنات المكلفات؟

ج: لا يجوز لبسه أمام الأجنبي.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩١ <fatwa@leader.ir> leader.ir

## ٣- هل يجوز لباس الفتيات دون التّكليف (٥ - ٨) سنوات ملابس بدون أكمام؟

جواب: يجوز.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩١ <fatwa@leader.ir> leader.ir  
جواب آخر: على الوالدين أنّ يربّيا بناتهما على الحشمة، والعفة، والشّعور بالفخر بسترها وعفتها.  
عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان <almasael@gmail.com>

## ٤- ابنتي تلبس الحجاب في الخارج فقط، أمّا في البيت، فلا تلتزم به مع وجود أبناء عمّتها وهم في عمر التاسعة والثمانية عشرة، فهل حكمهم كالبالغين؟

ج: لا يجب التّستر عن الصّبي المميّز ما لم يبلغ مبلغاً يترتّب على النّظر منه، أو إليه ثوران الشّهوة على الأقوى.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٤ <fatwa@leader.ir> leader.ir

## ٥- تكثّر الزّيارات إلى الأهل في مجتمعنا يوم الجمعة، حيث يتجمّع الإخوة والأخوات في بيت الأب، ويصبح المكان مختلطاً، ومن الصّعب على الأمّ حرمان البنت من الزّيارة، وخصوصاً إذا كان التّجمّع في نفس المنزل، كما يصعب على الفتاة تقبّل الأمر، ما هو تكليفي وتكليفيها؟

جواب: لا مانع من الزّيارة في مفروض السؤال، مع مراعاة الحجاب الشّرعي، والضّوابط الشرعيّة في التّعامل.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٤ <fatwa@leader.ir> leader.ir

جواب آخر: البنت تقلّد أمّها، فإذا حرصت الأمّ على أنّ تبرز عفتها وسترتها اقتدت بها البنت، وإذا كانت الأجواء غير منضبطة، ويصعب معها التّقيّد تعيّن الابتعاد عنها، فالإسلام لا يقبل أنّ تقترب من حفرة تقودنا إلى نار جهنم، وعلى كلّ حال يتعيّن على الكبار مدارس الأمر؛ لوضع الضّوابط التي تساعد على تطبيق الأحكام الشرعيّة.  
عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان <almasael@gmail.com>

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيّة تفوق وموهبة)

٦- هل يجوز للمراهقة ارتداء ملابس شبه عارية في الأعراس؟

ج: لبسها كذلك أمام النساء جائز مادام ساتراً للعبورة فيما إذا لم يكن في معرض الفساد، وتحريك الشهوة، ولكنه خلاف الأدب الديني، ويتنافى مع توصيات الإسلام بالمبالغة في التعفف والمزيد من السترة.  
عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان <almasael@gmail.com>

٧- ابنتي ستلتحق بالجامعة قريباً، ما هو حكم لبس الأكمام القصيرة، مع العلم أنها ملتزمة بالعباءة الزينية؟

جواب: لا يجوز إظهار غير الوجه والكفين أمام الأجنبي.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٢ <leader.ir/fatwa@leader.ir>

جواب آخر: لا يحسن للمرأة أن تجعل من نفسها معرضاً لظهور ما يجب ستره من بدنها، فإذا تحركت العباءة قد يظهر ما يجب ستره.

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان <almasael@gmail.com>

٨- ما هو حكم ستر جزء من الذقن؟ وإن كان واجباً، فهل هو متفق من قبل جميع الفقهاء؟  
ج: لا يجوز كشف الزائد عما يجب غسله في الوضوء أمام الأجنبي.

رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٢ <leader.ir/fatwa@leader.ir>

٩- ابنتي بلغت سن التكليف، ولا زالت غير مقتنعة بلبس عباة الرأس، والجورب، والقضاز حال وجود الحناء، مع كثرة محاولاتي، ما هو تكليفي وتكليفها؟

ج: لا يجب عليها لبس عباة الرأس والواجب عليها أن تكون الثياب ساترة لتمام البدن، ولا تكون مشتملة على الزينة، ولا مبرزة لمفاتي البدن، ولا يترتب عليها مفسدة، كما لا يجوز لها إظهار الزينة أمام الأجنبي، ويجب على أمها أمرها بالمعروف والنهي على المنكر، مع تحقق شروطهما، ومراعاة مراتبهما.  
رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٣ <leader.ir/fatwa@leader.ir>

١٠- ما حكم البننت المكلفة التي ترتدي الحجاب فقط من دون عباة، والاقتصار - مثلاً - على (الريول)، أو قميص طويل؟

ج: لا مانع من ارتداء اللباس المذكور إذا كان يغطي ما يجب ستره - جميع البدن ما عدا الوجه والكفين -، ولكن إذا كان مبرزاً للمفاتي، أو كان يلحظ بعض الخصوصيات يؤدي إلى جلب نظر الأجنبي، فلا يجوز لبسه أمامه.

## ١١- ما حكم لبس الحجاب الملون؟

ج: إذا كان ملفتاً لنظر الأجنبي، أو تترتب عليه مضسدة، فلا يجوز.

## خامساً: التُّربِيَّةُ الجِنْسِيَّةُ (١)

### ١- ما هي حدود تثقيف المكلفة جنسياً؟

ج: إنَّ بعض الأهالي لا يزالون يواجهون التَّساؤلات الجِنْسِيَّةَ لأبنائهم بالنَّهْر عن السُّؤال والتَّهْرُب من الإجابة في تصرف ينم عن قلة الوعي بأهمية تثقيف الأبناء في هذا الجانب. ويجب على الأم، أو مَنْ يقوم مقامها محاوراة المكلفة بخصوص البلوغ ونمو وتغير جسمها، فعدم توفير المعلومات الصَّحيحة للبتن يؤدي إلى بحثها عنها من زميلات لها، أو جهات أخرى تشبع فضولها، وربما تكون معلومات مغلوبة وبأسلوب غير أخلاقي.

ففي عمر التَّاسعة لها عليك التَّوضيح لها عن التَّغْيِرات التي ستحدث لجسمها عند البلوغ حتى لا تتفاجأ بها، وأنَّ تُخبرها عن الحيض بطريقة علمية بسيطة وبايجابية، أي أنه حالة طبيعية في حياة كل فتاة، وعليها أن تشعر بالفخر، لأنها ستدخل عالم الكبار، وابتعد عن السُّلبِيَّة كإخبارها أنه همٌّ وغمٌّ، وما شاكل ذلك من التَّهويل الذي يجعلها مضطربة خائفة. ومن الضَّروري أن تعلمها كيفية الغسل والطَّهارة، ويمكن البدء بتعليم غسل الجمعة، ثم تخبرها بأنَّ غسل الحيض هو بنفس الكيفية مع اختلاف النِّيَّة، وأنَّ توفري لها مستلزمات النُّظافة الشَّخصية، وتعلمها كيفية الاستفادة الآمنة منها، والأمر لا يحتاج إلى خجل، فهذا سيطمئن الفتاة، وسيفتح مجال الصُّراحة بينكما، وتذكري بأنَّ عليك إعطاء ابنتك المعلومات على دفعات وليس مرة واحدة وبما يتناسب مع سؤال البنت وعمرها.

### ٢- ماذا لو دار حديث حول النُّظافة الجِنْسِيَّة بين عدد من الفتيات الصَّغيرات؟

ج: هذا الحديث الذي قد يدور بين الصَّغيرات - للأسف - من أسبابه الانفتاح على وسائل الإعلام المختلفة وما يبثُّ في كثير منها من سموم وإثارة لفضول وغرائز الأبناء، وكذلك فإنَّ تهْرُب الأم من الأسئلة الجِنْسِيَّة يجعل البنت تتَّجه إلى وسائل أخرى قد تقدِّم

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة).

صورة سيئة للجنس، أو مناقشة الصديقات الصغيرات التي توجد لديهن معلومات مغلوبة أو سيئة.

إن الأطفال - عموماً - لديهم ميل فطري للمعرفة، لذا عليك عدم الهروب من هذه الأسئلة، بل على العكس استثمري الفرصة إذا سألتك ابنتك بتوضيح بعض الأمور التي تحتاج إلى معرفتها وتحذر منها، وأجبي على أسئلتها بأسلوب مهذب ومناسب لعمرها، وفي حال لم تعرفي الجواب عديها بأنك ستجيبين بعد يوم - مثلاً - بشرط أن تصدقي وتبחי عن الإجابة الصحيحة والأمنة، وحينها ستكون متقبلة ومستوعبة ومكتفية بما ستقولينه، كما عليك إبعادها عن ما يفتح عينيها، ويثير فيها الفضول والسؤال عن أمور قبل أوانها، وعليك الاطمئنان من صداقاتها، وتوجيهها في هذا المجال.

٣- في أي عمر يمكن تثقيف البنت بالحد من بعض الممارسات المحرمة كالاستمناء، والسحاق؟، وبأي أسلوب؟

ج: من المهم تعريف البنت منذ الطفولة بالمسآت الجيدة، وغير الجيدة التي قد تتعرض لها من قبل الآخرين، أو تباشر بها هي جسدها، والتوجيهات التي تعطى لها في هذا المجال هي جزء من تثقيفها جنسياً.

ويمكن تعريف البنت بخطورة بعض الممارسات المحرمة كالاستمناء، والسحاق عند بدء نزول الحيض حيث تظهر الأحاسيس الجنسية لديها بوضوح، وتكون عرضة لمثل هذه الانحرافات، كما أن من المهم توضيح أسباب الوقوع في مثل هذه الانحرافات كالتعرض للمثيرات المختلفة، وآثارها، وسبل الوقاية منها، والأحكام الشرعية المترتبة عليها. يمكن ذكر قصة قوم لوط عليهم السلام؛ لتعرف على الآثار السلبية للانحراف الجنسي وعدم الالتزام بالعفاف، مع ملاحظة أن يكون النقاش بطريقة مهذبة وبعيداً عن الإسفاف.

٤- ما دور الوالدين وبالأخص الأم حينما تتعرض الفتاة لتحرش جنسي؟

ج: تعتبر قضية التحرش الجنسي بالأطفال أو المراهقين - من خلال القول، أو الفعل، أو الإيحاء الجنسي - من القضايا الاجتماعية الخطيرة. ومن أسباب وقوعه:

- غفلة الأهل، وحسن النية، أو الثقة الزائدة في الشخص البالغ الذي يقترب من الأبناء.  
- ضعف الإيمان، وعدم العمق في محيط الأسرة ما يؤدي إلى انحراف الأبناء، وسهولة تعرضهم للاعتداء.

- عدم اهتمام الوالدين بلباس الطفل أو الفتاة المراهقين مما يعرضهما لطمع مرضى النفوس.

- جهل الأبناء بأساليب حماية أنفسهم من التحرشات الجنسية.

- غياب الدور التربوي للوالدين، وانشغالهما عن معاداة الأبناء والاطلاع على مجريات أمورهم.

وبما أن البنت هنا تعيش داخل أسرة، فهي المسؤولة عن توفير الحماية والأمان لها، وتقع على عاتقها مهمة التعريف بحفظ جسدها؛ كي لا تتاجأ بإنسان ما ينتهك براءتها.

وعلى الوالدين أخذ ملاحظات البنت بعين الاعتبار إن حاولت إخبارهما بوجود من يحاول الاعتداء عليها، فإن التحرش عادة ما تكون له مقدمات تهين لأمر أخطر.

وبعد التعرض للاعتداء - لا قدر الله تعالى - تكون البنت بحاجة إلى الأمان خاصة من الأم، وإعادة الثقة بالنفس، وينبغي عرضها على الطبيبة إن استدعى الأمر، أما الجاني فمن الأفضل عدم التهاون معه بعد كشف أفعاله، ومن الضرورة بمكان تشجيع الضحايا وأسرهم أن يضعوا الخجل جانباً، وملاحقة الجاني؛ لينال عقابه.

**٥: ما هي الإجابة النموذجية التي تعطى للفتاة حينما تسأل: كيف تحمليين يا أمي؟ وكيف يخرج الطفل إلى الحياة؟**

ج: يختلف مستوى وأسلوب تقديم الإجابة باختلاف العمر، فعندما تكون الفتاة أصغر من ٦ سنوات - مثلاً - يمكن الإجابة عن الحمل بالاستشهاد بمثال البذور، وكيف تحتضنها الأرض؛ لتنمو، وتكبر، وعندما تكون في سن أكبر، فيمكن الإجابة من خلال شرح كيفية التكاثر في عالم النبات.

أمّا عن خروج الجنين، فالطفل الصغير عادة لا يدور في ذهنه مثل هذا السؤال، ومع فرض ذلك يمكن الإجابة بأنك عندما تكبرين ستفهمين ذلك، أو بتغيير مسار الحديث بأن الطفل حديث الولادة كثير البكاء، وأمه ترضعه الحليب، وأنت كنتِ مثله يوماً ما، وأمّا مع

تقدّم العمر، وتوسع الإدراك، فيمكن الإجابة وبصورة مهذّبة بأنّ هناك فتحة أسفل بطن الأم تتّسع بقدره الله تعالى؛ ليخرج منها الجنين.<sup>(١)</sup>

٦ : لديّ فتاة مراهقة تبلغ من العمر ١٣ سنة، وبنّت أخرى عمرها ٩ سنوات، وفتى عمره ١٥ سنة، ينامون جميعهم في غرفة واحدة، ولكن كلّ شخص على حدة، وذلك بسبب ضيق المنزل. ما هي نصيحتكم؟

جواب: يجوز ذلك. رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٥ <fatwa@leader.ir> leader.ir

جواب آخر: نصيحتنا أنّ تبعدوهم عن أجواء الإثارة بمراقبة ما يشاهدون في التلفاز، وما يدخلونه من مواقع في الإنترنت، والسيطرة على علاقاتهم بأنّ يكونوا مع أطفال مهذّبين عفيفين؛ لكيلا يفتح الشّيطان أعينهم على الحرام .

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان >almasael@gmail.com

٧- إلى أيّ عمر يجوز مباشرة الأمّ لعورة البنّت بالنّظر، أو اللمس؛ من أجل التّطهير والاستحمام؟

ج: يجوز ذلك قبل سن التمييز. رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٥ <fatwa@leader.ir> leader.ir

٨- ماذا عن عدم ستر البنّت لجسّمها بعد الاستحمام، خصوصاً أنّ لديها مفاتن بارزة؟  
جواب: لا يجوز لها أنّ تجعل نفسها في معرض رؤية الأجنبيّ لشيء من بدنّها باستثناء الوجه والكفين، كما لا يجوز لها أنّ تفعل ما يوجب الفتنة، أو الإثارة، أو المفسدة أيضاً.

رقم الاستفتاء: ١٥٤٨٩٨ <fatwa@leader.ir> leader.ir

جواب آخر: إذا كانت صغيرة غير مميّزة لم يجب عليها السّتر، أمّا إذا كانت مميّزة فالأحوط عدم النّظر لعورتها، بل لا يجوز إذا كان محرّكاً للشّهوة، أو جالباً للفساد، كما لا يجوز لها إظهار عورتها إذا كانت بالغة وإنّ كان أمام محارمها.  
ويحرم عليها إبداء شيء من جسدها عدا الوجه والكفين أمام الرّجال غير المحارم.

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان >almasael@gmail.com

(١) المرجع بتصريف: الأسرة ومساائل الجنس عند الناشئين للدكتور علي القائمي.

## سادساً: تربية الفتاة

### ١ - كيف نتعامل مع البنت في ظل هذه التغيرات التي تزيد يوماً بعد آخر؟

ج: تستحق تربية البنات أن يوليها الآباء عناية كبيرة خاصة إذا تيقنا بالعاقبة السيئة على الفرد والمجتمع إن أهملنا في تلك التربية، ولكن بعض الناس قد يستسهل أمر التربية عموماً، ويقفل من شأنها، بل ويعتبر أن تربية البنات يسيرة ولا تستحق أن يجهد لها، وعلى العكس نجد أن تربية البنت ليست بالسهلة خاصة في ظل هذه التغيرات المتزايدة، لذا على الأم أن تحسن التعامل معها حتى تكسبها، ولا يصلح مع البنت الشدة والغلظة، فالبنت عاطفية، وتبحث دائماً عن الأمان، لهذا لا بد من توفير الأمان النفسي للبنت قبل الأمان المادي، وحينما يقصر في ذلك، وتشعر أنها قد افتقدت الأمان في أسرتها ستطلب الأمان خارجها، وقد تلتقن الأيدي الكاذبة الخادعة الماكرة ذات المنطق المعسول وما أكثرها، ولا بد من الاهتمام بالتربية الإيمانية، وحفظ البنت منذ نعومة أظفارها، فكم من صالحة أنشأت جيلاً عظيماً كانت نتاج تربية صالحة من أبويها، وكم من منحرفة أفسدت أمة بأسرها كانت نتاجاً لأسرة ظنت أن توفير المال، والطعام، واللباس هو كل شيء<sup>(١)</sup>.

### ٢ - (يارا) اسم مولودة جديدة، اختارت والدتها اسمها على اسم مغنية، فما رأيكم؟

ج: حينما ننظر للقرآن الكريم، فإنه يقول: ﴿يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا﴾<sup>(٢)</sup>، وحينما ننظر للروايات كالمروي عن عليّ عليه السلام: «وَحَقُّ الْوَلَدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُحَسِّنَ اسْمَهُ، وَيُحَسِّنَ أَدَبَهُ، وَيُعَلِّمَهُ الْقُرْآنَ»<sup>(٣)</sup>، نعلم أهمية الاسم في شخصية الولد، لذا ما نراه أن المذكورة قد جنت على ابنتها هداها الله لرشدها.

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان > [almasael@gmail.com](mailto:almasael@gmail.com)

### ٣ - ما هي الطريقة المثلى لجعل البنت صديقة لأمتها؟

ج: كوني لابنتك أفضل صديقة وملجأ، لأنك أكثر حبا، وأكثر أماناً، وهناك بعض الطرق التي قد تساعدك في ذلك منها:

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة).

(٢) مريم: ٧.

(٣) موسوعة أحاديث أهل البيت (عليهم السلام) ١٠ / ٣٥٧، الشيخ هادي النجفي، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م، دار إحياء التراث

العربي للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان.

- تحلّصي من إحساسك بالمسؤولية وحدك تجاهها، واجعليها تشاركك في هذه المسؤولية.
- اجلسي معها بشكل وديّ، واستمعي لها.
- شاركيها بعض الأنشطة التي تحبُّ أن تقوم بها مثل الرسم، أو متابعة برنامج تلفزيونيٍّ هادف.

- ابتعدي عن أسلوب فرض الوصاية، وتقديم النصائح المباشرة.
- تجنّبي اتّخاذ مواقف معها في حالة الغضب.
- احذري من إفشاء أسرارها، وخاصّة أمام أبيها أو إختوتها.
- طوّري من شخصيتك وتمكيريك؛ لتستطيعي إدراك ومواكبة تطوّرات جيلها.
- أحيطيها بالحبِّ دائماً، احتضنيها، وقبلّيها، وذكّريها بحبِّك لها في كلِّ وقت. (١)

#### ٤- كيف أشعر ابنتي بأهمية الإحساس بالمسؤولية في جميع جوانب حياتها إذا لم ينفع

##### معها الحوار؟

ج: إنَّ تنمية الشعور بالمسؤولية لدى البنت ينبغي أن يكون الهدف الذي نسعى إليه من خلال تربيته، وتعليمها فيما تقدّمه لها من خبرات، وتتبع معها من أساليب، والإحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين لن يتكوّن إلا نتيجة تحمل المسؤولية فعلاً، أي عن طريق المشاركة مع الآخرين من أفراد الجماعة، واحترام شخصيّة البنت، وإشعارها بالثقة في نفسها خير معين لها على تحمّل المسؤولية.

ولتحميل الأبناء المسؤولية يجب أن تتناسب مع طاقتهم، فلا يصحُّ التكلّيف بما لا يطاق، وخير الأمور أوسطها.

فيجب أن نعوّد البنت - مثلاً - الاعتماد على نفسها في تحضير وجبتها الخفيفة، وإعداد ملابسها للغد، وإعادة حاجياتها إلى مكانها الخاص، وترتيب سريرها وغرفتها، و...، كما أن التّشاور معها، وتدريبها عندما تخطئ يساعدها على التّعلّم من أخطائها، ومعالجة الخطأ بحكمة، وينمّي شخصيتها، ويمنحها الثقة في نفسها نحو العمل، وتحملُّ المسؤولية. (٢)

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيّة تفوق وموهبة).

(٢) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيّة تفوق وموهبة).

٥- ابنتي تقول لي: إنك دائماً تقولين كلمة: لا، كيف أقنعها بأن رفضي يكون من قبل

خويفٍ عليها، وليس مجرد أوامر؟

ج: رغبات أبنائنا لا تنتهي ﴿وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾<sup>(١)</sup>، وطلبتهم كثيرة ومتنوعة ومبالغ فيها أحياناً، وعند الإجابة بـ «لا» يعتبره الابن قسوةً من الوالدين، وهنا لا بدُّ من الإشارة إلى أنه عند الرِّفْض يجب أحياناً تبرير ذلك وتقديم بدائل مناسبة، مع المناقشة الهادئة؛ لبيان أسباب القبول، أو الرِّفْض، والوصول إلى حلول وسط تُرضي الطرفين، والدِّكاء في مثل هذه المواقف هو أن تجعلِي ابنتك هي من تقول لا قبلك، بمعنى أن ترفض الخطأ من نفسها وعن فتاعة ذاتيةٍ منها أنه خطأ، ولا يمكن أن تفعله.<sup>(٢)</sup>

٦- ابنتي تلومني على أنني كثيرة التوجيه لها دون إخوانها الصِّبيان؟

ج: على الأم أن تختار الوقت المناسب في توجيه ما تريده حتى تؤتي النصيحة أكلها، كما أن اختيار الوقت والمكان المناسبين يُسهِّل ويقلل من الجهد المبذول في العملية التربوية، فيمكن للأُم استخدام التوجيه الجماعي إذا كان يتعلَّق بجميع أفراد الأسرة، أو التوجيه الفردي، والأفضل ألاّ تقدِّم توجيهها الفردي للبت أمام إخوانها بصورة قاسية أو محرجة، وينبغي أن تشعر ابنتها دائماً بحبِّها لها، لذا فهي تخصُّصها بالنصيحة، وبذلك يعتبر التوجيه فرصة طيبة؛ لتوجيه الأبناء إيماناً وخلقياً، مع فرحهم بهذا التوجيه وقبولهم له، لأنَّ رسائل محبَّتنا وتقديرنا لهم تصلهم بوضوح مع رسائل التوجيه التي نسديها إليهم.<sup>(٣)</sup>

٧- ابنتي عنيدة وأنا عصبية، فكيف أتصرف معها خصوصاً بين الناس خارج المنزل؟

ج: الغضب وهيجان الإنسان يعتبر من عيوب الشخصية التي تسبِّب له مشاكل كثيرة، وللتخلُّب عليه لا بد للإنسان أن يتحلَّى بكظم الغيظ، والحلم، والهدوء، ونصحك بالآتي:

- تذكر مساوئ الغضب، وأنه مفتاح كلِّ شرٍّ، وهو من جنود إبليس.

- علاج أسباب الغضب والتي قد تكون اعتلال الصِّحة العامَّة، أو ضعف الجهاز العصبي، أو الإجهاد العقلي، أو المرض النَّفسي، وشراسة الخلق.

(١) العاديات: ٨.

(٢) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة).

(٣) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة).

- الاستعاذة بالله تعالى من الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وتغيير الوضعية كجلوس الغاضب إذا كان قائماً.

- استنشاق الهواء الطلق، والابتعاد عن مرهقات النَّفس والجسم، كالسَّهر المضني، وغيره من دواعي التَّهيج.

وتذكُّري أَنَّ التَّعامل مع ابنتك العنيدة لا يكون بطريقة الاستجابة لتصرفاتها، ويجب ألاَّ تُبدي سخطاً أشدَّ من أفعالها، وألاَّ تُوجَّهي لها عبارات جارحة كردُّ على استخدامها عبارات عنيفة، بل يجب المحاوراة بهدوء، وتجنُّب الجدال؛ لنقل ابنتك من حالة الانفعال، وهذا يساعد على معرفة الأساس الذي بنت عليه رأيها أو موقفها المعاند. وينبغي الالتفات إلى أنه كثيراً ما يكون العناد نوعاً من طرق التَّعبير عن الوجود، لأنَّه أحد الطرق السَّهلة للفت النَّظر.<sup>(١)</sup>

## سابقاً: متفرقات في التَّربية

١- دائماً ما يسألني أبنائي وهم في سنِّ السادسة أو الثامنة: أين الله تعالى؟، وهل سنراه في الجنَّة؟، فكيف أجيب عن تساؤلاتهم؟

ج: اسألهم أين الكهرباء؟، هل ترونها؟، سيقولون: لا نراها، بل نرى أثرها، فهي التي تحرك المروحة، وهي التي تشعل المصباح، وهكذا. إذاً ليس كلُّ موجود يُرى، فالله ليس جسماً، بل خالق الجسم، وعبودتنا خلقها الله؛ لرؤية الأجسام، لذا لن نرى الله بها، نعم قلبنا يشعر بوجود الله، وكلُّما أظعنناه شعرنا بوجوده، ورأينا آثار فعله.

عضو اللجنة الشرعية - مكتب البيان > [almasael@gmail.com](mailto:almasael@gmail.com)

٢- رغم تربيتهنا لأولادنا، وتعويدهم على المساجد، والحوزات في نفس الوقت يتدخَّل المجتمع القاسي في تربيتهم، ويؤثر على تصرفاتهم، فهناك تيار معاكس تماماً، ما الحلُّ؟  
ج: نعيش اليوم في عصر صعب كثرت فيه الشُّبهات والفتن والشَّهوات، وكثُر فيه دعاة الضلال، وتنوَّعت أساليبهم ومناهجهم، وهذا يستوجب على الآباء والأمَّهات والمعلمين أن يسعوا بجِدٍّ وجهد مضاعف؛ لتنشئة الأبناء على العقيدة الإسلاميَّة والثبات عليها في كلِّ أحوالهم، ولا يكون ذلك إلاَّ من خلال القدوة الصَّالحة والمتجسِّدة أمامهم، فمثلاً ينبغي

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصية تفوق وموهبة).

أَنْ يَرَى الابنَ أُمَّه وَأَبَاهُ وَهُمَا يَصِلَانِ، وَيَنْبَغِي أَنْ يَسْمَعَهُمَا يَتْلَوَانِ الْقُرْآنَ وَهُمَا يَذْكُرَانِ اللَّهَ تَعَالَى، وَمَشَاهِدَتَهُ لِهَمَا فِي عِبَادَتِهِمَا، وَطَلِبَهُمَا لِلْعِلْمِ، وَالتَّزَامَهُمَا الدَّقِيقَ بِشَرَعِ اللَّهِ فِي مَخْتَلَفِ الظُّرُوفِ وَالْأَحْوَالِ لَهُ أَثْرٌ طَيِّبٌ فِي تَكْوِينِ شَخْصِيَّتِهِ، وَقَدْرَتِهِ عَلَى مَوَاجَهَةِ التَّحَدِّيَّاتِ. (١)

٣- عِنْدِي قِصُورٌ فِي الدِّينِ، وَبِنَاءٍ عَلَى ذَلِكَ أُدْرَسُ فِي الْحَوْزَةِ عَصْرًا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ. مَعَ الْعِلْمِ بِأَنْيَ مَوْضُفَةٌ وَلَدَيَّ طِفْلَانِ، وَأَرْجِعُ مَتَعَبَةً، فَمَاذَا أَفْعَلُ؟

ج: تَرْبِيَةُ الْأَبْنَاءِ مَسْؤُولِيَّةٌ عَظِيمَةٌ، وَقَدْ قَالَ النَّبِيُّ الْكَرِيمُ ﷺ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْؤُولٌ عَنِ رَعِيَّتِهِ...» (٢)، فَعَلَى عَاتِقِ الْوَالِدَيْنِ - وَخَاصَّةً الْأُمِّ - مَسْؤُولِيَّةٌ كَبِيرَةٌ تَجَاهَهُمْ، فَالرَّأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَهِيَ مَسْؤُولَةٌ عَنِ رَعِيَّتِهَا.

وَالْأُمُّ الْعَامِلَةُ غَالِبًا مَا تَوَاجَهَهَا الصُّعُوبَاتُ عِنْدَمَا تَرِيدُ الْارْتِقَاءَ بِوَاقِعِهَا وَوَأَقِعَ أَسْرَتِهَا نَتِيجَةُ ضَغْطِ الْعَمَلِ الْوِظَافِيِّ، وَفِي هَذِهِ الْحَالَةِ عَلَيْهَا أَنْ تَعَالَجَ قِصُورِهَا الدِّينِيَّةِ بِوَسَائِلِ مَخْتَلَفَةٍ كَالدُّورَاتِ الدِّينِيَّةِ الْقَصِيرَةِ أَوْ الْمَتَوَسِّطَةِ فِي أَيَّامِ الْعُطْلِ، وَالدَّرَاسَةِ الْحَوْزِيَّةِ بِنِظَامِ الْإِنْتِسَابِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْفُرُصِ الْعَدِيدَةِ.

وَمِنَ الصُّرُوفِ التَّوْفِيقِ بَيْنَ ذَلِكَ وَبَيْنَ تَرْبِيَةِ الْأَبْنَاءِ، وَإِشْعَارِهِمْ بِأَنْهُمْ مِنْ أَوْلَى الْأَوْلِيَّاتِ لَدَيْهَا، وَاسْتِثْمَارِ الْوَقْتِ الَّذِي تَقْضِيهِ مَعَ الْأَبْنَاءِ الْاسْتِثْمَارَ الْأَمْتَلِ، فَالْوَقْتُ الَّذِي تَقْضِيهِ الْأُمُّ مَعَ الْأَبْنَاءِ بِنَوْعِ الْأَنْشِطَةِ الَّتِي تَمَارَسُهَا مَعَهُمْ وَلَيْسَ بِكَمِّهِ، وَيُمْكِنُ إِحْقَاقَ الْأَبْنَاءِ - وَفِي انْتِشَالِهَا - بِدُورَاتٍ خَاصَّةٍ كَدُورَةِ تَجْوِيدِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَرِبْطِهِمْ بِأَنْشِطَةٍ مُفِيدَةٍ يَقْضُونَ بِهَا أَوْقَاتَ فِرَافِغِهِمْ، أَوْ إِقَامَةِ أَنْشِطَةٍ مَشْتَرَكَةٍ مَعَ الْأَقْرَابِ الْجَيِّدِينَ، وَالْجِيرَانَ الصَّالِحِينَ، مَعَ الْاسْتِفَادَةِ مِنَ الْإِجَازَاتِ الْأَسْبُوعِيَّةِ وَالطَّوِيلَةِ؛ لِتَقْوِيَةِ الْعِلَاقَةِ وَالثَّقَّةِ مَعَ الْأَبْنَاءِ، وَالْحِرْصِ عَلَى التَّقَاشِ وَالْحَوَارِ الْهَادِفِينَ مَعَهُمْ. (٣)

(١) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيَّة تفوق وموهبة).

(٢) بحار الأنوار ٧٢ / ٣٨، العلامة المجلسي، تحقيق: السيد إبراهيم الميانجي، ومحمد الباقر البهبودي، الطبعة الثالثة الصحفة ١٤٠٣هـ-١٩٨٣م، دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان.

(٣) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيَّة تفوق وموهبة).

٤- هل يتم اختيار القصص والكتب للأطفال من قبلهم مع التوجيه أم من قبل الوالدين؟  
 ج: في البداية على الوالدين اختيار القصص والكتب لأطفالهم، ولا بد من البحث عن الكتاب الذي يتناسب مع مرحلة الأبناء العُمريَّة، فلكل مرحلة احتياج خاص، سواء من حيث المضمون أم الشَّكل، ولا بد من الحرص على محتوى الكتاب أو القصة بحيث يخلو من ممَّا يبعث على الخوف المرضي<sup>(١)</sup>، واليأس، والتَّردُّد، أو الإثارة للغرائز، وأنَّ يستخلص منها الابن عبرة ومعقداً إيمانياً صحيحاً ينفعه في حياته، كما يجب الابتعاد عن الكتب التجاريَّة فارغة المضمون.<sup>(٢)</sup>

وعند عرض القصة، أو الكتاب ينبغي مناقشة الابن فيما قرأ حتى يكون واعياً ولديه حسُّ نقديُّ، ومع تقدُّم عمر الأبناء يكون الاختيار لهم، مع التوجيه، والإشراف، والرِّقابة.<sup>(٣)</sup>

## ثامناً: أسئلة الصِّحة الجسميَّة (٤)

١- ابنتي تشكو مؤخراً من آلام في العظام، ويعزو البعض ذلك للنموِّ والبلوغ، فهل ذلك صحيح؟

ج: آلام النُّموِّ هي تلك الأوجاع والآلام الغامضة التي تصيب الأطراف (الذراعين، والساقين)، وهي التي يظهر عليها أوضح دلائل النُّموِّ.

تحدث هذه الأعراض عادة في فترة النُّموِّ السَّريع بين عمر السَّادسة والثَّانية عشرة، وتصيب الفتيات أكثر من الأولاد، وهذه الآلام عادة ما تختفي بصورة تلقائيَّة.

وعمل تدليك، أو مساج، أو كمادات دافئة قد يساعد في التَّخفيف من الألم، وقد يصف الطَّبيب مسكِّنات الألم الخفيفة كالبنادول.

(١) هناك خوف في الحد الطبيعي، وآخر زائد عن الحد وهو مرضي.

(٢) أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيَّة تفوق وموهبة).

(٣) الإجابات لـ أ. سوسن يحيى عبد الله (اختصاصيَّة تفوق وموهبة).

(٤) إجابة د. إيناس عبد الرسول العكري (طبيبة عائلة).

وينصح باستشارة الطبيب في حال ظهور أي أعراض مثل:  
ألم متواصل لا يتوقف، ولا يختفي عند الصباح، والألم الشديد الذي يمنع الطفل من ممارسة نشاطه اليومي، وآلام في المفاصل، وفي حال صاحبه أحد الأعراض الأخرى كوجود احمرار، أو انتفاخ، أو حرارة، أو ألم عند لمس المنطقة، أو عدم القدرة على السير، أو فقدان الشهية، أو الضعف العام، أو ضعف في العضلات.<sup>(١)</sup>  
ملاحظة صحيحة: نرجولت نظر الأمهات حول خطر الانحناء في العمود الفقري في مرحلة النمو.

من الضرورة بمكان تعويد الأبناء - لاسيما في مرحلة المراهقة لما يحدث فيها من نمو بدني سريع - على الطريقة الصحيحة للجلوس، وحمل الأشياء ذات الثقل، أو لمدة طويلة؛ لتجنب مخاطر الانحناء في العمود الفقري.

كما توجد أحيانا تقوسات بين العائلة تستوجب فحص بنية الأطفال الذين هم في طور النمو؛ لتدارك الأمر.

وفي حال أصيب العمود الفقري باعوجاج ينبغي المسارعة بالعلاج، ويكون بالتمرينات الرياضية، وارتداء الأحزمة الطبية، والمتابعة الدورية، وأحيانا يكون التدخل الجراحي هو الحل الأمثل.

## ٢- ابنتي تشكو من النحافة، وتشعر بالخجل من ضآلة جسمها مقارنة بصديقاتها؟

ج: يجب تشخيص الأسباب المؤدية إلى النحافة ومعرفة جوانب النقص في غذاء ابنتك، والعمل على إزالة الأسباب المرضية والنفسية إن وجدت.

ويجب أن يتضمّن البرنامج الغذائي توفر المواد المولدة للطاقة (كربوهيدرات ودهون) من مصادر غنية بهذه المواد مثل: الزبدة، والحليب الكامل الدسم، والبطاطا، والرز، كما يجب

(١) بتصرف [www.aawsat.com](http://www.aawsat.com) آلام النمو.

أن يحوي البرنامج الغذائي على نسبة وفيرة من البروتينات والمواد المعدنية والفيتامينات، وبالأخص فيتامين "ب" لدوره في زيادة الشهية ولأهميته في عمليات استخراج الطاقة من المواد الغذائية.

والفواكه المجففة مثل: العنب، أو التين هي مواد غذائية مناسبة للأكل بين الوجبات، لأنها إضافة لمحتواها الغذائي الصحي، فهي غنية بالسعرات الحرارية.

ويفضل أن تكون الزيادة في كمية الغذاء متدرجة؛ حتى لا تؤدي إلى إرهاق الجهاز الهضمي، أو تسبب متاعب نفسية لابنتك.

كما يجب أن تقدم الوجبات الرئيسية والإضافية في جو مريح وفتح للشهية مثل: مشاهدة البرامج الفكاهية المنضبطة والمناسبة، أو الأكل الجماعي مع أفراد العائلة والأصدقاء.

### ٣- ابنتي تعاني من السمنة، فما هي الطريقة المثلى؛ للتخفيف من وزنها؟

ج: يمكن تعاون أفراد الأسرة باتباع نظام تخفيض الوزن؛ لتحقيق نتائج أفضل للمراهق، ومنحه مكافأة على كل تقدم يحرزه.

## خطة للعلاج

- استشارة أخصائية تغذية والذي سيحدد حاجة المراهق الغذائية، ومعرفة كمية السعرات الحرارية التي يقدمها كل غذاء قبل تناوله.
- النشاط البدني لمدة ٦٠ دقيقة يوميًا كالمشي السريع.
- العلاج السلوكي، ويتضمن تغييرات في النظام الغذائي والنشاط البدني، وهي من أهم العادات الصحية التي تخفف الوزن.
- عدم توفير الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية في المنزل، وعدم مشاهدة التلفاز أثناء تناول الوجبات الغذائية، أو الجلوس مطوّلًا لمشاهدة التلفاز، أو ألعاب الفيديو والكمبيوتر.

- تجنّب المشروبات الغازية، وأكل السُّكريّات.
- مضغ الطّعام جيّداً، وتناول وجبة العشاء مبكراً؛ لعدم النوم على امتلاء.

ومما يساعد على خفض الوزن أيضاً:

- تناول كأس ماء قبل تناول الطّعام حتى تمتلئ المعدة، وتعطي شعوراً جزئياً بالشّبع، والبدء بتناول الخضروات قبل الوجبة.
- التّقليل من المقلّبات، وأكل اللحوم قليلة الدّهن كصدر الدّجاج دون الجلد.
- تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض.<sup>(١)</sup>

٤- ابنتي تعاني من ألم في البطن يراودها في شهر رمضان المبارك، إضافة إلى قلّة الشّهية، والاقْتصار على تناول السّلطة فقط، فما أصنع؟

ج: الآلام التي تعاني منها ابنتك قد يكون سببها قلّة تناول الطّعام أثناء الإفطار، أو قلّة تناوله أثناء السّحور بكمية تتناسب مع احتياجها.

فأول خطوة هي استشارة الطّبيب قبل التّفكير في العلاج، لأنّه سيبدأ بالتعرّف على سبب هذه الآلام في أنّها عضويّة بسبب مرض ما، أو أنّها بسبب قلّة الطّعام وفقدان الشّهية. ويمكن العمل على تقسيم الوجبات في شهر رمضان المبارك إلى ثلاث وجبات أو أكثر، وأنّ لا يتمّ الاعتماد على وجبة الإفطار فقط، مع إعطاء البنت التي تعاني من فقدان الشّهية، وفقدان الوزن الحادّ سعرات حراريّة زائدة في صورة أغذية تحبّها كالموز، والجبن، والأفوكادو، والمكسّرات، والتّمر، والزّبيب.

ومن أفضل السّعرات الحراريّة الصّحيّة التي يمكن الحصول عليها تلك المستخرجة من البذور كالمسّم، والبقول السّوداني - كما في الطّحينة، وزبدة البقول السّوداني -. أمّا كون ابنتك تقتصر على تناول السّلطة فقط، فقد يعزى إلى أنّها تحاول التّقليل من

(١) بتصرف [www.rafed.net](http://www.rafed.net) السمنة أو البدانة عند الأطفال.

السَّعرات الحراريَّة الموجودة في الأطعمة الأخرى.

وعليه يجب سؤالها لمعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية في العادات الغذائية التي تتبناها، والعمل على إزالة الأسباب المرضية والنفسية التي قد تكون هي السبب وراء هذا التصرف.

٥- ابنتي ترفض تناول الكثير من الأطعمة وخاصة المفيدة منها، وترغب في الوجبات السريعة ك(النكتس).

ج: يشتهر المراهقون بحبهم للأكلات والأطعمة الدسمة والسريعة دون التفكير في قيمتها الغذائية.

وبما أن جسم البنت هنا في طور النمو، فالتغذية الجيدة أثناء سنوات المراهقة تعتبر أمراً ضرورياً لمنع الإصابة بأمراض العصر مثل السمنة، والسكري، والسرطان، وأمراض القلب، ونخر العظام.

والتغذية الصحية للأطفال والمراهقين تشمل تناولهم خمس حصص غذائية من الفواكه والخضراوات يومياً، والبروتينات، كاللحم (الهبر)، أو البيض، وتناول الخبز، أو المعجنات المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة، وشرب الماء والحليب، مع الابتعاد عن الأطعمة المقلية، والوجبات السريعة، والعصائر المحلاة، أو المشروبات الغازية.

٦- ابنتي تفضل أكل الثلج، وتهمل الأطعمة الأخرى، فما أصنع معها؟

ج: يجب أن نجد السبب لهذه الحالة باعتبار أن الثلج مادة غير مغذية، والرغبة الشديدة في تناوله ممَّا يسمى بـ(الشهوة الضالة)، وهي التوق الشديد لتناول مواد بلا أي قيمة غذائية تُذكر كالطين، أو الورق، أو الثلج على - سبيل المثال -، كما أن هناك أبحاثاً تبين ارتباط أكل الثلج بفقر الدم (نقص الحديد).

فإذا تمَّ التعرف على المسببات، فسيكون من السهل التخلص من هذه المشكلة، ولذا عليك الرجوع بابنتك إلى طبيب العائلة؛ لعمل اللازم.

٧- هل من قيمة غذائية للمشروبات الغازية؟، وهل أن شراب البرتقال، أو المانجو يعادل

### قيمة البيبسي في السعرات الحرارية؟

ج: إن جميع المشروبات الغازية تعتبر ذات قيمة غذائية منخفضة، ولا تحتوي على البروتينات أو الدهون، أو الفيتامينات والمعادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحوي كميات كبيرة من السكريات الخاوية - أي الخالية من القيمة الغذائية -، وكمية قليلة جداً من الأملاح. إن علبة واحدة من المشروبات الغازية تحتوي على ما يعادل ٢٢ جراماً من سكر المائدة (السكروز)، وهذا النوع من السكر سريع الامتصاص وبالتالي يرفع سكر الدم بشكل سريع.

وللمشروبات الغازية تأثير سيئ على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، وهذا يمكن أن يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم، وبالتالي إلى العظام، كما أن مشروبات الكولا (البيبسي كولا، والكوكا كولا) تحوي مادة الكافيين التي تؤثر سلباً على امتصاص الحديد مسببة بذلك فقر الدم الذي يعتبر من المشكلات الصحية المنتشرة بين الأطفال والمراهقين.

ويحتوي كوب من البيبسي على ١٠٠ سعرة حرارية من دون فائدة غذائية، أما كوب من عصير البرتقال الطازج فيحتوي على ١١٨ سعرة حرارية، بالإضافة إلى المواد الغذائية مثل سكر الفواكه، الحديد، الكلس، الفسفور، وغيرها في حين يحتوي كوب من عصير المانجو على ١١٠ سعرة حرارية، فثمرة المانجو تحتوي على نسب عالية من مانع الأكسدة المسمى "quercetin"، فقد أثبتت الأبحاث أن هذه المادة تساهم في مقاومة السرطان، كما أنها تساعد في مكافحة أعراض الشئخوخة المبكرة.<sup>(١)</sup>

## غذائي في شهر رمضان المبارك<sup>(٢)</sup>

برنامج غذائي (لمدة أسبوع) مقترح للفتيات حديثات البلوغ وهو قابل للتغيير حسب الذوق والأطباق.

(١) بتصرف forum.maktoob.com للمشروبات الغازية.

(٢) إعداد المثقفة الصحية: أمينة الحلواجي.

وجبة الإفطار (بعد صلاة العشاءين)	أول الإفطار	
صحن متوسط، ثريد بالخضرة واللحم ١ كأس عصير تفاح ١ صحن متوسط سلطة مشكّلة	تمر ٢ - ٤ ١ كوب لبن أو ماء كوب شوربة دجاج (بدون ماجي)	اليوم الأول
١ صحن متوسط هريس ١ كأس عصير ليمون بالنعناع ١ صحن متوسط سلطة مشكّلة	رطب ٤ - ٦ ١ كوب حليب أو ماء كوب شوربة لحم (بدون ماجي)	اليوم الثاني
١ صحن متوسط أرز مع مرقة لحم ١ كأس عصير رمان ١ صحن متوسط سلطة مشكّلة	رطب ٤ - ٦ ماء كوب شوربة خضار (بدون ماجي)	اليوم الثالث
١ قطعة متوسطة الحجم، معكرونة بالبشميل ١ كأس عصير أناناس ١ صحن متوسط سلطة مشكّلة	تمر منزوع النواة مع النارجيل وعلى شكل كرات ٢ - ٤ ماء كوب شوربة عدس بدون ماجي	اليوم الرابع

وصايا صحية	وجبة السحور (يفضل تأخيرها إلى قرب الفجر)	بعد وجبة الإفطار بـ ١-٣ ساعات
لا أنسى شرب الماء باستمرار وليس عند الإفطار والسحور فقط	سندويش جبن مع الخس والطماطم شاي حليب عصير فواكه بدون سكر أو سلطة فواكه طازجة أو كوب ماء	أصابع جبن سمبوسة خضار كباب بالبطاطس كستر بالفواكه المشكّلة الطبيعي كوب صغير شاي أحمر أو بالحليب
الاعتدال في الأكل هوسر الصحة والنشاط	١ خبز بحريني بيض مسلوق سلطة روب شاي حليب أو حليب عصير فواكه بدون سكر أو كوب ماء	أصابع جبن لقيمات جلي بالفواكه المشكّلة الطبيعية كوب صغير شاي أحمر أو بالحليب
لا أتناول سحوري من المطعم بقدر الإمكان، تجنباً لأي متاعب في نهار الصيام	شعيرية (بلاليط) قليل السكر بيض مقلي مع قليل الدهن شاي حليب أو حليب أو كوب ماء عصير فواكه بدون سكر	لفائف بالخضار والزيتون لقيمات سمبوسة لحم كريم كرمل بالفواكه المشكّلة الطبيعية عصير برتقال طازج
أحرص على أن تحتوي وجبتنا الفطور والسحور على غذاء متنوّع ومتوازن شاملاً لجميع المجموعات الغذائية.	١ - ٢ قطعة كيك شاي حليب أو حليب عصير فواكه بدون سكر أو كوب ماء	أصابع جبن بالدجاج أو اللحم خنفروش كستر نشا بالفواكه المشكّلة الطبيعي

<p>١ صحن متوسط رز بالماش مع الروبيان ١ كأس عصير رمان ١ صحن متوسط سلطة مشكلة</p>	<p>تمر منزوع النواة بالطحينية على شكل كرات ٢ - ٤ ماء كوب شوربة ذرة (بدون ماجي)</p>	<p>اليوم الخامس</p>
<p>١ صحن متوسط أرز مع دجاج ١ كأس عصير برتقال ١ صحن متوسط سلطة مشكلة</p>	<p>رطب ٤ - ٦ ماء أولبن كوب صغيرة شوربة دجاج (بدون ماجي)</p>	<p>اليوم السادس</p>
<p>١ صحن متوسط أرز مع سمك ١ كأس عصير رمان ١ صحن متوسط سلطة مشكلة</p>	<p>تمر بالسهمس منزوع النواة ٢ - ٤ ماء أولبن كوب شوربة خضار (بدون ماجي)</p>	<p>اليوم السابع</p>

### المراجع<sup>(١)</sup>

- ١- الأسرة ومسائل الجنس عند الناشئين للدكتور علي القانمي.  
٢- ”التثقيف الصحي للمراهقين، طبعات منظمة الصحة العالمية المكتب الإقليمي للشرق المتوسط“  
<http://www.kenanaonline.com/page/3861>  
<http://www.islamweb.net/consult/index.php?page=Details&id=15189>  
<http://www.6abib.com/a-1047.htm>  
<http://muntada.islamtoday.net/t9367.html>  
<http://forums.hawaaworld.com/showthread.php?p=37683868>  
<http://forum.te3p.com/107507.html>

(١) تم الاستفادة من بعض هذه المراجع عموماً وليس على نحو اعتماد النص.

<p>أتجنب الأطعمة المحرمة فهي تعود بالضرر على الجسم والروح</p>	<p>رقائق الذرة (كورن فليكس) حليب شاي حليب أو ماء حسب الذوق والعطش عصير فواكه بدون سكر</p>	<p>أصابع جبن بالدجاج أو اللحم لقيمات كباب جلي بالكسترد محشو بالقشطة والمكسرات عصير بطيخ (جج)</p>
<p>أتجنب الحلويات لحين الاضطرار لتناولها كأن أكون في ضيافة، وأتناولها بكمية بسيطة.</p>	<p>مقبلات مشكّلة (حمص - تبّولة - متبل) مع خبز شاي حليب أو حليب عصير فواكه بدون سكر أو كوب ماء</p>	<p>١-٢ قطع صغيرة بسبوسة كريم كرمل بالفواكه المشكّلة الطبيعية عصير أفوكادو</p>
<p>أتجنب القهوة والشاي بعد الوجبة مباشرة لأنها تؤدي إلى امتصاص الحديد والمواد المفيدة وتخرجها من الجسم</p>	<p>سندويش جبن مع الخس والطماطم شاي حليب عصير فواكه بدون سكر أو سلطة فواكه طازجة أو كوب ماء</p>	<p>أصابع جبن بالدجاج أو اللحم لقيمات كباب كريم كرمل بالفواكه المشكّلة الطبيعية عصير برتقال</p>





## سلام الله عليك بنيتي فاطمة.

حين يأتي الربيع، وتزهو  
الأرض بالورود والرياحين،  
تأتين أنت يا فتاة الإسلام  
وقد أكملت تسعاً من  
سني عمرك المديد .

اليوم بدأ دربك إلى الجنة،  
فها أنت تصطفين مع  
العابدين القانتين؛ لتصلي،  
وتتصلي بخالقك .

نرحب بتواصلكم معنا، وبكل ملاحظاتكم واقتراحاتكم:

مبنى ٤٠، طريق ٤٨، مجمع ٤٤٤، هاتف: ١٧٥٩٢٦٧٢ فاكس: ١٧٥٩٦٥٤٠،  
الإدارة النسوية : تليفاكس: ١٧٥٩٢٦٧٢ حلة العبد الصالح، مملكة البحرين  
الموقع الإلكتروني: [www.olamaa.net](http://www.olamaa.net) البريد الإلكتروني: [info@olamaa.net](mailto:info@olamaa.net)

