

الفصل الثالث

المراة والجنس

المرأة والجنس

إن الهرمونات الجنسية التى تجول فى الدم تكسب حاملها جاذبية لا تقاوم . . . وتجعل كل مخلوق طُعماً لشقه يتصيد. فالمرأة فى نظر الرجل رقيقة فتانة وجذابة ويجب حجزها، يجذبه إليها ذلك الجلد الغض، والشعر الطويل، والصدر الناهد، والصوت ذو الرنة الموسيقية، والشففتان المنفرجتان عن ابتسامات متلاحقة، واللسان الذى لا يفتأ يثرثر . . . وأخيراً رائحتها . . . التى تسكر الرجل.

إنها صفات جذابة منحتها الطبيعة للمرأة كى تجتذب بها الرجل . . . فزادت هى من هذه الوسائل الطبيعية بوسائل أخرى مصطنعة كتنوع الملابس، وتزييقها وابتكار ضروب التزين والتجميل، وابتداع أساليب الدلال والإغراء، فضلاً عن أساليب آداب الحديث والمجتمع.

أما الهرمون المذكر فيجعل الفتى أطول من الفتاة، عصبى المزاج غير مشحوم، يتسم بالرجولة تشع وترسل ذكاء وإرادة وقوة. فالمرأة خيالية، لطيفة لينة بحركاتها وبقوامها، لا تملك رأساً ولكن تملك وجهاً ملائكياً لطيفاً باسمًا. إننا نستمتع إلى الرجل عندما يتكلم لنستوعب ما يقول، ولكننا نرجح أن نستمتع إلى امرأة جميلة لنبصرها وهى تأتى على توافه الأمور، وذلك أحب إلينا من الاستماع إلى امرأة مسترجلة تحاصرنا فى قضايا علمية. إننا ننجذب للمرأة التى ليس لها الفكر المبدع والعقل الرصين، ولكنها تملك قلباً زاخراً بالأحاسيس والمشاعر والعواطف، ولا نحب المرأة التى تربح فى المباريات وفى حلبة الصراع.

والصفة الجنسية الثانوية التى يمنحها الهرمون الجنسى:

التحريض التناسلى: ما فائدة التفاحة الجميلة الفواحة إذا لم يكن فيمن يراها رغبةً فى أكلها، وأسنان تقضمها؟ والإنسان الذى لا يجول الهرمون الجنسى فى دمه وشرائينه لا يشعر بالجوع الجنسى! إذ يشير هذا الهرمون حاسة الجوع الجنسى فى الدماغ . . . ولكن آثار هذه الإثارة مختلفة فى الرجل عنها فى المرأة.

يتفتح إدراك الرجل فينظر متلفتاً منقباً باحثاً لتروق بعينه أنثى أو تشيع نهمه، فيتخذ كافة حيل الصيد لإيقاعها فى شبابه، وكلما دنا منها ثارت غرائزه وتبلبل عقله، فغدا حيواناً جامحاً. لقد أترعت «مخازنه»، وشحنت بكميات هائلة من النطف تكاد تفيض، وليس بوسع الرجل الانتظار كثيراً لينقضى، إذ لا يهمه سوى تخفيف حمولته والزرع عندما يحتاج،

ولا فرق عنده إذا كانت المرأة متعلمة أم نصف متعلمة أو جاهلة ، ولا يعتصم بالأمانة كثيراً
لحبه التنقل والتنوع .

هذه صورة صحيحة صادقة (للرجل البدائي) غير المزيف ، لا يختلف فيها الشرقي عن
الغربي والأمريكي عن العربي ، . . . وهو منذ ملايين السنين رغم أن المدنية صقلت نفسه ،
وقلّمت أظافر غرائزه البهيمية .

أما المرأة فوظيفتها تقبل البذار ، فالرجل يحاول الفتح حرباً ، وتحب المرأة أن تؤخذ ،
والرجل جيش محارب ، والمرأة محاصرة في القلعة تومئ إليه . الرجل كالإبرة التي ترتقى على
المغناطيس ، والمرأة موكلة بمغنته ، وكما أن كل قطعة من المغناطيس مشحونة بالجاذبية
الممغنطة فالمرأة مشحونة بالجاذبية الجنسية (سكس أبل Sex Apple) حتى غدت حياتها الجنسية
أساس كيائها ، ولكنها تجهل هذا كله كما تجهل الشمس أثر إشعاعاتها ، أما جسم الفتاة التي لم
تدرك ولم تراهق ، فيخلو من الشحنات الممغنطة لخلوه من الهرمونات ، وحياتها الجنسية
عندها مبهمه ، والرغبة الجنسية نفسها تدفع بالمرأة لتهدر ربع عمرها في التزين وانتقاء
الملابس ، فهي تمضي ساعات في اختيار خاتم أو «شبكة» وتهدر ساعات من حياتها عند
الكوافير أو أمام المرأة . . . وقد يثير اهتمامها لون «إشارب» أكثر مما يثيرها مكتشف
البنسلين . . . تفعل هذا كله لتغدو جميلة في عين الرجل ، وتجذب انتباهه ، وتحظى بقلبه ،
فقلب الرجل عندها قبل كل شيء ، وكل شيء دونه لا أهمية له .

والمرأة إذا أحبت فبجماع قلبها ، وإذا اهتاجت فكل ذرة من جوانحها تهيج . فهي وجدانية
تميل إلى الحب ، وتمثل الحنان الأنثوي . أما الرجل فيحب التنقل همه الزرع ثم الانصراف
لعمله ، دون أن يخطر بباله أنه زرع نطفة فيها . . . فراحت تسلق حنايا جهازها الأنثوي حتى
إذا مضت تسعة شهور ، اضطجعت المرأة تصرخ ألماً لتهب إلى العالم ثمرة حبّ جديد .

وبما أن رغبة الأنثى الجنسية تنتهي بالحمل عادة لذلك فهي تميل إلى الاستقرار وتنكمش
عندما يدعوها الرجل ويخطبها . وقد تكون الرغبة فيها جامحة كالنار تأتي على الهشيم ،
ولكن المرأة تترث بالغريزة ، لا بالعقل ، وتحجم عن قبول كل طالب لتختار من يضمن لها
ولوليدها المستقبل الاستقرار والراحة والهناء .

الصحة الجنسية بالأعشاب والنباتات الطبية

بابونج: خير الحقن المهبلي ما تعمل من منقوع «أزهار» البابونج ، واستعمال البابونج منقوعا

خير من استعماله مغليا . وطريقة تحضيره تكون بوضع حفنه أو حفتين من البابونج فى لتر من الماء الفاتر ليترك ٢٤ ساعة، وتأثير الحقن البابونجية مسكنة ومهدئة، والبابونج معاكس بعمله لعمل المحاليل الملحية، لذلك . . . نصصح بأن تستعمله السيدات اللاتى يشكين التهيجات الجنسية، وفرط الإحساس، واللواتى سافر أزواجهن أو طلقن، ليحافظن على هدوئهن الجنسى وعفّتهن .

وإذا كانت الأنثى تشكو إفرازات مخاطية غزيرة فإننا نصصح لها بإضافة ملعقة كبيرة من الخل إلى لتر ماء للحقنة المهبليّة، لإجراء حقن خفيفة، تأثيرها شبيه تماما بتأثير السوائل الحامضية الموجودة فى المهبل، وبذلك لا نعاكس عمل المهبل، بل نسايره وندعمه . . . مقلدين فى هذا الطبيعة فى عملها الدفاعى .

الشبّة: تستعمل بعض النسوة «الشبّة» ولا ضرر منها إلا إذا تكرر استعمالها كثيراً، ومن خواصها أنها مقبضة تنشف الغشاء المخاطى، وتضيق فتحة المهبل أكثر من أى مادة أخرى، ويدوم تأثيرها ساعة أو أكثر، لهذا تلجأ إليها النسوة اللواتى تشققت مهابلهن وتوسعت نتيجة تكرار الولادة، والحذر من إكثار كمية الشبّة، إذ تكفى ملعقة صغيرة للتر ماء، فإذا زادت الكمية عن هذا الحد، يضيق المهبل كثيراً، ويتعرض إلى حدوث سحجات وخدوش أثناء المقارفات التناسلية (الجماع)، ويُفقد المرأة رطوبة فرجها وبالتالي لذتها .

الجوز: إننا نرجح استعمال حقن مهبليّة تُعمل من مغلى أوراق الجوز؛ إذ تقوم بتضييق الممر المهبلى، وتخليصه من إفرازاته دون أن تؤذى جدرانه (ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز فى لتر ماء، تغلى لمدة بضع دقائق، ثم يُرفع الوعاء ويترك مغطى لمدة (١٠) دقائق، ويغسل به فاترا).

زهر الورد: للحمام والغسل المهبلى مستحلب الورق من زهر الورد، نصف قبضة من ورق الزهر فى لتر ماء .

خبيزة برية: للغسل والحمام المقعدى، والحقن بالماء الفاتر بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من الخبيزة البرية وذلك للتخلص من الإفرازات المهبليّة . . . وجميع المواد المعقمة مضرة بالسائل المهبلى، ولا يجوز استعمالها إلا إذا اندحر أمام حوافل الجراثيم الغازية فاستولت على الناحية الجنسية، وآية ذلك الروائح النتنة المنتشرة من الفرج، وتلون السائل بلون أصفر

ضارب إلى الخضرة... عندها يجب استشارة الطبيب الأخصائي فيختار المادة المعقمة الملائمة للسيدة.

لطردها ما للشهوة من أشباح أثناء النوم،

يبددها بذر الخس: تغلى ملعقة صغيرة فى قدر فنجان من الماء يُشرب قبل الإخلاد للنوم، ويكرر طبعا لبضع ليال.

الإثارة الشهوة الجنسية: الهيجات الجنسية هى عقاقير مثيرة للشبق، ومنذ القدم عرف الإنسان الكثير من الأعشاب التى تساعد الحبيب أو الزوج المتعب وتنشطه جنسيا، والتى توضع له مع الطعام أو تُعطى له على شكل نقاط لتقوية أو زيادة الرغبة الجنسية لديه. والأعشاب لا تصنع المعجزات، ولكن الشيء الأكيد هو أن الأعشاب التى سنذكرها لها على العموم قوة منشطة وتأثير منعش، وليس هناك ضرر من تناولها على الإطلاق. لذلك يُنصح باستعمالها، وليس هناك ما يمنع من تجربتها.

ومن المعلوم أن العلم والأديان السماوية، ترى ضرورة مداعبة المرأة قبل مباشرتها لتهيتها ومساعدتها على اللحاق بالرجل المتوفز، الذى تبدأ أحاسيسه قبل المرأة بزمن طويل، تبدأ أحاسيسه ويشحن جسمه بالتيار الكهربى الجنىسى، بمجرد تفكيره فى مباشرة العمل، وبمجرد وقوع بصره على مطيته.

فإذا لم تُساعد المرأة وتُثار أو يشحن جسمها بالتيار، تأخرت عن اللحاق به، وفاتها قطار اللذة.

وللتوافق الجنىسى أثر كبير فى سعادة الزوجين ووقوع الحمل. ويذكر لنا التاريخ، بأن الإمبراطورة «ماريا تريزا» استدعت الطبيب (فان سوتن) لاستشارتها فى عقمها الباكر؛ فقال لها بعض الفحص: أرى أن أعضاء «البظر» يجب أن تهيج بطريقة ممتعة لطيفة مدة طويلة قبل الجماع. وأنجبت امبراطورة ألمانيا بعد نصيحته هذه ستة عشر طفلا بعد أن كانت تشكو العقم!

* ويفتح لك باب الخبرة والتجارب ذراعيه، ويشمر عن مساعدته لك، فهى الجارة العجوز التى عاشت حياة مديدة، ملؤها السعادة والهناء والتوافق الجنىسى مع زوجها الحبيب، تكشف عن مكنون سرها وتحكى عن ذكرياتها، فتخبرنا أنها كانت تضع لزوجها العائد من العمل مُتعبا وتوآقا للنوم، ورق نعناع، وعصفرة، وقرّة حارة فى السلطة المصنوعة من

ورق ملفوف (كرنب)، وماء نقع فيه الحمص، وبعد العشاء تحليه بالعسل (النحلى) . . .
فيتعشى ويحلّى ويحاول النوم . . . كيف ينام وبراكين ثورته الجنسية بدأت تشتعل؟
كانت تحكى قصصا، كل واحدة أغرب من سابقتها.

* إن النعناع مثير للشهوة الجنسية: ملعقة كبيرة من ورقة تُستحلب في فنجان ماء، يُشرب منها
واحد في النهار وآخر في المساء . . .

* أو غلى قبضة صغيرة من ورق العصفرة وبراعم زهرها، أو من الحبّ في لتر ماء، يمكن
شرب ثلاثة من الفناجين في اليوم.

* أو كأس واحد في اليوم من عصير القرة الحارة المنظفة جيدا مع بعض العسل (النحل).

* فروخ القمح (جنين القمح).

* أكل الشوفان الأخضر (إنه يثير الخيل حتى الجنون . . . أو شرب الماء الذي يُغلى فيه: قبضة
من العُشبة (حفنة) في لتر ماء.

* يانسون: يؤخذ جرام (نصف ملعقة شاي) من مسحوق اليانسون، ثم يُغمر في كوب من
الماء المغلى، ويترك ليُنقع قليلا ثم يُصفى ويُشرب منه كوب إلى كوبين يوميا. ويمكن أيضا
تناول الكمية المذكورة من اليانسون سقّا فتؤدى نفس الغرض.

* كزيرة: تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكزيرة ثم تُطحن أو تُسحق وتُغمر في كوب من الماء
المغلى، وتُترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. يُصفى ويُشرب كوب بعد الأكل ٣ مرات يوميا.

* بهارات: من البهارات المهيّجة للجنس والتي ينبغي للزوجين أن يحرصا على استعمالها في
المطبخ بكثرة، ويفضل تناول الأعشاب الطازجة بقدر الإمكان، ومن هذه الأعشاب: الفرفل،
وزعتر الحمار (ويُسمى أيضا ندغ البساتين) - الزنجبيل - المريمية - الزعتر البرى (نغام) والقراص.

زوجى ضعيف ... فماذا أفعل؟^(١)

يعتبر الضعف الجنسي (ضعف الانتصاب) من الأمراض التي قد يعانى منها في فترات ما-

(١) هناك أسباب عضوية تؤدي إلى الضعف الجنسي وهي كثيرة منها: أمراض الجملة العصبية المركزية
كالتصلب المتعدد، ومنها تصلب الشرايين والداء السكرى وإدمان الكحول والمخدرات، وأمراض الكبد
وضمور الخصيتين، والشلل النصفي، وتعالج عندئذ بالتحري عن السبب ومعالجته.

العديد من الرجال - وهي درجة من درجات العتّة (Impeotence) وهي عدم مقدرة الرجل على ممارسة الجنس، ولها أشكال عديدة، فقد تتظاهر بفقد الرغبة الجنسية، أو عدم القدرة على إلتصاب القضيب، أو بالقذف السريع للسائل المنوي، أو بعدم بلوغ النشوة وبالتالي إنعدام القذف. إن ٩٥-٩٨٪ من أسباب الضعف الجنسي هي نفسية، وهذا ما يلاحظ كثيراً في أول جماع بعد الزواج حيث يفقد الزوج قدرته على الإلتصاب. ومن الأسباب النفسية الأخرى عدم إنسجام الزوج مع زوجته لوجود رائحة جسدية كريهة مثلاً. أو نفور الزوج من الزوجة لأي سبب من الأسباب.

وتعتمد السعادة الزوجية على التوافق بين الزوجين والحب والعاطفة، والاحترام المتبادل، كما تؤثر الناحية الجنسية تأثيراً غير مباشر على الحياة الزوجية، وقد يكون التوافق الجنسي بين الزوجين مكملًا للسعادة الزوجية.

وكثيراً ما ينتاب الزوج بعض الضعف الجنسي، وقد يثير الشكوك لدى الزوجة، ويؤدي بها إلى قلاقل نفسية سيئة للغاية، وقد تقع في خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلك لزوجها أو أبدت له أي امتعاض، وبذلك تكون قد عقدت الأمور لأنها تكون قد جرحت كبرياءه وطعته في رجولته، ويؤدي هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسي عند الزوج بدلاً من علاجها.

وتؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على الناحية الجنسية؛ مما يسبب الضعف الجنسي العارض عند الرجل، فالحياة بمشاكلها الكثيرة تسبب التوتر العصبي الذي ينعكس بالتالي على الناحية الجنسية، وقد يتناول الجيوب المهدئة للأعصاب، وإذا ما تمادى في تعاطيها سببت له الضعف الجنسي الذي يزول بزوال المؤثر.

وإذا كان الزوج سليم الجسم قوى البنية وانتابه الضعف الجنسي نتيجة لنقص بعض الهرمونات الذكرية التي تظهر من التحاليل الطبية... فعلاجه أيضاً سهل وميسور وسيأتي ذكره...

وعلى أي الأحوال فيجب على الزوجة ألا تظهر أي استياء من زوجها في مثل هذه الحالات بل على العكس تظهر له الحنان والعطف؛ مما يؤدي إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء.

ولعلاج الضعف الجنسي عند هؤلاء الموهومين؛

فإلى جانب النصائح التي سبق تقديمها للزوجة لتعرف كيف تتصرف مع زوجها.

وفيفيده جداً أكل الفستق واللوز والثوم والبصل والبنديق . . . وأن يشرب من مستحلب النعناع . . . أو مستحلب إكليل الجبل، أو الناعمة^(١) المخزنية أو الصعتر البري الطويل: ويعمل بملعقة صغيرة من العشبة في فنجان ماء، مع دك السلسلة الفقارية؛ وخاصة المؤخرة (منطقة العجز)، بمستحلب النعناع والصعتر المذكور أو بفصوص الثوم (لا تزيد عن ثلاث أو أربع في اليوم).

لإعادة الشهوة بعد يأس:

يُنقع الحمص فيؤكل، ويُشرب من الماء الذي نُقع فيه مع بعض العسل (النحل).

ويعالج الضعف الجنسي عموماً بالوصفات التالية:

كرفس: يعالج الضعف الجنسي بأكل رأسين في اليوم من الكرفس النيء في السلطة مثلاً، ولعدة أشهر.

كما يعالج أيضاً بغلى ملعقة صغيرة من حبّ اللفت أو حبّ الجزر في قدر فنجان صغير من الماء فيصفى ويُشرب مساءً قبل النوم.

بلوط: تغلى ملعقة صغيرة من لحاء (قشر) البلوط المقطع، والسلوخ عن أغصان عمرها ما بين ثلاثة سنوات إلى عشر سنوات، في مقدار فنجان من الماء، ويُترك بعد الغلى لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويحلى بالعسل (النحل) ويُشرب.

بصل: تغلى خمسون جراماً من بذر البصل في نصف لتر ماء، ويداوم على الغلى إلى أن يبقى ربع لتر من هذا الماء، فيصفى ويُشرب منه على مدى ثلاثة أيام كل يوم ثلثه على جرعات أثناء اليوم، يداوم على هذا الشراب لمدة نصف شهر حتى تتحسن حالته.

شاي مخلوط الأعشاب: شاي (مستحلب) من خمسة جرامات من الثوم ومثلها من البصل وجرامين صعتر طويلاً، وجرامين من النعناع في لتر ماء ويُشرب منه على جرعات أثناء النوم.

بققدونس: ولمعالجة الضعف الجنسي، تغلى مائة جرام من أغصان البقدونس أو من حبة أو جذوره في لتر ماء، ويُشرب منه خلال النهار والسهرة، كما يشرب الماء الطبيعي.

(١) المريمية.

للضعف الجنسي: تؤخذ حبه سوداء مطحونة قدر ملعقة وتُضرب فى سبع بيضات بلدى يوم بعد يوم ولمدة شهر تقريباً، ولسوف يجد الشيخ الهرم قوة ابن العشرين بمشيئة الله تعالى .

لزيادة القوة الجنسية : يؤخذ ماء بصل (بدق ثلاث بصلات وعصرهم جيداً) ويخلط بمثله عسلاً (نحلى) وعلى نار هادئة يتم تقليبها حتى يتم التخلص نهائياً من رغبة العسل، يرفع من على النار ويوضع فى برطمان زجاجى ، ويؤخذ منه ملعقة بعد الغداء يومياً . وإذا عجن بالحبّة السوداء وبذور الفجل فإنه يقوى جداً، وتؤكل كالمربى . وكذلك أكل البصل المشوى بالفستق .

لتقوية القدرة الجنسية: يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى فى زيت زيتون على نار هادئة حتى العصر ثم يعبأ فى قارورة زجاجية صغيرة، وعند الحاجة يُدهن به جذر الاحليل مع (العانة) بمساج دائرى خفيف، ويترك لمدة ساعة ثم يغسل المكان بالماء العادى .

للقوة والنشاط: يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم، وعليه قليل من الملح، فإنه يقوى ويجدد النشاط فى أى وقت . . ويسلق البصل مع لحم الضأن، مع كوب قمح مستبنت، يضرب سوياً فى الخلاط ويشرب هذا المرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك القوة والنشاط . وكذلك تطحن بذور الفجل وتعجن فى عصير بصل وصقر ناعم ويؤكل بزيت الزيتون مع الجبن فهو مقو جداً .

للقوة والحيوية: يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، لمدة شهر، ثم يتوقف لمدة شهر ثم يعود إلى مثل ما كان عليه فإنه يبنى لصاحبه جسداً قوياً قوياً .

للقوة والحيوية والنشاط: لا تدع يوماً يمر بك دون أن تتناول ملعقة من العسل النحلى على الريق، اعتبرها عادة يقول ابن سينا (الشيخ الرئيس) : إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلاً . . كذلك فإن شرب مغلى ورق الجوز المحلى بالعسل يومياً يعتبر مقوى ومنشط .

للضعف العام: تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثلها حلبه، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك فى إناء به عسل كالمربى يومياً، وفى أى وقت تناوله بخبز قمح بلدى .

لعلاج ارتخاء العضو الذكري:

* ينصح الطب العربى بطللى العضو بدهن البنفسج أو دهن الورد .

* أو يطلى أصل القضيب بمزيج قوامه بذر فجل منعّم مخلوط ببعض السليط (الزيت مثلاً).

* أو يدلك العضو بالزيت المغلى فيه ثوم بعد أن يبرد.

* لا يجوز إهمال الرياضة، ومراقبة الكبد والقلب والكليتين، وينبغى الامتناع نهائياً عن التدخين والكحول والقهوة... مع الإقبال على البروتينات (الببيض، اللحوم، الأسماك...)، والأملاح المعدنية والفيتامينات... فى الفاكهة والخضر، وامتصاص العظام المطبوخة... وليكن على المائدة مكان للشوم والبصل والكرات والبقدونس والتنعاع، والصعتر، والشمر، واللوز، والبندق والفسق، والصنوبر، وبعض الجوز، والعصافير، ولا تنسى أبداً غسل النحل، وعى الأخص غذاء ملكات النحل...
* خميرة البيرة.

* كما يؤكل منقوع الحمص ومعه بصل.

* أما غذاء ملكات النحل فهو مفيد جداً فى علاج الضعف الجنسى خصوصاً عند الشيوخ.
أما المرأة فعليها أن تجرى حقناً مهبلية لمدة أيام بمستحلب قوامه جرامان من الناعمة المخزنية، وثمانية جرام من الخبيزة البرية وأربع جرامات من زهر البنفسج العطر فى لتر ماء.
وهناك أعشاب طبية أخرى تعالج الضعف الجنسى وقد سميت (افروديزيك نسبة إلى الهة الحب عن اليونان افروديت)، ومن هذه المواد: الهليون، البقدونس، الزنجبيل، والفانيلا، اليوهمبين (إفريقى) وقد استعمل الفينيقيون الزعفران كمقو للباه، واعتبروه من توابل الحب، وكان يضاف إلى الفطائر التى تؤكل تكريماً «للعشروت».

اليوجا تعالج الضعف الجنسى

ويعالج هذا الضعف بالتدليك العام للجسم، ثم الاهتمام بتدليك الظهر، وبخاصة الجزء الأسفل من العمود الفقرى وطرق الاليتين بحد اليد، وتدليك ما حول الجهاز التناسلى، ثم الاهتمام بحمامات البخار، والإكثار من الأطعمة البحرية، أو الخضروات التى تحتوى على الحديد والفوسفور، مع الإكثار من التنفس العميق واستخدام تمرينات اليوجا، وهى تمرينات سهله بسيطة يقول عنها المتخصصون فى هذا الفن أنها تنشط الأعضاء التناسلية وتحافظ على الرجولة وقد ثبتت فعالية هذه التمرينات فى شفاء الضعف الجنسى مع الزمن، كما أنها توفر تدليكا طبيعيا للأعضاء الجنسية الداخليه، وتنظم الدورة الدموية بالمنطقة، مما يزيل احتقاناتها

والتهاباتها، ويقلل إنفعالاتها تجاه المؤثرات الجنسية فيجنبها سرعة القذف. كما يحسن تناول الوصفه التالية

جرام	صنف
٥	جوزبيل مطحون
٥	مستكه تركى
٥	قرفه لف
٥	سنبل
١٠	ابخرة سودانى
١,٢٥	عافر قرح
٢,٥	تين فيل
٢,٥	قرنفل
٢,٥	كبابه صينى
٢,٥	دار فلفل
٣,٧٥	جوز الطيب
٢,٥	عرق جناح
٥	زعفران
٢٥	بذر كرفس
٢٥	بذر حلة
٢٥	بذر جزر
٢٥	بذر فجل
٥	لسان عصفور

- تطحن هذه البذور ناعما بعد نقاوتها جيداً من الشوائب.

- يغلى مقدار كيلو عسل نحل وتنزع رغوته .

- تذاب فيه هذه البذور على النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق ثم يعبأ فى برطمان ، ويؤخذ منه قدار ملعقة شاي على الريق ، وأخرى فى المساء يوميا لمدة أسبوعين أو ثلاثة مع أداء التمرينات يوميا . . ويمكن اعادة العلاج حسب الحاجة .

التمرينات

صباحًا :

١ - بعد تفريغ الامعاء فى الصباح قم بعمل تمرين (ماها باتدا مودرا) وذلك بأن تجلس القرفصاء بحيث يكون كعب القدم اليسرى ملاصقًا للجسم أسفل الخصيتين . وكعب القدم اليمنى ملاصقًا للجسم عند العانة فوق العضو التناسلى مباشرة ، مكان فتحة مجرى البول تقريبًا .

- خذ شهيقا بطيئا وأثناء ذلك اضغط القضيب الجنسى ، وذلك بعصر العانة إراديا للداخل مع رفع عضلة البروستاتا لأعلى بحيث تشعر بحركة الغدد الجنسية لأعلى ببطء .

٢ - استرخ مع اخراج الزفير ببطء .

٣ - كرر هذا الضغط والاسترخاء نحو ١٠ مرات .

٤ - غير وضع الأكعاب بالتبادل وكرر ١٠ مرات أخرى .

التمرين الثانى

Moha Bedhn Mudra ماها بدها مودرا

١ - اجلس القرفصاء (جلسة الجنائنى) واخرج الهواء من صدرك فى زفير كامل حتى تشعر أن معدتك فارغة تماما :

٢ - اجذب فتحة الشرج لأعلا مع ضغط العصب الجنسى من العانة أسفل البطن للداخل ببطء مع العصر لمدة خمس ثوان .

٣ - استرخ مع الشهيق العميق .

٤ - كرر التمرين ١٥ مرة .

٥ - يحسن عمل التمرين وأنت جالس فى البانيو فى ماء ساخن .

التمرين الثالث

Mutabandha Mudra (مولاندها مودرا)

- ١ - هذا التمرين لتنبيه المركز الجنسى (مولادهار شاكرا) Mooladhar Shakra وذلك بتقوية البرستاتا وغدة كوبرز الكاثنة فى جوانب المثانة .
- ٢ - اجلس القرفصاء ، أو فى ماء دافئ أو ساخن .
- ٣ - أثناء الشهيق اجذب العصب الشرجى وذاك بجذب العضلة فيما بين الشرج والغدد الجنسية ، مع جذب العانة أسفل المثانة للداخل .
- ٤ - استرخى مع الزفير .
- لاحظ أن هذه العضلة تستعمل فى نهاية التبول بشكل غير إرادى .
- ٥ - كرر ١٠ مرات صباحاً ، وأخرى مساءً ، لاحظ أن يكون الضغط بحنان حتى لا تصاب بالإمساك .

التمرين الرابع

Shakticoalani Mudra (شاكتى شالانى مودرا)

- ١ - اجلس القرفصاء جلسة الجنائنى .
- ٢ - خذ شهيقاً بطيئاً ، وأثناء ذلك اجذب العصب الجنسى والعصب الشرجى لاعلى وذلك بجذب العضلة الشرجية والعضلة الحاملة الغدد الجنسية للداخل بقدر ما يمكنك ، وستشعر فى هذه الحالة بأن هذه المنطقة منجذبة مع أسفل المثانة نحو الظهر ، احتفظ بهذا الوضع ١٥ ثانية مع حفظ الهواء فى صدرك .
- ٣ - فرغ الهواء ببطء واسترخ .
- ٤ - كرر التمرين من عشرة إلى عشرين مرة .
- ٥ - كرر التمرين مرة صباحاً ومرة مساءً .

التمرين الخامس

- ١ - إجلس فى جلسة اللوتس بحيث يكون كعب قدمك اليمنى أسفل منطقة البرستاتا .
- ٢ - خذ شهيقاً بطيئاً مع جذب عضلة الشرج والعصب الجنسى حتى تشعر بالعضلة فوق الكعب واستمر فى الجذب بضع ثوان ثم استرخى مع تفريغ الصدر فى زفير معتدل .
- ٣ - كرر حتى خمس مرات .
- ٤ - غير وضع الكعب إلى الأيسر وكرر خمس مرات .

التمرين السادس

- ١ - نم على ظهرك فوق أرض الغرفة واسترخى قليلاً .
- ٢ - خذ عشر تنفسات عميقة هادئة وبطيئة .
- ٣ - إضغط عضلة الإلية اليمنى ضغطاً لينا مستمراً حتى تشعر بالضغط فى منطقة البرستاتا ثم استرخى .
- ٤ - إضغط عضلة الإلية اليسرى كما سبق شرحه ثم استرخى .
- ٥ - كرر لكل جهة سبع مرات ، ثم استرخى .
- ٦ - قم بعمل عشر تنفسات عميقة واسترح .

التمرين السابع

- ١ - نم على ظهرك كما فى الوضع السابق .
- ٢ - خذ عشر تنفسات كما سبق .
- ٣ - إضغط عضلتى الإلية مع بعضهما ضغطاً خفيفاً وسريعاً لمدة عشرة ضغطات إلى عشرين ضغطة ثم استرخى .
- ٤ - قم بعمل عشر تنفسات عميقة وأنت فى نفس الوضع . وستشعر بالنشاط فور انتهاؤك من هذا التدريب .

تدليك يوجي

إذا شعرت بتكاسل جنسى أو ضعف فى قدرة الانتصاب لسبب أو لآخر فقم بعمل الوصفة الآتية :

أحضر مقدار ملعقة كبيرة من بذور الخيار، واسحقها سحقاً تاماً حتى تصبح كالبودرة، ثم صب عليها مقدار ملعقة من زيت الزيتون، واتركها بعض الوقت حتى تختلط تماماً.

خذ قدرًا من هذا الخليط وذلك الجهاز التناسلى وما حوله من غدد وعضلات بين الفخذين، تدليكاً جيداً حتى تسرى الدماء فى المنطقة. ويحسن عمل ذلك قبل النوم فى المساء حتى لا تتعرض لتيارات الهواء استمر بضع لىالى حتى تشعر بالحيوية والنشاط.

ظهراً:

مارس تمرين شاكتى شالا Saktiehalari مودرا وتمرين ماهايدها مودرا، أما وقفاً أو جالسا فى البانيو فى ماء ساخن.

فى المساء :

التنفس العميق أثناء السير، ثم تمرينات ساهاج انا ياما رقم (ج) وتمرين مولا بندها وسعا بندها مودرا. وتمرين ماتيارانا (rish Paee)؛ وتمرين سارينجازانا (shoulder standing)، وتمرين شاكتى شالاتى مودرا وأنت قائما فى وضع انقلاب على الأكتاف وتمرين ماهايدها مودرا وأنت فى حالة انقلاب على الرأس، إن أمكنك ذلك.

خذ حماما ساخنا ومارس تمرينات المودرا وأنت جالس فى الماء الساخن.

قوى رثيتك بالتنفس العميق كل يوم.

خذ حمامات شمس مرة أو أكثر فى الأسبوع. ولا تعرض البرستاتا للبرد أو الرطوبة ما أمكنك ذلك، فلا تجلس (بالمايوه) وهو مبلى فترة طويلة حتى يجف عليك.

لا تكثر من الجماع، أو الهياج الجنسى. ونظم رغبتك الجنسية كما اشتقت إليها، وابتعد عن الإمساك..

الطعام:

تخير من الطعام ما قل ودل، أى بالكم وليس بالكمية. أكثر من الفواكة والخضروات

الغنية بالفيتامين E ومجموعة B. Cotnplex كالخس والقواقع والأصداف البحرية والاستاكوزا والجمبرى، والبطارخ، ولحوم ترسة البحر وبيضها، والمشويات من اللحوم ولاحظ الاعتدال حتى لا تضر صحتك.

قلل من القهوة والشاي، واستبدلها بالنعناع، ومغلى زهرة البايونج، والحلبة، وحبّة البركة، والشمر.

أكثر من تناول البصل مع السلطة الخضراء، أو إشرب عصير البصل بمقدار فنجان قهوة صباحاً أو مساء حسب ظروفك، ابتلع بضع فصوص من الثوم مهشمة أو مخروطة على الريق.

هذه التمرينات تعيد الشباب إلى المنطقة الجنسية والغدد الجنسية والبرستاتا وغدتا كوبرز وغدد بارثولون Bartholin's glands وغيرها من الغدد المنشطة للجنس والحيوية. وهى تحفظ الجسم فى حيوية دائمة وتمنع إراقة المنى فى الأحلام، وتعالج سرعة الإنزال وضعف الانتصاب وفقدان الحيوية، وتمنع السيالان الأبيض عند النساء، وتصحح وضع الرحم.

وقد عاجلت اليوجا بهذه التمرينات ما عجز عن علاجه الدواء الطبى فى التنشيط الجنىسى.

وليس أمامك إلا أن تتدرب وسترى ما يذهلك فى نفس الأسبوع.

وهذا التمرين يعالج

سرعة القذف أيضا

فلسفة العلاج تقوم على حقيقة علمية معروفة وهى أن الضغط لمدة (٥) ثوان على جزء معين من القضيب يمنع الرجل من القذف. . ويبدأ العلاج بأن تمسك الزوجه بقضيب الزوج المنتصب وتضغط عليه بقوة لمدة خمس ثوان بمجرد شعوره بالرغبة فى القذف، ثم ترفع يدها عنه فجأة فيمتنع القذف، ويكرّر ذلك خمس مرات يوميا لمدة أسبوع أو عشرة أيام لا يمارسان خلالها الجماع.

وهنا يجب أن نذكر الفوائد الآتية لهذا التمرين :

١ - بهذه الطريقة يبدأ الجهاز العصبى الانعكاس فى الرجل، فى التحكم الأولى فى عملية القذف لتنشط هذه الإرادة تدريجيا.

٢- تزداد ثقة الرجل فى نفسه لأن الانتصاب تزيد مدته، فضلا عن تلافى سرعة القذف.

٣- يزداد ارتباط المرأة بزوجها، لأنها لمست واقع المشكلة كما أن هذه التمارين الجنسية تسعد العديد من النساء الجدير بالذكر أنه لا يحدث إدخال للقضييب فى المهبل خلال هذا الأسبوع، وبعده يبدأ الاتصال الجنسى الطبيعى بين الزوج والزوجة مع مراعاة الآتى:

أولا: يكون دائما وضع الزوج فوق الزوج وليس العكس، فيرقد الزوج على ظهره وتعتليه الزوجة، وتقود القضييب بيدها لإيلاجها فى مهبلها، ويظل الرجل سلبيا خلال الإجراء بينما تقوم الزوجة بالدور الإيجابى بأكملها، حتى إذا شعر الزوج بالرغبة فى القذف فإن الزوجة تقبض على جسم القضييب وتضغط عليه لبضع ثوان كما أسلفنا فيمتنع القذف، وتعيد إيلاجها فى مهبلها من جديد، وتكرر هذا الإجراء عدة مرات حتى ينجح الزوجان فى إطالة وقت الجماع من ١٠ - ١٥ دقيقة. وعلينا أن نتوقع فشل هذه الطريقة خلال المرات الأولى للاتصال الجنسى بعد فترة التدريب المبذون على تأجيل القذف بالضغط على جسم القضييب، وعلى الزوجين تكرار الجماع خلال ست ساعات إذا لم يتم الجماع الأول بنجاح وتستطيع الزوجة المتعاونة أن تتعلم كيف تضغط على القضييب المولج فى مهبلها (١) لتمنع القذف مرات ومرات فتطيل وقت الجماع إلى الحد الذى يحقق لها ولزوجها الاستمتاع الكافى ويمكنها من بلوغ ذروة الشبق وقمة الشهوة والنشوة.

ثانيا: باستخدام هذه الطريقة فى مستشفى ماستر وجونسون (Masters & Johnson) أمكن علاج أكثر من خمس وتسعين فى المائة من الحالات (٢٣٤) حالة مصابين بسرعة القذف أمكن علاجهم فى الفترة ما بين ١٩٧١ - ١٩٧٧) تماثلوا جميعا للشفاء من مجموع ٢٤٦ حالة ترددوا على هذه المستشفى.

لتقوية وعلاج مشاكل البروستاتا:

١ - ينقع البصل بعد تقطيعه فى خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يُشرب منه فنجان على الريق يوميا لمدة عشرة أيام.

٢ - يؤخذ يوميا غذاء الملكات (يفضل طازجا) قدر (٢-٣ جم) على ملعقة عسل مع عمل حمام للمكان بماء دافى مذاب فيه عسل مساء، ولمدة شهر.

٣ - يدهن أسفل الظهر والخصيتين بدهان الحبة السوداء، مع تدليك دائرى، وتؤخذ ملعقة

حبة سوداء ناعمة مع ربع ملعقة صغيرة من المرة على $\frac{1}{4}$ كوب غسل محلول فى ماء دافىء يومياً .

البرود الجنسي عند المرأة له علاج

«لا ترمموا على نساكم كالبهائم بل اجعلوا بينكم وبينهن رسولا . . . القُبلة» .

(حديث شريف) .

بادئ ذى بدء . . لا بد أن نقر أنه لا علاقة جنسية دون حُب ، ولا بد أن يكون هناك قدر كاف من المشاعر بين الزوجين . وعلى الزوج أن يدرك أنه لا بد أن يتوفر بينه وبين الزوجة قدر من الحب ، فإذا ما توفر هذا القدر مهما صغر . فعليه أن يتعلم فنون الحب ، وأول هذه الفنون درس جليل يقول إن حاسة اللمس هى أقوى الحواس إثارة للمرأة ، وأن المداعبة واستشارة غرائز الزوجة عن طريق هذه الحاسة ضرورة لازمة أشد ما تكون للمرأة قبل الجماع .

كما وضع أيضاً أن الوقت الذى يسبق العملية الجنسية عند المرأة مهم فى أهمية العملية الجنسية ذاتها .

وإن أكثر الأماكن حساسية عند المرأة بعد الأعضاء التناسلية هى حلمة الثدي ، ثم منطقة الثدي ثم الشفاه ، يلي ذلك الأسنان واللسان ، ثم مؤخرة الظهر وجانب أسفل العنق .

ولكل امرأة طابعها الخاص ، ونقاط معينة تثيرها عن باقى الجسد ، وعلى الزوج أن يكتشفها من طول العشرة والتفاهم بينه وبين رفيقة دربه من أجل زواج أسعد وأبقى .

إن حاجة المرأة إلى الجنس تبدو أشد من الرجل ، وفى كل حالات الطلاق التى صادفناها كان جهل الرجل إلى حد ما بأسرار الجنس واحتياجات الزوجة الجنسية سبباً مباشراً أو غير مباشر فى الطلاق .

ونعود من حيث بدأنا إلى موضوع الإثارة الجنسية عند المرأة فنجد أن بعض الزوجات تثيرهن أكثر ما تثيرهن حلمة الأذن أو ما خلف حلمة الأذن من منطقة الرقبة . . . وبعضهن يثيرهن مداعبة كف اليد من الداخل وأخريات بطن القدم أو خلف الساق أو أرنبة الأنف . . . ومن المعروف أن التقبيل فى اليابان والصين لا يتم عن طريق تبادل القُبَل على الشفاه ، وإنما عن طريق التقاء الأنفين .

وغيرهن تثيرهن مداعبة أعلى الذراع من جهة الكتف أكثر مما يثيرهن التقاء الشفاه أو لمس

الأسنان. والمرأة التى تعتز بشعرها الطويل الناعم وتفخر به قد تجد لذة كبرى حين يداعبه الزوج أو يجذبه برفق.

ثم يأتى دور حاسة السمع عند المرأة... فعلى الزوج أن يلقى فى سمع زوجته بكلمات هامسة عن حبه وولعه بها... أو ببعض المداعبات سواء قبل العملية أو فى أثناءها... فإن ذلك كفيل بأن يبقى على زواج أو شك أن ينتهى بسبب صمت الزوج القاتل وحرصه على أن ينتهى سريعا من هذا الأمر (الوقاع الجنسي)، وكأنما واجب عليه أن يؤديه طوعاً أو كرها...

وعلى الزوج أن يوقن بأن العملية الجنسية هى عملية فسيولوجية كالأكل والشرب تؤدى إلى استمتاع الطرفين بها كوجبة غذائية شهية، أو كوب من العصير المثلج فى يوم صيف... ويكون سمع المرأة أدهف ما يكون فى هذه اللحظات... واستجابتها أقوى ما تكون فى ذلك الوقت، وتبقى كلماته فى أذنيها إلى الأبد... لا تنساها.

ثم تأتى بعد ذلك حاسة النظر، وبعض الإناث يثيرهن الضوء الأحمر الخافت، وبعضهن الضوء الأصفر الباهت والأكثر منهن اللاضوء، وبمجرد أن تحتوى الحجرة رجل وامرأة يربطهما رباط الحب والزواج، وبمجرد أن ينطفىء النور عفواً أو عمداً... فإن ذلك وحده كفيل بأن يثير غرائز المرأة.

لقد ثبت علمياً أن العملية الجنسية فن من الفنون كالنحت والتصوير والموسيقى، يعتمد على التجربة والمران... وعلى العروسين الجديدين ألا يخشوا شيئاً إذا لم يصلوا إلى التفاهم الكامل سريعا، فسوف يتم ذلك بمرور الوقت، ورغم أن حيوان الغابة الذى لم يلقنه أحد أسرار الجنس، يندفع إلى الأنثى بطريقة تلقائية وبوحى من غريزته... إلا أنه يوماً بعد يوم، وعاماً بعد عام يحسن أدائه، ويتم العملية الجنسية بدرجة أكثر إتقاناً... وهو يوماً بعد يوم يزداد ألفة للإناث من حوله، ويتفنن فى مداعبتهن ثم يختار إحداهن أليفاً دائماً!

فالشبابان الذى لم يسبق له التزاوج يصعب عليه أداء العملية الجنسية فى أيام البلوغ الأولى مهما حاولت الأنثى مساعدته، وهو يشعر بالحاجة إلى الجنس الآخر، وتبدو عليه علامات الانتصاب كاملة، ولكنه فى المرات الأولى ودون تجربة أو مران لا يستطيع إتيان الأنثى هذه، التى تبدو منذ الوهلة الأولى؛ أكثر فهما من الذكر للجنس بالغريزة!

البرود الجنسي له علاج بالأعشاب والنباتات الطبية؛

يصف «موريس ميسيفي» لهذا العجز والبرود الجنسي :

* الشرب صباحا ومساء لمدة شهر ونصف من مستحلب قوامه ثلاث ملاعق صغيرة من الصعتر البري الطويل (المسمى بعشبة الحب والسعادة)، ومعلقة صغيرة من إكليل الجبل ومثلها من النعناع، وكذلك من عشبة رعى الحمام فى لتر ماء، يُشرب منه فنجانان فى اليوم. ثم بعد هذه المدة، يُشرب من مستحلب الصعتر الطويل المذكور وحده مدة ثلاثة أيام، ويعمل بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة فى كوب ماء يُشرب فى المساء.

* كما يفرك أسفل السلسلة الفقارية بالثوم المسحوق.

* وللبرود الجنسي أيضا هذا المستحلب الذى قوامه نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري الطويل، ومثله من الحبق، وكذلك من إكليل الجبل، ومثله من الينسون، وكذلك من الناعمة المخزنية (القصعين) فى لتر ماء، تشرب منه فى المساء.

لتوافق الضجيعين؛

* مستحلب قوامه ملعقتان صغيرتان من النعناع ونصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري الطويل فى فنجان ماء يُشرب قبل الجماع، ويؤدى أيضا إلى تحسين النسل.

* وتستطيع بعض النسوة التحكم فى العضلة العاصرة والعضلة الرافعة وهى موهبة تكتسب بالرياضة الخاصة وبالمران، ومن فائدتها أنها تساعد المرأة على الاحتفاظ بشكل المهبل فتحول دون تهدله، وإنها تطوق القضيب أثناء الجماع كأنبوب من المطاط... فتزيد من إثارة الرجل وفى إمتاعه، وتجعل التوافق والإندماج بين الزوجين تاما.

ولا تقل أهمية الرياضة والتمرين على استعمال هذه العضلات، عن التمارين التى ينشرها العلماء هنا لتقوية الساعدين أو الحفاظ على البطن... إن المرأة التى تصل بتمارينها إلى التحكم فى عضلاتها المهبلية، تتوصل إلى التحكم فى زوجها وإرضاء نزواته التى كثيراً ما ينشدها فى غير داره، فى دور الدعارة والفسق.

وتجربى الرياضة بأن تحاول المرأة يوميا تقليص عضلات الشرج والفرج معا، وإجراء العصر كما لو كانت فى دورة المياه. أما التمرين الثانى فىكون بإبعاد الركبتين ثم ضمهما شديداً ما أمكن إلى بعضهما... وتكرر هذه التمارين فى اليوم الواحد عدة مرات خلال أشهر أو

شهرين . . . وتُجرى التمرين الثالث بيد الطيبة نفسها أو القابلة التى تُدخل إصبعها المغلفة بالكف المطاطى فى الفرج أولاً ثم فى الشرج، لتجرى تمسيدات خفيفة، وضربات رقيقة، تنبه بها العضلات الهالعة التى تحيىها على ضرباتها بتقلصات مقابلة متتالية، على أن يكرر التمرين الأخير مرتين فى اليوم، مما يكسب المرأة بعدها قدرة وسيطرة وجمالاً . . .

أهمية الجنس فى حياتنا

تحبو الطبيعة غريزة الناسل بعطفها وحدها، وتدعمها أكثر مما تدعم غريزة البقاء، فهى ترى أن حفظ الجنس وإبقاء النوع ضرورى فى هذا الكون أكثر من حفظ مخلوق بعينه وهو واحد من ملايين البشر، وإننا نرى فى الوسط الحيوانى أن أكثر الذكور قوة وقدرة يضحي بحياته قبل غيره فى معارك الزواج لأجل عشيرته، وكذلك نرى الأمر نفسه عند الإنسان البدائى . وفى عصرنا المتقدمين تتكرر حوادث نكران الذات وتضحية الفرد فى سبيل بقاء النوع وإدامة الفرد، واستمرار الحياة، فكم من والد ووالدة أثرا ولدهما على نفسيهما، وكم من والد ضحي بنفسه فى سبيل ابنه، فانكمشت عنده غريزة البقاء فى سبيل غريزة حفظ النوع واستمرار الحياة، وكذلك فهم غالباً ما يستهينون بالموت فى سبيل من يتعشقون .

يقول العالم متشكوف : «إن العبقريّة الفنية أو لعل كل العبقريات تتصل اتصالاً وثيقاً بالنشاط الجنسي، ومن أجل هذا نجد الخطيب أبرع وأخطب فى حضرة امرأة يبدل لها من وده وقلبه» وكثيراً ما أكد لنا هذا العالم نفسه أن الإنسان أقدر ما يكون فى التجربة على الإحسان، إذا كانت على مقربة منه أو انس حسان .

إن الأديان السماوية تستجيب لحاجات الإنسان وتستجيب لمطالبة، فتوفر له المأكل، وتوفر له الملبس، وتوفر له المسكن، وتوفر له الجنس، ونصيبه من المتاع، وتجد طاقاته ليعمل فى تعمير الأرض وإنشاء النظم، وتشبيد الحضارات . والإسلام؛ كدين سماوى، يعتبر الغريزة الجنسية إحدى الطاقات الفطرية فى تركيب الإنسان، وأن استفراغ هذه الطاقة من جسم الإنسان أمر ضرورى فى إطار الدور المحدد لها عن طريق الزواج وتكوين الأسرة فى إطار من الحب والمودة والرحمة، ضماناً لاستمرار النوع الإنسانى وتكاثره، قال الله تعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (١) . . . على أن يظل الحب عنواناً مهيمناً، يسمو بروح الإنسان وجسده فى إطار العلاقة المقدسة بين الزوجين .

إن الإنسان الذى ينمو دون قطرات من حُب لا يمكن أن يكون إنسانا مبدعا واسع الآفاق، لأن اللذة الجنسية لا تنحصر فى إرضاء الحواس الجسدية فحسب، ولكنها تُرضى العقل والنفس معا، ومن العسير أن نفهم أو نتصور إنسانا يملك عقلا رصينا هادئا راضيا عن نفسه لم يستجب إلى نداءات الجنس فكبت جوعه الجنسي، والكبت المستديم لصوت الطبيعة ونداءاتها التى تتطلب الأمومة والأبوة، لا يمكن أن يكون صفة من صفات ذوى العقول النيرة القادرة على التفكير والتمييز والإبداع، ولكنها تؤدى إلى أفكار تنحرف عن المجرى الطبيعى، وتكون النتيجة تظاهراً بالعفة والحشمة الزائدتين، وغرابة فى المزاج والطبع، واختلالاً فى أجهزة الجسد عامة، والجهاز العصبى بصفة خاصة.

يقول العالم الدكتور كان: «نعم... إن الجوع الجنسي جسدى، ولكنه لا يمكن لصاحبه أن يحمل أى استمرار نفسى أو عقلى فهو لا يُبدع، ولا ينتج مادام الحرمان مستحوذاً عليه، مثله كمثل الجائع، لا يستطيع إنتاجاً حتى يملأ جوفه».

إن الإندفاع لإرواء الغريزة الجنسية قوة لا تُقهر، وإن كل شخص عاقل مدرك مرهق ينطوى على وازع جنسى حبيس وشهوة قوية فعالة، وكل من ينفى وجود هذا الإحساس يكون إما دجالاً منافقاً، أو مريضاً عليلاً.

ولقد عميت أبصار الآباء والأمهات عن رؤية الصراع الذى يعتمل فى نفوس أولادهم، وعن رؤية الجحيم الذى فيه يتخبطون بسبب حاجتهم إلى إشباع جوعهم الجنسي، ولو أُتيح لهم أن يطلعوا على هذه الحقيقة الصارخة لشعروا بفداحة الخطر الذى يحيق بكل فتى وفتاة، ولسارعوا إلى ابتكار الأساليب وتسهيل الأمور فى سبيل تزويج أولادهم.

لقد توسعت الآفاق الثقافية، وأغرقت الأسواق بالمجلات والكتب والروايات وتشعبت دوافع الإثارة الجنسية بما قدمته المدينة من ضروب المهيّجات... وبالرغم من هذه الأهمية المتزايدة للدور الذى يلعبه الجنس فى حياتنا العصرية... فإن الناس وأولياء الأمور والحكومات يولونه من الاهتمام والجد أقل مما كان أسلافهم الأولون؛ بدلا من أن يزيّدوا فى هذا الاهتمام ما هو جدير به.

لقد كان القدماء الأولون يقدسون الظواهر الجنسية بأشكالها المفضوحة فى صراحة وعلانية، وهناك أمثلة كثيرة عن هذه النماذج من العبادة، وفى عصور التاريخ القديم مارس المصريون واليونانيون والفينيقيون أشكالا من العبادة الجنسية، منها عبادة الأعضاء التناسلية،

ومن الطبيعى أننا لا ندعو للرجوع إلى القهقري، إلى الزمن الحجرى وعبادة الجنس وأعضائه، ولكننا ندعو إلى تحطيم هذه القيود التى كبلت أفواه مفكرينا وأيديهم وجعلتهم ينكمشون خوفا ورهبة فلا يبدون آراءهم ويدلون بدلاءهم بين الدلاء؛ لإخراج شبابنا من دياجير الجهل، وتخليص عقول نشئنا مما يكلبلها ويطمس معالمها، وتخليص هذا النشء الذى يكافح ويناضل، ويظل على مقاعد العلم والتدريس، حتى يبلغ عمره الخامسة والعشرين، ثم يطلب منه ذووه وتحتم عليه العادات والقوانين الاجتماعية أن يكبت دافع الجنس وألا يستجيب إلى نداءه حتى يبلغ درجة يستطيع معها تكوين الأسرة، فى ظل نظام هذا المجتمع الخاطى قبل بلوغه الثلاثين أو أكثر!!

ومن آثار هذا الحرمان والكبت الجنى أن يصاب الفتى بكثرة الاحتمالات الليلية الضارة التى قد تبعث على الضعف .

وإذا كانت الفتاة مرهفة الحس، وتوالت المؤثرات عليها عن طريق القراءة ورؤية الأفلام، فإنها تشكل عندها حالة عصبية، تناول جميع أعضائها ولا تعود الاحتمالات كافية للتنفيس عنها، وإفراغ شحناتها، فتصاب بما يسمى «الهستيريا» وقد وصف (هيبوقراط) هذه الحالة بقوله: «إنها حالة اختناق فى الرحم»، وهو اسم كنا نردده نحن الأطباء حتى زمن قريب؛ للتعبير عن حالات عصبية واضطرابات فى وظائف الجسم ولا نستطيع تعليلها أو التعرف على أسبابها، وقد ردها العالم «فرويد» إلى الحالة الجنسية قائلا: «إن الحقيقة الكبرى التى نصل إليها بعد التحليل الدقيق هى أننا، مهما كانت الجهة أو الأعراض التى نبدأ بها، نصل حتما إلى منطقة الحياة الجنسية». يقول أفلاطون: «إن عضو التناسل فى الرجال يسعى، عندما يثور كالحيوان الخالى من التفكير إلى أن يتحقق بالسيطرة الكامنة، والكلام نفسه ينطبق على ما يسمى برحم المرأة، إن الحيوان فيه يرغب فى حمل الأطفال حتى إذا بقى وقتا طويلا مجدبا غير مخصب، يأخذ منه الغضب كل مأخذ، ويغلق ممرات التنفس، ويسبب جميع أنواع الأمراض».

الوقاية... والعلاج

نظراً لأن العادات الصحية تتكون منذ الصغر... لذا يجب أن يعود الطفل على اكتساب عادات جنسية صحية سليمة فى طفولته... ومن ثم فى شبابه إلى شيخوخته.

وقد ثبت للمتبعين والعلماء أن الانتصاب يهب الطفل الصغير لذه تماثل اللذة التي يشعر بها الكبير عند مداعبته أعضائه التناسلية، ولكنها لذة مبهمّة تجلب الانتباه فتجعله يفكر في أعضائه التناسلية، وفي استجلاء وظائفها، وقد يعجب القراء لهذا الرأي إذا خانتهم الذاكرة فلا يذكرون عن ماضيهم البعيد أو السحيق للذات مؤثرة في حياتهم، ولكن المعروف أن ذكريات الطفولة لا تعمّر . . .

* لذا . . . يجب التنبيه على الأطفال بضرورة التبول حالا بعد الاستيقاظ من النوم لتخليصهم من شر الانتصاب وعواقبه، وضرورة إفراغ المثانة قبل النوم؛ للتخفيف من أثر امتلاء المثانة ليلاً؛ والذي يؤدي إلى الانتصاب تلقائياً نتيجة تمدد جذورها، ولا تضغط الأعضاء المجاورة لها بسبب كبر حجمها .

* يجب منع الأطفال من ممارسة جميع الألعاب التي يصاحبها احتكاك الأعضاء الجنسية والاهتزازات الرتيبة، فيُمنع الطفل الكبير والطفلة والمراهق والمراهقة من ركوب الدراجات والخيّل وتسلق السارية . . . لأن هذه الحركات الاهتزازية الإيقاعية تسبب الانتصاب، وتشحن الجسم بتيار عصبى كهربائى شديد التوتر، وتدفع بالطفل إلى ممارسة العادة السرية أو إلى إشباع نزواته ورغباته بطرق ملتوية .

* كما يجب منع الأطفال من وضع أيديهم في جيوب سراويلهم (البنتلونات)، في حالة الذكور، ولتكن لهم جيوب مغلقة في السراويل وكبيرة ومفتحة في الجاكيتات، وفي حالة الإناث يكتفى بعمل جيوب مغلقة في الجاكيتات فقط، فذلك يضمن بأن يبعد اليد عن مداعبة العضو وإثارته .

* ويجب كذلك على الآباء والمربين الذين يودون أن يحفظوا أطفالهم ويصونوهم من التدهور في مهاوى الشهوات، أن ينصحوهم بهجر جميع المواد الغذائية المثيرة للشهوات ومنها: الكرفس، الهليون، البقدونس، الزنجبيل، الفانيليا، اليوهمبين (إفريقى) . . . وكذلك الزعفران . . . وأن يمنعوهم من تناول البيض وعن الإكثار من اللحوم، وتُعطى لهم الليمونادة الباردة ومنقوع حشيشة الهر (الغالايان) والبرومور؛ شريطة المثابرة على استعماله دون انقطاع، وإلا . . . فإنه يغدو غير مؤثر أو فعال .

* يُنصح الشباب من الجنسين المصابون بكثرة الاحتلامات الليلية، باتباع نظام غذائى ينأى بهم عن الإثارة الجنسية بالإقلاع عن أكل البيض واللحوم، وبالإكثار من الفواكة والخضار، وهذا ما يبعث على نشاط الأمعاء ويخفف عن كاهل الجسم كثيراً من السموم .

* توجيه الشباب للإندماج فى شتى نواحى النشاط الجسدية والألعاب الرياضية وارتياذ الريف لتنمية قواهم البدنية وتنشيط قدراتهم العقلية ، بحيث يتم تغيير مجرى الحياة النفسى للشباب ، إلى وجهة أقل شهوانية وجنسية .

* يُنصح الشباب من الجنسين بالابتعاد عن الأفكار الملوثة وقراءة الكتب التى صُبغت وكُتبت ؛ لتشير الشهوات ، والنظر إلى اللوحات المغرية والصور العارية والتردد على المسارح والمراقص ، فكل هذا يعجل فى احتقان الأعضاء التناسلية ومن ثم تنعكس على قشرة المخ ، فتتظاهر أحلاما ليلية متكررة ، توهن الشخص وتضعف كيانه .

* ويوصى الشباب من الجنسين الذين يتعرضون إلى توالى الاحتلامات بكثرة ، أن يمارسوا الحمام الموضعى الجنىسى بالماء البارد ، بأن يصبوا الماء البارد يوميا على ناحيتهم التناسلية ليخففوا من توترها واختفائها ، ومن الخير أن يسرعوا بإجراء عملية الختان ؛ لأن الإفرازات فى هذه الحالة تجعل صاحبها سريع الحساسية معرضا للتهيجات ، ثم عليهم أن يقتصدوا فى عشائهم وليقتصروا فيه على الفواكه واللبن والخبز وبعض المغليات المفيدة . . . فالعشاء الدسم يزيد فى التوتر ، بينما تسبغ الفواكه واللبن على أكلها السكون والطمأنينة فيدخل حظيرة النوم هادئا لا تقلقه الأحلام . ويجب أن يمتنعوا عن شرب الشاى والقهوة والكحول والتدخين .

* وينصح لهم باستعمال مغلى الزيزفون والبابونج بدلا من الشاى والقهوة ويحضر البابونج بإضافة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق ، ثم تصفيته ، ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم .

ويحضر الزيزفون بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب بارداً ومحلى بالعسل أو سكر النبات (٢-٣) فناجين فى اليوم .

إن هذه المغليات ثنائية الأثر . . . فهى لحرارتها تجمع الدماء وتحشدها حول المعدة ؛ لتخفيف الضغط عن الحوض والأعضاء الجنسية فيسهل الهضم ، وهى مهدئة بما تحويه من مواد وزيت طيارة ، تستعمل فى الطب كمسكنة للألام العصبية ومهدئة .

* ويحرص الشباب ألا يناموا على وجوههم كى لا يدغدغوا أعضاءهم بالاحتكاك فى الفراش ، وألا يناموا على ظهورهم كى لا يثيروا مراكز أعصابهم الجنسية فى القطن ، سواء عن طريق احتكاك القطن بالفراش أو عن طريق انضغاط الأعضاء التناسلية المجاورة للمثانة المليئة بالبول ، وليفرغوا السبيلين قبل النوم للتخلص من البول والغائط .

* تعالج الغلظة ونشاط الخصيتين الزائد عند الذكور أيضا بالابتعاد عن مواطن الإثارة، وبالإقلال من شرب المنبهات، ومن تناول اللحوم والأسماك والبيض، ثم يُعطى المصاب مركبات البروم، وخلصات «حشيشة الدينار» (Houblon).

* توجيه الشباب للمشاركة الفعالة في تنمية المجتمع، بالتدريب المتوالى المستمر^(١) على مختلف الحرف والفنون وإظهار المهارات والقدرات، وتفتح الطاقات والمواهب أثناء فترات دراستهم النظرية الطويلة.

* أن تعنى الحكومات بأمور... الشباب فتسن لهم القوانين. وتشارك المؤسسات والهيئات المختلفة في الدولة أولياء الأمور لتيسير سبل الزواج للشباب الذين هم في سن الزواج وهم من الذكور في سن (٢٥-٣٥ سنة) والفتيات في سن (٢٠-٣٥ سنة)، حتى لا نتركهم عرضة للتردى في مهاوى الرذيلة أو التطرف، وحتى لا يصابوا بالضمور والضعف الجنسي والشيخوخة المبكرة نتيجة الكبت الجنسي المستديم.

* التثقيف الجنسي السليم؛ فالفتاة صنو الفتى لا فرق بينهما، وسنشرح ذلك بالتفصيل، فقد تبين للعلماء أن جهاز الجنين التناسلي، يكون في بادئ الأمر بسيطا وموحدا، ويصعب تفريق الجنسين بواسطته، إذ هو مؤلف من ثلاث علامات بينة:

١- الشق التناسلي في الوسط.

٢- الثنيات التناسلية التي تثقب طرفي ذلك الشق.

٣- النتوء أو البروز العضوى الذى نجده في الطرف العلوى للشق، حيث تلتقى الثنيات... ثم يتطور الوضع بتطور نمو الجنين، فإذا سوّى الله الجنين ذكرا، أغلق الشق التناسلى وأخذ النتوء فى النمو والتضخم مكونا القضيب. أما إذا سوّى الله الجنين أنثى... فإن الشق التناسلى يبقى مفتوحا، ويتحدد نمو النتوء محتفظا بحجم خاص مكونا «البظر».

وعند دراسة تطور الجهاز التناسلى فى الجنين وجد العلماء أن الأرومة التناسلية واحدة عند الجنسين، ومؤلفة من الشق التناسلى فى الوسط الذى يغلق عند الذكر؛ ليبقى مكانه خط بارز يدل على مكان الالتحام. فبينما يبقى هذا الشق مفتوحا عند الأنثى مكونا فوهة المهبل، ويكبر النتوء ويتضخم ليكون القضيب عند الذكر... يُبقى صغيراً متواريا عند الأنثى مكونا البظر،

(١) على هيئة برامج تدريبية بنظام الدورات.

وأخيراً «الثنتين» اللتين تكبران وتتضخمان لتكوّن «الشفرين» عند الأنثى، و «الصفن» الذى يلتف حول الخصيتين عند الرجل .

إن إيضاح هذه الحقائق الجنسية للشباب ضرورى جداً خاصة للفتيات والنساء لتنزع من نفوسهن (مركب النقص) الذى غرسه فيهن التربية الناقصة، والجهل بالأمور الطبية الصحيحة، وبأنهن دون الرجال مرتبة فى الخلق!!

إن هذا الشعور المستحوذ على عقول النساء متأصل فيهن منذ الصغر؛ أى منذ أن تبدأ الفتاة فى ملاحظة الفوارق الجنسية، وفى التساؤل بينها وبين نفسها، لماذا لا تملك أعضاء ظاهرية كالفتى؟ ويكون جواب الوالدة أو من يقوم على تربيتها إما مختصراً يزيد شعورها بالنقص: «إنه فتى؟ إنه طفل، ولد، وأنت فتاة، بنت، والبنت لا تملك هذا الشئ... وإما أن يكون الجواب سفيها صريحا صراحة مقذعة؛ متمثلا فى مقولة حمقاء «دندولة ولد بمئة بنت».

إن مثل هذا الكلام يقض مضجع الفتاة، ويتغلغل فى عقلها اللاشعورى الباطنى، فتنشأ مصابة بمركب النقص الجنسى كما أسماه (فرويد) ونأسف لخلقها أنثى، ويسبب لها ذلك الشعور بالنقص أحزانا نفسية، وقد يتزايد هذا الشعور عند بعضهن؛ فتحاول تغطيته بنكران الصفات والميول الأنثوية متشبهة بالرجال؛ فتتحم جميع الميادين لتثبت تفوقها على الذكر، ويحلوا لها ارتداء البنطلون، وقص الشعر... أو أنها تحاول فرض سيطرتها على الرجال والشيوخ، والتعاطف والتلذذ بفرض إرادتها على كل رجل، حتى إذا أحبت حبا حقيقيا... تلاشى هذا الستار المزيف، ورجعت إلى طبيعتها الأنثوية، واستضعفت وأخذت فى البكاء تنشد العطف وتلتمس القوة والحماية بين ذراعى الرجل. وقد تشذ بعض السيدات نتيجة لهذا المركب بالنقص الجنسى المتأصل فيهن، فتفسد ميولهن، وتنحرف تخيلاتهن عن جادة الصواب فيكبتن عواطفهن الأنثوية، لينصرفن عن الرجل إلى معاشرة بعضهن بعضا «السحاق» ولذلك... يجب أن يقال للفتاة الصغيرة، بأنها صنو الطفل، وأن أعضائها التناسلية مخبأة داخل حوضها؛ لأن الطبيعة خصتها بموهبة سامية، هى احتضان الجنس، وتهئية السرير الطبيعى له فى أولى مراحل حياته، بينما تبرز أعضاء الطفل الذكر؛ لأن وظيفته مقصورة على إلقاء البذر والزرع فقط.

حلول أخرى لمشكلة الجنس:

ومن الحلول التى وجدت طريقها إلى أرض الواقع لمشكلة الجنس... اختار البعض طريق

العفة أو الزهد، والعفة من الوجهة الأخلاقية تسمو بالإنسان إلى تطلعات عليا تشغله عن أمور جسده، بينما يغدو الفاسق عبد نزواته وشهواته، فيسير إلى الهاوية مسوقا بغرائزه البهيمية. ولكن العفة إذا طال زمنها... فقدت الغدد (الخصى والمبايض) قوتها، واختفت الصفات الجنسية الثانوية عند الرجل والمرأة على السواء، فتغيب عن العفيف مظاهر الرجولة لتحل محلها صفات الخصى رويدا رويدا، ويقل نشاط العفيف وإبداعه ليحل محلها اليأس والخور وضعف العزيمة.

أما الفتاة فتسترجل ويكثر الشعر في جسمها، ويكتسى وجهها طابع الصرامة، وتذوب ابتسامتها الوادعة الأنثوية، وتفقد رابطتها ببنات جنسها تماما إلا في الأشكال الجسدية.

وتقول قوعد الطب إن الغدد التي لا تعمل تضمر، والعضو الخامل يذبل^(١)، ولا يمكن للإنسان مخالفة قوانين الطبيعة بخنق صوت الغريزة الجنسية إلى الأبد، مهما أوتى من قوة في إرادته، وسمو في تفكيره.

وعلى ذلك لا يجوز أن نقسو على من زلت قدمه، فلم يستطع التمسك بالعفة أكثر من خمس عشرة سنة في إنتظار الزواج... فليست الشهوة الجنسية بغريزة ثانوية بسيطة كالخوف والغضب والجشع يمكن التغلب عليها بسهولة، إن الشهوة الجنسية غريزة أساسية أصلية كالجوع والنوم تماما، تحمل في تضاعيفها غريزة البقاء والمحافظة على الجنس البشرى من الانقراض... فالغريزة الجنسية وحش مفترس رابض في الأعماق يصرخ ويثور ضاربا بمخالبه صدور الشباب من الجنسين.

التبطل والتصوف والعبادة،

هذا الطريق بفيد المرء نفسيا وجسميا، والدين وحده قادر بما يهبه للإنسان من إيمان وقوة إرادة وعزيمة، أن يسمو به عن دنس الدنيا ورجسها، ويساعد المعذبين الذين يكتوون بنار الشهوة؛ فيخفف من آلامهم، ويأخذ بأيديهم إلى طريق النجاة. وكلما يخطئ وينساق وراء غرائزه، من جعل الله له رقيبا وحسيبا في كل لحظة وثانية، ومن يستهمل يومه بالصلاة والدعاء، فكأنه يرتفع بأجنحته عن حضيض الدنيا ليحلق في ملكوت السماء... وقد نصحتنا الأديان على إختلافها بالتبطل والتصوف والعبادة، كسبيل وحيد للخلاص من عذاب

(١) نتيجة لعدم الاستعمال ويعرف في الطب (Disuse atrophy).

الشهوة والآمها . . . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»^(١) .

وجاء فى رسالة القديس بولس الأولى : «إن مشيئة الله أن تقدسوا أنفسكم بأن تمتنعوا عن الزنى فيعرف كل واحد منكم أن يحفظ إناءه فى القداسة (الطهارة والعفاف) والكرامة ولا ينقاد لتيار الشهوة كالوثنيين الذين لا يعرفون الله» ويقول بعض العلماء إن التدين والتصوف هو خير العلاجات لكبت الشهوة المتأججة .

ولكن استجابة الناس دائما للدين مشكوك فيها ؛ فليس باستطاعة الناس جميعا التصوف والتبتل ، ولا يمكن لجميع البشر أن يغدو شيوخا ورهبانا وقساوسة . . . ولو أمكن هداية الناس أجمعين . . . فإن ذلك سيكون إلى حين . وعلى هذا . . . يرى بعض العلماء أن طريق التصوف والتبتل لا يكفى ؛ لإيجاد حل للمشكلة الجنسية ؛ لأن سلطانه مقصور على من تفتح قلبه للدين ، وعصمه الله بهديته ، وليس البشر جميعا كذلك . قال تعالى : ﴿إنك لا تهدى من أحببت ولكن الله يهدى من يشاء﴾ ، وقد منع الرسول صلى الله عليه وسلم التصوف فى الجنس ؛ حين قال «لا رهبانية فى الإسلام» .

العادة السرية؛

وهى الحل العملى الواقعى الذى يتبعه الشباب والشابات فى مختلف أنحاء العالم ، وعلى مر الأيام ، منذ العصور الخوالى إلى يومنا هذا ، وهو حل اضطرارى ، يلجأ إليه كل محروم ومحرومة ، حتى الحيوانات شوهدت تلحس أعضاءها التناسلية لتتال نصيبها من اللذة ، ولتسكت نداء جوعها الجنىسى ، عندما فُصلت الذكور عن الإناث فى حدائق الحيوانات .

والعادة السرية - إن لم يُفرط فيها المرء - تخفف من التوتر الجنىسى العالى ، وتفرغ الشحنات الكهربائية المتراكمة إلى حد ما ، فتحرر الفكر والجسم قليلا من أعباء الجنس وأثقاله ، ولكنها لا تؤمن الغاية التى أوجدت من أجلها اللذة ، ولهذا . . . فإنها لا تشيع السرور فى النفوس الحائرة ، ولا تُدخل الهدوء والطمأنينة إلى قلوب الشباب المضطرب والشابات القلقات . . . وهناك حقيقة أخرى ، وهى أن الاستمنا المتكرر يسبب نوعا من الاكتئاب والإرهاق والدوار والغثيان ، بالإضافة إلى تأثيره فى القوة الجنسية واحتقان الجهازين التناسلى والبولى^(٢) .

(١) الأصل فى الباءة المنزل ، ثم قيل لعقد التزويج باءة ، لأن من تزوج بامراة بواها منزلا (وجاته) الكبش : رضى خصيتيه رضا شديدا ، حتى تذهب عنه شهوة الجماع .

(٢) Oliven, G.F.I (1974)

وقال عنه ابن عباس رضى الله عنه: «نكاح الأمة خير منه، وهو خير من الزنا، وقد رخص عند الاضطرار وخوف الهلكة». . . وعلى هذا ورغم أن العادة السرية هي الحل السائد والسائر بين الشباب فهي ليست حلاً أساسياً للمشكلة، يجتث جذورها، ويشيع السعادة في نفوس شبابنا وشاباتنا.

ممارسة الجنس عن طريق العلاقات الجنسية غير المشروعة،

الزنا: إن الاتصال الجنسي غير المشروع - أى الزنا - له عواقبه الوخيمة وأضراره البالغة، فبالإضافة إلى نشر الفساد في المجتمع، واختلاط الأنساب وضعف النسل، فإن مباشرة الزنا تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجنسية المختلفة، وأهمها الزهري والسيلان بأعراضهما ومضاعفاتها الخطيرة والمعروفة، وهناك أمراض تناسلية أخرى يسببها الاتصال الجنسي غير المشروع مثل السنت التناسلي - وعلاجه بالغ الصعوبة - والقمل والإصابة بالفطريات المختلفة قال تعالى: ﴿ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً﴾^(١).

الشذوذ الجنسي، الوطء في الدبر: في الواقع إن الطب والدين ينهيان عن هذا العمل، الذي يضر بالمرأة ضرراً بالغاً حيث يفوت عليها حقها على زوجها في النكاح والاستمتاع الذي لا يحققه وطؤها في دبرها، وأيضاً فإن الدبر لم يتهياً لهذا العمل ولم يُخلق له، وإنما الذي هُيئ لهذا هو الفرج، فالجائحون إلى الدبر خارجون عن حكمة الله تشريعاته.

سُئل قتادة عن الذي يأتي امرأة في دبرها قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تلك اللوطية الصغرى». قال مجاهد: سألت ابن عباس عن قوله تعالى: ﴿فأتوهن من حيث أمركم الله﴾، فقال: تأتيها من حيث أمرت أن تعتزلها؛ أى في الفرج فقط. وقال على بن طلحة: يقول في الفرج ولا تعده إلى غيره.

والوطء في الدبر يضر بالرجل أيضاً: ذلك أن للفرج عضلات قادرة على عصر قضيب الرجل المنتصب وبذلك يتم الإنزال الكامل للمنى، فإذا لم يتم الإنزال الكامل، كما يحدث عندما يطأ الرجل زوجته في دبرها، فإنه يحدث احتقان شديد في غدة البروستاتا والأعضاء التناسلية الأخرى مما يسبب الآما شديدة في منطقة العجان والخصيتين، ناهيك عن سرعة القذف، وضعف الانتصاب الذي يسببه الاحتقان المزمن. أضف إلى هذا أن استقبال الرجل للدبر بوجهه، ثم ملاسته يوجد النفرة والتباغض الشديدين، والتقاطع بين الزوج وزوجته،

علاوة على أنه يُذهب بالحياة جملة، الذى هو حياة القلوب، فإذا فقد القلب الحياة استحسن القبيح واستقبح الحسن.

الجنسية المثلية Homosexuality، الجنسية المثلية هي إقامة علاقات جنسية بين اثنين من نفس النوع، أى من الذكور (اللوواط) أو اثنين من النساء (السحاق)، ولا يقتصر الضرر الذى يسببه اللواط على نقل الأمراض التناسلية والجنسية، ولكن ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين اللواط وبين الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الفيروس (ب) فى اللواطيين تزيد عنها فى الآخرين (عن طريق الحقن ونقل الدم) بمقدار خمسة وعشرين مرة^(١). ويصاب اللواطيين -وبخاصة السلبى منهم- بأورام خبيثة فى الأعضاء التناسلية لا سيما سرطان المستقيم^(٢). كما أن التعرض المتكرر للسائل المنوى عن طريق اللواط لدى هؤلاء الأشخاص المعروفين بإباحيتهم وعدد أقرانهم يؤدي إلى إضعاف المناعة والإصابة بمرض الإيدز Aids، ويصل الفيروس المسبب للمرض عن طريق تمزق بطانة المستقيم Rectal Mucosa، حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص لزيادة العبء المناعى -Immune Overload Theo-، نتيجة لإصابتهم بالأمراض السرية المسببة للعوامل المعدية للمرض ومنها الزهري والسيلان، وهذه وغيرها من الأمراض تؤدي إلى تنبيه وتنشيط الجهاز المناعى بشكل مستمر، وينتهى المطاف إلى إرهاقه ونفاذ طاقته، ومن ثم استسلامه لمرض الأيدز ولهذا... فقد اعتبره البعض فى الغرب عقوبة إلهية، حلت عليهم نتيجة لإباحيتهم، فهم قد أعلنوا حرباً على الطبيعة بخروجهم عن نطاق المألوف، والآن بدأت الطبيعة فى الانتقام منهم.

وعلى هذا فشل نظام الزنا والبغاء... كما أن السحاق واللواط انحراف عن جادة الصواب.

وبما أن جميع الحلول السالفة لا تخلو من العيوب والمثالب، وأن التجارب أثبتت بأن نظام الأسرة القائم على الزواج خير من كل نظام آخر... فلم يبق أمامنا حل المشكلة إلا الرجوع إلى نظام الزواج.

الزواج المبكر هو الحل الأمثل مع قلة العيال^(٣)؛

إن الزواج فى سن مبكرة يحصّن أفراد الجيل، ويحفظ عليهم صحتهم وعقولهم، يقول

(١) Wilcox, R. (1982) لا تتجاوز نسبة الإصابة عن طريق الحقن ونقل الدم عن ٢...٪.

(٢) King, A. (1975).

(٣) قالت العرب: قلة العيال أحد اليسارين، يسار الدنيا والآخرة، ولا مانع من إستشارة طبيب متخصص؛ لتحديد وسيلة مناسبة لتنظيم النسل.

الدكتور (هافلبرج)، مدير مستشفى الأمراض العقلية بنيويورك: إن عدد الذين يدخلون المستشفيات العقلية نسبتهم عادة أربعة من غير المتزوجين إلى واحد من المتزوجين.

وتدل الإحصائيات التي قام بها (برتلون) على أن حوادث الانتحار بين غير المتزوجين أكثر منها بين المتزوجين، وأن المتزوجين يتصفون عادة بالإنزان العقلي والخلقي، وحياتهم هادئة، لا يشوبها الشذوذ والسويداء اللذان يتصف بهما عدد غير قليل من غير المتزوجين، كما أن النساء المتزوجات مع ما يعانينه من متاعب الولادة والأمومة ومشاكل الحياة الزوجية والمنزل، غالباً؛ ما يعمرن أطول من زميلاتهن اللواتي يقضين حياتهن عانساً^(١).

«فالزوجة ملاذ الزوج يأوى إليه بعد جهاده اليومي في سبيل تحصيل لقمة العيش، ويركن إلى مؤانسته بعد كده وجهده وسعيه ودأبه... يُلقى في نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ... إلى زوجته التي ينبغي أن تتلقاه فرحة مرحة، طلبة الوجه، ضاحكة الأسارير... فيجد منها أنثى أذنا صاغية، وقلبا حانيا، وحديثاً من الحب والمودة والطهارة، فيسكن القلب عن الحرام، وتسكن الجوارح عن التردى في حمأة الرذيلة والإنزلاق في مهاوى الخطيئة^(٢).

يرى الاختصاصيون أن الزواج المتأخر لا يأتي بالسعادة المنشودة، ومن ثم... فقد قامت بلاد سيام بمحاولة لطيفة لتزويج فتياتها، لا بأس من سردها: فحين توشك الفتاة في سيام أن تصبح عانساً، وتأس من خطبة شباب بلدها، تعلق على صدرها إشارة تدل على أنها ما زالت عازبا، وهكذا تصبح في عهددة الملك، مما يترتب عليه أمر تزويجها، فإذا لم يجد بغيته بين أفراد الشعب وبطانته، أرسل إلى السجن ناديا يقول: في عهددة الملك فتاة تريد الزواج فمن قبل أن يتزوجها أطلق الملك سراحه. أما العرب فكانت طريقتهم أجمل وأطرف... فمن حديث عائشة رضى الله عنها أنها شُوفت^(٣) جارية فطافت بها وقالت: لعلنا نتصيد بها بعض فتیان قريش.

وهناك عائتان يحولان دون تهافت العائلات على تزويج أولاهم وبناتهم في سن مبكرة: الأول: العائق المادي، والثاني: الخوف من إنجاب الأطفال قبل أن تستقر بالشايبين الدار، وقبل أن يهيم الرجل مركزه الاجتماعي ليستطيع القيام بأعبائه الزوجية، حيث يفضل الآباء تزويج بناتهم من ذوى الدخل الثابت، ومن الشباب، أو ممن لهم مراكز مستقرة.

(١) من كتاب نحن المعمرون.

(٢) الإسلام والحياة الجنسية لمحمود بن الشريف.

(٣) شوف الجارية تشويفا: زينها.

ومن المعروف أن الفتاة لا تصل إلى مرحلة النضج النفسى قبل سن العشرين . . . فإذا تم الزواج قبل هذا العمر نكون قد وضعنا الفتاة فى موقف غير مناسب، فهى فى حالة نفسية لا تسمح لها بتحمل مسئولية تربية طفل وإعداده للحياة. أما من الناحية الجسمانية . . . فإنه من المعروف أن الجهاز التناسلى للمرأة لا يكتمل نموه إلا بعد مرور فترة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات على الأقل بعد سن البلوغ.

معنى ذلك . . . أن الجهاز التناسلى للفتاة لا يكتمل نموه إلا فى حدود سن التاسعة عشر.

لهذا ينصح أولياء الأمور . . . بمراقبة أولادهم وبناتهم، منذ أن يدخلوا سن المراهقة، أى عندما يبلغون الثالثة عشرة تقريباً، فيدفع الفتى أو الفتاة فى غمرة الحياة العامة، ويساعد على تقوية إرادته بعدم الاستجابة إلى نداءات الجنس، ويُصرف عن التفكير فيه، بتعليمه الفنون كالرسم والموسيقى التى ترهف إحساسه وتنمى ذوقه، ويجبر على الانتساب إلى النوادى الرياضية، ليعنى بتنمية جسده، وتتدخل الدولة لدى إدارة النوادى لخفض قيمة الإشتراك للشباب ولا مانع أن يكون رمزياً، وتحب العناية بالشباب فكرياً وتنمية عقله بتزويده بالعلم والمعرفة، وبتقوية إرادته عن طريق خلق أهداف يسعى إلى تحقيقها، كجمع الطوابع، أو تتبع المباريات، وتشكيل جمعيات ونواد، تقوم برحلات منظمة، يتمرس فيها المرء على أعمال الإدارة والاستقلال وهو لما يزل بعد فى سن الطلب. فإذا شارف الفتى الخامسة والعشرين من عمره، تُنتقى له زوجة ويؤخذ رأيه فيها، ويُصارح بما يُهيا له، من ذوات العشرين ربيعاً . . . ولن يجد الوالد فى تزويج فتاة أو فتاته خسارة مادية تذكر، إذا تأزر المجتمع والأفراد والحكومات على حل مشكلة الجنس عن طريق الترغيب فى الزواج المبكر.

وتساهم الحكومات فى سنّ نظام تشجع به الزواج وترغب فيه، فإن لم تستطع مساعدته مالياً فبخلق المزايا له، وتذليل العقبات كأن يرجع المتزوج على الأعزب فى البعثات والوظائف فى تعديل الضرائب؛ فترفع نسبياً عن كاهل المتزوج، لتُضاف إلى كل عازب تجاوز الخامسة والعشرين.

أنوثة المرأة هى سر إبداع الحياة

الأنوثة^(١) لم تبدع الإنسانية جسداً وصورة فحسب، بل قد سكبت فى الإنسانية أيضاً مع

(١) رسالة لافن: بدون أخلاق.

لبن الرضاع، من ذوب حبها وحنينها ما أحال غموض الطفولة وغفلتها إلى وضوح وعبقرية فى استلهاهم معانى الإنسانية من النظرات والبسمات، وقسمات الوجوه، وإيحاءاتها.

لا بل من هذب الرجولة فى بواكيرها فبدّلها بالغلظة شهامة ومروءة وبالوحشة أنسا وفرحاً، والأناثية فيضا وفداء، وباللامبالاة تعلقاً وتمسكاً؟، من ثقفها فى فجرها فكشف لها عن أسرار الحياة؟ من فهمها نجوى الطير، وهمس النجوم، وشوشات الغدران؟ من أحال لها خيام الناس وأكوأخهم فرايس تفيض على الوجود غبطة ونعمى وسلاماً..؟ أية ساحرة مسّت بأناملها العبقرية هذه الفتوة البكر؟! توقظ فيها البطل خلوقاً فنانا، فتستعيد الحياة على يديه جدتها وصبتها؛ همةً وتوتّباً وفيضا بالمعاني لحظة بعد لحظة وجيلاً بعد جيل.. إلى أن تفتى الحياة ولا فناء! من فعل كل ذلك؟ غير طيف الأنوثة يوم تراءت بقامتها الطلقة، وقسمات وجهها المهذبة مع أحلام الشباب وأمانيه العذاب.

فالأنوثة ليست جسداً فحسب، بل هى قبل ذلك تجسّد للحب المقدّس والجمال والرفقة والروح المهذبة، والتعلّق النبيل، فلو استطاع الرجل العبقري وغير العبقري أن يعيش هذه المظاهرة الإنسانية الأصيلة فى رسالة أو هواية.. فإنه قد يستعيض بها عن المرأة، ولكن استعاضة الظمآن عن الماء القراح بمقطر الفواكه وعصيرها... وهيهات!!

دجاجة تتغزل بزوجها وتثنى عليه^(١)

* لقد شغفنى حُباً، وتملّك كل جارحة من جوارحى، ولو كان لى أن اقتطع من لحمى شطراً واطعمه إياه لفعلت، ولو كان لى أن أكسوه أجمل ثيابى لما ترددت.

* ولم لا أفعل كل ذلك؟ إنه لمثال المروءة والكرم والحنو والحب أن وقع على حبه سمينه دعانا إليها وأثرنا بها دونه. وإن سقط على شربة ماء توقف واستقدمنا لنبدأ بالشرب قبله، وإن سمع صوتاً مفرعاً انتفخت أوداجه وتصلبت أعصابه، وثار الدم فى وجهه، واستعد للقاء المكروه بنفسه، ولو جاء المكروه من أكبر مخلوق وأقسى معتد لكان موقفه موقف المدافع الذاب عن حماه! فليت شعرى أى مخلوق يقف منا هذا الموقف النبيل!

* وجماله له فتنة لا مثيل لها، وصورته سحر لا يشبهه شىء، أود أحياناً أن ينقلب جسمى

(١) المقصود هنا أن نلفت نظر المرأة إلى أهمية حبها لزوجها الذى أكرمها الله به وأكرمه بها،.. فإذا كانت الطيور كالدجاج والحمام تتغزل فيمن تراه زوجها لها.. فمن باب أولى أن توفر المرأة لرجلها الحب والسعادة فى الزواج.

كله عينا واسعة الحدقة لتستمع بجماله ، ولتغترف من حُسْنه ما شاء لها أن تفعل . وكم أود أن ينقلب جسمي كله أذنا واسعة مرهفة لتتلقف صوته الجميل ، ولتستمع إلى أناشيده الرائعة وغنائه العذب .

* أما ذلك العُرف القرمزي الذي يتدلى من مفرقة ، فقطعه فنية من صُنْع خالق عظيم قادر ، وأما ذلك العنق الطويل الوسيم الذي يشبه غصن المنثور وقت إزدهاره ، وأما ذلك الفم الجميل الدقيق الذي أودعه الله أعذب لسان ، وأما ذلك الجناحان الملونان بأجمل الألوان ، وأما تلك الساقان الدقيقتان ، وتلك الأصابع الزمردية ، وتلك الأظافر العاجية ، وتلك المشية المتهادية فُصْنُ خالق جميل أحب الجمال فطبع خلقه بطابعه ، فجاءوا أجمل مخلوقات من صنع أجمل خالق .

* ما أبهج صباحنا حين يخرج زوجنا من مخدعه ، ويمشي مشية المدل بجماله ! ويصعد في أعلى مكان ، ويفتن في الإنشاد والشدو في صوت هو السحر الحلال ! إنا لنخرج في الصباح ، ونقف ذاهلات من فرط ما نشعر به من روعة ونشوة ، وكم نتمنى أن يقف الزمان في تلك اللحظة ليستمر ذلك الصوت في نغماته^(١) .

سؤال: هل يفسد الحب بالجماع؟

جواب : يفسد إذا كان عن غير طريق الزواج المشروع ، وذلك لأسباب منها : أن الباب مفتوح أمام المحبين للتنقل ، وهذا يسبب لهما السأم والملل . . . زد على ذلك أن مثل هذا الحب يحمل معه معوله ، إذ الرجل لا يأمن من محبوبته أن تحب غيره فيهجرها إلى غيرها ، ولا يفكر بعقد حب دائم معها .

وما أحسن ما قاله الإمام ابن القيم : «إن الجماع الحرام يفسد الحب ولا بد أن تنتهي المحبة بينهما إلى المعادة والتباغض والقلى كما هو مُشاهد بالعيان ، فكل محبة لغير الله آخرها قلى (أى هجر) وبُغض ، فكيف إذا قارفها ما هو من أكبر الكبائر؟! وهذه عداوة بين يدي العداوة الكبرى التى قال الله تعالى فيها : ﴿الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾^(٢) .

وأما الجماع المباح فإنه يزيد الحب إذا صادف مراد المُحب ، حتى إذا ذاق لذته وطعمه ، أوجب له ذلك رغبةً أخرى لم تكن حاصلة قبل الذوق ، على أن المحب للشئ متى أفرط في تناول محبوبه ، نفرت منه نفسه ، وربما أنقلبت محبته كراهية^(٣) .

(١) نقلا عن «مذكرات دحاجة» للكاتب إسحاق موسى الحسيني .

(٢) روضة المحبين لابن القيم : ص ٨٧ - ٨٨ .

(٣) الزخرف : أية ٦٧ .

الأعشاب والنباتات الطبيعية للحياة والنشاط والشباب الدائم

لتجديد خلايا الجسم:

١ - غبار الطلع: كالذى فى زهر الصنوبر والنخل الذكر، وغيرها مما يُلَقَح به الأزهار. تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بالعسل (النحل) أو الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد لمدة أسبوع، ويعاود عند الحاجة.

٢ - خميرة البيرة.

٣ - البقدونس.

٤ - العسل غير المشوب (النحل).

٥ - الكرفس.

٦ - نبتة القمح: ويمكن زرع الحب غير المقشور وأكل طرائره، البالغة عمرها عشرة أيام نيئة. كما يمكن نقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة. بعدها. . يطرح الماء، ويغطى الحب بقماشة مبتلة. وبعد أيام تظهر الجذور، فالعناق (الساق) والذى سيحمل السنبله وعندما يبلغ طوله ثلثى الحبّة، تُسلق الحبوب وتؤكل كما هى مع مضغها جيداً، ست ملاعق كبيرة فى اليوم، كل ساعتين ملعقة.

٧ - إكليل الجبل.

٨ - الألبان ومشتقاتها.

٩ - قشر البلوط المنزوع عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث وعشر سنوات: يغلى ملعقة صغيرة من لب القشر فى ماء قدره فنجان ويُشرب فى اليوم.

- ١٠- يُشرب فنجانان أو ثلاثة فى اليوم من مستحلب قوامه ، ملعقة صغيرة من حبّ الشمر المدقوق ، ومثلها من حبّ الينسون ، وكذلك من الزوباع فى لتر ماء .
- ١١- مستحلب قوامه ملعقة كبيرة من النعناع وصغيرة من إكليل الجبل فى لتر ماء يُشرب منه فنجانان يوميا .
- ١٢- نذكر على أهمية القراص ، والثوم ، والبصل ، والكراث البرى . . . وثمة أعشاب أوروبية وآسيوية تبعث على النشاط . . . كالهرفلية والملائكية ، والجنسج .

حياتك الجنسية بعد سن الخمسين

... شكوى إلى زوجي ... حماتي تأكل كثيرا.

في مرحلة الطفولة تبقى لذة الفم في الأوج والقمة، رغم بزوغ مظاهر اللذة الجنسية باكرا عند الطفل، وحينما يدرك الفتى أو الفتاة سن المراهقة تخرج اللذة الجنسية من الظلمات إلى النور، وذلك لتحتل مكانها وتتركز؛ لتمشي جنباً إلى جنب مع لذة الفم، ولا تلبث تحت تأثير نشاط الغدة التناسلية المتزايدة أن تحتد؛ إذ يبلغ المراهق أشده، فتتسلم هذه اللذة الجنسية زمام السيطرة على شئون الفتى والفتاة وعلى تفكيرهما.

وبعد سن الخمسين... يبدأ النشاط الجنسي في الفتور، ويأخذ الجوع البطني في الاشتداد والاحتدام. ورغم أن الجهاز الهضمي عند الشيوخ يغدو في هذه السن مرهقا لا يتحمل الأطعمة... فإن خفوت لذة الجنس وهجوعها عند الشيوخ الناجم عن توقف الغدد التناسلية يجعل التوازن مختلا؛ فتشتد لذة الفم من جديد وتشكو الزوجة الصغيرة حمايتها المسنة التي غدت مع الأيام طفلة كبيرة تبحث عن أطيب الطعام، ونسيت أن هذا أمر طبيعي؛ بسبب تحول لذتها الجنسية الهاجعة إلى لذة الفم، ويحدث نفس الشيء بالنسبة للشيخ المسن، وقد عرفت النساء الخبرات ذلك في أزواجهن... فأطلقن على الزوج اسم الطفل الكبير، وتبادلن النصائح للاعتناء بطعامه؛ لأنه مغرم بلذة الفم (يحب بطنه كما يزعمون). وهو باللاشعور يحس بلذة لا تقاوم عندما يضع بين شفتيه غليونه أو يشرب النارجيلة، وإن أقبل على الجنس الآخر فلفمه النصيب الأوفر، وشعوره بالتقبيل أعظم... لقد بدأت غدده الجنسية في الضمور، وتوقفت عن نشاطها، فرجع طفلا كبيرا يلهو بالتقبيل والشم والمص؛ فيتلهى بهذه اللذات الصغيرة عن لذته الكبرى الهاجعة.

وكل إنسان راقب شيخاً أو شبيخة كبيرة السن، يلاحظ نهمها وجيها للطعام والمضغ، رغم أنهما يشكوان من سوء الهضم أو عدم وجود الأسنان... ويتأثران إذا شعرا بأنهما أهْمَلَا وغمطا حقهما من الغذاء، فلم يُدْم لهما النصيب الأوفر منه.

وهكذا . . . يعود الإنسان من جديد طفلاً، يتسلط عليه الشعور بالجوع البطنى، ويبقى الإحساس بالجوع الجنسى غامضاً مشوشاً يقتصر على التقبيل والعض والمص .

وينصح الطب الحديث، الرجل الذى شارف سن الخمسين، أن يستخدم قواه الجنسية بصورة منظمة مقتنًه، فلا يفرط فى بذلها، وذلك للحيلولة دون ضمور أعضائه الجنسية نهائياً وهجوع قواه إلى غير رجعة، ويجب ألا يمتنع تماماً أو يُحجم عن ممارسة الحياة الجنسية . . فإن إهمال الخصيتين وعدم استعمالهما مطلقاً، يساعد على ضمورهما، وعلى استعجال الشيخوخة المبكرة، وإشاعة الاضمحلال قبل الأوان؛ فتقل حيوية الشخص، ويتطرق اليأس إلى نفسه، ويشعر أنه أصبح على هامش الحياة .

وينصح للشيخ الهرم، بعدم استئارة قواه بالإكراه، وأن يمارس عمله الجنسى فى الصباح الباكر ليستفيد من الانتصاب الصباحى الحادث نتيجة امتلاء المثانة، إن استئارة كوامن الغريزة بالمهيجات والأدوية المقوية للباه، معناها استعجال الخطى نحو حافة القبر .

منظر غريب لكنه مألوف؛

من المناظر الغريبة التى تبدو مألوفة أيضاً، رؤية سيدات تخطبن سن الشباب، يغشين المجتمعات، وقد علت وجوههن طبقات، بعضها فوق بعض من المعاجن والمسايق لإخفاء الحُفر والاختايدات التى تركها الزمن فى وجوههن . . . يكشفن عن نحورهن . وتود كل واحدة منهن أن تجعل لداتها ورفاقها، يؤمنون بأنها ما زالت شابة رائعة الحُسن، فتتصابى وتتصنع الرقة والرشاقة والدلال فى كل ما تأتبه من حركات، وغالباً ما يكون الأثر الذى تتركه فى نفوس المجتمع مُضحكاً، مثيراً للسخرية والتندر .

واجب المجتمع نحو المسنين والمسنات؛

لقد أخطأ المجتمع الإنسانى عندما قصر فى تعليم الناس وتثقيفهم، وإيجاد مجالات عامة للاستفادة من خبرة المسنين والمسنات، وخلق مشاريع إنسانية تصرفهم عن التفكير فى أنفسهم، وتجعلهم يفكرون فى المجتمع الذى ضمهم وحملهم إلى سن الخمسين، وبذلك يمكن أن توجد لهم أعمال تعود عليهم وعلى وطنهم بالنفع الجزيل والخير العميم، ولو عرف المجتمع كيف يعلم الناس اجتياز سن الخمسين لما انصرف أحدهم إلى لذاته الشهوانية؛

متحسراً عليها متأسفا لفواتها، ولَمَّا نظر بعين واجفة إلى الشيخوخة المطلة عليه من الآفاق القريبة، بل لحاول الالتفاف إلى ما حوله ليرى ما هو فاعل لمجتمعه، ولأطل على الماضى، ليحاسب نفسه عما قدم للوطن من خدمات . . . يسير متخطيا الخمسين وهو يشعر بغبطة وسعادة، مستمعا إلى نصيح العالم الطيب «باستير»، وهو يخاطب تلاميذه قائلا:

«إذا تقدمت بكم السن، فسلوها ماذا صنعتم لهذا البلد الذى من أرضه كان غذاؤكم، ومن مائة كان دواؤكم، حتى إذا جاءكم الشيخوخة . . . فلعلكم عندئذ تجدون أكبر الهناءة فى الإحساس الغامر اللذيذ، بأنكم ساهمتم مع المساهمين، وعملت مع العاملين، بطريقة أيّا كانت، لتقدم هذه الإنسانية وخيرها.

أما المرأة التى انطفأت جذوة الشهوة عندها، فباستطاعتها أن تستمتع بعواطف الأمومة وتنشئة الجيل الصاعد؛ لتسهم فى تثقيفه وتلقينه خبرتها، ولتنشر على الإنسانية المعذبة أجنحة حنانها وعطفها.

نصائح غالية لصحة المسنين من الجنسين

يجب أن نعلم أن الشخص المسن سواء كان رجلا أو امرأة، يحتاج إلى رعاية خاصة لتلبية احتياجاته العاطفية والجسدية وعدم شعوره بالعزلة أو الوحدة؛ فهو يحتاج للحنان من قبل الآخرين، ومعاونتهم له على قضاء طلباته من داخل المنزل أو خارجه.

وحتى ينعم الرجل والمرأة بسنوات الشيخوخة فى صحة وسعادة، عليه مراعاة الآتى قبل بلوغ هذه المرحلة.

- تجنبى الزيادة فى الوزن، والحرص على تناول الأطعمة المغذية الموازية مع عدم الإكثار من الدهن.

- عدم التدخين، وعدم شرب الخمر بتاتا.

- الاستمرار فى النشاط الجسمى والدهنى.

- الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم.

- أن يتعلم كيف يسترخى، وكيف يكون رد فعله للأشياء التى تقلقه أو تضايقه.

- قياس مستويات كوليستر الدم.

- تقصى أحوال المعى الغليظ (وعمل نظام للمستقيم)، بدءاً من سن الخمسين (خشيه الأصابة بسرطان القولون).

- رسم القلب (مرة كل خمس سنوات).

- فحص البروستاتا (فى الرجال) خشيه الإصابة بتضخم البروستاتا.

- الفحص الشرجى.

كى لا تصاب أيها الرجل بسن اليأس

مع أن الرجل غير معرض للمرور بمرحلة اليأس بمعناها الدقيق، إلا أنه يمر بفترة انتقالية مماثلة لها عند بلوغه منتصف العمر.

سن اليأس	الرجل	المراة
موعد بدئها	٤٠ - ٧٠ سنة وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر.	٤٠ - ٥٥ سنة، وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر.
سببها	التدخين، أكل الأطعمة الدسمة، قلة الرياضة، بدء تصور حقيقة الحياة وانتهائها.	انخفاض حاد وفجائى فى مستوى هورمون الاستروجين.
الأعراض الرئيسية	انخفاض الأداء الجنسى وتدنى الرغبة الجنسية، انخفاض الكتلة العضلية والعظمية - الكآبة والإعياء.	الهبات الحارة - جفاف مهبلى - تقلبات مزاجية، كآبة فقد الكتلة العظمية (وهن العظام).
العلاج	الامتناع عن التدخين. التقليل من الأطعمة الدسمة. الاكثار من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم - ممارسة الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق العضلات التى تحدث ضغطا على العضلات لمدة نصف ساعة أو أكثر ثلاث مرات فى الأسبوع.	التعويض الهورمونى (وله محاذيره الجسيمة) (يفضل استشارة طبيب متخصص). - الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والضغطية على العضلات لتقليل الأطعمة الدسمة، والاكثار من الماكل المحتوية على الكالسيوم (١٠٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميا).

فحوص طبيه لمنتصف العمر (سن الأربعين وما بعدها):

* قياس ضغط الدم.

* تصوير الصدر اشعاعيا (إذا كان الشخص مدخنا).

الضعف الشيخوخى له علاج بالأعشاب والنباتات الطبية

بتولا بيضاء Betula Alba؛ توصف عصارة البتولا بأنها إكسير الحياة للشيخوخة؛ إذ تعيد إلى أجسامهم النضارة والنشاط، وكذلك تزيل عصارة البتولا جميع الانصبابات السائلة (الأوديمما) فى الجسم وتجاويفه، والانتفاخ (الورم) فى أمراض القلب والكلى، والاستسقاء (تجمع السائل فى التجويف البطنى) من تضخم أو ضمور الكبد، والانصبابات فى الصدر نتيجة للإصابة بالتهاب البلور، والانصبابات (الأوديمما) فى المفاصل، ومن المفيد أيضا استعمالها فى جميع الأمراض التى تتحسن بإدرار البول كداء النقرس والروماتيزم المزمن. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم، أو يؤخذ عوضاً عنها - وهذا أقل فائدة - مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويُشرب منه فنجانان فقط فى اليوم.

خرز الصخور Cetraia Islandica؛ يستعمل المغلى لتقوية الشهية والأجسام المنهكة القوى فى الشيخوخة. ويحضر بالطريقة الخاصة التالية: يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من العُشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق، ثم يُترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير، يُصفى بعدها، ويُشرب بعد الأكل ودون تحلية، ويُلاحظ أن هذا المغلى شديد المرارة وأن إضافة قليل من الصودا إليه تزيل مرارته، ولكنها تقلل من فائدته. أما إضافة الحليب إلى المغلى. . فإنها تحسن مذاقه ولا تقلل من فائدته.

سذاب مزروع، هيجن Ruta Graveolens؛ يعالج الروماتيزم الشيخوخى حيث يشعر المصاب بهبوط (تكسر) عام فى جسمه بشرب (١ - ٢) فنجان فى اليوم من مستحلب الأوراق، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

بعض الأعراض والحالات المرضية عند الشيوخ

يجب أن ننظر إليها بعين الاعتبار

١- زيادة ضغط العين (الماء الأزرق أو الجلوكوما)؛

على كل إنسان بعد سن الأربعين مراقبة أعراض زيادة ضغط العين؛ فإن إهمال ذلك يضر كثيراً وقد يؤدي إلى العمى. وأعراضه الصداع أو الآلام الشديدة في العين، مع إحمرار بالعين وزغللة؛ وقد يصحبه قيء، وهنا يجب استشارة الطبيب المتخصص فوراً.

٢- تورم القدمين؛

قد يسببه سوء الدورة الدموية بالقدمين، أو يكون نتيجة حالة مرضية في القلب، وخير علاج لذلك رفع القدمين على مخدة، وعدم الوقوف أو الجلوس فترات طويلة والقدمان على الأرض، ويكون من المفيد في هذه الحالة تناول عصارة البتولا البيضاء بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم.

٣- أمراض القلب؛

من أهم أمراض المسنين خاصة بين الذين يعانون من السمنة والضغط المرتفع ومرض السكر، وبين المدخنين. وأهم علاماتها صعوبة التنفس؛ خاصة أثناء النوم؛ وسرعة النبض وتورم القدمين. في هذه الحالات يجب أن يلتزم المريض الراحة، ويتجنب وضع الملح في الطعام، ويقلل الدهون في الغذاء.

وسوف نناقش ضغط الدم، والداء السكري عند الحديث عن السمنة التي تصيب المرأة.

إنقطاع الطمث (الحيض) ومتاعبه لها علاج

ينقطع الحيض عند المرأة بين سن (٤٠ - ٥٠) سنة، وتصبح غير قادرة على الحمل والولادة.

وقد يسبق إنقطاع الحيض عدم انتظامه لعدة شهور. وتشعر المرأة ببعض الأعراض التي تسبب مضايقات مثلاً؛ سخونة فجائية، وتوتر عصبي، وإجهاد وآلام في أجزاء كثيرة من الجسم، والشعور بالاكتئاب. وكل هذه الأعراض مؤقتة وتزول بعد فترة. وعلى السيدة

محاولة التكيف معها والتغلب على متاعبها المؤقتة، وأن تعيش حياتها العادية. وأما إذا ظهر نزيف شديد أو الآم فى البطن بعد إنقطاع الحيض بمدة، فيجب مراجعة الطبيب المختص لعمل الاختبارات اللازمة واكتشاف أى مرض خطير ممكن فى بدايته.

فإذا استقرت السيدة فى مرحلة العقم، وتخلصت نهائياً من تذبذب غياب طمثها، تبدأ غالباً فى مرحلة الهدوء النفسى والعقلى، وهى مرحلة تشعر بها كل النساء اللاتى قاسين كثيراً فى أثناء التحول من مرحلة النشاط إلى مرحلة العقم، ويتجلى نشاطها وهدوءها بوضوح البصيرة مما يميز متوسطة السن، فإذا كانت زوجاً أو أما صارت محور السلام والنعيم فى البيت. لقد حنكتها الخبرة والدراية واجتازت جميع مراحل فحوص الحياة. اجتازت فحوص سن المراهقة والبلوغ، ثم اجتازت الفحوص الشهرية (الطمثية)، ثم الفحص السنوى عقب كل ولادة، وهامى تحتاز اليوم بنجاح الفحص النهائى فتودع حياة (الدماء) وتستقبل حياة السلم والوداعة والهدوء... . والآن بعد أن أدركت مصاعب الحياة وأخطارها، فباستطاعتها أن تقدم خبرتها إلى أطفالها، وباستطاعتها مساعدة زوجها بعد أن فهمته وفهمها وألفته وألفها. ولن يصعب عليها أن تلبى رغباته الجنسية أيضاً، فبالرغم من إعلان المبيضين إنتهاء عملهما فى إنتاج الذراى، فإنهما لا يزالان يهبان السيدات قليلا من مفرزاتهما للسير بهن فى قوة الاستمرار.

إن أشرس أسطورة على الإطلاق، ما يرجف عن فقدان الميل الجنى فى المرأة عند انقطاع الطمث، بل إنها الأكذوبة الكبرى؛ لأن الرغبة الجنسية الأساسية لا علاقة لها بالاستروجين. وفى الجنسين الذكر والأنثى... . نجد أن الاندفاع الجنسية تسيرها مجموعة من الهرمونات تسمى (الاندورجينات)، وتدعى هورمونات الذكورة، مع أنها فى الواقع موجودة فى كلا الجنسين، وتؤدى عدداً من المهام، ومتى حدث الانقطاع الطمى... . يبقى الاندورجين مستقراً على حالة، وعليه فإن مفعوله يرتفع من واقع التحول، وتزداد رغبة المرأة الجنسية.

بل إن عدداً من النساء (النصف) يتمتعن بجوع أو ظماً روحى جنسى لا يوصف، تدفعهن للارتواء خبرة ماضية واستمساك بمتعة يقدرنها حق قدرها.

وهناك أمر بالغ الخطورة لا ينبغى أن تُغضى عنه المرأة فإنقطاع الطمث عملية بطيئة، ولذا فالتحفظ أثناء الجماع ضرورى جداً إذا أرادت المرأة ألا تحمل. وأغلب الأطباء لا يعتبرون المرأة قد أنقطع طمثها إلا متى فاتتها العادة اثنى عشر شهراً متوالياً؛ لأن إنقطاع الطمث ثلاثة أو أربعة أشهر لا يعنى بالضرورة أن الرياضة توقفت.

وخلال فترة «بين بين» هذه بترتب على السيدة التى لا ترغب فى الحمل أن تستمر فى اتخاذ الحيلة، وليكن معلوماً أن المرأة التى عبرت الأربعين تكون مدة حملها صعبة، وتكون الولادة صعبة أيضا.

وبعض النساء يتحولن من الحبة إلى الاستروجين متى اقترب وقت إنقطاع الطمث، ويداو من على أخذه إلى آخر يوم فى حياتهن، ويؤخذ العقار بعد التفاهم مع الطبيب على أوجه استعماله، ومقدار ما يوفره من حصانة ضد الحمل إن كنت لا ترغبين فيه.

وتختلف السيدة عن الرجل فى هذه السن، إذ إنها تستطيع إرضاء نفسها وجسمها، وإرضاء زوجها وسد جوعه الجنسى، بينما الرجل الذى ضمرت خصيتاه، فتوقفتا عن العمل، تعوزه القوة والنشاط، إذ دونهما لا يستطيع ممارسة العمل فلا انتصاب ولا شهوة.

وفى السنوات التى تسبق مرلة الضهى (إنقطاع الطمث) عند المرأة مباشرة. . تزداد عادة رغبتها الجنسية وتشتد، ويستمر هذا الحماس الجنسى العاطفى خلال فترة اليأس كلها.

وتُنصح السيدة باتباع حمية^(١) خاصة ضد السمنة، وضد ارتفاع الضغط، فتمنع ما أمكن من تناول الدهون والنشويات، وتقن اللحوم والبيض، وتكثر من الخضار والسلطات واللبن، وعليها مكافحة الإمساك وإجراء رياضات خفيفة، وحمامات فاترة يتخللها التدليك (المساج). وفى حالة إرتفاع الضغط يغدو تعاطى المسهل شهريا أمراً ضروريا، مع سحب كمية من الدم بواسطة العلق أو غيره تقوم مقام الدماء المفرغة فى الماضى عن طريق الرحم! . . . وخير علاج نفسانى ملطف لها هو مساية زوجها وعطفه عليها. ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾^(٢).

اضطرابات سن اليأس لها علاج بالأعشاب والنباتات الطبية

أينسون (ينسون): يفيد الينسون فى تقوية المبايض عند النساء فى سن اليأس، ويستعمل الينسون مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب الينسون، أو

(١) الحمية: الصيام مع اتباع نظام غذائى خاص بهذه الحالات.

(٢) الروم: الآية ٢١.

بضع مرات في اليوم (٥-٧) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (بياع الشراب والصبغة في الصيدليات).

أكليل الجبل (حصا البان في الشام) Rosmarinus Officinalis: يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات في سن اليأس (احتقان في الدماغ، دوار، طنين الأذن... إلخ)، ويفيد المستحلب أيضا في تقوية المعدة والهضم. وتنشيط الذاكرة والدماغ واحتقان الصفراء وما يرافق ذلك من سوء الهضم، ويعمل المستحلب بالطريق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

ذنب الأسد Leonurus Cardiaca: يستعمل المستحلب لمعالجة إضطرابات القلب العصبية (خفقان، تقطع النبض... إلخ) في سن اليأس، ويستعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (١-٢) فنجان في اليوم.

ويُفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي: ذنب الأسد، أزهار خزامى معروفة، بذور الكراويا، وبذور الشمر، وجذور الناردين المخزنى.

رعى الحمام (ناظلى) Verbena Officinalis: يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات سن اليأس (الصداع، طنين الأذنين، خفقان القلب، الاضطرابات النفسية)، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢-٣) فناجين في اليوم.

زعرور شائك Cartaequs Oxyacantha: يستعمل مستحلب الزعرور في معالجة اضطرابات سن اليأس، ويعمل مستحلب الزعرور الشائك من الأزهار أو الثمار الناضجة، بنسبة ملعقة كبيرة من إحداهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر، تُنقع فيه بضع ساعات، ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم وبجرعات متعددة.

ناردين مخزنى Valeriana Officinalis: الناردين المخزنى علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها في الجسم، ومنها إضطرابات سن اليأس، خفقان القلب، والرجفة في الأعضاء. ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يوميا من مغلى الجذور أو منقوعها، ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، وتغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من

الماء، وبعد إنتهاء الغلى . . . يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى . ولتحضيره . . . تضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويُترك لمدة (١٢ ساعة) قبل تصفيته واستعماله، ويُشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فقط فى اليوم، ويستحسن أن يكون فى المساء عند النوم . .

نقل الماء Menyanthes Trifoliata؛ يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية فى سن اليأس، ويُعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق ويُشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم بجرعات صغيرة .

هدال (دبق) Viscum Album؛ يُشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين، وهو يخفض ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالذوار والصداع والأرق . . . إلخ، والأعراض المماثلة لها فى سن اليأس .

ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويُصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ويُشرب بارداً .

الدالية أو روق العنب: لمعالجة انقطاع الحيض، يُنقع (٥٠) جرام من الأوراق اليابسة، ويستحسن أن تكون حمراء، فى لتر من الماء البارد، وتغلى لمدة نصف دقيقة، ثم تترك لمدة ربع ساعة قبل أن يُصفى ويحلى بالعسل النحلّى، ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين بعد الأكل يوميا .