

# حول العادة السرية

- ١ -

للعادة السرية وجهان : أولهما أن تكون عادة ثابتة وسنبحثها فيما يلي ،  
وثانيهما أن تكون مجرد حادث طارئ ، وفي هذه الحالة لا يكون  
منها ضرر ما .

فإذا كانت عادة ثابتة فقد يجول بالخواطر سؤال وهو لماذا نتحدث عنها  
وللاجابة عن هذا السؤال يجب أن نفهم حقيقة الطبيعة البشرية ، وهنا ينشأ  
سؤال آخر وهو « لماذا توجد العادة السرية أصلاً؟ » والجواب على ذلك أنها  
توجد لأنها تشير فينا لإحساسات سارة ، وكل عمل ينشأ عنه إحساس سار أو  
إحساس بالمتعة يحاول الإنسان تكراره ، والأعمال الممتعة التي من هذا  
الطراز سرعان ما تصبح عادة ثابتة ، ومباشرة العادة السرية في فترات  
متباعدة لا ضرر منها كما أسلفنا القول ، أما إذا أصبحت عادة ثابتة فإن المسألة  
وجهاً آخر ، ولايضاح ذلك نقول إن العادة السرية بطبيعتها لعب أطفال  
وهي في الواقع محاولة لتقليد الكبار في المسائل الجنسية ، وهكذا نجد أنها  
تشبه إلى حد ما تقليد الصغار للكبار في ألعابهم ، ونكتمهم حينما يشبون عن  
الطوق ويبدأون في شغل أدوارهم في الحياة نجد أنهم يتخلون تلقائياً عن كثير

من عادات الطهارة ، وهذا نفس ما يحدث في حالة العادة السرية ، فانها تظهر عقب البلوغ مباشرة وتستمر بقوة لسنوات قليلة ثم لا تلبث أن تزول تماماً وذلك إذا لم يخطر بذهن المراهق أنها تتنافى مع مبادئ الفضيلة .

وكل عادة تنشأ تحت ظروف معينة ، وفي حالة عقلية خاصة ، والملاحظ أن العادة السرية تنشأ في الفراش عقب التعب أو الإصابة بالأرق ، والملاحظ كذلك أن الشبان والفتيات الذين تيسر لهم جميع مطالبهم ويجدون منفذاً لعواطفهم لا يمكن أن يقعوا تحت تأثير العادة السرية ، ومعنى ذلك أن العادة السرية مظهر للنهب والإرهاق البدني والعقلي .

فاذا نظرنا للعادة السرية باعتبارها أمراً طارئاً أو عملاً يأتي بمحض الصدفة وللمجرد الحاجة إلى الترفيه عن النفس فإنه لا يترتب عليها ضرر ما ، ولكنها إذا ما أصبحت عادة ثابتة فإنه يجب منعها بمنتهى الشدة والحزم ، ولكن لماذا تكون العادة السرية خطراً يجب منعه إذا أصبحت عادة ثابتة ؟ والجواب على ذلك أن الضعف البدني أول ما يترتب عليها من أضرار وتتحول المسألة من مسألة تختص بأعضاء التناسل إلى سائر أعضاء الجسم ، ولاغرابة في ذلك فإن سائر أعضاء الجسم تضعف إذا كلفت فوق طاقتها ، والذين يفرطون في إرهاق بصرهم في العمل والقراءة تضعف عندهم حاسة الإبصار .

والعادة السرية تضعف قوة المقاومة وذلك لأن ضحاياها يحصرهم أذهانهم في ناحية واحدة ولذلك فإن أي مجهود يبذلونه يضعفهم ويترتب على

ذلك ضعف يصيب الذاكرة كما أن الاستمرار في ممارسة العادة يضعف  
القوة الجنسية بالنسبة للزوج في المستقبل ويجعل ممارستها غير لائق  
للزواج عضوياً .

على أن بعض الناس لهم ظروف وفهم الخاصة التي تلجؤهم إلى ممارسة العادة  
السرية ، كأولئك الذين تقسو عليهم الحياة في ناحية من النواحي ، كفقراء  
الأصدقاء أو الفشل أو الشعور بأن ما وصلوا إليه في حياتهم دون ما يأملون  
وهؤلاء يلجأون إلى العادة السرية باعتبارها المرفق الوحيد عنهم ، وهكذا  
تصبح العادة السرية وأحلام اليقظة بالنسبة إليهم المهرب الوحيد من حقائق  
الحياة التي يصطدمون بها ولكن ما يحدث نتيجة لذلك هو اتساع الفجوة  
بين الرغبة والعمل ، ويترتب على ذلك أن الخالم يصبح غير صالح إطلاقاً  
لمعالجة مشاكله الخاصة وقد تصبح العادة السرية وأحلام اليقظة عائقاً عن  
تمو قوة الشخصية والقدرة على مواجهة مشاكل الحياة .

— ٢ —

ويبدو أن الآثار العصبية والعقلية المترتبة على العادة السرية أخطر بكثير  
من الآثار العضوية ، والأطباء مختلفون على ارتباط الصرع بممارسة العادة  
السرية ، فقد كتب الدكتور وست منذ سنوات يقرر أنه لم تمر به في سنوات  
خبرته حالة ارتبط فيها الصرع بالعادة السرية أو كانت العادة هي المؤثر  
الأساسي أو السبب في الإصابة بالصرع ؛ ويخالفه في ذلك الدكتور جور

يقرر يقول بأن العادة السرية يحتمل أن تكون سبب حالات صرع كثيرة :  
هذا بينما يقول إرب وفيرنجر وجورثمان وغيرهم : إن العادة السرية  
لا تسبب إلا قليلاً جداً من المتاعب العصبية ، والواقع أن هذه المسألة  
لا تزال محل تساؤل كثير .

ويقرر فرويد وأرنست جونز وهافيلاوك إيليس : أن العادة السرية  
مرتبطة بالنورستانيا . وفي رأي جونز أن النورستانيا قد تكون نتيجة  
ممارسة العادة السرية وحدها عندما تكون الممارسة بكثرة ومصحوبة بحالة  
تعقد شديد ، ويقرر أيضاً أن هذه العادة ضريبة لا مفر منها على النشاط  
العصبي الشخصى فهو في هذه الحالة ينبغي له أن يهيئ لنفسه - عضوياً  
وعقلياً - المثيرات التى يخلقها فى العادة من لاشىء . فهو فى كل مرة  
يمارس فيها العادة يبذل من النشاط بقدر ما يبذل الرجل والمرأة معاً فى العادة .  
ربكأن يكون هناك اجماع على ارتباط العادة السرية بالنورستانيا إن لم  
تسكن الأصل فيها فما هى الطبيعة الحقيقية للنورستانيا ؟ إن هذا الاصطلاح  
ينطبق على كثير من أشكال المتاعب النفسية والعصبية التى لا تندرج تحت  
تفضة نورستانيا . وهى حالة تتميز بكثرة التعب المصاحب لها ، والذهول  
العقلي وصعوبة تركيز الانتباه أو استخدامه عملياً ، والإحساس بضغط على  
الرأس وآلام فى المفاصل والعضلات .

والنورستانيا ليست حالة ذهول تام وليكنها اضطراب عصبي أقل من  
ذلك . وتصحب النورستانيا عادة بعض الأعراض العقلية مثل الحزن  
والاضطراب ، والتعرض لنوبات الغضب والحجل وعدم الصراحة مع

النفس ، والميل إلى العزلة والانعزال ، والشخص الذي يمارس العادة السرية شخص يعيش في محيط نفسه ، هو شخص مغلق ، فاذا تطور فإنه يصبح شخصاً يؤمن بأنه على حق دائماً ، وذلك تعويض عن ضعفه ، وقد لا تكون لديه أية قابلية للمعاملات الجنسية ، وهذه الأمراض موجودة وشائعة بين النسوة المحترفات لهذه العادة ، فانهن ينسكن كل ما تعارف عليه الناس خاصاً بالجنس وبالذافع الجنسي ، وفي بعض الأحيان يتطور هذا الإحساس إلى بغض شامل للجنس الآخر ، ويسعى الفرد ذكراً كان أو أنثى إلى إشباع غريزته التائرة باستعمال أجهزة صناعية تشابه أعضائه الجنس الآخر ، والنسوة اللواتي من هذا الطراز ، يتظاهرن بنشر الفضيحة بين الأخريات ويظهرن شدة التمسك بها .

وحياتهن السرية هذه ودوافعهن الشريرة الخفية يكون من أثرها إظهار شدة التمسك بالدين مع أن عقيدتهن سطحية جداً ، وليس لها دوافع إنسانية وشدة إظهار التمسك بالدين مرجعها في الواقع الخوف من العقاب لا الإيمان الظاهر السليم ، وقد تلجأ الكثيرات من هذا النوع إلى الأديرة هرباً من ضمايرهن ومتاعهن العقلية ، وبعض النسوة يفقدن القدرة على الحب لكثرة ممارستهن لهذه العادة ويبقن عانسات طول الحياة ، فاذا تزوجن فانهن لا يجدن إلا القليل من السعادة في الحياة الزوجية ، ويبدن بروداً جنسياً تجاه أزواجهن ، والكثيرات منهن يواصلن ممارسة العادة بعد الزفاف . وقد يبدو على أمثال هؤلاء النسوة الخجل والارتباك ، والإحساس بالجريمة ، والخوف من التبعات العضوية نتيجة لممارسة العادة قد يسببان

المرأة متاعب وشقاء في حياتها على الدوام .

والعادة السرية قد تؤدي عند الشبان إلى نفس المتاعب العصبية والعاطفية فقد تظهر عند البعض أعراض التدين والإبهام وشدة الحساسية ، ويلجأ الشبان الذين يمارسون هذه العادة إلى العزلة والانفراد ويهملون الرياضة إهمالاً تاماً ، أما هؤلاء الذين لم يصيبهم إلا تأثير خفيف فانهم غالباً ما يكون إحساسهم صريحاً وحديثهم واضحاً ، أما الباقون من أقوياء النفوس فانهم يحاولون التغلب على هذا الضعف بتقوية أنفسهم ومحاولة عدم ممارستها بالانهماك في الرياضة وتأدية الفرائض الدينية وطقوس العبادات ، والسكبت العقلي يكون شديد الأثر في هذه الأنواع من الشبان ، فكل مرة يمارس فيها الشاب هذه العادة يعقبها في الغالب فترة من تأنيب الضمير ، وعدم ثقة بالنفس واحتقار لها . وقد يلجأ الشاب إلى الابتهاال إلى الله والصلاة والبكاء في بعض الأحيان ويحاول مقاومة المغريات . ونتيجة لهذا الاضطراب العقلي تظهر علامات الحزن على الحياء ويغضب المرء من بصره ويكون خجوله بدرجة مؤلمة ، وهذه علامة لا يخطئها النظر .

ومنذ وقت البلوغ حتى الخامسة والعشرين يمر الإنسان بهذه التجارب التي تصيب الإنسانية ، والكثير من الشبان يخافون ألا يقدرُوا على الزواج ويهتمون أنفسهم بالشذوذ الجنسي والضعف ، وهذا كله راجع إلى الإغراق في التفكير نتيجة لظهور حب الشباب أو الإحساس بآلام في الظهر من ممارسة العادة السرية ، ويعكفون أيضاً على التخيل حتى تظهر هذه الأعراض فعلاً ، أعراض الضعف الجنسي ، ولكي يستعيد كل منهم قدرته الجنسية

يتناول بعض الأدوية والمقويات التي تنصح الإعلانات بتناولها ويجربون  
أحدها بعد الآخر وبالتدريج يقعون في شباك النصابين الذين يسلبونهم  
فقودهم ويخفقون في القضاء على أمراضهم الموهومة .

— ٣ —

هناك اتفاق في الرأي بين غالبية الأطباء في مستشفيات الأمراض  
العقلية أن العادة السرية ليست وحدها بالسبب الكافي لإحداث الجنون ،  
وحالات جنون العادة السرية حالات مختلفة الأشكال من الجنون يصاب  
بها الأشخاص نتيجة لممارستها بكثرة مخيفة ، وهناك اتفاق بصفة عامة على أن  
العادة السرية المتلاحقة علامة وليست سبباً أولياً لمرض عقلي ، ومن المحتمل  
كما يقول بعض الأطباء أن تكون ممارسة العادة السرية منذ الطفولة واستمرارها  
لبعدة سنوات بعد ذلك مع وجود القابلية الموروثة قد تكون سبباً للجنون  
أى أن المنخ إذا كان يحتوى على « جرائم » الجنون ، أو هناك مؤثر يؤثر  
في الأعصاب والنخاع الشوكي فقد يساعد ذلك على تطور المرض العقلي  
لأنه عند ما تكون الأعضاء غير سليمة منذ الميلاد فإن الخطر من إصابته  
نتيجة للاستعمال الخاطئ للغريزة الجنسية يكون أكثر احتمالاً مما لو كانت  
الأجهزة البدنية سليمة ، وكذلك العادة السرية ليست بالسبب الوحيد  
للإصابة بمرض عقلي في منخ سليم تماماً .

ومما لا شك فيه أن الأمراض العقلية والنفسية البسيطة تكون  
عرضة للمضاعفات والإزمان نتيجة لممارسة العادة السرية ، والخطر في هذ

الزناة ليس من الضرر العضوي ولكن من الضرر العقلي نتيجة للخوف المرتعب من هذه العادة والخجل من التصريح بها ومعالجتها . وأمثال هؤلاء الأشخاص الخائفين الخجولين قد يتطور عندهم الخجل إلى كراهية جنسية تنصب على الجنس الآخر . ويكون من نتيجة عدم الجرأة على مناقشة الأمور الجنسية بصراحة . والخوف من مواجهة حقائق الحياة لأن عواطفهم ترعبهم .

وهؤلاء الجديرون بالرثاء من الشباب يخشون الجنون ولكنهم لا يصبحون مجانين كنتيجة مباشرة لممارسة العادة . وتبدو عليهم أعراض النورستانيا والتعب العقلي في صور مختلفة دون فقدان قواهم العقلية . ومسئولياتهم المعنوية . وقد تحدث في بعض الأحيان حالة تشتت فكري وعدم قدرة على التركيز في الدراسة والاستذكار .

— ٤ —

والعامل المفقود دائماً والذي لا يفكر فيه الآباء والمسنون عموماً بالنسبة لممارسة العادة السرية من الشباب والفتيات هو عامل العطف فالمسنون لا يتقدمون بمساعدة إيجابية من أى نوع . وهذا مما يدعو الشباب إلى الانطواء على نفسه ومعاناة هذه التجارب الضارة سراً وكان هذا السلوك ممن يكبرونهم داعياً لخوفهم وتشككهم في نتيجة الإفضاء بأسرارهم هذه . لأن بعض الآباء يعاقبون أبناءهم لممارسة العادة السرية دون أن يتفهموا ظروفهم أو يعملوا على علاجهم من هذا المرض النفساني بالطرق المتعارف

عليها . وهذا مما ينمى عندهم الفرع والخوف . ويمكن التهديد لا ينقص  
من الميل للممارسة هذه العادة بل قد يزيد من هذا الميل . والترهيب الديني لا  
يفيد في هذه الحالات على الإطلاق . والطريق القويم لبسده العلاج هو  
تقوية روح الأمل ودفع شبح اليأس عن نفوس الشبان والفتيات الذين  
وقعوا تحت تأثير هذه العادة الضارة .

والمطلوب في هذه الحالة ليس العقاب أو محاولة تحويل التيار عنوة .  
ويمكن المطلوب هو محاولة مشوبة بالعطف لإيقاظ السيطرة على النفس  
وبعث الثقة فيها وإحلالهما محل اليأس والفرع .

والشبان والفتيات الذين يلجأون إلى النفسانية لمعالجة أمثال هذه  
الحالات يكونون في حالة من الفرع والانهيار النفسى تشابه حال من ارتكب  
جرماً أو أتى خطيئة لا تغتفر ، واتجاههم إلى النفسانيين معناه ببساطة أنهم  
عازمون على السير فى الطريق الصائبة ، واتباع النصائح التى تسدى اليهم .  
وبعض الممارسين لهذه الكارثة ، فيسيطر على نفوسهم الفرع فتقل قدرتهم  
على المقاومة نتيجة لإلحاح عقولهم عليهم بهذه المعانى .

والواقع أن حالات العادة السرية يمكن علاجها ومنعها نهائياً وهى إما  
أن تعالج تلقائياً وإما أن تكون العادة قد تكونت فعلاً وأصبحت ثابتة  
يباشرها الإنسان كما يباشر بعض العادات الأخرى كقضم الأظافر مثلاً ،  
والاستمرار فى ممارستها يدل على ضعف فى العزيمة . وإما أن تكون

العادة ثابتة انصرف إليها الشاب أو الفتاة تماماً حتى أصبحت لها آثار ظاهرة على أعضاء التناسل ، وشفاء النوع الأول سهل يسير ولا يحتاج إلى طبيب ، بل إن العزيمة الصادقة كافية للشفاء منه . مصحوبة بدراسة مختصرة للقواعد الصحية ، وأما العادات العقلية فإنها تزول عن طريق التعويض عنها بعادات نافعة وذلك عن طريق التفكير في أمور الإنسان الأخرى ذات القيمة ، والتفكير في أهميتها بالنسبة إليه بدلاً من التفكير في العادة السرية ، وكما يقل التفكير في العادة السرية تضاملاً أثرها وانمحي .

هذه الحلول توضح لنا سبيل التخلص من العادة السرية ولكن الخطوة الأولى في هذه السبيل هي التصميم العام على التخلص منها والخطوة الثانية لإدراك النجاح هي الإيمان بأن النجاح لن يأتي فوراً ، ويجب أن نعقد العزم على المباشرة بين فترات ممارسة العادة السرية ، ويمكن للإنسان أن يتخلص من الإيحاء بممارستها بصرف ذهنه إلى التفكير في أمور أخرى محببة إلى نفسه ، ولكنها تختلف عنها في الاتجاه والأسلوب ، والاتجاه إلى العادة الجديدة والإقبال عليها هو سبيل لتجنب الإيحاء ، ولكن قد يحدث على الرغم من الجهود التي تبذل في هذا السبيل أن يمارسها الإنسان مرة بعد أخرى ، ولكننا يجب أن ننسى هذا تماماً وأن نحصر تفكيرنا في الاتجاه الجديد ، والمثابرة لا بد أن توصل إلى النجاح في النهاية . ولا بد أن يتجه نحو إيجاد عادات اجتماعية نافعة يكون لها أعظم أثر في تكوين الشخصية .

أما النوع الثاني الذي لا يمكن معالجته إلا بواسطة طبيب ولم تنجح معه

الأساليب التلقائية ، بل زادت مرات ممارسة العادة بدلا من الشفاء منها ،  
ففي هذه الحالة تكون أعضاء التناسل قد تأثرت بها كما يحدث في حالات  
الأمراض الجلدية التي يعتمد المصاب بها إلى « هرش » مواضع الإصابة ،  
وفي هذه الحالة يكون المريض قد أبغض العادة السرية تماماً ونقم عليها  
وعلى ما تجلبه له من الشقاء ولكنه لا يستطيع التخلص منها ، وفي هذه  
الحالة يجب استشارة الطبيب ، ومن حسن الحظ أن هناك إخصائين لهم  
دراسات واسعة في هذا الموضوع ويمكنهم رسم طريق العلاج الذي يتفق  
وحالة المريض ، وعند ما يفلح العلاج الذي يرسمونه لذلك فإن المريض  
يعود إلى حالته الطبيعية .

# نحو السيطرة

- ١ -

إن شدة التعقد خلال مرحلة الشباب يمكن تقليلها لدرجة معقولة إذا أحسن تنوير أذهاننا عن المسائل الجنسية خلال الطفولة ، والواقع أن معلوماتنا الجنسية تأتي كيفما اتفق ، وعلى أسوأ وضع يمكن حدوثه مما يجعل لها تأثيراً هداماً ، والكثير من أخطاء الصبيان والبنات وتجارب الرجولة والأنوثة إنما هي نتيجة الجهل ، والواقع أن الجهل هو العدو الأكبر للصحة والطهارة الجنسية .

ولنتناول بالبحث حالة صبي مارس العادة السرية حالماً وصل سن الرابعة عشرة وذلك نتيجة لتأثير أقرانه ، أو بالصدفة ، أو نتيجة لتيقظ رغبات الطفولة عنده في هذه السن ، فيترتب على ذلك استجابته المطلقة للميل للعادة السرية ، فهل ننظر إليه على أن حالته ميؤوس منها ، وأنه شخص شاذ ؟ الواقع أنه من وجهة نظر واحدة يعتبر فريسة تطور جنسي مقيد في هذه اللحظة بالذات ، ولو سار في طريقه الطبيعية لكان قد تخلص من رغبات الطفولة ، ونفى هذه المتعة عن نفسه ولكنه ينبغي له والحالة هذه أن يدرك أن سلوكه ليس سيئاً لحد اليأس وأنه ليس شاذاً عن أصول التطور العامة ،

فالعادة السرية واسعة الانتشار لدرجة أن عدداً قليلاً جداً من الأشخاص يمكن القول بأنهم متحررون تماماً بصورة أو أخرى والصبى أو البنت الذى تسيطر عليه هذه العادة ينبغي أن يدرك أن هذا الأمر لا يتسق مع الناموس الطبيعى ، ففي خلال فترة النمو تكون الحاجة ماسة لكل القوى الحيوية لتكوين البنية والأنسجة والعضلات والأعضاء الداخلية ، وإفراز الخصيتين فى الذكر ، وإفراز المبايض فى المرأة ضروريان لتنشيط مختلف أجزاء الجسم بالإضافة إلى الجهاز التناسلى ، وإزالة الخصى أو المبايض له تأثير كبير على تكوين الأنسجة وكذلك فى العقل ، ومن الواضح إذن أن الإفرازات التناسلية مرتبطة بالتطور والنمو البدنى والتطور العقلى .

والشباب هو فترة إنتاج واختزان الطاقة الحيوية . والإسراف فى تحطيم القوة العصبية تترتب عليه فى المستقبل تأثيرات تتفاوت درجة خطورتها . وفترة المراهقة تكثيف الشكل العام لما يليها من فترات ، وينبغي ألا تصل الغريزة الجنسية أقصى حدودها فى وقت مبكر حتى لا تؤثر فى الكفاءة البدنية والعقلية . فهى إذا ظلت خاملة فى فترة البلوغ فإن فرص التعهد ستقل إلى حد كبير . لأن الدواعى ستكون واعية فى هذه الحال .

ويجب أن يحصل الشاب إلتحاقاً من الناحية الجنسية على المعلومات الكافية لإزالة الطريق أمامه . ويجب أن يفهم حقيقة هذه الدوافع غير الريفية نحو المسائل الجنسية فأقول الخطوات نحو السلامة الجنسية هى احترام الجسد الذى يرتكن إلى

المعلومات الصحيحة وعدم احترام الجسد مرجعه إلى تلك الفكاهات الجنسية  
العناية بالجسم ونظافته . ولا يقل عن هذين المظهرين في شيء رفض تعلم  
المتداولة ، وإلى عدم الحقائق الجنسية فالجسم البشري يجب أن ينظر إليه على أنه  
قطعة معجزة التركيب من الناحية الميكانيكية في مملكة الطبيعة . والجسم هيكل  
لأقدس وأنبيل العواطف والانفعالات .

— ٢ —

والشباب إعداد حياة الرجولة والنضج وإعداد الأبوة . وسوء استعمال  
طاقة النشاط خلاله شديدة الضرر بمستقبل الإنسان الجنسي والصحي معاً .  
ولا جدال في شدة وطأة المقاومة للدرجات الجنسية في هذه الفترة ، ولكن  
المقاومة واجبة لصالح الفرد من الناحية الصحية وإصلاح الجماعة التي يعيش  
في ظلها من الوجهة الاجتماعية : ويجب أن تدرب الإرادة . وأن يركز العقل  
للقضاء على هذه الميول الضارة .

وقواعد الصحة العامة المعقولة تساعد إلى حد كبير في السيطرة على هذه  
الميول الضارة ، ونحن نستطيع بالنزهات الخلوية ، والاهتمام بانتظام  
الافرازات المعوية ، والنوم والاستيقاظ المبكر ، في غرف حتمنة التهوية  
نستطيع باتباع هذه القواعد الصحية التغلب على كثير من هذه الميول .  
وينبغي أن تكون الملابس فضفاضة خلال فترة النمو ، فالسكريات  
والسراويل الضيقة تزيد من حساسية الفتاة في مرحلة النضج . ويجب أن

يتجنب الأولاد الاحتكاك بين الأعضاء التناسلية والملابس وألا يضعوا أيديهم في جيوب بنطلوناتهم ، ويحسن ألا تكون أغطية الفراش ثقيلة ، وأحسن الأوضاع خلال النوم هو النوم على أحد الجانبين لا على الظهر والعشاء المتأخر ليس من الصواب في شيء ولسكن ليس من المستحسن أيضاً أن تنام جوعاناً ، ويستحسن ألا تظل مسترخياً في الفراش عقب استيقاظك في الصباح . ولا يصح كذلك أن تتمدد على كنية أو تجلس في غرفة شديدة الحرارة . بل ينبغي أن يكون هناك ميل للتعرض للبرد ويجب أن ينظر إلى الرياضة والتربية البدنية والألعاب الخارجية عموماً على أنها بمثابة في الأهمية لتثاقف الشبان والفتيات .

والصحة العقلية مساوية في الأهمية للصحة البدنية فالعقل يجب أن يدرّب باستمرار وأن يشتغل إما في الدراسة أو الابتكار . فالاستغراق في التخييل والأحلام يهيء الإنسان للعادة السرية . ويجب أن تشجع الهوايات المختلفة كهواية الطوابع والتصوير والصيد وغير ذلك . وينبغي للفتيات أن يستغرقن في اللعب وألا يقعن في بيوتهن . والألعاب المشتركة بين الشبان والفتيات مفيدة جداً ومن الخير أن تحدث هذه الألعاب المشتركة فهي مفيدة لكلا الطرفين . ويجب أن يختار رفاق اللعب من أولئك الأشخاص نظاف العقول والمظاهر كما يجب تجنب من يعشقون القصص البذيئة ويلوكونها بالسنتهم دائماً .

فاذا حدث أن فتى أو فتاة وقع فريسة عادة سيئة ، فدعه أو دعها تقص

فصحتها بصراحة اشخص أكر سناً ، بشرط أن يكون عطوفاً واسع  
المعلومات في هذه الناحية ، أو أن يكون طبيباً موثقاً به ، وأنا أعلن بكل  
أسف أن رجال الدين ليسوا بأحسن الناصحين في هذا الموضوع فإن أكثرهم  
ليست لديه رحابة الصدر ولا المعلومات التشريحية الكافية لقيامه بهذا النصيح  
وقد التقيت بكثير من الشبان الذين لجأوا إلى رجال الدين خلال عرامة  
أزمته النفسية فلم يكن منهم - ساعهم الله - إلا أن وصموهم بالخطيئة  
والخروج على الدين دون أن يقدموا لهم نصيحة ذات فائدة ما .

وقد حاول الكثير من المعالجين أن يتغلب على حالات العادة العنرية  
المزمنة فوجد صعوبة كبيرة في ذلك عند بعض الأشخاص ، والواقع أن علاج  
هذه الحالة يحتاج إلى محادثات بين الشاب أو الفتاة المريضة وبين شخص يفهم  
روح الشباب ويتمشى مع أفكارهم ويناقش مسألة ممارستهم لهذه العادة  
بصراحة وعطف يؤثران في الشخص المريض فيكون لهذا أثر كبير في  
التخفيف ثم البرء من هذا المرض .

وأنا أدتأكد من أن كتمان هذا الأمر ذو عواقب ضارة ، وأنه يزيد من  
شددة الميل لممارسة العادة ، والنفوس خلال الأزمات تتماس بصيصاً من  
النور خلال هذه الظلمة السابغة ، إنها تتشوف إلى من يبعث أملها ويسدد  
بأسها ، ولذلك ينبغي أن تحمل كل نصيحة في ثناياها أملاً ورجاء ، يجب أن  
يحسن الشاب بيد قوية في يده ليمتصر في كفاحه ، فالقوة كامنة في الثقة المتبادلة .  
وقد تستعمل الأدوية والعمقير في بعض الحالات للتخدير والهدئة ،

ولكن عواقبها قد تكون سيئة في كثير من الحالات ، ومركبات البروم  
تصلح — كما ينصح الأطباء — للهدئة لفترة معينة ولكن هذه العقاقير ينبغي  
ألا تؤخذ إلا بناء على نصيحة طبيب .

والاستحمام والتدليك بالماء البارد مفيد في كثير من الحالات ولكنه  
ليس علاجاً حاسماً ، والواقع أن الماء الساخن يثير الغريزة الجنسية ويشعر  
النس أو الفتاة بلذة محدودة قد تتطور إلى ميل لمباشرة العادة السرية أو الاتصال  
الجنسي ، ولذلك يجب تجنب الحمامات الساخنة .

ولاشك أن تجنب المثيرات الجنسية ، وقراءة الكتب المكشوفة ورؤية  
الصور العارية أو التي تمثل أوضاعاً جنسية ، تجنب ذلك كله لا شك أنه يقلل  
من الإثارة وبالتالي من الميول المضارة .

يجب أن يفهم الشبان والفتيات ضرورة المحافظة على الطاقة الجنسية  
وتوفيرها للحياة الزوجية ولدورها الطبيعي الصحيح في النسل ، ويحسن أن  
نختتم هذا الفصل بنصح الشباب من كلا الجنسين بممارسة الألعاب الرياضية  
الفردية والمشاركة والنزهات الخلوية والمشى والسباحة وركوب الدراجات  
فإن كل ذلك يبعد عنهم الأفكار الجنسية ، وينبغي ألا يظلوا قابعين في منازلهم  
منظوين على أنفسهم ، وأن يخرجوا إلى الحياة فيكتسبوا المناعة البدنية  
والعقلية لينتصروا في المعركة .

## تحت العدوى

هناك عوامل ثلاثة تنخر في الجنس البشرى وهى : السل ، والأمراض السرية ، والتسمم الكحولى ، والأمراض السرية كالزهري والسيلان ، وهما مراضان واسع الانتشار في المجتمعات المتحضرة وخصوصاً في المدن ، وقد انتقلت هذه الأمراض إلى بعض الشعوب التي على الفطرة عن طريق بعض الرحالة من المتحضرين .

والأمراض السرية تصيب الجسم بأخطر الميكروبات وتسبب تسمماً عاماً لأجهزة المختلفة ، والزهري يظهر أول ما يظهر على شكل قرحة على عضو التناسل ، وقد تظهر على عضو آخر من أعضاء الجسم كالشفيتين ، ويصبح الجسم عرضة للتسمم ، وهذا التسمم ينتشر تدريجاً بواسطة الدم فيؤثر في الأجهزة الداخلية والجلد والمخ والأعصاب ، وعند ما يتقدم المرض قد يصيب العظام نفسها ، والزهري قد ينشأ عنه مرض في العينين أو الأذن وقرح وبثور على الجلد وقد يسقط شعر المريض أو أسنانه ويتسبب عنه بعض أنواع الشلل . وفي بعض الأحيان يصاب المريض به بمرض عقلي خطير .

والعدوى بهذا المرض مصدرها الجراثيم التي يخلفها المريض على المناشف

وفرش الشعر والأمواس وآنية الشراب ، وأى أداة يستعملها ، فإذا أتوج  
شخص مصاب بالزهري فإنه لا شك سيجدى زوجته وأطفاله ، وغالباً ما يؤدي  
تأثير الزهري إلى عدم القدرة على حمل الجنين ، وهو أيضاً من الأسباب  
الشائعة للعقم وللمتاعب الداخلية عند النسوة والأطفال المصابون بالزهري  
الوراثي يعانون الكثير في كفاحتهم للحياة ، وكثيراً ما يقضون نحبهم نتيجة  
لهذا المرض الويل ، وكذلك يصاب الكثير منهم بضعف القوى العقلية  
نتيجة للزهري الوراثي

أما السيلان فهو مصدر كبير من مصادر العمى والسهاب السكلى وتقرح  
المثانة وروماتزم المفاصل وغيرها من الأمراض ، وهو مرض خطير كالزهري  
وله آثار خطيرة في المستقبل قد تستمر عدة أعوام وهو كثير الشيوع بين  
مختلف طبقات المجتمع .

وهذه الأمراض لا تنتقل بوساطة العاهرات وبنات الهوى ممن يتبعن  
أجسادهن للرجال فحسب ، ولكنها تنتقل أيضاً بوساطة النسوة والفتيات  
اللواتي يتصلن برجال مصابين ثم يصبحن بدورهن مصادر للعدوى ، والبقاء  
من أكبر مشاكل الحضارة وهو سبب انتشار المرض والمتاعب البدنية  
والعقلية .

ولن يستطيع الشبان والفتيات فهم خطورة الاتصال الجنسي غير الطبيعي  
على حقيقتها لأن كثيراً من الشباب لا يقدرّون خطورة الإصابة بالأمراض  
السرية وكذلك كثير من الفتيات لا يعطينه حقه من الاهتمام ، فإذا حدث

— لا قدر الله — وأصبحت بمرض من هذه الأمراض فالتمس معونة الطبيب في الحل ، والعلاج المبكر أحسن وسيلة لتجنب الضرر أو تقليله ، وإنها لجزيمة اجتماعية أن يهمل الإنسان أسرع الوسائل للشفاء من هذا المرض . ورغم أن هذه الأمراض تسمى « الأمراض السرية » ، إلا أنها لا ينبغي أن تظل سرا على الطبيب ، والسرية مكفولة عند الأطباء المعترف بهم قانونا ، والطبيب المضبوط سيقوم بالعلاج في الحال دون أن يلجأ إلى السؤال عن معلومات لا تدخل في صميم واجبه .

وفي معظم المدن يجد المارة بعض النسوة يتسكعن في الطرقات يتصيدن المارة من الشبان الأغرار لقضاء مآربهم معهن لقاء قروش معدودات ، والشاب الذي يقع في هذا الشرك يعتبر سيء الحظ إلى أقصى الحدود فإنه في معظم الحالات سيصاب بمرض من هذه الأمراض الوييلة ، ونصيحتي إلى الشبان أن يتجنبوا هؤلاء المتسكعات من بنات الهوى .

وتحذير آخر إلى الشبان ، وهو أن شرب الكحوليات ينشط الغريزة الجنسية ، ويضعف قوة السيطرة على النفس ، ومعظم الشبان الذين يقومون ضحية لهؤلاء النسوة السافطات وقعوا تحت تأثير الكحوليات ونفس التحذير أسوقه للفتيات فلا ينبغي لهن أن يشربن الكحوليات حتى لا يفقدن في لحظة ضعف تتاب قوة إرادتهن .

وليفهم الشباب من كلا الجنسين أن السمكوت على الإصابة  
بمرض سرى لن يقف ضررها عندهم وحدهم ، ولكنه سيتجاوزهم  
إلى الأجيال التالية ، فليتقوا الله في أنفسهم وأوطانهم ، ويسرعوا  
بالعلاج .

# هل نصعد أم نهر

- ١ -

عند ما تواجهنا إحدى مشاكل الحياة فإن أمامنا طريقين لا ثالث لهما ، الأول أن نحاول تفهم هذه المشكلة وأن نبذل جهدنا لحلّها ، والثاني أن نتجنب المشكلة وأن نحاول الفرار منها جميعاً ، وهناك على أى حال تعقيدات في العقل لا يمكن تجاهلها ، فالهروب من المسائل الجنسية والتصميم على استبعاد هذه المسائل من حسابنا هو الطريق الذي يسلكه عدد ضخم من الرجال والنساء .

أما الآن فإننا لانستطيع الهروب من مواجهة المسائل الجنسية فالغريزة الجنسية متأصلة الجذور عميقة الأثر في نفوسنا منذ فجر الحياة البشرية ، وقد قيل بحق « إن الإنسان يسبغ الصفة الجنسية على كل شيء في الحياة » وقد يكون من المسلي حقاً أن نعود إلى بعض الأساطير للعالمية التي تحتوي على متعة جنسية ، أو نرى كيف تدخلت المسألة الجنسية في تكوين اللغات ففي كثير من اللغات نجد أن بعض الأشياء غير الجنسية تعطى قبا جنسية فنسمى شيئاً ما كشجرة مؤثراً وآخر كالكتاب مذكراً ، وكذلك الأمر فيما يختص بالآلات والأدوات من جميع الأنواع يجعل الإنسان من بعضها إناثاً ومن الآخر ذكوراً .

ومنه الحقائق وأمثالها تدلنا على أن أسلافنا في العصور الأولى كانوا  
جند منشغلين بالذواضع الجنسية ، وكان هناك نوع من عبادة « قوة النسل »  
فقد أقيمت بعض التماثيل ودلت بعض النصوص الأثرية القديمة على ذلك .  
ولا تزال بعض الطقوس والحفلات الدينية تقام بين القبائل البدائية  
لتبارك خصوبة الأرض . ولا شك أن لهذه الطقوس صبغة جنسية ، والواقع  
أن الهروب من المسألة الجنسية أمر مستحيل ، فقد حاول الإنسان منذ القدم  
بكل الوسائل الممكنة أن يفر من هذه القوة الطاغية ، ولكنه إذ يفر من  
هذه القوة الطبيعية مستعملاً القسوة في معاملة جسده ، وآخذاً نفسه بالشدة  
إنه حين يفعل ذلك لن يصل إلى أكبر من هدة الغريزة الجنسية ، ولكنه  
لن يقضى عليها القضاء المبرم ، ولو ترك هذه الوسائل القاسية لفرة ما فان  
الغريزة ستعود إلى عرامتها ولن يستطيع لها دفعاً

وقد أصبح من الواضح جداً أن أعرق رغباتنا نابعة من اللاوعي ، وأن  
العقل الواعي ليس له التأثير الكافي في الخلق كما كان مفترضاً ، وإن أكثر  
الرجال أو النساء مثالية وظهارة وعفة ليندهشون حينما يحلل لهم أحد  
أحلامهم الجنسية ، فهل هذه الصورة العارية المخرقة في العهر تعرض لكل  
إنسان في حياة اليومية؟ مما لا شك فيه أن هذا لا يحدث وهذا هو السبب  
في أن الأحلام لها هذا التأثير السيء في اللاوعي

والفتاة التي تكون تحت تأثير الكلوروفورم مثلاً ثم تتفوه بغدة الفاظ  
أو تأتي ببعض الحركات المساجنة ، فهل هذا يكفي لتعتبرها ساقطة؟ لا بالطبع  
لأن الإنسان وهو واقع تحت تأثير الخدر .

فإن عقله الباطن هو الذي يعمل وحده - فما هي المسؤولية المعنوية التي تقع على عاتقنا إذا حملت بأنني أقتل أعز أصدقائي؟ إن الأحلام التي من هذا النوع لا تفسر من ناحيتها الظاهرة لأن لغة الأحلام، كاللغة البدائية، تعتمد دائماً إلى الرمز.

فلماذا تتدخل أفكار الخطيئة في أحلامنا؟ ذلك لأننا نحاول إبعادها عن عقولنا الواعية أثناء ساعات اليقظة، ونحن نحاول تناسيها دائماً وإن لم نفلح في ذلك أبداً، ومثل هذه الأفكار ترسب في أعماق اللاوعي وفي أي فرصة تظهر هذه الصور في أحلامنا، أما في حالات الجنون فإن مثل هذه الأفكار والصور تظهر في العقل الواعي مباشرة، وفي بعض حالات الهستيريا يعمل اللاوعي بنشاط أكثر من العقل الواعي، وعندما يكون الشخص خاضعاً للتأثير الكحولي فإن اللاوعي يكون في أشد حالات اليقظة.

- ٢ -

ونستطيع أن نوضح بالأمثلة المستمدة من واقع الحياة كيف ينشأ الميل إلى الفرار من المسائل الجنسية، وليكن المثل من تاريخ حياة رجل ما فهو كطفل في المهدي يسيطر عليه حب الراحة وأخذ كفايته من الغذاء ليتغلب على الجوع، وإن المتعة التي يجدها في الرضاع من ثدي أمه إنما تجد لها بديلاً في مص الإصبع وهي حالة نشاهدها في نسبة كبيرة من الكبار، ويقال بهذا الخصوص أن مدمني الشراب ما هم إلا « عشاق الزجاجة » وأن

تشققهم لها ليس إلا إحياء لأيام الطفولة ، وليس بغريب أن يجد  
الطفل لذته الوحيدة في اللذة الحسية خلال الفترة الأولى من حياته فقد  
رعت الطبيعة خطتها على أن يجد لذة في البحث عن غذائه ، والطفل إذ  
يبحث عن هذه اللذة المثيرة فإنه يبحث كما يعمل كل الأطفال بلا وعي  
وبراعة تامة ، فهو يحب في هذه الفترة أن يظهر جسده وأن ينال الإعجاب  
وهذا الإحساس يظهر في الكبار من حين لأخر فتحن نسر لإعجاب الناس  
بعضلاتنا ومظهرنا الحسن وملابسنا ولدينا جميعاً وسائل الظهور المناسبة  
لسننا الكبيرة .

والطفل لا يحس عاراً عندما يبول أو يتبرز أمام الآخرين شأنه في  
ذلك شأن صغار الحيوانات فهو يكون في هذه الفترة « عارياً لا يخجل »  
ومن الطبيعي أن يجد الطفل لذة في هاتين العمليتين وسيظل يلوث نفسه إلى  
أن يفهم أن هذا منظر مؤذ للآخرين .

وينحصر تهذيب الطفل في تصحيح الميول الخاطئة عنده ، كالميل للتبول  
والتبرز أمام الناس ، وعدم الاعتناء بالنظافة الشخصية وعادة إمساك  
أعضائه التناسلية - وفي تعويده على الأناقة والاهتمام بحسن المنظر ، وهذا  
لصالح الطفل ذاته ولصالح المجتمع الذي يعيش فيه ، لأن النظرة البدائية  
لهذه المسائل يجب أن تتغير وأن تحل محلها سلوك اجتماعي ، وهذا الجزء  
من ثقافتنا المبكرة ذو أهمية بالغة .

ولذا يجب أن يعنى الأوان بطفلها حتى يشب صحيحاً طبيعياً ، ومرادنا  
متسق العقل .

وغالباً ما يتساءل الأطفال « كيف جئنا إلى الحياة ؟ » وهو سؤال لا بد  
أنه صادف كلا منا في طفولته وجواب الأبوين عليه إما أن يكون إغضاضاً  
تأماً أو إمهالاً للإجابة في المستقبل أو تهديداً بالعقاب إذا عاد الطفل إلى هذا  
التساؤل وهذه كلها طرق خاطئة تدخل في روع الطفل أن نتحدث في هذا  
الموضوع أو التفكير فيه خاطئة لا تمتغر وأمر لا ينبغي مناقشته ، ولكن  
هذا السؤال يبقى آخر الأمر بلا جواب .

ويظل هذا السؤال حائراً بين ضغط الأبوين ورغبة الطفل في الحصول  
على إجابة حتى يقع الطفل بين يدي خادمة كثيرة تشبع رغبته فتشرح له  
بطريقتها — كيف يولد الأطفال وتزيد على ذلك بجهالتها فتشرح له كيف  
يحصل على لذاته سرّاً بواسطة العادة السريّة ، فتتقاسم تفكيره مسائلتان :  
الأولى هي كيف يحصل على متعته هذه سرّاً والثانية هي أن المسائل الجنسية  
رديئة منجّمة وخاطئة ويكون في هذه الحالة قد قارب البلوغ وتكون الناحية  
الدينية قد تيقظت فيه فيرغب في إنقاذ نفسه فيهنمك في الصلاة والاستغفار  
حتى يغفر الله خطاياهم ، وتربيه في هذه الفترة ساعات خالصة من  
البؤس والهموم

ثم يذهب إلى مدرسة أرتي فيجد شبانا في مرحلة البلوغ يقطعون  
وقتهم بالحديث في مخاطرهم الخرامية والجنسية ويتفكّهون بنكات قدرة

فيستمتع لهم يتوزعه عاملان : الرغبة في المشاركة والإحساس الديني فيعتزل  
الناس ويفكر بكثرة ويصبح شأنه شأن المسنين من الناس ثم يعتقد أن الحب  
الجنس شر مطلق وحيوانية محضه فيصمم مثل كثير من الآخرين على  
« الفرار من الجنس » .

والمعاناة والألم العقلي الذي يستمر في سكون له تأثير ضار بصحته ،  
وأيضا كل محاولة منه لحب الجنس الآخر والتمتع به مصدر عار  
كبير ويأس .

وتزدحم رأسه بالأفكار والرؤى المستمرة وعندما يدخل معترك  
الحياة يدخله خجولا ، يحمر وجهه عند ما يخاطبه رئيسه ، وسيختلط أثناء  
العمل بأشخاص يتألون متعتمهم عند بنات الهوى وهو لا يد في يوم من  
الأيام أن يستجيب لنداء الجنس ويحاول محاولتهم هذه

ويدخل في الثلاثين دون أن يتزوج رغم أنه يتوق الى أن يحب حبا  
ظاهرا وأن يتزوج ويستقر ، ولكن أموره الغرامية كان يلزمها سوء الحظ  
ويحسوز أن يكون النسوة اللاتي اجتذبن أنظاره قد وجدته ذا طبيعة حاملة  
وأن رجولته لا تجذبهن ، وبعد هذه السن تبدأ صحته في الانهيار وذلك  
راجع جزئيا إلى العقد العقلية الداخلية ، وقد يتناول بعض الأدوية  
والمخدرات ويملكه القلق على صحته فيقع فريسة الوهم فهو يتوهم اليوم أنه  
مصاب بالسل وقد يسيطر عليه الخوف من الإصابة بأي مرض آخر .

ويظل يحاول الفرار عن مشاكله الجنسية ويقضى السكبت أولا بأول

على نشاطه فيصبح مريضاً ولكن طبيباً لا يعرف مرضه بالضبط ويحدث  
عنده « انهيار عصبي » فينصح له الأطباء بالراحة التامة ، فيموت في الثانية  
والأربعين من عمره وكان الناظر إليه يعتقد أنه أكبر مما هو بعشر سنوات .  
هذه هي قصة رجل مستمدة من الواقع وأنا لا أقصد أن « الفرار من  
المسائل الجنسية » يسبب دائماً أمراضاً عقلية تنتهي بالوفاة قبل أوانها  
ولكنني أقصد إلى تقرير أن عدم الثقف جنسياً وعدم احترام المسألة  
الجنسية يؤدي إلى إيجاد مقاومة في كثير من العقول ويسبب صراعاً بين  
الرغبات الفريزية والأفكار المثالية الطاهرة .

والميل إلى إهمال المسائل الجنسية على الإطلاق قد يولد عند النساء  
ولكن المحاولة لا تنجح أبداً فلا شيء يمكن تناسيه بقوة الإرادة وحدها  
فالنسيان شديد الاختلاف أن التذكر . فالتذكر هو عملية استدعاء أفكار  
« لم تنس » ولكنها راسبة في اللاوعي ووجودها به يسبب للإنسان متاعب  
أكثر من مشو لها في العقل الواعي ، فهي تطفو إلى العقل الواعي في صور  
متغيرة وتسبب مضايقات عصبية ، « والفرار من الجنس » تجربة خطيرة  
وبخاصة بالنسبة لذوى التركيب العصبي وجذور الهستيريا كأمثلة في هذه  
القوة الطبيعية المخيفة .

والفتاة التي تشب وليس لديها معلومات جنسية تكون عرضة لهذه المتاعب  
أكثر من الفتى ، فالمسألة الجنسية تشغل جزءاً من حياة الفتاة أكثر بكثير

هن الفتى لأن عملية الحمل تؤثر فى كل جزء من جسم المرأة ، والكثيرات من الفتيات يعترين الحجل عند ذكر المسائل الجنسية ، ويشفقن من الحديث فيها حتى يصبحن على وشك الزواج ، وتظهر المتاعب النوروزية عند الفتيات عقب الزفاف مباشرة ، وفى كثير من الحالات تبدأ هذه المتاعب فى الليلة الأولى للزواج ، وإغماض العينين عن ضوء الشمس إلا بمنع الشمس من أن تشرق . وكذلك إغلاق العقل دون التساؤل الجنسى لا يقضى على الميول الجنسية ، والكثير من الناس يعيشون فى معزل عن حقائق الحياة ويظنون غارقين فى خيالات الطفولة . وأمثال هؤلاء معرضون للإصابة بعقد عقلية متنوعة .

- ٣ -

والفرار هو الخوف فى الحقيقة ، فالحيوان يفر من عدو حقيقى أو متوهم والجنس البشرى حين يقع تحت تأثير خوف لا أساس له فى العقل يلتمس له مهرباً فى الفرار العقلى ، فالعالم يعتقد بوجود الغيلان والهولوات ونحن نصنع غيلاننا خلال تصوراتنا ، والعاطفة الجنسية فى حد ذاتها ليست شراً بل خير . ولقد حاولت أن أبين كيف يتطور الدافع الجنسى فى الإنسان فيصبح شراً أو خيراً عند الرجل أو المرأة على السواء ، والمعول على استخدام هذه الطاقة الهائلة من النشاط فى أوجهها الصحيحة ، فالواقع أن أسمى فضاءنا وكذلك

أحط تصرفاتنا إنما ترجع في أساسها إلى « اللبيدو » أو الجنس .

والفرار من النشاط الحيوي لا يحل أية عقدة مترتبة عليه ولسكنه يزيدنا تعقيداً ويزيد من شدة النضال ، والقوة الناشئة عن التنشيط الطبيعي للدوافع المتبقية تفوق كل قوة بشرية ، وإن تسمح الطبيعة بأنى تدخل في أعمالها ، والهدف الأسمى للطبيعة هو أن تبت الحب في أطفالها ، ولقد غرست بعض الرغبات المعينة في نفوس المراهقين لأمر ما ، ولكن الرغبات لا بد أن تسبب بعض العقدة وتنشأ عنها بعض التعارض ، وطريق الحب الصادق لا يكون سهلاً أبداً ، وظواهر الحال تدل على أن العقدة تكثر بمرور الزمن مما يهدد الرجل المتحضر بنضال أشد .

والحياة والحب يدعوان إلى الشجاعة وإن نهزم أمام ازدياد التعقد في الدوافع الجنسية ، ومع الإنسان يتطور ببطء ولكن في ثبات والعقل المثقف والتفكير المباشر يمداننا بالقوة على مواجهة مشاكل الحياة ويمكن أن تعرف الحضارة بأنها صراع مع الغرائز غير المحبوبة ، فهي عملية كبت من جهة ، وبحث عن التعبير الصحيح من الجهة الأخرى .

ويذبغى ألا نقل من قيمة الحاجة إلى التعبير فالتعبير الطبيعي عن الحاجة إلى الحب هو الحب والزواج ، ويذبغى أن ينتظر الشبان والشابات آملين تحقيق أحلامهم في زواج مبكر معقول ، ويجب أن ينظروا إلى فترة المراهقة على أنها فترة إعداد للواجب العظيم العجيب وهو المرور على طب الحياة ،

وينبغي أن يستنزوا حيويتهم للقيام بواجب النسل وينبغي أن  
توجه الغرائز الملتبسة إلى وجهات نافعة من النشاط كاللعب والدراسة  
والخدمة الاجتماعية وأعمال البر فإذا حدث أن جميع مناحي النشاط هذه لم  
تستنفد الطاقة الجنسية فهي مع ذلك لن تكون سبباً في الجوع والاعراق في  
اليأس، وكل ما نحتاج إليه إذا اشتركنا في مثل هذا الصراع هو شجاعة  
جديدة، فنحن جميعاً نعلم أن الرعب عتق في الحرب فلا تسمح لميولك  
أن ترعبك .