

# فصوصيات النبات

إعداد

أحمد عبد العال الطهطاوى

oboeikendi.com

مقدمة

كثيرة هي التساؤلات التي تملأ صدور البنات ، ولا يجدن لها جواباً ، أو يجدن لها جواباً غير أمين أو غير دقيق.

وكم من المشكلات التي حدثت في دنيا البنات لعدم وجود ثقافة واعية ملتزمة بضوابط الإسلام والأخلاق العالية التي هي من مميزات ديننا الحنيف.

وهذا الكتاب سياحة منضبطة في خصوصيات البنات ومحاولة الإجابة على كثير من التساؤلات التي تشغل أذهان بناتنا.

ما قصدت به إثارة ولكن - والله يعلم - قصدت به أن أشارك بلبنة طيبة وفي مشروع الإصلاح الإسلامى ، ومحاولة عرض الإسلام ومفاهيمه وفي أدق تفاصيل الحياة ، راجياً من الله - جل وعلا - أن يكون مشعل ينير طريق بناتنا في ظلمات الحيرة ونوراً إلى فهم صحيح للحياة والإسلام.

وكل ما أرجوه ألا أحرم دعوة صادق من ابنة من بناتى المسلمات أو من أم كريمة انتفعت بما في الكتاب في تربية بناتها.

والله من وراء القصد وهو يهدى السبيل

أحمد عبد العال الطهطاوي

## البنات كبرت

ما الذى يحدث لى؟

وقفت البنت الحلوة فى حيرة تتساءل : " ما الذى يحدث لى ؟ " ، لقد بدأ شىء ما يتغير فى أعماقى وفى مظهرى ، مشاعر كثيرة لم أتعود عليها ... أشياء جديدة فى ملامح وجهى وتفاصيل جسمى أشعر بالخجل من نفسى فماذا أفعل ؟  
هذا الحوار الداخلى هو ما يحدث مع كل فتاة تزورها الدورة الشهرية لأول مرة وأقول لبناتى مطمئناً :

**كونى فخورة .. كونى سعيدة .**

بنتى .. هذا الحدث هو أهم ما يمر بالفتاة من تغير فى حياتها وهو يعنى إنتقالها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فأنت يا بنتى تمرين الآن إلى مرحلة الأحلام والنضج وتدخلين إلى عالم الكبار الذى طالما حلمت به وتمنيت أن تكونى من أهله ، وهما أنت الآن قد دخلت إلى عالم الكبار فكونى فخورة بنفسك وكونى سعيدة فقد كبرت يا بنتى .

— — — —

## أجمل مراحل الحياة

لابد يا بنيتى أن تعتبرى هذه المرحلة هى أجمل مراحل حياتك فأنت قد تركت عالم الصغار ، ولم تثقل كاهلك بعد مسئوليات الكبار ، فقد جمع الله لك ميزات المرحلتين فاسعدى بحياتك الجديدة ، وهى التى يسميها العلماء " فترة المراهقة " وهى تعنى أنك فى طريقك إلى النضج الذهنى والنفسى والبدنى .

قد بدأت يا بنيتى تدخلين إلى عالم البلوغ .. ولكن ما هو البلوغ ؟  
إنه يعنى تغيرات جسدية يسببها نضج الجهاز التناسلى ويصاحبها أيضاً تغيرات نفسية أيضاً ، تسببها التغيرات الهرمونية التى يشهدها جسد كل فتاة فى تلك الفترة مما يؤدى إلى نضج الجهاز التناسلى وظهور الصفات الأنثوية الثانوية .

ومن تلك المظاهر :

- يزداد طولك ويكبر صدرك .
- تزداد مقاسات جسمك .
- يزداد إفراز العرق وتتكون رائحة الجسد .
- يبدأ ظهور الشعيرات تحت الإبطن وحول العانة .
- قد تصبح بشرتك دهنية ويبدأ ظهور البثور .
- تبدأ الإفرازات المهبلية والدورة الشهرية .

وأهم مظاهر نضجك هو تغير مظهرك إلى ذلك الشكل الأنثوى الجميل الذى يميز البنات عن الشباب ، وتبدأ هذه التغيرات بإكسابك صفات أنثوية جميلة مثل نعومة الصوت ، ورقة البشرة ، وإستدارة أجزاء من الجسم بسبب ترسب الدهون تحت الجلد فى بعض المناطق مثل الثديين والأرداف والفخذيين .

وتكتمل الصورة نضجاً وجمالاً بنزول الحيض أو الدورة الشهرية فيعجبك أنك قد دخلت عالم الكبار .

### ماذا تعرفين عن الحيض أو الدورة الشهرية :

إن بداية الدورة الشهرية أو الحيض هو التغير الأبرز الذى يحدث للفتاة خلال فترة البلوغ ، ولا داعى للقلق من الدورة الشهرية لأنها مرحلة طبيعية وفي حياة كل أنثى .  
وهى علامة على أن الجسد بحالة جيدة ويعمل بانتظام .  
لا شك أن حدوثها فى المرة الأولى يصيبك بالدهشة وهذا ما يحدث عادة للعديد من الفتيات فلا تقلقى .

### الدورة الشهرية :

هى حدث طبيعى تمر به كل الفتيات وهو من علامات البلوغ وهى تعنى خروج الدم من المرأة فى الوقت الشهرى المعتاد ويبدأ نزول الدم من سن التاسعة إلى السادسة عشر .  
وفى المتوسط فى سن الثانية عشر .

وتدوم الدورة الشهرية عدة أيام ما بين ٥ إلى ٧ أيام وقد تقل أو تزيد ، عادة ما تحدث الدورة الشهرية لمعظم الإناث كل شهر أما المدة المتوسطة بين اليوم الأول للدورة الأولى واليوم الأول للدورة الثانية فهو ٢٨ يوم تقريباً ، ويمكن لهذه المدة أن تزيد أو تنقص حسب الإناث فتتراوح المدة المتوسطة ما بين ٢١ و ٤٥ يوماً .

يمكن أن تكون الدورات الشهرية الأولى غير منتظمة ويمكن أن تحدث الدورات الشهرية التالية بعد شهرين أو ثلاثة أشهر ، كما يمكن للدورة الشهرية أن تدوم يوماً أو عشرة أيام ويحتاج جسمك إلى بعض الوقت لكى يستقر على دورة شهرية منتظمة ومن الممكن أن تمتد هذه الفترة لسنتين أو أكثر فاطمنى فهذا أمر طبيعى .

وتمر المرأة بحوالى ٥٠٠ دورة على مدار حياتها وتتوقف الدورة غالباً عند المرأة فى سن الخمسين وقد تتوقف قبل ذلك أو بعده .

## لون الدم :

يتفاوت لون الدم بين الحمرة والصفرة والكدرة (التوسط بين البياض والسواد) وعلامة نهاية الحيض هو نزول ما يعرف بالقصة البيضاء وهى ماء شفاف يغسل مكان الحيض فى نهاية الدورة وعلى المرأة أن تنتظر زوال جميع الإفرازات الملونة ثم يجب عليها الإغتسال .

## أدبيات يجب أن تراعى :

من الجمال أن تحفى البنت المهذبة ملابسها الخاصة عن العيون فتضعها فى منشر داخلى وكذلك أن تسارع بإخفاء الفوط الخاصة بالحيض فلا تؤذى بمظهرها الغير وتلفها فى أكياس مغلقة قبل إلقائها وفى القمامة حتى لا يظهر لها أذى وكذلك فإن حرصك على التغيير المستمر وغسل مكان الحيض بالماء يحميك من الروائح الكريهة والإلتهابات .. ووضع طبقات كافية من الفوط الخاصة فى الأيام الأولى من الحيض يجنبك ظهور بقعة على ملابسك قد تسبب لك حرجاً .

## أعراض طبيعية

هناك أعراض قد تصاحب الدورة الشهرية منها ما هو قبل الدورة ومنها ما هو أثناءها وهي أعراض مؤلمة ومقلقة لبعض البنات .

### ١- أعراض ما قبل الحيض :

تحدث بعض الأعراض قبل نزول الدورة مثل الصداع والإكتئاب وآلام وفي الثديين وإنتفاخ البطن وشعور بالإحتقان في الحوض وعدم الإرتياح وفي تلك المنطقة كما تعاني الفتاة من العصبية ، وتحدث هذه الآلام لساعات قليلة قبل بداية الدورة وتنتهي غالباً بنزول الدم .

### طرق التغلب عليها :

- استلقى على ظهرك وضعى قطعة مبللة بماء دافى على البطن .
- القيام بعمل تدليك لعضلات البطن .
- قومى ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة .
- اغتسلى بماء دافى مرة أو مرتين يومياً .
- تناولى المشروبات المهدئة كالينسون والتيليو .
- الإكثار من ذكر الله وسماع القرآن .

### ٢- عسر الطمس :

وتعاني بسببه بعض الفتيات بالشعور بآلام تأتى فى صورة تقلصات أسفل البطن وتكون مصحوبة أحياناً بغثيان وقئ وآلام وفى الظهر وتعب وإرهاق وآلام عامة فى الجسم . ويمكن التغلب على عسر الطمث بالمسكنات المعروفة ، عدا الإسبرين الذى يحظر تناوله فى فترة الدورة لأنه يزيد من نزول الدم . ومن الطبيعى أن تسبب تلك الأعراض صعوبة فى التركيز وإنخفاض الإداء المدرسى .

### تنبيهات وفوائد :

- رعاية لحال الحائض النفسية والجسمية أعفاهما الله من الصيام والصلاة في فترة الدورة الشهرية ، وتعيد الفتاة بعد إنتهاء الدورة ما فاتها من الصيام ولا تعيد ما فاتها من الصلاة .
- لا ينبغي أن تتعامل الفتاة مع أيام الدورة الشهرية على أنها أيام حزن وكآبه بل تتعامل معها بنوع من التقبل والراحة فالحيض أمر كتبه الله على بنات آدم .
- مهم جداً الإغتسال طول فترة الدورة بالماء الساخن ولا تستعملى الماء البارد مطلقاً .
- احرصى على إزالة الشعر الزائد من هذه المنطقة قبل الدورة حرصاً على عدم إنبعاث روائح غير مستحبة .

## نفحات من الفقة

بنيتي بعد أن كبرت وأصبحت فتاة ناضجة وجب عليك أن تنتبهي إلى بعض الأمور البسيطة التي أصبحت مكلفة بفعلها بعدما بلغت ، والتي يجب أن تتعلميها .

١- **الغسل** : ويقصد به تعميم الجسد كاملاً بالماء لقوله تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أذى فَأَعْتَرُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢] .  
وعن النبي ﷺ قال لفاطمة بنت أبي حبيش رضی الله عنها : " دعى الصلاة قدر الأيام التي كنت تحيضين فيها ، ثم اغتسلي وصلي " متفق عليه .

والإغتسال هو إستحمام ولكنه بطريقة خاصة لا بد أن تتبع وهي كالآتي :

**أولاً** : النية : وهي عمل قلبي ومعناه أن تنوي من داخلك الإغتسال من الحيض للطهارة والصلاة .

**ثانياً** : **غسل جميع الأعضاء** : والدليل على أن المراد بالتطهر هو الإغتسال لقوله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا غَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا ﴾ [النساء: ٤٣]

وحقيقتة هو غسل لجميع الأعضاء ويجب عليك البدء بالآتي :

١- غسل اليدين ثلاثاً .

٢- غسل الفرج ويتم مسحه بقطعة قماش بيضاء عليها بعض المسك أو أى مادة عطرية لتتبع أثر الدم حتى تتأكد من إنتهاءه ثم الغسل بالماء النقى .. فعن عائشة رضی الله عنها : أن أسماء بنت يزيد سألت النبي ﷺ عن غسل المحيض ، فقال : "" تأخذ إحداكن ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور ثم تصب عليها الماء ثم تأخذ فرصة ممسكة فتطهر بها ، قالت أسماء : وكيف تطهر بها ؟ قال : " سبحان الله تطهرى بها " ، فقالت عائشة : كأنها تخفى ذلك تتبعي أثر الدم ."

٣- الوضوء كاملاً كوضوء الصلاة .

٤- إفاضة الماء على الرأس ثلاثاً مع تخليل الشعر حتى يصل للأصول فلا يجوز التعلل بعمل كى للشعر (سشوار) للإمتناع عن تخليل الماء للشعر فلا يتم الغسل إلا بوصول الماء إلى جذور الشعر ولكن يعفى فقط عدم فك الضفائر بل تعميم الماء إليها وإلى أصل الشعر دون فك .

٥- إفاضة الماء على سائر البدن بدأ بالشق الأيمن ثم الأيسر مع تعاهد الإبطين وداخل الأذنين والسرة وأصابع الرجلين وذلك ما يمكن ذلك من البدن ... وأصل ذلك كله . ما جاء عن عائشة رضی الله عنها : " أن النبي ﷺ كان إذا إغتسل من الجنابة : بدأ فغسل يده ثم يتوضأ كما يتوضأ للصلاة ، ثم يدخل أصابعه في الماء ، فيخلل بها أصول شعره ثم يصب على رأسه ثلاث غرف بيديه ثم يفيض الماء على جلده كله " رواه البخارى ومسلم . وهكذا يكون قد إنتهى الإغتسال ويمكنك بعد ذلك إستعمال الصابون والشامبو

-----

## أشياء لا تفعلها

هناك أمور يجب أن تنتهي إليها خلال فترة الحيض وهي أمور يحرم عليك فعلها وهي :

١- الصلاة : لأن من شروط صحة الصلاة الطهارة من دم الحيض وذلك لقول النبي ﷺ : " لا يقبل الله صلاة بغير طهور " .

٢- الصيام : لقوله ﷺ " أليست إحداكن إذا حاضت لا تصوم ولا تصلى " .

٣- الطواف حول الكعبة : لأنه بمثابة الصلاة .

وهذه الثلاثة مجمع عليها بين الفقهاء .

٤- مس المصحف وحمله : والجمهور يمنعون الحائض من مس المصحف ويجوز البعض لها ذلك .

٥- قراءة القرآن : وإن كان هناك بعض الأئمة يرون أنه لا بأس بأن تقرأ الحائض القرآن وخاصة إذا كانت طالبة لها جزء مقرر عليها في دراستها أو تحفظ وتحشى تفلت القرآن أو نسيانه .

٦- الجلوس في المسجد : يحرم عند الجمهور أن تجلس الحائض في المسجد لحضور درس علم ونحوه ، وأجاز بعض العلماء لها ذلك إذا لم يخشى أن تلوث المسجد بدم الحيض .

-----

## أحكام يجب أن تعرفها

👉 لست نجسه :

تعتقد بعض بناتنا أنها في فترة الحيض لا ينبغي أن تشارك الناس وأن تعتزل المجتمع حتى تنتهي هذه الفترة ، والحقيقة أن جسم الحائض وعرقها طاهر وأنها يجوز لها أن تأكل وتشرب وتخالط الناس ولا حرج في ذلك . لقول النبي ﷺ لعائشة رضی الله عنها " إن حيضتك ليست في يدك " رواه مسلم .

👉 قضاء الصوم لا الصلاة :

الحائض إذا تركت الصوم والصلاة في وقت الحيض يلزمها قضاء الصوم دون الصلاة . والدليل على ذلك حديث معاذة قالت : " سألت عائشة رضی الله عنها فقالت: ما بال الحائض تقضى الصوم ولا تقضى الصلاة ؟ قالت كان يصيبنا (الحيض) مع رسول الله ﷺ فنؤمر بقضاء الصوم ولا نؤمر بقضاء الصلاة " رواه الجماعة .

👉 إنتقال مدة الحيض :

إن كانت الفتاة تجلس سبعة أيام مدة حيضها ، ثم زاد حيضها ثلاثة أيام أخرى لا تلفت إلى ذلك ولكنها بعد السبعة أيام تغتسل وتصوم وتصلى حتى تعلم أنه حيض منتقل ، وإنما تعلم ذلك بأن يعادوها الدم في تلك الأيام مرة وإثنين وثلاثة فإذا عاودها حيضها إلى هذا ، فيكون حيضها عشرة أيام ، فتعيد كل يوم صامته في تلك الأيام لأنها كانت حائضاً .

👉 قص الشعر والخروج للسوق :

يجوز للحائض قص الظفر وإزالة الشعر والخروج للسوق وذهابها للمدرسة والجامعة وزيارة أقربائها وصلة رحمها بدون حرج .

### ﴿ حضور صلاة العيد ﴾ :

إذا كانت صلاة العيد في الخلاء (خارج المسجد) يجوز للحائض حضورها لسماع خطبة العيد مع أنه لا يجوز لها الصلاة لقول النبي ﷺ : " تخرج العواتق وذوات الخدود والحيض وليشهدن الخير ودعوة المؤمنين ويعتزل الحيض المصلى " .

### ﴿ غسل واحد يكفى ﴾ :

يكفى غسل واحد عن حيض واحتلام أو عن جمعه وعيد إذا نويت الكل لقول رسول الله ﷺ : " وإنما لكل امرئ ما نوى " .

### ﴿ الغسل بدون وضوء ﴾ :

إذا إغتسلت من الحيض ولم تكوني قد توضأت يقوم الغسل عن الوضوء قالت عائشة رضی الله عنها " كان رسول الله ﷺ لا يتوضأ بعد الغسل " .  
وعن ابن عمر رضی الله عنهما أنه قال لرجل قال: إني أتوضأ بعد الغسل فقال له لقد تعمقت .

وقال الإمام أبو بكر بن العربي : لم يختلف العلماء أن الوضوء داخل تحت الغسل وأن نية طهارة الجنابة تأتي على طهارة الحدث وتقضى عليها لأن موانع الجنابة أكثر من موانع الحدث ، فدخل الأقل في نية الأكثر وأجزأت نية الأكثر عنه .

### ﴿ الإغتسال عريان أمام الناس ﴾ :

لا يجوز للمرأة أن تغتسل عريانة أمام أحد ولو كانت امرأة مثلها لأن كشف العورة حرام .

— — — —

## أسرار خاصة جداً جداً

هناك مناطق في البنات تعتبر من الأسرار الخاصة التي إذا أردنا الإقتراب منها فإننا نقرب من منطقة شائكة ، مليئة بالألغام .

فالحياة الجنسية للبنات من أكثر الموضوعات حساسية وقد تظل الفتاة محتفظة بتساءلاتها في صدرها ، وتظل حائرة بين آباء وأمهات يهربون من مواجهة أبنائهم وفي مثل هذه الأمور، أو صديقات يجهلن أكثر مما يعلمن ويفتنن فيما لا يحسنون ، ومن كتب ومجلات صفراء تقدم بضاعة مزجاة وتروج أحيانا للفحش والخنا ، وسنحاول في هذا الباب أن نجيب عن التساؤلات التي أرى أن بناتنا في أشد الحاجة إليها وبيان الحقيقة العلمية والرؤية الشرعية والخلفيات النفسية .

وقد قسمنا هذا الباب لموضوعات رئيسية وهي :

١- نظرة الفتاة للجنس .

٢- العادة السرية .

٣- غشاء البكارة .

٤- الإفرازات الجنسية للمرأة .

وسنحاول عرض الموضوعات بشئ من الوضوح والبساطة علنا أن نضع بناتنا على الطريق الصحيح .

## أولاً: نظرة القنيات للجنس

الإسلام دين الوسطية :

فهو لا يريد أن تنظر للجنس على أنه أمر مستقزر وأن التفكير فيه دناءة ، أو أن تبهر بالجنس وتمحور حياتها حوله ، ولا أن تستحي من الحديث عن الجنس حتى ولو إحتجنا إلى النصيحة والفتوى بل يفضل الصمت والكتمان .

وهو لا يريد للفتاة أن تتحدث عن الجنس بدون حياء بل وتفخر بمعلوماتها وربما بمغامرتها .

لا يريد الإسلام للفتاة أن يكون همها الأكبر جمع المعلومات عن الجنس ليلاً ونهاراً من مصادر طبية وأخرى غير طبية ، ولا يريد فتاة لا تسأل عن الجنس إلا قبل ليلة الزفاف . بل يريد لها أن تعرف الجنس في وقته الصحيح ومن يد أمينة .

يريد الإسلام أن تعرف بناتنا :

- الجنس آية من آيات الله : فقد قال سبحانه وتعالى ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ .

- وأن الجنس حاجة طبيعية في الإنسان إذا مارسه الإنسان في إطاره الصحيح وهو الزواج فهو مأجور عليه ، وإذا كان خارج إطار الزواج فهو إثم حيواني وضيع .

- وأن الشهوة الجنسية دافع نفسى ، وبيولوجى خلقه الله تعالى في الإنسان لتستمر الحياة والتناسل .

- وأن شهوة الجنس ابتلاء من الله ﷻ كالمال والمناصب متى وجهها الإنسان في مكانها فهو خير وأجر ومودة بين الزوج وزوجته .

- أما إن وضعت شهوة الجنس في غير موضعها تحول الإنسان إلى منزلة أخط من منزلة الحيوان .

- تعلم الجنس ليس عيباً ولا حراماً :

بل هو ضرورة إن كان في إطار من الإحترام مع أخت أكبر تعلم وترشد بالأسلوب والتدرج المناسب ولم يكن مادة للتسلية وتهيج الغرائز .

- الجهل بالجنس كارثة ولكن الكارثة الأكبر هي تعلمه من مصادر غير موثوق وفي علمها ودينها .

وهنا ربما تساءلت يا بنيتي ما هي ...

## نظرة الإسلام إلى الجنس

لقد أصبحت قضية الجنس من أكثر مشكلات المراهقة تعقيداً في هذا الزمان ، إذ أن شهوة الجنس تتأجج في هذه السن لدى الفتيان والفتيات بسبب النمو الجسدى مع كثرة المثريات في المجتمع ففى كل مكان تقع عليه أنظار المراهقين المراهقات نجد فتنة هوجاء ومزالق ومتاهات . ومن هنا تشتد الحاجة إلى فهم هذا الواقع المرير وإلى حسن التفاهم مع طبيعة المراهق ، ثم وضع التدابير التي تجنب الفتى والفتاة مواطن الإنحراف والغواية .

ولنا أن نتساءل هنا عن نظرة الإسلام إلى الطاقة الجنسية ودافع الجنس . فإن ديننا الحنيف يعترف بالغريزة الجنسية ويوجهها ولم يكن الله الذى زود الإنسان بأجهزة التناسل وركب فيه غريزة الجنس ليحرم عليه إستعمال هذه الإجهزة بتاتاً ، ولم يكن الله ليترك للإنسان حرية التصرف كاملة في هذه الأجهزة بلا ضابط فيكون كالحیوان . فإن الدين الحنيف يوجه الغريزة الجنسية في الحلال الطيب الذى لا إثم فيه ولا حرمه وهو الزواج الذى فيه تكريم للمرأة والرجل والأسرة والمجتمع .

ليس للجنس مشكلة في الإسلام فقد خلقه الله ككل طاقة حيوية ليعمل لا ليكبت إنه يقره كما يقر الدوافع كلها ثم يقيم أمامها حواجز لا لتغلق مجراها ولكن ترفعه وتضبط مجراها . وهى أشبه بالقناطر التي تقام أمام التيار النهري لتضبطه وتخفف من أضراره

### الفضول الجنسي عند المراهقين :

الجنس فطرة ومن طبيعة الناشئة أن يتساءلوا : من أين يأتى الأطفال وعما يكون بين الرجل والمرأة من حيث تكوينيهما الجنسي ، ولما كانت المعلومات التي يحصل عليها المراهق والمراهقة من جماعة الرفاق معلومات تلقى عادة لأغراض الإستثارة والتشويق أو الإستغلال ، فإنها كثيراً ما تثير القلق والمخاوف أو التآثم والشعور بالخطيئة أو الإحساس بالنقص والقصور .

وتلح هذه المشاعر على المراهق فيشعر بالحاجة الملحة إلى من يتحدث إليه من الكبار في هذا الشأن ، ليتخفف مما يشعر به من توتر وضيق فلا يجد أحد غالباً ، ولكن المدرسة تستطيع من جانبها أن تقوم بدورها في هذا الصدد عن طريق دروس علم الأحياء والدين والأدب التي تعتبر من الأسباب الطيبة لإشباع ما يكون عند المراهقين من فضول طبيعي في هذه الناحية وإشباع قواعد التربية السليمة وتطبع المراهق بالمعايير الخلقية والاجتماعية التي يدعو المجتمع إلى التقيد بها في هذا المضمار وللتخفيف من حدة القلق الذي يمازج الفضول في هذه المرحلة .

### الإسلام علاج :

الإسلام يا بنيتي فيه الإجابات الشافية في قضية الجنس .

فقد روى النسائي عن زينب بنت أم سلمة عن أم سلمة أن امرأة قالت : يا رسول الله إن الله لا يستحي من الحق هل على المرأة غسل إذا هي احتلمت ؟ قال نعم إذا رأت الماء ، فصحكت أم سلمة فقالت أتحلم المرأة ؟ فقال رسول الله ﷺ : ففيم يشبهها الولد .  
 لقد أعطى رسول الله ﷺ معلومات مناسبة عن قضية الوراثة بأسلوب علمي وكانت صراحة الصحابية وحرصها على تعلم دينها من الحوافز التي لم تمنعها من السؤال .  
 ولا يفوتنا أن أم سلمة أخبرت ابنتها زينب بهذه الحادثة كنوع من التعليم والتوجيه ، هذه يا بنيتي هي نظرة الإسلام إلى الجنس نظرة الفطرة السوية .

### التربية الجنسية من منظور الشرع :

تأتي اليوم دعوات تهب رياحها من مجتمعات أخرى تنادى بتعليم التربية الجنسية ، ونحن نعلم من واقع هذه المجتمعات .  
 ما المقصود بهذا العنوان .. بل ورأينا نتيجته في واقع تلك المجتمعات ونحن نرفض أن تلخص التربية الجنسية في تدريب الفتاة على الإسلوب الذي تتفادى به الحمل أثناء العلاقات الآثمة

فى سن المراهقة أو الذى تتفادى به عدوى مرض الإيدز فى هذه العلاقة المحرمة ولكن التربية الجنسية هى القيم والمبادئ التى من خلالها يعبر الشاب وتعبير الفتاة تلك المرحلة ليصلوا إلى بر الأمان والتى تتلخص فى قوله تعالى :

﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴾ (إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ) ﴿المعارج: ٣٠، ٢٩﴾ .

وقوله تعالى : ﴿ وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾ [الإسراء: ] .

إن تربية الفتى والفتيات على آداب الإسلام منذ الصغر ضرورة ملحة ليقفوا عند حدود الحلال والحرام فلا تهاون ولا تجاوز لهذه الحدود ، وقد وضع الإسلام ضوابط تحد من إنحرافات الجنس وجعل هنالك تدابير شرعية تغلق باب الغواية من آداب الحجاب وغض البصر وآداب الإستئذان ومنع الإختلاط ولو اتبعت هذه المجموعات من الآداب والضوابط لحلت كثير من مشكلات المراهقين الجنسية .

-----

## ضوابط شرعية فى المسألة الجنسية

لا للإثارة :

يرفض الإسلام إثارة الغرائز سواء عن طريق القصة أو الصورة أو التلفزيون أو السينما أو الإنترنت أو أى وسيلة أخرى .

الحجاب :

لمنع الإثارة أوجب الإسلام على المرأة - إذا بلغت - الالتزام بالحجاب عند خروجها وجعل للعبورة حدوداً فلا يُكشَف من المرأة ما يثير فتنة ومن مواصفات لباس المسلمة أن لا يكون ضيقاً وأن لا يصف الجسم ، و يشف عما تحته ولا يكشف أجزاء منه ، وألا يشبه لباس لكافرات لأن المسلمة شخصيتها متميزة فلا تقلد كل موضحة ولا تسير وراء كل ناعق وناعقة .

المخنثون والمترجلات :

كما أن لباس المسلمة لا يشبه لباس الرجال لأن المرأة المتشبهة بالرجال تكتسب الكثير من أخلاقهم ، ولقد لعن رسول الله ﷺ المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال .

روى البخارى عن ابن عباس قال : لعن النبي المخنثين من الرجال والمترجلات من النساء وقال : أخرجوهم من بيوتكم .

واليوم من يراقب شباب العالم وفتياته فى كثير من بلدان العالم النائه يجد أن اللباس يكاد أن يوحد بين الجنسين فالأساور والقلائد يتزين بها الجنسان من الذكور والإناث حتى بات يصعب على المرء التمييز بين الفتاة والفتى ، وقد برزت طائفة وفى أوروبا سميت الجنس الثالث ، لا يتميز بصفات الذكور الحقة ولا الأنوثة السوية وأصبح عبئاً ثقيلاً على مجتمعه لا يجلب له إلا الهزيمة والدمار .

ومن الحجاب ألا تتعطرى :

ومن المثيرات المحرمة أن تتعطر المرأة وتخرج من منزلها .

روى ابن ماجة أن أبا هريرة لقي امرأة متطيبة تريد المسجد فقال يا أمة الجبار أين تريدين؟  
 قالت: المسجد، قال: وله تطيبت؟ قالت: نعم. قال: فأني سمعت رسول الله ﷺ يقول: "   
 أيما امرأة تطيبت ثم خرجت إلى المسجد لم تقبل لها صلاة حتى تغتسل ".  
 وروى النسائي عن أبي موسى الأشعري قال: قال رسول الله ﷺ " أيما امرأة استعطرت فمرت  
 على قوم ليجدوا من ريحها فهي زانية ".

### منع الإختلاط بين الرجال والنساء :

الإختلاط سبب كل بلاء وقد أصيبت به المجتمعات قديماً وحديثاً وحذرت منه الأحاديث  
 النبوية تحذيراً شديداً .

روى البخارى عن أسامة بن زيد رضى الله عنهما عن النبي ﷺ قال : ما تركت بعدى فتنة  
 أضر على الرجال من النساء .

وورد في مسند أحمد عن ابن عمر أن عمر بن الخطاب خطب الناس بالجابية فقال : قام فينا  
 رسول الله ﷺ مثل مقامى فيكم فقال : لا يخلون أحدكم بإمرأة فإن الشيطان ثالثهما .

وإقرأ معى هذا الخبر العجيب الذى نشرته جريدة آفاق عربية :

فى الوقت الذى نصر فيه على الإختلاط بين الطلاب والطالبات فى المدارس الحكومية بدأت  
 الحكومة الفيدرالية وفى ولاية كاليفورنيا بأمريكا وفى تطبيق نظام الفصل بين الجنسين فى خمس  
 مدارس تابعة لها بهدف تقديم بديل للأهل القلقين من جراء تدنى مستوى التعليم وإنتشار  
 الإباحية بين الطلبة .

واسمعى يا بنيتى للصحيفة الأمريكية ميليسبان ستانسيرى التى زارت القاهرة وكتبت هذا الكلام  
 تخاطب المجتمعات المسلمة :

" إن القيود التى يفرضها مجتمعكم على الفتاة صالحة ونافعة لهذا أنصح أن تمسكوا بأخلاقكم  
 وتقاليدكم ، امنعوا الإختلاط وقيدوا حرية الفتاة فهذا خير لكم من إباحية وانطلاق ومجون أوروبا  
 " وتقول :

" لقد عانينا الإختلاط كثيراً ، ضحاياه يملئون السجون والأرصفة والبارات والبيوت السرية ، إن الحرية التي أعطيناها لفتياتنا وأبنائنا جعلت منهم عصابات أحداث ومخدرات ووريق " .

### المصافحة :

يا بنيق ينهاكى الإسلام أن تصافحى أحد من الرجال أو الزملاء فرسول الله ﷺ : لم يصافح النساء الأجنبية قط .

ولا تحدعى بمن يقول لك إنهم مثل أخواتك فقد ورد نهى شديد من حبيبك النبي ﷺ الذى هو أحرص الناس عليك - عن مصافحة النساء فعن معقل بن يسار قال : قال رسول الله ﷺ : " لأن يطعن أحدكم فى رأسه بمخيط من حديد خير له من أن يمسه امرأة لا تحل له " .

### شعار الإسلام العفة :

الإلتزام بالعفة أدب إسلامى دعا إليه القرآن الكريم وازدان به شباب الإسلام على توالى القرون ، قال تعالى ﴿ وَلَيْسَتَعَفِى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْزِبَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ [النور: ٣٣] .  
وحكى القرآن الكريم قصة يوسف عليه السلام فى مقاومته للإغراء الشديد والوعيد لمن هو فى بيتها قال تعالى ﴿ قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ ﴾ [يوسف: ٣٣]

وفى حديث الغار كانت عفة أحد الشباب الثلاثة سبباً فى نجاته : [ فقال الآخر اللهم إنك كنت تعلم أنه كان لى ابنة عم من أحب الناس إلىّ وأنى راودتها عن نفسها فأبت إلا أن آتيتها بمائة دينار فطلبتها حتى قدرت فأتيتها بما فدعتها إليها فأمكنتنى من نفسها ، فلما قعدت بين رجلها قالت : إتق الله ولا تفض الخاتم إلا بحقه فقمتم وتركت المائة دينار فإن كنت تعلم أنى فعلت ذلك من خشيتك ففرج عنا ففرج الله عنهم فخرجوا ] .

### تدابير العفة :

وتربية الفتيان والفتيات على العفة يستلزم بعض التدابير منها : غض البصر ، والتقيد بآداب الإستئذان ، والإبتعاد عن مخاطر التلفزيون ، والتورع عن المحارم .

-----

## ثانياً: العادة السرية

العادة السرية أو الإستمناء Masturbation يعنى فى الشرع " إنزال المنى بغير الطريق الشرعى " .

ومعنى العادة السرية : العبث بالأعضاء التناسلية الخارجية بغرض الحصول على الإثارة الجنسية والوصول إلى ما يسمى رعشة الشبق .

ومعنى الإستمناء فى اللغة الإنجليزية : ممارسة الإساءة للنفس ، ومفهومه الجنسى " التدنيس باليد " .

ومعناه بالفرنسية : تعكير تصنعه اليد ، أو قاذورات .

### فوائد العادة السرية :

فوائد العادة السرية هى تحقيق المتعة الجنسية لغير المتزوجات مما يدفع عنهن ضرر الوقوع فى الفاحشة ، يحقق القاعدة الشرعية التى تفضل درء المفاسد عن جلب المصالح ، خاصة فى مجتمعنا الذى تأخر فيه سن الزواج حتى أواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينيات بينما تتولد الشهوة الجنسية فى سن الثانية عشرة تقريباً ، أى أنها تظل فى حرمان جنسى لمدة تقرب من عشرين عاماً ، ولا حول ولا قوة إلا بالله .

### الموقف الطبى :

إن الإدمان فى الممارسة إلى حد الإدمان يمكن له أن يقلل من إنتاج المنى كما أنه يُضعف من الأداء الجنسي فى بعض الأفراد ، ثم إن لبعض الوسائل عند الممارسة خطر فى تكوين أفكار غير طبيعية عن الحياة الجنسية ، تجعل الأداء الجنسي الطبيعى فى المستقبل أكثر صعوبة ، ولعل هذا وقوعاً فى الأنتهى منه فى الرجل .

### الحكم الشرعي للعادة السرية :

يقرر المحققون من علماء الحديث أن جميع الأحاديث التي وردت عن العادة السرية إما ضعيف أو موضوع لا أساس له : مثل حديث (ملعون من نكح يده) وحديث (لا ينكح أحدكم نفسه بيده ، فيأتي يوم القيامة وهي حبلى) .

ولعل النص الوحيد الثابت الصحيح الذى له دلالة في هذا الموضوع قوله تعالى : ﴿إِلَّا عَلَىٰ أَرْوَاحِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ﴾ .

وقد اختلف العلماء بناء على هذا النص على رأيين :

الأول : أنها محرمة تجزئاً قطعياً ، واستدلوا على ذلك ببعض الإستنباطات منها أن العادة السرية تدخل في (ما وراء ذلك) فإن من يرتكبها يكون من (العادون) وبالتالي فهي حرام .

والثاني : قالوا أنها تجوز بشرطين :

١- خشية الوقوع في الزنا .

٢- عدم إستطاعة الزواج .

### كلام دقيق :

لضبط الأمر نقول أن ممارسة العادة السرية تجوز بضوابط وشروط وهي :

١- أن يلجأ إليها خشية الوقوع في الفاحشة .

٢- أن من يقوم بها غير متزوج .

٣- أن يمارسها لتصريف الشهوة إذا غلبته ، وليس لإثارة الشهوة الكامنة .

٤- عدم الإفراط أو الإدمان حتى لا تتحول إلى سلوك دائم .

قالوا عن العادة السرية :

حتى الفقهاء الذين أجازوا العادة السرية بضوابطها انظروا ماذا قالوا :

- يقول الإمام الشوكاني رحمه الله " ولا شك أن هذا العمل هُجنة وخسة وسقطت نفس وطرح حشمة و ضعف همة " .

أما ابن حزم فيقول عن هذا الفعل : " ليس من مكارم الأخلاق ولا من الفضائل " .

## خطورة العادة السرية

تتمثل خطورة العادة السرية فيما يلي :

### ١- التعود :

التعود على هذه الطريقة لخشية الإشباع الجنسي والتي يعيها أنها :

- سطحية : مما يؤدي إلى صعوبة بعد الزواج للحصول على نفس المتعة بالطريقة الطبيعية وهي الإيلاج - الإدخال - مما يتطلب وقتاً للتعود على الطريقة الجديدة .

- ذاتية : حيث أن دورة الإثارة والإشباع تكون بين الفتاة ونفسها ، فهي التي تشبع نفسها بنفسها بعد الإثارة ، لذلك فعندما يظهر الزوج في حياتها الجنسية فإنه يشبه جسم غريب يدخل هذه الدورة ، مما يؤدي إلى عدم تفاعلها معه .

وهذا أيضاً يستلزم وقتاً وتدريباً حتى يأخذ الزوج مكانه في هذه الدورة ويصبح طرفاً فاعلاً فيها.

### ٢- السرية :

تمارس هذه العادة بصورة سرية وتستخفي بها المراهقة وذلك للشعور بالخطأ وليس الحياء كالعلاقات الزوجية ، ولأنها سرية فهي مبعث من مباعث الخجل الشديد وهنا تكمن خطورة ملاحظة الآخرين للمراهق بعد مباشرتها ، فيصيبها القلق والإضطراب والعزلة مما يؤدي إلى ضعف النمو الإجتماعي وتولد شعور بالنفور المتبادل بينه وبين من حوله .

وأيضاً لأنها سرية ، ولأنها تصيب بذلك كله يفضل المراهق والمراهقة ألا يؤدي الواجب الديني بعد هذه العملية ، وهو الإغتسال من الجنابة ويبقى على جنابته متأخراً عن الصلاة ، وعن الصوم ، وعن تلاوة القرآن وعن الكثير من واجباته الدينية ، وذلك حتى لا يكتشف أحد سره.

### ٣- التفكير المستمر في الناحية الجنسية :

مع إثارة خارجية بصورة أو قصص أو أفلام ومع التخفى تستشعر أنها جريمة ، مع شعور بالإثم بعدها ومحاولة إزالة آثار فعلتك ، هل بعد ذلك كله يكون هناك تركيز ، ثم تسأل الفتاة نفسها لماذا لا أتقدم في دروسى ؟ لماذا يحدث لى توتر عصبى مستمر ، وشعور بالأرق والقلق ؟ ويحدث التفكير المستمر فى الناحية الجنسية إذا ما رست الفتاة هذه العادة بشكل دورى مكثف ومنتظم ، فتصبح عندئذ جزءاً من عاداتها وسلوكياتها وبالتالي يصعب عليها التخلص منها ، وبدلاً من أن تكون بديلاً مؤقتاً مباحاً تلجأ إليه عند الضرورة حتى يحين الزواج ، فإنها قد تستمر فيه حتى بعد الزواج طلباً لقضاء الوطر .

### ٤- الإضرار بغشاء البكارة :

وذلك وفى حالة إدخال الإصبع أو أداة يمكن أن تفقد الفتاة عذريتها .

## وسائل مقاومة وضبط العادة السرية

بنتي هناك وسائل بالغة الأهمية تعينك على ضبط هذه الممارسة ، حتى لا تلجئى إليها إلا عند الضرورة القصوى ، وإذا لم تأخذى بهذه الوسائل - أو معظمها - تكونى قد وضعت نفسك فى فريق المذنبين ، فلا تقولى عندئذ أنك تمارسين العادة السرية مضطرة ، وأنت قد قصرت أصلاً فى محاولة تجنبها والتقليل منها ....

وأهم هذه الوسائل :

١- حسن الصلة بالله :

فقد قال ربنا فى كتابه ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ وقال أيضاً : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴾ .

وجاء فى الحديث القدسى " من تقرب إلى شبراً تقربت إليه ذراعاً ، ومن تقرب إلى ذراعاً تقربت إليه باعاً ومن أتانى يمشى أتيته هرولة " فأكثرى من الدعاء والذكر والإستغفار والصلاة ، ولا تقطعى صلتك بالله فهو تعالى مثبت القلوب والأبصار .

٢- الصيام :

قال رسول الله ﷺ : " من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء " .

فلا تحرمى نفسك من الصيام ، فهو يكسر من حدة الشهوة ، وهذا أركى للنفس وأهدأ للروح .

٣- تجنبى المهيجات الجنسية :

بعكس الذكور الذين يثيرهم الصورة والفعل ، فإن الإناث - غالباً - يثيرهم الفعل وليس الصورة ففى الفيلم العاطفى مثلاً ، ربما لا تثيرك صورة أو شكل البطل ، وإنما يثيرك المشهد العاطفى الذى يؤديه البطل ، وكذلك فى الأغنية العاطفية تثيرك كلمات المعنى وأداؤه أكثر من

صورته أو شكله ، لذلك تجنبي المشاهد العاطفية المثيرة والأغاني الساخنة فهذه المهيجات هي التي تفجر بركان الشهوة الكامن وفي نفسك ، وتجعل مرات هياجه أكثر عدداً وأشد قوة وشراسة بعكس إذا اجتنبت المهيجات ، فإن ثوراته تكون على فترات متباعدة .

#### ٤- الصحبة الصالحة :

تذكرى يا بنيتى قول رسول الله ﷺ : " الشيطان مع الواحد ، وهو من الإثنين أبعد " وقوله " إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية (البعيدة) " .  
فلا تكوني وحدك ، واحمي نفسك بالصحبة الصالحة التي تعينك على الخير وتدعوك إليه وإياك وصحبة السوء .

#### ٥- الإكثار من أعمال الخير :

أكثر من أعمال الخير ، والأنشطة المفيدة لك وللناس من حولك امسحي على رأس اليتيم ، خذى بيد الفقير والمساكين ، وأدخلى السرور على قلب المريض .  
تذكرى أن أبواب الخير كثيرة ، وأنشطته عديدة ومتنوعة ، تنتظر من يتطوع ويبدل ، وإذا التحقت بهذه الأنشطة تكوني قد حققت مكسبين :  
المكسب الأول : هو شغل نفسك عن الإستعراض في شهواتها .

المكسب الثاني : هو رضا الله تعالى وثوابه في الدنيا والآخرة حيث يقول الله تعالى ﴿ **وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ** ﴾ وقول نبيه ﷺ " خير الناس أنفعهم للناس " .

#### ٦- ممارسة الرياضة :

يكاد يجمع الأطباء النفسيون والأطباء المتخصصون في المشكلات الجنسية أن الرياضة هي أهم وسيلة من وسائل ضبط الشهوة الجنسية ، ذلك لأنها تستنزف جهداً عضلياً عظيماً ، بحيث لا يكاد يتبقى جهد للجسد ليصرفه في النشاط الجنسي .

وكثيراً من الفتيات التي تمارس الرياضة تحكين أنهن عندما يؤوين إلى فراشهن ليلاً تخلدى إلى النوم بمجرد وضع الرأس على الوسادة فلا يكون هناك وقت أو جهد لآى ممارسة أخرى .

وأقول لك أن هناك وسائل متنوعة لممارسة الرياضة والجهد العضلي بما يتناسب مع القواعد والضوابط الدينية وبما يناسب كل المستويات الإقتصادية ، بدءاً من التمرينات الرياضية وفي الصالات المخصصة للنساء والبنات وانتهاء برياضة المشى السهلة المتاحة المجانية .

#### ٧- الترويح عن النفس :

لا تحرمى نفسك من قضاء بعض الوقت فى الترويح الحلال " فإن القلوب إذا كلت ملت " . وهناك مجالات متنوعة للترويح ، مثل التنزه مع الصديقات أو مشاهدة بعض البرامج المفيدة والممتعة فى التلفزيون ، أو يشغل الوقت فى تنمية مهارة أو هواية أو صقلها بالدراسة والتطوير ، أو تصفح الإنترنت أو أقراص الكمبيوتر .

#### ٨- الدراسة والقراءة :

قال رسول الله ﷺ : " من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً للجنة " ولا أقصد بالدراسة مناهج الدراسة فى المدارس والجامعات فقط وإنما أقصد أن تتوجهى إلى دراسة حرة لعلم مفيد وممتع بالنسبة لك مثل اللغة أو الكمبيوتر أو الفنون أو أى قراءات أخرى فى أى مجال ممتع أو مفيد .

ولعل هذه تكون فرصة بالنسبة لك لاكتشاف نفسك وتطويرها والتعرف على مواهبها وقدراتها .

## للغارات أقول !!

أقول لكل من أدمت العادة السرية أو أفرطت في ممارستها ولم تحاول أخذ أسباب مقاومتها :  
لقد أذنبت وتجاوزت ولك منا نصائح حتى تستطيع التغلب على هذا التجاوز .  
أ - ابدأى من الآن : وفوراً في تحرى الأسباب المعينة على مقاومة العادة التي ذكرتها سابقاً  
واعلمى أنه ما تأخر من بدأ .

ب- كيف نتعامل مع ذنوبنا ؟

التعامل يا بنيتى مع الذنوب يحتاج لحكمة وتوازن بين الخوف والغفلة فإذا غلبك اليأس ..  
تذكرى الرجاء والأمل وأن اليأس ليس من صفات المسلمين

قال تعالى ﴿ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾

وقال أيضاً: ﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

وإذا غلبتك الغفلة ... تذكرى الحشية والتقوى ،

فقد قال تعالى : ﴿ فَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ

أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾

وقال أيضاً : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ ﴾ .

## ج- كيف نسيطر على أفكارنا ؟

من المهارات النفسية التي يجب أن تكتسبها : القدرة على السيطرة على الأفكار السيئة .

الفكرة السيئة قد تبدأ صغيرة ، ثم تنمو بالتدرج ، ثم تحيط الإنسان بأذرعها التي تشبه أذرع الأخطبوط حتى تسيطر عليه تماماً ، وتشل كل قدره لديه على المقاومة ، وتوصله لنقطة اللاعودة حيث يفقد إرادته ومقاومته تماماً .

هذا ما تفعله بك الشهوة الجنسية عندما تنفردى بنفسك ، ويجب أن تتعلمي كيف تسيطر عليها من اللحظة الأولى ولا تسمحى لها بالتمكن منك .

- استعيذى بالله من الشيطان الرجيم .

- اشغلي ذهنك - عندما تهاجمك الفكرة السيئة - بأى حلم من أحلامك أو هدف من أهدافك أو فكرة أو مشروع ، وغوصى داخل تفاصيله حتى تنزعى نفسك نزعاً من الفكرة السيئة .

## د- لا تيأسى :

مهما تكررت نوبات الفشل ومحاولات المقاومة عن العادة السرية فلا تيأسى . هناك مثل يقول : لا باس إنه الفشل السادس عشر ، لا بأس إنه الفشل السابع عشر ، لا باس إنه الفشل الثامن عشر ، وتذكرى أن أديسون حتى يصنع المصباح الكهربائى قام بألف تجربة فاشلة ولكنه نجح بعد الألف فشل .

واعلمى أن البشر لا ينقسمون إلى قسمين : قسم ينجح وقسم يفشل فالكل معرض للفشل ، ولكنهم ينقسمون إلى قسم يعيد محاولته بعد كل فشل وقسم يستسلم .

فكونى من الثابرين المصرين على مقاومة العادة السرية أو التقليل منها ، وإياك والتباطؤ بعد كل نوبة فشل ، إذا سقطت فإنهضى فوراً ، واعلمى أن المسافة بين السقوط والنهوض زمن ضائع من عمرك ولذلك

قال تعالى : ( " فسارعوا .. " " فسابقوا " ) .

### ثالثاً : غشاء البكارة

غشاء البكارة عبارة عن غشاء موجود حول فتحة المهبل الخارجية وبه فتحة تسمح بخروج دم الحيض .

ويكون هذا الغشاء في أغلب الأحيان رقيقاً ، إلا إنه في أحيان أخرى يكون سميكاً جداً لدرجة الاحتياج لإجراء عملية جراحة لفضه عند الزواج ، كما أن درجة مرونته وتمدده يختلف من فتاة لأخرى ، وهناك نوع يسمى بالغشاء المطاطي المتمدد والذي يمكن معه إتمام الجماع بدون أن يتمزق .

ولغشاء البكارة أربعة أشكال حسب شكل الفتحة التي به :

١- الهلالي .

٢- الحلقي .

٣- الشبكي .

٤- المسدود ليس به فتحة ، وهو نادر حتى أنه لا يسمح بمرور دم الحيض للخارج وتراكمه في المهبل في الرحم مما يؤدي إلى انتفاخ البطن وهنا لابد من التدخل الجراحي لشقته .

وفي حالة الغشاء الهلالي والحلقي : نظراً لطبيعتهما المطاطية وشكل الفتحة بهما فيؤدي هذا إلى عدم نزول الدم إطلاقاً ليلة الزفاف أو نزول كمية قليلة جداً منه مما يثير قلق الزوج الشرقي الذي يتصور أن نزول الدم هو الدليل الأكيد على عذرية الفتاة .

وكم من جرائم قتل ارتكبت باسم الشرف ، وحالات طلاق وقعت نتيجة الجهل بهذه المعلومة .

#### معلومات مهمة عن غشاء البكارة :

١- يمكن حدوث حمل في العلاقات غير الشرعية رغم المحافظة على الغشاء وذلك إذا تسللت الحيوانات المنوية من الفتحة الموجوة بالغشاء والمخصصة لخروج دم الحيض .

٢- عند بعض الفتيات يكون غشاء البكارة سميكاً بدرجة كبيرة مما لا يمكن للزوج معه فضه رغم تكرار محاولاته .

وفي هذه الحالة لا بد من تدخل الطبيب وإجراء جراحه بسيطة لغشاء السميكة .

٣- يتمزق الغشاء في ثلاث حالات :

(أ) الإيلاج " إدخال العضو الذكري " في ليلة الزفاف .

(ب) إدخال جسم صلب .

(ج) إدخال الإصبع بقوة عند ممارسة العادة السرية مثلاً .

(د) الصدمات القوية كما في الحوادث .

وقد يصحب هذا نزول بعض قطرات من الدم ، وكذلك بعض الألم ، ولكن النزف لا يكون شديداً ، كما أن الألم يكون بسيطاً ومحتماً لأن الشعيرات الدموية والعصبية التي تغذ الغشاء قليلة جداً في عددها .

٤- كثير من بناتنا قد تتعرض وهي صغيرة لاغتصاب أو شبه إغتصاب وتظل وفي رعب شديد خاصة عندما تكبر والحل هو مراجعة طبيب أولاً فإن كان الغشاء سليماً فالحمد لله وإلا فتتجه الفتاة إلى أحد العقلاء من أهلها وتطلب منه المساعدة .

**هل يجوز الترقيع ؟**

انقسم العلماء في مسألة جوز ترقيع غشاء البكارة إلى ثلاث آراء :

**الفريق الأول :**

حرم الترقيع مطلقاً ، وقال يجب على الفتاة أو أهلها مصارحة الشخص المتقدم لها بحقيقة الأمر إذا توسموا فيه المروءة والشهامة ، وأن يستحلفوه بالله أن يحفظ السر سواء قبل الزواج أم لا ، فإن لم يقبل أحد الزواج فلتبقى بغير زواج محتسبة أمرها عند الله تعالى شأنها شأن من ابتليت بأى مرض منعها من الزواج .

ووجهة نظر هؤلاء العلماء :

أن الترفيع غش ، وهذا مناف لآداب الآسلام ، وأن هذا ربما يفتح باباً واسعاً من الفساد ، وأما من فقدته في اغتصاب أو حادث فهذا ابتلاء من الله وعلى صاحبه أن تحتسب أجرها عند الله .

### الفريق الثاني :

قال أن حكم الترفيع يختلف بحسب الحالة :

فإذا كان تمزق الغشاء نتيجة فاحشة بإرادتها فلا يجوز رتقه ، أما إذا كان التمزق نتيجة اغتصاب وغلب على ظن الفتاة أن هذا التمزق لن يقبل في مجتمعها يجوز عندئذ رتقه .

ووجهة نظر هذا الفريق :

أنه لا بد من التفريق بين الضحية والمجربة حيث يفصل للمغتصبة أن تستر نفسها لأن الستر أولى للمسلم من الفضح .

### الفريق الثالث :

يرى أن يجب الستر سواء للمغتصبة أو حتى من زنت وتابت .

ووجهة نظر هذا الفريق :

أن الستر واجب بعد التوبة من الزنا ، لذلك يجب على من زنت أن تستر نفسها ما استطاعت لذلك سبيلاً ولا تخبر أحداً ، لأن الضرر من الإخبار شنيع ، فهو قد يؤدي بها إلى مزيد من الإنزلاق في الفاحشة ، كما أنه يحول بينهما وبين الزواج ، مما قد يعرضها للمزيد من الفتن . وهذه هي آراء العلماء والمسألة محل خلاف ونقاش لحساسيتها من وجهة وأنها من المسائل المستحدثة من جهة أخرى .

وأقول لبناتنا ﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾ .

حافظوا على أنفسكن والله يستركن في الدنيا والآخرة .

---

## سنن الفطرة

وهي مجموعة من الخصال التي ذكرها النبي ﷺ في أكثر من حديث منها قوله ﷺ : " عشر من الفطرة : قص الشارب ، وإعفاء اللحية ، والسواك ، واستنشاق الماء ، وقص الأظافر ، وغسل البراجم ، ونتف الإبط ، وحلق العانة ، وانتقاص الماء " رواه مسلم .  
قال مصعب أحد رواة الحديث : ونسيت العاشرة ، إلا أن تكون المضمضة وانتقاص الماء يعني الإستنجاء .

وجاء في حديث آخر قوله ﷺ : " خمس من الفطرة : الختان والإستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب " رواه البخاري .  
ومعنى الفطرة : أن كل هذه الأفعال التي في الحديثين - لو فعلت - تدل على أن صاحبها على الفطرة التي استجبها الله لعبادة والتي لا يختلف عاقل في أنها أشياء طيبة تدل على الإنسانية والمدنية المتحضرة .

### خصال الفطرة :

لو نظرنا وجدنا هذه الخصال منها ما يختص بالرجال ومنها ما يختص بالنساء ومنها ما يختص بهما .

وسوف نتحدث هنا عما يخص النساء :

### إزالة الشعر :

وهو الشعر الزائد وقد حددت أحاديث سنن الفطرة موضعين في الجسم هما : الإبط والعانة .

### حلق العانة :

شعر العانة هو الشعر النابت حول الفرج .

قال العلماء : يستحب إزالة الشعر حول القبل والدبر وإن كان الحديث قد خصه بالحلق ، إلا أنه يجوز بأي وسيلة ، بالحلق والقص والنتف والنورة

[ وهى عجينة تلتصق بالشعر فتزيله وتعرفها النساء ، أو طلاء يطلى به الجلد فيزيل الشعر معه ، وهناك كريمات لهذا الأمر ] .

**وقاية من المرض :**

لا شك أن حلق العانة من أكثر الأمور الخاصة بالوقاية من الأمراض بجانب نظافة البدن وقمل العانة من أخطر ما يصيب هذا المكان إذا كثرت شعره ، مع كثرة الإلتهابات الناتجة من احتكاك الشعر بالفخذين بجانب تراكم العرق ، وفساد الرائحة مما يؤدي إلى الإلتهابات .

**وقت القص :**

هناك حد أقصى مكروه أن يترك الشعر بعده دون قص وذلك فيما رواه مسلم من أنس بن مالك قال : " وقت لنا في قص الشارب وتقليم الأظفار ، ونتف الإبط ، وحلق العانة أن لا تترك أكثر من أربعين ليلة " .

ومعنى هذا أن أقصى مدة يمكن أن يترك فيها الشعر دون إزالة هى أربعون ليلة ، وبعدها يكون الإنسان قد دخل فى الكراهة التى توجب العقاب الربانى .

**لا لكشف العورات :**

لابد أن تعلمى يا بنيتى أنه لا يجوز كشف العورة المغلظة - وهى ما بين السرة والركبة - أمام بنات جنسك .

فلا يجوز أن تزيل الفتاة عانتها أمام أخرى ، ولا يجوز أن تسمح لأخرى أن تزيل لها ، والعجيب أن هناك نساء ذلك عملهن وهو حرام ، حيث تنكشف العورات وتبدوا السوءات .

**نتف الإبط :**

ولا تقتصر إزالة شعر الإبط على النتف ، فيجوز القص والحلق فقد دخل رجل على الإمام الشافعى وهو يلحق إبطه فقال الشافعى: " علمت أن السنة النتف ولكن لا أقوى على الوجع " ويستحب التيامن أى البدء بالإبط الأيمن .

### الإستنشاق والمضمضة :

وهما من سنن الوضوء ، ويستحب في غير الوضوء عندما يتسخ الأنف بسبب غبار الطريق أو غيره أو عندما تتغير رائحة الفم لأي سبب من الأسباب فيكون من الفطرة : الإستنشاق والمضمضة بالماء .

### غسل البراجم :

وهي عُقد الأصابع ومعاطفها وما يلحق بها من أى ثنية في الجسم يظن فيها الإتساخ ولذلك كان من سنن الوضوء والغسل : ذلك ووصول الماء إلى ثنايا الجسم ، وتحليل الأصابع (أى غسل ما بينهما) ، حيث إنه مع غبار الجو وتراكم العرق وخاصة في الصيف - إذا لم يهتم الإنسان بثنايا جسمه - تتولد روائح كريهة ، حيث يصبح منفراً ومقززاً فيضع العطور وممهل الإستحمام فلا يزداد إلا سوءاً .

### انتقاص الماء :

هذه اللفظة يا بنيتي من الأدب النبوى ، حيث يُعبر عن الأمور المستقبحة بالألفاظ المهذبة . وقد فسرها راوى الحديث بالإستنجاء ، وقد علمه لنا الإسلام .

عن سلمان الفارسى أنه قيل له: [ قد علمكم نبيكم ﷺ كل شئ حتى الخراءة؟ فقال : أجل ، لقد نمأنا أن نستقبل القبلة لغائط أو بول ، أو أن نستنجى باليمين ، أو أن نستنجى بأقل من ثلاثة أحجار ، أو أن نستنجى برجيع أو بعظم ] رواه مسلم .

والإستنجاء يكون بالماء فإن لم يوجد فبالحجارة ، والدليل على تقديم الماء حديث خصال الفطرة ، التي ذكر فيها رسول الله ﷺ انتقاص الماء ، ويعوض عن الحجارة بالأوراق المخصصة لذلك ، والأفضل أن يجمع بينهما ولا يقل عن ثلاث مرات .

ولا يخفى عليك النهى عن إستخدام اليمين ، في هذا الأمر وحكمته الصحيحة ، كما لا يفوتنا التنبيه على غسل اليدين جيداً بعد هذه العملية ، وعلمى ذلك أولادك في المستقبل ، حيث إن كثيراً من أمراض الجهاز الهضمى تنتقل بالعدوى الشخصية من هذا الأمر .

والحقيقة أن غسل اليدين لا يمنع أحياناً بعض العدوى مثل : الدودة الدبوسية ، والإنتاميبيا ، وذلك بسبب عادات سيئة مثل عدم غسل الطعام جيداً ، وعدم غسل اليدين قبل الأكل وبعده .

### التنزه من البول :

والأمر الأكثر أهمية - فقد يتجاهله البعض أو يؤديه بإهمال - الإستنجاء بعد البول .  
عن ابن عباس قال : مر رسول الله ﷺ على قبرين فقال : " أما إنهما ليعذبان ، وما يعذبان في كبير أما أحدهما فكان يمشى بالنميمة ، وأما الآخر فكان لا يستتر من بوله " قال : فدعا بعسيب رطب فشقه اثنتين ، ثم غرس على هذا واحداً وعلى هذا واحداً ، ثم قال : " لعله أن يخفف عنهما ما لم ييبسا " رواه مسلم .

وفي رواية " وكان الآخر لا يستنزه عن البول أو من البول " .

وفي رواية : " فكان لا يستبرئ " .

والمعنى الواضح لقوله ﷺ : " يستنزه من بوله " هو الإستنجاء من البول ويدخل في الإستتار أو الإستبراء - المذكورين في روايات الحديث .

المحافظة من أن يصيب البدن أو الثوب شئ من رزازه ، ولا تنسى استخدام منشفة نظيفة بعد عملية الاستنجاء بالماء ، سواء من البول أو غيره ، حيث إن بقايا الماء قد تسبب روائح غير طيبة مع اختلاطها بالغبار ، وقد تسبب بعض الإلتهابات الناتجة عن الاحتكاك ، خاصة في فصل الصيف .

وأنصحك باستخدام المطهرات المناسبة مع ماء الاستنجاء ، وخاصة للقبل ولو مرة في الاسبوع ، لتحمي نفسك من الالتهابات في هذا المكان ، واستشيري طبيبة أمراض النساء عند الشعور بأى حكة أو حرقان أو احمرار، حتى لا يتفاقم الخطر عليك .

## نظافة الأسنان :

قال الحكماء : " إن صحة البدن تبدأ من الأسنان " .

وقد أجمع أطباء الأسنان أن معظم ما يصيب الأسنان من التسوس هو بسبب بقايا الطعام ، فينصحون بدعكها بالفرشاة بعد كل وجبة على الأقل يومياً ، بالإضافة إلى مرة قبل الدخول إلى الفراش ، ومرة بعد الإستيقاظ من النوم صباحاً .

ولن يصبح الأمر صعباً إن ارتبط غسل أسنانك بمواعيد الصلوات اليومية ، فعند الفجر يكون استيقاظك من نومك ، وعند الظهر - تقريباً - يكون موعد الإفطار ، وعند العصر - تقريباً - موعد الغذاء ، وعند العشاء يكون موعد عشاءك ونومك .

روى البخارى عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : " لولا أشق على أمتي - أو على الناس - لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة " .

وانصحك يا بنتي بزيارة طبيب الأسنان ولو مرة كل ستة أشهر فذلك سوف يغنيك عن زيارته بعد ذلك أسبوعياً .

## قص الأظافر :

كما ورد في كلام أنس عن النبي ﷺ : إن أقصى مدة تبقى فيها الأظافر بدون قص هي : أربعون ليلة ويستحسن أن تقلم كل أسبوع مع الإستعداد لصلاة الجمعة وهذا من سنته ﷺ ولا يخفى عليك بنتي ما تسببه الأظافر من أذى فهي :

أ - مصدر لتراكم الأوساخ والميكروبات مما يجعل من الصعب نظافتها فتؤدى إلى نقل الأمراض ، وخاصة أمراض الجهاز الهضمي والتهاب العيون .

ب - تؤذى أولادك وزوجك في المستقبل في التعامل اليومي معهم من خلال أظفارك الحادة .

## صبغ الأظافر :

تستخدم بعض الفتيات ما يسمى : " المانيكير أو الاكلادور " وهو :

١ - من الزينة التي يجب ألا تبديها المرأة للأجانب عنها ودخله تحت قوله تعالى ﴿ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ﴾ [النور: ٣١] .

٢- أن هذه المادة المستخدمة تترك غطاء بلاستيكيًا يمنع وصول الماء إلى الأظافر وهذا يؤدي إلى بطلان الوضوء لوجود حائل يمنع وصول الماء إلى مكان يجب غسله في الوضوء .

#### استخدام المبرد :

وينصح باستخدام مبرد الأظافر برقة لتحديد الشكل المطلوب لها ، وخصوصاً في الأظافر الجافة ويمكن الاحتفاظ بسطح الأظافر أملس ، بيردها بالمبرد الخفيف ، لأن الأسطح غير الملساء غالباً ما تشقق ويراعى عند استخدام المبرد استخدامه في اتجاه واحد ، حتى لا يؤدي إلا تشقق أو كسر الأظافر .

#### واحدري ....

وقبل أن نترك تقليم الأظافر أنبهك يا بنيتي إلى الجلد الزائد على جوانب الأظافر ، واحذرك من إزالته بالجذب ، حيث يؤدي إلى ألم شديد جداً والأفضل إزالته بالمقص بعناية شديدة .

-----

## اهتمى بالنظافة

ديننا يا بنيتي دين النظافة فهو يجعل النظافة عبادة يتقرب الإنسان بها إلى خالقه تعالى .  
 عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال : " حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام  
 يغسل رأسه وجسده " رواه مسلم .

النظافة هي أهم وسائل الوقاية من الأمراض ؛ فبدن غير نظيف وبيت غير نظيف وشارع غير  
 نظيف هي أمور يترتب كل منها على الآخر وتؤدي وفي النهاية إلى أمراض تصيب الفرد ،  
 فتأثر على الأسرة وبالتالي على المجتمع.

### نظافة البدن :

النظافة عبادة ولذلك فإن الإسلام يوجه كل عبادة مع الله إلى نظافة البدن .  
 فجعل لعبادة الصلاة شرط قبلها وفرضاً لا تتم إلا به وهو الوضوء وفي الوضوء تغسل الأطراف  
 الظاهرة من الجسم والتي يكثر تعرضها للغبار وللإستخدام الكثير .

### سنن الفطرة :

ثم الإهتمام بأعضاء معينة ، مثل الفم والأسنان والأنف والإستنجاء والتنزه من البول كما بينا  
 في سنن الفطرة .

### اليد :

وهي أهم أعضاء البدن ، والذي يحتاج لنظافة مستمرة ، فغسله قبل الوضوء ومع الوضوء وفي  
 نهايته ، وغسله قبل الطعام وبعده .

ونغسلها عند الاستيقاظ من النوم وغسله بعد الخروج من قضاء الحاجة سواء كان بولاً أم  
 برازاً.

ومن السنة تثليث الغسل ، أى جعله ثلاث مرات ، وإستخدام الصابون مستحب لزيادة  
 النظافة .

## الغسل :

أما الجسد كله فقد أوجب الإسلام غسله غسلًا كاملاً مع التدليك للتأكد من وصول الماء إلى جميع أجزائه وثناياه في أحوال متعددة مثل الجنابة والحيض والنفاس للمرأة ، وعند الإحرام للعمرة أو الحج .

ويسن الغسل في العيدين وفي الجمعة وقد رأى كثير من العلماء أنه واجب، حيث ورد الكثير من الأحاديث التي تأمر به :

منها قوله ﷺ: " حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده " وهكذا فلا يمر أسبوع بلا إستحمام .

وقمة النظافة أن يكثر الإنسان من هذا الإستحمام وخاصة في فصل الصيف.

## نظافة البيوت :

بيوت المسلمين يا بنيتي نظيفة مرتبة ومن هنا حث النبي ﷺ على اتخاذ أكنفه - أى دورات مياه - ودعا إلى تنظيفها .

عن سعد بن أبي وقاص أن النبي ﷺ قال : " إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة ، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود ، فنظفوا أفئنتكم ولا تشبهوا باليهود " رواه الترمذى ؛ وقد سن النبي ﷺ للمسلم عندما يأتي فراشه أن ينظفه بثوبه حتى لا تكون هناك حشرة ضارة فيه أو أى أذى .

عن أبي هريرة قال : قال النبي ﷺ : " إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخله إزاره [طرف ثوبه] فإنه لا يدري ما خلفه عليه " رواه البخارى.

وهو إشارة إلى الإهتمام بالفرش وتهويتها وتشميسها وفرق كبير بين فراش تعرض للشمس ، وآخر لم يرها ولم تره .

فبيوتنا يا بنيتى هى عنوان ودليل على ذوق أهلها وثقافتهم فاحرصى أن يكون بيتك نظيفاً مرتباً .

## رابعاً : الإفرازات الجنسية للمرأة

من أشهر الإفرازات الجنسية المهبلية للمرأة :

**الأول : المذى :** وهو ماء أبيض رقيق لزج يخرج عند الاثارة الجنسية الناتجة عن النظر أو اللمس وغيرها ولكن المرأة لا تشعر بعد نزوله بالإشباع الجنسي ونزوله من المرأة يوجب الوضوء.

**الثاني : المنى :** وهو ماء أصفر رقيق وتشعر المرأة عند خروجه بالإشباع الجنسي وخروجه يوجب الغسل .

---

## الفهرس

٤	البنات كبرت .....
٥	أجمل مراحل الحياة .....
٨	اغراض طبيعیه .....
١٠	نفحات من الفقه .....
١٢	أشياء لا تفعلها .....
١٣	أحكام يجب أن تعرفها .....
١٥	أسرار خاصة جداً جداً .....
١٦	نظرة الفتيات للجنس .....
١٨	نظرة الفتيات للجنس .....
٢١	ضوابط شرعية في المسألة الجنسية .....
٢٥	العادة السرية .....
٢٨	خطوارة العادة السرية .....
٣٠	وسائل مقاومة وضبط العادة السرية .....
٣٣	للغارقات أقول .....
٣٥	غشاء البكارة .....
٣٩	سنن الفطرة .....
٤٥	اهتمى بالنظافة .....
٤٨	الافرازات الجنسيه للمرأة .....
٤٩	الفهرس .....