

تساؤلات حائرة

- هل تؤثر الرياضة على أنوثة الفتاة؟
- هل يضر الثدي عدم ارتداء "السوتيان"؟
- أنا أتحدث إلى نفسي ... هل أنا مجنونة؟
- ما سبب ابتلال ملابسى الداخلية؟!
- كيف تتأكد الفتاة أن الشاب يحبها ويريد أن يتزوجها؟
- كيف أعرف أخلاق من يتزوجنى؟
- ما مقاييس الجمال ...؟
- السائل المنوى .. ما حقيقته؟
- وتساؤلات أخرى.

obeikandi.com

هل تؤثر الرياضة على أنوثة الفتاة؟:

أكد خبراء الطب الرياضى أن الضغط العصبى الذى يُصاحب المناخ الرياضى وما يكتنفه من توتر زائد بسبب الرغبة فى الفوز، وجِدَّة المنافسة، تؤثر على الفتاة، وتؤدى إلى عدم انتظام الدورة الشهرية.

وقد تبين أن أكثر الالعبات الرياضيات اللاتى يُصَبَّن بعدم انتظام الدورة الشهرية وتأخيرها يكون من نصيب لاعبات "الجمباز" وغيره من ألعاب القوى، والباليه، نظراً للمجهود الرهيب الذى تبذله اللاعبات، فضلاً عن قلة الطعام الذى تَعَوَّدْنَ تناوله.

أما إذا كانت الدورة منتظمة فهي لا تؤثر على كفاءتها الرياضية إلا فى حالات محددة، منها آلام الطمث، وأعراض ما قبل الدورة، مثل الصداع، والمغص؛ لأنها تفقد كمية من الدماء .. ويتم علاجها بواسطة بعض الهرمونات وينصح البعض باستخدام أقراص منع الحمل، وهو غير مُتَحَب - أو استخدام بعض المسكنات لإيقاف الآلام.

ولذلك فعَلَى المدربين تخفيف جرعات التدريب، وتقليل الضغط العصبى على اللاعبات الرياضيات، حتى لا يؤثر ذلك على انتظام دوراتهن الشهرية؛ خاصة إذا كن يعانين من انخفاض نسبة الهرمون الأنثوى "الأستروجين"، الذى يؤدى إلى هشاشة العظام ... وعلى هذا لا يجب إهمال عدم انتظام الدورة الشهرية.

□ □ □

هل يضر الثدي عدم ارتداء "السوتيان"؟

قالت: إننى لا أحب ارتداء "السوتيان"، فهو يضيق صدرى ... ولكن صديقاتى ينصحوننى بأن عدم استعماله يضر بثديي... فهل هذا صحيح؟

الجواب:

من المعلوم أن الثدي شأنه شأن الجلد فى أى جزء من الجسم، يحتوى على أنسجة رابطة ليفية وهذه تفقد ثباتها وتكورها تحت ضغط السن والحركة والثقل. وأن عدم استخدام حمالات الثدي "السوتيان" يساعد على تَهْدَلِ الثدي، لأن الرباط الحاملة له تتمدد بسرعة .. والنتيجة طبعاً هى أوضح ما تكون بين النساء ذوات الأثداء الكبيرة.

هل يمكن تكوير وتضخيم الثدي؟

قالت: سمعتُ من أحد البرامج الإذاعية أنه يمكن تكوير وتضخيم الثدي .. فهل هذا صحيح؟

الجواب:

بداية، يجب أن تعرفى أن نمو الثديين يعتمد على الهرمونات التى يفرزها المبيضان، ولكن للوراثة دخلاً فى الأمر، وكذلك لتكوين البنية نفسها، ومدى قابلية الثديين للاستجابة للهرمونات.

أما إذا كان حجم الثديين صغيراً للغاية، فالعلاج الدقيق بالهرمونات يمكن أن يفيد، لكن يجب الحذر من تناول كميات كبيرة من الهرمونات بقصد زيادة حجم الثديين، فمن شأن ذلك أن يحدث اضطراباً فى الدورة الشهرية، دون الحصول على نتيجة مرضية بالنسبة للغرض المطلوب .. لذلك، فإن الوعود التى تبذلها معظم برامج تحسين شكل الثدي هى وعود مُضَلَّلَةٌ، حيث إن الثدي لا يحتوى على أية عضلات تشده، كالعضلة الوحيدة الموجودة فى الثدي، وهى العضلة اللاطوعية التى تتحكم فى انتصاب الحلمة ... كما أفاد المتخصصون.

وعلى الرغم من هذه الحقيقة التشريحية ، فإن منظر الصدر يمكن تحسينه عن طريق اتباع نمط خاص فى الوقوف والجلوس فَلِكَيْ تُبْقَى المرأةُ ثدييها فى أجمل حالاتهما ، فعليها أن ترد كتفيها قليلاً إلى الوراء للإبقاء على استمرار استقامة خَطِّ محورها ، كذلك ينبغى أن تُبْقَى كتفيها مضغوطين إلى أسفل بلا انحناء.

هذا ، ولا نُسِّ أن نُؤَوِّ إلى أن تحسِّن أحوال الصحة العامة لها علاقة وثيقة بحالة الثديين ، فَتَحَسِّن الصحة وزيادة الوزن يشمل بالتالى الثدي.

حملات الثدي .. هل تفيد فى الوقاية من ترهله؟

الحقيقة .. لا .. فارتداء الحملات لا علاقة له بشكل أو حجم الثدي ، وإن كان عدم ارتدائها يؤدى إلى الإصابة بآلام فى جِلْدِ المنطقة المحيطة بالثدى ، بسبب الشد الناتج عن ثقله.

ما سبب آلام الثدي؟

هى ليست آلاماً بمعنى الكلمة بقدر ما هى حساسية زائدة فى الثدي ترتبط بعملية النمو .. وهى حساسية طبيعية ، وآلام محتملة ، لا تحتاج إلى أى علاج ، اللهم إلا إذا كانت هناك آلام شديدة غير محتملة ، وعندئذ يجب زيارة الطبيبة المختصة.

عدم ملائمة حجم الثدي للقوام:

يمكن أن يكون الثدي صغيراً أو كبيراً بالنسبة للقوام .. ولكن هذا الأمر بالذات ينبغى تأجيل التفكير والنظر فيه لحين بلوغ سن الثامنة عشرة تقريباً ، لأنه قبل هذه السن يكون الجسم لا يزال فى مرحلة النمو ، ولم يأخذ شكله النهائى بعد.

وحتى عقب الوصول إلى هذه السن.. فإن الحل من خلال الجراحة التجميلية ، وهذا الحل لا يتم اللجوء إليه إلا فى الحالات الشديدة جداً.

أما الحالات العادية ، فيمكن التغلب على مشكلة الثدي الصغير بارتداء حَمَّالَات ثدى من النوع المبطن .. أما مشكلة الثدي الكبير فإن اختيار الحملات المناسبة شكلاً وحجماً فتُساعد إلى حد بعيد فى إعطاء مظهر طبيعى للثدى.

□ □ □

أنا أتحدث إلى نفسي... هل أنا مجنونة؟!

سؤال تطرحه نسبة كبيرة من النساء أو الرجال، بعد أن تأكدوا أنهم فى كثير من الأحيان يتحدثون إلى أنفسهم.

إن الحديث مع النفس يمكن أن يكون مفيداً جداً لك إذا كان ما تقولينه كلاماً طيباً وبنّاءً ... هكذا صرح الدكتور "شاد هلمستتر"، أستاذ علم النفس بجامعة أريزونا الأمريكية، فقال:

إن التفكير الإيجابى يصبح فعالاً إذا تم من خلال الكلمات الصحيحة، سواء كانت هذه الكلمات عن طريق همسٍ للذات أو أن تُقال بصوتٍ عالٍ مسموع.

الحديث مع النفس قد يكون مفتاحَ سعادتك - كما جاء على لسان الخبير الأمريكى فى علم نفس الدوافع - خاصة إذا استخدمتِ مفردات تحل محل التفكير السلبى .. لأن العقل البشرى يعمل مثل "الكمبيوتر" الشخصى، ويصدق ما يقال له دون أن يكون لديه ما يحدد نوع الكلمات التى تصل إليه، سواء كانت صحيحة أو غير صحيحة، لذلك فإن الحديث الإيجابى مع النفس يكون شديد الأهمية.

ومن ناحية أخرى - وفى المقابل - فإن الحديث السلبى مع النفس قد يؤدي إلى عكس النتيجة التى تُقصدُ منه ... ولكن كلما كان الحديث مع النفس أكثر إيجابية، كانت الضغوط التى يتم التعامل معها أقل.

وقد حدد الخبير الأمريكى فى علم نفس الدوافع ماذا تقولين عندما تتحدثين إلى نفسك؟... فأشار إلى أنه كلما كان الحديث إيجابياً ازدادت الثقة بالنفس، وارتفعت المعنويات، وبالتالي احترمت الشخص نفسه .. وهذا كله ينعكس على علاقته داخل الأسرة، وفى مجال العمل، ويساعد على التخلص من عديد من ضغوط الحياة، والتوتر الذى يسيطر على معظم النساء والرجال.

ويعتقد الدكتور هلمستتر أن ٧٠٪ مما يردده الفرد لنفسه يعمل على إحباطه نفسياً، مثل أن يقول الفرد لنفسه : أنا غبى، أو أنا فاشل أو أنا قليل الحظ.

وقد طور هذا الخبير الأمريكى أسلوباً حديثاً للحوار مع النفس أو التحدث معها، يستطيع الإنسان من خلاله أن يعلم نفسه ذاتياً، ويستبدله بالأسلوب السائد الذى يهزم الذات .. وبأسلوب جديد يمكن أن يغير التفكير كله.

وقد وضع الدكتور "هلمستتر" مجموعة من النقاط العلمية، تساعد الإنسان على تعلم الأسلوب الجديد فى التحدث مع النفس، وبشكل عقلى يخلص من التشاؤم الذى غالباً ما يرافق الأسلوب القديم.

وأهم هذه النقاط هى كتابة مجموعة من الجمل الإيجابية التى تُرغَّبُ فى أن تُحدَّثَ نفسك بها، على بطاقات خاصة .. ثم تتم قراءتها كل يوم بصوتٍ عالٍ، ويتم وضع هذه البطاقات ذات الجمل البناءة حول المرأة التى ينظر فيها الفرد يوماً قبل استعدادهِ للخروج وعليكِ بالحديث مع نفسك أمام المرأة عدة مرات، قبل مقابلة أى فرد فى الصباح.

وفى هذا الصدد، يقول الخبير الأمريكى :

إن المخ البشرى يحتاج إلى ثلاثة أسابيع من العلم المستمر حتى يبدأ فى تغيير عاداته القديمة، ويكتب بدلاً منها عادات أخرى جديدة .. لذلك عليكِ أن تمدحى نفسك يوماً لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع ... وعلى سبيل المثال رَدِّدى دائماً مع بداية كل يوم جملةً : أنا إنسانة متفائلة .. أو أنا جميلة .. أو أنا إنسانة أتمتع بذكاء حاد.

واحترسى من أن تصفى نفسك بالغباء، أو عدم الكفاءة، حتى مع أى فشل يواجهكِ خلال رحلة تحويل المخ إلى عادات أخرى جديدة.

ويؤكد الخبير الأمريكى أنه خلال فترة لا تزيد عن شهر، سوف تَرَيْنَ نفسكِ جميلةً، أو فتاة ذكية، أو صاحبة حظ سعيد.

□ □ □

أنا نحيفة جدًا .. فكيف أتحصل على السمينة؟

لكى تحصلين على السمينة ، ليس ضروريًا ملء المعدة بالكثير من الطعام ، فأغلب النحفاء لا يحصلون على السمينة ولو تناولوا كميات كبيرة من الطعام قبل أن يصلحوا كُل خللٍ فى صحتهم.

إنَّ النشاط الذى يضع على إثرٍ توتر عصبى ، أو ضَعْف الشهية ، أو عُسر الهضم ، أو التمثيل الغذائى الفاسد ، كل ذلك يعد السبب الأكبر وراء النحافة المفرطة ، غير أن الخبراء يقولون : إنه من المتحسن أن يبقى وزن الإنسان أدنى من وزنه الطبيعى بقليل.

ولذا فهم ينصحون بالألَّا يزيد الوزن كيلو واحدًا عمَّا يحتاجه الإنسان ، وإن كان ادخار كمية قليلة من الشحم فى الجسم أمر مرغوب فيه لأجل الصحة والجمال ، فهو يعطى الوجه الاستدارة ، كما يعطى الجسم التناسق ، ويحفظ الحرارة ، ويحمى الأعصاب والعضلات والأوردة الدموية والكليتين ، حيث إن نقص الوزن الكبير والمفاجئ يسبب غالبًا هبوط الكليتين .. فضلاً عن ذلك كله يُعدُّ الشحم ذخيرة يستعملها الجسم فى حالات نقص التغذية.

وهم أيضاً ينصحون بأن يحتفظ الإنسان بوزنه ، وهو فى سن الخامسة والعشرين وليس فى سن الأربعين ، ولنتذكر أن الرشاقة هى سر الصحة.

وإذا أرادت المرأة النحيفة أن تَسْمَنَ فلا تهتم بعدد كيلوات الوزن ، بل تهتم قبل كل شئ بحالتها الصحية بوجه عام ... هكذا يُوَجِّه العلماء المختصون نصيحتهم لكل امرأة نحيفة ... ويضيفون :

إنه من الضرورى - قبل كل شئ - أن تحرص المرأة النحيفة على أن يحتوى نظامها الغذائى على جميع العناصر الضرورية للجهاز العصبى ؛ خاصة أن الإنسان يفقد الشئ الكثير أثناء توتراته النفسية والعصبية.

وجدير بالذكر أن عنصر الماغنسيوم يعد أعظم عنصر لتهدة الأعصاب ، فقد لوحظ أن الحيوانات التى ينقص من تغذيتها هذا العنصر تصبح مضطربة متوترة ..

وقد ثبت بالفعل أن شدة العصبية والأرق يلعبان دوراً أساسياً فى النحافة ، كما ثبت فى الوقت ذاته أنهما ناتجان عن نقص الماغنسيوم ، وهذه المادة نجدها فى الأوراق الخضراء التالية :

السبانخ ، والبقدونس ، والفجل ، والكرنب ، و"القرنبيط".

أمّا للحصول على شهية جيدة ، فيجب أن يحتوى البرنامج الغذائى لكل يوم على شحنة من فيتامينات "ب" يوجد فيها بصورة خاصة ، وفيتامين "ب^٦" ، والذي يعد فى الوقت ذاته مهدئاً جيداً للأعصاب ... فتناول كوب من حبوب القمح يومياً - سواء كان بارداً أم ساخناً - يُعدُّ مصدراً مهماً من مصادر هذا الفيتامين.

كما أن خميرة البيرة تعد هى الأخرى مصدراً عظيماً لفيتامين "ب". ومن الأفضل أن يُمزَجَ بعصير البُرْتُقال ، أو الليمون ، أو اللبن.

والعسل الأسود غذاء ثمين ، لم ينل بعد الشهرة التى يستحقها ، وهو غنى بفيتامين "ب^٦" ، وبأنواع أخرى من مجموعة فيتامينات "ب".

وتُعد الزيوت النباتية هى أيضاً مفيدة جداً للراغبين فى السمنة... وقد كان يظن فى الماضى أنها ذات قيمة غذائية ضعيفة ، غير أن الأبحاث الحديثة أثبتت وفرة السعرات الحرارية فيها ، كما أظهرت غناها بفيتامين "ب^٦" ، وفيتامين "هـ" وفيتامين "ك" ، فضلاً عن الأحماض الكثيفة التى تساعد على نقل الدهن الداخلى فى جدران الأمعاء إلى الكبد ، وأدخاره فى الجسم.

وجدير بالإشارة هنا أن الحيوانات نفسها إذا حُرمت من الدهن تبقى هزيلة ، ولو كان طعامها زائداً عن حاجتها.

وينصح الخبراء كل امرأة نحيفة تنشد السمنة ، بالألا ترتكب خطأ فى ملء معدتها بالأطعمة ، وأن تتذكر أن شهيتها وهضمها وتمثلها الغذائى يجب أن تتكيف بحسب متطلبات راحة أعصابها .. والألا تهتم فقط بالوزن ، فتأكل دون حاجة للأكل ، ودون أن تكون جائعة .. وأن تتجنب كل طعام صُنِعَ من الدقيق الأبيض ، أو السكر المصفى ، أو أنها تملأ معدتها بكميات كبيرة من القشدة والزبدة ، بحجة أنها تساعد

على السمنة .. ولكن كل ما يجب أن تحرص عليه هو اختيار نظام غذائي يعطيها النشاط والقوة، ويقاوم مشاعر التعب، بدلاً من الحرص على زيادة الوزن بأية صورة!

□ □ □

ظهور شعر فى جسم المرأة .. لماذا؟

سألت فتاة فقالت:

أنا فتاة فى الثالثة والعشرين من عمرى، أعانى من ظهور شعر فى وجهى وجسمى بصورة مُلفتة للنظر، وأخافُ من استعمال مُزيل الشعر أو الحلاوة لكى لا تزداد كثافة الشعر... أرجو الإفادة عن سبب ظهور هذا الشعر؟ وما العلاج؟

يجيب أحد الأطباء المختصين بقوله:

كمية الشعر الموجودة فى جسم المرأة تعتمد على كمية هرمون الذكورة "التستوستيرون"، الذى يُفرزُ بواسطة المبيض، والغدة فوق الكلوية، إضافة إلى هرمونات الأنوثة وتؤثر عوامل الوراثة على هذا الهرمون، فتختلف درجة حساسية الشعر من شخص إلى آخر.

هذا.. وتتلخص الأسباب المرضية لزيادة الشعر فى جسم المرأة فى تكيس المبيضين، وأورام المبيض، وأورام الغدة فوق الكلوية، والنخامية، والدرقية .. كما يؤدى استخدام بعض العقاقير الطبية - وخاصة الأدوية التى تحتوى على هرمونات الذكورة، أو الهرمونات الأنثوية، أو الكورتيزون، أو المركبات الدوائية الشبيهة - إلى ظهور الشعر فى جسم المرأة .. كما تؤدى الحالات العصبية الحادة، والظواهر الفسيولوجية، - مثل الحمل، وتقدم السن إلى ظهور هذا الشعر، فضلاً عن أن هناك أسباباً غير معروفة حتى وقتنا الحاضر .. والعلاج المتوافر الآن هو علاج السبب بالأدوية، أو بالجراحة، حيث يتم استئصال جزء من المبيض .. ويؤدى استخدام العلاج إلى وقف تكوين الشعر فى مناطق جديدة، ولكنه لا يزيل آثار الشعر الذى تم تكوينه، ولإزالة هذه الآثار هناك عديد من الوسائل، ومنها التحليل الكهربائى.

□ □ □

ما سبب ابتلال ملابسى الداخلية؟:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها:

ألاحظ أحياناً حدوث بللٍ بملابسى الداخلية، فما سبب ذلك؟ .. هل أنا مريضة؟
الرد:

كثيراً ما تسأل بعضُ الفتيات هذا السؤال، مع حَرَج واضح .. وربما منعها حياؤها عن استشارة الطبيب، حتى وصلت الإفرازات ذروتها.

إن معنى ابتلال الملابس الداخلية هو وجود إفرازات بدرجة غير عادية، فلكل أنثى إفرازاتها الطبيعية، ورائحتها المميزة، والتي تنبئ عن وجود أنواع خاصة من البكتيريا تعيش فى المهبل وتستوطنه ... والنظافة العادية تجعل من حولها لا يشعرون بهذه الرائحة.

وحدوث البلل أو فواح الرائحة لا بد لها من تفسير .. هل هى طبيعية أم مرضية؟ ... فمن المعلوم أن الإفراز الطبيعى يزيد فى أوقات معينة، وقد يُبلل الملابس الداخلية، مثلما يحدث فى وقت التبويض، وكذلك قبل نُزول الحيض بأيام قلائل.

وتزيد الإفرازات أيضاً عند التهيج الجنىسى .. وبعد الزواج فى فترة الاتصال الجنىسى، وكذلك فى فترة الحمل، حيث تزيد إفرازات الرحم والمهبل.

أمّا الإفرازات المرضية فهى ذات لون أبيض أو أصفر، وعندما تجف على الملابس تترك لَوْنًا بُنْيًا شبيهاً ببقع الدم، وغالباً ما تصاحبها رغبة فى الهرش، وشعور بالالتهاب والتورم ... ويزيد من الإفرازات حدوث الاحتقان، وسوء الصحة العامة، والاضطراب النفسى، وإدمان العادة السرية، والأفكار الشهوانية.

كما تحدث فى بعض الحالات المرضية التى تصيب عُنُق الرحم، والالتهابات المزمنة .. وأشهر الأسباب هى فطريات "المونيليا" ذات الإفراز الأبيض القليل المتجبن، مع الهرش الشديد، واحتقان جدار المهبل واحمراره ... وتزيد الإصابة بها أثناء الحمل، وفى مرض البول السكرى، وكذلك عند استعمال المضادات الحيوية لفترة طويلة، حيث إن هذه الفطريات تتزايد مع زيادة حموضة المهبل.

وعموماً.. فإننا ننصح هذه الفتاة ذات الإفرازات المرضية باستشارة الطبيب، والحرص على النظافة باستمرار، وعلاج احتقان الجهاز التناسلى، وعلاج الإمساك المزمن ... ولا يجب استعمال الرش المهبلى، أو الغسول، إلا باستشارة الطبيب، بعد تحديد نوع الإفرازات.

هذا.. وقد يعتقد البعض أن من الأفضل عدم وجود الإفرازات تماماً، وهذه نظرة خاطئة، حيث يُعدُّ غياب الإفرازات ظاهرة مرضية، ترجع لضعف الغدد، والضعف العام الناجم من سوء التغذية^(*).



هل فى إعلانات الزواج غضاضة؟

فى البداية يجب أن نقرر أن الزواج الصحيح يجب أن يتم عن طريق مواقف طبيعية فى الحياة، ثم إن مجتمعنا الحاضر ليس ذلك المجتمع المغلق الذى لا يشاهد فيه الشاب الفتاة، فما أيسر ذلك فى مجتمعنا الآن، فما لزوم - إذا - تلك الإعلانات؟! فالذى ينوى الزواج بالفعل يستطيع أن يتخير من محيط مجتمعه شريكة حياته .. ثم إن الإعلان عن مطلوب عروس أو عريس بطريق الصحف والمجلات فيه امتهان لشخصية المعلن عنه ... وقد يختلف معنى البعض فى ذلك، فأقول: ألم يكن كثير من تلك الإعلانات مشوباً بالمبالغة، وخصوصاً إذا كانت الصحيفة أو المجلة ليست مسئولة بالمرّة عن صحة الإعلان الذى تنشره، ولا عن مضمونه؟

ثم أتساءل: ألا يمكن أن يتخذها بعض الشباب وسيلة للتسلية والترفيه عن نفسه، بأن يقيم علاقات جديدة تحت ستار الخطبة، فيقضى الوقت مع كثير من الفتيات، الواحدة بعد الأخرى، دون أن يقيد حياته ومصيره بأية واحدة منهن؟

عندئذ يتبادر إلى الذهن سؤال آخر، مؤداه " ما رأيك - إذا - فى الخاطبة كوسيلة للاختيار؟

أجيب قائلاً: أعتقد أن نظام الخاطبة حالياً لم يعد له القدر نفسه من الأهمية كما كان فى الماضى، بعد أن ارتفع مستوى الوعى الاجتماعى والثقافى بين أبناء المجتمع

(*) حياتنا الجنسية: د. طارق يوسف (بتصرف).

..... وبعد أن أصبحت الفتاة تشعر بمسئوليتها عن مستقبلها، وحقها فى اختيار ما ترضاه شريكاً لها فى حياتها الزوجية.

وهذا النظام فى الواقع قد حقق زيجات كثيرة ناجحة وسعيدة .. ولكن الآن أعتقد أنه قد أصبح لا يصلح ، لعدم توافر الورع والصدق فى الخاطبة ، التى لا تتورع أن تخدع كلاً من الطرفين بأكاذيب تتعلق بكل من العروس والعريس ، فتجعل من العروس "ملكة جمال" ، ومن العريس "سيد الرجال" بفضل لباقتهما وقدرتهما اللفظية فى الوصف والخيال.

نضيف إلى هذا أمراً آخر ، وهو امتهان العروس ، الذى يجعل منها سلعة معروضة للأخذ والرد .. وأحمد الله تعالى أن هذا النظام قد أخذ فى التلاشى والاندثار.



كيف تتأكد الفتاة أن الشاب يحبها ويريد أن يتزوجها؟:

هذا السؤال يهم الفتيات جميعاً ، فإلى كل منهن أقول:

فى وسعك أن تتأكدى من سلامة نية الشاب ، ومن أنه حقاً يحبك ، ويصبو إلى الزواج منك ، إذا لاحظت عليه تلك الظواهر الآتية :

أولاً : إذا كان متحفظاً ومنكماً - يضطرب اضطراباً واضحاً عندما تقع عينه عليك ، ويفرح لمقدمك ، ويتلثم إذ يخاطبك ، ويقف منك موقف المتهيب الذى يخشى أن تبدر منه كلمة يمكن أن تسيء إليك وتغضبك .

ثانياً : إذا كان صموتاً كتوماً ، يتجنب ما استطاع التحدث عن حبه لك أمام الناس ، خشية أن يلحق أدنى أذى بسمعتك الأدبية ومركزك الاجتماعى .

ثالثاً : إذا أحسست أنه يحترمك ، ويعف عنك ، فلا يخطر بباله لحظة واحدة أن يظفر منك بأية متعة جسدية لا يقرها الدين والعرف ، ولا يرضى عنها الخلق القويم .

رابعاً : إذا أعرض عن جميع النساء ونظر إليك وحدك متأملاً - وهو سعيد - طابع جمالك - منصتاً - وهو مأخوذ - إلى سحر حديثك ، مهتماً - وهو مفتون - بميولك ورغباتك .

خامساً: إذا عرف أنك تشتهين شيئاً، فسبق فكرك إليه، وأسرع وجاءك به، ثم قدمه إليك فى نشوة، وهو أسعد ما يكون إحساساً بوقع هذه المفاجأة السارة فى نفسك، وأبعد ما يكون عن الشعور بالكبر والزهو والخيلاء.

سادساً: إذا أدرك أنك قد تجملت لتروقى فى عينه، فهتف إعجاباً بأناقتك وجمالك، وتقديراً للعاطفة التى دفعتك للتأنق من أجله.

سابعاً: إذا شعرت أنه فخور بالظهور معك فى المجتمعات، وغنى بصحتك، وحريص على إدخال السرور إلى قلبك، لا تتم له سعادة إلا فى رفقتك.

ثامناً: إذا أحس أنه لا يخاف من الزواج وتحمل مسؤولياته، بل يرحب بتلك المسؤوليات ويسعى إليها، بل يجد السعادة فى النهوض بها، ويعتقد أن الزواج هو الدليل الوحيد على صدق الحب وتبل النفس، واستقامة الطبع، وتجرد العاطفة من الأثرة وحُب الذات، واستعداده لتحمل البذل والتضحية.

تاسعاً: إذا لاحظت أنه لا يريد أن يعيش بعقله فى عزلة عنك، وأنه يأبى إلا أن يشركك فى أفكاره.

عاشراً: إذا شعرت أنه لا يخفى عنك شيئاً، ولم يكذب عليك قط، وأنه لفرط إخلاصه وصدقه يطالبك بأن تُبادليه صراحةً بصراحة، وثقةً بثقة، كى تتم بينكما تلك الوحدة المعنوية المنشودة، التى هى أسمى غايات الحب.

حادى عشر: إذا أحسست أنه يغار عليك غير عاقلة متزنة لا غير مشبوبة طائشة ... إذ الغيرة المتزنة تدل على حُب نبيل، مقرون بالحرص على كرامة المحبوب، أما الغيرة الطائشة الحمقاء فتدل على أنانية منبعثة من انعدام الثقة، وعلى نزعة إلى الشك الخبيث الذى يهدر كرامة المحبوب، ويستمرئ تعذيبه والاستبداد به.

ثانى عشر: إذا كنت مريضةً فعرفت أنه يتفر فى لهفة عنك، ويضحى بأسباب اللهو والسرور لأنك عاجزة عن مشاركته فيها، ويتمنى من صميم فؤاده لو استطاع أن يكون بجوارك كى يخدمك ويرعاك.

ثالث عشر: إذا كان مَيَّالاً إلى إحدى الرذائل كالخمر أو الميسر أو التدخين ثم أَلْفَاكُ متبرمة برذيلته ، فأقلع عنها من تلقاء نفسه.

رابع عشر : إذا ابتعد عنك فترةً بحكم ظروفٍ قاهرة ، ثم عاد إليك فشعرتِ أن حُبَّهُ قد اشتد على البُعْد ولم يضعف.

خامس عشر: إذا أَحَسَّتْ إحساساً عميقاً بأنه يحب البيت أضعاف ما يحب العَالَمَ ، وأن أَمْتَعَ شَيْءٌ لديه هو الحنين إلى عُش الزوجية ، ومن ثَمَّ التلَهْف على الحياة فى صُحْبِكَ أَنْتِ ، بوصفك الأليف المنشود الذى اختاره ، لا للذة العارضة بل للعمر كله.

هذه هى الظواهر النفسية التى تدل على حقيقة الحب ، والتى متى تثلث كلها أو معظمها فى رجل دَلَّت على أنه حَقّاً يحب .. وحَقّاً يتوق إلى الزواج والاستقرار.

كيف تتأكدين من حُبِّكَ؟(*)

يحدث فى الغالب أن تميل امرأة إلى رجل ، وهى تجهل ما إذا كانت حَقّاً تحبه ، وما إذا كان فى وسعها أن تقضى حياة سعيدة بقربه ، ولذا ففى مقدورك أن تستوثقى من حُبِّكَ للشباب وتعلقك به إذا لَاحَظْتِ فى نفسك ما يأتى :

أولاً: إذا أَحَسْتَ أنكِ معجبة بالشاب نفسه ، لا لجماله ولا لأناقته ، بل لسحر الرجولة التابع من فكره وحُلُقهِ وإرادته.

ثانياً: إذا شعرتِ أن فى استطاعتكِ أن تضحى من أجله بجميع أسباب الترف عند الاقتضاء.

ثالثاً: إذا أَحَسْتَ بغضبٍ شديد لو أهانه شخص معين ، ويقلق شديد لو أصابه مكروه ، وبكرب شديد لو أغضبه أَنْتِ على الرغم منكِ.

رابعاً: إذا اندفعتِ لخدمته ورعايته من تلقاء نفسك ، كأَنْكِ أُمٌّ رُؤُومٌ.

خامساً: إذا غاب عنكِ أياماً فَأَحَسَّتِ مرارة الوحلة ، ولوعة الفراغ ، وعجزت عن ملء هذا الفراغ إلا بالإمعان فى التفكير فيه.

(*) قلب المرأة: إبراهيم المصرى (بتصرف).

سادساً: إذا شعرت أن قَوالِكَ قد تضاعفت منذ أن عَرَفْتِهِ، وأن فى وسعك أن تستخدمى هذه القوى وأكثر منها لتذليل مختلف الصعاب التى قد تعترض وَصَلَ حياتك بِحياته.

سابعاً: إذا تآقت نَفْسُكَ تَوْقاً عميقاً إلى الإفضاءِ إليه بخواطر وأفكار تشعرين أن فى كتمانها عنه جريمة تقتربينها فى حق إخلاصكما المشترك.

ثامناً: إذا شعرت أنه يحترمك احتراماً عميقاً، ووجدت فى هذا الاحترام لذة روحية غامرة تطمئنك على نفسك وعلى شرفك متى كنت فى صحبته.

تاسعاً: إذا مررت بواجهة أحد المحالّ، فجال فى خاطرك أن تشتري له هدية، مثل ربطة عنق جميلة ينسجم لونها مع لون الثوب الذى يفضلها ويحب أن يرتديه.

عاشرًا: إذا عضه الفقر بنابه فلم تتأثرى، ولم تُبدلى رأيك فيه، بل تشجعينه على الصبر والمقاومة، وأحسست وأنت تشجعينه أن من المتحيل عليك أن تميلى إلى أى رجل آخر يمكن أن يلوح لك فجأة بسلطان المال.

حادى عشر: إذا لم تتأففى منه لو مرض، بل أقبلت عليه تواسينه وتراعيه غير مستعجلة شفاءه، وغير متلهفة على العودة إلى التمتع بالحياة معه.

ثانى عشر: إذا حدث وأخطأ هو أمام الناس، أو أخطأ فى حَقِّك فلم تكثرى لخطئه، ولم تشعرى أن هذا الخطأ قد انتقص من قدرِى فى نظرك، بل التمت له العذر، وفكرت فى فضائله أكثر من تفكيرك فى نقائصه.

ثالث عشر: إذا غار عليك ففرحت، وأسرعت إلى مرضاته بتجنب أى اتصال بالشخص الذى أثار غيرته.

رابع عشر: إذا رأيت نفسك وقد دُعيت إلى سهرة أو حفلة، ثم جرى ذكره على لسان أحد المدعوين، تنتهزين أنتِ الفرصة للتحدث عنه، والإشادة به.

خامس عشر: إذا شعرت بميلٍ شديد إلى طاعته، وميل شديد إلى احترام عاداته وسلوكياته، ولم تفكرى لحظة فى أن تبدلى تلك العادات والسلوكيات تبديلاً يتفق مع أهوائك وميولك لرغبة فى نفسك تنزع إلى التحكم والسيطرة.

سادس عشر: إذا أحسست أنك تحبين أهله من أجله ، وأن من المحال عليك أن تؤليه ولو بكلمة واحدة فيها تعريض بأحد أفراد أسرته.

سابع عشر: إذا شعرت وأنت بالقرب منه أنك راضية ومكتفية وقانعة ، لا تطمعين فى شيء ، لأنك قد ظفرت بأثمن شيء فى الوجود.

هذه هى الظواهر النفسية التى لو شعرت بها نحو رجل ، ففى وسعك أن تتأكدى أنك حقاً تحبينه ، وأنه هو الرجل الذى يمكن أن تقضى فى صحبته حياة موفورة بالسعادة والهناء.

□ □ □

ماذا تفعل الفتاة إذا أرادت الزواج بشاب معين؟.

يتساءل البعض: هل يمكن للفتاة أن تخطب الشاب إذا أعجبت به وراق فى عينيها؟

يجيب الدكتور عبد الرحمن العدوى ، الأستاذ بكلية الدعوة الإسلامية قائلاً:

إن الشرع الإسلامى - تكريماً للمرأة - يحافظ على حياتها وأنوثتها ، لذلك فهو يعصمها فيضعها فى موضع المطلوبة لا الطالبة ، وإن كان لها الحق فى أن تختار شريك حياتها الذى تراه كفئاً لها ، لأنه لا يصح للوالد أو ولى الأمر أن يزوج الابنة مِمَّنْ تكره ، كما لا يجوز لها أن تخالف أباهما بالزواج ممن يكره ، أو ممن لا يراه كفئاً لها.

وإن كان للفتاة الرغبة فى أن تقترن بشخص معين ، فالدور هنا لولى الأمر ، فعليه أن يتخذ الخطوة الأولى من جانبه هو ، فيعرض ابنته على من اختارته ، إذا علم أنه كفءٌ لها بما يملكه من صفات حميدة .. ويعد هذا مسلكاً طيباً لا توجد فيه غضاضة.

إذا .. لا بأس بعرض البنات على أهل الصلاح والتقوى ، لأن من تمام الحرص على البنت أن يؤمَّنَ لها العريس المناسب الذى يُحافظ عليها وعلى دينها ، ويعصمها من الزلل ، ويعمل على إسعادها ، حيث جاء فى الحديث الشريف:

"النكاحُ رِقٌّ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ أَيْنَ يَضَعُ كَرِيمَتَهُ".

ولكن عندما يحول الخجل والحياء دون عرض البنات على الشباب الصالحين، عندئذ يمكن الاستعانة بأصدقاء الطرفين.

ولا عَجَبَ في ذلك، فقد حَدَّثَ أن عرض سيدنا عمر بن الخطاب ابنته على عثمان بن عفان، وعلى أبي بكر الصديق، فَصَّمَتَ أبو بكر، فشكاه عمر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال له: "عسى أن يُقَيِّضَ الله لابنتك من هو خير منه". ثم تزوجها بعد ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولقى عمر بعدها أبا بكر فقال له أبو بكر:

لعلك وَجَدْتَ عَلِيَّ يا عمر؟ فقال: نعم .. فقال له: لم يَمْنَعْنِي فيما عرضْتَ عَلِيَّ إلا أنني كنتُ أعلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد ذَكَرَهَا، فلم أكن لأُفْشِيَ سِرَّ رسول الله، ولو تركها لتزوجتها ... فقال عمر له: الآن رَضِيتُ.

والأمثلة كثيرة، وسواء كان الرجل راغباً، أو المرأة راغبة، فالأمر جائز شرعاً، لأن الشرع قد حقق المصالح لكل من الطرفين، مع المحافظة على كرامة الرجل وكرامة المرأة بعيداً عن الابتذال، أو ما يُعَدُّ خروجاً عن تعاليم الشريعة الإسلامية السمحاء.

حب الرجل يختلف عن حب المرأة .. كيف؟

قالت: يختلف خطيبى عنى فى شدة تعلُّقى به ... إننى لا أبالغ إذا قلتُ إننى أشد وفاءً منه ... أتعذب عندما يبعد عنى، وأسعد عندما يقترب منى ... البعض يقول إنها خصلة الرجال عموماً، فهل هذا صحيح؟

الجواب:

هناك اختلاف حقيقى بين وجدان كل من الشاب والفتاة، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة، فنرى:

- أن حب الخطيب يشتد على البعد، ويضعف على القرب، فى حين نرى خطيبته عكس ذلك تماماً، فإن القرب يُعش عواطفها، فالقيمة عندها فى الواقع الملموس لا فى الخيال المحجوب.

- أن الخطيئة أشد وفاءً من خطيئها، فهي إنْ أَحَبَّتْ أَحَبَّتْ بِجَامِعِ فُؤَادِهَا .. إنها لا تستطيع أن تنسى حبيبها أبداً، حتى أنها تُفَضِّلُ أن ترى حبيبها ميتاً على أن تراه خائناً يخونها.

- تتعذب الخطيئة التي تنفصل عن خطيئها أكثر بكثير منه، فمن الممكن أن يتناسى الرجل ماضيه وأن يقيم علاقة جديدة مع خطيئة أخرى، فى حين أن المرأة تخضع لرقابة المجتمع كما أنها لا تنسى مَنْ أَحَبَّتْ بسهولة، بل قد تظل تتذكره، رغم يقينها بعدم عودته إليها.

- عندما يحب الرجل فإنه يعبس، ويتجهم، ويحزن، ويشير الضجر فيمن حوله ... أما المرأة التي تحب فتبدو فى سعادتها مشرقة رائعة، فالحب لدى المرأة كل حياتها وأمل دنياها

أما الرجل فإن الحب يمثل جزءاً من اهتماماته، ففى وسع الرجل أن يتحرر من سلطان العاطفة، وأن يرى الأمور بعين العقل المجرد فى حين أن المرأة لا تحب إلا من خلال عواطفها ومشاعر قلبها.

من هنا ... نرى أن ذلك طبيعة عامة فى الرجال وليست خاصة بخطيبك.

كيف أجعل خطيبى لا يرى غيرى؟

الجواب: الفتاة التي تَوَدُّ أن تبقى جذوة الحب فى قلب خطيبها مشتعلة، بل وتزداد قوة، عليها أن تتحلّى بالأنوثة المتأصلة فى المشاعر الرقيقة، ولين الجانب، لأن الرجل ينشد نقيضه.

والرجل يسعى إلى المرأة التي تمنحه الراحة بعد العناء، والسعادة بعد الشقاء .. وتُبعد عن إحساسه بأنها مثله ولا تقلُّ عنه، فلا تخاطبه مخاطبة الذكور بروح بعيدة عن الرقة ... عندئذ يكون عطاءً خطيبها احتراماً وتقديراً لها، وكرماً مهتماً بها ... يشعرها بخنانه وعطفه وجهه.

□ □ □

لذة المدح والإطراء:

قالت: يستهوينى مديح خطيبى لجمالى ومفاتنى ، وأنا أبادله ذلك بإطرائى
لرجولته .. فما رأيك؟

الجواب:

فعلاً إذا كانت الأنثى يستهويها إطراء جمالها وحُسنها ، فالرجل يستهويه أيضاً
إطراء رجولته ومن السُّبُل المفضية إلى ذلك أن تُشعِرِى خطيبك بأنك مهتمة به ،
وبعمله ، وبآماله ، وتطلعاته فى الحياة.

احرصى على دَفْع خطيبك على أن يُحدثك عن نفسه ، ولكن تجنبى أن تحدثيه
أنتِ عن نفسك كثيراً ... وتجنبى أيضاً أن تنساقى إلى لذة إطراء النفس وذكر
الحسنات أشعِرِيه بأنك تعتمدين عليه ، وبأنك فخورة به ... أمّا حسناتك
فلا تتحدثى عنها صراحة ، بل فى وسعك بلباقة أن توحى إليه بها.

□ □ □

الهدايا الكثيرة هل هى دليل الحب؟:

قالت: خطيبى يحبنى ... إنه يقدم لى هدايا كثيرة ، وأنا أعتبرها ، ويعتبرها مَنْ
حولى أنها دليل حبه فما رأيك؟

الجواب:

يخطئ البعض عندما يجعلون للمادة النصيبَ الأوفر فى الحكم على نجاح الخطوبة
أو فشلها ، أو دليلاً للحب أو عدمه فيقال: إن الخطيب قد أحضر لخطيبته كذا
وكذا ، أو دفع مهرأ قدره كذا ، ونحو ذلك من الجوانب المادية التى يُقاس فى ضوءها
مدى تعلق الخطيب بخطيبته

ولكن الواقع أن ما يدفعه الخطيب من مال ، أو ما يقدمه من هدايا ، يكون فى
أغلب الأحيان دليلاً على ما لديه من مالٍ وثروة ، أو دليلاً على أنه يريد أن يظهر
بمظهر الأثرياء لكى يتباهى بما قَدَّمَ وأنعم به ..

أو قد يحاول أن يظهر بأكثر من حقيقته لكي تعجب به أسرة خطيبته، ويشيرون إليه بالبَّان .. فالحب لا يمكن أن يستبطن مما يقدمه العريسُ إلى خطيبته من هدايا، أو بما ينفقه من أموالٍ عليها، وإلاَّ كان الحب وَفَقًا على الأغنياء والأثرياء^(*).

□ □ □

لم أجرب الحب .. فهل أنا معقدة؟:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها:

عمرى عشرون عامًا، ونشأتُ في بيتٍ مُتَدَيِّنٍ، وحفظت القرآن الكريم، وكان أبى - رحمه الله - يريد لى أن أكون مثالا للفتاة المتدينة، والقدوة الحسنة، ولم أجرب الحب، ولم أَرْضَ عنه غير أن زميلات لى حاولن إقناعى بالحب، وقُلْنَ لى: أنتِ شَيْخة، ودائمة مُعَقَّدةٌ للأمور .. فما الحكم؟

الجواب:

إن مجتمعنا المعاصر مملوء بالمتناقضات والأضداد، ومزدحم بالصور التى تحاول أن تطفى على ما للمجتمع من تقاليد وقيم أخلاقية، بل تحاول أن تصور هذه التقاليد وتلك القيم، بأنها عَفَى عليها الزمن وانتهى اعتبارها فزميلاتك اللاتى ينصحنك بالحب وتجربته، قد تأثرن فى هذه النصيحة بما يقرأن فى روايات الحب، أو بما يرونه فى المجلات المصورة، أو يشاهدنه على شاشة التليفزيون من مسلسلات وأفلام عاطفية، أو يَسْمَعُنَهُ من أخبار من هنا ومن هناك عن مدى حرية المرأة، وتمتعها بالتححر والانطلاق، وعن الحب وتجربته قبل الزواج، إلى غير ذلك من موضوعات الحب والجنس.

إن المرأة المسلمة والرجل المسلم، كل منهما ليس فى حاجة إلى حب بالمفهوم العابث الوارد من مجتمعات الغرب، حيث ليس فى حاجة إلى اللهو والعبث بالآخر، مما يفسد على كل منهما حياته المقبلة لو أراد الدخول فى زواج شرعى.

(*) حوار مع مجموعة فتيات "مصارحات جريئة" للمؤلف.

إن الأفضل للسائلة أن تبقى على حذرهما فيما يُسمى بـ "الحب" وتجربته،
وتحصن بحيائها ودينها، وعفاف المرأة المسلمة، فهذا هو مصدر قيمتها في الحياة،
وهذا ما يريده الشرع الحكيم.

□ □ □

كيف أعرف أخلاق من يتزوّجني؟

بعثت فتاة برسالة تسأل فيها:

كيف تعرف الفتاة أخلاق من سيشاركها الحياة الزوجية من غير اتصال في فترة
الخطوبة؟

الجواب:

بداية، نشير إلى أن هناك مجتمعات أخرى - غير المجتمعات الإسلامية - تطول فيها
فترة الاتصال بين الفتى والفتاة تمهيداً للاتفاق على الزواج بينهما، وتعرف هذه الفترة
بالتجربة السابقة على الزواج، وتشبه ما يسمى بـ "البروفة" لأي شيء يُراد له أن يكون
ملائماً للمقياس الخاص به!

ولكن تجربة الزواج تلك في هذه المجتمعات كثيراً ما تصحبها مآسٍ لا حدَّ لها
بالنسبة للفتيات، وهي تجربة للتغريب أكثر منها تمهيداً لزواج جاد، برغم ما تُقدمه
الفتاة فيها من صنوف التنازلات في سبيل حمل فتاها على الزواج بها رسمياً،
وكثيراً ما تمر شهوراً - بل وسنون - على هذه التجربة ولا تعرف الفتاة مَنْ تعاشره فيها
على حقيقته.

إن الإسلام يعطي فرصة للفتاة في أن تتعرف على زوجها المرتقب، بما يُعرفُ
بالخطبة ... ففي وقت الخطبة سترى وجهه وشكله وقوامه، وتسمع حديثه،
وستبادله الأحاديث ووجهات النظر.

وإذا كانت رؤية الوجه والقوام والمنظر العام تحدد الرغبة أو عدم الرغبة في
الشكل الخارجي للإنسان، فإن الاستماع إلى نبرة الصوت في الحديث وطبيعته
ومنطوقه تكشف عن مدى الرجولة فيه .. وعن طريقة تفكيره، وأبعاده، والجانب
الرئيسي في حياته - الذي يشغله أو الذي يسيطر عليه.

وجدير بالإشارة أنه يجوز إطالة زمن الخطبة طالما ليست بين الاثنين خلوة - أى طالما كان مجلسهما مجلساً عائلياً - وفى هذا المجلس يمكن أن يتشعب الحديث، وتستطيع الفتاة عندئذ أن تسمع أكثر مما تتحدث ...

هذا طريق لمعرفة من سيشارك الفتاة حياتها الزوجية.

ومع هذا الطريق طريق آخر، وهو السؤال عن ملكه: أهو ملك يتسم بالمسئولية فى العمل الذى يباشره؟ ... أهو ملك - فى تصرفه الشخصى - يتلاءم وينسجم مع القيم والتقاليد الصالحة المرعية فى المجتمع؟ ... أم يخرج فيه إلى التقليد الأعمى لسلوك بعيد عن مبادئ الدين وتعاليمه؟ ... أهو يؤدى واجبه نحو الله تعالى فى أدائه لفروضه (من صلاة وصيام) وتجنب ما نهى عنه أم لا؟

أجل ... إن صاحب المسئولية فى العمل هو صاحب مسئولية فى الأسرة، لأن الشعور بالمسئولية كُلاً لا يتجزأ.

إن الإنسان الذى يتوافق ملكه الشخصى مع قيم وتقاليد المجتمع، يتهيب الانحراف أو الاندفاع فى الخروج والانسلاخ منها.

كما يكون وفياً لأسرته وذويه، لأن الوفاء سِمَةٌ تسرى فى ملك الإنسان على العموم، فيكون وفياً لمن سيقترن بها مستقبلاً.

والذى يؤدى واجبه نحو ربه - وبالأخص واجب الصلاة، وواجب الصيام - هو أمين على واجبه .. وأمين على أسرته، فإذا كان يؤدى الواجب لمن لا يراه، وهو الله جل شأنه - فإن أدائه للأمانة لمن يراه كأسرته مثلاً - يكون ألزم.

هذه الأسئلة الثلاثة إذا كان الجواب عنها بنعم، فهناك ثقة فى هذا الرجل .. فإنها تدل على أنه صاحب مسئولية ... وصاحب أمانة .. وصاحب أداءٍ للواجب، أى: إنسان متدين.

والزواج مسئولية قبل أن يكون عاطفة حب .. وحياة قد تصحبها أزمات قبل أن تكون "شهر عسل" وأحلاماً وردية.

صحيح أنه ربما تنفر بعض الفتيات المعاصرات من كلمة التدين، حين ترى إحداهن أن الشخص المتدين هو شخص متمزمت .. ومن ثم ترغب فى إنسان لا يهتم بأداء فروض الله تعالى، لمجرد أنه يتمتع بثروة، أو جاه، أو نفوذ، أو أية امتيازات مادية.

ولا عَجَبَ أن ينظر الإسلام إلى الإنسان المتدين نظرة احتفاء وتقدير، حيث يكفى قوله صلى الله عليه وسلم: "إذا جاءكم من تَرْضُون دينه فأنكحوه" أى: فزوّجوه، ألا تفعلوا تكن فتنة فى الأرض وفساد كبير"(*).



ما مقاييس الجمال ..؟:

من قديم الزمان والنساء يبحثن عن أسرار الجمال، ويحاولن معرفة مقاييس الجمال، فلمرأة ترى أن جمالها هو كنزها وسندها فى هذه الحياة.

ولكن إلى الآن لم يتم وضع مقاييس ثابتة للجمال، فكل عين لها مقاييسها الخاصة بها، والتى لا يشاركها فيها أحد، فالبعض يرى الجمال فى السَمَةِ، والبعض يراه فى النحافة، وغيرهم فى الطول، وآخرون العكس، وهكذا.

ولو أردتُ الخوضَ فى أذواق الناس، لما وسعتنى عشرات الصفحات، فلو أن كل الناس مثلاً كانوا يحبون ذوات البشرة البيضاء لماتت ذوات البشرة السمراء بواراً، ولو كان كل الناس يحبون القامة الطويلة لم تجد قصيرة القامة من يهفو للاقتران بها .. ولذا فالاختلاف فى الأذواق هنا له فائدة، وكما يقول المثل: "لولا اختلاف الأذواق لبارت السِّلَعُ".

ونستعرض هنا بعض الصفات التى وضعها اللغويون فى الزمن القديم كمحاولة منهم لسبر أغوار الجمال، فقد قاموا بوضع تلك الرباعيات التى يفضلونها فى المرأة، فقالوا:

- أربعة أشياء سُود: شعر الرأس، والحاجبان، وشفار العين، والحدقة.

(*) رواه الإمام أحمد والترمذى.

- أربعة بيض: البشرة، وبياض العين، والأسنان، والساق.
- أربعة حمر: اللسان، الشفتان، الوجنتان، واللثة.
- أربعة مدورة: الرأس، العنق، الساعد، العرقوب.
- أربعة طوال: الظهر، والأصابع، والذراعان، والساق.
- أربعة واسعة: الجبهة، والعين، والصدر، والوركين.
- أربعة دقيقة: الحاجبان، والأنف، والشفتان، والأصابع.
- أربعة غليظة: العجز، والفخذان، والعضلتان، والركبتان.
- أربعة صغيرة: الفم، والأذنان، واليدين، والرجلان.
- أربعة طيبة: الريح، والعرق، والفم، والأنف.
- أربعة عفيفة: الطرف، والبطن، واللسان، واليد.
والآن عزيزتى ... وبعد أن قرأتِ هذه الرباعيات المتكاملة لكل أجزاء الجسم،
أعتقد أنك ستكونين قد وجدتِ فى هذه القائمة على الأقل بعض الصفات التى
تنطبق عليكِ.
إذا .. ابتسمى، فأنتِ تعتبرين من الجميلات.

□ □ □

حتى لا أشعر بالألم!

أرسلت فتاة برسالة قالت فيها:

أنا فتاة فى الثالثة والعشرين من عمرى، مخطوبة ... هل يمكنى أن أتناول أقراصاً،
أو حتى حُقناً، حتى أُصبحَ فى غيبوبة فى ليلة الزفاف، فلا أشعر خلالها بالألم
الذى يحدث فى أول لقاء مع الزوج؟

الجواب:

أطمئنكِ يا عزيزتى بأن الألم الذى يُصاحب فضّ غشاء البكارة لا يزيد فى حقيقته
عن ألم إعطاء حقنة فى العضل وهذا الألم المحتمل لا يستمر أكثر من عدة ثوانٍ.

أما الذى يزيد من هذا الألم المحتمل فهو الخوف، أو الوهم الذى يؤدى إلى حدوث تقلصات فى عضلات الحوض، وبذلك يكون مصدر الألم هو هذه التقلصات وليس اللقاء الأول نفسه.

والنصيحة هنا: أنه لا مبرر للخوف أو التهيب، لأنه بالطمأنينة والمعرفة بما يجب أن يتم، وبالتعاون بين العروسين تمر هذه الليلة بكل سهولة ويسر.

□ □ □

ما الذى يغرى الرجل بالمرأة؟:

سألتنى فتاة قالت:

هناك سؤال طلبتُ له جواباً فلم أجِد، وهو:

ما تلك الجاذبية التى يسمونها بالجاذبية الجنسية التى تكون فى المرأة الشابة .. يلقاها الرجل، فما هى إلا أيام حتى تخور لها قواه، فيسارع إلى طلب يدها، فلا تلبث بعد تَمَتُّع - يقصر أو يطول - أن تكون زوجة له؟

الجواب:

إنك تعنين بذلك الشئ الذى يسميه أهل الغرب بـ "السكس أبيل" "Sex Appeal" وتعنى: الإغراء الجنىسى أو الاستهواء.

إن من الصعب جداً أن يحدد إنسان معنى "الاستهواء" الذى تسأليننى عنه، أنا أحسه عندما أجده ... وليس من الضرورى مطلقاً أن تكون المرأة جميلة لتستهوى الرجل، ولكن الذكاء، وجمال طباع النفس، من رقة، وعذوبة فى الحديث، واعتداد بشخصيتها - دون غرور وتكبر - وحرصها على ألا تأتى بسلوك معيب أو مشين، فضلاً عن تحشمها، ليس فى ملبسها فحش، وإنما فى تصرفاتها وسلوكياتها، فكثيراً ما يكون تأثيرها بالغ الأثر فى نفس الرجل، فتستهويه، ويود أن تشاركه حياته .. وجنسها يلون هذه المشاركة لوناً جنسياً، هو فى الأحاسيس أعمق وأشد مذاقاً، وأكثر غموضاً، ولكن ليست جاذبية الشهوة التى ما إن تنقضى حتى تفتقر رغبته فيها، وإنما هى أسمى من ذلك .. إنها مشاركة النفوس وتآلفها حتى تنجم معاً.

لا زيادة فى الطول بعد سن ٢١ :

بَعَثْتُ فتاة تقول :

أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى ، وأريد أن أعرف إلى أى سن تستمر الزيادة فى الطول؟

يجيب أحد الأطباء المختصين بقوله :

يبدأ الطول فى الزيادة منذ الولادة حتى الوصول إلى ما يعرف باكتمال النضج الجسمى ، عند سن يتراوح بين ١٩ - ٢١ سنة.

وخلال هذه الفترة تحدث زيادة سريعة فى الطول من سن ١٦ - ١٧ سنة ، بعدها تحدث زيادة طفيفة حتى سن ٢١ سنة ، وعندها يصل الطول إلى أقصى حَدٍّ له ، ويتوقف بعدها عن الزيادة.

□ □ □

أسرار قناة فالوب:

سألت إحدى الفتيات بعض الأسئلة حول قناة فالوب ، منها :

- لماذا أطلقوا على هذه القناة "قناة فالوب"؟

لأن مكتشفها هو "الكسندر فالوب".

وما صفة هذه القناة؟

هما قناتان عضليتان ، كل منهما طولها عشرة ستمترات ، وكل منهما مبطن بغشاء مخاطى ، ويغطينهما غشاء بريتنوى.

وهما قناتان رفيعتان أسطوانيتان ، وداخل كل قناة أهداب تساعد البويضة على الانزلاق إلى داخل الرحم بعد الإخصاب .. وإذا كانت هذه الأهداب الشعرية فى حالة غير جيدة ، فإن الحمل قد يتعطل ، وقد لا يحدث.

— ما وظيفة قناة فالوب؟

هى شريان حيوى يحمل البويضة الأنثوية بكل رفق إلى منطقة البوق، حيث يتم اللقاء الأزلى بين البويضة والحيوان المنوى لتبدأ رحلة الخلق العظيمة التى خلقها الله لكى يعمر الكون.

وفى الأنبوب يستمر بقاء البويضة بعد الإخصاب لمدة أسبوع تقريباً ... وفى هذه المدة تنتقل البويضة إلى الرحم لتلتصق بجداره، ويبدأ الجنين فى النمو .. ومن جداره الداخلى تقوم الشعيرات الدقيقة بمساعدة البويضة على الانزلاق فى طريقها إلى الرحم.

— وما دور البوق هنا؟

يتولى البوق توصيل الحيوانات المنوية إلى البويضة، حيث يحدث فى هذه المنطقة التلقيح، وأيضاً يتم توصيل البويضة الملقحة إلى تجويف الرحم.

هل يشكو البوق من مشاكل صحية؟

يعانى البوق أحياناً من تشوهات خلقية، مثل عدم وجود البوق، وانسداد قناة البوق، ووجود أكثر من فتحة للبوق. وأحياناً تعاني المرأة من البوق الطويل، ويكون مرفوعاً أو مندرجاً.

□ □ □

السائل المنوى ... ما حقيقته؟:

بعثت فتاة برسالة تسأل فيها قائلة:

أسمع كثيراً عن السائل المنوى للرجل، وأخجل عن السؤال عنه، رغم أننى على أعتاب مرحلة الزواج، وأستعد للزفاف فلا تعجب إن قُلْتُ إنَّ كل معلوماتى عنه أنه يخرج عند وصول الرجل إلى قمة الإثارة الجنسية .. فهل لك أن توضح لى حقيقة هذا السائل وما يتصل به من معلومات حيوية؟

الجواب:

بداية، يُعدُّ هذا السائل وسيلة الإخصاب عند الرجل لاستمرار النوع البشرى وهو سائل أبيض، رمادى اللون، جيلاتينى القوام لزج له رائحة مميزة، ويمثل نهاية المطاف لشهوة الرجل، وقمة الاستمتاع الجنسي له.

وهذا السائل المنوى فى حقيقته خليطٌ من إفرازات الخصيتين والحويصلات المنوية والبروستاتا وغدتى كوبر^(١)، تلتقى فيه وتسبح الحيوانات المنوية فى الوقت المناسب، ويتراوح حجم السائل المنوى بين ٣ سم^٢ و ٧ سم^٢ ... والجزء الأكبر من السائل المنوى يأتى من البروستاتا .. وهو إفراز قلوئى أساساً، حتى يتوازن مع إفرازات المهبل الحمضية عند المرأة.

وهذا السائل يُطلق عليه عدة تسميات، منها: المنى، أو النطفة، أو النطاف، وغيرها من التسميات، وكلها تعطى المعنى نفسه المقصود من فائدته فى الإخصاب واستمرار النوع.

ويبدأ المنى الطبيعى فى التحول إلى السيولة نتيجة تفاعل بعض الإنزيمات داخله، وهو أمرٌ لازمٌ بعد القذف، حتى يساعد الحيوانات المنوية على الانطلاق والوصول إلى بويضة الأنثى لتلقيحها.

أما الحيوانات المنوية، فهى الجزء الحيوى المهم فى السائل المنوى، ويتم إنتاجها فى الخصية، وتحتوى الخصية على قنوات طويلة متعددة ملتوية، تسمى القنوات المنوية Tubules .. وإذا فردت هذه القنوات فإنها تمتد إلى حوالى مائتى متر، ومع ذلك فهى تتجمع داخل الخصية نتيجة التوائها فى مجموعات.

ويتكون الحيوان المنوى من خلايا متخصصة فى جدار القنوات المنوية، ويحتاج فى تكوينه إلى مدة تتراوح بين ٦٠ : ٧٢ يوماً حتى يتم نضجه ويصبح صالحاً للتلقيح .. وبعد إتمام تكوينه يتجمع عدد كبير منه حول خلايا خاصة لها صفة الحضانة، تدعى خلايا "سرتولى" sertoli، تعطيه التغذية اللازمة حتى يتم استدعاؤه عند القذف ليقوم بوظيفته، ويتم إنتاج الملايين منه.

وعند القذف تحتوى الكمية المقذوفة فى المرة الواحدة على حوالى ٢٠٠ : ٦٠٠ مليون حيوان منوى^(٣).

(١) هما غدتان صغيرتان فى نهاية العضو الذكرى.

(٢) أى: حجم ملعقة أو ملعقتى شاي.

(٣) أى إن الرجل العادى يقذف فى المرة الواحدة حيوانات منوية، تقدر بحوالى ربع تعداد سكان العالم !!

ولكن الكثرة ليست فى حد ذاتها وسيلة لتقليح عدد كبير من النساء ، ولكنها وسيلة لتأكيد وصول أقوى الحيوانات المنوية إلى نهاية الرحلة لتقليح البويضة ، فى حين يسقط فى الطريق كل ملايين الحيوانات الضعيفة ، وبالتالي تستمر الحياة للأقوى والأصلح^(١).

وجدير بالذكر أن حجم الحيوان المنوى صغير جداً؛ إذ يصل إلى ٥٥ : ٦٥ ميكرونًا^(٢)... والعدد الطبيعى للرجل السليم من الحيوانات المنوية يصل فى المتوسط إلى ستين مليون فى السنتيمتر المكعب ، وقد يقل عن ذلك أو يزيد ، ولكن المهم فى هذا العدد وجود حركة إيجابية إلى الإمام من هذه الحيوانات ، وإلا أصبحت غير ذات فائدة.

ويعتبر العلماء فى مجال البيولوجيا أن عدد ٢٠ مليوناً من الحيوانات المنوية السليمة المتحركة يُعدُّ كافياً لإحداث الحمل ، على غير ما كان يُقال سابقاً من أن أقل عدد للإخصاب هو ٦٠ مليون حيوان منوى.

هذا.. ويتكون الحيوان المنوى من ثلاثة أجزاء: رأس ، وجسم ، وذيل ... وتحتوى الرأس على المادة الناقلة للوراثة ، وهى الكروموزومات ، وعددها هو نصف عدد الكروموزومات فى الإنسان ، أى ثلاثة وعشرون ، حيث يتم تجميع عدد مماثل من البويضة بعد التلقيح ، حاملة كروموزومات الأم لتشكّل الجنين الجديد.

ويحتوى جسم الحيوان المنوى على بطاريات الطاقة ، وتسمى "الميتوكوندريا" Mitochondria ، وهى التى تعطيه الطاقة اللازمة للحركة والانطلاق.

أما الذيل فيحتوى على خيوط طويلة تشبه الخيوط العضلية ، وهى التى تعطيه الحركة الدودية الجانبية التى تدفع الحيوان المنوى إلى الأمام.

وبلاحظ أن الحيوان المنوى السليم يتحرك إلى الأمام بسرعة ١ : ٣ ملليمترات فى الدقيقة ، وقد تبدو هذه الحركة بطيئة ، ولكنها تساوى سباحة رجل أو امرأة لمسافة

(١) مما يجدر ذكره فى هذا الصدد مثال مشابه فى مملكة النحل ، فالأنثى - وهى الملكة - تطير عند التلقيح محاطة بألاف الذكور ، ولكن التلقيح لا يتم إلا بواسطة أقوى الذكور ، وتموت البقية ، وهو ما يحدث تماماً من تلقىح بويضة الأنثى فى الإنسان بواسطة حيوان منوى واحد ، فسبحان الخلاق العظيم.

(٢) الميكرون يساوى ١/١٠٠٠ من المليمتر.

٣٦٠ قدماً فى الدققة ، وبالسرعـة المذكورة تقطـع الحيوانـات المنوية المسافـة بين عُـنق الرحم وفوهة أنبوبة فالوب لمقابـلة البويضة فى حوالى خمس ساعـات ... وإذا تُركت الحيوانـات المنوية خارج جسم الإنسان.. فإنها تفقد قدرتها على الحركة فى مدة متفاوتة من ٢ : ٢٤ ساعة ، حسب نوع السائل الذى تعيش وتسبح فيه ، ولكنها تظل حية وقادرة على الحركة والتلقيح لمدة يومين فى عُـنق الرحم ، وخمسة أيام فى الرحم وقناة فالوب.

كما يلاحظ أن نسبة العدد لحجم السائل المنوى تزيد وتنقص عكسياً أى تكون النسبة منخفضة فى السائل المنوى الوفير ، وعالية مركزة فى السائل القليل.

كذلك يلاحظ أن الحيوانات المنوية الضعيفة تزيد نسبتها مع الأرقام الوفيرة العالية (٨٠ مليوناً مثلاً) ، وكذلك مع الأرقام المنخفضة أيضاً (٢٠ مليوناً مثلاً) .. وخير الأمور أوسطها.

أماً عن القذف ، فهو عندما يصل الرجل إلى قمة الإثارة الجنسية والنشوة تبدأ عملية القذف ، حيث تتقلص عضلات صغيرة عاصرة فى جدار القنوات المنوية تدفع الحيوانات المنوية فى تتابع من الخصية والبربخ^(١) إلى القنوات المنوية ثم البروستاتا ، حيث يتجمع الجزء الأكبر من السائل المنوى فى الجزء الخلفى من قناة مجرى البول فى شبه مستودع وعندها لا يمكن وقف عملية القذف أو الرجوع عنها ، فتبدأ حركات قابضة عاصرة فى عضلات الحوض والعجان ، تدفع بالسائل المنوى فى موجات تستمر حوالى عشر ثوان إلى الخارج.

ويلاحظ أن قوة الاندفاع تختلف من شخص لآخر ، فقد تكون قوية بعيدة ، وقد تكون ضعيفة ... وهى تقل مع التقدم فى السن ، حيث قد تتحول إلى انسياب بطيء من فتحة العضو الذكري عند كبار السن ... ولكن المهم هو وصول السائل المنوى إلى مهبل الأنثى ، حتى تُتكمَل الحلقة ، ويتم الإخصاب ، وتستمر الحياة.

□ □ □

(١) هو الجزء المتلوى كالديدان خلف الخصية.

أحب الضحك والمرح كثيراً .. فهل هذا عيب؟:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها :

أنا فتاة أبلغ من العمر عشرين عاماً، من طبيعتي حب الضحك كثيراً، حيث إنني مَرِحَةٌ، فهل تنصحنى بأن أظهر على غير طبيعتي وأتصنع الهدوء والرزانة؟
ثم بم تنصحنى وأنا مبتدئة فى عملى، وأرغب فى كسب وُدّ زملاء العمل، وصداقة وثقة الزميلات؟

نجيب بقولنا:

جميل جداً أن يكون الإنسان بطبعه مَرِحاً يحب الضحك، فمن شأن ذلك أن يساعده على تخطى صعاب الحياة، ويكسبه محبة الناس، إضافة إلى سعى الآخرين إلى مجالسته ومرافقته .. ولكن إذا كانت أجواء العمل تفرض نفسها من الهدوء والرزانة فيجب أن تكون تصرفاتك مناسبة مع هذا الوضع وظروف العمل، ولا يعنى ذلك تصنع الجدية، أو التجهم، وإنما مشاركة الجميع جديتهم البعيدة عن التجهم وتصنع الهيبة والوقار .. وإذا سنحت الظروف للمرح والتبسُّط المعقول فلا مانع من ذلك.

أما بالنسبة لكيفية كسب وُدّ الزملاء، وصداقة الزميلات فى العمل، فالأمر لا يحتاج سوى اتخاذ الخطوات التالية :

أولاً: بادرى عند دخولك إلى غرفة العمل أو المكتب إلى تحية الجميع دون أن تُخصى أى ذكرٍ للأسماء والمناصب .. ولتكن التحية موجهة إلى الجميع وأنت ترسمين ابتسامة خفيفة على وجهك ؛ لأن ذلك يعطى انطباعاً جيداً عن شخصيتك.

ثانياً: يجب ألا تكونى فضولية تفتشين عن معرفة خصوصيات زميلاتك.

ثالثاً: حاولى أن تُشعري زملاءك وزميلاتك أن لديك استعداداً للمساعدة والقيام بأعمال أحدهم عند اللزوم، أو إذا اقتضت الضرورة ذلك.

رابعاً: لا تكثرى من الكلام عن أمورك الشخصية، وفى الوقت ذاته أفسح صدرك لسماع همومهم وشكواهم، وأظهرى استعدادك لمساعدتهم بقدر إمكاناتك المتاحة.



هل السعادة فى النعيم المادى؟

سؤال حير الناس من قديم، هو: أين السعادة؟

جَرَّبَ الناسُ فى شتى العصور ألوانَ المتع المادية، وصُنُوف الشهوات الحسية، فما وجدوها - وحدها - تحقق السعادة أبداً، بل ربما زادتهم همماً جديداً.

أجل ... لقد ظن البعض أن السعادة فى الغنى، وفى رخاء العيش، ووفرة النعيم، ورفاهية الحياة، من مأكَلٍ، ومشربٍ، وملبسٍ، ومسكنٍ، وغير ذلك.

وإذا نظرنا إلى بلد كالسويد نجد سكانها يعيشون فى مستوى اقتصادى يشبه الأحلام، ولا يكاد يُوجد فى حياتهم خوفٌ من فقْرٍ، أو شيخوخة، أو بطالة، أو أى كارثة من كوارث الحياة، حيث تضمن الدولة لكل فرد يصيبه شئ من ذلك إعانات دورية ضخمة، بحيث لا يجد مواطن مجالاً للشكوى من العوز أو الحاجة المادية بأى حالٍ من الأحوال.

ومع هذه الضمانات - التى لم تدع ثغرة إلا سدَّتها - يحيا الناس هناك حياة قَلِقة مضطربة، كلها ضيق، وتوتر، وشكوى، وسخط، وتبرم، ويأس، ونتيجة هذا يهرب الناس من هذه الحياة الشقية عن طريق الانتحار الذى يلجأ إليه الألوف من الناس تخلصاً مما يعانون من عذاب نفسى أليم.

وكذلك الحال بالنسبة لأمريكا - التى تُعدُّ من أغنى بلاد العالم - لم يحقق الغنى لأبنائها السعادة، حتى رأينا من مفكريهم من يقول: "إن الحياة فى نيويورك غطاء جميل لحالة من التعاسة والشقاء".

وهكذا نجد أن كثرة المال ليست هى السعادة، ولا العنصر الأول فى تحقيقها، بل ربما كانت كثرة المال أحياناً وبالاً على صاحبها فى الدنيا قبل الآخرة، وصدق الله العظيم؛ إذ يقول:

﴿ فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ ﴾ (١)

والعذاب - هنا - هو المشقة، والتعب، والألم، والهم، والسقم، فهو عذاب دنيوى حاضر ... وهذا ما نشاهده بأعيننا فى كل مَنْ جَعَلَ المَالَ والدنيا أكبرَ هَمِّهِ، ومَبْلَغَ عِلْمِهِ، ومنتهى أَمَلِهِ، فهو دائماً مُعَذَّبُ النفس، مُتَعَبُ الفؤاد، مثقل الروح، لا يُغْنِيه قليلٌ ولا يُشْبِعُه كثيرٌ.

ولذا يقول رسولنا صلى الله عليه وسلم: "مَنْ كَانَتِ الآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللهُ غِنَاءَهُ فى قلبه، وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قَدَّرَ لَهُ".

هل السعادة فى الأولاد؟:

حقيقة إن الأولاد زهرة الحياة الدنيا، ولكن كم من أولاد جَرُّوا على أمهاتهم وآبائهم الويل والنكد، وجازوهم بالعقوق والكفران، بدلَ البر والإحسان .. بل كم من آباء وأمهات ذاقوا حتفهم على يد أولادهم طمعاً فى ثرواتهم، أو لوقوفهم ضد نزواتهم وشهواتهم.

أجل .. كم رأينا فى الحياة صوراً غريبة، وسمعنا أحاديث أغرب عن عقوق الأبناء وتعاسة الآباء والأمهات (٢).

وبعد، هل يمكن أن نتساءل: هل الذين حُرِّمُوا من الأولاد حُكْمَ عليهم حقيقة بالشقاء المؤبد والتعاسة الدائمة؟

السعادة فى داخل الإنسان:

أجل ... السعادة ليست فى وفرة المال، ولا كثرة الولد، ولا سطوة الجاه، وإنما السعادة شىء معنوى لا يُرَى بالعين ولا يُشْتَرَى .. وإنما هو شىء ينبع من داخل الإنسان.

(١) سورة التوبة : ٥٥.

(٢) إننا نتذكر هنا الملك "لير" الذى صرخ - على لسان شكسبير - قائلاً: "ليس أشد إيلاماً من ناب حية رقطاء غير ابن جحود".

لقد حدثوني أن زوجاً غَاضَبَ زوجته ، فقال لها متوعداً : لَأَشْفِيَنَّكَ !
فقالَت الزوجة فى هدوء : لا تستطيع أن تشفينى ، كما لا تملك أن تُسعدنى .

فقال الزوج فى حنق : وكيف لا أستطيع ؟ !

فقالَت الزوجة فى ثقة وإيمان : لو كانت السعادة فى راتبٍ لَقَطَعْتُهُ عَنِى ، أو زينةً
من الحلوى والحلّل لَحَرَمْتَنِي منها ، ولكنها فى شىء لا تملكه أنت ولا الناس أجمعون .

فقال الزوج فى دهشة : وما هو ؟

فقالَت الزوجة فى يقين : إنى أجد سعادتى فى إيمانى ، وإيمانى فى قلبى ، وقلبى
لا سُلْطَانٌ لأحدٍ عليه غير ربّى .

هذه هى السعادة الحقة .. السعادة التى لا يملك بشرٌ أن يعطيها أو يسلبها ممن
أوتيها .. السعادة التى شعر بنشوتها أحد المؤمنين الصالحين ، فقال : إننا نعيش فى
سعادة لو علم بها الملوك لحاربونا عليها بالسيوف .. نعم الذين رزقوا هذه النعمة
يسخرون من الأحداث وإن بَرَقَتْ ورعدت ، ويتمنون للحياة وإن هى كَشُرَتْ عن
نابها ، ويُفلسفون الألم ، فإذا هو يتحيل عندهم إلى نعمة تستحق الشكر على حين
هو عند غيرهم مصيبة تستوجب الصراخ والشكوى .

إن السعادة إذا كانت شجرةً منبتها النفس البشرية .. فإن الإيمان بالله وأقداره هو
ماؤها وغذاؤها وضياؤها(*) .

□ □ □

ماذا أفعل لأتغلب على النسيان ؟ :

أرسلت فتاة جامعية تسأل كيف تصنع تجاه نسيانها المتكرر لأُمُور تحتاج من أجلها
لبضع دقائق كي تتذكرها ، من ذلك على سبيل المثال : أين مفاتيحها التى وضعتها فى
غرفتها ؟ .. أو كثيراً ما تذهب إلى دُولابها وتفتحه ثم تنسى تماماً الشىء الذى كانت
تبحث عنه .

نُجيب بقولنا : إن هناك عشر نصائح يقدمها خبراء علم النفس ، وهى :

(*) الإيمان والحياة : دكتور يوسف القرضاوى (بتصرف) .

أولاً: التغذية الجيدة، فطعامك يجب أن يحتوى على فيتامينات ومعادن؛ لأنها تساعد المخ على أداء وظائفه بكفاءة.. وقد أثبتت التجارب والبحوث العلمية أن البروتين أيضاً يساعد على تقوية الذاكرة.

ثانياً: عودى نفسك التفكير الإيجابى، ومن ذلك أن تتوقفى عن الخوف من الإصابة بمرض عُضال، وكذلك عن ترديد أن ذاكرتك قد ضعفت، أو ميثوس منها.

ثالثاً: فليكن لك نظامك الخاص، ولا تشغلى نفسك بعدة أمور فى وقت واحد، حتى لا تتحول حياتك إلى فوضى، فمثلاً احتفظى بمكان محدد لوضع المفاتيح ولا تغيريه، وهكذا.

رابعاً: نظمى حياتك، باستخدام مذكرات يومية تحددى فيها مطالب اليوم، والأحداث المهمة، والتواريخ، والمواعيد وأرقام التليفونات... إلخ.

خامساً: أنتِ فى حاجة إلى هواء منعش وإلى التهوية، فالتلوث فى البيئة يقلل الأكسجين فى الهواء ويزيد من أول أكسيد الكربون، مما يعوق المخ عن أداء وظائفه، وما عليك إلا أن تعتادى الخروج مع عائلتك فى العطلة الأسبوعية إلى النيل، أو البحر، أو الحدائق العامة.

سادساً: الاسترخاء يُعدُّ ضرورياً لإراحة المخ، حيث يمكنك أن تجربى نفسك على الاستلقاء لمدة خمس دقائق عدة مرات يومياً، والتنفس بعمق كلما أمكن، مع أداء تمارين رياضية بسيطة لتنشيط الدورة الدموية وتوصيل الدم إلى المخ. سابعاً: دَرِّبى ذاكرتك، بمحاولة تذكُّر الأسماء، أو أرقام التليفونات، دون الاستعانة بدفتر.

ثامناً: التركيز على شىء واحد، أو مهمة واحدة، حتى الانتهاء منها دون التفكير فيما بعدها، حتى لا يتشتت ذهنك.

تاسعاً: حاولى التخلص من توترك النفسى، بأن تكتبى سبب توتراتك حتى تخرج من صدرك.

عاشراً: إذا كنتِ تشعرين بالملل من كل ما حولك، فقد آن الأوان لأن تغيرى نمط حياتك، وتهتمى بشىء ما.

الكآبة تصيب الفتيات فما السبب؟:

هل أنت مكتئبة؟ ... لا تقلقى - فالكآبة ظاهرة تصيب معظمنا من وقت إلى آخر، وتقارير الأطباء المختصين والاستطلاعات تشير إلى أنه يمكن معالجتها بنجاح.

عندما تكونين مكتئبة.. فإنك تشعرين - على الأرجح بالوحدة والانعزال - وكأنك الوحيدة المصابة بهذه الحالة، لكن حسب استطلاع فريد أُجْرِىَ فى بريطانيا، تبين أن الشعور بالاكتئاب مشكلة شائعة، بل إن ٩٩٪ من اللواتى أُجْرِىَ عليهن الاستطلاع قد اعترفن بإصابتهم بالاكتئاب فى مرحلة واحدة على الأقل من حياتهن.

أما العوامل أو الأسباب التى تؤدى إلى الشعور بالكآبة، فثلاثة أرباع الحالات قلن إن اكتئابهن يأتى على موجات، وتعود مسبباته إلى ظروف متعددة ... فواحدة من أربع قالت: إن ذكريات طفولة حزينة توقظ فيها الكآبة، فى حين ادعت واحدة من اثنتين أن طفولتها لم تكن سعيدة وقالت: أربع فتيات من عشر إن انزلاقهن نحو حالة الحزن قد يكون سببه كلمة جارحة من الغير.

وماذا عن نتائج الاكتئاب؟

ذكرت تسع فتيات من بين عشر أنهن يعانين من مشاكل نوم... وثمانٍ من بين عشر تحدثن عن صعوبة فى التركيز.. وتقريباً سبع من بين عشر شعرن بأنهن غير محبوبات، وبعدهم فهم الناس لهن، فى حين ذكر سبعون بالمائة منهن أنهن فقدن الأمل بالمستقبل، وشعر خمسون بالمائة بانعدام قيمتهن، وفقدان إرادة الحياة.

.....

هذه المشاعر الكئيبه لابد أن يكون لها تأثير على أصحابها، فثلاث فتيات بين عشر قلن إنهن حاولن إيذاء أنفسهن، وثمانية وثلثون بالمائة من هؤلاء قلن إن محاولات انتحارهن لم تكن مجرد صرخة للنجدة، بل كانت بالفعل إرادة لوضع حدٍ نهائى للعذاب!

نعم، عندما تكونين فى قبضة الكآبة، يصعب عليك التصديق بأن هناك أحداً أو شيئاً يمكن أن يُحسِّنَ حالتك، إلا أن البحث أظهر أن هناك مجموعة من العلاجات

والحلول التى يمكن اللجوء إليها لتحسين مزاجك وأول ملجأ للمريضة أن تُفَضِّلَ لتخصّص متدربة ، أو لصديقة مقربة لها.

هذا.. وقد ذكرتُ أخريات أنهن قَصَدْنَ خبيرة نفسية... فى حين ذكرت فتاة واحدة من بين عشرٍ أن الدواء قد عالجها تماماً من الكآبة - لكن واحدة من ست فتيات عبرت عن قلقها من استخدام الدواء.

ونصحتى لك أن تلجأى إلى الله تعالى بصدقٍ ، وتصبرى وتقرأى القرآن الكريم ، وتستمعين إلى تلاوته بنبراته الشجية العذبة ، ففى ذلك الشفاء من الاكتئاب إن شاء الله.

كيف تتغلبين على الاكتئاب؟

لا تنتظرى حتى تتفاقم كآبتك وتفقدى سيطرتك عليها، اطلبى المساعدة.

إن الطريق إلى الشفاء من الاكتئاب ليس بصعبٍ ، ولكنه يحتاج إلى خطوات قد أجمع عليها علماء الطب النفسى ، وهى :

- بدايةً ، عليك بتجنب استعمال المنبهات التى اعتدت عليها فى حياتك ، فهى تؤدى إلى اضطرابات فى الجهاز الهضمى والعصبى ، مع ضرورة الابتعاد عن تناول الأدوية المهدئة أو المنومة ، دون إذن الطبيب المختص.

- تنظيم وجبات الغذاء ، مع الإكثار من تناول الخضراوات والأطعمة الغنية بالفيتامينات.

- الحصول على فترات نوم كافية لا تقل عن ست أو سبع ساعات يومياً .

- واجهى مشاكلك بصورة هادئة بعيداً عن العصبية ، حتى لا تتعرضى لمجالات الضغط النفسى.

- أعطى نفسك فترة نقاهة نفسية للتفكير العقلى ؛ حتى تتحكمى فى ردود أفعالك ، وامنحى نفسك لحظة تفكير قبل اتخاذ القرار.

- حاولى تبرير أفعال الآخرين ، وإيجاد الأعذار لهم ولظروفهم التى دفعتهم للإساءة إليك.

- خذى نفساً عميقاً وطويلاً ١٦ مرة، عند مواجهة أى ظرف قهري طارئ يثير القلق.

- أعدى برنامجاً يومياً منظماً يتضمن مواعيد الطعام والنوم فى موعد مناسب، والاستيقاظ مبكراً، ولا تغادري المنزل قبل تناول طعام الإفطار، فعدم الالتزام بذلك يؤدى إلى الشرود وعدم التركيز.

- تجنبى الخروج وسط الزحام ولو مرة واحدة كل أسبوع، وأعطى نفسك فرصة للتأمل والخروج فى نزاهات خلوية، أو بين الحدائق العامة.

- تعلّى على الأزمات بالصبر والإيمان بقضاء الله وقدره، وقليل من التفاؤل (*)، وحافظى على علاقاتك بالآخرين، أو فكرى فى أمور الحياة تفكيراً منطقيّاً، وحاولى رؤية الشئ الحَسَن فى كل شئ، بأن تتلمّسى الجمال فى الأشياء التى حولك، مثل البحر وأمواجه، وطبيعة الحدائق بأزهارها وثمارها.

- وأخيرا احتفظى - يافتاتى - بابتسامتك، فهى مفتاح الأبواب المغلقة.

□ □ □

مهنة التمريض رفيعة القدر:

بعثت فتاة برسالة تقول فيها:

لقد اختارت لى أسرتى أن التحق بمعهد التمريض .. وأنا أرفض هذا الاختيار، لأننى أكره مهنة التمريض، لما لحق من سُمعة سيئة عن بعض الممرضات ... فما رأيك؟

الجواب:

إن الإسلام لم يمنع المرأة من مزاوله مهنة التمريض ... وكان يُطلق على الممرضة اسم "الآسيّة"، لأنها تُواسى المريض والجريح، وتضمّد الجراح، وتجبر العظام،

(*) هذا يذكرنى بقول عمر بن الخطاب، رضى الله عنه : "والله ما أصابتنى مصيبة إلا وجدتُ فيها ثلاث نَعَم: الأولى : أنها لم تكن أعظم مما كانت.." والثانية : أنها لم تكن فى دينى .. والثالثة أن الله تعالى يجازى عليها الجزاء الأكبر".

حقيقة هذا القول إذا تمثّلناه فى حياتنا لشعَرْنَا بالراحة والرضا بقضاء الله وقدره..

وتساعد الجرحى فى الحروب بما تقوم به من إسعافات أولية .. بل كانت تقاتل معهم إن لزم الأمر.

وجدير بالذكر أن إسعاف الجرحى كان من اختصاص فضليات النساء - فى عصور الإسلام الأولى - فكن يسرن إلى المعارك جنباً إلى جنب، حاملات قِرب الماء، ومعهن كل ما يحتاج إليه المصاب ، من لفائف وجبائر، ووسائل الإسعاف الأخرى المتوافرة.

ومن أشهر الممرضات فى عهد الرسول صلى الله عليه وسلم "أم عطية" الأنصارية" ، التى اشتهرت بالجراحة، وغزت مع الرسول الكريم فى سبيل أداء رسالتها فى تداوى الجرحى.

وأيضاً "أم سنان الأسلمية" ، التى حرصت على الخروج مع الرسول صلى الله عليه وسلم إلى "خيبر" لتداوى الجرحى.

كما خرجت مع الرسول الكريم فى غزواته بغرض التمريض "أميمة بنت قيس الغفارية" و"أم سليم" ، و"أم أيمن" ، و"نسبية بنت كعب المازنية" .. والأخيرة خرجت بهدف علاج الجرحى فى غزوة بدر، إلا أنها قد بأشرفت القتال، ورمت بالقوس، وحاربت بالسيف .. فهؤلاء نسوة مارسن مهنة التمريض، وخلدن التاريخ.



لماذا تُصاب الفتاة بالتوتر وهى مقبلة على الزواج؟

يرى أطباء الصحة النفسية أن من الطبيعى أن تسعد أى فتاة وهى مقبلة على الزواج، ولكن قد تُصاب بعض الفتيات بالتوتر والقلق .. وتتفاوت درجة وحدة هذا التوتر، ففى بعض الأحيان يتسبب التوتر فى إنهاء الارتباط، وهناك عدة عوامل وراء هذا الاضطراب النفسى، منها:

- نوع الشخصية: فإذا كانت شخصية العروس من النوع القلق، تخشى تحمل المسؤوليات، أو شخصية وسواسية، أو اكتئابية، تصبح عرضة أكثر لحدوث مثل هذه الاضطرابات.

- الاختلاف بين أُسْرَتَي العروسين ، وعدم التوافق والتجانس بينهما فى كثير من الأمور.

- درجة الوُدّ والحب والتفاهم بين العروسين.

- الارتباط الشديد بين العروس وأهلها، وخاصة الأم أو الأب، أو فى حالة مرض أحد أفراد الأسرة.

- تحمل العروس للعديد من المسئوليات، والخوف من الإخفاق فيها بعد الزواج.

- السكن مع أهل الزوج يزيد من فُرصة حدوث مثل هذه التوترات، وخاصة إذا كانت العروس من الشخصيات التى تسعى إلى الكمال، أو تميل إلى الوسوسة.

- الإرهاق البدنى، وأعباء تأسيس مسكن الزوجية.

- إحساس العروس بأنها قد تفقد شخصيتها واستقلالها؛ خاصة إذا كان الزوج يحب السيطرة والتحكم.

ومن هنا ينصح أطباء الصحة النفسية كل فتاة مُقبلة على الزواج بعدة نصائح، وهى:

- أن تخصص العروس ساعة فى وسط النهار للاسترخاء وقراءة القرآن الكريم وبعض الأذكار، فهذه الاستراحة الروحانية الإيمانية تُهدئ النفس، وتُريح الأعصاب، ومن ثم يزول أى توتر.

- أخذ قسطٍ وافٍ من النوم والراحة.

- الحديث مع النفس له أهمية فى إزالة التوتر.

- على العروس أن تعي أنها بهذا الزواج تقيم بيتاً مسلماً على شرع الله وسُنّة نبيه، ومن ثم فلاستعانة بالله والتوكل عليه وسيلتها فى تحقيق هذه الغاية النبيلة، والرسالة السامية.

□ □ □

مَنْ هُوَ الزَّوْجُ الْمَثَالِي؟

تختلط معايير الزوج المثالي لدى البعض منا، إلا أنه من المتفق عليه هو الذى يَتَّصِفُ بِالسَّمَاتِ التَّالِيَةِ، كُلُّهَا أَوْ بَعْضُهَا:

- هو الذى يعرفُ حَقَّ رَبِّهِ فيلتزم به .. وَمِنْ مَعْرِفَتِهِ بِرَبِّهِ يَعْرِفُ حَقَّ زَوْجَتِهِ، فيراعيها ويكرمها، أو على الأقل لا يظلمها.

- هو الذى يُحَافِظُ عَلَى مَظَاهِرِ رَجُولَتِهِ، فلا يفرط فى أى سمة من سمات الرجولة، سواء كانت شكية أو نفسية ... ولا يلين إلى الحد الذى يسقط هيئته ووقاره.

- هو الذى يبدو دائماً أمام زوجته حَسَنَ المظهر، جميل الهيئة، فلا ترى منه إلا جميلاً، ولا تَشُمُّ منه إلا طيباً يقول عليه الصلاة والسلام: "اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركُم، واستاكوا، وتزينوا وتظفوا، فإن بنى إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فَزَنَتْ نِسَاؤُهُمْ"^(١).

هذا، ولا تقتصر نظافة الرجل على الشكل الخارجى فحسب، بل تشمل الأعضاء الداخلية، كتف الإبط، وحلق العانة، وغير ذلك.

- والزَّوْجُ الْمَثَالِي هُوَ الَّذِي يَنْفَقُ عَلَى أَهْلِهِ فِي اعتدال، فلا يُسْرِفُ ولا يُقْتَرُ.

- وهو الذى يُحَسِّنُ الْحَدِيثَ مَعَ زَوْجَتِهِ، فيكلمها بأسلوب رقيق مهذب، فالكلمة الطيبة لها أثر طيبٌ فى النفس والوجدان .. كما يُحَسِّنُ الاستماع إلى حديثها، ويُقَدِّرُ رأيها ويضعه موضع التنفيذ إذا كان صائباً سليماً.

- وهو الذى يتميز بالصدق والصراحة، ويُحَسِّنُ مَعَاشِرَةَ زَوْجَتِهِ، فيكون معها لطيفاً، ومكرماً لها فى نفسها وأهلها ومالها، وملتزماً بالتوجيه القرآنى ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾^(٢).

(١) رَوَاهُ الطَّبْرَانِيُّ.

(٢) سُورَةُ النِّسَاءِ: ١٩.

- وهو الذى يبعد عن إهانة زوجته والقسوة عليها، بل يكرمها مصداقاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي".

- والزوج المثالى هو الذى يحرص على مداعبة زوجته ويلاطفها، ويعطيها حقها من اللهو والمرح البريئين، بِسَمَرٍ، أو برحلة، أو بزيارة، أو ما شابه ذلك.

- وهو الذى يكون معتدل الغيرة، فلا يترك لظنونه العنان، فيحيل حياته وحياتها معه إلى جحيم لا يُطاق.

وأخيراً.. فإن جِمَاعَ الأمر فى مثالية الزوج وغيره هو فى التقوى ومخافة الله تعالى، التى تُعدُّ سبيلاً إلى كل مثالية وخير.

□ □ □

زواج على محضر فى قسم شرطة .. ما مصيره؟!

فى أحيان كثيرة تكون الفتاة هى الجانية والشاب هو الذى تعرض لأبشع عملية اغتصاب فى المشاعر، ورغم ذلك يضطر أمام جمود بنود قانون العقوبات أن يرضخ لأوامر العروس، ويفضل الزواج على السجن .. ومن ثمَّ تخرج من قسم الشرطة "زغردة" ترسم بسمه على وجوه متجهمة لتُعلن مولد أسرة جديدة داخل قسم الشرطة..

ومن تلك النماذج التى شهدتها أقسام الشرطة وانتهت فيها بالزواج، كانت لفتاة شبت من طفولتها على حُبِّ جارها، ونجحت فى اكتساب صداقته، ولكنها لم تستطع لفت انتباهه كأنثى كاملة النضج، وباءت كل محاولاتها بالفشل، حتى عندما اعترفت له بحبها، لدرجة أنه اعتذر لها بكل أدبٍ وصدق، مؤكداً لها أنها فى منزلة شقيقته الصغرى، وأن عليها أن تلتفت لدراستها ووليّتها.

ولم تياس الفتاة العاشقة، ففكرت فى حيلة "جهنمية" للإيقاع بجارها، وكان لها ما أرادت، فذهبت إلى قسم شرطة منطقة مصر القديمة التى تقيم فيها، واتهمت جارها المحاسب باستدراجها إلى شقته واغتصابها بوحشية ... وبالفعل ألقت الشرطة القبض على المحاسب الشاب، الذى أكد أنه ادّعاء كاذب لِلنيل منه، ولم يجد رئيس

النيابة حلاً أمامه سوى عرض الفتاة على الطب الشرعى لإثبات عملية اغتصابها ...
ولكن أمام دموع الفتاة وخجلها رفض المحاسب عرض جارتها على الطب الشرعى ،
حفاظاً على سمعتها ، فى حين اعترفت الفتاة أمام شهادته بالحقيقة كاملة ، فوجهت
لها النيابة تهمة إزعاج السلطات .. وفجأة وافق جارها على الزواج منها ، وتم
استدعاء المأذون لعقد القران.

.....

ومن أغرب وقائع الزواج فى أقسام الشرطة ما شهده قسم شرطة الدرب
الأحمر ، عندما حضرت فتاة لم تتجاوز العشرين من العمر واتهمت خالها
باعتصابها ، وأنها حامل منه ، وتم إحالة الموضوع إلى الطب الشرعى الذى أكد أقوال
الفتاة ، وتم حبس الخال - رغم إنكاره - أربعة أيام على ذمة التحقيق ، ولكن الأم
كشفت الحقيقة عندما قالت إنها كانت تشك فى سلوك ابنتها فى الشهور الأخيرة ،
ولكنى لم أتوقع أن تتهم خالها - الرجل الصالح - وقدمت الخطابات التى تكشف عن
وجود علاقة مع أحد زملائها فى الجامعة.

وأضافت الأم : أن الشاب تقدم لخطبتها منذ شهور ، ولكن خالها رفض ، لأنه ما
زال طالباً وغير مستعد للزواج ، ولذلك فقد قررت الفتاة الانتقام من الخال ، فاتهمته
بتلك التهمة ..

هذا .. وقد تم القبض على الحبيب صاحب الخطابات ، والذى أبدى رغبته فى
الزواج من محبوبته ، وتم استدعاء المأذون ، وعقد القران فى قسم الشرطة.

.....

والتساؤل الحائر الذى يفرض نفسه هو : لماذا يلجأ البعض إلى هذا الزواج ؟ وما
مصيره ؟ ... وهل يمكن أن يستمر هذا الزواج ، وهل يمكن أن يُثمر أسرة سعيدة ؟

اختلف علماء الاجتماع فى هذا المضمار ، وانقسموا إلى فريقين .. الأول : يرى
أن احتمال استمرار هذه الزيجات كبير ، لأنها مرت بظروف وتحديات كبيرة ، ولذلك
يستطيع العروسان تخطى كل العقبات.

فى حين يرى الفريق الآخر أن عُمر هذه الزيجات قصير، ولا يتعدى الأيام أو الشهور، لأنها تمت فى ظروف غير طبيعية، وعلى غير أساس، وبالتالي فإن الفشل هو مصيرها المحتوم.

ومن المعروف أن الشباب يلجأ إلى هذا الزواج للإفلات من العقوبة، أما الفتيات فيقبلن هذا الزواج خوفاً من الفضيحة، والفيصل الوحيد الذى يحكم هذه المسائل هو الزمن.. فهو صاحب الكلمة الأولى والأخيرة^(*).

(*) تحقيق أعده الباحث حسام الدين مصطفى، بصحيفة صوت الأمة - فى عددها الصادر فى ٢٦/٥/٢٠٠٣.

obeikandi.com

المراجع

القرآن الكريم .

- سلسلة الأحاديث الصحيحة : محمد ناصر الدين الألبانى .
رأى الدين فى كل ما يهم المسلم المعاصر : د. محمد البهى .
الإيمان و الحياة : د. يوسف القرضاوى .
دليل الطالبة المؤمنة : الشيخ محمد بن صالح العثيمين .
أخطاه ، اقرئ حتى لا تُخدعى : أبو بكر جابر الجزائري .
المرأة المثالية فى أعين الرجال : محمد عثمان الخشت .
لا تحزن : عائض بن عبد الله القرنى .
فضل تربية البنات فى الإسلام : محمد على قطب .
حياتنا الجنسية : د. طارق يوسف .
قلب المرأة : إبراهيم المصرى .
فى الطريق إلى الزواج : إبراهيم المصرى .
حوار مع مجموعة فتيات : محمد كامل عبد الصمد .
الحياة النورانية فى العشرة الزوجية : غادة طاهر .
احذروا الفساد السرى "الزواج العرفى" : عبد الخالق حسن الشريف .
عش سليماً بغير مرض : د. إبراهيم فهميم .
حتى لا يحدث الحمل : د. رفعت كمال .
إلى كل فتاة تؤمن بالله : د. محمد سعيد رمضان البوطى .

الحب بين الزوجة والزوج فن له أصول وقواعد: نخبة من خبراء العالم المختصين.

أنت والمتاعب التناسلية: سلسلة الكتاب الطبي - دار الهلال.

حضارة الإسلام: العدد الثالث - المجلد الثالث.

السعادة: ديفيد ليكن.

كيف نختار أن نكون سعداء: د. ريك فوستر، ود. جريج هيكس.

أنا أأكل .. إذا أنا فى طريقى إلى النحافة: د. ميشيل مونتيك.

دراسات وبحوث:

دراسة بعنوان: "فحوصات ما قبل الزواج" للباحث خالد البحري.

بحث بعنوان: "الزى الإسلامى للمرأة ومزاياه"، للدكتور فاروق محمود مساهل.

دراسة بعنوان: "كذب الرجال"، للباحث عمر طاهر.

دراسة بعنوان: لماذا حارب الإسلام السحر: للدكتور يوسف القرضاوى.

بحث عن حَبّ الشباب، أعده الدكتور جلال العنانى، أستاذ الأمراض الجلدية بطب القاهرة.

مجلات شهرية وأسبوعية وصحف:

- المجلة العربية: عدد أبريل ١٩٨٥ - عدد يوليو ١٩٨٥.

- مجلة حياتك: عدد يناير ١٩٦٠.

- مجلة العربى "الكويتية": عدد ديسمبر ١٩٩٣.

- مجلة الاعتصام: عدد نوفمبر ١٩٧٧.

- مجلة الصدى "الإماراتية": عدد يوليو ١٩٩٩.

- مجلة الشرق الأوسط: ١٢/٦/١٩٦٦.

- مجلة الصحة والطب: ٢٣/٩/٢٠٠٠.

- مجلة العربى "الأهرام": ١٢/١/٢٠٠٠ - ٨/٩/٢٠٠١.

- مجلة البداية: ٢٤/٦/٢٠٠٢.

- مجلة زهرة الخليج : ١٩٩٨/٢/٧ - ٢٠٠٠/٤/١٥ - ٢٠٠٠/٨/٥ .
- مجلة نصف الدنيا : ١٩٩٩/٨/٨ - ٢٠٠٠/٦/١٨ - ٢٠٠٠/١٣/١٧ .
- مجلة أكتوبر : ١٩٨٦/٩/٢٨ - ١٩٩٠/٧/١ - ١٩٩٠/٨/١٩ - ١/١٢ - ١٩٩٢ .
- صحيفة اللواء الإسلامى : ١٩٨٩/٩/٢٨ .
- صحيفة الهدف "الكويتية" : ١٩٩٦/٨/١٧ - ١٩٩٦/١١/٣٠ .
- صحيفة الملتقى : ٢٠٠٠/٦/٦ .
- صحيفة الأهرام : ١٩٩٩/١١/٢٦ - ٢٠٠٠/٦/١٦ - ٢٠٠١/٣/٣١ .