تحذيرات لكل فتاة

- النبطلونات الجينز الضيقة وأخطارها الصحية.
- الكعب العالى يتسبب فى شد وتوتر عضلات الظهر وإحداث الصداع!
- استخدامات تضر شعر كل فتاة.
- العادة السرية عند البنات وأضرارها.
- فحوص ما قبل الزواج .. لماذا تتجاهلها؟
- هذه المرأة يكرهها الرجل.
- المضادات الحيوية علاج خاطئ للأنفلونزا.
- ..... وتحذيرات أخرى.

obeikandl.com

obeikandl.com

البنطلونات الجينز الضيقة وأخطارها الصحية:

إن اللباس الضيق تعذيب لحرية الجسد، وضرر صحى مَحْض لأنسجة وخلايا وأجهزة الجسد، وخاصة جهاز التناسل، والدوران، وجهاز الحركة والاستناد.

وقد أظهرت البحوث العلمية أن اللباس الضيق عند كثير من السيدات قد أدى لديهن إلى العُقم، أو تشوهات الأجنَّة، أو الولادة المقعدية [1]، مما اضطرهن للالتجاء لعمليات قيصرية، أو تمزق عنق الرحم.

كما أن اللباس الضيق يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم نتيجة تضييق مجرى الشرايين والأوردة .. ومن آخر صيحات الموضة ما يسمى بـ "البنطلون الجينز"، فمنذ عدة سنوات احتل "البنطلون الجينز" مكانة مفضلة فى أزياء الفتيات والسيدات باعتباره من أحدث صيحات بيوت الأزياء، بحجة أنه لباس عملى، ولكنَّ فريقًا طبيًّا بالجامعات الأمريكية أصدر تحذيرًا طبيًّا بعد إجراء دراسات وأبحاث حول هذا الزى وتأثيره على الأوردة الدموية داخل جسم المرأة، والذى يؤدى إلى الحد من حرية سريان الدماء داخل الأوردة والشرايين، وبالتالى يتسبب فى حدوث جلطات دموية، وهو ما يعرض صاحبته لأخطار صحية.

وقد أثبتت أحدث الدراسات العلمية بالولايات المتحدة الأمريكية أن ارتداء "الجينز" يؤدى إلى التهابات ببصيلات شعر الساق، كما يُحدث الحكة الجلدية، كما يسبب دوالى الساق، خاصة فى الأجواء الحارة.

ولذا فإن هذه الدراسة تدعو إلى الاستغناء عن هذه الملابس الضيقة من البنطلونات "الجينز" لما تتركه من آثار ضارة على الجلد.

---

(١) الولادة المقعدية: أن يكون رأس الجنين إلى أعلى (أى معكوسًا).

وفى هذا الصدد ير ى الدكتور "مدحت المفتى"، أستاذ الأمراض الجلدية بكلية طب جامعة القاهرة، أن ارتداء "الجينز" الضيق يُسبب كثرة إفرازات العَرَق الذى يتوالد عنه كثرة الميكروبات، والتى تزداد بقلة النظافة وطول فترة ارتداء البنطلون دون غسيل، فضلاً من أنه يسد مسام الجلد؛ مما يجعل الجلد عُرضة للاحتكاك والتجريح، خاصة إذا تم ارتداؤه لفترة طويلة.

وطبقًا لدراسة أخرى أجراها فريق من الأطباء والباحثين فى بريطانيا، ثَبَتَ أن "البنطلون الجينز" الضاغط يقلل من قدرة الدماء على السريان داخل الجسم بصورة طبيعية، مما يؤدى إلى حدوث تجلُّط به، ومشاكل صحية أخرى، بما فى ذلك انتفاخ وحدوث تورم فى منطقة الركبة، كذلك الإصابة بتضخم الساقين.

وتؤدى هذه النوعية من البنطلونات الضاغطة إلى تضييق الخناق على سريان الدم، مثلما يحدث فى حالات النزف، عندما يضطر المصاب إلى استخدام شريط ضاغط لوقف نزيف الدم، وإن كان هذا الأمر يتم فى حالات الإسعاف فقط عند النزف، إلا أنه يشكل خطورة على الحياة إذا ما تم هذا الضغط دون داع، وهو يشابه ما يُحْدِثهُ هذا البنطلون الضاغط.

وفى هذا الصدد يقول الدكتور"لونيل جويت"، أستاذ جراحة شرايين القلب، وأحد القائمين على هذه الدراسة: إن التجلُّطَ الذى يحدث فى الأوعية الدموية يُشكل خطورة على الحياة على المدى الطويل؛ بل يمكن أن يتسبب فى الموت السريع، عندما تجد هذه التجلطات الطريق ممهدًا إلى الرئتين والقلب، أو المخ.

وهذا يعنى ـ على حد قول الدكتور "لونيل" ـ إن أى شىء يساعد على الإقلال من سرعة الدورة الدموية المتجهة للقلب، يمكن أن يؤدى إلى إحداث تجلُّطٍ دموى، مما يعوق مسيرة الدم فى الوريد.

وعلى صعيد آخر يقول الدكتور "فورتون لوجر":

هذا التجلُّط يتضاعف حجمه حيث إن الدماء التى تحاول أن تشق طريقها بصعوبة يلتصق جزء منها بهذه الكتلة الدموية فيتزايد حجمها .... وفى آخر الأمر تتفتت أجزاء

من هذه الجلطة لتشق طريقها إلى الرئتين ؛ مما يسبب الإصابة بانسداد الأوعية الدموية بالرئتين ، وإذا كان الانسداد كبيرًا بدرجة ملحوظة فإنه يؤدى إلى الوفاة.

وحتى لا تقع المرأة فريسة لمثل هذه المشاكل الصحية المميتة ، يجب ألاَّ تجرى وراء الموضة دون ضابط.

❑ ❑ ❑

"الاستريتش" يسبب العقم للمرأة:

هذه حقيقة لا تقبل جدالاً ، وهى أن المرأة تعشق الموضة دائمًا والجديد فى عالم الأزياء ، بصرف النظر عَمَّا لا يليق بها دينيًّا وسلوكيًّا ، أو ما يترتب عليه من أخطار صحية ، نتيجة لارتداء هذا الزى أو ذاك ، فقد ذكرت بعض الأبحاث العلمية التى أجراها العالم الدكتور "أحمد شفيق" ، أستاذ الجراحة بكلية طب القاهرة ، ورئيس الأكاديمية العالمية لجراحة الجهاز الهضمى بنيويورك ، مع فريق من الأساتذة الباحثين بكلية العلوم بجامعة عين شمس حول تأثير مادة "البوليستير" ـ التى تُستخدم فى صناعة الملابس ، ومن ضمنها "الاستريتش"والتى تستخلص من الألياف الصناعية ـ على درجة الخصوبة لدى الرجل والمرأة على حد سواء ، حيث تقوم هذه المادة بعمل ومضات كهربائية تؤدى إلى العقم .. ومن المعروف أن الجلد هو المرآة التى يشرق بها الإنسان على الطبيعة ، وهو عنوان التميز ، والحفاظ عليه ضرورة مُلِحَّة ، وبخاصة من أمراض الحساسية.

وقد ثبت علميًّا أن استعمال الفتيات أو السيدات للملابس المسماة بـ"الاستريتش" ، أو المصنوعة من ألياف غير طبيعية تعمل على نمو البكتيريا وتكاثرها بشدة ، خاصة فى الوسط الدافئ الرطب ، فى حين أن استعمال الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية ـ مثل القطن ـ مفيد لامتصاص العرق.

ولذا كانت النصيحة الموجهة بضرورة الحرص على ارتداء ملابس غير ضيقة وتمتاز بمسام واسعة ، حتى تعطى فرصة للجسم لمنع تكوين المواد التى تتسبب فى الحساسية والفطريات.

ولذا يُحَذّر الأطباء المختصون من تأثير "الاستريتش" المصنوع من الألياف الصناعية على الجلد، الذى يُعَدُّ الخط الأول للدفاع عن الجسم ضد الميكروبات والجراثيم.

هذا.. وقد لُوحظ أن ارتداء الفتيات والسيدات للاستريتش يؤدى إلى الإصابة بحمو النيل .. كما أن ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية تؤدى إلى الالتهابات فى المناطق التناسلية .

وجدير بالذكر أن خيوط "الاستريتش" المصنوعة من الألياف الصناعية لا تمتص العرق فى فصل الصيف، حيث ترتفع درجة الرطوبة والحرارة، وهذا يؤدى إلى توافر مناخٍ ملائم لنمو الفطريات بين الفخذين، فضلاً عن تسبب "التنيا" الجلدية مصحوبة بِحِكّةٍ شديدة فى هذه المناطق.

ويعتبر "الاستريتش" مثله مثل "الكورسيهات" التى ترتديها الفتيات والسيدات، والتى تسبب مشكلة صحية، حيث تضغط على منطقة الحوض فتمنع سريان الدم من القدم إلى منطقة البطن، وبخاصة الوريد الرئيسى، فيسبب لمن عنده استعداد داخلى للإصابة بظهور الدوالى(*).

ارتداء الملابس القصيرة وأخطارها:

أشارت الإحصائيات الحديثة إلى انتشار مرض السرطان الخبيث فى الأجزاء العارية من أجساد الفتيات والسيدات اللاتى يلبسن الملابس القصيرة .. وقد نُشِرَ فى "المجلة الطبية البريطانية" أن السرطان الخبيث، أو ما يعرف بـ "الميلانوما الخبيثة"

(*) من المتفق عليه أن الفتيات بوجه عام يعشقن الموضة دائمًا، ويجرين وراء كل ما هو جديد، وبخاصة فى عالم الأزياء ... وأما بالنسبة للاستريتش فنقول: إن ارتداءه مرتبط بالوسط الاجتماعى الذى تعيش فيه الفتاة، لأن هناك مجتمعات محافظة، ترى أن هذا الزى يعد مخالفة صريحة لتقاليد وعُرف المجتمع، فى حين ترى بعض الفتيات أنه موضة، وأن الفتاة لابد أن تكون حرة فى اختيار أناقتها، وليس لأحدٍ سلطانٌ عليها طالما أنها لا تخرج عن المألوف من الموضة، ولو كانت مبتذلة!

هذا إلى جانب أن مسايرة الموضة تعتبر من وجهة نظر هؤلاء ملاحقة للتطور فى العالم الغربى، تفتخر به بعض الفتيات، بعيدًا عن الأضرار الصحية التى سبق أن استعرضناها.

Malignant Melanoma، والذى كان من أندر أنواع السرطان، أصبح الآن فى تزايد، وأن عدد الإصابات فى الفتيات اللاتى فى مقتبل العمر يتضاعف حاليًّا، حيث يُصَبْنَ به فى أرجلهن، وأن السبب الرئيسى لشيوع هذا السرطان الخبيث هو انتشار الأزياء القصيرة التى تُعَرِّضُ جسد النساء لأشعة الشمس فترات طويلة على مَرّ السنة (*)، ولا تفيد الجوارب الشفافة أو "النايلون" فى الوقاية منه .. ومن هنا ناشدت المجلة أطباء الأوبئة أن يشاركوا فى جمع المعلومات عن هذا المرض، وكأنه يقترب من كونه وباءً، والذى يعد من أخبث أنواع السرطان.

ومن الثابت علميًّا أن هذا المرض ينتج من تعرض الجسم لأشعة الشمس، وأشعة فوق البنفسجية فترات طويلة، وهو ما تتيحه الملابس القصيرة فى الحياة العادية، ناهيك عن أزياء البحر، أو ما يسمى بـ"المايوه البكينى"والتعرض به على الشواطىء.

كما أن هذا المرض يصيب جميع الأجناس بنسب متفاوتة، ويظهر أولا كبقعة صغيرة سوداء ـ وقد تكون متناهية الصغر ـ فى القدم أو الساق، وأحيانًا بالعين، ثم يبدأ بالانتشار فى كل مكان واتجاه، فى حين يزيد وينمو فى مكان ظهوره الأول، فيهاجم العقد الليمفاوية بأعلى الفخذ، ويغزو الدم، ويستقر فى الكبد ويدمرها، وقد يستقر فى الأعضاء كافة، ومنها العظام والأحشاء، بما فيها الكليتان، وقد يعقب غزو الكليتين البول الأسود نتيجة لتهتك الكلى بالسرطان الخبيث الغازى. وقد ينتقل للجنين فى رحم أمه.

(*) إن الله تعالى جلت قدرته خَلَقَنَا، وهو أعلم بخلقه، وأمرنا باتباع أمْرٍ تجلب لنا النفع، ونهانا عن أمور تجر علينا الضرر، وفوق نفعها أو ضررها فهى اختبار لمدى طاعتنا له سبحانه وتعالى .. وقد لا يبدو لنا من الوهلة الأولى مدى النفع أو الضرر من أمر إلهى، ولكن المؤمن الحق يؤمن به ويتبعه دون جدل أو نقاش.
ومع ذلك كله نجد فينا من لا يصيخون السمع إلى صوت الدين، ويجادلون فى آيات الله أشد الجدال وأقبحه، وهؤلاء قوم لا تقوم عندهم الحجة بالقرآن، ويقولون نحدثك فى العلم فتحدثنا فى الدين، وكأن ما علق فى أوهامهم أثبت عندهم من القرآن .. ولذا رأينا أن نحدثهم بالعلم لعل فيه عبرة لهم وهداية، ورغم ذلك كله فإن نبراسنا الأول والأخير كتاب الله تعالى، الذى يقول فيه: "يا أيها النبى قل لأزواجك وبناتك. ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن، ذلك أدنى أن يُعْرَفْنَ فلا يؤذين وكان الله غفورا رحيمًا"

ولنا أن نتصور حالة إنسان مصاب بكل هذا .. إنه يتمنى الموت خلاصًا من قسوة الآلام .... وبالفعل لا يمهل هذا المرض صاحبه طويلا، ولا يمثل العلاج بالجراحة فرصة للنجاة كبقية أنواع السرطان الخبيث .. علمًا بأن هذا النوع من السرطان الخبيث لا يستجيب إطلاقًا للعلاج بجلسات الأشعة.

وعليه فهل يكفى ذلك لكى ترتدع الفتيات والسيدات عن ارتداء الملابس القصيرة، والاتجاه إلى الزى الإسلامى بعيدًا عن محاكاة وتقليد ضار يؤدى للهلاك فى الدنيا وفى الأخرة(*).

عالم الأزياء .. عالم خبيث وماكر:

فى عالم الأزياء ... نجد أن بيوت الأزياء "الراقية" التى تدعمها المجلات المتخصصة فى هذا الشأن تقوم بدور فَعَّال فى الدعاية لما تفرزه بيوت الأزياء ومصمموها فى باريس وروما ولندن ونيويورك.

وإذا أَمْعَنَّا النظرَ فى أسلوب تصميم تلك التقاليع وتطورها من فترة لأخرى، نجد أنها تتبع أسلوبًا فى تعرية جسد المرأة شيئًا فشيئًا، وإنْ دَلَّ ذلك على شىء فإنما يدل على أسلوب الحضارة الغربية، الذى يقوم أساسًا على عبادة الجسد والاحتفاء بمفاتنه.

وإذا كان مصممو الأزياء فى بعض الأحيان قد ابتكروا تقاليع تبدو محافظة ـ مثل "الميدى" والماكسى والبنطلونات العريضة ـ فإن ذلك لا يمثل تغييرًا جوهريًّا فى أسلوبهم، بل إنه فى الواقع يمثل انعطافًا مؤقتًا، يهدف تغيير أمزجتهم التى أُصيبت بنوع من الحساسية من جراء الاستثارة التى أحدثتها تقليعة" المينى جيب"، والتى أعقبتها تقليعة "الميكروجيب" ... ثم بعد فترة وجيزة يُعاودون الكَرَّةَ ويطلعون على العالم بما أسموه "الشورت الساخن"، إمعانًا فى الإثارة الجنسية الصارخة.

وإنه لمن المضحك والمؤسف فى الوقت ذاته أن المرأة تقف من كل ذلك مسرورة ومتلهفة على كل ما يصدره" مبدعو الموضة" ... وإذا بها تغدو دُمْيَةً فى أيديهم،

(*) من بحث "الزى الإسلامى للمرأة ومزاياه "للدكتور فاروق محمود ساهل، منشور بمجلة الوعى الإسلامى، عدد سبتمبر ١٩٧٢.

يعبثون بها كيفما شاءوا ... فلو فرضنا على سبيل المثال أن فتاة قد تجرأت وارتدت ثيابًا تشبه" الماكسى" أو "الميدى" ـ قبل أن يصرح ملوك الموضة ـ بتداوله لَوَصَمَها البعض بالتخلف والرجعية والجمود .. إلى آخر ذلك من قائمة الاتهامات التقليدية، والتى محورها عدم مسايرة الموضة .. ولكن الأمر يختلف عندما يصرح ملوك الموضة بأنه لا غضاضة من ارتداء "الماكسى"، فإن الإقبال عليه يزداد بالحماس نفسه الذى أقبلت فيه على ارتداء" المينى جيب" من قبل، رغم ما بينهما من فرق شاسع!

وإذا كان البعض يرى أن ارتداء الملابس الأوروبية المكشوفة الفاضحة يضفى عليها نوعًا من تذوق الجمال والأناقة، وأن إبراز مفاتنها يُغَذّى هذا الجمال، فإننا نقول لهم: حسنًا، إن ذلك سوف يكون رائعًا لو كان الإنسان ملاكًا، أى روحًا فقط، ولكن الإنسان مكون من روح وجسد معًا، وليس مجرد روح فحسب ـ أى أن جمال المرأة وإظهار مفاتنها يرتبط عادة باستثارة جنسية لا يمكن إنكارها، ثم ما يترتب على ذلك من اعتبارات أخلاقية وإنسانية .. ثم من ناحية أخرى فإن مظهر الإنسان ـ كما يقول علماء النفس ـ هو جزء من شخصيته، فمظهر حواء وتبرجها الصارخ بعرض مفاتنها إنما يؤثر أبلغ التأثير فى التكوين النفسى لشخصيتها، فينعكس ذلك على سلوكها ونظرتها إلى الحياة، فى حين أن الثوب المحتشم يكسبها هيبة ورزانة ووقارًا، ويضفى عليها جمالاً روحيًّا أساسه البساطة وعدم التكلف ـ أما الرداء الفاضح المثير فإنه يجعلها تفقد كثيرًا من خصائص أنوثتها، خاصة حياءها، ثم ما يترتب على ذلك من أضرار تلحق بها فى فكرها ووجدانها، فضلاً عن دينها، مما يجعلها تهوى إلى الحضيض.

وإذا تأملنا الطبيعة من حولنا.. نجد أن للأشجار أوراقًا تكسوها، وللطيور ريشها، وللحيوانات أشعارها وأوبارها ... ولكن ما بال الإنسان ـ ونعنى به هنا المرأة، وقد خلق الله لها عقلا تميز به بين الخبيث والطيب من السلوكيات، ومنها سلوكها فى اختبار طبيعة ثيابها ـ ما بالها تنحرف وتنحاز إلى شياطين الغرب، أو ما يسمونهم "ملوك الموضة" وصدق الله العظيم إذ يقول:

﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ ٢٦ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ لَا يَفۡتِنَنَّكُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ كَمَآ أَخۡرَجَ أَبَوَيۡكُم مِّنَ ٱلۡجَنَّةِ يَنزِعُ عَنۡهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوۡءَٰتِهِمَآۗ إِنَّهُۥ يَرَىٰكُمۡ هُوَ وَقَبِيلُهُۥ مِنۡ حَيۡثُ لَا تَرَوۡنَهُمۡۗ إِنَّا جَعَلۡنَا ٱلشَّيَٰطِينَ أَوۡلِيَآءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤۡمِنُونَ ٢٧ ﴾ (١).

الكعب العالى يتسبب فى شد وتوتر عضلات الظهر وإحداث الصداع:

ينصح الأطباء بضرورة البحث عن كل أسباب راحة القدمين منذ الصغر لِمّا له من تأثير بالغ، ليس فقط على الساقين، وإنما على كل الجسم ... ويحذرون من اعتبار الساقين مجرد دعامتين يرتكز عليهما الجسم، إنما صحتهما من صحته.

ويؤكد خبير أمراض القدمين "البروفيسور فتغريد بك" أن معظم المشاكل التى تتعرض لها أقدامنا ترجع للابتكارات الحديثة للأحذية، حيث إن ٩٥٪ من مشاكل القدمين ترتبط بأسباب حياتنا العصرية، مما يُرْتَدَى من أنواع أحذية غير مناسبة.

هذا.. ومن المعروف أن مشاكل القدمين تتراوح بين كونها ملساء أو سطحة، مما يؤدى إلى تشوه أصابع القدم، أو الإصابة بالفطريات، أو انغراس الأظافر..

ومن أكثر المشاكل شيوعًا القدم المفلطحة، وهو ما يعرف بـ "الفلات فوت Flatfoot"، حيث يختفى تقوس بطن القدم وتصبح كلها مُلامِسَةً للأرض .. وهناك من يعانى من تشوهات الأصابع، مثل وجود أُصبعين بعضهما فوق بعض، أو الأصبع على شكل "شاكوش".

ويشير " د. فتغريد بك" إلى شكوى الكثير من النساء من الصداع وآلام الظهر بعد ارتداء حذاء بكعب عالٍ، ويرجع ذلك إلى أن الكعب العالى يجعل وزن الجسم كله يرتكز على وسادات القدمين، فمثلا ارتداء كعب طوله ٥ : ٧ سنتيمترات يزيد ضغط الجسم على الوسادات الدهنية للقدمين بمعدل ٧٥٪، وفى ضوء ذلك الوضع غير الطبيعى للجسم يزداد الضغط بصورة أكثر على الركبتين والحوض، وبالتالى على العمود الفقرى، ويتسبب ذلك الوضع الخاطىء فى شد وتوتر عضلات الظهر، مما يُحدث الصداع.

---

(١) سورة الأعراف: الآيتان (٢٦ - ٢٧).

والكعب العالى يُعَدُّ أحد الأسباب التى تؤدى فى كثير من الأحيان إلى التهاب مفصل الركبة، وهو ما يوصف بظاهرة استهلاك الركبة .. ومن هنا ينصح "د . قنتغريد بك" أولئك السيدات والفتيات" العاشقات" للكعب العالى، والمتمسكات بارتدائه دائمًا، بإعادة النظر فى ذلك؛ حيث إن استمرار استخدام ذلك الكعب غير الصحى يُعَرِّضَ الساقين للإصابة بانكماش عضلات بطن القدم.

هذا.. ومن علامات الخطر التى يجب ألاَّ نتجاهلها الشعور بألمٍ لدى خلع الحذاء، كما أن التقوس الأفقى للقدمين يهبط وتُصاب القدم بالتسطح.

وينصح الأطباء المرأة التى تستخدم الكعب العالى أن تحاول أن تقصر استخدامه على مناسبات لا يكثر الوقوف خلالها .. أى عدم استخدامه فى جولات التسوُّق مثلاً، وفى الوقت ذاته زيادة العناية بالقدمين من آن لآخر، والاهتمام بتخفيف آلامهما حتى لا تصبح الشكوى مزمنة.

وحول النصيحة التى يقدمها البعض من ضرورة استخدام الأحذية الطبية، يقول الأطباء المتخصصون: ليس من المطلوب ارتداء أحذية طبية، لأن الأحذية التى يتم تزويدها بنعل خاص يمكنها أن تضر بالقدم .. كما أن الكعوب غير السليمة والسيئة يمكن أن تشكل خطرًا على الصحة؛ لأنها تؤدى إلى امتداد مفرط للعرقوب، ويؤدى ذلك فى الغالب إلى التهاب غمد الوتر، مما يترتب عليه الإضرار المزمن بالعرقوب.

وحول لجوء بعض الفتيات اللاتى يكثرن من التردد على الحفلات الراقصة إلى الاستعانة بحقن "الكورتيزون" لتخفيف الآلام، يرى الأطباء أن هذا الأسلوب لا يُنْصَحُ به، ويُجانبه الصواب، إلا فى الحالات الشديدة التى يتم الاستعانة فيها بتلك الحقن، مضافًا إليه مخدرًا موضعيًّا.

ـ فرش الحذاء:

وفى ضوء ما تتعرض له الفتيات والسيدات عاشقات الكعب العالى من آلام مبرحة من جراء التحميل الزائد على وسائد القدم، حيث الأعصاب المارة

بالقدم تتعرض للضغط الشديد عليها، ومن ثَمَّ تشعر من تستخدم الكعب العالى بوخز وألم تحت أُصبعها الرابع، ويُطلق على ذلك "ألم عصب مورتون" .. ويساعد فى تخفيف ذلك استخدام فرش للحذاء ... وحين يكون الموقف متفاقمًا يُنصح باستئصال العقدة العصبية، غير أنه يترتب على ذلك فقدان الإحساس تمامًا فى هذه المنطقة.

استخدامات تضر شعر كل فتاة:

أثبتت التجارب أن استخدام سائل "البلسم"[1] باستمرار دون فترات متقطعة يُسبب عتامة فى القرنية، عندما يكون بتركيز ٢٪ .... ولذلك يفضل تخفيف "البلسم" بالماء عند استخدامه، ثم شطف الشعر جيدًا بعد ذلك ...

وكريمات فرد الشعر هى مادة كيميائية تتفاعل مع بروتين الشعر لتؤدى إلى فَرْدِهِ، والتخلص من تموجاته وتجاعيده، غير أنه إذا ازدادت كمية المادة المستخدمة منه.. فإن تأثيرها على الشعر يكون خطيرًا، حيث يتآكل الشعر ويتقصف، ويصبح كما لو كان محروقًا أو غير متجانس فى الطول، فضلاً عَمَّا تسببه هذه "الكريمات" من التهاب شديد فى جلد الرأس وبُصَيْلاَتِ الشعر وجذوره.

وأن استخدام "الرولوه" بكثرة لشد الشعر ووضعه فى فورمات معينة يتسبب فى تساقط الشعر، وخصوصًا فى أكثر الأماكن جذبًا.

كما أن استخدام "السيشوار" بكثرة يؤدى إلى تقصف الشعر وتشقق أطرافه، وإضعاف بُصيلاته، مما يؤدى إلى تساقطه.

كذلك استخدام "المكواة" لفرد الشعر له تأثيره الضار على بروتين الشعر، مما يسبب تقصف الشعر وتشقق أطرافه أيضًا.

❑ ❑ ❑

(١) البلسم : عبارة عن سائل يحتوى على مواد كيماوية، يساعد على سهولة تمشيط الشعر وإكسابه لمعانًا.

"الشامبوهات" تصيب الفتيات الصغيرات بأخطار صحية!:

أثبتت البحوث العلمية أن هناك "شامبوهات" تحتوى فى تركيبها على هرمون "الاستروجين" ـ وهو الهرمون المسئول عن معالم الأُنوثة لدى المرأة، ولذا يجعل الفتاة الصغيرة تظهر عليها معالم الأُنوثة الصارخة فى سن التاسعة أو العاشرة، كما يصيبها البلوغ المبكر، الأمر الذى قد يُعَرّضُهَا لأخطارٍ صحية جسيمة، مثل الإصابة بالنزيف، والسرطانات، فضلاً عن توقف العظام عن النمو، مما يصيبها بقصر القامة، كذلك يعرضها للإصابة بالاضطرابات الطمثية.

ومن جهة أخرى أثبتت تلك البحوث أن استعمال "الشامبوهات" المضاف إلها هرمونات "الاستروجين" تؤثر بالسلب على صحة الفتاة النفسية، حيث تجد الفتاة الصغيرة أن جسدها ينمو بسرعة رهيبة، وتبرز فيه كل معالم الأُنوثة، على الرغم من أن عقلها وتفكيرها ما زال غير ناضجٍ.

وهذا يعنى أن هذه التغيرات الفسيولوجية فى هذه السن تؤدى إلى إصابتها باضطرابات نفسية، من الشعور بالإحباط والكآبة والانطواء، وعدم الرغبة فى الاندماج فى المجتمع.

❑ ❑ ❑

سقوط الشعر .. قد يكون سببه الكريمات والدهون:

لقد تبين أن المبالغة فى استعمال الكريمات والدهانات الخاصة بالشعر، والإسراف فى "تمشيط" الشعر عند "الكوافير" باستمرار، قد تؤدى فى معظم الأحيان إلى رَدّ فعلٍ عكسى، فيحدث أن يفسد الشعر وينطفىء لمعانه، ويبدأ فى التساقط تدريجيًّا ..... وهنا تنزعج الفتاة وتسرع إلى الطبيب بحثًا عن الدواء الشافى، وعندئذ يقرر الطبيب أن سبب تساقط الشعر وفقدان لمعانه يرجع فى معظم الأحيان إلى استعمال الكريمات بطريقة أكثر من اللازم، والإسراف فى تمشيط الشعر عند الكوافير ـ كما سبق أن ذكرنا.

وفضلاً عن ذلك، تبين أن استعمال صبغات ومواد كيماوية ودهانات متعددة قد يُسبب حساسية شديدة، تؤدى إلى تفاعلات بشعر فروة الرأس، مما ينجم عنه فقدان لمعان الشعر وحيويته، وهذا بدوره يؤدى إلى تقصفه وتساقطه بالتدريج.

وجدير بالذكر أن هذا التساقط والتقصف يُصاب بهما الصغير والكبير على حَدٍّ سواء .. والتساقط هنا ليس ناتجًا من الأسباب التى ذكرناها، فقد يكون عرضيًّا، يشبه إلى حد كبير مسألة تبديل الأسنان عند الصغار، ولذا فليس هناك خوف منه، فالشعر يتساقط ثم ينمو مرة أخرى، وبسرعة.

❑ ❑ ❑

تقليد أعمى يشوّه الأنوثة!:

المرأة الغربية حين تلجأ لقص شعرها لا تلجأ إليه بمحض إرادتها كأنثى، إنما تلجأ إليه بدافع وسبب، والذى يكمن فى عدم وجود وقت ولو قصير أمامها لتقف أمام المرآة لتصفيفِهِ والاعتناء به على الشكل الذى يليق بمظهرها ويجذب الأنظار إليها، ولهذا فهى تسعى جاهدة للقضاء على كل ما قد يعرقل من خُطاها فى حياتها اليومية، فيحول بينها وبين أداء عملها فيما يختص بوظيفتها خارج البيت.

وما تجهله نساء الإسلام وفتياته أن التقليد الدائم للغرب هو الذى يساعد المبادئ المنحرفة والآراء المنحطة على أن تمحو شخصية المسلم الحقيقى فينا .. والذى نعنيه بالتقليد هنا هو التقليد للجوانب الضارة فى السلوكيات التى تتعارض مع روح الإسلام.

ولذا نسأل الفتاة: ما تعليلكِ أنتِ لقص شعرك؟

لقد علمت أن بعض الفتيات والسيدات يقصصن شعورهن على نهج وطريقة قص الرجل لشعره، وأحيانًا تقوم بذلك بأدوات الحلاقة الخاصة بالرجل .. وكم من أنثى محت معالم أُنوثتها بيدها، وأساءت لمنظرها بعد أن شاهدت بعض تسريحات الأُخريات المشابهة للرجال فقامت بتقليدهن تقليدًا أعمى .. ألم يكن ذلك ما يرفضه الشرع الحكيم؟

ألم يكن من الأجمل أن تحافظ الأنثى على أُنوثتها بما تتميز به من سمات منذ الخليقة الأولى؟

❑ ❑ ❑

أقلام الحواجب لها تأثير ضار:

قد ثبت علميا أن ازالة شعر الحواجب بالوسائل المختلفة، ثم استخدام أقلام الحواجب لها تأثيرها الضار، حيث إنها مصنوعة من مركبات معادن ثقيلة، مثل الرصاص والزئبق، تذاب فى مركبات دهنية، مثل زيت الكاكاو .. كما أن المواد الملونة تدخل فيها بعض المشتقات البترولية، وكلها أكاسيد مختلفة تضر بالجلد، وأن امتصاص المسام الجلدية لهذه المواد يُحدث التهابات وحساسية.

أما لو استمر استخدام هذه "الماكياجات" فإن لها تأثيرًا ضارًّا على الأنسجة الحيوية للكبد والكلى، حيث إن المواد الداخلة فى تركيبها لها خاصية الترسيب المتكامل، فلا يتخلص منها الجسم بسرعة.

وجدير بالذكر أن أقلام الحواجب التى تحتوى على ما يعرف بـ"المسكارا Mascara "، أو ألوان صناعية من منتجات "القطران Coaltar "، قد تؤدى إلى احمرارٍ وحِكَّةٍ وورمٍ فى الجفن العلوى للعين.

طلاء الأظافر والحساسية:

من المعروف أن طلاء الأظافر يحتوى على مادة صمغية Resin تجعل من الصعب إزالته، مما يؤدى إلى حساسية شديدة فى جميع الأجزاء التى يلمسها، وتحدث تلك الحساسية بعد طلاء الأظافر، ونتيجة لمس الأجزاء المختلفة من الجسم أو الوجه، وعادة تحدث فى الوجه والجفن وجوانب الرقبة وخلف الأذن .... وتظهر الحساسية بسرعة على شكل رقعات محددة محمرة وفيها حكات، وأحيانًا قد تظهر خلف الرقبة مؤدية إلى نوع من "الإكزيما".

❑ ❑ ❑

إفراط الفتيات فى استعمال العدسات اللاصقة، ومخاطرها:

صيحة تحذير جديدة أطلقها أطباء العيون فى بريطانيا؛ بسبب المخاطر المترتبة على إفراط الفتيات فى استعمال العدسات اللاصقة ذات الألوان المختلفة، سعيًا وراء أحدث صيحات الموضة!

وأكد الأطباء أن خَطَرَ الإصابة بالعمى سيكون فى انتظار من يُسرف فى استعمال هذه العدسات اللاصقة دون استشارة الطبيب.

وكان المجلس القومى للعيون ـ وهو الجهة المختصة بتنظيم عمل أطباء العيون ـ قد دَعَا إلى شن حملة لتتبع زيادة عمليات البيع غير المنتظم لهذا النوع من العدسات التى أصبحت متاحة دون إشراف طبى، سواء فى المحلات، أو عن طريق"الإنترنت "....

وقد حذر المجلس كذلك هؤلاء الفتيات اللاتى"يَقُمْنَ بتبديل هذه العدسات فى المدرسة، أو فى الحفلات، من أنها يمكن أن تنقل أمراضًا خطيرة، حيث لا يعرفن ـ بشكل دقيق ـ كيفية العناية بها.

ومما يزيد من خطورة الأمر فى نظر الأطباء المتخصصين، أن البائعين عادة ما يفشلون فى تقديم المعلومات الكافية حول كيفية تنظيف هذه العدسات وتخزينها بطريقة سليمة.

فإذا أخذنا فى الاعتبار أن عديدًا من هؤلاء المستخدمين لهذه العدسات لا يقومون بحفظها بشكل سليم، أو يرتدونها لفترات طويلة، ومن ثم فإنهم يواجهون بالقطع خطر حدوث عدة أمراض، تُعَدُّ فى مجملها خطرًا على الإبْصَار.

ومن هنا ينصح المتخصصون بضرورة التنظيف المنتظم لهذه العدسات باستخدام المحلول الخاص بها، وإلاَّ سيشكل ذلك خطرًا على القرنية، وخصوصًا أن هذه العدسات غالبًا ما يُساء استخدامها من قبل كثير من الفتيات اللاتى اعْتَدْنَ استبدالها فيما بينهن، الأمر الذى يعد سببًا أكيدًا فى نقل الأمراض.

وجدير بالذكر أنه فى محاولة من جانب المتخصصين لتدارك هذا الوضع، دعا المجلس القومى للعيون لوضع تشريع ينص على ضرورة بيع هذه العدسات فقط من خلال الأماكن المعتمدة، بهدف تصنيف هذه العدسات باعتبارها من المستلزمات الطبية، بدلا من تركها تدخل ضمن أدوات التجميل.

وهذه التوصية جاءت حرصًا على عيون مستخدميها، خاصة من الفتيات، عقب تزايد نسبة إصابات القرنية، بسبب الإفراط فى استخدام العدسات اللاصقة دون معرفة بالأسلوب السليم للحفاظ عليها[1].

❑ ❑ ❑

العادة السّرّيّة عند البنات،وأضرارها:

ندفن رؤوسنا فى الرمال إذا لم نتناول هذا الموضوع بالمصارحة والمناقشة العلمية، فإن الفتيات يُمارِسْنَ العادة السرية، وهذه حقيقة تتضح من خلال الخطابات التى تصل إلينا، والشكاوى التى ترددها فتيات عديدات[2].

فما الأسباب التى تلجأ معها الفتاة إلى ممارسة هذه العادة السيئة؟... وما الأضرار عندئذ؟ ....وهل هناك أمل فى التخلص منها؟

بدايةً، نشير إلى أن العادة السرية ما هى إلا طريقة لتنشيط المناطق الحساسة للجنس فى الجسم حتى تصل إلى درجة النشوة واللذة.... وتتم هذه لدى الفتيات ـ

---

(١) عن صحيفة الصنداى تليجراف البريطانية .

(٢) من تلك التساؤلات التى تضمنتها الخطابات والشكاوى من مجموعة من الفتيات، نستعرض بعضها على سبيل المثال:

ـ أنا فتاة عمرى ١٩ سنة مخطوبة، أحبّ الوحدة، وفى سن ١٢ عامًا كنت أمارس العادة السرية اللعينة، بعدها يراودنى شعور بالخوف والخجل من نفسى والندم. وأنا مخطوبة حاليًا، وأرتعد خوفا من كلمة زواج وأخشى أن أكون قد فقدتُ عذريتى من ممارستى لتلك العادة السرية.. إننى أفكر دائمًا فى الذهاب إلى الطبيب، ولكنى أخجل من البوح، أنقذونى من مشكلتى.

ـ وفتاة أخرى تسأل: هل ممارسة العادة السّرِّيّة بالنسبة للفتيات لها أضرار؟ وهل تؤثر فى تأخر الدورة الشهرية وعدم انتظامها؟

ـ وفتاة بعثت تقول: أنا فتاة عمرى ٢٢ سنة، أشكو من آلام بأسفل الظهر، واضطراب فى الدورة الشهرية، وظهور إفرازات وحِكّة وحرقان بالتبول، علمًا بأننى ألجأ للعادة السرية أحيانًا، فهل هناك حَلٌّ؟ إننى محرجة من مراجعة الطبيب.

ـ وفتاة أخرى تقول: أنا فتاة عمرى ٢٧ سنة لم أمارس العادة السرية فى حياتى، ولكن قبل حوالى خمسة أشهر، وفى ثالث أيام الدورة مارستها، فأحسست بكتلة من الدم تسقط منى، فهل هذا دليل فقدان عذريتى؟ علمًا بأننى لم أمارسها بطريقة خاطئة أو عميقة؟

ـ وتستفسر فتاة: هل ممارسة العادة السرية لها تأثير على عقم المرأة، وخصوصا أننى قد أدمنتُ العادة السرية؟

وخصوصًا فى فترة المراهقة[1] ـ بطريقتين: بأُصْبُعها، أو باستخدام أعضاء صناعية، أى جسم صلب، وذلك فى لمس الجهاز التناسلى الخارجى، وفى بعض الأحيان منطقة فتحة الشرج والثديين.

هذا، وتُزاول العادة السرية غالبًا بالاحتكاك المنظم والحركات الحثيثة حتى تصل إلى درجة النشوة، وهو ما يمكن أن يُسبب لها مشاكل صحية وأضرارًا.

ـ أضرار العادة السرية:

أولاً: لا يتم إشباع الرغبة الجنسية إشباعًا كاملا، مما يتسبب عنه حدوث احتقان مزمن بالحوض قد يؤدى إلى اضطرابات فى الدورة الشهرية، مع حدوث آلام تسبق نزول الطمث، وكذلك زيادة فى كمية دم الحيض، كما يتسبب عنه أيضًا احتقان الحوض فى زيادة الإفرازات المهبلية.

ثانيًا: غالبًا ما تُستعمل فى لمس الأجزاء الخارجية من الجهاز التناسلى بعض الأجسام الصلبة، والتى غالبًا ما تكون مُلَوَّثة، وبالتالى يحدث الالتهاب فى الجهاز التناسلى والبولى، وهذه الالتهابات ممكن أن تؤدى لالْتِصَاقاتٍ وانسداداتٍ بقنوات فالوب، مما يؤدى إلى العقم مستقبلاً.

ثالثًا: فى أثناء ممارسة العادة السرية، تكون كل الحواس مُهَيَّأَة للشعور باللذة الجنسية دون غيرها، وقد يتمزق غشاء البكارة دون وعى، خاصة إذا ما استُعمل جسم صلب لممارسة هذه العادة.

ويلاحظ أنه فى بعض الأحيان قد تحدث جروحٌ فى الشفرين الخارجيين، مع نزيف وآلام حادة.

---

(١) مما لاشك فيه أن معظم الفتيات فى سن المراهقة على وجه الخصوص قد مررن بهذه التجربة حيث تشير الاحصاءات إلى أن نحو ٨٥٪ من الفتيات قد مارسن هذه العادة فى حياتهن بصور مختلفة، وعلى فترات قد تطول أو تقصر، حسب طبيعة الفتاة النفسية والصحية.

وجدير بالذكر أن ممارسة هذه العادة ليست مقصورة على الإنسان وحده ـ ذكورًا وإناثًا ـ وإنما تحدث فى الحيوانات الثديية بصفة عامة، وفى القرود بصفة خاصة.

والعادة السرية تعد نوعًا من الإشباع الجنسى، كمخرج ومتنفس لطاقة مكبوتة ينتهى منها بالاسترخاء والإجهاد

رابعًا: قد يستمر الإحساس بالذنب والخجل، والشعور بالنقص، والكآبة، وفقدان الثقة بالنفس، واحتقار الذات، والندم، والبكاء ـ وما شابه ذلك من أضرار نفسية ـ مدة طويلة بعد ممارستها.

خامسًا: من أهم المضاعفات أيضًا الآثار التى تتركها هذه العادة، وهى أن تتعود الفتاة على ألا تصل إلى درجة اللذة والنشوة الجنسية إلا عن طريق هذه العادة السيئة؛ مما قد تؤثر سلبًا على السعادة الزوجية عقب الزواج، حيث قد تؤدى إلى إصابتها بالبرود الجنسى مع زوجها، لاعتيادها ممارسات سطحية، فلا تصل أبدًا إلى النشوة الجنسية إلا بالرجوع إلى هذه العادة .. فإذا عرفنا أن التوافق الجنسى يُعَدُّ من أهم مقومات الزواج السعيد، فإننا نجد أن هذه العادة قد تكون السبب فى زواج فاشل ..

ومن هذا المنطلق، فإننا إذا دققنا البحث فى أضرار ومساوئ هذه العادة.. فسنجد أنها تسوق إلى مضاعفات محققة فعلاً، ومن تلك المضاعفات ما يلى:

ـ تبدد الطاقة الحيوية للفتاة، بجانب أنها تشغلها عن واجباتها، وتجعلها تنفق كثيرًا من وقتها فى البحث عن الملذات.

ـ تخيلات الأوضاع المثيرة لمفاتنها يؤدى إلى إرهاق الجهاز العصبى.

ـ ممارسة تلك العادة لا تؤدى إلى الإشباع الجنسى الطبيعى، مما يترتب عليه المبالغة فى إدمانها، وبالتالى تكون الفتاة كالعطشان الذى يشرب الماء المالح، كلما ازدادَ شربًا ازداد عطشًا.

ـ الإصابة بالتهابات فى منطقة الحوض، وكثرة فى الإفرازات، يؤديان بها إلى فقدان بكارتها نهائيًّا.

ـ ممارسة العادة السرية يمكن أن يجر الفتاة إلى لون آخر من ألوان الانحراف الجنسى يكون أكثر إشباعًا.

هذا ـ وقد تبين أن ممارسة العادة السرية عند البنات بإفراط لها عواقب وخيمة مؤكدة، منها على سبيل المثال تضخم حجم البظر، وخشونة الجلد المحيط به ... كما

قد تؤدى إلى تضخم حجم الشفرين الصغيرين .. ولذا ففى بعض الحالات قد يحتاج الأمر إلى إجراء جراحة تجميل بسيطة لإزالة الزيادة، خاصة فى الشفرين الصغيرين، أما بالنسبة لفض غشاء البكارة فى أثناء ممارسة العادة السرية، فهو أمر بعيد الاحتمال، إلا إذا حدث إيلاج مباشر للأصابع أو أى شىء داخل المهبل؛ لأن ممارسة العادة السرية لدى البنات تنصب أساسًا على منطقة البظر، وهى بعيدة عن فتحة المهبل.

أما بالنسبة لتخوف بعض البنات من كون ممارسة العادة السرية تترك آثارًا ظاهرة للزوج عند الزواج، فذلك أمر غير وارد طالما كانت الممارسة باعتدال، حيث لا يُلاحظ أى شىء غريب فى الجهاز التناسلى للفتاة عندما تتزوج ، ولكنها تعتبر عادة شاذة مرذولة على كل حال والإقلاع عنها هو الأفضل.

❑ ❑ ❑

أسباب ودوافع ممارسة العادة السّرية وكيفية الخلاص منها:

قبل أن نخوض فى جزئية كيفية الخلاص من ممارسة العادة السرية ينبغى أن نتطرق إلى أسبابها، خاصة أنها تُعَدُّ وسيلةً من وسائل الإشباع الجنسى الناقص، بسبب عاملٍ أو أكثر من العوامل الآتية:

أولاً: فى بعض الحالات تعتبر ممارسة العادة السرية بديلاً عن الحرمان العاطفى، الذى تصادفه الفتاة فى أُسرتها، كأن تُحْرَم من العطف الأبوى أو الأموى، أو الاثنين معًا.

ثانيًا: وُجد أن من ملازمات القلق النفسى الالتجاء إلى العادة السرية كوسيلة من وسائل تخفيف حدة هذا القلق، أو التخفيف من أثره... وقد لُوحظ أن ممارسة هذه العادة تكثر فى الفترات السابقة للامتحانات بين التلاميذ، أو فى الفترة السابقة للدورة الشهرية للفتاة.

ثالثًا: عندما يواجه الفرد إحباطًا لرغباته أو فشلاً يصيبه فى حياته، أو أية مشاكل يقابلها ـ وخاصة ذات الصبغة العاطفية ـ ويستعصى عليه حلها، فإنه يلجأ

لهذه العادة السرية كوسيلة من وسائل التعويض، وكمتنفس لحالة التوتر النفسى التى تتولد لديه نتيجة الظروف غير المواتية التى يعيش فيها.

رابعًا: كثير من الفتيات يعشن فى فراغ طويل فى المنزل دون أن يشغلن أوقاتهن بهواية نافعة، أو عمل مفيد، أو قراءة مثمرة، مما يجعل أذهانهن تنشغل بأمور الجنس، فَيَلْجَأْنَ إلى ممارسة العادة السرية كإشباع بديل للعلاقات الجنسية الطبيعية.

خامسًا: بعض الفتيات يعانين من نشاط جنسى زائد، بسبب النشاط غير الطبيعى للغدد الجنسية؛ مما يجعلهن أقل قدرة فى التحكم فى دوافعهن الجنسية، فيلجأن إلى العادة السرية كوسيلة من وسائل التنفيس.

سادسًا: التخيلات الجنسية الناجمة عن قراءة القصص والروايات العاطفية والجنسية، أو مشاهدة لقطات جنسية، أو ما شابه ذلك من دوافع تهيج الغريزة الجنسية.

سابعًا: إنَّ حرمان الفتاة من المعرفة الجنسية الصحيحة يحفز الكثيرات من الفتيات إلى كشف هذا المجهول باستقاء المعلومات من الصديقات، أو من مصادر غير دقيقة؛ مما يدفعهن إلى الإثارة الجنسية التى توصلهن بالتالى إلى ممارسة العادة السرية ..

وباستقصاء أسباب اللجوء للعادة السرية، يمكن التوصل بالتالى إلى كيفية الإقلاع عنها؛ حيث إن معرفة السبب هو السبيل الأكيد للعلاج.

ـ كيفية الخلاص منها:

يعتمد الخلاص من العادة السرية على قوة الإرادة، ووضوح التفكير، فإذا أخذنا الموضوع من أوله، نجد أنه يجب ألاَّ تكون هناك أوقات فراغ كثيرة حتى لا يتجه التفكير إلى ممارسة هذه العادة السيئة، ولذا فإن شُغل أوقات الفراغ بالقراءة والرياضة يعد عاملاً أساسيًّا فى تلافى هذه العادة ... كما أن الاندماج فى أى نشاط رياضى أو اجتماعى أو ثقافى، مع الابتعاد عن أى مثيرات بقدر الإمكان، وبخاصة الكتب الجنسية المثيرة، والمجلات الفاضحة، أو مشاهدة الأفلام الإباحية ... وفى الوقت ذاته الاهتمام بقراءة الكتب الدينية والعلمية والثقافية بوجه عام، والاتجاه إلى

مشاهدة الأفلام التـجيلية فى عالم البحار، أو عالم الحيوان، أو ما شابه ذلك.. كل ذلك يساعد فى العزوف عنها.

كذلك من الضرورى للفتاة أن تستغرق فى أعمال التدبير المنزلى، والخياطة، والتطريز، وأعمال الطهى، أو استثمار الهوايات فى أعمالٍ كالرسم، والديكور، أو ما شابه ذلك، وكذا تعمل على ممارسة الرياضة التى تعد فى حد ذاتها ذات فائدة صحية، حيث إنها تنشط الدورة الدموية فى الجسم، ومنها الجهاز التناسلى، عكس حال الخمول والكسـل الذى يجعل الجهاز التناسلى محتقنًا، ومن ثم يزيد من الحساسية الجنـسية، مما يجعل الفتاة تفكر فى الجنس وممارساته بصفة دائمة عن طريق تلك العادة.

كما ينصح الخبراء بأهمية الابتعاد عن العزلة أو الانطواء، حيث تبين أن الاندماج مع الآخرين فى حدود التقاليد والآداب العامة المنبثقة من تعاليم الدين وقيمه، والمعايشة فى حياة اجتماعية سليمة، يساعد بشكل كبير على الحد من العطش الجنسى، أو الاستغراق فى التفكير بممارساته،

وينصح الخبراء أيضًا بالحرص على الزواج وعدم تأجيله، خاصة إذا توافرت له الظروف والإمكانات، بهدف العصمة من مخاطر الهياج الجنسى.

وبعد وقبل كل شىء، الحرص على الصلاة، وتلاوة القرآن الكريم والصوم، والاستغراق فى عبادة الله جَلَّ وعَلاَ، واستحضار ثوابه وعقابه فى النفس، ابتغاء تحقيق هذا الهدف، المتمثل فى قوله تعالى﴿ **وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ۝** ﴾[1].

الأضرار التى تصيب الفتاة التى تمارس الجنس قبل أن تتزوج:

بدايةً، من المعروف أن من أهم الأخطار التى تتعرض لها الفتيات من ممارسة الجنس قبل الزواج هو حدوث الحمل غير المرغوب فيه، ومحاولة التخلص منه بعملية الإجهاض، أو عملية فتح البطن، ومن ثم تتعرض الفتاة لأخطار هى فى غِنًى عنها

(١) النازعات ٤٠- ٤١.

.. وهى الأخطار المباشرة لعملية التفريغ، من حدوث النزيف، وثقب الرحم، أو حدوث التهابات بعد العملية قد تُودِى بحياتها.

ومن المعروف أيضًا أن معظم هذه المشاكل سببها أن الإجهاض محرم قانونًا، ومن ثم تجرى هذه العملية فى ظروف غير طبيعية، خوفًا من عقاب القانون، وهذا يسبب حدوث المضاعفات.

وجدير بالذكر أن عمليات التفريغ فى حد ذاتها ـ تؤدى فى أحيان كثيرة ـ إلى التهاب الأنابيب الرحمية بانسدادها، ومن ثم يحدث للفتاة العقم مدة حياتها.

ومن الأخطار الطبية الجسيمة التى تتعرض لها الفتاة فى مستقبل عمرها ـ عندما تمارس الجنس مبكرًا ـ هو حدوث سرطان عُنق الرحم بنسبة أكبر من النساء المتزوجات فى السن الطبيعية.

ويلاحظ أن المرأة التى تمارس الجنس مع رجال كثيرين تتعرض للإصابة بسرطان عنق الرحم، والسبب فى ذلك أن هناك ميكروبًا اسمه "هربس، فيروس نوع٢"، وهذا الفيروس ينتقل إلى المرأة عن طريق اللقاء الجنسى المحرَّم، ويصيب خلايا عنق الرحم التى تحاول التهامه للقضاء عليه، فيسبب لخلايا عنق الرحم التهيج والانقسام، بما يمهد لحدوث سرطان عنق الرحم.

ومن الأضرار التى تُصيب الفتاة التى تمارس الجنس قبل أن تتزوج، وينعكس على حياتها بعد الزواج ما يلى:

١ ـ أنها تُصاب بالبرود الجنسى مع زوجها، وتفتر الحياة بينهما، وتفشل علاقاتهما الزوجية، وتنتهى عادة بالانفصال والطلاق.

٢ ـ قد لا يحدث لها الحمل مطلقًا بسبب انسداد الأنابيب الرحمية، التى تنتج من التهابها بعد عملية الإجهاض المفتعلة.

٣ ـ تتعرض بعد إجراء عمليات الإجهاض فى حالات كثيرة إلى احتمال حدوث الإجهاض المتكرر، وهذا من جراء تمزق عضلة الرحم التى تنتج عن عمليات الإجهاض المفتعل،أو ربما يؤدى إلى الولادة المبكرة، مما يعرض المولود ناقص النمو للموت والأخطار الصحية.

٤ ـ بعد الإجهاض الأول ربما تتحصن الأم ضد الحمل ـ إذا كانت من فصيلة "آر اتش سلبى"، حيث تبدأ فى إفراز مضادات ضد الحمل المقبل. وعندما تتزوج ويحدث لها الحمل تكون هى قد استعدت له بإفراز مضادات تؤدى إلى وفاة الجنين داخل الرحم، أو الإجهاض، أو ولادة جنين يعانى من أنيميا شديدة تودى بحياته فى الأسبوع الأول، أو يلزم له عملية تغيير دمه كله، أو أن يعيش المولود وهو يعانى من تخلُّف عقلى طوال عمره، ويصير عالةً على أُسرته .. وصدق الله العظيم حينما حذرنا من الزنى بقوله: ﴿ وَلَا تَقْرَبُوا ٱلزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾[1].

❑ ❑ ❑

مشاهدة "الدش" وتأثيره الضار:

ذكرت دراسة علمية أُجريت بقسم أمراض النساء بطب القاهرة عن علاقة "الدش" بأمراض النساء، ومدى خطورة البرامج والأفلام الجنسية التى يتم بثها عن طريق "الدش" على الفتيات.

وأشارت الدراسة إلى أن طالبات الجامعة اللاتى يُشَاهِدْنَ "الدش" زادت بينهن أعراض أمراض النساء بنسبة ٢٢٪، وإصابة ٣٠٪ من طالبات العينة باضطراب فى التبول .. وإصابة ٢٥٪ باضطراب فى الهضم، بالإضافة إلى تغير الفكر العاطفى للفتيات، والاتجاه إلى الواقعية، والبعد عن الرومانسية، وضعف الالتزام الدينى.

كما أشارت الدراسة أن سبب إصابة بعض طالبات العينة بأمراض النساء، هو الإثارة الجنسية التى تحدث لهن أثناء مشاهدة الأفلام التى يبثها "الدش" وما ينتج عن هذه الإثارة من احتقان فى الحوض، يصحبه ألم فى المبيض والرحم، ومن ثم يؤدى إلى عُسر الطمث، والتبول اللاإرادى، وزيادة نسبة هرمون "الأستروجين" الذى يُسبب أورامًا سرطانية.

---

(١) سورة الإسراء: الآية ٣٢

وأوضحت نتائج الدراسة من جهة أخرى أن التكوين الجسمانى للفتاة، بما يتسم من تغيرات بيولوجية وجسمانية مصاحبة للحالات الوجدانية المرتبطة بمشاعرها الزائدة، جعل من الطبيعى أن يكون لدى الفتاة خوف وخجل واضطراب فى مواجهة المواقف الصعبة، ومنها تلك الإثارة الجنسية، خاصة بالنسبة للفتاة التى ليست متعودة مثل هذه العلاقات الجنسية، وغيرها، مما ينعكس عليها بالضرورة، فيجعلها مضطربة فى السلوك وعدم الالتزام(*).

❑ ❑ ❑

التأنى فى اختيار الشريك:

ينصح خبراء العلاقات الإنسانية كل رجل وامرأة بالتأنى فى اختيار الشريك، فالذى يشترى ثوبًا يدقق فى فحص نسيجه ولونه وشكله، والذى يشترى سيارة يدقق فى فحص مزاياها وعيوبها، وحساب ميزانيتها، وأعباء حيازتها وصيانتها .... فلا يجب أن يكون اختيار زوج أو زوجة عملاً أقل اهتمامًا وأناةً من تفصيل فستان، أو شراء سيارة جديدة أو مستعملة.

هذا.. ونستطيع أن نستطرد فى هذا التشبيه.. فنقول: إن الأحمق هو الذى يجعل جمال الشكل هو المُزَكّى الوحيد لشراء الثوب أو السيارة ، وأحمق منه من يجعل الجمال الظاهرى هو المرَجّحُ الوحيد لاختيار شريك العمر أو شريكته ... بل الأولى أن يكون المرجح فى الاختيار هو "المتانة"، أو "الاقتصاد فى الاستهلاك"، أو "الراحة"، ولكن مع تحرى توافر أكبر نسبة من جميع هذه العناصر أو معظمها فى البضاعة، التى يقع عليها الاختيار.

وهناك عامل آخر لاشك فى أهميته الكبيرة، ألا وهو "البيت"، فيجب أن يكون كلا الطرفين مدركًا تمام الإدراك أنَّ تكوين البيت وإقامة صرح الأسرة هو الهدف المشترك الذى ينبغى أن يعمل له كلاهما، ويُضحيا فى سبيله بجانب كبير من راحتهما ومآربهما الشخصية.

(*) صحيفة الملتقى فى عددها الصادر فى ٢٠٠٠/٦/٦ (بتصرف).

فهذا العامل هو الذى يكفل وسطًا مشتركًا متفاهمًا عليه بينهما، لا يختلفان فيه إذا اختلفا فى غيره.

فمما لا شك فيه أنه ما من زوجين بمأمن من الخلاف فى أى وقت، لسبب أو لآخر، فالأمان من الخلافات لا يتسنى إلا بتعقل وتفهم أمور الحياة، ولكن مما يجب التنبيه إليه أن "العقل" وحده لا يكفى للتأليف بين الشريكين، بل يجب أن تكون هناك "عاطفة" تستمد حرارتها من التقدير المتبادل، كما تستمدها من الرغبة المتبادلة والحب والحنان.

ولذا لا يجب أن ننسى أن فترة الخطوبة هى الفترة، التى يتاح فيها حل مشاكل يُغلب أن يثيرها الزواج قبل أن تصدم الزوجين وتستعصى على الحل، وأهم تلك المشاكل مشاكل الميزانية الجديدة، ونفقات البيت، ونظام إدارته، والمستوى المناسب للمعيشة .. وهذا أهم ما يجب أن تهتم به الخطيبة على وجه الخصوص؛ لأنها ستتحمل معه ذلك العبء، وسيكون عليها أن تعانى مشكلاته التى أصبحت شائكة جدًّا فى أيامنا هذه .. فكمْ من زواج أُغفلت فيه هذه الناحية، انتهى إلى فشل أو إلى كارثة انفصال!

وفى مرحلة الخطوبة أيضًا تُتاح أحسن الفرص لمناقشة مسألة "الجهاز"، وتأثيث البيت وترتيبه بما يوافق المزاجين بقدر الإمكان.

ولعل إيجاد محل السكن نفسه قد أصبح ـ بالنسبة لأزمة المساكن الحالية ـ أهم من تأثيث المسكن وترتيبه .. ولذا فقد يتعين بسبب بهاظة النفقات أن يعيش الزوجان فى بيت أهل أحدهما لحين تدبير مسكن مستقل .. فيجب أن يبحث الخطيبان هذه المسألة الشائكة جدًّا بعين العقل والحذر، بحيث لا تطغى عليهما الرغبة فى تعجل "ليلة الزفاف"فيغفلان عن هذه المسألة الجوهرية، التى تظهر مرارتها بعد انقضاء "فترة العسل" بنشوتها العابرة.

كذلك من الأمور الحيوية المهمة أن تُكَوّن الفتاةُ التى هى على مشارف الزواج ـ فكرةً عن واقع العلاقات الجنسية، لكى يتكوَّن لديها تصورٌ واضح عن وظائف

الجسم الحيوية وعلاقتها بالزواج وإنجاب الأطفال، بحيث تتفتح الفتاة بالزواج تفتحًا طبيعيًّا عن ميل لا عنوة، وإلاّ نفرت من الزواج ومن الزوج إلى الأبد ـ وتلك هى مسئولية الأم، أو من فى مكانتها من الأقارب المتزوجات.

وأهم هذه التمهيدات الدقيقة الشائكة هو محو فكرة "التأثم" من المعاشرة الجنسية الشرعية من ذهن الفتاة، وإشعارها أن هذه الوظائف الطبيعية لا عارَ فيها مادامت فى حدود الكرامة الإنسانية ... أى نتيجة حُب وتفاهم، فلا تجد الفتاة بعد ذلك حائلاً من الحياء والخجل الخاطىء، يحول دون إتمام سعادتها الجنسية عند الزواج.

❑ ❑ ❑

حماقة بعض الفتيات:

هناك من الشباب من يتخذ من كلمة الخطبة ذريعة للتغرير بالفتيات، ولكننا لو أردنا أن نواجه الحقيقة بصراحة.. لوجدنا حماقة بعض الفتيات هى التى تفتح الطريق واسعًا أمام الذئاب .. فهناك فتيات ـ مع الأسف ـ تتهالك على الزواج إلى درجة الإسفاف، تتصور أنها بتهاونها فى أمرِ كرامتها تسهل لنفسها فرصة اقتناص الزوج المنشود ـ ومتى لَوَّحَ لها أحدهم بكلمة الخطبة تنهار مقاومتها فورًا، وتنقاد وراء الإغراء مغمضة العينين وقد تخلت عن جميع أسلحتها، وأولها التفكير السليم الذى يؤكد أن طُلاَّبَ الزواج الحقيقيين لا يقتنصون شريكات حياتهم المستقبلة من عرض الطريق .. وأن للبيوت الكريمة أبوابًا يطرقها الشاب الجاد ... وأن تقدمه مع أهله وإعلان الرغبة بالمصاهرة رسميًّا هو صمام الأمان من الأخطار.

أما الشاب الماجن فهو يدرك تمامًا أن جنون الرغبة فى الزواج هو نقطة الضعف فى بعض الفتيات، فيستغل الفرصة لإرضاء نزواته دون أى التزامات .. وكلما "فُوتح" فى وعده، يختلِق الأعذار تِلْوَ الأعذار للهَرَبِ من أية ارتباطات تحدُّ من نزواته ... وعندما ينال كفايته من المغامرة يتحول إلى صيد جديد، تاركًا ضحيته تحترق بنيران الندم على ما فات، ولهذا يتحتم على الفتيات أن يَعْلَمنَ منذ نعومة أظفارهن أن التهالك على الزواج أخطر عدو للزواج، فالرجل لا يحترم سوى المرأة المتأبية، ذات العزة والكرامة والإباء، والتى يشعر من خلال تصرفاتها بأنه يرغب

فيها أكثر مما ترغب فيه، وأنها ليست على استعداد لامتهان نفسها فى سبيل الحصول عليه.

❑ ❑ ❑

ممنوع .. أثناء الخطوبة:

إن معظم شبابنا وفتياتنا لا يدركون المعانى الكاملة وراء فترة الخطوبة .... هذه الفترة التى تحمل أحلى ذكريات العمر ..... إنها من أجل أن يحدث التقارب والتفاهم فى وجهات النظر بين الخطيبين، وحتى يتعرف كل منهما عادات الآخر فيتأقلم معها، فإذا ما وصلا إلى مرحلة الانسجام التام، تَمَّ الزواج على أساسٍ صُلْبٍ ومتين، لذلك تعد فترة الخطوبة مرحلة استعداد للزواج ... وهذه المرحلة تتطلب التزود بكل ما هو جميل ورائع من حُبٍّ، وعِفَّة، ولباقة، بحيث يبدأ بها الخطيبان صفحة جديدة مشرقة من العمر.

وفى فترة الخطوبة يتكرر اللقاء، وتتعدد الزيارات، ويزداد الإعجاب والهيام بمرور الأيام، وتكتمل مشاعر السعادة والهناء إذا ما استشعر كل طرف بأنه قد نال مناه، وحقق مُبْتَغَاهُ، وإنه لم يكن يحلم بأكثر مما ينعم فيه الآن ... ولكن انسياق هذه العواطف الجياشة قد تسمح بانطلاق الغرائز دون قيد أو "فرامل" للوقوع فى أخطار جسيمة، خاصة فى غيبة الأهل والأقارب، بعد أن يُزَيِّنَ لهما تفكيرهما بأنه ليس هناك مانع من اختلاس لحظات آثمة، تحت تبرير بأن الزواج أوشك قريبًا ...

ولكن نتساءل: ماذا لو وقع المحظور وتم تأجيل الزواج لفترة أطول، أو تم فَسْخُ الخطوبة؟ ..

هنا تكون الكارثة التى لا تتحملها سوى الفتاة وحدها ... إنها تشعر ـ حينئذ ـ بالضياع ... لقد هَوَتْ .... وبدأت تعض أصابعها ندمًا فى وقت لا ينفع فيه ندم.... أين كان عقلها ؟! .. إنها تحادث نفسها: ليتنى رفضتُ الاستجابة إلى رغبته وصممتُ على أن أقول "لا".

أما هو بعد أن نالها ثم ألقى بها عرض الحائط، فلا يستشعر بندم أو خسارة كالتى تستشعر بهما فتاته التى يظل يبتعد عنها تدريجيًّا حتى يصبح يتحاشى رؤيتها ..

أما موضوع الزواج فلم يعد مُدْرَجًا فى حساباته .... فى حين أصبحت هى تواجه موقفًا عصيبًا للغاية .. تلاشت الابتسامة من على وجهها .. تحاول جاهدة أن تخفى ما حَدَثَ، ولكنَّ هناك أعراضا تفضح .. غممان النفس، والْقَىْء، وانقطاع الدورة الشهرية، والشعور بالخمول، والرغبة فى النوم مع عدم القدرة عليه فى الوقت ذاته.

وقد لا يتسبب حادث معاشرته الجنسية لها عن فض غشاء البكارة بالضرورة، حيث يكون حريصًا على ذلك، ولكنه لا يحول دون وقوع الحمل .. فكثيرًا ما حملت فتيات وغشاء البكارة لديهن سليم .. وبالطبع كثيرًا ما حدث العكس أيضا.

والنصيحة: يجب ألاَّ تضع الفتاة نفسها فى موقف صعب، تضطر بعده أن تركع على قدميها مستعطفة خطيبها لدرء الخطيئة بالتعجيل بالزواج، فمثل هذا الشاب الذى يسمح لنفسه أن يرتكب هذا الصنيع أثناء فترة الخطوبة إنما هو شخص عابث ماجن، والاستسلام لرغباته ومجاراته خطيئة لا يغتفرها لفتاته إذا اقترن بها.... إن فترة الخطبة يجب أن تكون ناصعة البياض .. إنها فترة تعارف على الطباع والميول والعادات، وبذلك يلتقى الطرفان على هدف واحد مقدس، وهو الزواج.

❑ ❑ ❑

أسباب فشل الخطوبة:

أَوْجَزَ الخبراءُ المعنيون أسباب فشل الخطوبة فيما يلى:

ـ انشغال كل من الخطيبين بذاته، محاولاً أن يظهر ذاته أمام الآخر فى أفضل صورة ممكنة.

ـ حين يصل الهيام حدًّا يغلق البصائر، فلا يرى أحدهما فى الآخر عيبًا.

ـ حين تبلغ المجاملات بين الطرفين حدًّا يبعدهما عن المكاشفة، فلا يذكر أحدهما للطرف الآخر ما يضايقه أو يقلقه فى تصرفاته أو أقواله.

ـ عندما تصل الحساسية بينهما إلى اعتبار النقد إهانةً أو جُرْحًا عميقا.

ـ حين يتصور أحدهما أنه قادر أن يُغير ـ بعد الزواج ـ طباعَ الطرف الآخر.

أمَّا شَرُّ ما يفسد هذه العلاقة فهو الصمت حين يكتشف أحد الطرفين ـ أو كلاهما ـ استحالة العيش مع الطرف الآخر، ولكنه يصمت مجاملة للأهل، أو خشية التراجع.

❑ ❑ ❑

العفة قبل الزواج:

يجب فى جميع الأحوال ألاَّ يتورط الخطيبان فى قيام علاقة جنسية بينهما فى فترة الخطوبة .. فإن أخطار ذلك كثيرة، ولا سيما على الفتاة، فقد يتدخل القَدَرُ بأى شكل ـ ولو بالوفاة ـ فيختطف الخطيب قبل إتمام الزواج، فتكون الطامة الكبرى بالنسبة للفتاة!

ولا يندر أن تكون ثمرة ذلك الاتصال الجنسى قد تحركت فعلاً فى أحشائها .. فمن الخطأ الشائع الظن أن موانع الحمل من أى نوع كفيلة بمنعه مائة فى المائة.

يُضاف إلى هذا أن مثل هذه الصلة حتى إذا سترها الزواج لا تحول دون إفساد الاحترام والتقدير من جهة الزوج لزوجته التى أباحت له نفسها قبل الزواج، فضلاً عن ذلك كله استدرار غضب الله، الذى يحتاج الزوجان إلى رضاه ـ سبحانه وتعالى ـ لمباركة رباطهما الوثيق، وينعم عليهما بالخير والسعادة.

فحوص ما قبل الزواج .. لماذا نتجاهلها؟!:

من الملفت للنظر أنه حينما يتقدم شاب لخطبة فتاة، يقوم أهل كلا الطرفين بالتحرى والاستقصاء عن الحسب والنسب، والماضى والحاضر، وكل ما يتعلق بزوج أو زوجة المستقبل .... وهذا أمر طبيعى وضرورى لا عيب فيه قبل الإقدام علي الحياة الزوجية، غير أن هناك نوعًا آخر من التحريات المهمة قبل الزواج، وهى تحريات الفحوص والتحاليل الطبية التى يغفل عنها ويهمل إجراءها كل من الشاب والفتاة الراغِبَيْنِ فى الزواج؛ للتأكد من خلوهما من الأمراض التى قد تتوارثها الأجيال المقبلة.

فمن المؤسف ـ حقًّا تجاهل هذه التحريات المهمة فى الغالبية العظمى من الزيجات التى تتم فى مصر والمنطقة العربية عامة، والنتيجة هى تزايد وانتشار الكثير من الأمراض الوراثية فى مجتمعاتنا.

ولمعرفة المزيد عن فحوص ما قبل الزواج، يقول الدكتور فتحى سليمان، أستاذ علم الوراثة بكلية الطب جامعة عين شمس:

تعد فحوص ما قبل الزواج مسألة حتمية، ولكن للأسف لا تزال هذه المسألة هامشية فى مجتمعاتنا العربية، رغم خطورة الأمر وأهميته.

وإن أهم الأمراض الوراثية التى يجب البحث عنها قبل الزواج .. "الأنيميا المنجلية" "والثلاثيميا" المنتشرة فى بلدان حوض البحر المتوسط والعالم العربى، وهى أمراض خطيرة يتوارثها الأطفال عن الوالدين المصابين، أو الحاملين لجينات المرض دون ظهور الأعراض عليهما. ولذا فهناك ضرورة إجراء تحاليل الدم، حيث إن جينات المرض قد يحملها الفرد دون أعراضٍ تذكر.

وتكمن خطورة هذه الأمراض فى تسببها فى تكسير وتحليل كرات الدم الحمراء، مما يؤدى إلى الأنيميا المزمنة، وترسب الحديد فى أنسجة القلب والكبد.

ومن المؤسف أن معظم المصابين فعلاً بهذه الأمراض يتوفون قبل نهاية العقد الثالث من العمر، على الرغم من العلاج المكثف فى المراكز المتخصصة، وخاصة الحالات الشديدة من المرض ... وجدير بالإشارة أن السبب الرئيسى لتكسير كرات الدم الحمراء هو وجود نوع من "الهيموجلوبين" غير الطبيعى " F.S " بداخلها يتوارثه النسل من الآباء والأمهات.

ويضيف الدكتور فتحى سليمان: إن الوراثة تلعب دورًا كبيرًا فى انتشار مرض السكر، فمن المعروف أن احتمال الإصابة بالسكر يرتفع إذا كان أحد الوالدين مصابًا به، وتزيد عن نسبة ٥٠٪ فى النسل إذا وجد فى كلا الوالدين.

والجدير بالذكر أن بعض المصابين بالسكر لا توجد لديهم أحيانًا أية أعراض تدل على المرض، ويتم تشخيصهم بالمصادفة بواسطة التحاليل الروتينية.

ومن الأمراض الأخرى عَمَى الألوان ... وهى حالة تسبب الصعوبات والأخطار للمصابين بها من الذكور، خاصة الذين يتوارثونها من الأمهات الحاملات لجينات الحالة ... وإذا كان الأب أيضًا مصابًا بها، فإن احتمال حدوثها فى النسل يكون شبه محتوم.

هذا، ويتم تشخيص عمى الألوان بواسطة لوحات خاصة عليها رسوم وأرقام ملونة لتعرفها.

كما أن الصمم الخلقى ـ وهو النوع الذى يولد به الأطفال نتيجة لتوارثه من الأب أو الأم، أو كليهما ـ يؤدى إلى التأخر فى النطق والتعليم، وأحيانًا إلى التخلُّف العقلى.

وهناك مسألة فصائل الدم (*)، وهى ليست من الأمراض الوراثية ولكنها مجموعة من المواد المتوارثة فى الدم يدل عليها بالحرفين A.B بالإضافة إلى عامل "ريسيس" R.h، الذى يوجد فى الدم بحوالى ٨٥٪ من البشر الطبيعيين.

ويلاحظ أن عدم تلاؤم فصائل دم الزوج والزوجة ـ وخاصة بالنسبة لعامل "ريسيس" ـ يؤدى إلى تكسير وتحليل كرات الدم الحمراء فى دم الوليد، مما يسبب الإصابة بالأنيميا، وأحيانًا يؤدى إلى الوفاة فى الحالات الشديدة.

ويكمن الخطر فى أن يكون الزوج موجبًا لعامل "ريسيس" والزوجة سالبة، لأن هذا يؤدى إلى تكوين أجسام مضادة فى دم الأم تقوم بمهاجمة كرات الدم الحمراء عند الجنين وتكسيرها .... أما إذا كانت الزوجة موجبة والزوج سالبًا، فلا خطر من ذلك على الإطلاق.

وهناك بعض الأمراض الأخرى التى تلعب الوراثة دورًا كبيرًا فيها، مثل التخلُّف العقلى، وحَصَى المسالكِ البولية، والنقرس، والتقزُّم، وبعض أمراض السرطان.

من ذلك كله يتبيَّنُ لنا أهمية وضرورة الفحوص والتحاليل الطبية قبل الزواج، وهى ليست شاقة أو مرتفعة التكاليف، وليست بحاجة لإدخال الشخص إلى المستشفى لإجرائها.

ومن البديهى جدًّا ـ على سبيل المثال ـ معرفة فصيلة دم العازمين على الزواج، التى تعد أول هذه الفحوص، لأنه أَمْرٌ ضرورى لتحاشى مشكلات عامل

(*) هناك أربع مجموعات أو فصائل للدم هى: A B و O و A سواء موجب أو سالب، حسب وجود أو انعدام عامل الريسيس فى الدم.

"ريسيس"، ثم نسبة وقوع "الهيموجلوبين " فى الدم، والذى يكشف النقاب عن "الأنيميا المنجلية" "والثلاثيميا" .... ثم يتم البحث عن إمكانة الإصابة بمرض السكر بواسطة تحليل البول والدم.

ومن الضرورى أخذ التاريخ الطبى للشخص كاملاً، وإجراء فحص طبى كامل بواسطة الطبيب، للبحث عن أمراض غير مشخصة بعد، ثم يتم الاعتماد على اللوحات الخاصة بعمى الألوان، ثم التأكد من أشعة الصدر، ثم إجراء فحوص وتحاليل أخرى متعلقة بالجهاز التناسلى، فضلاً عن تسجيل رسم القلب، ويؤكد الأطباء فوائد هذه الفحوص، لكونها تقى من إصابة النسل بأمراض وراثية معظمها خطير وصعب العلاج، وبالتالى فهى تقلل من انتشار هذه الأمراض فى المجتمع .. أى إنها أفضل طريقة للوقاية، حيث لا يجدى العلاج، والعكس صحيح، حيث إن تجاهلها يزيد من نسبة الأمراض، مثل السكر والثلاثيميا، فمن المعروف أن احتمال الإصابة بمرض وراثى عند وجوده فى كلا الزوجين أكبر منه عند وجوده فى أحدهما فقط، سواء كان المرض ظاهرًا أم خفيًّا.

.....

وقد يتساءل البعض .. كيف يتصرف الشاب أو الفتاة بعد إجراء الفحص الطبى فى حالة ظهور بعض الأمراض الوراثية؟

يجيب الأطباء المتخصصون: إذا تبين للشاب مثلا أنه مصاب بالثلاثيميا أو عمى الألوان وكانت زوجة المستقبل طبيعية، ولا توجد حالات فى عائلتها مصابة بالمرض نفسه، أو أنه موجود فى عائلتها، فمن الأصح البحث عن زوجة أخرى أو تنظيم النسل إلى طفل واحد للوقاية من ذلك المرض.

وعلى النمط نفسه، إذا كان الشاب مصابًا بالسكر، فمن الأفضل عدم زواجه من فتاة مصابة به أو فى عائلتها تلك الإصابة.

أما بالنسبة لعامل "ريسيس" فإن الخطر يكمن فى زواج شاب موجب لفتاة سالبة ... وفى هذه الحالة من الأفضل الزواج من فتاة أخرى، أو الاكتفاء بطفل واحد، حيث إن الطفل الأول يمكن أن ينجو من أضرار هذه العلاقة.

ومن الضرورى إعطاء الأم حُقَنًا واقية قبل الولادة لحماية الجنين من المضاعفات (*).

❑ ❑ ❑

حفل الزفاف:

كثيرًا ما يكون لحفل الزفاف أَوْ فَى نصيب من أحلام الفتاة، حيث ترى فى أحلام يقظتها ومنامها مشاهدَ ذلك الحفل فى أبهى زينة، وأروع ترتيب ... ولكن يجب الحذر من التمادى فى الاندفاع وراء تلك الأحلام اندفاعًا طائشًا، فإن نفقات الحياة العادية فى هذه السنوات أصبحت مرهقة فناهيك بنفقات الحفلات الباذخة، فهى ترف لايستطيعه فعلاً إلاَّ كبار الأثرياء، وإن كان الكثيرون ممن ليسوا من كبار الأثرياء يحبون أن يخدعوا أنفسهم، أو يوهموا الناس بأنهم منهم.

وليس فى هذا ضير لولا ما يجره على "الميزانية" الناشئة من الأضرار والهزات التى قد لا تحتملها وهى لا تزال لَدْنةُ العود، بل إن الهزات قد تتجاوز الناحية المالية إلى الصحة النفسية، فالفتاة العاطفية التى تتزوج فى حفل باذخ النفقات يملى لها الخيال، فتتوقعَ الحياة فى مستوى يناسب ذلك الحفل بصفة دائمة، فيصدمها الواقع المر، وقد تتبرم بحياتها، مما يؤثر على علاقاتها النفسية والاجتماعية بزوجها دون أن تدرى.،

ولذا فإن خير ما ننصح به الخطيبين المتوسطى الحال أن يكتفيا بحفل بسيط مقصور على الأهل وأقرب الأصدقاء، مع الإقلال من النفقات الكمالية قدر الإمكان، حتى يستفيدا من الاقتصاد فى شراء ما هو أنفع ـ أو فى ادخاره للطوارئ، وحتى يستقر فى ذهنهما منذ البداية أن الحياة واقع لا خيال، وأنها "مقالة منثورة" وليست "قصيدة من الشعر" من النوع الساخن!

والحقيقة أن أهم ما فى حفل الزفاف ليس "زفة العُرْسِ"، بل الارتباط الخطير بين قلبين وجسدين ارتباطًا أبديًّا فى السَّرَّاء والضَّرَّاء، فمن الخير ألا تكون هناك مظاهر تشوش هذا الخاطر وتطمسه.

(*) من دراسة بعنوان "فحوصات ما قبل الزواج" للباحث خالد البحيرى ـ صحيفة صوت الأزهر، عدد ١٩/ ٤/ ٢٠٠٢ (بتصرف).

أقوال خادعة يُراد بها تضليل الفتاة:

هناك أقوال لا رصيد لها من المعنى الذى يمكن أن يتقبله العقل السليم، إنها من نوع ما يسميه علماء المنطق بالسَّفْسَطَة التى لها شكل الحُجة وليست لها حقيقتها ... وهى أقوال يراد بها إخضاع النفس أكثر مما يراد بها إقناع العقل.

وما أكثر ما ضَلَّتْ فتيات بهذه الأقوال الخادعة، وما أكثرها ! فيقولون مثلا: إن عفة الفتاة حقيقة كامنة فى ذاتها وليست غطاءً يُلْقَى ويُسْدَلُ على جسمها .. فكم من فتاة متحجبة فى ظاهرها وهى تمارس البغى، أو سلوكها فاجر .. وكم من فتاة حاسرة الرأس سافرة الوجه ـ أى متبرجة فى ثيابها ـ لا يعرف السوء سبيلاً إلى نفسها أو سلوكها.

ونرد على هذا القول بأن هذا صحيح، فما كان للثياب أن تنسج لصاحبتها عِفَّةَ مفقودة، ولا أن تخلق لها استقامة معدومة، ورب فاجرة سترت فجورها بمظهر محتشم يسترها ... ولكن مَنْ هذا الذى زعم أن الله تعالى قد شرع الحجاب لجسم المرأة ليخلق الطهارة فى نفسها، أو العفة فى أخلاقها؟!.... ومَن هذا الذى زعم أن الحجاب إنما شرعه الله تعالى ليكون إعلانًا بأن كل من لم تلتزمه فهى فاجرة فاسقة ؟!

إن الله جَلَّ جلاله إنما فرض الحجاب على المرأة محافظةً على عفة الرجال الذين تقع أبصارهم عليها ـ لا حفظًا على عفَّتِهَا من الأعين التى تراها، ولئن كانت تشترك معهم هى الأخرى فى هذه الفائدة فى كثير من الأحيان .. وإلا فهل يقول عاقل ـ تحت سلطان هذه الحجة المغلوطة ـ إن للفتاة أن تبرز عاريةً أمام الرجال ما دامت ليست فى شك من قوة أخلاقها وصدق استقامتها؟!

إن بلاء الرجال بما تقع عليه أبصارهم من مغريات النساء وفتنتهن هو المشكلة، التى استلزمت فى شرع الله عدم إثارة الفتن أمامهم.

.....

ويقولون لك: إنه إذا شاع الاختلاط بين الرجل والمرأة تهذبت طباع كل منهما، وقامت بينهما بسبب ذلك صداقات بريئة لا تتجه إلى جنسٍ، ولا تنحرف نحو سوء

... أمَّا إذا ضُرِبَ بينهما بِسُورٍ من الاحتجاب، فإن نوازع الجنس تلتهب بينهما، وتغرى كُلاً منهما بصاحبه، فيشيع من ذلك الكبت فى النفوس، والسوء فى الطباع.

ونرد على ذلك بقولنا: صحيح، أن مظاهر الإغراء قد تفقد بعض بريقها وتأثيراتها بسبب طول الاعتياد وكثرة الشيوع، ولكنها إنما تفقد ذلك عند أولئك الذين خاضوا غمارها، وجنوا من ثمارها خلال مرحلة طويلة من الزمن، فعادوا بعد ذلك وهم لا يحفلون بها.

وبديهى أن ذلك ليس لأنهم قد تَسَامَوْا فوقها، ولكنهم لأنهم يشبعون كل يوم منها.

إن رؤية المناظر والمواقف الجنسية المثيرة فى بلد كالسويد مثلا يُعَدُّ أمرًا عاديًّا مألوفًا، لا يثير استغرابًا ولا استهجانًا بالنسبة لأولئك الذين نَشَأوا وعاشوا فى تلك الأجواء ... فهل يعنى ذلك أنهم قد تجاوزوا طبيعة التأثر بدواعى الانحراف وأسبابه، فهم لا ينحطون إليها و لا يتأثرون بها !؟

كلنا يعلم أن الذى يمر بالمشاهد الجنسية الفاضحة هناك غير عابىء بها ولا يلتفت إليها، قد تجده بعد فترة وجيزة يمارس العملية نفسها فى مكان آخر، وهكذا، فإن عدم الاكتراث والتأثر بمظاهر الإغراء، إنما هو نتيجة انتشار صور اللذة رخيصة فى كل مكان ، وليس نتيجة فَهْمٍ معين، أو جديد لما قد تبصره عيناه.

والذى يتصور تحقق الزهد فى الجنس وممارساته دون أن يكون نتيجة لانتشاره وإباحته، إنما هو كمن يتصور إمكان زهد الجائع فى الطعام، بمجرد أن تتناثر أطباقه الشهية أمام عينيه فى واجهات المحلات عن يمين الشارع ويساره.

وكلمة "الصداقة" التى يطلقها هؤلاء الناس على تلك الفترات التى يلتقط فيها الأصدقاء أنفاسهم، بعد انجراف طويل فى أدغال الحيوانية والإباحية المطلقة.... إنها لحقيقة ثابتة يعرفها "الأصدقاء" قبل أن يعرفها الآخرون،

والكبت ... أيهما يورث الكبت؟ أَنْ يخرج الشاب إلى شأنه من وظيفةٍ أو عمل أو دراسة، فلا تقع عينه على ما يثير شيئًا من كوامن غريزته، فيعود إلى بيته هادئ

النفس، مستريح البال، نشيط الفكر، أم أن يخرج من بيته فتستقبله مغريات الجنس من كل جانب وصوب، وبكل أسلوب وفن، فتهتاج نفسه، وتثور غرائزه، حتى إذا دنا ليمتع نفسه ويشبع غريزته اصطدم بحواجز القانون، وأخلاقيات وقيم المجتمع ومبادئه؟

أجل ... أيهما يورث الكبت؟ ... لقد سألتُ شابًّا جامعيًّا هذا السؤال فأعلن أمامى عن تقدميته المطلقة، وتعلل بالكبت والألفاظ المشابهة الأخرى، ولكنى أجبتُ عنه فقلت: لعلكَ لا تريد أن تثور على الحجاب والستر فقط، وإنما أنت تهدف إلى الثورة على ما وضعته الشرائع والقوانين من ضوابط الصلات الجنسية بين الرجل والمرأة ، ابتغاء الوصول إلى إباحية مطلقة، يشترك فيها الإنسان مع الحيوان، تخلصًا من هذا الكبت الذى تتحدث عنه.... فإذا كان الأمر كذلك فلا تتحدث عن الحجاب ونقده قبل أن تبحث بجرأة مع الأزواج والآباء وشرائع الله وقوانين الأرض ونظرة الغيرة الطبيعية عند الإنسان فى مشروعك الحيوانى الذى تدعو إليه، حتى إذا استجابوا لك جميعًا، آنَ لَكَ حينئذ أن تثور على حجاب لا لزوم إليه، محتجًّا بما تستعمله من ألفاظ الكبت ومرادفاته المحفوظة.

.....

ويقولون لك: إن حجاب المرأة عائق عن مشاركتها الرجل فى نهضته الفكرية والثقافية والاجتماعية ..... وإن أولى الخطوات إلى أى نشاط فكرى أو اجتماعى أن تُسْفِرَ الفتاة عن وجهها، وتحطم ما بينها وبين الرجل من حواجز واعتبارات .... فى حين أن أولى السبل للقضاء على ملكاتها واستعداداتها الفكرية والاجتماعية المختلفة أن تحبس نفسها فى قفص هذا الحجاب، وتضع بينها وبين الرجل حاجزاً عَمَّا تسميه الستر والآداب.

وما يتحدث أحدهم عن جهلِ المرأة وتخلُّفِها إلا وجعل من صورة المرأة المتحجبة مظهرًا لذلك، وما يتحدث عن ثقافة المرأة وتقدمها ونشاطها الفكرى والاجتماعى إلا ويجعل من صورة المرأة العارية أ والسافرة مظهراً لذلك!!

وهؤلاء ينسون أو يتناسون أن فى فتياتنا الجامعيات متحجبات ومتمسكات بشرع الله عز وجل، وهن أسبق إلى النهضة العلمية والثقافية والنشاط الفكرى والاجتماعى من سائر زميلاتهن المتحررات.

لقد رأينا الكثير من مظاهر التبذل والعرى فى إفريقيا وبعض دول أوروبا، وما رأيناها تبعث بشىء من سحر النهضة العالمية والنشاط الفكرى والثقافى! فى حين رأينا فى مقابل ذلك الكثير من مظهر المحافظة على شرع الله عَزَّ وَجَلَّ، وحكمه فى المظهر والزينة واللباس، دون أن ينحط هذا المظهر بصاحباته عن أَوْجِ الرُّقِىِّ الفكرى والحركة الثقافية الناشطة.

إن التخلف له أسبابه، والتقدم له أسبابه، وإقحام شريعة الستر والأخلاق فى الأمر خدعة مكشوفة، لا تنطلى إلا على متخلِّفٍ عن مستوى الفكر والنظر الحر.

.....

ويقولون لك: إن الفتاة التى تحبس نفسها عن الناس من وراء حجاب إنما تحرم بذلك شبابها، بل حياتها، من سعادة الزواج، فالشاب إنما يُقبل على الفتاة التى يُعجب بها، وما يعجبه منها ـ قبل كل شىء ـ جمالها وفتنتها وما يتصل به من مظاهر شخصيتها.... وكيف له أن يطمئن إلى ذلك منها إذا لم يتهيأ له أن يراها وأن يختلط بها قبل الاقتران بها؟ .. وكيف يتهيأ له ذلك إذا كانت تأبى إلا أن تحبس نفسها وراء سور البرقع والحجاب؟!

تلك هى حُجَّة الأمهات لبناتهن؛ تظن الواحدة منهن أنها تجلب الخير بذلك لابنتها، وتقرب السبيل لها إلى اختيار فتى أحلامها، ويزيدها فى ذلك اندفاعًا إغراءاتُ جنودِ الشيطان من حولها ـ بعضُ صديقاتها وأقربائها ـ يستغلون لديها هذه الرغبة المتكنة فيزيدون من مخاوفها من ارتداء الثياب المحتشمة، ويدعمون آمالها إنْ هىَ تحررت من تلك الثياب وعرضت زينتها ومفاتنها على الشباب.

إنها لخدعة باطلة، توحى بعكس الواقع والحقيقة ... خدعة يصيغها دعاة الباطل على علمٍ لتنطلى على أفكار الفتيات وأمهاتهن جهلاً وخداعًا.

ولو تأملت الواقع الذى تعيش فيه، لرأيت أن نسبة الإقبال على الأُسر والفتيات المحافظات للزواج منهن أكثر ـ بما يقارب الضعف ـ من الإقبال على الأُسَر المتحررة اللاتى يطبقن الوصفة الخادعة التى اغتررن بها، بل إن الزواج ـ عمومًا ـ يشيع بين الأُسَر المحافظة المتدينة أكثر مما يشيع بين الأُسَر الأخرى، بنسبة تزيد عن الضعف، ويعلم تفصيل ذلك كل من يرجع إلى الإحصائيات المفصلة فى هذا الشأن.

❑ ❑ ❑

خطر المراسلات العاطفية:

احذرى مراسلة الشبان، فالخطابات الغرامية التى تمليها عليكِ عاطفة جامحة، هى ورطة لكِ، وبرهان ضعفٍ منكِ، ومستند خطير قد يستخدمه ـ عند الحاجة ـ وَغْدٌ سَافِلٌ لتشويه سُمعتكِ وتلويثُ شَرَفكِ، وتهديد مستقبلك ..... فلا تكتبى إلاَّ لخطيبكِ، وبعلمٍ من أهلك، ولا تخطِّى غير أسطرٍ مشروعة لرجلٍ تقوم علاقتكِ به على أساس واضح ومشروع.

❑ ❑ ❑

أنت جميلة:

إذا كنت متوسطة الجمال، أو حتى إذا شعرت أن نصِيبَكِ من الحُسْن دون المتوسط، فلا تبتئسى ولا تيأسى، ولا تدعى مرارة النقص تصيبكِ بعقدة نفسية ... اعلمى أن فى كل أنثى لونًا خفيًّا من الحُسْن، وطابعًا خاصًّا من الفتنة، وسرًّا محجبًا من الإغراء، وليست العبرة فى أن تكون المرأة جميلة جمالاً خارقًا، بل العبرة فى أن تلحظ نفسها، وتعرف الجانب الخفى من حسنها.

إن المرأة الدميمة لا وجود لها، وكل امرأة تعتقد أنها دميمة هى امرأة حمقاء لم تفطن إلى محاسنها الخفية، ولم تفهم أن الجمال وإنْ كان هِبَةً من هبات الخالق ـ جَلَّ وعَلا ـ فإنه فى الوقت نفسه روح وسلوك، ولذا فإن الجمال الخلاَّب لا يكمن فى تأثير الجسد بقدر ما يكمن فى تأثير الروح والأخلاق ـ ذلك التأثير الذى يأسر لُبَّ الرجل، ويعوضه عن كل نقص ملحوظ فى قسمات الوجه أو تناسب الأعضاء

من شاب مستهتر إلى فتاة:

لا تجادلينى، فأنا شاب متحرر ..... فَعَلْتُ وفعلتُ، ولكن لماذا تحمليننى المسئولية كاملة؟

ألستُ إنسانًا؟.... أرى أمام عينى البنطلونات الضيقة والاسترتش وغيرهما من الأزياء المكشوفة والمثيرة فيطير عقلى من رأسى؟ .. وأسمع فى الجامعة الضحكات الماجنة، وأجد الفتيات لَيِّنَاتٍ فى الكلام، يتقربْنَ إلىَّ، أدعو إحداهن فلا تمتنع، وأعطيها الموعد فتأتى فيه.

إذًا "لماذا تطلبين منى أَن أُحْرِمَ نفسى من المتعة معها؟

قد تسمينى مستهترًا .. أليست هى أيضًا مستهترة لا تخشى ربها ولا تخشى أهلها ولا تقيم لهم وزنا، ولا تهتم إلا بنفسها، تحب المدح والغزل والعشق؟!

لقد تزوجتُ مرتين زواجًا عرفيًّا ... الأولى كان أمرًا عاديًّا فى حياتها، فقد سبق لها الزواج العُرفى أكثر من مرة، وهى كما يسمونها أمثالك مستهترة، وأنا مستهتر، وقد جمعنا الهوى ولكن حقيقة جمالها لا يقاوم!

أما الثانية فكانت متكبرة، تمتنع على الجميع، فدخلتُ مع زملائى فى رهان وسباق على مَنْ يفوز بقلبها، وكانت لى الغلبة بألعوبة الزواج العرفى، ونِلْتُ منها ما أُريد، وبكت كثيرًا بعد ضياع كبريائها، ولكن لم تعد تستطيع أن تفعل شيئًا ...

والآن .. أنا لا أريدها، فقد كان الرهان هو السبب، ولذلك فهى عندى احتياطى ... والسؤال الذى أُريد إجابةً عنه: كيف أتزوج وكل هذه المتع أمامى بلا تكلفة وبكل سهولة؟

لقد أصبحنا فى عالم نهتم فيه بإشباع الغريزة بأى وسيلة، لدرجة أنه قد نشأ بين بعض شديدى الاستهتار - وليس المستهترين فقط من أمثالى - مشروع تبادل الزوجات، لكسر الملل وتجديد النشاط ..

أجل ..... كثيرون مثلك قالوا لى: هل ترضى ذلك لأُختك؟ .. قلت: لا.... كثير مثلك قالوا لى: ألا تخاف الله؟ ... قلت: أنا لا أعلم، ولكن بلا شك أخافه.

أنا ـ الآن ـ فقدتُ الثقة فى المجتمع كله ... أصبحتُ أشك حتى فى أختى .. كيف أطمئن إليها عندما تذهب إلى الجامعة؟ . هل تذهب إلى المدرج أم إلى شقة؟

السبب ما أراه من بعض الفتيات فى الجامعة.

أنا لا أظن أنى سوف أتزوج، لأن فى يقينى أن ما أفعله الآن من زواجى العرفى ليس زواجًا، بل هو زِنىً، ولكن لابد له من اسم جميل يغطى الفعل الفاضح.

وأخيرًا .. هل يمكن أن يأتى اليوم الذى يقف المجتمع كله وقفة قوية لمعالجة هذه القضية: منع الاختلاط، والملابس المثيرة ، بجانب الدعوة إلى تيسير أمر الزواج، ومساكن الشباب من القادرين، ومعاقبة جرائم الزواج العرفى، وعدم تجريم الختان .. نعم ... كم أتمنى أن أرى المجتمع قويًّا حتى يعيننى على نفسى (*).

❑ ❑ ❑

النفاق فى الحب:

إن معظم العلاقات الغرامية التى نشهدها كل يوم، تقوم فى الغالب على أساس من التمثيل والغش والنفاق، فالمرأة ـ وهى مخلوقة عاطفية ـ تحب الحب وتسعى إليه، فَيَلَذُّ لها أن تمثل أمام الرجل الذى يروق لها دور العاشقة.

والرجل ــ وهو إنسان عملى ـ يحب التمتع ويسعى إليه فَيَلَذُّ له أن يمثل أمام المرأة التى تروقه دور العاشق.

وهكذا تبدأ المهزلة بتمثيل العواطف كما تنتهى بالعلاقة الحسية، وعندئذ يستفيق كل مِنْ العاشقين المنافقين، فيشعران أن قلبيهما كانا ومازالا خاوِيَيْنِ.

فإما أن يزهد أحدهما فى صاحبه وينفر منه، أو يحاول أن ينفصل عنه .. وإما أن يحس أنه قد ارتبط به برباط الجسد فقط، فيستحيل حبه العاطفى الزائف إلى محض علاقة حيوانية، لا يمكن ـ مهما قَوِيَتْ ومهما دامَتْ ـ أن تُصبح أساسًا لحب حقيقى وسعادة مشتركة وطيدة باقية.

❑ ❑ ❑

(*) احذروا الفساد السرى "الزواج العرفى" : الشيخ عبد الخالق حسن الشريف (بتصرف).

ليس صحيحًا:

ليس على الدوام صحيحًا أن الحب لابد أن يفر من النافذة إذا دخل الفقر من الباب ... الصحيح فى الغالب هو أن الحب يهزأ بالفقر، لأن الحب فى نفسه ثروة فى وسعها أن تكسو وجه الفقر غِنًى وثراءً لا حَدَّ له.

❑ ❑ ❑

حافظى على قلبك من الحب:

إذا كان القلب فى رأى الكثيرين هو سبب الحب، ومركز العواطف والمشاعر والأحاسيس، فإنه من الممكن أن يكون بسبب هذا الحب وهذه العواطف والمشاعر أساسًا للتعب، ومصدرًا للألم ..... وهذا هو المطلوب منكِ لكى تحافظى على قلبكِ من الحب.

لسنا فى حاجة إلى التأكيد بأن العواطف الملتاعة والحارَّة تؤثر على القلب تأثيرًا ملموسًا ..... إن هذه حقيقة مؤكدة لاجدال فيها، طَالَعَنا بها أطباءُ القلب والأعصاب والنفس.

وما دام الأمر كذلك، فلنستعرض الآن كيف يحدث هذا التأثير .... وبمعنى آخر: ما الآثار التى تتركها عواطف الحب العنيفة على القلب ... إن هذه الآثار كثيرة، وأهمها:

ـ ألم القلب:

ويتركز هذا الألم فى الغالب تحت الثدى الأيسر أو الكتف اليسرى أو فى كليهما، ويكون مستمرًّا، يزيد عند القيام بمجهود، كما يكون موجودًا أيضًا حتى فى وقت الراحة، لكنه فى بعض الأحيان قد يكون معدومًا أثناء القيام بمجهود، فى حين يشعر به الشخص خلال الراحة فى الفراش.

وتكون المشكلة أكبر فى هذه الحالة، إذا كان الشخص مصابًا بتصلب الشرايين التى تغذى عضلة القلب بالدم.

إن القلق والانفعال هنا يسببان ظهور ألم الذبحة الصدرية، وهو يختلف عن ألم القلب.

وهذا الألم يحدث بسبب زيادة سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة علل القلب المفتقد من الكمية الكافية من الدم، لذلك يحدث الألم. ألم الذبحة، بسبب العاطفة الحادة العنيفة.

وقد يوافق ذلك الألم تنهدات عميقة يظنها الشخص عُسْرًا فى التنفس.

ـ ضيق التنفس:

وهنا قد يصف الشخص حالته بأنه يشعر بأن شيئًا ثقيلاً يجثم على صدره، أو قد يقول بأن قلبه ثقيل ..... والسبب فى كل هذا يكمن فى تقدير الشخص على أن الهواء غير كافٍ، وأنه لا يدخل بسهولة إلى رئتيه .. وحتى يتلافى الشخص هذا الشعور قد يسرع تنفسه، أو يقوم بعمل تنهدات عميقة، وقد يشكو من هذا الضيق فى التنفس خلال فترات الراحة فقط.

ـ سرعة النبض:

إن الاضطرابات العاطفية تسبب هذه السرعة فى النبض أثناء الراحة، وعند القيام بمجهود.... وهنا يرتفع النبض عن المعدل الطبيعى، وهو "٧٠ –٨٤ "، فيصل إلى "٢١٠" نبضة فى الدقيقة .... وفى هذه الحالة تصاحب سرعة النبض أعراض الخفقان والنبض الشديد فوق منطقة القلب فى الصدر ..... وقد يكون النبض غير منتظم.

ـ ضغط الدم:

إن العاطفة الحادة تسبب فعلاً ارتفاعًا فى ضغط الدم، إذ يرتفع الضغط الانقباضى، ويصاحب هذا الارتفاع انقباض الأوعية بالكُلَى، ويستمر انقباض الأوعية لمدة ساعة بعد عودة الضغط المرتفع إلى المعدل الطبيعى.

ـ برودة الأطراف:

تتغير الدورة الدموية كتأثير من تأثيرات العاطفة الحادة، فتكون الأيدى والأقدام باردةً زرقاء اللون أحيانًا، كما قد تكون "منداة" بالعَرق، وقد تكون الأظافر المعرضة للهواء البارد زرقاء، كما يحتقن الوجه، وتكون أوعية الجلد ذات حساسية كبيرة.

وقد يشكو الشخص فى الأيام الشديدة البرودة من غزارة العرق تحت الإبطين، كما تكون يداه مبتلتين بالعَرَق عندما يصافحك.

تضخم عضلة القلب:

إذ تكون ضربات القلب شديدة لدرجة أن توحى بوجود تضخم فى العضلة .... ويكون الصوت الأَوّلى للقلب غير نقى، وقد يبدو مزدوجًا، كما قد يُسْمَعُ لغطٌ بسيط فى ٨٥٪ من الحالات.

وعند الفحص بالأشعة نجد القلب طبيعيًّا فى الحجم، مما يؤكد أن العاطفة هى السبب المؤثر الوحيد.

ـ سرعة التعب:

إذ ينهك الشخص لأقل مجهود، ويظهر التعب بعد المجهود العضلى والجسمانى فى الحالات الشديدة .... ولكن إذا استراح الشخص فإنه يشكو من الخمول، وفى الوقت نفسه يشكو من الدوار والإغماء وزغللة العينين فى بعض الأحيان،

ـ الشعور بالصداع:

ويكون شديدًا، وبخاصة إثْرَ القيام بأى مجهود .... ويكون الصداع هنا من النوع النابض، ويتركز فى الجبهة على وجه الخصوص، ويصاحبه عدم قدرة على التركيز، والأَرَق، وسرعة الانفعال، واحتقان الوجه.

ـ ارتفاع الحرارة :

وقد لا تكون هذه الظاهرة عند معظم الأشخاص نتيجة تحكم العاطفة فى القلب والدورة الدموية، ولكن من الملاحظ ارتفاع الحرارة فعلاً عند بعض الأشخاص إثر القيام بمجهود جسمانى.

ـ الذبحة الصدرية:

وهنا لابد من وقفة ... فمن الملاحظ أن من يعانى من حدة العواطف وتأثيرات الحب السلبية يهمل من أمر نفسه، ويصبح التعرض للذبحة أمرًا واضحًا.

لكن هذا لا يعنى أن لمريض الذبحة شخصية معينة ـ إن ضحايا العواطف الحادة هم فئة واحدة من ضمن الفئات التى تتعرض لهذه الظاهرة ـ فمن المؤكد إذًا أن هذه العواطف تُحْدِثُ ألمَ الذبحة الصدرية، شأنها فى ذلك شأن المجهود الجسمانى، ولذلك يجب على الشخص الذى يتعرض لهذه الذبحة أن يبتعد تمامًا عن الانفعال، وإلا تعرضت حياته للخطر.

❑ ❑ ❑

هذه المرأة ... يكرهها الرجل(*):

هناك امرأة يكرهها الرجل ويحاول أن يتجنبها، بل قد يهرب منها فى أغلب الأحيان إذا كانت تتسم بتلك السِّمَات:

ـ المرأة المتكلفة:

وهى المرأة المصطنعة، التى تتظاهر دائمًا بصفات ليست فيها، لتلفت النظر إليها، ولكنها بطبيعة الحال تعجز عن الاستمرار فى التظاهر والتمثيل، وسرعان ما تظهر على حقيقتها، فهى لا تُتقن جيدًا لعبة التظاهر لمدى طويل، فتظهر للرجل بصورة مزيفة يخشاها ويبتعد عنها.

ـ المرأة المنتقدة:

وهى التى تعشق الانتقاد، وهى خير من تنتقد امرأة أخرى، وغالبًا ما يكون السبب مبعثه الحسد والحقد والغيرة ، والإحساس بعقدة نقص .. هذه المرأة يشعر معها الرجل بالضجر والملل، فهو لا يحب أن يستمع دائمًا إلى انتقاداتها؛ خاصة إذا كانت انتقادات غير صادقة.

كما يشعر الرجل معها أنها امرأة ضعيفة الشخصية، ومهزوزة، لا تثق فى قدرات وإمكانات الآخرين.

ـ المرأة الغيورة:

تلك المرأة لا تحتاج كثيرًا إلى جهد لإشعال الغيرة فى قلبها، فيكفى ـ مثلاً ـ أن ينطق الرجل ـ ولو بطريقة عفوية ودون قصد ـ اسم امرأة أخرى لتنتهى علاقتهما تمامًا!.

(*) أفردتها صفحة المرأة على أحد مواقع "الإنترنت"، وأشارت إليها الباحثة دلال العطوى.

إن مثل هذه المرأة كثيرًا ما تشك فى صدق الرجل، خاصة إنْ كان تاريخه قد شهد مغامرات ومناورات ثابتة معروفة.

والرجل يكره المرأة الغيورة التى تنصب نفسها مخبرًا سريًّا يتابع تحركاته، ويراقب أنفاسه للاطمئنان على حُسْن سيره وسلوكه.

ـ المرأة اللَّحُوحة:

وهى التى تلاحق الرجل طولَ الوقت، سواء لتثبت له حبها، أو لمطالبته بإظهار حبه لها، وتحيط به من كل جانب حتى تكاد تخنقه!

هذه المرأة يشعر الرجل معها بالزهق والبلادة والملل، فهو على العكس يعجب بالمرأة المستقلة عنه، التى تشق طريقًا لها بعيدًا عنه فى بعض أوقات اليوم، والتى تعطيه مساحة ليكون حُرًّا دون قيود، فالرجل يعشق حريته، ويحطم من أجلها ـ فى بعض الأحيان ـ حياةً زوجية كاملة!

ـ المرأة الزنانة:

وهى التى تجد سعادة متناهية فى مفاجأة زوجها طول الوقت بهذا السؤال الغبى: فِيم تفكر الآن؟

وبالفعل يُفَاجَأُ الزوج بالسؤال، لدرجة أنه فى بعض الأحيان يتلعثم من المفاجأة، ويعجز عن الإجابة ـ فتضحك المرأة، وتعتقد أنها أخرجته مما هو فيه وانتصرت عليه، وأنه كان يفكر فى أمرٍ ضدها أو ضد مصلحتها!

هذه الزوجة يكرهها الرجل، فهو يعيش معها على أعصابه، لا تحقق له الراحة ولا الهدوء النفسى، فهو دائمًا يشعر أنه فى محكمة، وهى تمارس عليه لعبة الأسئلة الفجائية!

ومن هنا ينصح الخبراء كل زوجة:

"إذا كنتِ تريدين أن تحافظى على حُبّ زوجكِ، فحاولى أن تكونى هذه المرأة التى يعشقها الرجل ... وهى المرأة المحبة، العطوفة، الحنونة، المِعْطَاءَة، الصديقة الصادقة، المرحة، المبتهجة...

نعم، إذا كُنْتِ ترغبين حقًّا فى الاحتفاظ بقلب زوجكِ ـ هذا الطفل الكبير ـ فعليكِ أنَ تَتَّسِمِى بتلك السّمَات السالفة الذكر، والتى يعشقها كل زوج".

❑ ❑ ❑

مضاعفات السّمنة:

حذر الأطباء المختصون من مضاعفات السمنة، وزيادة الوزن، والتى تتسبب فيما يلى:

- تآكل الغضاريف بالمفاصل التى تتحمل ضغط وزن الجسم، مثل: الركبتين، والإصابة بآلام الظهر المزمنة.
- زيادة حِمْض البوليك، وما ينجم عنه من "النقرس" وإصابة المفاصل بالتهابات متكررة بمفصل الأصبع الكبير.
- الإصابة بسرطان الأجهزة التناسلية للمرأة، وسرطان البروستاتا للرجل، وسرطان القولون للجنسين.
- الشكوى من "النهجان" والتعب لأقل مجهود، بالإضافة إلى زيادة ضربات القلب، والشخير أثناء النوم، وكذا مغالبة النوم لمن يعانى من السمنة.
- احتمال الإصابة بمرض السكر.
- تكيُّس بالمبيضين، وزيادة الشعر بالوجه ومناطق أخرى بالجسم، كالساقين والذراعين.

السمنة .. تسبب الغباء أحيانًا!

حذر الباحثون بجامعة "تورنتو" فى كندا من أن السمنة لا تؤثر سَلْبًا على القلب وأجهزة الجسم الأخرى فحسب، بل تضعف الصحة العقلية، ومهارات التفكير والإدراك عند الإنسان، وخصوصًا عند النساء.

وقال الباحثون: إن النساء هن الأكثر تأثرًا من هذه الناحية، حيث تتأثر قُدراتهن الذهنية بزيادة الوزن، فتضعف لديهن عمليات التفكير وتصبح أبطأ، مِمَّا يجعلهن يُصَبْنَ بنوعٍ من الغباء.

ولذا يحذرون من البدانة، وخاصة أن البدناء هم الأكثر تأثرًا منها ..

وقد وجد الباحثون بعد تصنيف ٢٨٢٠٠ شخص حسب الوزن، والجنس، وعادات التدخين، والمؤهلات العلمية، أن معظم الرجال يعتبرون البدانة أكثر من مجرد إزعاج، فى حين ترى النساء أن الوزن الزائد سئٌ للغاية على الصحة.

وأكد الباحثون ضرورة أن ينتبه الأطباء عند تعاملهم مع البدانة، واعتبارها مرضًا له آثار سلبية على الحياة اليومية للإنسان.

❑ ❑ ❑

خطر التخلص من الوزن الزائد بسرعة:

إن ما يجب التركيز عليه ـ حرصًا على الحالة الصحية بشكل عام ـ هو عدم التخلُّص من الوزن الزائد بسرعة، حيث إن أهم النصائح الطبية تنادى بالتخلص من الوزن الزائد بسرعة السلحفاة وليس الأرنب.

صحيح أن "الريجيم"القاسى من الممكن أن يخفض الوزن في مدة زمنية قصيرة.. لكن احتمالات عودة هذا الوزن الزائد تصبح كبيرة.. وهذا بمجرد التوقف، فضلا عن الأخطار الصحية التى يمكن أن تتزامن مع الريجيم القاسى... وأول أخطار الريجيم القاسى ـ كما يقول خبير الريجيم الدكتور "بارى باركر" فى بحثٍ نُشر له فى مجلة العلوم الصحية البر يطانية ـ هو إصابة المعدة والأمعاء التى تُفَاجَأ بالنظام الجديد فى نوع ومواعيد وكميات الطعام، ولا تستطيع التكيُّف بتلك السرعة نفسها، ومن ثم يحدث خلل فى الإفرازات المعوية، يؤدى إلى خلل فى إفراز وتكون الإنزيمات على أنواعها، وما يعنيه هذا من نتائج وخيمة لم تتهيأ لها أنسجة الجسم وأعضاؤه.

وفى تجربة شملت ٣٠ امرأة جرى وضعهن فى فئتين .. الأولى على "ريجيم" قاس، والفئة الثانية على "ريجيم" معتدل نسبيًّا، فتبين ان أنخفاض الوزن لدى الفئة الثانية كان أكثر استقرارًا، ونتائجه إيجابية.

هنا بَنَى الباحثون استنتاجاتهم على معدلات النسبة بين مقدار نقص الوزن لدى كل شخص على حدة، حيث تبين أن اللواتى قد التزمن بريجيم خفيف معتدل نَقَصَ وزنهن أكثر من الأخريات.

وأن النظام الغذائى المعتدل يعتمد على الإكثار من بعض الخضراوات، مثل ثمار الخيار الطازجة بين الوجبات، حيث يفيد الخيار فى عمليات إنقاص الوزن، باعتبار أنه يمكن أن يسد الجوع، وتمتلئ به المعدة دون أن يتوالد عن تناوله كميات كبيرة من سعرات حرارية مرتفعة أثناء عملية التمثيل الغذائى، خاصة إذا علمنا أن الـ ١٠٠ جرام من الخيار تحتوى على ٢٠ سعرًا حراريًّا فقط، فى حين تحتوى الـ ١٠٠ جرام من البسلة الخضراء والموز على ١٠٠ سعر حرارى، وتحتوى الـ ١٠٠ جرام فى كل من البلح واللب والفول السودانى والحمص والفول المدمس والعدس على أكثر من ٣٣٠ سعرًا حراريًّا.

ويرى الباحثون أن الوصول إلى الرشاقة المطلوبة فى زمن معقول يمكن بإضافة الخَلّ إلى السَّلَطَات، أو إضافته إلى الماء بقدر ضعيف، لأنه يعمل على إذابة وحرق الدهون المخزونة داخل الجسم .. وفى الوقت ذاته يرى الباحثون أن مَرْضَى هبوط ضغط الدم وفقر الدم ولين العظام والأنيميا يُفَضَّلُ ألاَّ يتبعوا أىَّ نظامٍ لتقليل الوزن، وكذلك الأُمُّ الحامل، والأشخاص الذين يعانون من الإجهاد الجسمانى والعصبى.

❑ ❑ ❑

احذرى اللون البرونزى:

كثير من الناس يعتقدون أن التعرض للشمس مفيد للجلد، وهذا اعتقاد خاطئ ... فقد يهدف البعض إلى اكتساب اللون البرونزى الجميل بالتعرض لأشعة الشمس، لكن إذا تسبب ذلك فى إحداث التهابات بالجلد من أية درجة يكون ذلك خطرًا على الجلد، لذلك إذا كان من الضرورى التعرض للشمس.. فادهنى الأجزاءَ المعرَّضَة للشمس بكريم يحتوى على مادة خاصة تقيكِ أشعتها الضارة.

ويلاحظ أن الاستهانة بالتعرض للشمس الحارقة أمر غير صحى ... فقد ثبت أن هناك علاقة بين الإصابة بسرطان الجلد والتعرض للأشعة الحارقة، خاصة الأشعة فوق البنفسجية التى تُدَمّرُ الأنسجة الرخوة، وتؤدى إلى ظهور تجاعيد فى الجلد.

هذا.. ويمكن تحاشى ذلك عن طريق عدم التعرض بشكل مباشر للشمس لفترة طويلة .... أما فى حالة حدوث حروق الشمس فيفضل استخدام كريم ملطّف، أو وَضْع قناع من اللبن الزبادى ... وفى الوقت ذاته احرصى على الإكثار من شرب السوائل [1]، لتعويض ما يفقده الجسم.

ومن جهة أخرى، فإن التعرض للشمس مباشرة يؤدى إلى حدوث انقباض فى عضلات الوجه، وخاصة العضلات المحيطة بالعينين، فضلاً عن أن أشعة الشمس القوية تؤدى إلى إصابة العينين بالتهابات، ولذا يُنْصَحُ باستعمال نظارات الشمس، ويُفَضَّلُ النظارة ذات العدسات الخضراء، أو البنية، فهى أكثر حماية للعين.

كما يُنْصَحُ بالإقلال من وضع "الماكياج" خلال فصل الصيف، لأنه يَسُدُّ مسامَ البشرة، مما قد يُحْدِثُ أَضرارًا بها.

❑ ❑ ❑

المضادات الحيوية علاج خاطىء للإنفلونزا:

هناك اعتقاد خاطئ لدى الكثيرين من الناس، وهو أن المضاد الحيوى علاج للإنفلونزا .. وهذا غير صحيح، فالمضاد الحيوى يعمل على قتل البكتريا التى قد تنشأ من العدوى بالفيروس، لكنها لا تقضى عليه، فتخيلى إذا لم تكن هناك عدوى بكتيرية، وشرع المريض فى تعاطى المضاد الحيوى.. فذلك يمكن أن يُضعف الجهاز المناعى بشكل كبير، فيتوقف عن إنتاج الأجسام المضادة التى تهاجم الفيروس وتقضى عليه .. كما أن لها أثرًا سلبيًّا على المدى الطويل، فعند إصابة الجسم بأى فيروس آخر لأى نوع من الأمراض الأخرى، يعانى الإنسان الضعف والوهن، لعدم قدرته على مقاومة المرض ... كما أن هذا المضاد الحيوى يخلق سلالات من البكتريا، تقاوم كل أنواع المضادات الحيوية التى يمكن أن يتعاطاها إذا أُصيبَ مرةً أخرى بفيروس الإنفلونزا، وبالتالى يفقد المضاد الحيوى فاعليته، ويصاب الجهاز المناعى للمريض بالضعف الشديد.

---

(١) من المعروف أن الشخص العادى يحتاج إلى ما يتراوح بين ستة إلى ثمانية أكواب يوميًّا.

وفى هذا الصدد يقول الدكتور عبد الهادى مصباح، أستاذ المناعة والتحاليل:

هناك ما يسمى بـ"مجموعة إنفلونزا" ـ وهى عبارة عن مضاد حيوى، ومُسَكِّن، وخافض للحرارة، وفيتامين ـ تُباع فى الصيدليات، ويُقبل عليها المرضى، وهذا خطأ كبير، فمن الناحية الطبية يعد ذلك علاجًا خاطئًا للإنفلونزا [1]، لأن المسكِّن وخافض الحرارة والفيتامين هى علاج الإنفلونزا الفعَّال بجانب الراحة التامة، مع ملاحظة أن فتيامينات "أ" "ج" ، "هـ" هى أفيد علاج، لأنها تُقَوِّى الجهاز المناعى، فيفرز الأجسام المضادة للقضاء على الفيروس[2].

❑ ❑ ❑

الحاجة إلى النوم تؤثر على عمليات التفكير:

يعتقد الكثيرون أن الليل يُعَدُّ أفضل الأوقات للعمل وإنجاز المهمات المعقدة، فى حين يرى آخرون أن أداء الأعمال الليلية صعب، إنْ لم يكن مستحيلاً .. ولكن ما مدى صحة تلك الاعتقادات؟

يؤكد العلماء المختصون أن عدم النوم أثناء الليل يؤثر فى النظام اليومى للجسم، ويبطىء عمل الدماغ ووظائفه الحيوية، كما يقلل من المهارات التفكيرية فى اليوم التالى.

---

(١) جدير بالذكر أن فيروس الإنفلونزا يعمل من خلال سلاحين يتحكمان فى تغيره الجينى فى كل مرة يظهر فيها.... هذان السلاحان هما عبارة عن بروتينات تغلف الفيروس، ولكل منهما وظيفة تعمل على تقوية الفيروس، الأول يسمى "H" ، وهو الذى يقتحم جسم الإنسان، ويسهل مهمة دخول الفيروس إلى الخلية الإنسانية ..... والثانى يسمى "N" ، وهو الذى يعمل على نشر العدوى من إنسان إلى آخر .. ومن خلال هاتين الخاصيتين يقتحم الفيروس الجسم ويتمكن منه .. ومعنى هذا أن الإنفلونزا ليست لها أنواع، فهى مجرد تغيُّر جينى يحدث فى فيروس واحد. ويلاحظ أن الإنفلونزا تنقسم إلى ثلاثة أنواع [C.B.A] أخطرها "A"، فهو النوع الوحيد الذى يمتلك السلاحين السابقين، فخطورة هذا النوع تكمن فى قدرة هذه البروتينات "N.H" على التغير الجينى بشكل سريع، ولا يمكن مراقبته .. كما يلاحظ أن العدوى تنتقل أسرع وبشكل أخطر، إذا كان الجسم ضعيفًا والجهاز المناعى لا يعمل بكفاءة.

(٢) مجلة العربى ـ عدد ٢٢ يناير ٢٠٠٠ (بتصرف).

obeikandl.com

وفى هذا الصدد، يقول البروفيسور" تيموثى مونك"، أستاذ طب النفس فى المركز الطبى بجامعة بيتسبيرج الأمريكية:

إن حاجة الإنسان للنوم تؤثر فى نظامه اليومى وساعة جسمه البيولوجية، فتبطىء سرعة معالجة الدماغ للمعلومات، ولهذا السبب، فإن التفكير أثناء الليل يتباطأ نسبيًّا.

وجدير بالذكر أن هناك دراسة قد شملت ١٨ شخصًا من البالغين الأصحاء ظَلُّوا مستيقظين لمدة ٣٦ ساعة، حيث تم إخضاعهم لسلسلة من اختبارات الأداء والمهارة كل ساعة، وتسجيل سرعة ودقة إجاباتهم.

وأظهرت الدراسة أن حاجة الإنسان للنوم تزيد فترة المعالجة الدماغية للمعلومات، وتبطىء من سرعتها وتضعف القدرة على التفكير أثناء الليل، وخلال فترة النهار التى تتبع عدم النوم(*).

(*) مجلة الصحة والطب ـ عدد ٢٣/٩/٢٠٠٠ (بتصرف).

obeikandl.com