مقدمة

البعض يفضلونها ممتلئة !!

* القوام المثالى فى أعين الرجال :

لا شـك أن جسد المرأة له قدر لا يستهان به فى انجذاب الرجل إليها . . وقد يصبح أحياناً شيئاً أساسياً فى اختيار الرجل لشريكة حياته إذا رأى فيه ما يحب ويشتهى !

ولا شك كذلك فى أن الرجال يختلفون من مجتمع لآخر ، بل ومن زمن لآخر فيما يعجبهم من مواصفات هذا الجسد من حيث النحافة أو البدانة أو الاعتدال .

فإذا كانت المرأة النحيلة الرشيقة هى« الطراز » المفضل عند الرجل الغربى بوجه عام ، بناء على ما نلحظه فى المجتمعات الغربية ، وما تعرضه مسابقات اختيار ملكات جمال العالم ، فإننا نلاحظ أن عدداً كبيراً من الرجال فى المجتمعات الشرقية يميلون إلى المرأة الممتلئة (أو المكتنزة) . بل إن صفة الامتلاء إلى حد البدانة الواضحة كانت من أكثر مايعجب الرجل ويشده فى المرأة خلال العصور السالفة . . كما تشهد بذلك صور الماضى وتسجيلاته المختلفة .

وفى تراثنا العربى القديم ، نجد كذلك أن المرأة الممتلئة إلى حد البدانة كانت هى « الطراز » المفضّل لأغلب الرجال ، ويشهد بذلك أقوال الحكماء وقصائد الشعراء .

ولنذكر نبذة من تلك الأقوال والأشعار لما فيها من بلاغة وفصاحة وطرافة كذلك :

أحسن النساء :

قال عبد الملك بن مروان لرجل من غطفان :

صف لى أحسن النساء . قال :

خذها يا أمير المؤمنين ملساء القدمين ، ردماء الكعبين[١] ، مملوءة الساقين ، جماء الركبتين[٢] ، لفّاء الفخذين ، مقرمدة الرُّفغين[٣] ناعمة الأليتين[٤] ، منيفة المأكمتين[٥] ، فعمة[٦] العضدين ، فخمة الذراعين ، رخصة[٧] الكفين ، ناهدة الثديين ، حمراء الخدين ، كحلاء العينين ، زجّاء الحاجبين ، لمياء الشفتين[٨] ، غيداء العنق[٩] ، عيناء العينين[١٠] ، مكسرة البطن ، ناتئة الركب .

فقال : ويحك ! وأنّى توجد هذه ؟!

قال تجدها فى خالص العرب ، أو فى خالص الفرس .

شرّ النساء :

وقيل لأعرابى عالم بالنساء ، صف لنا شر النساء ، قال :

شرهن :

النحيفة الجسم ، القليلة اللحم . . .

---

(١) أى ليس بها شقوق .

(٢) الشاة : الجماء التى لا قرن لها ، ويقصد أن ركبتيها غير بارزتين .

(٣) الرفغ : هو أصل الفخذ .

(٤) الأليّة : أليّة الشاة وهى مفتوحة الهمزة .

(٥) المأكم والمأكمة بكسر الكاف : لحمة على رأس الورك . . ويقصد أنها عظيمة المأكمتين .

(٦) فعمت المرأة : أى استوى خلقها ، وغلظ ساقها .

(٧) ناعمة الكفين : لينتهما .

(٨) اللمى : سواد بالشفة ، والتلمية خضاب الشفاة بالإثمد حتى تحكى اللمى الطبيعى .

(٩) الغيد : ميل العنق ، والغادة : المرأة اللينة البينة الغيد .

(١٠) حسنة العينين ، ومنه حور العين .

المحياض الممراض[1] الصفراء . . .

المشئومة العسراء . . .

السليطة الذفراء[2] . . .

السريعة الوثبة ، كأن لسانها حربة !

تضحك من غير عجب ، وتقول الكذب ، وتدعو على زوجها بالحرب[3] ! أنف فى السماء . واست فى الماء[4] .

أجمل النساء :

وقال الشاعر القديم :

أبت الروادف والثدى لقمصها ... مس البطون وأن تمس ظهوراً

وإذا الرياح مع العشى تناوحت ... نبهن حاسـدة وهجن غيوراً

هكذا يكتمل جمال المرأة :

كتب الحجاج إلى ابن القرية : أن اخطب على عبد الملك بن الحجاج امرأة جميلة من بعيد ، مليحة من قريب ، شريفة فى قومها ، ذليلة فى نفسها ، مواتية لبعلها ، فكتب إليه : قد أجبتها لولا عظم ثدييها !

فكتب إليه لا يكمل حسن المرأة حتى يعظم ثدياها ، فتدفىء الضجيع ، وتروى الرضيع !

وقال آخر :

---

(١) المحياض : كثيرة الحيض ، والممراض : كثيرة المرض .

(٢) الذفر : شدة ذكاء الريح كالذفرة ـ أو ـ يختص برائحة الإبط المنتن وهو المراد .

(٣) الحرب : بفتح الراء : الهلاك .

(٤) الإست : العجز أو حلقة الدبر .

ابغنى امرأة بيضاء مديدة ، فرعاء[1] جعدة ، تقوم فلا يصيب قميصها منها إلا مشاشة[2] منكبيها ، وحلمتى ثدييها ، ورانفتى[3] أليتها .

كيف وجد أمير المؤمنين أهله ؟!

قال أبو عبيدة : دخل مالك بن الحارث الأشتر عَلى عَلِيٍّ ـ رضى الله عنه ـ صبيحة بنائه[4] ببعض نسائه فقال :

كيف وجد أمير المؤمنين أهله ؟

فقال : كَغْير امرأة لولا أنها قَبَّاء جَدَّاء !

فقال : وهل يريد الرجال من النساء إلا ذاك يا أمير المؤمنين ؟!

قال : كلا حتى تُدفىء الضجيع وتُروى الرضيع[5] .

القَبَّاء : الضامرة اللطيفة الكشحين ، **والجَدَّاء** : الصغيرة الثديين ، فهذا يدل على استحسان على ـ رضى الله عنه ـ لضخم المرأة وشحمها ويدل على استحسانه أيضاً لكبر الثدى .

أطيب النساء !

قال مصعب بن الزبير : النساء فُرُشٌ فأطيبها أوثرها[6] ، وكان يقول استوثروا[7] فى فرشكم .

---

(١) فرعاء : تامة الشعر ، وجعد الشعر بضم العين وكسرها إذا كان فيه التواء وتقبض خلاف المسترسل ، شعرها « مموج » .

(٢) المشاشة بالضم : رأس العظم الممكن المضغ .

(٣) الرانفة : أسفل الألية إذا كانت قائماً .

(٤) دخوله بها .

(٥) ذكره ابن الأثير فى النهاية فى غريب الحديث ، وقال القباء الخميصة البطن .

(٦) يقال فراش وثير موطأ ممهد ليّن والوثيرة من النساء : السمينة الكثيرة اللحم .

(٧) استوثر المرأة : طلبها وثيرة واستوثر الفراش : استوطأه .

أجمل ملابس المرأة !

قال ابن شبرمة : ما رأيت لِباساً على رجل أزين من فصاحة ، ولا رأيت لِباساً على امرأة أزين من شَحْم .

القثاء بالرُّطب !

قالت عائشة ـ رضى الله عنها ـ أرادت أمى أن تسمّننى لدخول رسول الله ، فلم أقْبل علىِ شىء مما تريده حتى أطعمتنى القِثاء بالرُّطب فسمنت عليه كأحسن السِّمن .

أطيب لذّات الدنيا !

قال الأصمعى : سئل امرؤ القيس : ما أطيب لذّات الدنيا ؟ قال :

بيضاء رعبـــوبة[1] بالحسن مكبوبة

بالشـــــحم مكروبة بالطيب مشبوبة

هذا الكتاب :

وفى هذا الكتاب ، أقدم للقارئات ممن يعانين من النحافة ، ويرغبن فى اكتساب بعض الوزن الزائد ، أسباب هذه المشكلة من مختلف النواحى ، والطرق الممكنة لعلاجها . . . بالإضافة لبعض الوصفات من الأغذية التى تساعد فى علاج حالات سوء التغذية والضعف العام ، باعتبارها من الحالات الشائعة المصاحبة للنحافة .

مع تمنياتى بوافر الصحة

دكتور أيمن الحسيني

أخصائى الأمراض الباطنة

---

(١) الرُعبوبة : بالراء المضمومة المشددة الغضة الطويلة الممتلئة الجسم ، أو البيضاء الحلوة الناعمة ، والجمع رعابيب .