ChatGPT

الثقافة التربوية في مختلف مراحل الحياة

غاية الزواج

يُعتبر الزواج في المنظور الإسلامي والأسري نظامًا بديعًا لتحقيق **السكينة والمودة** بين الزوجين وبناء أسرة صالحة. وقد بيَّن القرآن الكريم هدف الزواج بقوله تعالى: **(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً)** [1] ، فالعلاقة الزوجية قائمة على السكن النفسي المتبادل والمحبّة والرحمة.

كما شجع النبي ﷺ على الزواج وعدّه سنّة من سننه قائلاً: «النِّكاحُ مِنْ سُنَّتِي ؛ فمَنْ لم يعمَلْ بسنَّتِي فليس مِنِّي» [2] . فالزواج طريق للعفّة والإعفاف وإعمار الأرض بالأبناء الصالحين، وهو إطار شرعه الله لإشباع الحاجات النفسية والجسدية ضمن قيم الفضيلة. وقد أثبتت دراسات حديثة فوائد صحية ونفسية للزواج، منها أن المتزوجين **أطول عمرًا وأقل عرضةً للاكتئاب والأمراض الخطيرة** مقارنةً بغير المتزوجين [3] ، خاصةً عند قيام الزواج على المودّة والاستقرار. وبذلك، تتحقق غايات سامية من الزواج تشمل السعادة الشخصية وتحقيق التكامل الاجتماعي وإحصان النفس وتكوين أسرة نافعة للمجتمع.

مواصفات شريك الحياة

يتوقف نجاح الأسرة على حسن اختيار شريك الحياة وفق معايير متوازنة تشمل **الدين والخُلُق والتفاهم**. أوصى النبي ﷺ أولياء الأمور بقوله: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوّجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير» [4] ، فصلاح الدين والأخلاق هو الأساس الذي ينبغي تقديمه على سائر الاعتبارات. وكذلك وجّه الرجال عند اختيار الزوجة بقوله ﷺ: «تُنكَحُ المرأةُ لأربعٍ: لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها؛ فاظفَر بذاتِ الدين تربت يداك» [5] ، أي أن الجمال والنسب والمال مرغوبة، لكن يبقى **الدين هو الأهم** لضمان حياة مستقيمة ومباركة. وقد ورد عن رسول الله ﷺ أيضًا: «الدنيا متاعٌ، وخيرُ متاعها المرأةُ الصالحة» [6] ، فالزوجة الصالحة نعمة عظيمة في حياة الرجل.

ومن منظور علم النفس، فإن التوافق في القيم والتوقعات ومستوى النضج العاطفي عامل جوهري في نجاح الزواج [7] . ومن الصفات المطلوبة لشريك الحياة كذلك **الرحمة وحُسن التعامل** ؛ قال النبي ﷺ: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي» [8] ، فخير الأزواج من يكون كريم الأخلاق مع زوجه وعائلته. وعليه، يجدر بالأسرة غرس قيمة انتقاء الشريك على أساس الدين والاستقامة والتكافؤ النفسي والاجتماعي، مع عدم إهمال عوامل الانسجام الشخصي والتفاهم، فكلها تُبنى عليها المودة والسعادة الزوجية.

التعارف وفترة الخطوبة والزواج

تشكل فترة **التعارف والخطوبة** المرحلة التمهيدية لبناء التفاهم قبل العقد الرسمي. يحرص الإسلام على أن يتم التعارف بضوابط تحفظ الاحترام والنية الصالحة، وقد أجاز النبي ﷺ للخاطب أن يرى مخطوبته ليزداد يقينه ويُقدِم على الزواج بطيب نفس، فقال ﷺ للمغيرة بن شعبة لما خطب امرأة: «انظر إليها فإنه أحرى أن يُؤْدَمَ بينكما» [9] أي أجدر أن تدوم المودّة بينكما. كما حثَّ النبي ﷺ من أحبَّ شخصًا وأراد الاقتران به أن يسلك باب الزواج، إذ قال: «لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح» [10] – ففي الزواج العلاج المبارك لميل الرجل والمرأة أحدهما للآخر. خلال الخطوبة، ينبغي **تبادل الحوار الصريح** حول تطلعات المستقبل والقيم وطريقة الحياة، مع تجنُّب التعمق في علاقات محرمة قبل الزواج، حفاظًا على البركة والثقة [11] . ومن المفيد الاستفادة من الإرشاد الأسري؛ فقد وجدت دراسة حديثة أن **المُقبلين على الزواج الذين خضعوا لاستشارات وتوعية مبكرة قلّت لديهم احتمالات الطلاق بنحو 31%** مقارنةً بغيرهم [12] . الخطوبة الناجحة هي التي تُبنى على الصدق والاحترام و **الاتفاق على أسس الحياة** (كالسكن والعمل والإنجاب)، مع إدراك أن هذه الفترة ميثاق أخلاقي وليس عقدًا نهائيًا، وبالتالي فأي خلاف جوهري قد يظهر يمكن التراجع بسببه قبل إتمام الزواج. إن اتباع المنهج الشرعي والتفاهم الواعي في فترة الخطوبة يمهّد لبناء زواج سعيد ومستقر إن شاء الله.

مشاكل الخطوبة والزواج

لا تخلو رحلة الزواج من **تحديات** قد تبدأ أحيانًا في مرحلة الخطوبة وتمتد إلى الحياة الزوجية. من أهم أسباب الخلافات سوء التواصل أو عدم وضوح التوقعات بين الطرفين، وقد تتفاقم بسبب تدخل الأهل غير الحكيم أو القصور في التعرّف العميق على شخصية الآخر أثناء الخطوبة. تُظهر الدراسات الميدانية أن أبرز عوامل الانفصال والطلاق تشمل: **عدم التوافق (43%)، والخيانة (28%)، والمشكلات المالية (22%)** [13] . لذا ينبغي للخطّاب والمقبلين على الزواج مناقشة أمور جوهرية كالميزانية والعمل ومسؤوليات كل طرف، تجنبًا لظهور صدامات لاحقًا. كذلك الغيرة المفرطة أو انعدام الثقة قد يسببان مشاكل في فترة الخطوبة إذا لم يتم معالجتهما بالصراحة والتفاهم. وفي الحياة الزوجية، قد تنشأ خلافات حول تقسيم الأدوار أو أساليب تربية الأبناء أو العلاقة مع أهل الزوجين. الحل يكمن في **التحاور الهادئ والتنازل المتبادل** والتذكّر الدائم لأيام المودة الأولى. وينصح الخبراء باللجوء إلى مستشار أسري عند تأزم المشكلات، بدلًا من تركها تتراكم. كما أن **التخطيط المشترك** واتخاذ القرارات المادية بحكمة يقللان من النزاعات حول المال، وهو عامل شائع في الخلافات [14] . إسلاميًا، يؤكّد على الرفق والعدل بين الزوجين لقوله تعالى: **(وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ)** أي بالمعاملة الحسنة واللطف (النساء:19). فالزوجان شريكان في بناء الحياة، وتجاوز مشكلات الخطوبة والزواج يتطلّب صبرًا واحترامًا وثقة متبادلة، مع استحضار الهدف الأسمى وهو استمرار العشرة بالمعروف.

معايير وتقييمات الزواج الناجح السعيد

الزواج السعيد **لا يقوم على العواطف وحدها** ، بل على جملة من المعايير والقيم التي تجعل العلاقة متينة ومثمرة. من أهم معايير النجاح **التزام كل من الزوجين بمسؤوليته واحترامه لشريكه** ؛ قال تعالى: **(هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ)** (البقرة:187) في إشارة بليغة إلى عمق المودة والستر المتبادل بينهما. وتشير أبحاث حديثة واسعة النطاق إلى خمسة مؤشرات رئيسية لرضا الزوجين: **مدى إخلاص كل طرف واعتقاده بالتزام شريكه، مستوى التقدير والتعبير عن الامتنان بينهما، الرضا عن العلاقة الحميمة، يقين كل منهما برضا الآخر، وانخفاض حدة الخلافات بينهما** [15] . هذه العوامل مجتمعة تدعم الاستقرار العاطفي وتعزز السعادة الزوجية. كما يلعب **التواصل الفعّال** دورًا جوهريًا؛ فالحوار المفتوح حول المشاعر والاحتياجات يمنع تراكم الضغائن وسوء الفهم. وينبغي على الزوجين التحلي **بالمودّة والرحمة** التي جعلها الله أساسًا للعلاقة الزوجية [1] . ومن السنّة النبوية ما يؤكد أهمية حُسن المعاشرة، إذ قال ﷺ: «خيركم خيركم لأهله» [8] إشارة إلى أن معيار الخيرية يُقاس بحسن معاملة الرجل لأهل بيته (وكذلك المرأة لزوجها). ومن معايير الزواج الناجح أيضًا وجود **أهداف مشتركة** لدى الزوجين (كالسعي لتنشئة أبناء صالحين أو تحقيق استقرار مالي) واتفاقهما على قيم الأسرة. يُضاف إلى ذلك أهمية الحفاظ على الرومانسية وتجديد مشاعر الحب عبر كلمات الإطراء والهدايا البسيطة والمفاجآت السارّة. أخيرًا، **الثقة المتبادلة** ركيزة لا غنى عنها؛ فهي تُشعر كل طرف بالأمان. وعند وجود هذه المعايير – الإخلاص والتقدير والتفاهم والعطاء – يكون الزواج أقرب ما يكون إلى السعادة الحقيقية والنجاح الذي يدوم.

الجماع وآداب الزواج

العلاقة الزوجية الخاصة **مظهرٌ من مظاهر المودّة والرحمة** التي أودعها الله بين الزوجين، وهي حق مشترك لكلاهما يتقربان به إلى الله بإعفاف بعضهما. اعتبر النبي ﷺ أن لقاء الزوجين الحميمي فعلٌ مأجور عليه العبد، فقال: «وفي بُضع أحدكم صدقة» [16] ، بمعنى أن المعاشرة في الحلال يؤجر عليها الإنسان كما يؤجر على الصدقة. ومن الآداب النبوية في الجماع **مراعاة مشاعر الزوجة والبدء بالملاطفة والمداعبة** قبل الإيلاج، وقد ورد عنه ﷺ: «لا يقعنَّ أحدُكم على امرأتِه كما تقعُ البهيمة، وليكن بينهما رسولٌ» قيل: وما الرسول؟ قال: «القبلة والكلام» [17] – تأكيدًا على أهمية المداعبة والكلام اللطيف كتمهيد لتحقيق الأُنس بين الزوجين. كذلك يُستحب للزوجين ذكر اسم الله ودعاؤه قبل الجماع، ومن ذلك ما علَّمنا النبي ﷺ: «اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا» لتكون المشاركة مباركة. ويحرّم في أدب الجماع أن يُجبر أحد الزوجين الآخر بغير رضا ومودة؛ فالعلاقة ينبغي أن تقوم على **التراضي والمحبة** . وعلى كلا الزوجين أن يتجمّل ويتعطّر ويتهيأ للآخر، فكما له حق أن يراها في أحسن حال فلها الحق نفسه. ومن الأمور الصحية المعلومة حديثًا أن العلاقة الجنسية الناجحة تُفرز هرمون الأوكسيتوسين الذي يعزّز الترابط العاطفي ويخفف التوتر، مما يزيد الألفة بين الزوجين. لذا على الزوجين مراعاة الحقوق الجنسية لبعضهما، وعدم الانشغال عنها بلا عذر، فتلبيتها تزيد المودة وتطفئ أي نوازع خارجية. وللحياء موضعه، لكن لا ينبغي أن يمنع الزوجين من مصارحة بعضهما بحاجاتهما ورغباتهما **بأدب ومودة** ، فذلك أدعى للوصول إلى الإشباع النفسي

والجسدي وتجنب المشكلات في هذا الجانب. والخلاصة أن الجماع في مفهوم الإسلام فعل محبّب ضمن الإطار الشرعي، له آدابٌ راقية تحفظ كرامة المرأة والرجل معًا، وتضمن دوام الألفة والسكن بينهما.

قبل الحمل

مرحلة ما قبل الحمل تتطلب من الزوجين **تخطيطًا واستعدادًا جسديًا ونفسيًا** لاستقبال مولود جديد. فمن ناحية شرعية، يُستحب لهما نية إنجاب ذرية صالحة يدعوان الله بها كما في قوله تعالى عن عباده الصالحين: **(رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا)** [18] – أي ذرية تقرُّ أعين الوالدين بصلاحها. وعلى المستوى الصحي، تنصح الجهات الطبية المرأة التي تنوي الحمل **بتناول حمض الفوليك يوميًا (0.4 ملغ)** قبل الحمل بشهر وعلى امتداد الشهور الأولى، لما له من دور في الوقاية من تشوّهات الأنبوب العصبي للجنين [19] . كذلك من المهم لكلا الزوجين إجراء **فحوصات طبية شاملة** للتأكد من جاهزيتهما للحمل وعدم وجود أمراض معدية أو مشكلات وراثية خطيرة. وقد أصبحت بعض الدول تُلزم بالفحص الجيني قبل الزواج لتفادي أمراض وراثية كفقر الدم المنجلي والثلاسيميا [20] . ومن النصائح النبوية في اختيار موضع الذرية قول النبي ﷺ: «تخيَّروا لنُطَفِكم فإنّ العِرق دسّاس» أي اختاروا الأمهات الصالحات لأبنائكم. كما جاء عن الإمام علي عليه السلام قوله في وصيته لابنه الحسن: «وانظر في أي نِساءٍ تضع نطفك، فإن الخبيثات للخبيثين» (بمعناه المأثور). كل ذلك توجيه للاهتمام بانتقاء الأم الصالحة وراثيًا وخُلقيًا . وعلى الأزواج أيضًا **التثقّف حول الحمل والولادة** عبر حضور دورات أو قراءة كتيّبات طبية موثوقة، لفهم تغيرات هذه المرحلة. وفي الجانب النفسي، ينبغي مناقشة استعداداتهما لمسؤولية الطفل (مثل توزيع الأدوار في الرعاية ليلًا ونهارًا). وخلاصة القول: التخطيط السليم قبل الحمل – صحيًا ونفسيًا وروحيًا – يسهّل رحلة الحمل ويُهيّئ لقدوم طفل سليم ومعافى بإذن الله ضمن أسرة مُحِبّة واعية.

المرأة في فترة الحمل

تمر المرأة الحامل بتغيرات جسدية ونفسية عميقة خلال أشهر الحمل، ويجب أن تُحاط **برعاية خاصة واهتمام كبير** من الزوج والأسرة. يشير القرآن الكريم إلى مشقة الحمل بقوله تعالى: **(وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ...)** أي **ضعفًا فوق ضعف** [21] ، فالحمل يرهق الأم تدريجيًا (غثيان وإرهاق ثم ثقلٌ بدني في الأشهر الأخيرة). لذا فعلى الزوج أن يكون عطوفًا صبورًا، يعين زوجته في أعمال المنزل ويراعي تقلب مزاجها وظروفها الصحية. وتأكيدًا لعظيم فضل الحامل والأم، خاطب النبي ﷺ رجلًا أراد الجهاد وترك أمه الكبيرة قائلاً: «الزمها، فإن الجنة عند رجلها» [22] – في إشارة أن خدمة الأم ومراعاة تعبها طريق إلى الجنة. خلال الحمل، ينبغي للأم اتباع إرشادات الطبيبة من حيث التغذية المتوازنة الغنية بالفيتامينات والحديد، والابتعاد عن كل ما يضر بالجنين كالتدخين والكحول والأدوية الممنوعة. ومن المهم أيضًا متابعة الفحوصات الدورية (تحليل الدم، التصوير بالسونار) للاطمئنان على صحة الجنين ونموه. وعلى الصعيد النفسي، الدعم العاطفي ضروري جدًا؛ فكلمات التشجيع والحب من الزوج تشعر الحامل بالاطمئنان. وقد أثبتت أبحاث حديثة أن **الضغط النفسي الشديد على الحامل قد يؤدي لآثار سلبية على الحمل والجنين** من خلال اضطراب الهرمونات والمناعة [23] ، مما قد يزيد احتمال الولادة المبكرة أو نقص وزن المولود. لذا، فتهيئة جو أسري هادئ وإشعار الحامل بالحب والتفهم ينعكس إيجابًا على صحتها وصحة طفلها المنتظر. كذلك لا ننسى الجانب الروحي؛ فالحامل يُكتب لها أجر عظيم على صبرها، وينبغي أن تقوّي صلتها بالله عبر الدعاء وقراءة القرآن، فهذا يسكّن قلبها ويبعث الطمأنينة في نفسها (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) . والخلاصة أن فترة الحمل مرحلة تضحية عظيمة من المرأة، تستحق فيها كل التكريم والتخفيف، تطبيقًا لقوله ﷺ: «استوصوا بالنساء خيرًا» [24] ، وبذلك تعبر الأسرة بجنينها إلى بر الأمان بسلام وفرح.

الجنين

مرحلة الجنين هي رحلة إعجازية في بطن الأم تتشكل فيها الحياة طورًا بعد طور. وصف القرآن الكريم بدقة تطور الجنين في قوله تعالى: **(ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ)** [25] – أي من قطرة ماء إلى علقة (قطعة دم متعلقة بالرحم) إلى مضغة (قطعة لحم صغيرة) ثم تتكون العظام وتكسى باللحم ثم تنفخ الروح ليصبح خلقًا آخر. هذه المراحل المذهلة تستوجب من الأبوين **تعظيم الخالق وشكر نعمة الحمل** . وينبغي للأم منذ علمها بالحمل أن تحافظ على صحتها وصحة جنينها بتناول الغذاء الصحي وتجنب أي سلوك يضر بتطوره (مثل حمل الأشياء الثقيلة أو تعريض نفسها

لإشعاعات خطرة). ويُنصح أيضًا بأن تتجنب الأم الانفعالات الحادة والضغوط، لأن الجنين يتأثر بالحالة النفسية لأمه. وقد كشفت الدراسات أن **الجنين في الرحم يسمع الأصوات ويبدأ بتمييز صوت أمه** في الأشهر الأخيرة قبل الولادة [26] ، بل ويفضّله على أصوات الآخرين عند ولادته. لذا من الجميل أن تتحدث الأم مع جنينها بهدوء أو تُسمعه آيات القرآن والأناشيد الهادئة، فهذا يُنشئ رابطًا مبكرًا ويوفر له بيئة سمعية غنية. كما يُستحب تربويًا أن يدعو الوالدان لجنينهما بالخير ويقرءا عليه ما تيسر من القرآن (ك سورة الفاتحة والإخلاص) وأن يحصّنانه بالأذكار المأثورة. ومن جهة أخرى، على الأب أن يشارك في هذه المرحلة بحضور فحوصات الأم كلما أمكن، والتعرف على صور السونار لطفله، فهذا يقوي شعوره بالأبوة منذ البدايات. إنّ الجنين أمانة الله لدى الأم، وقد جعل الإسلام **إيذاءه أو إجهاضه بغير عذر من كبائر الذنوب** إلا لضرورة طبية قصوى. وفي التراث الإسلامي روايات عن أمهات الأئمة وهن يكثرن من العبادة وقراءة القرآن خلال الحمل طلبًا لبركة المولود. وعلى الرغم من عدم وجود تكليف شرعي على الجنين، إلا أن توفير الجو الإيماني حوله هو من التفاؤل الحسن. وختامًا، فالجنين نعمة خفية تنمو يومًا بعد يوم، تستوجب الشكر والحفظ، حتى إذا حانت ساعة خروجه كان والداه قد أعدّا له بيئة أسرية مليئة بالحب والإيمان.

المرأة في فترة النفاس

فترة النفاس (ما بعد الولادة مباشرة، وغالبًا أربعون يومًا) هي مرحلة **حرجة للأم** ، تستعيد فيها عافيتها تدريجيًا بعد تعب الحمل وآلام الولادة. تحتاج الوالدة في هذه الفترة إلى عناية خاصة ودعم جسدي ونفسي. فالولادة حدث عظيم استنفد طاقتها، وقد روى الإمام علي زين العابدين عليه السلام في رسالة الحقوق بعضًا من حقوق الأم على ولدها واصفًا معاناتها فقال: «حملتك حيث لا يحمل أحدٌ أحدًا، وأطعمتك من ثمرة قلبها ما لا يطعَم أحدٌ أحدًا، ووقتك (حفظتك) بجميع جوارحها، ولم تبالِ أن تجوع وتطعمك، وتعطش وتسقيك، وتعرى وتكسوك...» [27] . هذه الكلمات تذكّرنا أن الأم بذلت جسمها وروحها لأجل راحة مولودها. ولذا فإن أقل ما يجب في النفاس هو **إراحة الأم من أعباء المنزل** وكفالة من يساعدها في شؤون المولود (كالنفاس، وتغيير الملابس، إلخ)، ليتركّز دورها على إرضاع الطفل والراحة. وقد يظهر لدى بعض الوالدات ما يُعرف باكتئاب ما بعد الولادة نتيجة التغير الهرموني الحاد والإرهاق؛ وعلى الزوج والأسرة هنا تفهّم تقلب مزاجها ودعمها نفسيًا. إن كلمة طيبة من الزوج كفيلة برفع معنوياتها ، فضلاً عن تقديم الهدايا البسيطة بمناسبة سلامتها وسلامة المولود. ومن رحمة الشريعة، **إسقاط الصيام والصلاة عن النفساء** حتى تطهر، إذ لا تُكلَّف بالعبادات الشاقة في هذه المرحلة، مما يدل على مراعاة الإسلام لحالها. ويُستحب عند ولادة الطفل أن يقوم الوالد أو الجد بالأذان في أذنه اليمنى والإقامة في اليسرى؛ ففي ذلك من السنّة إشعار للمولود بمعاني التوحيد من اللحظة الأولى وترغيم للشيطان. ولعل في ذلك أيضًا **طمأنةً للأم** بأن مولودها يدخل الدنيا على ذكر الله. ينبغي كذلك تنظيم زيارات الأقارب والأصدقاء بحيث لا تُرهق الأم وهي في أشد الحاجة للراحة. ويمكن للأب أو الجدة تولي استقبال التهاني وتوزيع الضيافة عن الوالدة. وكلما شعرت الأم بالدعم والحب، سَرَّع ذلك تعافيها البدني والنفسي. وإكرامًا لمقام الأم، أكد النبي ﷺ في الحديث المشهور لما سُئل: من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال: «أمك» ثلاثًا، ثم قال: «أبوك» . فحق الأم (لا سيما النفساء حديثًا) **مقدَّم في البرّ والرعاية** . فترة النفاس إذن محطة نقاهة للأم، على الأسرة توفير كل ما يلزم لجعلها فترة سعادة وفرح بوليدها بدل أن تُثقَل بالهموم والتعب.

المرأة في فترة الرضاعة

الرضاعة الطبيعية رابطة فريدة بين الأم ووليدها، تجمع بين **غذاء الجسد وغذاء الروح** . وقد جعل الله للرضاعة حقًا وذكره في القرآن: **(وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ)** [28] ، أي أن الأمّهات **يُفترض أن يُرضعن أطفالهن لمدة عامين كاملين** إن أردن إتمام الرضاعة. حليب الأم ليس مجرد شراب، بل هو مائدة إلهية متكاملة تمنح الطفل الغذاء والمناعة والحب معًا. فهو غني **بالأجسام المضادة** التي تقوي جهاز مناعة الرضيع وتحميه من الأمراض [29] ، كما أثبتت دراسات أنه يقلل من خطر الالتهابات المعوية والتنفسية لدى الأطفال. والرضاعة ليست واجبًا على الأم وحدها، بل **حق لها أيضًا** ؛ فلها أن تطالب بالدعم الغذائي والنفسي خلال هذه الفترة. وقد أوجب القرآن على والد الطفل التكفل بنفقات الأم المرضعة من طعام وملبس خلال الرضاعة بقوله: **(وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ (أي الأب) رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ)** (البقرة:233)، وذلك تقديرًا لجهدها ومشاركتها في إنقاذ حياة الرضيع وتغذيته. من الناحية الطبية، تنصح منظمة الصحة العالمية بالاقتصار على الرضاعة الطبيعية أول **6 أشهر** من عمر الطفل، ثم الاستمرار فيها حتى عمر سنتين مع إدخال الأغذية التكميلية. وقد وجدت بعض الدراسات ارتباطًا إيجابيًا بين مدة الرضاعة الطبيعية وتطور القدرات المعرفية للطفل على المدى البعيد [30] ، رغم أن عوامل كثيرة تتداخل في ذلك. من المنظور النفسي والتربوي، الرضاعة لحظة حنان عميقة، فالطفل يشعر بالأمان والدفء في حضن أمه، وينمو بينهما تعلق صحي. لذا يُستحب للأم أن تذكر الله وتُسمِع طفلها كلمات المحبة أثناء الرضاعة.

وإذا واجهت الأم صعوبة في الإرضاع – لقلّة الحليب أو لمانع صحي – فلا حرج في الاستعانة برضاعة صناعية أو مُرضِعة أخرى (كما كان معمولًا به قديمًا مع ظئر يُرضع الطفل)، لقوله تعالى: **(فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا (فطمًا مبكرًا) عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا)** (البقرة:233) أي يجوز برضى الوالدين. لكن الأفضل ما أمكن هو الحفاظ على الرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد جمّة. وعلى الأم المرضعة الانتباه لتغذيتها وشرب السوائل بكثرة، فصحتها تنعكس مباشرة على جودة حليبها. وخلال الرضاعة، قد تشعر الأم بالإرهاق لقيامها بإطعام الصغير مرات عديدة ليلًا ونهارًا؛ وهنا ينبغي للأسرة معاونتها – كأن يقوم الأب ليلًا أحيانًا ليطمئن على الطفل أو يغيّر حفاضه – حتى تحظى بقسط من الراحة. وهكذا، تُعدّ فترة الرضاعة استكمالًا لعطاء الأمومة العظيم، تقتضي من الجميع دعم الأم وتقدير عطائها بصبرٍ وامتنان.

فترة الطفولة المبكرة (من عام إلى 7 أعوام)

هذه المرحلة البكر من حياة الطفل هي **مرحلة اللعب والبراءة** وتكوين الأساس لشخصيته المستقبلية. أوصى التربويون – وسبقهم النبي ﷺ – بأن يُعامل الطفل في سنواته الأولى بمنتهى اللطف ومن غير قسوة أو تضييق. يقول الحديث الشريف: «الولد سيّدٌ سبع سنين» [31] ، يُشير إلى أن الطفل في سبع السنوات الأولى يكون كالسيّد المدلّل؛ لا يؤخذ بالتأديب الجاد الشديد بل يُترك للعب والمرح . وجاء في شرح هذا الحديث: "الطفل في سنواته السبع الأولى لا يخضع لتربية جادة بقدر ما يخضع للعب" [32] ، فهذه السنين ميدان **للاكتشاف والمرح والتعلم غير المباشر** . فاللعب بالنسبة للطفل ليس مضيعة وقت، بل هو وسيلة لفهم العالم وتنمية المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية. على الوالدين إذن توفير بيئة آمنة وغنية stimulative بالأنشطة، من ألعاب ملونة ومواد تعليمية بسيطة تناسب سنّه. وينبغي إشباع حاجته الكبيرة **للعاطفة** بحضنه وتقبيله والتبسم في وجهه، فذلك يزرع الثقة في نفسه. وقد ثبت علميًا أن **90% من نمو دماغ الطفل يتم في هذه المرحلة المبكرة** [33] ، حيث تتشكل الوصلات العصبية بوتيرة هائلة. وهذا يعني أن كل تفاعل - ابتسامة أو قصة تقرأها له أو لعبة يلعبها - تساهم في بناء دماغه وشخصيته. ومن الأخطاء الشائعة ظنّ بعض الآباء أن تأديب الطفل يمكن أن يبدأ مبكرًا بالضرب أو الصياح، وهذا **غير صحيح** بل مضِرّ نفسيًا؛ فالطفل دون 7 سنوات لا يستوعب التوجيه المعقّد ولا يفهم المنطق العقابي، بل يتعلّم بالمحاكاة والتكرار. لذا وجب أن يكون الوالدان **قدوة حسنة** أمامه في الأخلاق والكلام، فهو يلتقط كل شيء. فإن رأى والده صادقًا تعلّم الصدق، وإن رآه يحترم والدته تعلّم الاحترام... وهكذا. وفي المقابل، لا يعني تركه يلعب إهمال غرس القيم؛ بل تُغرس بطريقة لطيفة مبسطة. فمثلًا يُعلّم معنى لا إله إلا الله بتحفيظه كلمات بسيطة وأناشيد، ويُعوَّد على صلاة تحية المسجد بتقبيله وتشجيعه عندما يقلّد المصلين، وهكذا. وقد وجّه النبي ﷺ بقوله: «مُرُوا أولادكم بالصلاة وهم أبناءُ سبعِ سنين» [34] – فمجرد الأمر والتعليم يبدأ عند السابعة (دون قسوة طبعًا). ولا ننسى أهمية القصص في هذه المرحلة؛ فيُحكى للطفل قصص الأنبياء وقيم الخير بأسلوب محبب، فهذا يزرع بذور الإيمان والأخلاق في قلبه الخصيب، حيث قال الإمام علي عليه السلام: «إنما قلبُ الحدث كالأرض الخالية ما أُلقي فيها من شيء إلا قبلته» – أي أن قلب الطفل صفحة بيضاء تتقبل كل ما نكتب فيها. كما يجب تدريب الطفل على بعض الاستقلالية البسيطة (مثل ترتيب ألعابه بنفسه أو غسل يديه وحده) تحت إشراف، لتقوية ثقته وقدراته. ختامًا، الطفولة الأولى أجمل مراحل العمر وأكثرها تأثيرًا؛ إذا أُعطي الطفل فيها **الحب والاهتمام والحرية الآمنة**، نشأ سويًا مستقرًا، وإن تعرّض فيها للقسوة والإهمال – لا قدر الله – ترك ذلك ندوبًا في شخصيته. فلنمنح أطفالنا حقهم من اللعب والحب قبل أن تداهمهم مسئوليات الحياة.

فترة الصّبا (من 7 إلى 14 سنة)

مع بلوغ الطفل سن السابعة تقريبًا، يبدأ **طور التربية الجادّة والتعليم** ، وهو ما يسميه علماء التربية بمرحلة الصّبا أو الطفولة المتوسطة . في هذه الفترة يصبح الطفل أكثر فهمًا للقواعد والقيم، وتبرز الحاجة إلى تهذيبه وتعليمه الواجبات بشكل منهجي. وصف النبي ﷺ حال الطفل في هذه السن بقوله في الحديث السابق: «وخادمٌ سبع سنين» [35] ، كناية عن أنه **يتلقى الأوامر والتوجيهات** كما يتلقى الخادم توجيهات سيده؛ أي يدخل مرحلة الانضباط والتعلّم الجاد بعد أن انقضت مرحلة اللهو البريء. هذه السنوات حاسمة في تشكيل مبادئ الطفل وسلوكياته : ينبغي أن يتعلم فيها **آداب السلوك الاجتماعي** (كاحترام الكبير، وآداب الحديث والطعام) و**أساسيات الدين** (كالصلاة والصيام تدريجيًا). وقد قال رسول الله ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر» [34] – مع التأكيد أن الضرب هنا خفيف رمزي وفي سن العاشرة إن لم يستجب بعد تكرار التوجيه اللطيف، وهو للتنبيه لا للإيذاء. فالمقصد تعليم الجدّية في أداء الفرائض. هذه المرحلة تتوافق غالبًا مع دخول الطفل المدرسة، فينتقل من محيط الأسرة الضيق إلى مجتمع أوسع من الأقران والمعلمين. لذا على الأهل **متابعة تحصيله الدراسي وأخلاقه** عن كثب، والتواصل الدائم مع المدرسة. كما يجدر تربويًا **تعزيز حس**

المسؤولية عنده، فمثلًا يُطلب منه المساعدة في بعض أعمال المنزل الخفيفة (ترتيب غرفته، العناية بحيوان أليف، إلخ) ليشعر بدوره ويكتسب المهارات. ويستمر الوالدان في هذه السن بتطبيق مبدأ الثواب والعقاب التربوي: فيُثنى على الطفل ويُكافأ عند اجتهاده أو التزامه، ويُعاقب بحرمانه من شيء يحبه لفترة وجيزة عند أخطائه الكبيرة، وذلك بعد التوجيه والإرشاد. ومن المهم جدًا **الحوار مع الطفل** والاستماع لرأيه، فهو لم يعد صغيرًا جدًا؛ إشراكه أحيانًا في اتخاذ قرارات بسيطة يُنمّي شخصيته ويعلّمه الاختيار السليم. ويجب أيضًا مراقبة صداقاته خارج المنزل، ومعرفة أصحابه وتوجيهه نحو الصحبة الصالحة، فالطفل في هذه السن شديد التأثر بأصدقائه. وقد تبدأ علامات البلوغ المبكر بالظهور قرب نهاية هذه المرحلة، خصوصًا لدى البنات، فينبغي توعيته/توعيتها بشكل مبسّط عن التغيرات الجسدية المقبلة وحفظ الخصوصية (ومن ذلك توجيه النبي ﷺ: «وفرّقوا بينهم في المضاجع» أي في النوم بعد عشر سنين). ومما يعين في تهذيب الطفل في هذه السن **إلحاقه بحِلَق التحفيظ أو الأندية الرياضية** المفيدة، ليستثمر وقته ويتعلم الانضباط. بإيجاز، مرحلة 7-14 سنة هي مرحلة غرس القيم وترسيخ العادات الحميدة بالتدريب العملي والمتابعة المستمرة، وفيها يُبنَى أساس الأخلاق والدين في النفس، فإن أُحسِن استغلالها أثمرت شابًا مستقيمًا واثقًا، وإن أُهمِلت ضاع الأساس واحتجنا لجهد أكبر لإصلاح ما بعده.

فترة المراهقة (من 14 إلى 21 سنة)

تُعد مرحلة المراهقة (أو أوائل الشباب) من أدق المراحل عمرًا وأشدها حساسية، إذ ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى البلوغ والرشد. وقد شبّه النبي ﷺ المراهق بالوزير في تتمة حديث مراحل التربية: «ووزيرٌ سبع سنين» [36] إشارة إلى أنه في هذه السن **شبه مستقل** كحال الوزير مع الملك؛ له شخصية مستقلة ورأي خاص من جانب، لكنه من جانب آخر لا يزال تابعًا لأسرته محتاجًا لتوجيهها. المراهق *(14-21 سنة)* يجد نفسه قد استقل عن أسرته نسبيًا، وفي نفس الوقت هو امتداد لتربيته في الطفولة [37] . من هنا وجب على الوالدين تعديل أسلوب التعامل ليكون قائمًا على **الصداقة والتفاهم** أكثر منه على الأوامر الصارمة. فالشاب/الشابة في هذه السن ينمو عنده حس الكرامة الذاتية وحب إثبات الذات، وأي معاملة تُشعره بالدونية أو الطفولية قد تولّد عنده عنادًا أو نزوعًا للتمرّد. لذا على الأهل احترام آرائه وإشراكه في قرارات الأسرة المناسبة، وإعطائه مساحة من الحرية المراقَبة ليختبر قدراته. وفي الوقت ذاته، يبقى الوالدان موجّهين وناصحين أمناء يتابعان من بعيد ويتدخلان بحكمة عند اللزوم. من المهم أيضًا تفهّم التغيرات العاطفية والفكرية التي يمر بها المراهق؛ فقد يمر بأزمات هوية أو يميل أحيانًا لمخالفة الأعراف لجذب الانتباه. هنا يأتي دور **الحوار الهادئ** والإقناع بدلًا من فرض السيطرة بالقوة. وينبغي تعزيز ثقته بنفسه من خلال مدحه حين يُحسن التصرف وتوجيهه بلطف حين يخطئ، مع تجنب التجريح أو المقارنات السلبية بغيره. كما أن صحبة المراهق لم تعد تلك الطفولية، بل تحتاج صبرًا وحكمة: يمكن للوالد أن يصطحب ابنه الشاب في مجالسه الرجولية النافعة أو عمله ليتعلم المسؤولية عمليًا، ويمكن للأم أن تصادق ابنتها المراهقة فتحكي لها عن تجاربها الشابة وتستمع لمشاكلها دون صراخ أو لوم . وعلى الصعيد الديني، تتكامل التكاليف الشرعية في حق المراهق ببلوغه؛ فمن واجب الأهل ترسيخ التزامه بالصلاة والصيام وتحبيب قلبه بالدين بالقدوة الحسنة والحوار العقلي، بعيدًا عن الإكراه. وقد قال رسول الله ﷺ فيما يرويه أبو هريرة: «سبعةٌ يظلّهم الله في ظلّه يوم لا ظل إلا ظلّه... وشابٌّ نشأ في عبادة الله تعالى...» [38] ؛ فهذا وعد عظيم للشاب/الشابة الذين يثبتون على الاستقامة رغم مغريات الشباب. ومن الضروري أيضًا توعية المراهقين بشأن **قضايا البلوغ والجنس** ضمن إطار العفاف الشرعي، بشكل علمي وأخلاقي، حتى لا يقعوا فريسة المعلومات الخاطئة أو رفاق السوء. وفي هذه الفترة يستعد الشاب لتحمّل مسؤوليات أكبر: الدراسة الجامعية أو بداية العمل وربما الزواج في نهاياتها؛ فيجب توجيهه في اختيار التخصص المناسب لقدراته، وتعليمه مهارات الحياة (كإدارة المال والوقت والاعتماد على النفس في شؤون المعيشة الأساسية). وتشير الدراسات الحديثة إلى أن **أسلوب التربية الحازم بمرونة (التسلط المعتدل أو ما يسمى بالقيادة الوالدية)** ينتج أفضل النتائج مع المراهق؛ فالأب الذي يجمع بين الحزم والمحبة يخرج إبنًا متوازنًا ناجحًا [39] [40] . لذا ليكن الوالدان قدوة وصديقين في آن واحد: يلتزمان بما ينصحان به (فالمراهق يكره التناقض)، ويمنحانه الثقة مع المتابعة. ولا بأس من **وضع ضوابط واضحة** لسلوكه (مثلاً: مواعيد الرجوع للمنزل، استخدام الإنترنت...) بالتفاهم معه على أنها لحمايته لا لقمعه. بهذه الطريقة يمر قطار المراهقة بأمان نحو محطة الرشد، حيث يصبح الابن أو الابنة **صديقًا بالغًا لوالديه** يفخران بحصاد تربيتهما، ويبرّهما عن حب واقتناع، ويبدأ مشواره المستقل في الحياة وهو مزوّد بقيم راسخة وعلاقة أسرية متينة.

المراجع

1. **القرآن الكريم** – المصحف الشريف برواية حفص. أبرز المواضع المذكورة: سورة الروم (30) آية 21؛ سورة النساء (4) آية 19؛ سورة البقرة (2) آية 187 و233؛ سورة لقمان (31) آية 14؛ سورة المؤمنون (23) آية 12–14؛ سورة الفرقان (25) آية 74.
2. **صحيح البخاري** – الإمام محمد بن إسماعيل البخاري. حديث السبعة الذين يظلهم الله (كتاب الأذان، حديث 660) [41] [42] ؛ وحديث "يا معشر الشباب من استطاع الباءة فليتزوج..." وغيره.
3. **صحيح مسلم** – الإمام مسلم بن الحجاج. شارك البخاري في رواية حديث السبعة (باب الصدقة)؛ ورواية "الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة" عن عبدالله بن عمرو.
4. **سنن الترمذي** – الإمام الترمذي. حديث: "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه..." (كتاب النكاح) [4] ؛ وحديث نظر الخاطب للمخطوبة (كتاب النكاح).
5. **سنن أبي داود** – الإمام أبو داود السجستاني. منه حديث: "مروهم بالصلاة لسبع..." (كتاب الصلاة) [34] .
6. **سنن ابن ماجه** – الإمام ابن ماجه. حديث "النكاح من سنتي..." (رقم 1846) [2] ، وحديث "لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح" (رقم 1847) رواهما وصححهما الألباني.
7. **رياض الصالحين** – الإمام النووي. يتضمن حديث "خيركم خيركم لأهله" (حديث رقم 284) [8] ، وحديث السبعة الذين يظلهم الله [38] .
8. **نهج البلاغة** – جمع الشريف الرضي. كتاب الرسائل: وصية الإمام عليّ بن أبي طالب لابنه الحسن (الرسالة 31)، وفيها قوله عن الأحداث: "إنما قلب الحدث كالأرض الخالية ما ألقي فيها من شيء إلا قبلته...".
9. **تحف العقول عن آل الرسول** – ابن شُعبة الحرّاني. ورد فيه قول الإمام علي المذكور أعلاه، وأقوال تربوية أخرى؛ وبه أيضًا رسالة الحقوق للإمام علي بن الحسين زين العابدين، ومنها حق الأم وفيه العبارة المقتبسة [27] .
10. **الموسوعة الصحية الحديثة:** منظمة الصحة العالمية *(WHO)* – توصيات ما قبل الحمل بشأن حمض الفوليك والمكملات الغذائية [19] ؛ ومراكز مكافحة الأمراض *CDC* – إرشادات جرعة الفوليك للنساء.
11. **دراسة في Journal of Family Psychology (2014):** بحث ستانلي وآخرين حول فعالية برامج التأهيل قبل الزواج، أشارت إلى انخفاض معدّل الطلاق بنحو 31% عند حضورها [12] .
12. **دراسة Shapiro وآخرين في PNAS (2020):** أكبر دراسة عن محددات نجاح العلاقات الزوجية (أكثر من 11 ألف زوج) – خلصت إلى أهمية عوامل الالتزام والتقدير والرضا الجنسي وانخفاض الصراع [15] .
13. **مقالة Harvard Health (نشر 2016):** "الAdvantages of Marriage" بقلم د. روبرت شمرلينغ [3] ، وتلخّص أبحاثًا تبين الفوائد الصحية والنفسية للزواج (كطول العمر وانخفاض مخاطر الأمراض والاكتئاب).
14. **دراسة Kisilevsky etal في Psychological Science (2003):** حول تعرف الجنين على صوت الأم وهو في الرحم – أثبتت استجابة تمييزية لنبضات قلب الجنين لصوت أمه مقابل صوت امرأة غريبة [26] .
15. **بحث حول ضغوط الحامل والمضاعفات (Pregnancy Stress 2018):** منشور في دورية *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*، يربط التوتر النفسي للحامل بولادة مبكرة ومشكلات مناعية لدى الجنين [23] .
16. **المكتبة الطبية في نمو الطفل:** مستشفى لوري للأطفال، شيكاغو. مقالة "Brain Development in Early Childhood" تُبيّن أن 90% من نمو الدماغ يتم قبل سن 5 [33] .
17. **مراجع تربوية معاصرة:** كتاب تربية الطفل في الإسلام (د. محمد نور سويد)؛ كتاب الأب الغني والأب الفقير للفروق التربوية (روبرت كيوساكي)؛ وتقارير نفسية عن أثر أنماط التربية (استعرضها موقع VerywellMind) التي أكدت نتائج التربية المتوازنة authoritative في بناء شخصية سوية مستقلة [39] .

هذه المراجع وغيرها تجمع بين النصوص الدينية (القرآن والسنّة وأقوال المعصومين) وبين أحدث ما توصل إليه العلم والتجربة في ميدان التربية وعلم النفس والطب، لتقديم رؤية شاملة للثقافة التربوية الأسرية عبر مختلف مراحل الحياة. نسأل الله أن ينفع بهذا البحث الأسرة والمسؤولين عن رعايتها، إنه سميع مجيب.

---

[1] ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم . [الروم: 21]
https://surahquran.com/aya-21-sora-30.html

[2] النكاح من سنتي فمن لم يعمل بسنتي فليس مني وتزوجوا فإني - صحيح الجامع
https://surahquran.com/Hadith-63461.html

3 The health advantages of marriage - Harvard Health
https://www.health.harvard.edu/blog/the-health-advantages-of-marriage-2016113010667

4 24 من ترضون دينه وخلقه | الجزيرة نت
-https://www.aljazeera.net/blogs/2022/3/14/%D9%85%D9%86-%D8%AA%D8%B1%D8%B6%D9%88%D9%86
D8%AF%D9%8A%D9%86%D9%87-%D9%88%D8%AE%D9%84%D9%82%D9%87%

5 شرح حديث تنكح المرأة لأربع
-https://www.islamweb.net/ar/fatwa/2742/%D8%B4%D8%B1%D8%AD-%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB
-D8%AA%D9%86%D9%83%D8%AD-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9%
D9%84%D8%A3%D8%B1%D8%A8%D8%B9%

6 شرح حديث عبدالله بن عمرو: "الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة"
-https://www.alukah.net/sharia/0/146119/%D8%B4%D8%B1%D8%AD-%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB
-D8%B9%D8%A8%D8%AF%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87-%D8%A8%D9%86-%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%88%
-%22%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%86%D9%8A%D8%A7-%D9%85%D8%AA%D8%A7%D8%B9%D8%8C
-D9%88%D8%AE%D9%8A%D8%B1-%D9%85%D8%AA%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7%
/D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A9%22%

7 What Qualities Should I Look For in a Life Partner? - Psych Central
https://psychcentral.com/relationships/qualities-to-look-for-in-a-life-partner

8 معنى خيركم خيركم لأهله
-https://www.islamweb.net/ar/fatwa/46907/%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%89
-D8%AE%D9%8A%D8%B1%D9%83%D9%85-%D8%AE%D9%8A%D8%B1%D9%83%D9%85%
D9%84%D8%A3%D9%87%D9%84%D9%87%

9 10 11 هل الحب قبل الزواج أفضل - الإسلام سؤال وجواب
https://islamqa.info/ar/answers/23420

12 Understanding the Impact of Premarital Counseling - Lifestance Health
/https://lifestance.com/blog/benefits-of-premarital-couseling

13 14 ?Why People Divorce and What are the Reasons for Divorce
/https://institutedfa.com/leading-causes-divorce

15 Best predictors of romantic relationship success | University of Minnesota
https://twin-cities.umn.edu/news-events/best-predictors-romantic-relationship-success

16 48 من حديث: (أن ناسا قالوا: يا رسول الله، ذهب أهل الدثور بالأجور..) - ابن باز
-https://binbaz.org.sa/audios/2186/48-%D9%85%D9%86-%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB-%D8%A7%D9%86
-D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A7-%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%A7-%D9%8A%D8%A7%
-D8%B1%D8%B3%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87-%D8%B0%D9%87%D8%A8%
-D8%A7%D9%87%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%AB%D9%88%D8%B1%
D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%88%D8%B1%

17 درجة حديث (ثَلاَثٌ مِنَ العَجْزِ – أو الجفاء - فِي الرَّجُلِ) وبيان صحة معناه
https://islamqa.info/ar/answers/158423

18 والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين . [الفرقان: 74]
https://surahquran.com/aya-74-sora-25.html

19 Folic acid supplementation during the preconception period
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743518301798

20 Exploring the Effectiveness of Mandatory Premarital Screening and Genetic Counselling Programmes for β-Thalassaemia in the Middle East: A Scoping Review - PubMed
/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26045079

21 ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن . [لقمان: 14]
https://surahquran.com/aya-14-sora-31.html

22 قوله عليه الصلاة والسلام الزمها فإن الجنة تحت رجلها
-https://www.islamweb.net/ar/fatwa/3777/%D9%82%D9%88%D9%84%D9%87-%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%87
-D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%
-D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%85%D9%87%D8%A7-%D9%81%D8%A5%D9%86%
D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%86%D8%A9-%D8%AA%D8%AD%D8%AA-%D8%B1%D8%AC%D9%84%D9%87%D8%A7%

23 Effects of prenatal stress on pregnancy and human development
/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5052760

25 ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام . [المؤمنون: 14]
https://surahquran.com/aya-14-sora-23.html

26 Fetus Heart Races When Mom Reads Poetry; New Findings Reveal Fetuses Recognize Mother's Voice In-utero | ScienceDaily
https://www.sciencedaily.com/releases/2003/05/030513080440.htm

27 رسالة الحقوق : حق الام : « وأمّا حقّ اُمك أن تعلم أنّها حملتك حيث لا يحمل أحد أحداً ، وأطعمتك من ثمرة قلبها ما لا يطعم أحد أحداً ، ووقتك بجميع جوارحها ، ولم تبالِ أن تجوع وتطعمك ، وتعطش وتسقيك ، وتعرى وتكسوك ، وتضحّي وتظلك ، وتهجر النوم لأجلك ، ووقتك الحر والبرد لتكون لها ، وانك
https://almerja.com/azaat/indexv.php?id=2675

28 تفسير سورة البقرة - ٢٣٣ - Quran.com
https://quran.com/ar/2:233/tafsirs/ar-tafsir-al-wasit

29 Breastfeeding vs. Formula Feeding | Nemours KidsHealth
https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html

30 ... Breast feeding and intelligence in children: Mediated by mother's
/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1633786

31 32 35 36 37 حديث النبي الاعظم (ص): الولد سيد سبع سنين
https://arabicradio.net/news/39426

33 Early childhood brain development has a lifelong impact
/https://azpbs.org/2017/11/early-childhood-brain-development-lifelong-impact

34 جواب شبهة حول حديث(علموا أولادكم الصلاة لسبع..) - إسلام ويب
-https://www.islamweb.net/ar/fatwa/75901/%D8%AC%D9%88%D8%A7%D8%A8-%D8%B4%D8%A8%D9%87%D8%A9
-D8%AD%D9%88%D9%84-%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%
-D8%A3%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AF%D9%83%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%A9%
D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%B9%

38 41 42 سبعةٌ يظلهم الله في ظله ، يوم لا ظل إلا ظله : إمام عادل ، وشاب نشأ في عبادة الله ، ورجل قلبه معلق بالمساجد (page 1) - Search Results - Search Results - Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad (صلى الله عليه و سلم)
+https://sunnah.com/search?q=%D8%B3%D8%A8%D8%B9%D8%A9%D9%8C+%D9%8A%D8%B8%D9%84%D9%87%D9%85
+D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87+%D9%81%D9%8A+%D8%B8%D9%84%D9%87+%D8%8C+%D9%8A%D9%88%D9%85%
+D9%84%D8%A7+%D8%B8%D9%84+%D8%A5%D9%84%D8%A7+%D8%B8%D9%84%D9%87+%3A%
+D8%A5%D9%85%D8%A7%D9%85+%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D9%84+%D8%8C+%D9%88%D8%B4%D8%A7%D8%A8%
+D9%86%D8%B4%D8%A3+%D9%81%D9%8A+%D8%B9%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%A9%
+D8%A7%D9%84%D9%84%D9%87+%D8%8C+%D9%88%D8%B1%D8%AC%D9%84+%D9%82%D9%84%D8%A8%D9%87%
D9%85%D8%B9%D9%84%D9%82+%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D8%A7%D8%AC%D8%AF%

39 40 Authoritative Parenting: Characteristics and Effects
https://www.verywellmind.com/what-is-authoritative-parenting-2794956