



علامہ بلوغ در فقہ شیعہ و مستندات آن

اشرف سادات نوعی باغبان

دیماه ۱۳۹۴

تقدیم به

سرور و سید و سالار عالم

امام مهربانی و ولطافت

باعث خیر و برکت جهان

تَحْضِرَتِ تَحِجَّتِ اَبْنِ الْحَسَنِ الْعَسْكَرِيِّ عجله

امید است که این اثر ناچیز مرهمی باشد

بر زخم های چندین ساله ایشان و مقبول درگاهشان قرار گیرد.

ان شاء الله

چکیده

بلوغ یکی از وقایع و رویدادهای با شکوه و مرحله به کمال رسیدن و تکامل انسانهاست. که با پیدایی غریزه جنسی و پدید آمدن برخی دگرگونی ها در جسم و اندام ها، اندیشه، ادراکات، عاطفه و... دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر می گذارد و به بزرگسالی می رسد.

بلوغ شرعی آغاز شمول تکلیف و بسیاری از حقوق و احکام شرعی است انسان هنگام بلوغ از نیروی درک و امور پسندیده و ناپسند برخوردار و توانای خروج از ادوار بی مسئولیت کودکی می گردد.

بعلاوه فقها درباره نشانه های بلوغ به ویژه سن، نظریه یکسانی ارائه ننموده اند. پژوهش بلوغ در فقه با استفاده از منابع فقه و حدیث به بررسی ابعاد ناپیدای بلوغ به نظریه صحیح و واقعیت فقهی این موضوع دست پیدا کرد. بیان شد که نه سالگی سن انجام تکالیف شرعی است اگر چه علایم بلوغ در او بروز نکرده باشد. نشانه به بلوغ رسیدن بنابر نظر بیشتر فقها تغییرات فیزیولوژی می باشد.

همچنین معیار و نشانه های مشترک و خاص بلوغ بین دختر و پسر از جمله انبات، احتلام، سن می باشد بیان شد.

کلیدواژه ها: بلوغ، تکلیف، سن بلوغ، نشانه های بلوغ، ادله فقهی بلوغ

مقدمه

مجموعه تغییرات جسمی و روحی که در مرز کودکی و نوجوانی (کمال) بوجود می آید به «بلوغ» تفسیر شده است.

بلوغ کمال طبیعی انسان است. [۱] در این دوره او دچار دگرگونی هایی در اندام فیزیولوژیکی بدن خود شده و همچنین روان و اندیشه و عواطف او نیز دست خوش تحولات شگرفی خواهد شد که برای ورود به دنیای بزرگسالی او را آماده می کند.

انسان به هنگام بلوغ در صورت برخورداری از توان جسمی و عقلی، پا به عرصه تکلیف می گذارد و موظف به رعایت قوانین و برنامه های عملی دینی می گردد. هرگز نباید فراموش کرد که اطرافیان و خصوصاً والدین در روند بلوغ نقشی موثر، درآینده نوجوان و جامعه ایفا می کنند. ائمه اطهار با عنوان علائم بلوغ در فقه شیعه و مستندات آن، پژوهشی است که مسئله بلوغ شرعی در فقه اسلامی را با تبیین دیدگاه ها درباره بلوغ در فقه، و نشانه های طبیعی بلوغ و تعیین حدود و زمان بلوغ را مورد بررسی قرار می دهد.

شناخت بلوغ

اهمیت بلوغ در فقه و حقوق اسلامی در روایات توصیه و ذکر شده که فرزندان را قبل از رسیدن به سن بلوغ بر انجام واجبات تشویق کنید چراکه بلوغ نقطه آغاز شمول تکالیف و بسیاری از حقوق و احکام شرعی نسبت به هر فرد مسلمان بشمار می آید، و ازینرو سن بلوغ، سن تکلیف نیز می نامند.

بلوغ: در لغت به معنی «رسیدن به انتهای مقصد» است. [۲] خواه آن مقصد مکان باشد یا زمان یا امری معین باشد و گاهی نزدیک شدن به مقصد و مراد می باشد هرچند به آخر آن نرسد. [۳] اصطلاح: در جواهر الکلام بلوغ به پایان دوران کودکی فرد و رسیدن وی به سنی که اهلیت توجه تکلیف، پیدا کرده و ملزم به رعایت قوانین شرعی می گردد گفته می شود. [۴]

سن در فقه: سن مدت عمر یا شمار سالهای زندگی انسان یا موجود زنده دیگر می باشد که به مناسبت در باب هایی چون طهارت، صلات، زکات، حج و حجر بکار رفته است. همچنین ملاک محاسبه سن و سپری شدن سال در عناوینی که متعلق احکام شرعی قرار گرفته اند، از قبیل بلوغ و یائسگی، و.. سال شمسی بلکه سال قمری می باشد.

بلوغ، در فقه اسلامی به معنای رسیدن انسان به سنی است که مشمول تکلیف دینی می شود و باید به دستورهای دینی عمل کند، بلوغ در لغت به معانی وصول به چیزی، رسیدن به مراد، رسیدن و... می باشد و در اصطلاح رایج، نیز آغاز مرحله ای طبیعی در زندگی کودک است که در آن، با پیدایی و شکوفایی غریزه

جنسی و پدید آمدن برخی دگرگونی‌های جسمی و روانی و رشد عقلی و ادراکی، به مرتبه مردان و زنان نایل می‌شود. بنابر آنچه بیان شد بلوغ در فقه یعنی رسیدن به سن یا مرحله‌ای که احکام دینی، واجبات و حرامها شامل حال انسان می‌شود.

در منابع فقهی تعریف خاصی از معنای دقیق بلوغ ارائه نشده، شاید بتوان گفت که مراد از بلوغ در اصطلاح فقها همان بلوغ طبیعی است.

علائم و نشانه های بلوغ

بلوغ نوجوان را در فقه، از راه های مختلف می توان تشخیص داد تا شک به بلوغ رسیدن در او برای انجام تکالیف و فرائض الهی برطرف شود. و از جمله آن:

الف: ادعای بلوغ، ب: مشاهده، ج: بینه را می توان نام برد.

الف: ادعای بلوغ: نوجوانی که ادعای بلوغ می‌کند اگر منشأ آن احتلام باشد چنانچه خروج منی در حق او محتمل باشد، از او پذیرفته می‌شود. [۵] برخی بر ثبوت بلوغ در این صورت به صرف ادعای فرد، اشکال کرده‌اند. [۶] بعضی ادعای بلوغ به سبب حیض از جانب دختر را - همچون ادعای بلوغ به سبب احتلام - در صورتی که حیض در حق وی محتمل باشد، قابل پذیرش دانسته‌اند.

ب: بینه: از مدعی بلوغ به سبب سن، بینه، مطالبه می‌شود. با اقامه آن، بلوغ اثبات می‌گردد. [۷]

ج: مشاهده: ادعای بلوغ به سبب رویدن موی درشت بر شرمگاه، پذیرفته نمی‌شود بلکه صحت ادعا با مشاهده زهار مدعی، بررسی می‌گردد، چنانچه مشاهده، ادعا را تصدیق کند، پذیرفته می‌شود.

به علاوه از آنجا که بلوغ یک تحول جسمی و روحی می باشد و شناخت آن در اکثر اوقات به دقت معلوم و مشخص نمی‌گردد، برای آن علائم و نشانه‌های طبیعی و قراردادی نیز بیان شده است؛ نشانه‌های بلوغ عبارتند از احتلام، رویدن موی خشن اطراف شرمگاه، سن؛ هر یک از این علائم ظاهر شود، شخص، بالغ و مکلف محسوب می‌گردد و فقهای اسلام علائم بلوغ را به علائم مشترک و مختص تقسیم نموده‌اند:

الف: سن (با اختلاف در تفاوت سن مذکر و مؤنث)

ب: انبات رویش موهای خشن در بالای آلت.

ج: احتلام و خروج منی.

د: حیض

ه: بارداری

برخی نشانه های بلوغ مثل: سن بلوغ، و احتلام، مشترک بین دختر و پسر می باشد. لذا لازم است تا به بررسی این ویژگی ها بطور خلاصه پرداخته شود.

اینگونه روایات که عدد آنها به هفده روایت می‌رسد هم بسیار زیاد هستند و بعید نیست که بتوان در مورد آنها ادعای تواتر معنوی کرد و چنانچه نتوان ادعای تواتر کرد خبر واحدی است که بسیاری از آنها صحیح و موثق بوده بنابراین خبر محفوف به قرینه و در حد استفاضه می‌باشد.

به نظر می‌رسد روایات نه سالگی در حد استفاضه بوده که در میان آنها صحیح و موثق وجود دارد و قابل اعتماد است ولی روایات ده سالگی هم سندش ضعیف است و هم دلالتش بر مطلب واضح نیست و اما روایات سیزده سالگی که هر چند برخی از آنها موثق هستند ولی مشهور از آنها اعراض نموده است و روایات نه سالگی نیز به احتیاط نزدیک‌تر است.

نتیجه

بنابراین به طور مختصر بیان شد می‌توان به این نتیجه رسید که از عوامل موثر در بلوغ، بیشترین تاکید بر عوامل فیزیولوژی است و سهم سایر عوامل کم‌رنگ‌تر است.

با این وجود فهمیده می‌شود که مبنای اسلام در عدم تعیین سن خاص در رسیدن به بلوغ را مشاهده نشانه‌هایی می‌داند که در افراد و مناطق مختلف و محیط‌های گوناگون متفاوت است. مراد از بلوغ در بین فقها همان بلوغ طبیعی است و بلوغ یک امر تکوینی است. روایاتی که برای بلوغ، سن‌های مختلف را ذکر می‌کند، به این معناست که این امر تکوینی امکان دارد در هر کدام از آن سن‌هایی که در روایات آمده، تحقق پیدا کند؛ یعنی حداقل سنی که ممکن است در دختر بالغ ظاهر شود نه سالگی است.

بلوغ از مسائل مشترک بین دختر و پسر است سن، انبات و احتلام از مسائل مشترک و حیض و بارداری از مسائل خاص دختران می‌باشد.

بنابراین مشهور فقها، سن بلوغ در پسر پانزده و در دختر سپری شدن نه سال قمری است. دختر با اتمام نه سال قمری موظف به انجام احکام الهی می‌باشد؛ اگرچه علایم بلوغ در او بروز نکرده باشد.

راهکار و پیشنهاد

۱. باید مدارس با ایجاد کلاس سطح شناخت خانواده را پیرامون دوران بلوغ دختران بالا برد.
۲. از آنجاکه سن بلوغ برای هر دو قشر دختر و پسر مهم است لذا باید به آنها آگاهی کافی برای رویارویی با این دوران داده شود.
۳. باید نرم افزارها و کتاب‌های بیشتری راجع به مساله بلوغ در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد تا خانواده کاملاً با تمام زوایای این مساله آگاه باشد و در هر کجا نحوه برخورد درست را بداند تا نوجوان دچار مشکلات دیگر نشود.

پی نوشت

۱. دنیای نوجوان. محمدرضا شفیعی و موسسه فرهنگی منادی تربیت. تهران. چاپ ششم. ۱۳۸۳ ش. ص ۳۶ به نقل از بلوغ شرعی در مذاهب اسلامی (بامقدمه ای در تکلیف و فلسفه شرایع) عذر امرادی مشهد بنیاد پژوهشهای اسلامی. ۱۳۸۹. ص ۵۹
۲. الفردات فی الغریب القرآن، حسین بن محمد راغب اصفهانی، چاپ محمد سید گیلانی، بیروت. (بی تا)
۳. نرم افزار. فرهنگ قرآن نسخه ۲ ذیل کلمه ی بلغ.
۴. جواهر الکلام فی شرح شرایع الاسلام، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ج ۲۶، ص ۴
۵. جواهر الکلام، ج ۳۵، ص ۱۱۷
۶. تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۵۲
۷. جواهر الکلام، ج ۳۵، ص ۱۱۷ تا ۱۱۹
۸. جواهر الکلام، ج ۲۶، ص ۱۶ و ص ۲۸
۹. خلاف، شیخ طوسی، ج ۳، ص ۲۸۲
۱۰. تذکره الفقهاء، علامه حلی، ص ۷۴ و ۷۵
۱۱. مفتاح الکرامه، حسینی عاملی، ج ۵، ص ۲۴۰
۱۲. جواهر الکلام، ج ۲۶، ص ۲۸ تا ۳۵
۱۳. فیض کاشانی، محمد حسن ابن شاه مرتضی ابن شاه محمود، مفاتیح الشرایع، ۳ جلدی، ج ۱.
۱۴. المبسوط فی فقه الامامیه، ۸ جلدی، ج ۱ و ۲، چاپ سوم، ناشر المکتبه المرتضویه لاحیاء الآثار الجعفریه، ۱۳۸۷ هـ.ق.
۱۵. الوسیله، ابن حمزه، محمد بن علی بن حمزه طوسی، چاپ اول، ناشر: مکتبه آیت الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۸ هـ.ق.
۱۶. جامع الشرایع؛ یحیی بن احمد سعید حلی، تحقیق لجنه التحقیق، با اشراف جعفر سبحانی، موسسه سید الشهداء، قم ۱۴۰۵
۱۷. جواهر الکلام، ج ۲۶، ص ۳۸
۱۸. همان، ج ۲۶، ص ۳۸ و ۲۶
۱۹. مختلف الشیعه، علامه حلی، موسسه النشر الاسلامی، قم، ۱۴۱۲ ق، ج ۶، ص ۳۹۱
۲۰. اللمعه الدمشقیه، محمد بن جمال الدین مکی عاملی (شهید اول) علی کورانی، دارالفکر، قم، ۱۴۱۱ ق، ص ۵۱
۲۱. الروضه البهیمه، جبعی عاملی (شهید ثانی) ج ۲، ص ۱۴۴
۲۲. بحرانی، حدائق الناضره، ج ۲۰ ص ۳۴۸ و ۳۴۹
۲۳. تحریر الوسیله، سید روح الله موسوی خمینی، منشورات مکتبه اعتماد کاظمینی، تهران، چاپ ششم، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۴
۲۴. مفاتیح الشرایع، فیض کاشانی، محمد حسن ابن شاه مرتضی ابن شاه محمود، ۳ جلدی، ج ۱
۲۵. فصلنامه علمی ترویجی بانوان شیعه، بررسی بلوغ دختران از دیدگاه آیات و روایات، سال ششم؛ شماره ۱۹ بهار ۸۸ ص ۹۵
۲۶. شیخ صدوق، المقنع، ج ۱، ص ۱۹۵.
۲۷. فصلنامه متین، شماره ۲، سید محمد موسوی بجنوردی، بلوغ
۲۸. فصلنامه علمی ترویجی بانوان شیعه، بررسی بلوغ دختران از دیدگاه آیات و روایات، سال ششم؛ شماره ۱۹ بهار ۸۸ ص ۹۵
۲۹. لسان العرب، ج ۶، ص ۴۱۳۱۷

٣٠. القاموس المحيط، ج ١، ص ١٥٨
٣١. كشف الغطاء، ج ١، ص ٢٥٤
٣٢. جواهر الكلام، ج ٢٦، ص ٥ تا ١٠
٣٣. همان، ج ٢٦، ص ١٠ تا ١١
٣٤. همان، ج ٢٦، ص ١٣
٣٥. جواهر الكلام، ج ٢٦، ص ٢
٣٦. التبيان، ج ٣، ص ١١٦
٣٧. الجوامع الفقهية، ص ٧١٨
٣٨. السرائر، ج ١، ص ٣٦٧
٣٩. شرايع الاسلام، ج ٢، ص ٩٩
٤٠. الجامع للشرائع، ص ٣٦٠
٤١. تذكرة الفقهاء، ج ٢، ص ٧٤
٤٢. جواهر الكلام، ج ٢٦، ص ١٥
٤٣. الجامع الشرايع، ص ١٥٣
٤٤. الجامع الشرايع، ص ١٥٣. (السرائر)، ابن ادریس، ج ١/٣٦٧، کتاب الصوم.
٤٥. جواهر الكلام، ج ٣٩، ص ٢٧٧-٢٧٨
٤٦. فرهنگ فقه فارسی نویسنده: موسسه دائرة المعارف الفقه الاسلامی جلد: ٣ صفحه: ٥٠٥
٤٧. فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت، ج ٣، ص ٥٠٥-٥١٠
٤٨. فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت، ج ٣، ص ٥٠٥-٥١٠
٤٩. مجلسی، ج ١٠٠، ص ١٦١-١٦٥. حر عاملی، ج ١ ص ٤٢ ج ١٨ ص ٤٠٩. بروجردی، ج ١، ص ٣٥٠-٣٥٥
٥٠. التبيان، شيخ طوسي، ج ٥، ص ١٢٤.
٥١. سيدرضا هاشمي، مقاله بلوغ، بنياد دايرة المعارف اسلامي. سايت: «<http://www.dadkhahi.net/wiki/index.php>»
٥٢. رج، طباطبائي، طبرسي، زمخشري، ذيل نساء: ٦
٥٣. همان ذيل نور: ٥٨-٥٩
٥٤. نساء/٦، آيه ٣
٥٥. الكشف عن حقائق غوامض التنزيل، محمود بن عمر زمخشري، محمد عبدالسلام شاهين، بيروت، دارالكتب العلمية، ١٤١٥ ق، ج ١، ص ٤٦٣
٥٦. تفسير الميزان، سيد محمد حسين طباطبائي، ترجمه محمد رضا صالحی کرمانی و سيد محمد خامنه، تهران، بنياد علمي و فكري علامه طباطبائي، ١٣٧٠ ش، ج ٤، ص ٢٩٣-٢٩٤
٥٧. الخلاف، محمد بن حسن طوسي، ١٤١١: ٣/٢٨٥
٥٨. نور/ ٥٨
٥٩. نور/ ٥٩
٦٠. راغب اصفهاني، حسين بن محمد، المفردات في غريب القرآن، تحقيق محمد سيد كيلاني، تهران، المكتبة المرتضوية، بي تا، ص ١٢٩
٦١. ابن منظور، ج ٣، ص ٣٠٤
٦٢. مجمع البحرين، فخر الدين طريحي، احمد حسيني، بيروت، مؤسسه الوفاء، ١٤٠٣ ق، ج ٥، ص ٧

۶۳. احکام القرآن، احمد بن علی جصاص، محمد الصادق القمحاوی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۵ق، ج ۵، ص ۱۹۳
۶۴. مقدمه العبادات، باب ۴، حدیث ۵
۶۵. مقدمه العبادات، باب ۴، حدیث ۵
۶۶. ابن منظور، لسان العرب، ج ۳، ص ۲۳۵
۶۷. یوسف، آیه ۲۲، تفسیر مجمع البیان
۶۸. انعام/ ۱۵۲
۶۹. غافر/ ۶۷
۷۰. تفسیر المیزان، سید محمد حسین طباطبائی، ترجمه محمدرضا صالحی کرمانی و سید محمد خامنه، تهران، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی، ۱۳۷۰ش، ج ۷، ص ۵۷۳
۷۱. تفسیر طبرسی، ۱۴۱۵: ج ۴ ص ۱۹۲؛ طوسی، ۱۴۱۱: ج ۴، ص ۲۱۸
۷۲. نصب الرایه، عبدالله بن یوسف حنفی زیلی، محمد یوسف البنوری، مصر، دار الحدیث، ۱۳۵۷ش، ج ۴، ص ۱۶۶
۷۳. حج، آیه ۵
۷۴. رج، همان منابع ذیل همان آیات نیز درباره این سه اصطلاح رجوع کنید به سبحانی ص ۱۴-۷
۷۵. سوره نساء، آیه ۶
۷۶. تفسیر القرطبی، محمد بن احمد بن ابی بکر بن فرح قرطبی، احمد عبدالعظیم البردونی، چاپ دوم، قاهره، دار الشعب، ۱۳۷۲ش، ج ۵، ص ۳۷
۷۷. مهریزی، مهدی، بلوغ دختران، تهران، چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۰ش، ص ۳۰۲
۷۸. وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، محمد بن حسن حرّعاملی، تصحیح و تعلیق شیخ محمد رازی، بیروت، دار احیاء
- التراث العربی، بی تا، ج ۱۳ ص ۳۲۱ و ۳۲۱
۷۹. وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، محمد بن حسن حرّعاملی، ج ۱۴، ص ۷۰ و ۷۱
۸۰. همان، ص ۷۱
۸۱. همان، ج ۱، ص ۳۱
۸۲. همان، ج ۱۴، ص ۷۰ و ۷۱
۸۳. وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، محمد بن حسن حرّعاملی، ج ۱۳، ص ۴۳۱
۸۴. همان، ج ۱، ص ۳۰، وج ۱۳، ص ۱۴۲
۸۵. همان، ج ۱، ص ۳۱، وج ۱۸، ص ۳۱۴
۸۶. شیخ طوسی تهذیب الاحکام، ج ۱۹، ص ۳۶۵
۸۷. وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، محمد بن حسن حرّعاملی، ج ۱، ص ۳۲
۸۸. فصلنامه علمی - ترویجی بانوان شیعه - بررسی بلوغ دختران از دیدگاه آیات و روایات، ص ۹۵
۸۹. همان
۹۰. مجمع المسائل، همو، قم، میثم تمار، ۱۳۷۶ش، ص ۳۳۷ و ۳۳۸
۹۱. «پژوهشی در بلوغ دختران»، محمد علی گرامی، کیهان اندیشه، ش ۶۶، تیر و خرداد ۱۳۷۵، ص ۳۵۷
۹۲. البلوغ، جعفر سبحانی، قم، مؤسسه الامام الصادق (ع)، ۱۴۱۸ق، ص ۷۹ و ۸۰
۹۳. بلوغ از دیدگاه اجتهادی، محمد ابراهیم جناتی، کیهان اندیشه، ش ۶۱، مرداد و شهریور ۱۳۷۴ش، ص ۴۱

۹۴. البلوغ، جعفر سبحانی، ص ۴۲ و ۴۳؛ «بلوغ دختران، محمد هادی معرفت»، مجموعه مقالات و گفتارهای سومین همایش دیدگاه‌های اسلام در پزشکی، اسفندماه ۸۱، گردآورنده دکتر سیدحسین فتاحی معصوم، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی مشهد و دبیرخانه همایش، ۱۳۸۴ ش، ص ۶۳۴ و ۶۳۸. «بلوغ دختران از منظر فقه اجتهادی»، سید محمد موسوی بجنوردی، کیهان اندیشه، ش ۷۶، بهمن و اسفندماه ۱۳۷۶ ش، ص ۴۷ و ۳۴. «تحقیقی در سن بلوغ محمدحسن، مرعشی»، مجله قضایی و حقوقی دادگستری، سال اول، ش ۴، تابستان ۱۳۷۱ ش، ص ۵۸ و ۸۰.
۹۵. بررسی بلوغ دختران از دیدگاه آیات و روایات، سال ششم؛ شماره ۱۹ بهار ۸۸، ص ۸۰.
۹۶. بلوغ دختران، ص ۱۵۶.
۹۷. وسائل الشیعه، ج ۲، ب ۴، از ابواب مقدمه العبادات، ج.
۹۸. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ب ۴۵، از ابواب مقدمات نکاح، ح ۷.
۹۹. مفاتیح الشرایع، ج ۱، ص ۱۴.
۱۰۰. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۱، ب ۴، از ابواب مقدمه العبادات، ح ۳.
۱۰۱. تنقیح المقال، ج ۳، ص ۳۲۴.
۱۰۲. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۷۲، ب ۴۵، از ابواب مقدمه نکاح، ح ۱۰.
۱۰۳. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۴۳، ب ۲، از ابواب احکام الحجر، ح ۳.
۱۰۴. همان، ج ۱۴، ص ۷۰، ب ۴۵، از ابواب مقدمات نکاح، ح ۴.
۱۰۵. همان، از ابواب مقدمات نکاح، ح ۵ و ۸.

والسلام علی من اتبع الهدی