

مقدمة

البعض يفضلونها ممتلئة !!

* القوام المثالى فى أعين الرجال :

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

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

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

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

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

أحسن النساء :

قال عبد الملك بن مروان لرجل من غطفان :

صف لي أحسن النساء . قال :

خذها يا أمير المؤمنين ملساء القدمين ، ردماء الكعبين^(١) ، مملوءة
الساقين ، جماء الركبتين^(٢) ، لقاء الفخذين ، مقرمدة الرُفغين^(٣) ناعمة
الأليتين^(٤) ، منيفة المأكمتين^(٥) ، فعمة^(٦) العضدين ، فخمة الذراعين ،
رخصة^(٧) الكفين ، ناهدة الثديين ، حمراء الخدين ، كحلأ العينين ،
زجاء الحاجبين ، لمياء الشفتين^(٨) ، غيداء العنق^(٩) ، عيناء العينين^(١٠) ،
مكسرة البطن ، نائمة الركب .

فقال : ويحك ! وأنى توجد هذه !؟

قال تجدها في خالص العرب ، أو في خالص الفرس .

شر النساء :

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

شهرن :

النحيفة الجسم ، القليلة اللحم . . .

(١) أى ليس بها شقوق .

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

(٣) الرفغ : هو أصل الفخذ .

(٤) الألية : آلية الشاة وهى مفتوحة الهمزة .

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

المأكمتين .

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

(٧) ناعمة الكفين : لينتهما .

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

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

(١٠) حسنة العينين ، ومنه حور العين .

المحياض الممرض^(١) الصفراء . . .

المشثومة العسراء . . .

السليطة الذفراء^(٢) . . .

السريعة الوثبة ، كأن لسانها حربة !

تضحك من غير عجب ، وتقول الكذب ، وتدعو على زوجها
بالحرب^(٣) ! أنف في السماء . واست في الماء^(٤) .

أجمل النساء :

وقال الشاعر القديم :

أبت الروادف والئدى لقمصها مس البطون وأن تمس ظهوراً
وإذا الرياح مع العشى تناوحت نبهن حاسدة وهجن غيوراً

هكذا يكتمل جمال المرأة :

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

فكتب إليه لا يكمل حسن المرأة حتى يعظم ثدياها ، فتدفع
الضجيع ، وتروى الرضيع !
وقال آخر :

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

(٢) الذفر : شدة ذكاء الريح كالذفرة - أو - يخص برائحة الإنط المتن وهو المراد .

(٣) الحرب : بفتح الراء : الهلاك .

(٤) الإست : المعجز أو حلقة الدبر .

ابغنى امرأة بيضاء مديدة ، فرعاء^(١) جعدة ، تقوم فلا يصيب قميصها منها إلا مشاشة^(٢) منكبيها ، وحلمتى ثدييها ، ورانفتى^(٣) أليتها .

كيف وجد أمير المؤمنين أهله !؟

قال أبو عبيدة : دخل مالك بن الحارث الأشتر على عليّ - رضى الله عنه - صبيحة بنائه^(٤) ببعض نسائه فقال :

كيف وجد أمير المؤمنين أهله ؟

فقال : كغير امرأة لولا أنها قبّاء جدّاء !

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

قال : كلا حتى تدفىء الضجيع وتروى الرضيع^(٥) .

القَبّاء : الضامرة اللطيفة الكشحين ، والجدّاء : الصغيرة الثديين ، فهذا يدل على استحسان عليّ - رضى الله عنه - لضخم المرأة وشحمها ويدل على استحسانه أيضاً لكبير الثدي .

أطيب النساء !

قال مصعب بن الزبير : النساء فرشٌ فأطيبها أوثرها^(٦) ، وكان يقول استوثروا^(٧) فى فرشكم .

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

(٢) المشاشة بالضم : رأس العظم الممكن المضغ .

(٣) الرانفة : أسفل الألية إذا كانت قائماً .

(٤) دخوله بها .

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

(٦) يقال فراش وثير موطأ ممهد لَيْن والثيرة من النساء : السمينه الكثيرة اللحم .

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

أجمل ملابس المرأة !

قال ابن شبرمة : ما رأيت لباساً على رجل أزين من فصاحة ، ولا رأيت لباساً على امرأة أزين من شحم .

القضاء بالرطب !

. قالت عائشة - رضى الله عنها - أرادت أُمى أن تسمّنى لدخول رسول الله ، فلم أقبل عليّ شيء مما تريده حتى أطعمتنى القضاء بالرطب فسمنت عليه كأحسن السمن .

أطيب لذات الدنيا !

قال الأصمعي : سئل امرؤ القيس : ما أطيب لذات الدنيا ؟ قال :

بيضاء رعبوبة^(١) بالحسن مكبوبة

بالشحم مكروية بالطيب مشبوبة

هذا الكتاب :

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

مع تمنياتى بوافر الصحة

دكتور أيمن الحسيني

أخصائى الأمراض الباطنة

(١) الرعبوبة : بالراء المضمومة المشددة الغضة الطويلة الممتلئة الجسم ، أو البيضاء الحلوة

الناعمة ، والجمع رعايب .