

العدد الثامن والعشرون

كلمة الكلمة

الجنس بين الحياء والضرورة

لا شك أن مصدر وجود الكائنات الحية واستمرار بقائها على هذا الكوكب هو ما أودعه الله تعالى في هذا الإنسان من غرائز وأدوات ورغبة نفسية وبدنية لا يمكن تجاهلها أو التغافل عنها في الدخول إلى ما خلقه الله لهذه الموجودات من حياة جنسية، فمن الذكر والأنثى تكونت الخلقة الأولى في بناء المجتمع الإنساني ومنها تكونت الحضارات.

إن علاقة الإنسان بالجنس كعلاقته بالطعام والشراب، فكما لا يستغني الإنسان عن الشراب والطعام وأن حياته متعلقة بهما، كذلك لا يستغني عن الجنس بل ويذهب الإمام المجدد الشيرازي الثاني إلى أبعد من ذلك فيقول: ((إن الشهوة الجنسية أقوى من الجوع والعطش ونحوهما فكما أن الجائع العطشان إذا لم يتمكن من الحلال يلتجئ إلى الحرام - عادة - كذلك حال من لم يشبع غريزته الجنسية بالحلال يقع في الفساد)).

فانكفاء الإنسان عن الجنس وإن كان لا يؤدي إلى موته إلا أنه بطريق أو آخر هو إعلان عن أن البشرية في طريقها إلى الانقراض والفناء، ومن هنا فقد خفت كل الأصوات التي تدعو إلى اعتزال النساء وعدم الاقتراب إلى ممارسة الجنس بسبب استغراقها في الرهبانية المفرغة من الفكرية العقلانية والمبتعدة كثيراً عن حقيقة خلق الإنسان ومنطق الواقع المعاش.

إن من أسباب تفاقم أي مشكلة ومنها المشكلة الجنسية، تجاهلها؛ إذ عندها لا ينفع أي حل أو علاج حيث زمن اكتشافها يكون متأخراً.

يقول العلماء والمختصون: إن معرفة المشكلة وتحديد أسبابها نصف الحل، فعندها يتمكن الإنسان من حلها، وذلك بتوجيه جهوده دفعة واحدة ووجهة واحدة نحو تلك الأسباب بغية زوالها أو زوال تأثيراتها. ينبغي أن ندرك جيداً أن تجاهل المشكلة أو التغافل عنها ومحاولة نسيانها لا يمكن أن يؤدي إلى حلها، فالمشاكل الجنسية المتنوعة والعديدة والخطيرة لها تداعيات وإسقاطات على مجمل مفاصل حياة الإنسان النفسية والروحية والبدنية والعقلية والحياتية؛ لما لها من امتدادات وارتباطات عضوية وسيكولوجية مع أعضاء جسم الإنسان ووظائفها.

إن من الخطأ تبني الأسلوب الذي يعتمد الحوم حول الحمى والابتعاد عن المناقشة الصريحة والمباشرة للأمور والمسائل المتعلقة بالحياة الجنسية وكأنها سرّاً لا يسمح بكشفه والتصريح به بسبب ما وضعته بعض العقول أو العادات من مآخذ واعتبارات تجلت في إطار العيب أو الخروج عن الأدب أو تجاوزاً لحدود الحياء، فالزوجة لا تجرؤ على السؤال، والمرأة المحترمة لا يجوز لها أن تسأل والزوج أيضاً لا يجرؤ على طلب

المساعدة من زوجته في حالة وجود خلل ما في أدائه الجنسي... لذا تلجأ الزوجة مضطرة إلى بعض صديقاتها لتتعلم منهن ما خفي عنها، وكذلك الزوج يستشير بعض أصدقائه لعله يجد ضالته، وبالتأكيد لا تخلو هذه الخطوة من الأخطاء التي قد تؤدي إلى استدامة المشكلة إن لم تخلق مشاكل جديدة ولا سيما أن من لجأ إليه الزوج أو الزوجة (والمرأة أو الرجل) هم في الحقيقة يعيشون في نفس الوسط الاجتماعي والبيئة نفسها بمفرداتها من العادات والأعراف والتقاليد ذاتها والتي أشاعت تلك المناخات والرؤى الفاسدة وذلك الجهل بمتطلبات الحياة الجنسية ومستلزماتها وأمراضها وأخطائها وأخطارها وطرق التعامل معها وتناولها، وهما بذلك أشبه ما يكون بمن طلب حاجته من فاقديها.

إن تسليط الأضواء على الحياة الجنسية التي يسودها الجهل والكتمان، وذلك من موقع الإسلام الحنيف المصحوب بالحقائق العلمية يحصننا من الوقوع في المشاكل الجنسية والتي هي من أكثر المشاكل تعقيداً لمساسها المباشر بحياة الإنسان ومستقبله وكيان العائلة ووجوده، فقد تناول الإسلام (المسألة الجنسية) بصراحة ووضوح اخذاً بنظر الاعتبار كل تفاصيل المسألة ودقائقها كما طرح الحلول المناسبة التي تنسجم مع حاجة الإنسان في إطار العقل والمصلحة والفضيلة.

إن هناك دوافع للإمام بثقافة جنسية حسيمة ومن منابعها السليمة... فالمشكل الجنسي يتعدّد أكثر فأكثر كلما توسعت المعيشة الآلية، وازدادت تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وكثرت طرق التجميل والتزين وتعددت مظاهر الجمال ومصاديقه، وتزلزلت الأسس التي يعتمد عليها الناس في علاقاتهم، وطرق تواصلهم وأساليب التعايش فيما بينهم.

وقد أشار الإمام الشيرازي الراحل (قدس سره) إلى خطر المفاهيم الغربية الانقلابية التي تصب في تفاقم المشكلة الجنسية فيقول: ((لقد حطم الانقلاب الصناعي كيان الأسرة الغربية وذلك باختلاط النساء بالرجال تحت شعار العمل فاستجابت المرأة الغربية لذلك بعد أن بخل الرجل بالإففاق عليها، وترتب على ذلك ظهور صور جديدة من العلاقات بين الرجل والمرأة في غياب الضوابط الدينية وغفوة الضمير والشرف والأخلاق، ونتيجة لذلك أصبحت المرأة كياناً منتهكاً، خرج من الإفراط إلى التفريط، علاوة على الانقلاب النفسي والسلوكي الذي أصاب المرأة فاعتبرت الرذيلة والاحلال والتهتك في الغرب شيئاً معتاداً)).

فالواقع الذي نعيشه وخصوصاً من جهة الجنس صعب مستصعب، فمع تطور وسائل الاتصال وتبادل المعلومات ونقلها وطرق إيصالها السريعة والمتميزة والمنوعة إلى كل شارع ومكتب وبيت وشخص، وإن كان ماشياً بل وحتى لو كان في سرير نومه. وما يحمله في بعض منها من مفسد وشذوذ وانحرافات كفيلة بإثارة الضباب والتشويشات على عقل الإنسان ونواميس الفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها، فحوادث الطلاق الكثيرة لأسباب تافهة بل ومصطنعة والتي تخفي وراءها مشاكل جنسية، علاوة على قضايا الاغتصاب والاعتداء الجنسي على مستوى الكبار والصغار، واللجوء إلى الأساليب الغربية والمرفوضة التي لا تبقي للإنسان كرامة ولا إنسانية ولا وجوداً كلها تداعيات الجهل الثقافي والعلمي والديني بالجنس، يقول الإمام الشيرازي الراحل (أعلى الله مقامه): ((لقد انخفض حجم السكان في البلدان الغربية كـبعض دول أوروبا منذ نصف قرن تقريباً، وذلك بسبب زوال أو ضعف الروابط والعلاقات الأسرية والاجتماعية المشروعة... وبالتالي إباحة الزنا واللواط والسحاق وجواز اتخاذ الأخلاء والخليلات ممّا يجعل الرجل والمرأة في راحة مزعومة من التزامات العائلة)).

ومن ذلك كله ارتأت المجلة فتح ملف الجنس بداية من هذا العدد، على أمل أن نتواصل معه في الأعداد القادمة إن شاء الله، حيث تناولنا فيه وبالحوار الصريح والكلمة المباشرة نقاطاً مهمة وحيوية وفاعلة من موضوع الجنس في حياة الإنسان.... آملين أن نكون موفقين فيما نصبو إليه من إيصال المعلومة المفيدة والكلمة الطيبة الصادقة من خلال الحوار الهادف والبناء في أجواء العفاف والفضيلة وكل ما فيه خير لكم أعزاءنا القراء والقارئات. والله من وراء القصد.

ملف حول الجنس

ثقافة الجنس في الإسلام

هل في الإسلام ثقافة (الجنس)؟

وهل صحيح أن المرأة (الزوجة) المسلمة مظلومة؛ لأنها لا تحصل على حقها في الجنس؟! وهل أن الرجل (الزوج) المسلم لا يجد كمال اللذة والمتعة (الجنسية) التي (يجدها) غيره؟! وهل من الصحيح: أن كل ذلك صحيح... فالرجال والنساء من المسلمين لا يمتلكون معرفة جيدة أو معقولة (على أقل تقدير) في أمور الجنس لعدم امتلاك الإسلام (أصلاً) ثقافة جنسية؟ وهل أن وجود ثقافة الجنس كعدمه، فإنها وإن كانت حاضرة في المؤلفات والكتابات الإسلامية، لكن لا يسمح بتداولها، لأنها تدخل - كما يظن البعض - في إطار (الغيب، والخروج عن الأدب، والجنوح نحو المفاسد، وسبيل إلى التهلكة)!!

وفي الجانب الآخر...

هل أن الآخرين الذين جعلوا الجنس ثقافة رانجة ليس لها حدود... كانوا على صواب في ذلك؟ أين وصلوا بإنسانهم (ذكر أو أنثى)، عائلاتهم، ومجتمعاتهم؟! وهل يا ترى أشبعوا غرائزهم وشهواتهم؟ والأهم في ذلك:

هل أن الأسباب (العلاجية) التي (دفعنا) بهم لطرح موضوع (الجنس) على هذه الصيغة قد نجحوا من خلالها في القضاء أو الحد من تلك المشاكل التي حفزتهم لذلك؟ إن لم تكن قد تفاقمت بشكل مثير للقلق، علاوة على مشاعر الخوف والقلق على مستقبل النوع البشري من جهة البقاء والنزعة الإنسانية ومسيرة الإنسان التكاملية؟!!

لذا ومن وحي كل هذه الأسئلة، فالغريزة الجنسية لها شأن كبير في حياة الإنسان وهي من العوامل المهمة في حصول الإنسان على نوع خاص جداً من اللذة والسعادة، حيث تثير هذه الغريزة بجاذبيتها القوية المرأة والرجل على حدٍ سواء.

توجهات متباينة

الزواج والعلاقات الجنسية بشكل عام، استأثرت باهتمام الأوساط الدينية والعلمية في كل الأزمنة والعصور، وقيلت فيها نظريات إفراطية، وتفريطية، ومعتدلة، وقد كان لكل من هذه النظريات الثلاث مؤيدون أكثر يعملون

وفقها ويبحثون عن هنانهم في طياتها.

فقد اعتبر أتباع الكنيسة ومؤيدو بعض المدارس، وكذلك بعض الفلاسفة أن العملية الجنسية سلوك حيواني مرفوض وقذر، وقد اختار هذا الصنف طريق التفريط حيال الغرائز وكتبوها بصعوبة بالغة.

وهناك المعتقدون بإطلاق حرية الغرائز، ويعتبر فرويد وأتباعه من متأخريهم، الذين أخذوا جانب الإفراط والتطرف إزاء الميل الجنسي، حيث وجهوا انتقادات لأذعة للضوابط القانونية والأخلاقية، فقد بالغ فرويد في إطلاق حرية الغريزة الجنسية إلى الحد الذي ربط سعادة الإنسان بكيفية استخدام الأدوات الجنسية واللذة التي يستحصلها من ذلك.

وقد خلفت هذه النظرية الخاطئة التي استندت إلى مبدأ اللذة، مفاصد لا تعد ولا تحصى، وضللت الكثير من شباب الشرق والغرب، وسافقتهم نحو طريق الفساد والانحراف.

أما الإسلام فإنه يرفض كلتا النظريتين وينتقدهما، حيث عجز المؤسسون والأتباع لتلك النظريتين عن فهم الحقيقة وعن النظر إلى الغريزة الجنسية بنظرة واقعية وتمييز المباح من الممنوع والصالح من الطالح، ولهذا سلكت إحدى المجموعتين سبيل الإفراط والأخرى نهج التفريط، وما من سبب لهذا الإفراط والتفريط إلا الجهل، كما يعبر عن ذلك الإمام أمير المؤمنين علي (عليه السلام):

«لا يرى الجاهل إلا مفراطاً أو مفرطاً».

ولا يبقى إلا الاعتدال في استخدام الغريزة الجنسية، وهو أمر يرضى عنه الخالق تعالى ويطلق سنن الخلقة. إذ أن في هذا الأسلوب لا يطلق العنان للغريزة الجنسية إطلاقاً ولا يكبتها ويرفضها كلياً، بل يجري التحكم بهذا الميل الطبيعي بنحو صحيح في إطار القانون والأخلاق، وتوفير متطلبات إشباعها بحدود المصلحة الفردية والاجتماعية.

الإسلام يبدي رأيه

لم يغفل الإسلام عن موضوع الثقافة الجنسية، لما لهذا الموضوع من أهمية وحضور أساسي تفرضه الفطرة في داخل كل إنسان سواء أرجلاً كان أم امرأة، وتوجيه ما أودعه الله تعالى في الإنسان من شهوات وغرائز وأيضاً لما جاء به الإسلام من أنه دين الحياة بكل مفرداتها وتفصيلها، علاوة على أنه دين الآخرة.

ويتجسد ذلك بما جاءت به النصوص القرآنية والأحاديث المطهرة المروية عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) وآله الأطهار (عليهم السلام).

ومما جاء في الكتاب الكريم فيما يخص الصيغة الفضلى للعملية الجنسية بين الرجل والمرأة، من جهة سلامة الصحة النفسية وصيانة عملية التوالد والتناسل بما يتناسب مع الظروف الخاصة التي تتعرض لها المرأة.

يقول الله تعالى:

((وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ)) (١).

وقال تعالى:

١- سورة البقرة، الآية ٢٢٢.

((نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ)) (١)

وفي أبعد من ذلك، أشارت بعض الأحاديث (وهي كثيرة) إلى تفاصيل دقيقة لعملية (المباشرة)، حيث التشويق لذلك، وقيام كل منهما بما يؤمن حاجتهما الكاملة من الإشباع.

يقول الإمام علي الرضا (عليه السلام):

«لا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتكثر ملاعبتها، وتغمز ثدييها، فإنك إذا فعلت ذلك غلبت شهوتها، واجتمع

ماؤها، لأن ماءها يخرج من ثدييها، والشهوة تظهر من وجهها» (٢)

وقال الإمام علي (عليه السلام):

«إذا أراد أحدكم أن يأتي زوجته فلا يعجلها فإن للنساء حوائج» (٣).

وعنه (صلى الله عليه وآله):

«إذا جامع أحدكم امرأته فلا يتنج حتى تقضي حاجتها كما يجب أن تقضي حاجته» (٤).

وفي إشارة واضحة لأهمية الجنس عند الرجل والمرأة وحاجة المرأة الحقيقية له وتنبيه الرجال لتلك الحاجة

ما روي عن النبي (صلى الله عليه وآله):

«فقد جاءت له (صلى الله عليه وآله) إحدى الصحابيات وهي زوجة الصحابي الجليل عثمان بن مظعون،

فقالت: يا رسول الله، إن عثمان يصوم النهار ويقوم الليل - وهذه كناية عن أنه لا يمنحها حقوقها الجنسية -

فخرج رسول الله (صلى الله عليه وآله) مغضباً يحمل نعليه حتى جاء إلى عثمان فوجده يصلي، فانصرف عثمان

حين رأى رسول الله (صلى الله عليه وآله)، فقال له: يا عثمان! لم يرسلني الله تعالى بالرهبانية، ولكن بعثني

بالحنيفية السهلة السمحة، أصوم وأصلي وأمس أهلي فمن أحب فطرتي فليستن بسنتي ومن سنتي

النكاح» (٥).

ويقول الإمام الصادق (عليه السلام) في ذلك:

«ما تلذذ الناس في الدنيا والآخرة بلذة أكثر لهم من لذة النساء».

أولى الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) اهتماماً كبيراً بالغريزة الجنسية، فمن جهة حث (صلى الله عليه

وآله) أتباعه على الزواج الذي يمثل الطريق الطبيعي لإشباع هذه الغريزة، وحذر من جهة ثانية من العزوف عن

الزواج وتركه.

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

«من أحب فطرتي فليستن بسنتي، ومن سنتي النكاح» (٦).

١- سورة البقرة، الآية ٢٢٣.

٢- مستدرک الوسائل، ج ١٤، ص ٥٤٥.

٣- وسائل الشيعة، ج ١٤، ص ٨٣.

٤- كنز العمال، ج ١٦، ص ٣٤٤.

٥- وسائل الشيعة، ج ١٤، ص ٧٤.

٦- مكارم الأخلاق، الطبرسي، ص ٩٩.

وعنه (صلى الله عليه وآله):

«خيار أمتي المتأهلون، وشرار أمتي العزاب» (١).

وقد وضع الإسلام ضوابط معينة وقيوداً محددة لإشباع الغريزة الجنسية على أساس المصلحة المادية والمعنوية ووفقاً لنظام الخلقة. وسنّ مقررات يكتفي بموجبها الرجال بالنساء والنساء بالرجال، وإشباع كل من الجنسين لميوله مع الجنس الآخر، مع مراعاة الحدود القانونية، والمنع من انتهاج أساليب منحرفة عن سنة التكوين، ووصف المنحرفين جنسياً بالمعتدين.

((فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ)) (٢).

إن الوسيلة الطبيعية للتناسل والتكاثر هي العملية الجنسية بين الرجل والمرأة، حيث يتكاثر النسل الطاهر القانوني من خلال رباط الزواج وتشكيل الأسرة، وبواسطة الجيل الجديد يمتلئ الفراغ الحاصل من وفاة الجيل السابق، ويصان الجنس البشري من خطر الانقراض والزوال.

إن عملية الجماع بحد ذاتها تشبع الغريزة الجنسية عند الرجل والمرأة، وترفع هذه الحاجة الطبيعية لديهما، وتسكن الثورة الداخلية عندهما، كما أن اقتران هذه العلاقة بالعاطفة والود وامتزاجها بالحرارة والعشق يمنح الحياة دفناً لذيقاً، وتكون حينئذ علاقة الزواج أكثر جمالاً وحيوية بأضعاف مضاعفة، وقد أشار القرآن الكريم بشكل خاص إلى الود بين الرجل والمرأة وذكره بصراحة تامة:

((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)) (٣).

العقل والميول الجنسية

يتفتح الميل الجنسي تماماً بعد انتهاء مرحلة البلوغ، حيث يعاني الجنسان من تأثير ضغوط هذه الطاقة الهائلة، فالغريزة عمياء تطالب بإشباعها بأي صورة كانت، ومن المحتمل أن يتعرض الشباب والشابات حينئذ إلى أنواع المفساد والانحرافات، ولكن الإسلام قدم الحلول من خلال الزواج الدائم والموقت لكل تلك المشاكل والتي هي الوسيلة الطبيعية والقانونية الأفضل التي يمكنها إشباع هذه الرغبة لدى الشباب ووقايتهم من أي انحراف، لذا فقد أوصى الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله) والأئمة (عليهم السلام) أتباعهم بالزواج وشجعوهم عليه.

ومن خلال تلك النصوص يبرز تحذير رسول الله (صلى الله عليه وآله) الشديد لأتباعه من ارتكاب عمل الزنا وأي نوع من الانحراف الجنسي، ومن جهة أخرى أكد (صلى الله عليه وآله) منتهى التأكيد على الزواج وشجع القيام به، حتى اعتبر الزواج أحب سنة إلهية في الدين الإسلامي. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

«ما بني في الإسلام بناء أحب إلى الله عز وجل وأعز من التزويج» (٤).

١- مستدرك الوسائل، النوري، ج ٢، ص ٥٣١.

٢- سورة المؤمنون، الآية ٧.

٣- سورة الروم، الآية ٢١.

٤- مستدرك الوسائل، النوري، ج ٢، ص ٥٣٠.

يعتبر الإسلام الزواج علاقة مقدسة، وينظر له على أنه من السنن المؤكدة. فالرسول (صلى الله عليه وآله) يأتي النساء ويدعو المسلمين إلى إتباعه وامتنال أوامره، واعتبر عمل بعض الصحابة الذين كانوا قد اعتزلوا نساءهم بأنه عمل خاطئ، وأشار إلى أن من رغب عن سنته فليس منه. كما أن الإسلام ينفي أي تناقض واختلاف بين الزواج والدين من خلال أحكامه وفرائضه ونواهيه، إذ أنه يعتبر من السعادة أن يحظى الرجل بامرأة طاهرة كوسيلة لوقاية الدين، ويؤكد أن عبادة المتزوجين من الرجال والنساء عند الله أفضل بمرات من عبادة العزاب، قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

«من سعادة المرء الزوجة الصالحة» (١).

وعن الإمام أبو عبد الله الصادق (عليه السلام) قال، قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

«من تزوج أحرز نصف دينه» (٢).

وقال أبو عبد الله (عليه السلام):

«ركعتان يصليهما المتزوج أفضل من سبعين ركعة يصلوها أعزب» (٣).

الجانب الآخر

خلافاً لما جاءت به التعاليم الإلهية، يتصور رجال الكنيسة أن الطهارة والإيمان الحقيقي يكمن في العزوف عن الزواج، وينظر أتباعها الحقيقيون إلى العملية الجنسية على أنها فعل قذر، وأن الزواج يؤدي السقوط المعنوي والانحطاط الروحي.

يذكر «وستر مارك» حالات كثيرة حول قذارة الزواج والعلاقات الجنسية، ومعاصيه، ويقول:

«في المناطق التي كانت بعيدة عن تأثير ونفوذ أديان بوذا والمسيح، كان هناك كهنة أخذوا على أنفسهم عهداً أن لا يتزوجوا، وكذلك في أوساط اليهود تعتبر طائفة (حسيديم) جميع العلاقات الجنسية قبيحة وقذرة». لم تنحصر هذه النظرة الخاطئة إلى الزواج والسبل الكفيلة لإشباع الغريزة الجنسية عند أتباع الكنيسة وبعض الأديان الأخرى، وإنما وقع في هذا الخطأ الكثير من حكماء وفلاسفة الماضي عندما انتقدوا الغرائز واعتبروها مانعاً أمام السمو والتكامل الإنساني وقد اعتبر فرويد وأتباعه الغريزة الجنسية للإنسان قاعدة التمدن والثقافة وجميع الأفكار الإنسانية والتغيرات الاجتماعية، وسعوا إلى حل القضايا المختلفة لعلم الاجتماع والتاريخ عن هذا الطريق.

وقد قدم فرويد في نظريته موضوعين بعيدين عن الصحة والحقيقة.

الأول: حينما قال، إن سعادة المرء تكمن في اللذة وكيفية استهلاكه الحر لطاقته الجنسية.

الثاني: حينما اعتبر أن الإشباع الحر للميل الجنسي هو الشرط الأساسي للسلامة النفسية، وصرح أن جميع المصابين بالأمراض النفسية هو بسبب كبت غريزة اللذة ونكوص الميول الجنسية. حيث البعد الواحد هو الذي

١- الكافي، ج ٥، ص ٣٢٧.

٢- الكافي، ج ٥، ص ٣٢٩.

٣- وسائل الشيعة، ج ٥، ص ١.

يحكم نظرية فرويد، فكل شيء يفسره بالشهوة الجنسية كما يقول الإمام الشيرازي (قدس سره). لذا فإن فرويد أضفى بنظريته هذه صبغة علمية وطبية على الحرية الجنسية، فقد أثارت هذه النظرية التي جاءت متوافقة مع الطبع الحيواني ومنسجمة مع نزعة البحث عن اللذة والشهوة عند الإنسان ضجة في العالم الغربي، وتركت آثارها على الرأي العام، ووجدت لها من بين أوساط الشباب مؤيدين كثر، مما وجه صفعاً للعفاف الأخلاقي والتعاليم الدينية من جهة، ومن جهة أخرى ضعفت نظرة الناس إلى القيم القانونية، ومنحت الحكومات تدريجياً ووفقاً لمتطلبات الوضع الجديد حرية للناس تفوق حدود المصلحة.

وقد أخذ الشباب الأميركي والأوروبي بنظرية فرويد، وعملوا وفقاً لمضمونها، على إزالة جميع الحواجز التي تقف أمام ميولهم الجنسية، وضربوا عرض الحائط جميع الضوابط الدينية والقانونية والأخلاقية، وجعلوا كل الآداب والتقاليد الاجتماعية وراء ظهورهم، ولكنهم لم يحصلوا على ما وعدهم به فرويد من السعادة المنشودة بل إنهم أمسوا رمزاً للتعاسة والشقاء، وسقطوا في مستنقع الفساد والانحراف.

فالمجموعات التي كتبت على العلم شعار (حرية الحب) تحولت إلى كائنات ذات قيم ضائعة. فالرجل يأتي المرأة، والرجل يأتي الرجل، والمرأة تأتي المرأة وغير ذلك من الأعمال الجنسية الجماعية... الخ.

كتبت مجلة **Neuerevue** في أحد أعدادها في ذلك:

«تبدل جنة الحرية للفتيات سراعاً إلى جحيم، لأنهن يضطررن إلى ممارسة الفحشاء لمواصلة حياتهن، وبالخصوص للحصول على الحاجة من المخدرات، وعندها لا يستطعن العثور على من يحببن كما كن يتوقعن من شعار (حرية الحب)، بل يجبرن على الاستسلام لما يحدث، ولتحمل هذه الحالة يجدن احتياجاً أشد لاستخدام المخدرات، ولنيلها يجدن احتياجاً إلى رجال آخرين».

وقد أعلن المستشار في دائرة الصحة في لوس أنجلوس، أن نسبة احتمال إصابة أي شخص من هذه الفئات التي رفعت شعار حرية الحب بمرض السيلان أو السفليس أو الاثنين معاً هي ١٠٠%.

يقول أمير المؤمنين الإمام علي (عليه السلام):

«من تسرع إلى الشهوات تسرعت إليه الآفات».

وعنه (عليه السلام):

«ولوع النفس باللذات يغوي ويردي».

إن اتباع الهوى والانقياد للشهوات والميول النفسية هو العامل الأكبر في شقاء الإنسانية، وقد أشار إلى ذلك النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) حيث يقول:

«إن أخوف ما أخاف على أمتي الهوى وطول الأمل».

فالإفراط في طلب اللذة والمتعة لا يوجه صفعاً لأساس الإنسانية ويمنع الإنسان من السمو النفسي والتكامل المعنوي فحسب، إنما يصيب الحياة المادية أيضاً بالخلل والإرباك ويسبب الشجار والنزاع في الأسرة والمجتمع ويؤدي إلى ويلات كبيرة.

ومن هنا كان المنطق السليم والنظرة الواقعية لموقف الإسلام في مسألة حقوق الجنس الذي حصره في إطار الفطرة والخلة والحاجة الطبيعية مراعيًا الجانب الأخلاقي والنفسي للإنسان كفرد ومجموعة.

ملف حول الجنس

ليلة الزفاف والعجز الجنسي

في كثير من الرجال، ومن مختلف الأعمار من عنده سبب عضوي للضعف الجنسي، فالرجال الذين في السنوات المتقدمة من العمر، وأصحاب مرض السكري، وبعض المصابين بإصابات العمود الفقري، ومنهم من تعود أسبابه للتوتر النفسي، والقلق وما شابه ذلك.

إن من أهم المشكلات الزوجية (الجنسية) هي مشكلة الضعف الجنسي وخاصة في يوم الزفاف، وهي في الحقيقة مشكلة كبيرة ومتكررة ولها آثار نفسية كبيرة. والمشكلة الأكبر أن معظم الناس يعتقدون خطأ أنه وبالرغم من التطور العلمي الهائل الذي شمل كل آفاق الحياة إلا أن مشكلة العجز الجنسي لم تحظ من ذلك التطور العلمي بالحظ الوافر.

إن عدم الوعي بإمكانية العلاج من قبل الأطباء المتخصصين، وإعراض الرجال عن التماس العلاج ولأكثر من سبب، أدى بالبعض إلى الذهاب لمدعي القدرات الخارقة والدجالين، والضحية الأتعب حظاً هي الزوجة الصابرة التي تعاني من جهة عدم حصولها على حقها الطبيعي، ولعدم استطاعتها التكلم في مثل هذا الموضوع الحساس (عند الكثيرين) مع الآخرين، لما له من تماس مباشر مع كرامة الزوج، لاسيما في عادات ومعتقدات الشعوب الشرقية، ومن الغريب أنه في بعض الحالات قد يستمر هذا السكوت (السلبى) إلى سنوات.

يقول الأطباء: إن الكثير من الحالات يتم علاجها، وتنتهي مشكلتهم تماماً بعد ساعات قليلة، لذا فالأحرى على من يصاب بالعجز الجنسي خاصة في يوم الزفاف أن يعتبره أمراً عادياً، وأن يهدئ من روعه، لكي يكون في وضع نفسي يمكنه من أخذ العلاج ليعود إلى طبيعته وكأنه لم يكن شيئاً.

أما الاعتقاد في أمور الربط والسحر، فإنه يخالف الشرع والعقل، فسلح الشيطان هو الوسوسة والإيحاء، وما السحر إلا عملية إيحاء أيضاً، ولو كان السحر حقيقة لكان السحرة هم أسياد العالم.

يقول أحد الأطباء: إن مسألة نفسية من الممكن علاجها بسهولة حتى لو أن الشيطان والجن وراءها، وإنما فعل الجن والإنس مجرد وسوسة وإيحاء، وليس الربط المادي كما يتبادر إلى ذهن البعض، يقول الله تعالى (وما هم بضارين به من أحد إلا بإذن الله).

ويتفق أهل الاختصاص أن مشكلة العجز الجنسي يوم الزفاف عند العريس أو العروس تعود إلى أسباب خاصة بهما أو إلى أسباب أخرى اجتماعية.

يكون يوم الزفاف يوم تعب وإرهاق وخاصة أن الكثير من مستلزمات العرس يتم إنجازها في آخر الأيام مما يؤدي إلى حدوث إرهاق العريس.

وقد يسمع العريس من بعض أصدقائه عن الفشل في الليلة الأولى، بإيحاء أنه «مربوط» أو غير ذلك مما يوتر الأجواء ويجعل الأمر الفطري الطبيعي مثل الامتحان الصعب مما يزيد من قلقه واضطرابه، وبذلك يضعف الانتصاب وتفشل المحاولة الأولى مما يوحى للعريس بأنه عاجز ويستسلم لذلك، ويزيد الضعف يوماً بعد يوم.

ونادراً ما تكون الأسباب حقيقية عند الشاب والتي تؤدي بضعفه الجنسي ومثال على ذلك ارتفاع هرمون الحليب (برولاكتين) أو نقص الهرمون الذكري (تستوستيرون)، وفي مثل هذه الحالة من المهم استشارة الطبيب

دون تردد أو حرج.

إنَّ السبب الرئيسي للفشل في يوم الزفاف هو الجهل بكيفية المعاشرة من قبل الزوجين مما يؤدي إلى فشل المحاولة الأولى. ويزداد الضعف في المحاولات التالية.

كما أنَّ عبث الرجل وخروجه عن ضوابط الشرع وآداب والعفة أثناء فترة المراهقة وقبل الزواج خاصة ممارسته (الاستمناء) ستشكل مشكلة له.

أما السبب الذي يتكرر في مثل هذه الحالة - إذا كانت العروس هي السبب - هو الخوف، ممّا يؤدي إلى عدم تعاون الزوجة مع الزوج، فالجهل وعدم توعية الأم للعروس، والسكوت عن هذا الأمر والتقصير في تبصير الفتاة بحقيقة الأمور تاركين خيالها البريء يسبح في تصورات خاطئة أو ثرثرة صديقاتها اللاتي يزعمن المعرفة والدراية بدافع حب الظهور، وقد يكون الخوف شديداً لدرجة أن الزوجة لا تسمح للزوج بالاقتراب، وتتقلص عضلاتها وتصرخ كلما اقترب منها، وهي حالة معروفة نتيجة الحساسية الزائدة المصاحبة بالألم والخوف.

وفي مثل هذه الحالة نجد أن العريس هو الذي يزور الطبيب حيث إنه لم يستطع الدخول بزوجه، وهذا الفشل بحد ذاته كافٍ لإحباط الرجل في المحاولات التالية، ولكن أثناء الفحص يتعرف الطبيب على الحالة، ويبدأ بعلاج الزوجة أولاً بدلاً من الزوج، هذه الحالة هي أصعب حالة تمر على الطبيب، كما أنها تحتاج إلى تفهم الأهل للحالة وضرورة الصبر وترك الأمور لطبيعتها ووقتها.

ومن الأسباب الأخرى هو زف العروس لعريسها في أيام الدورة الشهرية ولذلك تكون المشكلة أن العريس لا يستطيع الدخول بها إلا بعد انتهاء هذه الأيام.

الأسباب الاجتماعية

هناك بعض العادات (المتوارثة) كضرورة رؤية دم البكارة والمباهاة به والزيارة الأسرية الجماعية في صباح اليوم التالي، وهو ما يضع تحدياً أمام الزوجين ويمثل ضغطاً على أعصابهما، رغم أن من الأفضل لو ترك بشكل طبيعي وأخذ يوماً أو يومين حتى يألف الزوجان بعضهما ويتعرفا بالتدرج على جسديهما، فعندها تكون المساحة الواسعة والوقت الكافي لمن بحاجة لهما كي يأنس الزوجان لبعضهما البعض حيث السكن والمودة.

الشائع بين المتزوجين أن الأحاديث التي تجري بين الزوجين هي أعذب وأحلى وألذ الأحاديث حيث تنساب أروع الكلمات العبة بعطر المحبة والألفة والتي تقربهما لبعضهما وتشدهما بانجذابات عاطفية قوية حيث يدخلان في مجال مغناطيسي يلغي المسافات الموجودة بينهما ولا يسمح بدخول أي معرقات أو مشوشات على الانسيابات العاطفية وتوالد الاحساسات المرهفة والتي تعتبر (الطاقة) الحقيقية التي توصل الزوجين إلى حالة الذوبان والاستغراق في وهج العاطفة وحرارة الاتصال وأعلى درجات الالتذاذ. وعندها تكون الانجذابات العاطفية والاتسجام الحسي والجسدي بين الزوجين في توافق وتطابق وهذا هو العقار الناجع لكل ما يثار من أفكار وهمية وما يلمسه بعض المتزوجون من مسببات العجز والفشل.

ملف حول الجنس

الرياضة والجنس

الرياضة ضرورية لتنشيط الدم وتكوين العديد من الأنزيمات. وقد أوضحت الدراسة أن عدم ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى العتة، ويعتبر أحد الأطباء أن التمارين الرياضية تعمل كمنظم للأوعية الدموية. إن دور التمرينات الرياضية في رفع الكفاءة الجنسية منطقي، فهي تؤدي إلى رفع كفاءة كل أنشطة وأجهزة الجسم بما فيها الجهاز العصبي والدورة الدموية وغيرها من العوامل المؤثرة في النشاط الجنسي، ثم إنها تزيد من إفراز هرمون (الاندروفين) أو (أفيونات المخ) كما يطلق عليها، وهي تؤدي إلى شعور الإنسان بتحسين حالته المزاجية وتساعد على مقاومة المشاعر الاكتئابية كما أنها تزيد من قدرته على مواجهة الضغوط النفسية أو الجسمانية.

وقد أجريت دراسة في جامعة كاليفورنيا شملت ٧٨ رجلاً متوسط أعمارهم ٤٨ عاماً تم إلحاقهم ببرنامج رياضي لمدة ساعة واحدة ثلاث مرات أسبوعياً. وطلب منهم الاستمرار في اتباع نظام حياتهم التقليدي مع تسجيل نشاطهم الجنسي بدقة. وفي نهاية تسعة الأشهر وجد علماء جامعة كاليفورنيا أن النشاط الجنسي لدى هذه المجموعة من الرجال زاد بنسبة ٣٠ في المئة وهذا يعني أن أداء التمرينات الرياضية بانتظام يزيد من النشاط الجنسي.

وفي دراسة أخرى أجراها الدكتور راندي آيس المستشار الطبي لأكبر هيئة رياضية ترعى العدائين في الولايات المتحدة وجد أن مستوى هرمون التستوستيرون يزيد أثناء وبعد أداء التمرينات الرياضية المعتدلة أي التمرينات التي لا تتطلب مجهوداً هائلاً لأدائها، أما التمرينات الشاقة مثل العدو لمسافات طويلة أو السباحة لعدة ساعات أو رفع أثقال كبيرة وغيرها من التمرينات التي تتطلب مجهوداً عنيفاً، فقد وجد أن مستوى هرمون التستوستيرون يقل أثناء وبعد أدائها.

وبشكل عام فإن ممارسة الرياضة بانتظام ترفع من الحالة المعنوية للإنسان وتجعله أكثر ثقة بنفسه. ومما لا شك فيه أن الحالة النفسية من أهم العوامل التي تؤثر على الرغبة أو الكفاءة الجنسية.

ويمكن للرجل أن يحتفظ بطاقته ونشاطه الجنسي حتى سن الثمانين بشرط ألا يصاب بمرض عضوي يؤثر على نشاطه الجنسي وأن يتبع النظام الرياضي السليم الذي يحفظ له صحته الجنسية. وهناك مجموعة من العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في الأداء الجنسي منها حالة الجهاز العصبي وحالة النظام الهرموني وحالة البروستات، بالإضافة إلى التغذية السليمة التي يهملها كثير من الناس. والقاعدة العامة هي أنه ما هو نافع للصحة العامة، نافع كذلك للصحة الخاصة. ويندرج تحت ذلك التغذية السليمة وممارسة الرياضة. وإن المواصلات العصبية يمكن أن تتأثر وبشكل واضح بممارسة التمارين الرياضية.

وهناك ثلاث وصلات عصبية كيميائية تؤثر بشكل مباشر في الرغبة الجنسية وهي دوبامين، نرينيفرين، سيروتونين. إن هذه الناقلات العصبية الكيميائية تثبّ الرغبة الجنسية وتحفز الإنسان للإثارة الجنسية. وقد وجد باحثو معهد ماساشوستس أن ممارسة التمارين الرياضية تزيد مستوى النوردينيفرين والدوبامين. وهذا يعني أن أي نوع من التمارين الرياضية يساهم في تنبيه الرغبة الجنسية.

ملف حول الجنس

العادة السرية

هي كل فعل يقصد منه الحصول على اللذة الحقيقية بغير الجماع الطبيعي.

أسبابها:

إنّ مرتكب هذه العادة إنّما يرتكبها في الوقت الذي يحرم فيه من الزواج مع شدة حاجته إليه ودون أن تنهي له تربيته وظروفه طريقة إخماد هذه الشهوة.

إنّ الاستمنااء في دور المراهقة عند البنين بنوع خاص وسيلة يتخلّص بها المراهق من حالة التوتر النفسي الناشئ من النزعة للتعبير الجنسي وعدم القدرة على إشباعها، وقد لوحظ أنّ القردة نفسها لا تمارس الاستمنااء إلا في حالة الحبس وعدم توافر الفرص للنشاط الحرّ الواسع المدى).

ويمارس الإنسان هذه العادة حينما يكون منفرداً مع نفسه، وهي ليست غريزة بالإنسان ولا تنتقل بالوراثة. والمسلم أنّ عدداً غير قليل من الرجال والنساء استعملها في سن معينة، فمن محفزات هذه العادة المخالطة بين الجنسين وممارسة الرياضة المشتركة، وكذا إصابة أعضاء التناسل بمرض أو احتكاك الملابس بالأعضاء في أول الأمر، ثم يتدرج الإنسان في عملها بإفراط، ويؤيد ذلك ما نعلمه عما يجري في المعسكرات وعند البحارة وفي السجون وعند القساوسة والرهبان والراهبات في الأديرة والمولوية في التكايا، ويقلع الإنسان عن هذه (العادة المضرة) بعد الزواج.

دوافع الاستمنااء:

١- الصدفة والفضول.

٢- عدم تيسر الشريك وهو السبب الأكبر للاستمنااء، ولذلك نلاحظ مزاولة الاستمنااء باليد عند معظم الكائنات التي لا تحصل على شريك، والحيوانات اللبونة جميعاً تستمني إذا عجزت عن العلوق في فترة النزو ومنها الكلب والخروف والحصان والفيل والجمل والقرد، ويكثر الاستمنااء عند الأشخاص المنعزلين تماماً عن الجنس الآخر ومنهم نزلاء المدارس الداخلية والمستشفيات والمصحات والسجون وورش الأعمال ورجال البحرية والنساء العازبات والمطلقات والأرامل.

٣- العادة.

٤- النفور من الجماع.

٥- عدم إشباع الشهوة في الجماع.

٦- حبّ التبديل والتنوّع.

٧- شدة الشبق الجنسي.

أضرار العادة السرية:

ذكر الدكتور محمد كامل برادة: (إنّ الضرر الذي تحدثه نوعان: عضوي ونفساني، فالعضوي هو احتقان شديد في أعضاء التناسل للجنسين وتدفق المني قبل الأوان والاحتياج إلى وقت طويل لإثارة الشهوة (عند الذكر والأنثى) وعدم المبالاة أو الرغبة في النكاح (عند الذكر والأنثى) والعنة عند الرجل، أمّا النفساني فهو هبوط عام

في الجسم وحبّ النفس ونورستانيا والتعاطف الكاذب وعدم الاكتراث أو المبالاة في الجنس الآخر).
ويقول الدكتور شاكر الخوري: (يتسبب عن الاستمنااء جميع الأمراض الطارئة على الجسم، منها جميع الأمراض العقلية كالجنون والبوخندريا وأمراض الرئة كالسل والربو وأمراض القصب وأخصها الخفقان والضخامة تسوس العمود الفقري).
ويقول الدكتور يوسف القاضي: (إن الأمراض التي تنسب لهذه العادة هي الارتباك وذبول الوجه والهالة السوداء حول العين، انخساف الوجه، النحافة، العصبية، الكآبة، زيادة الحساسية للبرودة، التردد، سرعة التنفس، حبّ العزلة، حرقه البول واحتباسه، واحتقان الأجفان، وعادة قضم الأظافر، وتعرّق الأيدي والأرجل، واختلال الهضم، وعدم القابلية للجماع والصرع وشلل المجاذيب).
مستدرك الوسائل: ٢٩٦/١٤.
واجبات الزوجة الجنسية: ١٧٩.
دائرة المعارف التناسلية قبل الزواج وبعده ص ١٩٣.

ملف حول الجنس

كيف تتجنب العادة السرية

- اجتناب تحريك جنسي غير طبيعي.
يجب أن يتجنب مواصلة تحريك الأعضاء الجنسية بالامتناع عن رؤية الأفلام الخلاعية، ومطالعة القصص الغرامية، وغير ذلك مما يخرب الهدوء الفكري بدون سبب.
ولأجل إنجاح هذه المهمة، يجب عليهم أن ينتخبوا هواياتٍ صحيحة وسالمة لملء أوقات فراغهم، كما يجب عليهم أن ينظموا وبمساعدة أصدقائهم برنامجاً صحياً لهذه الأوقات. ومن هذه الهوايات الرياضة الفردية أو الجماعية أو النزهة في الهواء الطلق ومطالعة الكتب المفيدة والنافعة وغير ذلك من الهوايات الجميلة.

تهيئة برنامج لملء وقت الفراغ

يجب على الشباب أن ينظموا لكل أوقاتهم برنامجاً معيناً، بحيث يقضون بذلك على أوقات الفراغ. ويجب أن يعلم الشباب بأن أسوأ شيء بالنسبة إلى شاب ما هو أن يملك وقتاً خالياً من أي نوع من البرنامج.
ومن الأفضل أن ينظم الشباب برنامجهم اليومي بحيث يستوعب كل وقتهم ويزيد عليه بشكل بحيث يصبح تفكيرهم مشغولاً دائماً، لأنّ الانشغال الفكري الكثير له أثرٌ عميقٌ في صرف الفكر عن العادات الخبيثة.
إنّ الأفراد المصابين بعادة خبيثة إذا لم يملكوا برنامجاً أو هواية تملأ تمام أوقاتهم فإنهم لا يستطيعون أن يتركوا هذه العادة بسهولة؛ لأنّ الهواية أو البرنامج من العوامل المؤثرة في تركها.
ومن المؤكد أن تنظيم برنامج كهذا سيساعد الشباب على مراحل مهمة وعقبات عصبية في طريق ترك الاستمنااء.

العناية بالرياضة

إنّ الرياضة تأخذ وقتاً كبيراً من قوى الشباب الجسمية والفكرية، ومن الطبيعي أنّهم سينشغلون عن باقي الأمور الأخرى.

بهذا الدليل من اللازم على الشباب أن ينتخبوا لأنفسهم برامج رياضية واسعة ومتنوعة لأجل منع الهيجانات الجنسية ودفعها أو نسيانها.

والمصابون بهذه العادة السيئة يكونون غالباً أفراداً انزوائيين خاملين منعزلين، وهذا الانعزال والانزواء يشدد من وضعهم ويقويه، أما إذا خرجوا من انعزالهم هذا بصورة كلية، وخلطوا حياتهم بنوع من الحركة والنشاط فإنّ وضعهم الجديد سيبعث على تحسين حالتهم وسيساعدهم على ترك عاداتهم.

يجب على الشباب المبتلين بهذه العادة أن يصرفوا أوقاتهم الخالية في الألعاب الرياضية المختلفة أو المشي والتنزه في الهواء الطلق حتى يعيدوا صحتهم وسلامتهم المفقودة وحتى يصفوا بعض قواهم الجسمية والفكرية في الرياضة من ناحية أخرى.

العادة لا بدّ أن تخلفها عادة أخرى

يقول علماء النفس: لأجل ترك عادة سيئة، يجب التعود على عادة حسنة ووضعها خلفاً للعادة السيئة. وفي موضوع العادة السرية يجب على المصابين بها أن يشغلوا أنفسهم في الأوقات التي يتولد فيهم الدافع نحوها بالبرامج التي وضعها سابقاً لمثل هذه الأوقات. وهذه البرامج هي: الرياضة، مطالعة أثر مفيد، تسلق الجبال، ركوب الخيل وغيرها، ثم يجب عليهم أن يستمروا عليها حتى تصبح عادة تخلف العادة السيئة.

تجنب الانعزال

يجب على الأفراد المصابين بهذه العادة أن يتجنبوا الانعزال والوحدة تماماً. فلا يبقوا منعزلين في البيت لوحدهم أو يذهبوا في مناطق خالية من الناس.

التقوية العامة والعناية بالغذاء

الغذاء الكامل والسالم يوجب تقوية جميع أقسام البدن، ويؤثر كثيراً في مكافحة هذه العادة التي تتغذى غالباً من ضعف البدن أو أنها تؤدي إلى ضعفه.

الاستحمام بالماء البارد في الأوقات المناسبة يساعد كثيراً على تركها. كما يجب على هؤلاء الشباب أن لا يلبسوا الملابس الضيقة التي تساعد على التحريك غير الطبيعي.

الاستعانة بالإيمان والعقائد الدينية

يستطيع الإيمان والعقائد الدينية أن يقدم مساعدة مهمة لهؤلاء المصابين ويخلصهم من قبضتها بسرعة.

يجب أن لا ينظروا إلى أنفسهم نظرة المبعدين عن رحمة الله، بل يجب أن يرجوا لطفه ورحمته ويسألوا بخشوع وانقطاع في الصلاة وبعدها بأن يساعدهم على ترك هذه العادة السيئة ويخلصهم من قبضتها. وبالتأكيد فسيساعدهم على ذلك متى سألوا بانقطاع وإخلاص وسينتصرون في هذه المعركة الحيوية حتماً نحن مطمئنون بأن المصابين إذا أجروا هذه الخطوات المذكورة بصورة دقيقة ولمدة شهر فإنهم سوف يتخلصون من هذا الانحراف.

ملف حول الجنس

العوامل التي ينبغي مراعاتها في الاتصال الجنسي

أحدهما: المحذور الشرعي الذي يحرم من مجامعة المرأة في حال الحيض قال تعالى: (ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن، فإذا تطهرن فاتوهن من حيث أمركم).

والآخر: كما قرر ذلك العلم أن المرأة في حال الحيض تمر بأطوار عصبية ونفسية مضطربة، تجعلها غير قادرة على ممارسة الجنس لاسيما أن الحيض في الأغلب تصحبه الآلام الشديدة... كما جاء في كتاب (حياتنا الجنسية).

كما ينصح علماء النفس بعدم الوصال الجنسي في الليلة الأولى للزواج، وذلك لاضطراب الزوجين نفسياً ليلة الزفاف وتأثير التعب والإرهاق على مسار الوصال الجنسي السليم.

إن لذة الوصال الجنسي لا تتحقق بدون التفاعل المتبادل بين الزوجين، ولن يحصل التفاعل إذا لم يكن أحد الطرفين مستعداً له.. وحتى يصل الإنسان إلى مستوى جيد من التفاعل وتفعيل الطرف الآخر عليه القيام بـ:
١- عدم الخوف أو الخجل أو التهيب.

وبالخصوص في الليالي الأولى من الزواج، حيث تعيش الزوجة حالة الخوف من الاتصال الجنسي وصعوبته أو الخجل من التعاطي الجنسي مع الزوج وهذا في الواقع نتيجة للتخلف والجهل الذي تعيشه معظم مجتمعاتنا في الثقافة الجنسية.

مراعاة التوقيت الزمني:

لقد حذر الإسلام من الاتصال الجنسي بين الرجل والمرأة في بعض الأوقات، كما حثَّ عليه في بعضها الآخر والوقت الطبيعي للاتصال الجنسي هو في الليل، ولاسيما في نهايته.

يقول الله تعالى: (الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصراً إن الله لذو فضل على الناس ولكن أكثر الناس لا يشكرون).

وقال رسول الله: (زفوا عرائسكم ليلاً وأطعموا ضحى).

ولعل الاتصال الجنسي ليلاً من الأمور التي تعارفت عليها المجتمعات، ولكن لا يوجد هناك ثمة مانع من الاتصال نهاراً، خصوصاً إذا ما توافقت رغبة أو حاجة الطرفين في ذلك.

والأوقات المكروهة - شرعاً - في الاتصال الجنسي هي: -

١- ليلة خسوف القمر، ويوم كسوف الشمس، وفي الليلة واليوم الذين يكون فيهما الريح السوداء والصفراء واليوم الذي فيه الزلزلة.

٢- عند الزوال، وعند غروب الشمس حتى يذهب الشفق وفي المحاق، وبعد طلوع الفجر إلى طلوع الشمس.
(عن الجعفري عن أبي الحسن عليه السلام: قال: من أتى أهله في محاق الشهر فليسلم لسقط الولد.

٣- وفي أول ليلة من كل شهر إلا الليلة الأولى من شهر رمضان، وفي النصف من كل شهر.
ففي وصية رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لعلي عليه السلام قال: ((يا علي، لا تجامع أهلك في أول ليلة من الهلال، ولا في ليلة النصف، ولا في آخر ليلة، فإنه يتخوف على ولد من يفعل ذلك الخبل، فقال علي عليه السلام:

ولم ذاك يا رسول الله، فقال (صلى الله عليه وآله): إن الجن يكثر غشيان نسايتهم في أول ليلة من الهلال، وليلة النصف، وفي آخر ليلة أما رأيت المجنون يصرع في أول الشهر، وفي وسطه وفي آخره)).

٤- وفي السفر إذا لم يكن عنده الماء للاغتسال.
فعن إسحاق بن عمار، قالت سألت أبا عبد الله عليه السلام، عن الرجل يكون معه أهله في سفر لا يجد الماء يأتي أهله؟

قال: ما أحب يفعل، إلا أن يخاف على نفسه..
٥- وبين الأذان والإقامة وفي ليلة عيد الفطر والأضحى.
ففي وصية رسول (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي عليه السلام: (يا علي، لا تجامع امرأتك بين الأذان والإقامة، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون حريصاً على إهراق الدماء.
ولا تجامع امرأتك في ليلة الفطر، فإنه إن قضى بينكما ولد يكثر شر ذلك الولد ولا يصيب الولد إلا على كبر السن.

(يا علي، لا تجامع في ليلة الأضحى فإنه إن قضى بينكما ولد عسى أن يكون له ست أصابع، أو أربع أصابع).

كما أن هناك مكروهات على صعيد الشخص وهي كالتالي:

- ١- عقيب الاحتلام قبل الغسل أو الوضوء.
فقد روي عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) أنه قال: (يكره أن يغشى الرجل المرأة وقد احتلم، حتى يغتسل من احتلامه الذي رأى، فإن فعل فخرج الولد مجنوناً فلا يلومن إلا نفسه).
- ٢- والجماع وهو مختضب أو هي مختضبة.
ففي خبر مسمع قال- سمعت أبا عبد الله (عليه السلام) يقول: لا يجامع المختضب قلت: لم لا يجامع المختضب؟ قال (عليه السلام): لأنه محتضر).
- وعن علي بن يقطين قال: أردت أن أكتب إلى أبي الحسن موسى (عليه السلام) يتنور الرجل وهو جنب؟ فكتب لي أشياء: ابتدئ منه أولها النورة تزيد الرجل نظافة، ولكن لا يجامع الرجل وهو مختضب ولا تجامع المرأة وهي مختضبة)

٣- وعلى الامتلاء (الشبع).

فقد روى عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: (ثلاثة يهزلن البدن، وربما قتلن) (إلى أن قال): ونكاح العجائز (وزاد فيه أبو إسحاق)، وغشيان النساء على الامتلاء).

٤- والجماع قائماً

ففي وصية رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): يا علي، لا تجماع امرأتك من قيام، فإنَّ ذلك من فعل الحمير، فإن قضى بينكما ولداً بولاً في الفراش كالحمير البوالة في كل مكان).

٥- وأن ينظر إلى فرج المرأة حال الجماع.

ففي وصية رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): يا علي، ولا ينظر أحد إلى فرج امرأته، وليغض بصره عند الجماع، فإنَّ النظر إلى الفرج يورث العمى في الولد).

٦- والكلام عند الجماع إلا بذكر الله تعالى

وفي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام) قال: (يا علي، لا تتكلم عند الجماع، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون أخرس).

وعن ابن سنان، عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: (اتقوا الكلام عند ملتقى الختانين فإنه يورث الخرس).

٧- وأن يكون معه خاتم فيه اسم الله أو شيء من القرآن.

فعن علي بن جعفر عن أخيه (عليه السلام) قال: سألت عن الرجل يجماع أو يدخل الكنيف وعليه خاتم فيه ذكر أو شيء من القرآن أ يصلح ذلك؟ قال: لا.

هناك مكروهات أخرى نذكر بعضها:

١- الجماع في نصف شعبان.

ففي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): (يا علي، لا تجماع أهلك في النصف من شهر شعبان، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون مشوهاً ذا شامة في وجهه).

٢- جماع الحامل بدون وضوء.

ففي وصيته النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): (يا علي، إذا حملت امرأتك فلا تجماعها إلا وأنت على وضوء، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون أعمى القلب بخيل اليد).

٣- الجماع في ليلة إرادة السفر، وفي السفر تكون مدته ثلاثة أيام. ففي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): يا علي، إذا خرجت في سفر فلا تجماع أهلك في تلك الليلة، فإنه إن قضى بينكما ولد ينفق ماله في غير حق، وقرأ (صلى الله عليه وآله وسلم): (إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين).

يا علي، لا تجماع أهلك إذا خرجت في سفر مسيرة ثلاثة أيام ولياليهن فإنه إن قضى بينكما ولد يكون عوناً لكل ظالم).

٤- الجماع في أول ساعة من الليل:

ففي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): (يا علي، لا تجماع أهلك أول ساعة من الليل، فإنه إن قضى بينكما ولد لا يؤمن أن يكون ساحراً مؤثراً للعنزة).

٥- جماع الزوجة بعهدة الغير:

ففي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): (يا علي، لا تجماع امرأتك بشهوة امرأة غيرك، فإني أخشى أن قضى بينكما ولد يكون مخنثاً مخبلاً).

٦- وفي الرسالة الذهبية للرضا (عليه السلام) قال: (وإتيان المرأة الحائض يورث الجذام في الولد، والجماع بغير إهراق الماء على أثره يوجب الحصاة، والجماع بعد الجماع من غير فصل بينهما بغسل يورث للولد الجنون، ومن أراد أن لا يجد الحصاة وحصر البول، فلا يحبس المني عند نزول الشهوة، ولا يطل المكث على النساء).

قال عليه السلام: (ولا تجماع النساء إلا وهي طاهرة، فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً، ولا تجلس جالساً ولكن تميل على يمينك ثم انهض للبول إذا فرغت من ساعتك شيئاً فانك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى).

٧- الجماع من غير حاجة

ففي الرضوي: (ولا تجماع إلا من حاجة).

وهناك مجموعة من مستحبات الجماع الواردة في النصوص وهي كالتالي:

١- إتيان الزوجة لمن نظر إلى أجنبية فأعجبته.

فمن مسمع عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (إذا نظر أحدكم إلى المرأة الحسناء فليأت أهله، فإن الذي معها مثل الذي مع تلك فقام رجل فقال: يا رسول الله، فإن لم يكن له أهل فما يصنع؟ قال فليرفع نظره إلى السماء وليراقبه وليسأله من فضله).

٢- الجماع ليلة الإثنين والثلاثاء، والخميس، والجمعة، ويوم الخميس عند الزوال، ويوم الجمعة بعد العصر.

ففي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام) قال: (يا علي، عليك بالجماع ليلة الإثنين فإِنَّهُ إن قضى بينكما ولد يكون حافظاً لكتاب الله راضياً بما قسم الله عز وجل).

يا علي، إن جامعته أهلك ليلة الثلاثاء فقضى بينكما ولد فإِنَّهُ يرزق الشهادة بعد شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم)، ولا يعذبه الله مع المشركين، ويكون طيب النكهة والفم، رحيم القلب، سخي اليد، طاهر اللسان، من الكذب والغيبة والبهتان.

يا علي، وإن جامعته أهلك ليلة الخميس، فقضى بينكما ولد فإِنَّهُ يكون حاكماً من الحكام أو عالماً من العلماء، وإن جامعته يوم الخميس عند زوال الشمس عند كبد السماء، فقضى بينكما ولد، فإن الشيطان لا يقربه حتى يشيب ويكون قيماً، ويرزقه الله السلامة في الدين والدنيا.

يا علي، وإن جامعته ليلة الجمعة، وكان بينكما ولد فإِنَّهُ يكون خطيباً قوالياً مفوهاً، وإن جامعته يوم الجمعة بعد العصر، فقضى بينكما ولد فإِنَّهُ يكون معروفاً مشهوراً عالماً، وإن جامعته في ليلة الجمعة بعد العشاء الآخرة فإِنَّهُ يرجى أن يكون الولد من الأبدال).

٣- اللبث وترك التعجيل عند الجماع.

عن مسمع عن أبي عبد الله (عليه السلام) قال: (قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): إذا أراد أحدكم أن يأتي أهله فلا يعجلها).

٤- يستحب عند الجماع الوضوء والاستعاذة والتسمية وطلب الولد الصالح السوي والدعاء بالمأثور فليقل:

بسم الله وبالله اللهم جنبني الشيطان وجنب الشيطان ما رزقني أو يقول بسم الله الرحمن الرحيم الذي لا إله إلا

هو بديع السماوات والأرض اللهم إن قضيت مني في هذه الليلة خليفة فلا تجعل للشيطان فيه شريحاً ولا نصيباً ولا حصناً واجعله مؤمناً مخلصاً مصفى من الشيطان ورجزه جل ثناؤك.

ثالثاً: مراعاة المكان:

للمكان تأثير كبير على مسألة الاتصال الجنسي، وهناك إرشادات عامة في النصوص الشريفة تؤكد على ذلك أهمها:

- ١- أن يكون الجماع في مكان مستور.
- ٢- يكره الجماع في السفينة، ومستقبل القبلة ومستدبرها، وعلى ظهر الطريق. والجماع في حالة العري.
- فعن محمد بن العيص أنه سأل أبا عبد الله (عليه السلام) فقال: أجامع وأنا عريان؟ فقال (عليه السلام): لا، ولا تستقبل القبلة ولا تستدبرها.
- وعن الصادق (عليه السلام) عن آبائه (عليهم السلام) في حديث المناهي قال: نهى رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) أن يجامع الرجل أهله مستقبل القبلة، وعلى ظهر طريق عام، فمن فعل ذلك فعليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين.
- ٣- يكره الجماع تحت الشجرة المثمرة، وعلى سقوف البنيان وفي وجه الشمس، إلا مع الستر.
- ففي وصية النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) لعلي (عليه السلام): يا علي، لا تجامع امرأتك تحت شجرة مثمرة، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون جلالاً قتالاً أو عريفاً.
- يا علي، لا تجامع أهلك على سقوف البنيان، فإنه إن قضى بينكما ولد يكون منافقاً مرانياً مبتدعاً.
- يا علي، لا تجامع امرأتك في وجه الشمس وتلؤلؤها إلا أن ترخي سترها فيستركما فإنه إن قضى بينكما ولد لا يزال في بؤس وفقر حتى يموت).
- ٤- ويكره أن يجامع وعنده من ينظر إليه ولو الصبي غير المميز.
- ففي خبر زيد عن الصادق (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): والذي نفسي بيده، لو أن رجلاً يغشى امرأة وفي البيت صبي يستيقظ يراهما ويسمع كلامهما ونفسهما ما أفلح ابداً، وإن كان غلاماً زانياً كان أو جارية.

النظافة والجنس

للنظافة دور أساسي في الجاذبية، والإنسان بجنسيه يحب النظافة ويميل وينجذب إلى كل ما هو نظيف. قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (ليتهياً أحذكم لزوجته كما تتهياً له).

نتيجة لعمل غدد معينة، تزداد هذه الإفرازات أو تقل تبعاً لنشاط المبيض.

وتتميز هذه الإفرازات باللون الأبيض أو الأصفر، وعندما تجف، تأخذ اللون البني على الملابس الداخلية وعند إهمال النظافة يصاحب هذه الإفرازات رغبة في الحك أو بعض الالتهابات.

وجدير بالذكر أن كثرة استعمال الغسيل المهبلي الداخلي للسيدات قد يسبب زيادة هذه الإفرازات، كما أن الالتهابات الناتجة عن الإصابة بالفطريات أو الأمراض السارية تسبب هذه الإفرازات بل قد تزداد نتيجة دخول جسم غريب في الجهاز التناسلي، وهنا يجب إزالة هذا الجسم فوراً، أما الإصابة بالفطريات، فالعلاج يعتمد على

النظافة الداخلية التامة بالإضافة إلى بعض العقاقير مع مراعاة استبدال الملابس الداخلية باستمرار وغليها عند غسلها.

لذا يجب على الزوجة التنظيف للحيلولة دون حدوث الجفاف الذي يمنع أو يعيق إجراء العملية الجنسية، وقد يحدث الجفاف نتيجة لضعف عام يصيب الغدد النسائية أو في حالة سوء التغذية أو التهابات الكليتين. فالنظافة والتنظيف واجب على الزوجين وخصوصاً عند الطلب، فقد لا يهتم أحدهما بنظافة الآخر، فالأمر متروك له ويبقى التنظيف مستحباً غير واجب، ويتأكد الوجوب عند الرغبة، ومن أهم مصاديق التنظيف:

١- إزالة المنفرات.

٢- التجنب عن استعمال المنفرات.

٣- استعمال العطور.

٤- استعمال مساحيق التجميل.

٥- الاهتمام بالاستحمام المستمر.

٦- الاهتمام بإبراز المفاتن الظاهرة.

٧- الاهتمام بكل ما يؤدي إلى الجاذبية.

وأكدت الروايات على الاهتمام بالنظافة والاهتمام بعوامل الجذب الجنسي لإدامة الحب والمتعة والبهجة.

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): (إذا أتى أحدكم أهله وأراد أن يعود فليغسل فرجه).

وعن الحسين بن الجهم قال: رأيت أبا الحسن (عليه السلام) اختضب فقلت: جعلت فداك، اختضبت؟

فقال: نعم، إنَّ التهيئة ممّا يزيد في عفة النساء، ولقد تركن النساء العفة بترك أزواجهن التهيئة، ثم قال:

أيسرُك أن تراها على ما تراك عليه إذا كنت على غير تهيئة؟

قلت: لا.

قال: فهو ذاك، ثم قال: من أخلاق الأنبياء التنظيف والتطيب وحلق الشعر وكثرة الطروقة.

الأغذية المساعدة على الجماع:

يقول الدكتور محمد كامل برادة: (ومن النباتات المنعشة المستعملة في القرون الوسطى لإثارة الغريزة الجنسية ما يسمى (بالبحار) الذي يشمل القرنفل والفلفل الأسود والفلفل الأبيض وجوزة الطيب والزعر والزنجيل والزعفران والجهاز والفانليا والكرابية وغيرها من النباتات المصلحة للمعدة والمنظمة للجهاز الهضمي، الأمر الذي يساعد تقوية البنية وبدوره يؤثر على الجهاز التناسلي.

ومن الطعام الحساء - خاصة حساء الحمام - وأصناف اللحوم الشبيهة والكبد والكلية، ممّا له قيمة في التغذية. والصحون المنعشة المعروفة عند الطبقة الأرستقراطية المصنوعة من كبد الأوز أو من خليط من عيش الغراب والسّمك والطعام الهندي المعروف باسم (كاري) والأكلة المصرية من بطارخ وبصل.

ومن الخضار الجزر والكرفس، و للبيض ميزة معروفة كغذاء جيد، منبّه للشهوة، كما أنّ أكل الهليون ممزوجة بالبيض له فائدة كبيرة، كما أوصت الكتب التركية بالترقاس والمكسرات، ومن السلطات ما هي مصنوعة من الخل والثوم والملح، أو من الهليون والكرفس والخرشوف. وكان للطماطم المقام الأول حتى أطلق عليه أسم (تفاحة الحب).

واستعملت مراهم ذات رائحة طيبة بقصد الإنعاش بافتراض أن رائحتها كافية لإحداثه، كالمسك والعنبر من الأشياء الموصى باستعمالها ظاهرياً لهذا القصد. كما تتعاطى من الباطن لنفس الغرض. ولا ننسى ما تستعمله عامة مصر من الحناء وتعاطي المر والقرفة والقرنفل والجهان والزبيب النباتي والحمص إلى غير ذلك مما نقل بالتوارث عن قدماء المصريين).

أما ما ورد لنا عن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) وآل بيته (عليهم السلام) في هذا الخصوص فما يلي بعض منها:

- ١- الزيتون. قال أبي عبد الله (عليه السلام): (الزيتون يطرد الريح ويزيد في الماء).
- ب- اللبن- الحليب بالعسل: فعن أبي الحسن (عليه السلام) قال: (من تغير عليه ماء ظهره ينفع له اللبن- الحليب بالعسل).
- ج- البيض والبصل. شكا رجل إلى أبي الحسن (عليه السلام) قلة الولد فقال: (استغفر الله، وكُل البيض بالبصل). وعنه (عليه السلام) قال: (من عدم الولد فليأكل البيض وليكثر).
- وقال أبو عبد الله (عليه السلام): (كُل البصل، فإن له ثلاث خصال: يطيب النكهة، ويشدّ اللثة، ويزيد في الماء والجماع).
- د- الهندباء. قال الإمام الرضا (عليه السلام): (عليكم بأكل بقلة الهندباء فإنها تزيد في المال والولد، ومن أحب أن يكثر ماله وولده، فليدمن أكل الهندباء).
- هـ- الجبن. قال الصادق (عليه السلام): (الجبن ضار بالغذاء نافع بالعشي ويزيد في ماء الظهر).
- و- الجزر: قال الصادق (عليه السلام): (الجزر أمان من القولنج ومفيد للبواسير ومعين على الجماع).
- ز- شربة السويق بالزيت: سمعت أبي عبد الله (عليه السلام) يقول: شربة السويق بالزيت تنبت اللحم وتشدّ العظم وترق البشرة وتزيد في الباه).
- ح- التين: قال النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): (التين فاكهة تقطع البواسير وتنفع من النقرس والأبردة وتزيد في الجماع).
- ط- السفرجل: قال أبو عبد الله (عليه السلام): (من أكل سفرجلة على الريق طاب ماؤه وحسن ولده).
- ي - الحباري: عن أبي الحسن (عليه السلام) قال: (إن أكل الحباري جيد للبواسير ووجع الظهر وهو يعين على الجماع).
- ك - الحناء: قال النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): (الحناء خضاب الإسلام يزيد في المؤمن عمله ويذهب بالصداع ويحدّ البصر ويزيد في الوقاع وهو سيد الرياحين في الدنيا والآخرة).
- ل- السعتر والملح: قال الإمام الصادق (عليه السلام): أربعة أشياء تجلو البصر وينفعن ولا يضرن فسنل عنهن فقال: (السعتر والملح إذا اجتمعا، والنانخواه والجوز إذا اجتمعا) قلت: ولم يصلح هذه الأربعة إذا اجتمعن قال: (النانخواه والجوز يحرقان البواسير ويطردان الرياح ويحسنان اللون ويسخنان الكلى، والسعتر والملح يطردان الرياح من الفؤاد ويفتحان السدد ويحرقان البلغم ويدران الماء ويطيبان النكهة ويلينان المعدة ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم ويصلبان الذكر).
- م - وروي عن آل البيت (عليهم السلام): (السنا والحلبة والريح الطبية يشدّ العقل ويزيد في الباه).

نصائح للمتزوجين

١- إن العناق والقبلات والتلامس والمداعبة لا ينبغي أن تكون لغة الفراش فحسب، بل لابد أن تأخذ حضوراً (نسبياً) خلال ساعات اليوم الواحد أو اليومين في هذه اللحظة أو تلك. وهو ما يولد انطباعاً عند الزوجة بأن حبه لها لا يرتبط بمفصل واحد أو جانب واحد وإنما له حضوره روحاً وعقلاً وخلقاً وايضاً جسداً. وتذكر جيداً أن العلاقة الجنسية الجيدة تبدأ خارج غرفة النوم. فيجب أن تغطي المداعبة والكلام الرقيق الحلو معظم فترات اليوم، دون أن يؤدي ذلك بالضرورة إلى حدوث جماع.

٢- إن النساء يختلفن بطبيعة الحال عن الرجال. فلا تعتقد عزيزي الزوج أنك تعرف كل شيء عن الجنس، واترك الفرصة لزوجتك كي تعطيك ما تعرفه وتحب أن تشعر به.

٣- حاول أن توجه الطرف الآخر إلى مصادر اللذة، ومنابع المتعة في جسدك، ولا تترك الأمر للصدفه يكتشفه أو لا يكتشفه.

٤- لا ينبغي أن يكون هناك أي خجل في التعبير عن المشاعر والرغبات التي تُشبع حاجة الجسد. والخطأ الشائع بين الأزواج هو الكلام لمرة واحدة عن (نظام اللقاء الجنسي)، وبعد ذلك يتم الأمر بصورة روتينية بحتة. وفي ذلك خطأ كبير، فسرعان ما يتسرب الملل وتبرد الهمة ويفتر الحماس، ويصير الجماع كمن يسكب ماءً بارداً على نار ملتهبة فيطفئها بدلاً من أن يساهم في توهجها.

وللقضاء على الملل والروتين في العلاقة الجنسية، يجب تغيير مواعيد الجماع وكذلك المكان، كأن يقضي الزوجان مثلاً إحدى الليالي في أحد الفنادق. كما يجب دوماً تجربة أوضاع جديدة أثناء الجماع في محاولة دائبة لتنويع مصادر اللذة وإضافة تجربة وخبرة جديدة في كل مرة يتم فيها اللقاء.

لا تنتظر حالة مزاجية معينة حتى تمارس الجنس، فتلبية رغبات الطرف الآخر أمر حيوي وغاية في الأهمية. ولا تستغرب البدء في العملية الجنسية وأنت غير متحمس، فبعد قليل سيرتفع مستوى الاستثارة وتستمتع باللقاء. ولا تنس أماً هاماً، فعدم تلبيةك لحاجات الطرف الآخر يجعل المعاملة بالمثل أمراً وارداً ومخيفاً في نفس الوقت!!

٦- لا تجعل اللقاء الجنسي عملية ميكانيكية تبدأ بالشفاه وتنتهي إلى ما تنتهي اليه،، بل افسح المجال لتبادل المشاعر وتناقل عبارات المودة والحب. ولا تجعل الصمت يغلف الدقائق التي يتم فيها الجماع، ولا تكتف بلغة العيون، بل مدّ جسور المحبة وارسل سهامك إلى قلب الطرف الآخر، واجعلها تزيد من تعلقها بك. وحول الفراش إلى مكان تنتهي فيه كل المشاكل، واخلع فيه مع ملابسك كل غضب أو سوء تفاهم مع الطرف الآخر.

٧- كن واقعياً فيما تنتظره من المحصلة النهائية للقاء الجنسي، ولا تتوقع أن تنال نفس درجة المتعة، وتحصل على نفس النشوة من كل لقاء. فكما أن المشاعر الإنسانية متغيرة، تتغير كذلك استجاباتها من وقت لآخر بصورة طبيعية.

ولكي تمنع حدوث القصور الجنسي، اقرأ النصائح التالية بتركيز شديد:

١- لا تعتبر اللقاء الجنسي واجباً تؤديه وتحصل منه على مكاسب معينة، وإنما اعتبره فرصة لاستكشاف العالم الذي ينتمي إليه الطرف الآخر.

- ٢- أقم جسور المودة، وافتح أبواب الحوار بينك وبين الطرف الآخر، ولا تجعل كلاً منكما يخمن ما يحتاج إليه الطرف الآخر، بل اجعل الحوار مفتوحاً متبادلاً فيه التعريف بالمطالب الجسدية لكل منكما.
- ٣- لا تصدق كل ما تقرأه أو تسمعه عن الجنس. فكثير من المعلومات التي تقرأها، وخاصة في بلادنا، يكتبها أناس غير متخصصين، ومنها كتب لأشخاص معروفين في البلاد بأنهم مستشارون في الجنس ومع ذلك فهم لم يحصلوا على أية دراسات عليا بعد الحصول على شهادة بكالوريوس الطب والجراحة. ولا تستمع كذلك لما يقوله بعض المنحرفين والمغرضين والبعيدون عن الدين عن صولاتهم وجولاتهم في الجنس الحلال منه والحرام، فأكثرها من محض الخيال، أو لإخفاء القصور في ناحية ما. وهناك مثل صيني قديم يقول: (إذا أكثر من الحديث في أمر ما، فهذا يعني بالضرورة أنك تعاني من نقص فيه).
- ٤- إذا بدأت تشعر بقصور في الأداء الجنسي، ابدأ في مشاوره الطرف الآخر في الأسلوب الأمثل لمعالجة هذا الأمر. ولا تجعل الأحداث تتفاقم وتصل إلى طريق مسدود قبل أن تستشير الطبيب.

ملف حول الجنس

الجنس في الحياة الزوجية

ليس هناك تجمع إنساني إلا وتكون الأسرة أساسه وبذرت الأولى، وهي حقيقة قد قطع علماء الدين والتاريخ والطبيعة بصحتها، والتي تناقض ما يردده بعضنا من إن الإنسان كانت بدايته (الجنسية) فوضوية وأشبه ما تكون بالحيوانية وأن الأسرة نشأت في فترات نمو الإنسان التي تبعد بقرون عديدة عن تكون أول أسرة على وجه هذه الأرض، أسرة آدم وحواء (عليهما السلام).

ولم تكن الهبة الإلهية التي كرم الله بها الإنسان بأن وهب له العقل والحرية والإرادة لتمكنه من الاستخلاف في الأرض، ترفاً أو عبثاً أو عبثاً.

لذلك لا يمكن لمخلوق قد وهبه الله نعمة العقل أن يعيش بدونه أو أن يحيا كما تحيا الحيوانات كما يزعم بعض فيما يتعلق بالانطلاقة الجنسية الأولى للإنسان، يقول الله تعالى: ((فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى)).

وفي هذه الآية الكريمة، الدليل الواضح على إن الأسرة وبمجرد تكوينها، تنعقد مسؤولية كلا الجنسين تجاه بعضهما وتجاه الأسرة، فتنشأ علاقة تربطهما بروابط قوية وتشدهما لبعضهما، ليقوم كل منهما في ببذل كل ما في وسعه في سبيل المحافظة على الآخر، والتمسك به ليقوم من خلال تلك الروابط بسد حاجته وحاجة شريكه، إذ أنهما لا سبيل لهما ليسداً كل احتياجاتهما المعنوية والنفسية والجنسية ويحصلا على تمام سعادتهما إلا في ظل تلك الحقوق والواجبات تجاه بعضهما الآخر في إطار القيم الإنسانية والأخلاقية النبيلة.

قال الله تعالى:

((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)).

الجنس نداء فطري

لا شك أن الجنس هو الوسيلة الوحيدة للمحافظة على وجود النوع البشري واستمراره، لذا فقد أولى

الإنسان عناية متميزة بالجنس، وقد استمرت هذه العناية لأسباب إضافية أخرى كمسائل الإرث وانتقال الملكيات وتوارثها، علاوة عما تقدمه العملية الجنسية بحد ذاتها، من راحة وشعور بالنشوة والثقة والصحة. ويعد الجنس واحداً من الدوافع الحيوية في تركيبة الإنسان، ويتميز هذا الدافع بتأثيراته الواضحة في سلوكه ومستوى تفكيره.

ومع حاجة الإنسان (الطبيعية) للنوم والطعام مثلاً، لكن يظل الدافع الجنسي أشد إلحاحاً من سائر الدوافع البيولوجية عند الإنسان.

وقد أكدت النصوص المقدسة على قوة (الجنس) بتأثيراته المختلفة، حيث أشارت إلى أن سلاح الشيطان (الفاعل) هو المرأة وإلى أنها من أقوى الأسلحة فتكاً التي يستغلها إبليس في غواية الإنسان في حال فشل أسلحته الأخرى. وإن هذه الإشارة دليل على أن الجنس يعد أشد الدوافع البشرية إلحاحاً في سلوك الإنسان.

ومن يتصفح تاريخ البشرية - كما يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله درجاته) فضلاً عن تعاليم الأديان، يدرك أن النظام العائلي وزيادة النسل وعدم اختلاط الأنساب والابتعاد عن الخيانات الزوجية والتحلل والابتذال، هي قضية نفسية وفطرية ((فطرت الله التي فطر الناس عليها)) لذا، فإن الفطرة دفعت بالإنسان إلى أن ينظم توجهه الجنسي ليصبح متاحاً وبشكل شرعي ضمن مؤسسة الزواج فقط، حيث أضحت ممارسة الجنس خارج إطار الزواج أمراً منافياً لقيم المجتمع ومبادئه النبيلة، بل إنه اعتبرها جريمة يحاسب عليها القانون بعد أن رفضها العقل والوجدان ونواميس الطبيعة.

وقد جاء الإسلام بتشريع يضع الإطار المنطقي والطبيعي لإشباع الإنسان حاجته الجنسية وبالشكل الذي يتلائم مع متطلباته الغريزية وبصورة تجعله في حصن من التداعيات السيئة والتأثيرات السلبية للتوجهات التفريطية أو الإفراطية التي دعا لها الكثير.

الإسلام وفي سبيل إحكام التشريع ودقته من خلال شموليته لجميع الاستثناءات والتفريعات في مثل هذه القضايا الحيوية الخطيرة في حياة الإنسان شرع زواج المتعة، وقد جاء هذا الزواج ليكون حلاً للمشاكل الجنسية والتي لا يستطيع الزواج الدائم، الحركة في طريق حلها، وقد ألغته بعض المذاهب الإسلامية بينما احتفظت به مذاهب أخرى.

وجاء العصر الحديث الذي كان وما يزال محور اهتمامه (المادة) ليحمل معه (تحرراً) أو بالأحرى انفلتاً من القيم الضابطة والمنظمة للجنس، فاجتاحت الحريات الجنسية والإباحية أوروبا وأميركا الشمالية وروسيا، ومن هذه البلدان انطلقت بعض هذه التوجهات وبنسب متفاوتة إلى أرجاء العالم المختلفة.

وجاء الاتعس من ذلك، فبعد أن ظهر الشذوذ الجنسي، ظهر من يدافع عنه دون خجل أو حياءٍ أو خوفٍ، وأصبح لهؤلاء مريدون ومؤيدون ومنظمون ومنظرون يطرحون قيماً مغايرة لمؤسسة الزواج.

وكان لهذا المدّ ثمنٌ باهظٌ وهو انتشار الأمراض المنقولة جنسياً، وقد لا يكون الإيدز آخرها وأخطرها، لذلك بدأ الوعي الصحي بالجنس وخطورته يتنامى من جديد باتجاه الضبط والتنظيم والمراقبة واحترام أساليب جديدة للعلاج والوقاية من شروخ هذه الأمراض. ولا شك في أن إحدى الخيارات المهمة في هذا الصدد هو تكريس مؤسسة الزواج كمصدر آمن وحقيقي من مصادر الممارسة الجنسية.

الطريق إلى الجنس الممتع

لا يمكن لحياة زوجية أن تدرك الهدوء والاستقرار دونما يكون هناك تكافؤ جنسي بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية طبيعية سماتها المتعة والإشباع.

فالجوع الجنسي وعدم التجاوب الطبيعي لأي من الزوجين مع نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولوجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية كما يلحق الضرر بالقدرات الإبداعية لكل منهما.

إن لتراكم مثل هذه التأثيرات والاحتقانات (السلبية) تداعياته السيئة على كيان الزوجية وقد يؤدي به إلى الانهيار. لذلك من الضروري جداً لكلا الزوجين ألا يستهينا أو يقللا من أهمية الدافع الجنسي وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والتحفيز على الممارسة الجنسية لغرض حصول الشريك على الإشباع الجنسي.

ومما يؤسف عليه، أن أدراج المحاكم مليئة بأضابير الطلاق والفرق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسي أو وجود مشاكل جنسية انبثقت في سرير النوم ثم تراكمت فتبلورت إلى التفكير بالطلاق كمخرج ومخلص وحيد من هذا الحرمان القاسي لرغبات الجسد.

وينبغي ألا يخفى عن بال الجميع أن كل الحضارات والأديان قد أكدت مشروعية الدافع الجنسي وأهميته الفيزيولوجية والنفسية، وهذا ما يجب أن لا يغيب عن أذهان البعض من النساء أو الرجال، إذ أن الاهتمام التفصيلي بالجنس وإعطائه الرعاية والعناية البالغة إطار الإفراط أو الانحراف أو حتى العيب.

إن للجنس حافزاً قوياً، محبباً ومغرياً ويبعث لذة ونشوة في أوصال الجسد المتعطش إليه لا تضاهيها لذة أخرى، ويروى عن النبي أن امرأة جاءت شاكية من زوجها فهو في النهار صائم وفي الليل قائم، وهي تعني بكلامها أن زوجها لا يقربها نهائياً بسبب صيامه ولا ليلاً بسبب صلاته، فأرسل (صلى الله عليه وآله) في طلب الزوج وقال له: ((إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً)). وهذه دعوة صريحة من رسول الله (صلى الله عليه وآله) إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها.

يقول (مارتن لوتر) مؤسس المذهب البروتستانتي في ذلك:

((يرى بعضهم أن الواجب يقضي على المرء أن يحيد عن طريق الشهوة ويتجاهلها، فمثل هذا الإنسان كمثل من ينكر وجود العقل ووجود الطبيعة، أو ينكر أن النار تحرق وأن الماء يبيل، وأن الإنسان يأكل ويشرب)).

لا يمكن الوصول إلى حياة جنسية (كاملة) في إطار الزوجية إلا بالتزود بثقافة جنسية رصينة تعطي كلا الزوجين مفاتيح هذه العملية كفهم لطبيعة الجنس باعتباره حاجة متأصلة بالإنسان، وكذلك معرفة عوامل الإثارة الجنسية وكيفية تفعيلها، لإنجاح العملية الجنسية، بالإضافة إلى محاولة فهم أطوار الجماع الفيزيولوجية، ووضعيات الجماع المختلفة بحيث يمكن ابتداء أساليب وطرق للتجديد في وسائل المتعة الجنسية، وذلك لكي يصبح الحب والجنس والتعاون في سرير الزوجية عنواناً لتحويل هذه المتعة من عملية روتينية يفرضها أداء الواجب إلى لذة متجددة وحيوية ومشوقة وأنها لم تستنفد محفزاتها ولم تفقد حرارتها ووهجها.

ولكن من المهم جداً أن نشير إلى نوعية المصدر الذي يزودنا بالثقافة الجنسية التي تعطينا تلك المعرفة الضرورية لضمان حياة جنسية (كاملة) بين الزوجين، فالإمعان بالنظر في المصدر والتوثق منه من خلال إبعاده

عن الإفراط والتفريط في تفسير الأمور ببداياتها ونتائجها وبرؤية عقلية واضحة تؤمن المكوث على أرض الفطرة التي فطر الله الناس عليها، وأيضاً النظرة المتوازنة والطبيعية لحاجات الإنسان ومتطلبات غرائزه، وإلا فالتوجه إلى المصادر الأخرى، التي تدسّ السم بالعسل من خلال إنكارها للقيم والمبادئ الإنسانية والأخلاق النبيلة، والتي تغض النظر عن الآثار الاجتماعية السلبية التي تظهر بوضوح كتداعيات لتلك الممارسات على مستوى الفرد والعائلة والمجتمع.

ولابدّ من الإشارة أيضاً إلى وجود عوامل عديدة تجعل للجنس في الحياة الزوجية لذة ومتعة ومنها: بيولوجية، وثقافية، واقتصادية، واجتماعية، ونفسية تتظافر كلها معاً لتكريس حياة جنسية وزوجية متماسكة وممتعة، وهذه دعوة - لقرائنا الأعزاء - لإعطاء الموضوع أهميته اللازمة وكما ينبغي لما له من حضور مؤثر وفاعل في حياة الإنسان - رجلاً أو امرأة.

الحصانة الجنسية

مما مرّ ذكره أنّ جميع الأديان والحضارات والتجمعات الإنسانية وتجاوباً مع نداء الفطرة ونوازع الإنسان النفسية والغريزية والجسدية تؤكد على رفض الزنا وتمسكها بالعفاف والفضيلة، وما هذا الذي يبدو شائعاً إلا انحراف عن الفطرة الإنسانية ومروق عنها.

الزواج المستقر لأي زوجين صحيحي الجسم، من المؤكد أنّ أصحابها بمنأى عن قلق الإصابة بالأمراض الجنسية، حيث تسمح هذه الحصانة للزوجين بحياة هادئة منتجة بعيدة عن رعب الإصابة بالأمراض الجنسية المثيرة للإحباط والاضطرابات النفسية.

فقد يتعرض الزوج أو الزوجة لخطر الإصابة بهذه الأمراض بقدر ما يلتفت على عقد الزواج ويكسر التزامه بقوانينه وضوابطه.

تدلّ بعض الإحصاءات في أوروبا وأميركا على أنّ ثلث الزوجات فقط (وفية وملتزمة) بشكل دقيق، وبالتالي فإن مثل هذه الزوجات تبقى بمأمن من خطر الإصابة بالأمراض الجنسية، وقد يحدث أحياناً ظهور أمراض منقولة جنسياً بين زوجين (وفيين) إذا كان لأي منهما علاقة جنسية سابقة قبل الزواج؛ وذلك لأن فترة الحصانة في بعض الأمراض المنقولة جنسياً قد تمتد لسنوات.

لذا من الممكن أن يكون الزوج وفيّاً داخل مؤسسة الزواج، ولكنه التقط العدوى قبل الزواج بسنوات، أمّا الزوجان اللذان يدخلان قفص الزوجية لأول مرة دون سوابق جنسية فلا يصاب أحدهما إلا إذا زلّ الآخر. وتدلّ الإحصاءات على أنّ معظم المسببات المرضية للأمراض المنقولة جنسياً، يمكن أن تُنقل آلياً من الشخص المصاب إلى شخص آخر سليم، وأن نسبة الخطر ١٠٠%.

كما يلعب الحظ دوراً مهماً في التقاط العدوى الجنسية لا سيما عندما يتعلق الأمر بالمسببات الجرثومية، وهذا ينطبق على كل من الرجل والمرأة على حد سواء، لكن الفرق الكبير هو أنّه عند المرأة، وفي معظم الأحوال، تكون إصابة الأعضاء التناسلية غير ملحوظة سريرياً؛ نظراً لوجود أسباب أهمها وجود الأعضاء التناسلية الأنثوية خارج حدود الرؤية المباشرة.

لذلك تنصح الزوجات دائماً باستشارة الطبيبة بشكل منتظم عند ظهور أي عرض وعند وجود أدنى شك

وحتى في غيابه، وذلك من خلال زيارات دورية لطبيبة العائلة التي توجه المريضة لإجراء الفحص المخبري المطلوب ومراجعة الطبيبة المختصة.

وقد ثبت أن الاستشارة الطبية المبكرة تسرع الشفاء وتجعله ناجحاً، فالمعالجة المتأخرة لمرض مثل (المتدثرات) مثلاً يقود إلى العقم لاحقاً وبشكل خاص عند المرأة، ومن جانب آخر يرتفع خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً لدى بعض الزوجات أو النساء بشكل عام إذا كن يتعاطين حبوب منع الحمل: وذلك لأن حبوب منع الحمل في كثير من الأحيان تلعب دوراً سلبياً في هذا الصدد، إذ أن هذه الحبوب تشكل عاملاً هاماً لدى بعض النساء في «الفوضى الجنسية» وهذا ما يساعد في نشر الأمراض المنقولة جنسياً، كما ثبت أيضاً أن لبعض موانع الحمل الأخرى مثل اللولب تأثيراً محرضاً على الإصابة بالأمراض الجنسية، وبالتالي نقلها إلى الزوج أو الشريك.

لذا يتوجب على كل من الزوج والزوجة إيلاء اهتمام كبير للعناية بالصحة التناسلية، وذلك عن طريق التنظيف الدوري للجهاز التناسلي بحيث يبقى طاهراً نظيفاً مثيلاً، فلا شيء يثبط الشهوة ويقضي على اللذة أكثر من الروائح النتنة ومظاهر الإهمال عند الشريك.

إن وجود الأعضاء التناسلية لكل من الذكر والأنثى بتجاور مع مخارج الفضلات يجعل هذه الأعضاء أكثر عرضة للتلوث وبالتالي يوجب اهتماماً أكثر بصحتها ونظافتها ومراقبتها بشكل علمي ومنظم.

إن الجنس الممتع واللذيذ والكامل عنوان الحياة الزوجية السليمة والمتماسكة وهو تعبير صريح عن تمام الانسجام بين الزوجين في جوانب الحياة المختلفة وهو أيضاً شهادة نجاح الزوج والزوجة في صنع حياتهما، وبالتالي تكوين أسرة إنسانية ومثالية، فالجنس عمل مشترك بين الزوج والزوجة وأداتهما في نجاح ذلك سبب في توافقهما وانسجامهما، وعماده التجديد والإبداع والنظر في حق الآخر، وغايته الوصول إلى حالة من الذوبان لأحدهما في الآخر لرسم لوحة فنية رائعة.

- سورة القيامة، الآية ٣٩.

- سورة الروم، الآية ٢١.

- سورة الروم، الآية ٣٠.

ملف حول الجنس

المداعبة.. فن العلاقة الزوجية

شرع الإسلام فن المداعبة والملاعبة ما بين الزوجين قبل الجماع، وذلك لما لهذه المرحلة من أهمية كبيرة في طريق إنجاح العملية الجنسية، لكي تصل الإثارة والهيجان الجنسي إلى درجة يتساوى فيها الطرفان للاستعداد إلى جولة جديدة بما يرضي الطرفين.

وللمداعبة أثر عميق في تحسين وتوطيد العلاقات والروابط الزوجية حيث إنها تساهم في خلق الشعور والإحساس بالراحة والاطمئنان.

والعلاقة الجنسية في الزواج هي اندماج عاطفي قبل أن يكون اندماجاً بدنياً بين الرجل والمرأة، وهي رابطة تمزج في وحدة واحدة كل أفكارهما ومشاعرهما وغايتهما ومظاهر حياتهما. وربما كان أقوى رمز على هذا الاتحاد أنهما يتقاسمان فراشاً واحداً. والحياة الزوجية الصحيحة تقوم على شعور كل من الطرفين بأنه مع الآخر وأنه جزء متكامل من وجودهما.

وتحتاج المرأة قبل الزواج إلى تمهيد كافٍ لتوقع جنسياً عن طريق الملاعبة والمداعبة والملامسة والمغازلة. فالأواصر الجنسية ليست مجرد التقاء جسمين واندماجهما، ولكنها اتحاد عاطفي واندماج بين شخصيتين، ولا بد من الاندماج العاطفي قبل الاندماج البدني، ولا يظن إنسان أن المداعبة والملاعبة والمغازلة يمكن أن تنقطع عند الزفاف أو بعده بقليل.

وأن انقطاعها يفقد الزواج حلاوة خياله وعذوبته الشعرية، وسرعان ما يصبح هذا الزواج تقييداً خانقاً للحياة، ومجرد أمر واقع أو تأدية واجب محتوم، دون بهجة أو لذة. وتتحول العلاقات الجنسية إلى مجرد علاقات روتينية تُميت الرغبة الجنسية. فالروتين يؤدي إلى اهتراء العلاقة ومقاومته فتفترض جهداً وحيوية من قبل كلا الزوجين وقد وضع الله تعالى هذه الصلة وهذه الحيوية لحفظ النسل البشري وضمان عدم انقراضه.

عوامل مُحفزة

العطور: إن وضع الزينة والعطور على الجسد يعمل على زيادة في البهجة والسرور وإرواء وإشباعاً للجسد والروح، وجاء في الحديث قول المرأة للرسول (صلى الله عليه وآله) وهي متفاخرة بذلك وتشعر بأنها مؤدية لحق الزوج قالت: (إني أتطر لزوجي كإني عروس أزف إليه، فأتيه في لحافه)..

وقد حدد الرسول (صلى الله عليه وآله) أسلوباً لذلك هو قوله: (.. وعليها أن تتطيب طيبها وتلبس أحسن ثيابها وتتزين بأحسن زينتها وتعرض نفسها عليه).

وقال (صلى الله عليه وآله) حينما سئل ما زينة المرأة للأعمى؟ قال: (الطيب والخضار فإِنَّه من طيب النسمة).

وعن أهمية العطور يقول الإمام الصادق (عليه السلام): (إذا أتى أحدكم بريحان فليشمه وليضعه على عينيه فإنه من الجنة).

وما من شك أن الورود والعطور لها أهمية بالغة في الحياة الزوجية؛ لأنها تدخل متعة وسعادة إضافية، ويمكن للزوجة أن تضع على جيدها لتفوح تلك الرياح العطرة من موضع الحنان والحب والمودة الزوجية، وأيضاً يمكن وضع وردة في تسريحة الشعر، وفي مقدمته ومؤخرته، فإذا وضعت الزوجة هذه الرياحين في الأماكن المناسبة من جسمها، فإن ذلك سيضيف لها جمالاً خلاباً.

ولا يقتصر الدور على الزوجة فقط في التزين والتجمل بل يقع مثل ذلك على الزوج أيضاً بما يناسبه كرجل وبنفس القوة والاتجاه والنتيجة قال أبو الحسن (عليه السلام): (.. نعم، إن التهينة، مما يزيد في عفة النساء، ولقد تركن العفة بترك أزواجهن التهينة؟ ثم قال: أيسرُك أن تراها على ما تراك عليه إذا كنت على غير تهينة؟ قلت لا، قال: فهو ذاك، ثم قال: من أخلاق الأنبياء (عليهم السلام): (التنظيف، والتطيب، وحلق الشعر، وكثرة الطروقة - أي الجماع -..).

إضافة إلى الكلام الجميل: وذلك بسرد مناطق الجمال عند المرأة وكذلك التظاهر بصدق وهو في مزاج معتدل بالابتسامة والفتح والحديث، وكذلك الطرف الآخر (الزوجة) أيضاً وأن يتبادلا الحديث والحركات التي من شأنها أن تسرع في تحريك مشاعرهما الجنسية والتي تهئ الطريق إلى المضاجعة، كما أن تبادل الكلمات الغزلية والشاعرية له أهمية كبيرة، فإن للكلام الغرامي إشارة وجاذبية أكثر من الجنس نفسه في بعض الأحيان، فيواسطة الكلام تعبر عن الرغبات والميول.

عوامل تفسد المداعبة

على الرجل أن يهتم بأمور كثيرة منها النظافة، فالرجل الذي لا يسرح شعره أو يعدل ذقنه يومياً ولا يبذل ثيابه دوماً، أو لا ينظف أسنانه، أو لا يستحم أو غير ذلك من مبادئ النظافة الأساسية هو رجل غير مرغوب فيه عند النساء ونفس الحالة تنطبق على المرأة.

كما أن عدم إصغاء الرجل للمرأة، والسخرية مما تقول، وقطع حديثها وعدم مساعدتها في أعمال المنزل. أو عدم الثناء عليها في إنجاز أي عمل بيت وعدم لمسها إلا عند ممارسة الجنس يؤدي إلى تلك العملية الجنسية أو عدم استجابة الزوجة للمتطلبات الجنسية المختلفة أثناء الممارسة.

وهناك أمر مهم آخر هو عدم اهتمام الرجل بمشاعر المرأة الغريزية، والسعي لقضاء رغبته ثم يدير ظهره وينام. وهذه التصرفات وحدها كافية لأن تدمر الود والرغبة الجنسية عند المرأة إلى درجة البرود.

فوائد المداعبة

ليست هناك قواعد ثابتة أو طقوس معينة، يجب القيام بها، حتى تتم العملية الجنسية بشكل جيد، ولكن هناك مراحل أو خطوات يجب القيام بها من قبل كل طرف لتهيئة الطرف الآخر للممارسة، والمداعبة هي أهم عملية تتم قبل الشروع بالوصال الجنسي، ولتحقيق عملية المداعبة ينبغي معرفة مناطق الاستثارة الجسمية عند الأنثى: وهي مفصلة في الكتب العلمية.

وقد قال الرسول (صلى الله عليه وآله): (لا ترتموا على نساكنكم كالبهائم بل اجعلوا بينهم وبينهم رسولاً، قيل وما الرسول يا رسول الله، قال: القبلة).

وعن الإمام الرضا (عليه السلام) قال: (لا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتكثر من ملاعبتها) والغرض من هذا الحث والتحذير هو:

أولاً: الحفاظ والاعتراف بحق المرأة الجنسي وإعطائها الحرية الكاملة في التعبير عنه، ولا عجب في ذلك ولا غرابة لأحقيقته. ويقول (صلى الله عليه وآله): (إذا جامع أحدكم أهله، فليصدقها ثم إذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها).

وقال الإمام علي (عليه السلام): (إذا أراد أحدكم أن يأتي أهله فلا يعجلها وليكون منها مثل الذي يكون منه) وقال (صلى الله عليه وآله) (لا تتركها حتى يأتيها مثل ما أتاك).

ثانياً: إدخال الفرح والسرور عليها، وذلك ما يجعلها تموت وتحيا وتتفانى في زوجها وحبه، ولهذا قال الإمام الصادق (عليه السلام) .. فإذا أتى أحدكم أهله، فليكن بينهما مداعبة، فإِنَّهُ أَطِيبُ لِلأَمْرِ - للقلب -).

ثالثاً: ألا تنسى الزوجة دورها الإيجابي في الملاحظات والضحكات مع زوجها الذي يبذل جهداً في إيقاظها الجنسي وإعطائها حقوقها المشروعة ولا بعد في ذلك ولا نفور لقوله (صلى الله عليه وآله) في رواية أبي الربيع عن زواج جابر قال: (فهلاً بكَراً تلاعبها وتلاعبك وتضحكها وتضحكك).

رابعاً: الارتواء الجنسي والمعنوي لكل منهما؛ ليكون ذلك باعثاً للراحة، والطهارة النفسية، والضمير، ووقاية من كل دنس، قال الإمام زين العابدين (عليه السلام): (.. فإن تعلم أن الله جعلها سكناً ومستراحاً وأنساً وواقية). ولتكن بعيدة عن كل سوء قال الإمام الصادق (عليه السلام): (إن أحكم ليأتي أهله، فتخرج من تحته، ولو أصابت زنجياً لتشبثت به، فإذا أتى أحكم أهله، فليكن بينهما مداعبة..) كي يحصل على الارتواء والعفاف والكفاف.

خامساً: كي لا يهمل جسد المرأة؛ إذ إهماله سبب لذبوله وكبوتة وإحالتها دار البوار، وإن ملاعبته ومداعبته نماء له وإحياء لما فيه من ترويح للروح والقلب والنفس وعلى السواء للزوج والزوجة قال (صلى الله عليه وآله): (كل لهو باطل إلا عن ثلاث... وملاعبته امرأته فإنه حق، وروحوا القلب ساعة بعد ساعة). وقال (صلى الله عليه وآله): (فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينيك عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً).

ملف حول الجنس

الجنس.. هنا وهناك

س/ ما هو دور هرمونات الجسم في الرغبة الجنسية عند المرأة؟
هرمون التستوسترون هو صاحب التأثير الأكبر على الطاقة الشهوانية لدى المرأة والرجل. وهذا الهرمون يفرزه وبكمية قليلة كل من المبيضين والغدد فوق الكلية.
الهرمون الآخر المسؤول عن الشهوة الجنسية لدى المرأة هو الاستراديول الذي يفرزه المبيضان، ويساهم هذا الهرمون أيضاً في المحافظة على حيوية الغشاء المهبلية وعلى تشحيمه.
تعمل الهرمونات الجنسية بالمشاركة مع مواد كيميائية عصبية يفرزها القسم الأسفل من الدماغ على تنشيط إفراز التستوسترون.

س/ ما هي مراحل العملية الجنسية عند المرأة؟
حتى تصل المرأة إلى عملية جنسية كاملة، فهي تمر في أثناء ذلك بعدة مراحل متتالية منها مرحلة الرغبة وتعتمد هذه المرحلة إلى حد كبير على الاستعداد النفسي للمرأة لممارسة الجنس، فالخوف والتوتر، أو عدم انجذابها وحبها للزوج كفيل بالقضاء على هذه الرغبة. ويلزم أيضاً الإحساس بالرغبة بوجود كمية كافية من الهرمونات، وأيضاً سلامة الجهاز العصبي، لأنه كما سبق العملية الجنسية تبدأ في المخ ثم تنتقل إلى الأعضاء التناسلية عن طريق الأعصاب.

والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحساس باللذة الجنسية: وهي تبدأ في ثوان بعد الإحساس بالرغبة. وفي هذه المرحلة تبدأ الأعضاء التناسلية في الاستعداد للعملية الجنسية، فتخرج الإفرازات المهبلية لتسهيل إدخال العضو. أما مرحلة الممارسة فهي مرحلة استمرار الاتصال والتي تزداد فيها الإثارة الجنسية تدريجياً حتى تصل إلى

قمتها لتصل إلى مرحلة الشبق وفي هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة وترسل إشارات للمخ، فيقوم المخ بالرد عليها عن طريق إشارات أخرى يبعث بها إلى العضلات الجنسية، فتسبب انقباضات سريعة متوالية تصحبها رعشة أو رجفة والتي يصحبها حدوث انقباض في عضلات أخرى في الجسم.

أما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة الاسترخاء وفيها تشعر المرأة بالنشوة والراحة النفسية والبدنية، وتبدأ عضلات الجسم في الاسترخاء وتزول انقباضات الأوعية الدموية وترجع إلى طبيعتها.

س/ هل من وسيلة للتوفيق بين عامل الوقت عند الرجل والمرأة؟

إن هذا التوفيق ممكن وميسور، مع الفهم، والتعاطف المتبادلين ومع المجهود الواعي من جانب الرجل لكبح نفسه انتظاراً لتأهب المرأة، ولكي يحقق الاتصال الجنسي المتعة والرضا، ينبغي أولاً أن تستثار الاحساسات الشبقية للمرأة وتخلق عندها الرغبة في الاتصال.

وعلى عاتق الزوج تقع مهمة استثارة زوجته، وخلق الرغبة في الاتحاد الجنسي في نفسها..

ولخلق هذه الرغبة تحتاج المرأة إلى فترة المداعبة، والغزل واللمس والضم والتقبيل، قبل أن تصبح متأهبة بدنياً للعملية الجنسية.

س/ وكيف يتعرف الزوج على العلامات العاطفية والبدنية التي تدل على أن زوجته قد أصبحت مهينة للاتصال الجنسي؟

من العلامات البدنية ظهور إفراز مخاطي حول الأعضاء الجنسية الخارجية تفرزه غدتا بارثولين، ويحسن هنالك الانتظار حتى تبلل هذه الإفرازات منطقة الأعضاء الجنسية كلها، فهذا يجعل الاتصال أيسر، ويزيد من حدة الاحساسات الجنسية.

وفي الأيام الأولى للزواج يمنع التوتر والخجل والقلق من ظهور هذا الإفراز. ومن ثم يحسن عندئذ الاستعانة بالأدھنة المعقمة تسهياً للاتصال الجنسي وتمهيداً لبلوغ ارتواء أكثر إرضاء.

س/ وما هي الذروة الجنسية؟

إن التهيج الجنسي يخلق سلسلة من التغيرات في كل جزء من أجزاء البدن تقريباً.

فإذا احتاج الرجل أو احتاجت المرأة جنسياً، تتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم. ويزداد اندفاع الدم إلى الأعضاء المختلفة وخاصة الأعضاء الجنسية.

وفي الوقت نفسه يشتد التوتر العصبي فيؤثر في الجسم كله. وباشتداد الاحتياج الجنسي، تشتد هذه التغيرات، وتصبح أكثر إنضاجاً حتى تأتي لحظة الاسترخاء المفاجئ وتعرف هذه اللحظة باسم لحظة الارتواء. ويصاحب لحظة الذروة الجنسية عند الرجل إنزال السائل المنوي والقناة المنوية، والحوصلات المنوية، والبروستاتة تنقلص بشدة في هذه اللحظة، وتقذف محتوياتها في القناة البولية، حيث تمتزج الإفرازات مكونة السائل المنوي.. ويقذف السائل المنوي على دفعات نتيجة التقلصات المنتظمة.

س/ ما هو الفرق بين الذروة الجنسية عند المرأة والرجل؟

بالنسبة للعلامات البدنية عند المرأة فتتمثل في سرعة النبض والتقلصات حول المنطقة الجنسية وأسفل البطن، وهي تقلصات رتيبة غير إرادية تتركز في منطقة الأعضاء التناسلية وقد تمتد هذه التقلصات إلى أجزاء أخرى من الجسم. وقد تكون هذه التقلصات من الشدة بحيث تحس بها المرأة، وقد تكون ضعيفة لا تحس بها

المرأة إلا إحساساً ضعيفاً. وتنتهي فترة الارتواء عند المرأة بأكثر بظناً وأشد تدرجاً مما تنتهي عند الرجل. وتخضع الاحساسات العاطفية والشبقية كما يخضع السلوك خلال لحظة الارتواء سواء أفي الرجل أم المرأة لعوامل فردية فيها قوة الحساسية وشدة الاستجابة العاطفية.

ففي بعض الناس تكون اللذة الجنسية ضعيفة نسبياً، وفي البعض الآخر ترتفع إلى درجة عالية من النشوة البدنية والعقلية، وفيما بين هذين الطرفين تقع درجات عدة من الاستجابة الحسية.

س/ هل يصاحب الذروة الجنسية عند المرأة قذف إفرازات معينة؟

لا تقذف المرأة أي إفرازات خلال العملية الجنسية، أما البلل الذي تحس به خلال العملية الجنسية فنأشئ عن إفراز غدتي (بارثولين) في الأعضاء الجنسية الخارجية.

س/ هل هناك وسيلة للتوفيق بين الرجل والمرأة للحصول على لحظة الذروة الجنسية في نفس الوقت؟ تختلف النساء اختلافاً بيناً في درجة استجابتهن الجنسية. وقدرتهن على بلوغ الذروة الجنسية بشكل مرض، وفي بداية الزواج تكون رغبات المرأة الجنسية ما زالت نائمة.

ومن ثم فإنها لا تستجيب إلا قليلاً للعملية الجنسية، على أن صعوبة الارتواء مشترك في تلك الفترة لا ينبغي أن تكون مصدر قلق للزوجين، على الزوج ومن الضروري أن يحسن الفهم والصبر حتى يتسنى الوصول مستقبلاً إلى توافق مرضي في بلوغ الارتواء.

أما التغلب على فارق الزمن يتطلبه كل من الرجل والمرأة ببلوغ (الارتواء) الذي يعتمد على مدى براعة الزوج في المداعبة واحكام الاستثارة فلا تلبث المرأة بعد فترة أن تبلغ من الاستعداد درجة تؤهلها بلوغ الارتواء في اللحظة نفسها التي يبلغها فيها زوجها.

س/ ما هي الذروة الجنسية؟

الذروة الجنسية وتسمى أيضاً بالرعشة الجنسية أو الارتواء هي قبلة موقوتة تنفجر في ثوان قليلة فتتناثر شظاياها في أنحاء الجسم مدغدة الحواس ومثيرة للنشوة. وتتفاوت شدة انفجار هذه القبلة اللذيذة حسب الحالة الجسمانية والنفسية ومستوى التجارب العاطفي.

والذروة هي إحساس ممتع يتم الشعور به في قشرة المخ، ويكون مصحوباً عادة بالقذف.

س/ ما هو الفرق بين ذروة الرجل وبين ذروة المرأة؟

غالباً ما يصل الرجل إلى الذروة الجنسية بسرعة. هذه السرعة لا يرغب فيها الرجال بوجه عام. كذلك فإن مدة الذروة عند الرجل قصيرة على عكس المرأة التي تطول لديها مدة الذروة شرط أن تكون فترة الإثارة طويلة. وبعد الذروة يمر الرجل بفترة ارتخاء وهبوط، أما المرأة فيمكنها أن تحصل من حيث المبدأ على عدة ذروات متتالية.

يجب معرفة هذه الفروق بين الرجل والمرأة لتأمين درجة أفضل من التناغم والتوافق أثناء الاتصال. لهذه الغاية نلاحظ أن الرجل يلجأ إلى إطالة فترة المداعبة والإثارة ويسعى إلى أن تبلغ زوجته إلى الذروة معه. والحال أنه عندما ينتهي الرجل من الذروة تكون المرأة في بدايتها. فالتوقف المفاجئ لدى الرجل من شأنه أن يجعل متعة المرأة ناقصة ومبتورة علماً أن الذروة المبتورة هي أسوأ من عدم حصول الذروة.

س/ ما الفرق بين الذروة والقذف عند الرجل؟

لا يجب الخلط بين لحظة الذروة والقذف عند الرجال. فالذروة تؤدي إلى الانقباض اللاإرادي للعضلات وتلك الرعشة التي تسري في الجسم بأكمله وإلى تقليل مستوى التوتر الناتج عن الاستجابة الجنسية. وعادة يتزامن حدوث تلك الرعشة مع القذف ولكن كلاهما من ناحية التعريف العلمي شيء مختلف عن الآخر.

س/ ما الزمن الذي تستغرقه العملية الجنسية؟

هذا يتوقف على العملية الجنسية، فإذا كان المقصود يخص التمهيدات للاتصال الجنسي، وفترة الاسترخاء التي تتلوها فإن الزمن يتراوح تراوفاً بيناً.

ويخضع الزمن إلى عوامل متعددة. في حين يتسنى لبعضهم أن يطيل العملية الجنسية إلى ما يربو على خمس وعشرين دقيقة وبعض آخر لا يستطيع أن يطيلها إلا إلى دقيقة أو نحوها.

ويقول ديكنسون: إن الرجل العادي يستطيع أن يطيلها إلى ما بين خمس وعشرة دقائق.

س: ما هي أسباب البرود الجنسي عند المرأة؟

هناك أسباب نفسية قد يكون أهمها هو التنشئة الخاطئة للفتاة التي تشعرها بأن مجرد التفكير في الجنس هو قلة أدب. كذلك يعتبر القلق النفسي المتعلق بالأداء الجنسي هو عامل آخر مهم لإحساس الفتاة بالبرود الجنسي، فإحساس المرأة بالقلق لوجود عيوب شكلية تقلل من جاذبيتها أو مقدرتها الجنسية يجعلها تشعر بنقص الرغبة وعدم الانجذاب للجنس.

وهناك أسباب عضوية تؤدي إلى البرود الجنسي منها هرمونات الجسم وكفاءة الجهاز العصبي، ولكن لا تشكل إلا نسبة قليلة ومن أهمها الاضطرابات الهرمونية وعدم كفاءة الأعصاب المغذية لمنطقة الحوض وعدم كفاءة الأوعية الدموية المغذية للحوض وأمراض تصيب الجهاز التناسلي والتي يتعين فيها إجراء عمليات جراحية كما تلعب بعض الأمراض المزمنة كالسكري ومرض السكر دوراً في البرود الجنسي ولا ننسَ عملية الختان وهي عملية إزالة مناطق حساسة من الجهاز التناسلي والتي تؤدي إلى آلام نفسية تؤدي إلى البرود الجنسي.

س/ هل يمكن جماع الحامل؟

يشعر بعض الرجال بقلّة الرغبة الجنسية تجاه زوجته الحامل نظراً للعديد من الأسباب النفسية كالخوف من التسبب في ضرر الأم أو الجنين، وكذلك يستقبح البعض ممارسة الجنس مع امرأة حامل. ونظراً لحدوث تغيرات في الصفات الجسمانية مثل كلف الحمل والسمنة وتورم الساقين، قد لا يشعر الزوج أي انجذاب نحو زوجته. وعلى العكس من ذلك تماماً، يشعر بعض الأزواج برغبة جنسية شديدة تجاه زوجته الحامل.

وتعاني المرأة وخاصة في الشهور الثلاث الأولى من الحمل وتحس بالغثيان والقيء واحتمالات نزول دم يهدد الحمل. ويكون في أغلب الأحيان غير ممتع للمرأة حيث يزداد احتقان الثدي ويكون ذلك الاحتقان أكثر عند من تحمل للمرة الأولى كما تقل إفرازات المهبل.

أما حدوث جماع في الثلث الأخير من الحمل فيعني عند الوصول إلى الذروة حدوث انقباضات في الرحم قد تؤدي إلى خروج الجنين من رحم أمه قبل اكتمال نموه في السيدات اللاتي يعانين من ضعف عنق الرحم.

ولذلك ينصح الأزواج بالرفق بزواجهم أثناء فترة الحمل، وأن يتركوا لهن الحرية التامة بل وحق المبادأة في طلب الجنس، نظراً لما يتعرضن له من ضغوط جسمانية بسبب الحمل و الضغوط النفسية.

ركن الطفل

الأداء اللغوي للطفل

تدرج النمو اللغوي

يمرّ النمو اللغوي عند الطفل بعدة مراحل منها: مرحلة الصراخ، ومرحلة الأصوات الانفعالية، ومرحلة المناغاة، ومرحلة التقليد، ثم مرحلة المعاني، وهي بداية التعلم اللغوي عند الطفل. وتستطيع الأم أن تميّز دلالة كل صيغة من هذه الصيحات من خلال حالة التكرار التي يتبعها الطفل لإيصال صوته. ويؤكد علماء اللغة بأن نصف العام الأول من عمر الطفل والأصوات التي يتعلمها خلال هذه الفترة تشكل الحجر الأساس في لغته التي يتحدث بها لاحقاً وتميّزه عن غيره من أقرانه.

وبين الانفعال والرمز فترة تكاد تكون متشابهة فبعد ستة الأشهر الأولى، ينتقل الطفل إلى مرحلة جديدة، وهي مرحلة التصويت الانفعالي، ثم إلى مرحلة التصويت الرمزي، التي تُعرفه على من حوله، وبمحاولته استخدام الأصوات المحببة إليه، التي يُضفي عليها ألواناً خاصة من النطق المعبر، فقد يستخدم صوتاً واحداً يعبر به عن أحاسيس مختلفة، ولكنه يكفيه في كل مرة أن ينطق بلفظ معين للدلالة على إحساس معين. ويستطيع قبل نهاية السنة الأولى أن ينطق بكلمة أو كلمتين أو يستخدمها استخداماً صحيحاً في التعبير عن حاجة من حاجاته. ونجد أطفالاً تنمو لديهم قابلية النطق السريع في السنة الأولى بينما يتأخر غيرهم لأسباب فسلجية أو نفسية أو غير ذلك.

ومن القضايا التي أثبتتها البحوث، أن البنات عادةً يبدأن بالتحدث قبل البنين وأنهن يحتفظن بهذا التفوق لفترة من الزمان، وبمجرد أن تُرسخ في ذهن الطفل فكرة أن للأشياء أسماء تُسمى حتى يبدأ شغفه بعملية التسمية ونشاطه فيها، فقد اخترع بعض الكلمات وإذا ما وجد موافقة القريبين منه بهذه الكلمات فإنه يدخلها ضمن قاموسه اللغوي، بل إن معظم الأطفال يبتدعون أسماء خاصة بهم لمسميات معينة أو للتعبير عن مواقف معينة، وتظل معهم إلى أن يحصلوا على مرحلة التمييز اللغوي التي قد تتأخر أحياناً لعدة شهور في الحالة الطبيعية أو لسنوات في الحالات المرضية.

ويجزم علماء اللغة والأطباء المختصون بأن لغة الطفل تبدأ في النمو منذ أن يستمع في مهده إلى لغة الكبار وكلما ازداد إليهم استماعاً كلما ازداد خبرة ونضجاً، وترتبط لديه الرموز الصوتية بالأشياء وبالصفات وبالعلاقات المختلفة، وهي المرحلة التي يبني الطفل فيها ذخيرة من المعاني والمفاهيم، التي ستكون لغته المستقبلية، ثم إنه يستخدم رموز الكلام في تفكيره وفي حديثه، مُدرجاً من الكلمات المفردة أو العبارات

المتقطعة إلى الجمل والعبارات الطويلة حتى إذا بلغ سن دخول المدرسة، استطاع أن يقص الحكايات، ويروي الحوادث، ويتفهمها إذا استمع إليها تقص وتُحكى. وكلما كان الاستماع إلى الكبار منظماً، وهادئاً، ومسموعاً، كلما كانت لغته صافية نقية، في حين أن الطفل الذي يلتقط بعض العبارات دون غيرها، أو أن الكبار يستخدمون طريقة الاختصار، فإن ذلك سيؤثر على تناسق لغته ومفرداته، وقد يجد نفسه في مأزق عند دخوله المدرسة وسماعه لنماذج من الكلام الذي لم يسمعه ولا يعرفه.

الأسس الأولى للغة

تؤكد البحوث العلمية الحديثة على أن الجنين في بطن أمه يستمع إلى كلامها ويسمع بعض الكلام الخارجي، وقد أجريت تجارب على ذلك ومنها إسماعه مقاطع موسيقية، وملاحظة مدى التغيرات التي تحصل على مزاجه، وما أن يخرج إلى الحياة، حتى تبدأ معه لغة التعبير والإشارة حيث يولد الطفل وهو مزود بحاجة فطرية إلى التعبير وبزعة قوية إلى محاكاة ما يستمع إليه من أصوات، فيعتمد إلى المناغاة والتلاعب بالأصوات وتغطيتها، وبقدرة فطرية على تعلم اللغة، واكتساب مهاراتها تدريجياً إلى أن يصل إلى صياغة الجمل والعبارات. واللغة ظاهرة اجتماعية، والطفل يعيش في بيئة يستمع فيها إلى من يحيطون به، وهم يتحدثون ويعبرون ويتفاهمون، وهو يستمد من هؤلاء نماذج الأحاديث التي يحاكيها إما مقلداً أو مختاراً لبعضها دون فهم. وأهم من ذلك أن هؤلاء المحيطين به والمقربين منه يستجيبون عادة للأصوات التي يحدثها هو وتؤدي هذه الاستجابة إلى أن يُرسخ عند الطفل بالتدريج أنه يستطيع أن يستخدم الحديث كوسيلة يضمن بها تعاون الآخرين واستجاباتهم لإشباع حاجاته أكثر من الإشارة والرموز، خصوصاً بعد نضج قدراته العقلية، وتطلبها إلى وسائل أكثر للتعبير عنها وأهمها اللغة المفهومة.

ويقول العلماء: إن الأطفال يختلفون في استعداداتهم اللغوية فمنهم من يُولد وهو مزود بقدر كبير من الأصوات التعبيرية، ومنهم من يكون أكثر استعداداً للمحاكاة أو أذكى في استيعاب اللغة وهو يتأثر بما يستمع إليه من نطق الكبار كما ذكرنا، فالطفل يميل إلى اصطناع نفس طريقة الذين يحيطون به، ويتم ذلك بطريقة تلقائية ومن المعروف أن اللغة بنت المحاكاة. فحتى الكبار تتغير تعبيراتهم بحسب البيئة والأشخاص الذين يختلطون بهم.

كما أن البيئة الاجتماعية تؤثر في إغناء المفردات اللغوية للطفل بمعانيها ومدلولاتها ولذلك نرى أن الأطفال الذين ينشؤون في بيئة فقيرة في ثقافتها تكون مفرداتهم وعباراتهم مضطربة ومتداخلة في حين أن أقرانهم الذين ينشؤون في بيئة غنية يتمتعون بلغة قوية متماسكة ومفهومة.

ولكن ينبغي ألا ننسى أن الطفل لا يتعلم لغة الحديث بمجرد الاستماع إليها من الكبار؛ لأن اللغة قبل كل شيء وسيلة عملية لإشباع حاجاته الأساسية، ولو لم تكن اللغة وسيلة لإشباع هذه الحاجات لما كان ثمة نمو لغوي يذكر، فمجرد قولك للطفل: إن هذه قطة أو إن هذه كرة - ليس كفيلاً بأن يتعلم الطفل الكلمتين، وإذا تعلمها فهو ترديد لفظي أجوف، وإنما الذي يحدث هو أن الطفل تحت ضغط من حاجته هو إلى أن يحصل على الكرة، أو ليلفت نظرك إلى القط مضطراً إلى أن يستخدم هاتين الكلمتين، وأن يستبدلها بصيحاته البدائية، وإيماءاته وإشاراته التي كان يستعين بها في شهوره الأولى.

وعملية تحصيل اللغة تتم عن طريق حاجة الطفل إلى أن يحمل الآخرين على أن يؤدوا خدمات له. وحاجته إلى أن يشاركه الآخرون في مشاعره في الخوف والفرح والأسف والانتعالات التي يحسها ويستشعرها. وهذا يدل على أن نمو المهارات اللغوية يتوقف على البيئة اللغوية التي يعيش فيها الطفل، وبذلك يمكن خلق بيئة (لغوية) يمكن من خلالها أن يتعلم الطفل المهارات اللغوية والأساليب من هذه البيئة، وكانت هذه عادة العرب وكما هو معروف فإن النبي (صلى الله عليه وآله) كان قد أرسل للبادية ليتعلم المهارات اللغوية الأساسية بالإضافة إلى الجوانب التربوية الخاصة بهم التي كان العرب يولونها اهتماماً كبيراً، حيث يعتمد الطفل على التقليد في تعلمه اللغوي فيقلد الأخوة بعضهم بعضاً وفي أساليب الحوار.

تطور الدلالات والمفاهيم

إن تتبع المراحل التي تمر بها الكلمة عند الطفل عندما يسمعها أول مرة إلى أن يتحدد مفهومها الذي يتفق عليه العرف اللغوي أمر يثير الدهشة ويجعل من الضروري أن نعيد النظر في كثير مما نكتبه اليوم للأطفال في الأعمار المختلفة، لمراجعة دلالات الكلمات والتراكيب فالكلمة تمر بالطفل في عديد من المواقف المختلفة وهو حين يستمع إليها في البداية قد تأخذ في ذهنه دلالة معينة بحسب الطريقة التي استمعها والظرف الخاص به، ولكنها في معظم الأحوال غير دقيقة وسرعان ما تتغير، ثم إنها بتغير المواقف وازدياد الخبرة شيئاً فشيئاً إلى أن يأتي الوقت الذي يتحدد فيه هذا المفهوم، تماماً ويستقر بحسب ما هو سائد في البيئة التي يعيش فيها.

ويقف الطفل ليحدد المفاهيم وعبارات التعارف في بداية حياته غير أن هذا الأمر لا يعدو كونه عمليات ذهنية تتأتى تلقائياً ثم تستقر إلى مفهوم ما يقفز إلى ذهنه كلما سمع كلمة (غريبة) أو شاهدها أو قرأها فيما بعد حينما يتعلم القراءة بمعنى أنه يمزج بين المعاني والدلالات. يمثل هذا الأسلوب تنمو مجموعة المفردات اللغوية للطفل، ولا تكاد تستقر فهي في نمو مستمر، ومفرداته تكاد تكون في تعديل مستمر، وفي أي وقت معين نجد أن هناك كلمات وتراكيب قد تحدد مفهوماً واستقر طبقاً لما استخدمه الكبار حسبما يجربها الصغير ويطبقها، كما نجد أن هناك كلمات وتراكيب أخرى لا تزال في طور التكوين والتعديل المستمر، أو ما زال فيها غموض في المفهوم حسبما يرى هو، ولمعرفة هذه المفردة وتلك أهمية كبيرة عند من يتعاملون مع الأطفال عن طريق اللغة، متحدثين أو كاتبين.

وتعد اللغة في هذه المرحلة، أداة ذات فائدة كبرى في زيادة قدرة الطفل على التأثير في بيئته التي يعيش فيها والسيطرة على دوافعه الخاصة. فإذا كان الطفل قادراً على التعبير عن رغباته بوضوح فإن الفرصة لديه أكبر في إشباع حاجاته النفسية حيث يطرح ما يريد ويجد الاستجابة من المحيطين به مباشرة. والطفل من خلال تحسين أدائه يستطيع أن يحقق عملية التواصل بينه وبين مجتمعه الصغير حتى من خلال الإرشادات غير اللغوية كالابتسامة والعبوس والإيماءة أو التعبير بعضلات الوجه عن سعادته أو عن دهشته أو عن خوفه، فسواء أ لفظاً كانت لغة الطفل أم إشارة فهي ضرورة حتمية من ضروراته، ويتعذر عليه أن يحيا بدونها سليماً ومتواصلاً مع الآخرين.

وتوصي البحوث النفسية التي أجريت في مجال سيكولوجية اللغة بضرورة إغناء الطفل لغوياً خاصة في عامه الثاني عن طريق رفده بالمفردات والعبارات الصحيحة، ففي سن الثانية يستطيع الطفل استعمال جملة

مكونة من كلمتين معاً وتزدادُ حصيلته اللغوية حتى تصلَ إلى ١٠٠ كلمةٍ أو أكثرَ ويتم ذلك من خلال النماذج اللغوية الصحيحة التي يجبُ التحدثُ بها أمامَ الطفل بحيثُ تلائمُ مرحلة نموّه، وكذلك العملُ على تقريبِ المسافاتِ فيما بين اللغتين العامية والفصحى، ونصحُ للطفل نماذجَ جيدةً للألفاظ التي يقعُ فيها، ويحرصُ على تقديم نماذجَ جيدةٍ للألفاظِ ومراعاةِ مخارجها الصحيحة خصوصاً في اللغات التي تشبهُ فيها العامية مع الفصحى. وهناك عدّة طرق لتطوير لغة الطفل منها الابتعادُ عن ثنائية اللغة في الفترة الأولى من عمره فلا يصحُ تعليمُ الطفل لغتين في آن واحدٍ. بالإضافة إلى التخلص من المبالغة في قصّ الحكايات الخيالية على مسامع الطفل، حتى يمكنهُ تخطي المسافة فيما بين عالم الخيال وعالم الواقع. ويضيفُ المختصّون بأنّ تدريبَ الطفل تدريباً جيداً على فنّ الاستماع هو وسيلة جيدة لنقل الأفكار والآراء والمعلومات ولا يجبُ الخوفُ من الأخطاء الشائعة في ألفاظِ الأطفال وكلماتهم خاصة في العام الثاني من العمر؛ لأنّها ستزولُ مع تقدّم العمر وامتلاكِ الخبرة، وعملية تطوير لغة الطفل تتحكمُ فيها عدّة أمور ابتداءً من الآباء وخبرتهم وثقافتهم إلى المدرسة فالمجتمع الذي يعيشهُ الطفلُ.

ركن الطفل

التقليدُ عندَ الطفل

مراحلُ التقليدِ

التقليدُ هو رغبة الفرد لترجمة عملٍ معين إلى واقعٍ عملي قام به الآخرون، ويمثُلُ صورةً غريزيةً، عندما يقلدُ الطفلُ أهله، فهو يريدُ أن يُعبّرَ عن شخصيةٍ مشابهةٍ لشخصيةِ أفرادٍ آخرين، يتمتعون بنفوذٍ أكبرَ لديه، كما ويمثُلُ نوعاً من التبعية النفسية عندَ الطفل، وإذا راقبنا السلوك اليومي، وتدرّجَهُ عندَ الطفل، فإتّنا سنلاحظُ أنّ مُجملَ حياته قائمٌ على التقليدِ، فالقيامُ، والكلامُ، والقراءة، والتنظيفُ، والرسمُ... الخ. عبارةٌ عن تقليدٍ عن الآخرين.

ويبدأُ الطفلُ في تقليدِ أفعالِ الآخرين في نهايةِ السنة الأولى. إلا أنّ التقليدَ عندنِ لا يعتمدُ على الصُور الذهنية بقدر ما يعتمدُ على الملاحظة المباشرة للفعل، كما يحدثُ عندما يضعُ الطفلُ الغلالة على وجهه، ثم يدفعُها تقليداً كما تفعله أمّه أثناءَ ملاعبتها له بهذه الغلالة. وكلّما زادَ عمرُ الطفل، ازدادت قدرته على التقليدِ. وفي سنِّ منتصفِ السنة الأولى أو السنتين، عندما يكونُ الطفلُ بإمكانه تكوينَ صور ذهنية لما يقعُ حوله، والاحتفاظُ بتلك الصور واسترجاعها، حتى تتسعَ دائرة الأفعال التي يُمكنُ أن يقومَ بتقليدها إلى أبعد حدٍ مُمكن، فالأطفالُ في هذه المرحلة يقلّدون كلَّ شيءٍ يقعُ تحتَ ملاحظتهم، حتى جلوسَ الآباءِ واستخدامهم للسيجار. وفي السنين من ٥ - ٧ سنواتٍ، يُصبحُ الطفلُ مقلداً بارعاً.

لماذا يقلدُ الطفل؟

يعتبرُ الطفلُ أهله في البداية المثل الأعلى، ثم تزداد النماذج الأخرى حوله في ظل المدرسة مثلاً الأستاذ، المعلمة، الرفاق في الصف، والأبطال والمشاهير في التلفزيون كي يصل في ما بعد إلى شخصيته المستقلة. هناك عدة تفسيرات للتقليد، منها أن الفعل الذي يقوم الطفل بتقليده يحدث نتائج ممتعة بالنسبة له، ولا شك في أن كل مهارة يكتسبها الطفل تزيد من شعوره بالسيطرة على البيئة، كما تزيد من شعوره بالكفاءة، فإذا فرضنا أن طفلاً ما غير واثق مثلاً من قدرته على الإمساك بسماعة الهاتف والتحدث، فإن محاكاته لهذا الفعل تزيد من شعوره بالثقة في قدرته، فالأطفال في هذه المرحلة تزداد حساسيتهم نحو أنفسهم كأفراد ذوي تأثير في البيئة المحيطة بهم، ولذا فإنهم ينتهزون كل فرصة لكي يزيلوا عن أنفسهم كل شك في ذلك، ويستمر نشاطهم هذا، لكي يشمل أوسع مدى من الأعمال اليومية، فهم يبذلون كل جهد، لكي يشاركوا في معظم القرارات الخاصة بهم، مثل الذهاب إلى الفراش، الملابس التي يرتدونها، المأكولات التي يفضلونها وهكذا. ويقوم الطفل بتقليد كل شيء عن أهله، وتتعدى رغبتهم هذه كل حدود إمكاناتهم، فما يريدون أن يقوموا به قد لا يتناسب بالمرّة مع ما يستطيعون أن يقوموا به بالفعل. إنهم يشعرون بأنهم أعضاء لهم قيمتهم في الأسرة، لأنهم يستطيعون الآن أن ينجزوا الأعمال التي يمكن أن يقوم بها الآخرون، ويمكن القول أن شعورهم هذا يتناسب مع مقدار ما يكتسبونه من مهارات.

أنواع التقليد

يبدأ الطفل بالتقليد اللغوي في الكلام والمصطلحات، ولهذا ينبغي أن يعي الأهل أهمية ذلك، وألا يتكلموا بطريقة خاطئة أمام أطفالهم، فالدلع مثلاً الذي يعكس تعابير كثيرة في المفردات، يمكن أن يكتسبها الولد، ليجمعها في معجمه الاصطلاحي الذي يتكون في المراحل الأولى، لتكوين الطفل في عمر السنة ونصف السنة أو السنتين.

أما التقليد السلوكي، فيحدث حينما يعتزُّ الولد بوجود الأنا لديه، وبتقليد سلوك أبيه أو أمه، فيشعر بأنه شخصٌ كبيرٌ، وهو بطبيعته يسعى ليكون الند لأهله.

ويصل التقليد إلى أعلى مراحلها بما يسمى بـ (التوحد)، عندما تتقمص البنت شخصية أمها، ويتقمص الولد شخصية أبيه، أي عندما يتوحد كلُّ منهما مع مثله من نفس الجنس. والتوحد هو أعلى مراحل التقليد، ويشير مفهوم التوحد إلى عمليتين الأولى: ملاحظة الطفل أنه يشبه شخصاً ما آخر، والثانية مشاركة الطفل لهذا الشخص الآخر في انفعالاته، هذا الشخص بالنسبة للطفل هو أحد الوالدين بالطبع.

ذلك هو الفرق بين (التعلم) الذي يتم عن طريق الملاحظة والتقليد، و (التعلم) الذي يتم عن طريق التوحد، ولكن بالرغم من ذلك الاختلاف بين التقليد والتوحد، فإنهما يلتقيان فيما يؤديان من وظيفة في نمو شخصية الطفل.

إن التوحد مع أحد الوالدين يحقق للطفل الحاجات الأساسية التي يسعى إلى تحقيقها في هذه المرحلة، فيمكن أن يكون مصدراً للشعور الذي يفتقر إليه الطفل، ذلك أن الطفل قد يشعر عندئذ أنه قد (أمجد) في (ذاته) قوة وكفاءة هذا الوالد، وما دام هو يسعى إلى تحقيق الكفاءة والقوة في البيئة التي يعيش فيها، لذا فإن (المشاركة)

مع الوالد فيما يملكه هذا الأخير، من إنجازات ومن قوة، ومن مهارات ومن استمتاعات سوف تزيد من شعور الطفل بالسيطرة على البيئة، وبالتالي من شعوره بالأمن والاطمئنان في هذا الإطار، وباختصار فإن التوحد يشعر الطفل بأن الوالد معه، حتى لو كان بعيداً عنه جسدياً، هذا الارتباط بالوالد، حتى وهو بعيد، يزيد من اتساع المجالات والمواقف التي يشعر فيها الطفل بالأمان.

والتوحد بين الطفل، وأحد والديه، يتم عندما يدرك الطفل أوجه التشابه بينه وبين والده، والوضع النموذجي هو أن الوالد مع والده، والبنيت مع أمها. ولكي يتم التوحد بدرجة قوية مع الوالد، لابد من أن يملك الوالد صفات جذابة بالنسبة للطفل، فاستعداد الطفل للتوحد مع والد يتحلى بالدفع العاطفي، والرعاية، والحب، يكون أسرع، وأقوى منه بالنسبة لوالد رافض أو مهمل، كذلك فإن الوالد الذي يكون على درجة عالية من الكفاءة، والذي يكون في نظر الطفل قوياً، يمكن أن يشكل نموذجاً للتوحد أقوى من ذلك الوالد الذي يكون ضعيفاً أو غير كفء. أهمية القدوة الصالحة

إن أي محاولة لإكساب الطفل سمات رقيقة أو عادات طيبة، سوف تبوء بالفشل الذريع ما لم يكن أهل الطفل هم أنفسهم المثل والقدوة، فإذا اعتاد الأهل أن يقاطعوا طفلهم، وهو يتحدث، أو انصرفوا عن الرد على كلماته، واتبعوا معه أساليب بعيدة عن آداب الحديث، فليس غريباً أن يتصف بهذا في حديثه مع الآخرين. وإذا ما حفلت تصرفاتهم بالأنانية، والتوتر، وسوء التعبير، وعدم الحب، والافتقار إلى الرقة، فمن البديهي ألا نتوقع أن يكون الطفل مختلفاً.

إن أهمية إعطاء النموذج، أو القدوة، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور الذاكرة والإدراك لدى الطفل، فبعد أن يبلغ الطفل عامه الأول، يتراوح حيز الذاكرة لديه بين أسبوع وعدة أسابيع، وفي العام الثالث يزداد هذا الحيز إلى عدة أشهر. ولا بد للأهل ألا يقعوا في خطأ تصور أن ذاكرة الطفل محدودة أو قصيرة؛ لأن قدرات الطفل على الإدراك والتذكر كثيراً ما يساء تقديرها، وهي في حقيقة الأمر أعمق، وأنضج بكثير من قدراته على الكلام، ومن هنا كانت أهمية إدراك الأهل لمعنى القدوة والمثل.

التقليد: فوائده ومخاطره

من إيجابيات التقليد، أنه يعلم الطفل أشياء كثيرة بشكل تدريجي وبسيط، بحيث تزداد لديه القابلية للدخول في غمار الحياة، كما يعطي التقليد دروساً من القدوات الحسنة في الأعمال والتصرف المناسب، وهو بهذا يمثل طريقاً للأخذ من تجارب الآخرين، فتهيئ الأرضية المناسبة لمواجهة الحالات المتعددة في المستقبل. وبالرغم من الفوائد الكثيرة للتقليد إلا أنه يتضمن مخاطر كثيرة، فهو يساعد على الضمور الفكري للطفل، ولا يؤدي إلى أن يستخدم الطفل إبداعه، والخطر الأكبر يتمثل في المثل الأعلى، فلو كان هذا المثل فاسداً، فإن ذلك سيكون سبباً في تعلم الأمور السيئة، لذلك على الآباء أن يحاولوا الموازنة بين الإفراط والتفريط فيتساهلوا في بعض موارد التقليد، وأن يحاولوا إزالة بعض الأمور السلبية في التقليد حتى لا تتأصل في الأطفال. ومن أجل القيام بذلك هناك بعض النصائح على الآباء التقيد بها، منها إبعاد الأطفال عن القيام بأعمال التقليد غير المطلوبة، والمخالفة للأخلاق، والمجتمع، ولما كان القدوة له أثر في حياة الطفل فينبغي إبعاد القدوات السيئة، ويتم استبدالها بالقدوات الصالحة المتمثلة بالنبي (صلى الله عليه وآله) والأئمة المعصومين (عليهم السلام)،

ركن الطفل

قواعد عامة للأُم في نظافة الطفل

للحفاظ على الصحة قواعد يجدر بالطفل تعلمها منذ الصغر، وتحويلها إلى عادات حياتية يومية. كما يجدر بك كأم عدم التراخي في ما يتعلق بالشق التنفيذي منها، أو التراجع أمام أعذار الصغير الواهية كالتكاسل، أو التمارض، ويتم ذلك باتباع النقاط التالية:

- حاولي أن تعلمي طفلك مبكراً أن يغسل يديه قبل الجلوس على المائدة، وخاصة إذا كان قد خرج من الحمام لتوّه، وتأكّدي من أن الوقت ليس مبكراً أبداً، لتشرحي له كيف أن معظم أنواع العدوى تنتقل بواسطة الأصابع غير النظيفة، التي يمكن أن تؤدي إلى تلويث الطعام، ومن ثم تلويث جسده؛ لأنّه سوف يقوم بابتلاع الطعام، والمهم أن يتحول ذلك إلى عادات مكررة؛ لتصبح عنده حركات تلقائية، يقوم بها من دون أي اعتراض.

- كافني طفلك على نظافته بأن تقولي له مثلاً أنّه إذا جلس إلى مائدة الطعام وهو نظيف اليدين، سيحصل على الحلوى التي يحبها، ويفضلها. وإذا كان ولدك لا يزال يرفض أن يغسل يديه لا تتشاجري معه. اطلبي إليه أن يغسل لعبة صغيرة، أو كوبه الخاص بسائل الجلي، سوف يفعل ذلك بسرور وبالتالي ستصبح يداه نظيفتين.

- بقدر ما يعتمد ولدك على نفسه في عاداته المتعلقة بنظافته بقدر ما تسهّلين عليه الأمور، كأن تكون لديه طاولة صغيرة في الحمام يقف عليها ليطل الحنفية. وهكذا يصبح من السهل عليه أن ينفذ ما تطلبينه منه.

إذا اهتمي بالتفاصيل الضرورية.

- ليس من الضروري أن يغسل طفلك شعره بالشامبو خلال كل استحمام. بالنسبة للرضيع يكفي أن تمسحي رأسه بأسفنجة مبللة بالصابون، وفيما بعد يكفي أن تغسلي له شعره بالشامبو مرّة كل أسبوع.

- يعترض الأولاد غالباً على قصّ أظافرهم. يمكنك أن تتغلب على هذه المشكلة، إذا حاولت أن تخبري طفلك حكاية حلوة، تعيدنها في كل مرّة تقلمين له أظافره، فيهتم بالاستماع إليها، ويتوقف عن الاعتراض.

- إن تنظيف الأسنان يصبح لعبة عند ولدك، إذا قدمت له فرشاة جميلة، ومعجوناً بطعم الفريز، وكوباً بشكل الدب، وساعة رملية لقياس وقت تنظيف الأسنان. كما أن تنظيف الأسنان يومياً أمر مهم جداً حتى لو كانت أسنان حليب؛ لأنها أساس للأسنان المستقبلية، فالتسوس لا يسبب فقط الألم؛ ولكنه يشكل خطراً على الأسنان، يمكن أن يؤدي إلى التهاب وسقوط مبكر يؤثر على ترتيب الأسنان النهائية.

- يجب على الطفل أن يعرف أن الحمام هو أول محطة عليه الوقوف فيها بعد العودة مباشرة من الخارج (خاصة من المدرسة) لغسل يديه، وعلميه أنه يقوم، في كل مكان يذهب إليه، بتداول استخدام أشياء غير نظيفة، ممّا يؤدي إلى اتساخ يديه. كما من الضروري أن تطلعيه على ضرورة غسل اليدين بعد استخدام المراض مباشرة، وعرفيه أن احتمالات العدوى في هذه البقعة الصغيرة تبلغ ذروتها.

واحة الطفل

بشرى للأطفال

دعيهم يأكلون الشوكولاته

هذا الخبر سيسعد بالتأكيد كل الأطفال الذين يحبون الشوكولاته لذيذة الطعم، فقد أكد العلماء الأميركيون أن الشوكولاته هي أفضل حلوى يمكن تقديمها لطفلك؛ لأنها تذوب في الفم بسرعة فتكون أقل ضرراً على الأسنان من الأنواع الأخرى التي تبقى فترة طويلة إلى جوار الأسنان، خاصة تلك التي تعتمد على المص أو الأنواع التي تلتصق بالأسنان.

ورغم أن الشوكولاته تحتوي على سكريات ودهون ومكسبات طعم مثل بقية أنواع الحلوى إلا أن العلماء الأميركيين قرروا أنها مفيدة للأطفال، لأنها مصدر يزودهم بالسكر سريع الامتصاص الذي يزيد من طاقتهم بينما يغذي الدهن الطاقة ويبقيها مدة أطول. وأخيراً قالوا إن الشوكولاته تحمي الأطفال من الإصابة بأمراض القلب عندما يتقدم بهم العمر ويصبحون عجائز.

في عمر السنتين نوبات الغضب طبيعية

أكثر من نصف الأطفال في عمر السنتين يصابون بنوبة غضب واحدة في الأسبوع على الأقل. هذا ما أكدته أخصائية علم النفس الفرنسية الدكتورة مايا فييرا من مستشفى روبرت دوبريه في باريس، تقول د. فييرا:

- إن نوبات الغضب في هذا العمر رد فعل طبيعي للشعور بالإحباط الناتج عن عدم تحقيق الرغبة في الوقت المطلوب تماماً، كما أنها شاهد على نمو الشعور بالاستقلالية لدى طفل الثانية الذي يرغب في إثبات أنه إنسان مستقل له مطالبه الخاصة البعيدة عن سيطرة أمه وأبيه.

- حافظي على سلامة طفلك بإبعاد أي أدوات خطرة تكون إلى جواره أثناء النوبة حتى لا يؤذي نفسه.
- احتضنيه واحمله بحب، ولكن إذا شعرت أن هذا التصرف سوف يزيد من غضبه اتركه بمفرده حتى يهدأ.
- لا تنفعلي، اجلسي هادئة أو اذهبي إلى غرفة أخرى إذا لم تتمكني من إخفاء غضبك وانفمالك.
- عندما ينتهي من الغضب والصراخ ساعديه وامنحيه العون والسلوى.
- بعد فترة مناسبة اشرحي له أن تصرفه هذا غير مهذب ولن يمكنه من الحصول على ما يرغب.
- لا تقدمي له الشيء الذي يرغب فيه وأثار غضبه؛ لأن هذا يعلمه أنه لكي يحصل على ما يريد عليه أن يصرخ ويغضب.

الأطفال يفتقدون للتنوع

نحن نعلق أهمية كبيرة على عادات الطعام عند الأطفال، ولكن المشكلة ليست في اختيار الطفل للطعام وإنما في افتقار الطفل للأطعمة المتنوعة. فالأطفال يجب أن يحصلوا على كميات متنوعة من الخضار والفواكه الطازجة، لأن ابتعادهم عن ذلك يحول دون حصولهم على أنواع كثيرة من الفيتامين B الذي يؤمن لهم الطاقة ويساعدهم على المحافظة على مستوى معتدل للسكر في الدم.

أما فيما يختص بالدهن، فالأطفال يحصلون على كميات كبيرة من الدهون وبطريقة سيئة، هذا بالإضافة إلى أهمية الزيوت وخاصة زيت السمك، الذي يتمتع معظم الأطفال عن تناوله؛ لأنهم لا يحبون تناول السمك. أما الزيوت الأساسية الأخرى فيمكن الحصول عليها من خلال تناول الخضار المورقة الخضراء اللون أو الحبوب أو الجوز.

تخلصي من عادات طفلك السيئة

يلجأ بعض الأطفال إلى طقطة، أو فرقعة أصابعهم، أو مفصلات إصبع اليد كنوع من التفاخر بين الزملاء على قدرتهم على القيام بأشياء خارقة، ينبهر لها الآخرون. ومع الوقت تستمر هذه الحركة، وتصبح ملازمة للطفل مما يسبب الإزعاج والقلق للأهل التي تخشى أن يكون لهذه الحركة تأثير ضار على المفصلات فيما بعد، فهل هذا القلق في محله؟

الدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال لا تشير من قريب أو بعيد إلى احتمالات أن تسبب هذه الحركة أي أذى للعظام أو أن تسبب في التهاب المفصلات فيما بعد. أما عن تفسير هذه الظاهرة فيرجع في رأي المتخصصين إلى أن لجوء بعض الأطفال إلى طقطة أصابع اليد أو الرسغ أو الفك أو العنق ما هي إلا وسيلة لتفريغ شحنة انفعالية أو عاطفية أو تساعدهم هذه الحركة على التخلص من التوتر. لذلك ننصح الأم التي ترغب في مساعدة طفلها على التخلص من هذه الحركة غير المستحبة في المجتمع، بعدم تكرار مطالبته بالنهاي عنها.. لأن هذا التكرار سوف يذكره بأنه يمارس حركة غير مرغوبة وتسبب الإزعاج لمن حوله فيزيده هذا الإحساس بالتوتر ويجعله عاجزاً عن الكف عن ممارستها. والحل الأفضل هو أن تحرص الأم على ملاحظة طفلها من بعيد لتعرف متى يلجأ إلى هذه الحركة.. هل يفعل ذلك وهو يشاهد التلفزيون أو أثناء المذاكرة أو وهو جالس في السيارة؟ وتحاول بعد ذلك أن تشغل يديه بشيء آخر، فتعلمه أن يمكس بقلم مثلاً خلال إنجاز دروسه ليسطر به على الأجزاء المهمة.

في الشهر الأول يشعر بالألوان وفي العام الثاني يعرفها

بعد الولادة لا يشعر مولودك بالألوان؛ لأن قدرته على الرؤية تكون مشوشة فلا يرى سوى التضاد الواضح بين الأبيض والأسود، ولكن بعد مرور أول شهر في حياته يشعر بالألوان المختلفة، هذا ما أكدته بحث أجري في جامعة نيوفوتلاند في كندا.

البحث وجد أن المواليد الجدد لا يستطيعون التفرقة بين الأزرق الفاتح والأبيض وبين الأصفر الفاتح

والأبيض، ولكن بعد شهر يشعرون بانعكاس الدرجات المختلفة من اللون، وإن كانت قدرتهم على الشعور بالألوان الغامقة الأساسية مثل الأحمر والأزرق والأخضر والأصفر أقوى، وبالتدريج يستطيع المولود رؤية الألوان الفاتحة، وفي بداية العام الثاني يستطيع الصغير التفرقة بين الألوان بمهارة، وذلك قبل أن يعرف أسماءها، فإذا وضعت أمامه قطعاً بلاستيكية مختلفة الألوان وأعدت ترتيبها حسب الألوان كل لون على حدة فسوف يفعل ذلك؛ ولكنه لا يعرف أن هذا اللون الذي أمامه اسمه احمر.

ركن الشباب

شخصية الشباب المؤمن.. البناء والإعداد

فترة الشباب من الفترات الهامة في حياة الإنسان حيث يبني الفرد شخصيته ضمن حدود هذه الفترة، وقد ركزت البحوث التربوية على إبلء قضية الشباب أهمية خاصة وتوجد عدة أساليب لبناء هذه الشخصية، منها أسلوبان هادفان لإعداد النفس وبناء الشخصية الملتزمة، يفصلهما فارق أساسي ومهم يرتبط بتحقيق الهدف المنشود والغاية من هذا السلوك.

ويمكن اعتماد هذين الأسلوبين كلاً على حدة أو مجتمعين معاً وهو ما يطبق في المدرسة الحديثة. والأسلوب الأول هو أسلوب التعليم وإلقاء الأفكار والنظريات التربوية ومفردات الأخلاق العملية بشكل مباشر وهذه الطريقة تفترض وجود معلم يعطي، وتلميذ يأخذ علماً بما يُلقى إليه من معلومات، بحيث يرتبط نجاحها على أعلمية المعلم واجتهاد التلميذ وهي معادلة عرفتھا المدارس منذ بداية التعليم حيث تبدأ العملية بمحاضرة يلقيها المحاضر في ساعة درسه ثم ينصرف بعد ذلك ويتلقى أجر ما بذله من جهد في نقل معلوماته إلى الآخرين، ويعتمد هذا الأسلوب طريقة التلقين الفكري وحفظ المعلومات الأخلاقية، والتي غالباً ما تعتمد على مخاطبة الفرد بألفاظ أمرّة وناصحة مثل: يجب، وينبغي، وعلى المرء أن يفعل كذا ويطبق القانون المعين ولا يجوز فعل كذا وهكذا، وهو ذات الأسلوب الذي تعتمده القوانين المدنية والعسكرية لردع المخالفين والترهيب المخيف حيث يشعر المواطن العادي بالوجل من عدم التطبيق. وهذا الأسلوب التربوي يمكن أن يشمل فئة الشباب؛ لأنهم على عتبة فهم القانون والامتثال، ويعتقد بعض المشرعين والمربين بأنّ هذا الأسلوب هو الوسيلة المثلى لتربية الشباب وإعدادهم نفسياً وفكرياً وضبط تصرفاتهم.

أما الأسلوب الثاني فهو أقدم من سابقه رغم عدم تطبيقه في الوقت الحاضر، ويعتمد هذا الأسلوب التربوي الذي يتجاوز عملية التقليد تلك ونقل المعلومة وإبصالها إلى المتلقي ويتعداها إلى انفعال المستمع والمتعلم بما يقوله المعلم. وهذا الأسلوب يعتمد على إيجاد خلفية نفسية داخلية تتأثر بسرعة بما يقال لها وتخاطب به فتندفع للتنفيذ ولو لم يوجد في الخارج عصاً يخاف بطشها وأذاها.

وهنا يجد الشاب المتلقي نفسه مسؤولاً عن تقبل الفكرة، وملزماً بأن يستمع ويأخذ العلم طوعاً، ونجد ذلك في المدارس الدينية.

وهي ذات الطريقة المتبعة في تربية الشخصية الإسلامية وإيمانها عند الشباب، بحيث يكونوا أهلاً لتحمل المسؤولية العلمية والأخلاقية معاً.

فعندما جاء الإسلام بث روح التعلم وفرضها كواجب شرعي على كل مسلم ومسلمة، كما جاء في الحديث

الشريف (طلب العلم واجب على كل مسلم ومسلمة)، واعتمد في تبليغه للأحكام طريقة محاكاة النفس الإنسانية مباشرة، لتوفير المناخ المناسب لبلورة هذه الأحكام من النظرية إلى التطبيق المبني على أساس من القناعة المنسجمة مع الفطرة.

ولم يعتمد رسول الله (صلى الله عليه وآله) في تبليغ الرسالة الإسلامية على الأسلوب الأول، بل كان دوره (صلى الله عليه وآله) دور المربي الذي أراد هدم ذلك الإرث الجاهلي في شخصية الإنسان المسلم الجديد ليبني على أنقاضه شخصية جديدة ترتبط بالإسلام ظاهراً وباطناً، في حين أن الأسلوب الأول يمكن أن يحمل المتعلم العلم الغزير دون الخلق والتربية الحسنة. لقد كان باستطاعة النبي (صلى الله عليه وآله) لو اتبع الأسلوب الأول أن يلقي إلى المسلمين بتعاليمه في غضون ساعات أو أيام أو أشهر قليلة، قارئاً وتالياً للقرآن الكريم كقانون إلهي، مُنذراً ومُتوعداً من مخالفته بالنار، وينتهي كل شيء. وهذا عمل الكثير من المصلحين والمرشدين، بل لو كان الأمر كذلك لما وجدت حاجة لمراحل ثلاث أو أربع لتحريم الخمر أو الربا مثلاً أو غيرهما من المحرمات السائدة في ذلك الزمان الجاهلي، لو كانت المسألة مسألة تلقين للمعلومات أو تبليغ للقانون فقط. إن المسألة ترتبط في عمقها بما أراده الإسلام من هدم ذلك الخلق الجاهلي المتأصل في نفس الإنسان آنذاك وبناء شخصية متحضرة على أساس القانون الجديد، وقد استغرق هذا زمناً طويلاً امتد إلى أكثر من عقدين من الزمن مع ما صاحبهما من عنت وتعب شديدين حتى روي عنه (صلى الله عليه وآله) قوله: ((ما أؤذي نبي مثلاً أؤذي)). وهذه دلالة على صعوبة هذا الأسلوب وعدم إمكانية تطبيقه إلا على يد الأنبياء (عليهم السلام) والخط الذي يرسمونه للأمة.

لقد أراد رسول الله (صلى الله عليه وآله) تحصين الإنسان من الداخل وتقويته بحيث يتلطف تلقائياً إلى تطبيق الشريعة الإسلامية لا خوفاً من قوة القانون في الدنيا بل يحاول قدر الإمكان التقرب إلى الله بكل ما يستطيع من قوة مخلصاً له الدين والعمل بعيداً عن أي رياء أو حب الظهور أو طلب الجاه أو الزعامة الدنيوية. بل يصب غايته وهدفه في رضا الله تعالى فقط. ورغم أن الإنسان يفعل ذلك خوفاً من عقاب الله في الآخرة ولكنه مع ذلك يضحي بملذاته وشهواته في الدنيا في سبيل تلك الآخرة؛ لأنه يراها هي الأهم (وإن الدار الآخرة لهي الحيوان لو كانوا يعلمون) بل وقد تصل حالة الإخلاص تلك إلى قيامه بمسؤولياته لا طمعاً في تلك الجنة أو خوفاً من تلك النار ولكن لأنه عرف الله.

التقوى وبناء شخصية

إن ميزة هذه التقوى أنها تشعر الإنسان أنه تحت رقابة دائمة أقوى بكثير من رقابة الدولة التي يستطيع المرء التهرب منها ومغافلتها، وكذلك هي أقوى من رقابة الضمير التي تحتاج إلى منشط تربوي قد يفترقه أكثر الناس، إنها رقابة الله سبحانه للمؤمن في كل عمله ونطقه وتفكيره؛ لأنه تعالى أقرب إليه من حبل الوريد. ومن هنا كانت هذه التقوى هي سر صلاح الإنسان المسلم وإخلاصه وتمييز عمله في النوع والهدف عن أعمال غيره حيث لا امتناع فيه ولا إذلال وإثما يقوم به حباً للخير والقرب من الله كما تقول الآية: (وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِيناً وَيَتِيماً وَأَسِيراً، إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُوراً) أو كما يقول الإمام زين العابدين (عليه السلام) (اعمل المعروف مع أهله ومع غير أهله فإن لم يكن هو من أهله فانت من أهله). فيصل

الإنسان إلى حالة أقرب إلى المثالية في القول والفعل.

والمهم في دور التقوى هنا؟، هي كونها تُصبح وسيلة ردع داخلي عند الشاب المؤمن، فتحجزه عن المحرمات ومخالفة الشرع، وتصبح التقوى نوعاً من الدروع الواقية التي تحصن المؤمن من أن يرتكب الحرام أو مخالفة القانون الشرعي. وهذا بدوره يحمي المؤمن والمجتمع بأكمله من الانحراف والفساد. وحتى هذا السلوك ينقسم إلى نوعين بينهما مشتركات واختلافات من عدة نواح:

النوع الأول: وهو نوع من التظاهر بالأدب، والتحلي به أمام الناس، والحرص قدر الإمكان على ألا يناله نقد أو اتهام، فيحاول أن يحسن مظهره العام وينتقي ألفاظه بعناية وبدقة، في سبيل كسب ود الناس أو على الأقل عدم المساس بشخصيته، فيجاري الكل ويتودد إلى الكل، في حين أنه في واقع الحال غير راغب في ذلك وإنما خوفه من النقد والانتقاص هو الذي يدفعه إلى فعل ذلك.

أما النوع الثاني فعلى العكس تماماً، حيث يعيش الفرد حالة من الخوف والخشية من الله فتكون أفعاله مطابقة لأقواله والرادع الاجتماعي لا يهمه بقدر ما يهمه رادع المراقبة الربانية وتتضح الاستقامة الحقيقية على شخصية هذا الإنسان حيث إن حالة التصنع في النموذج الأول لا بد وأن تنكشف يوماً ما، بينما النوع الثاني تنتهي فيه الرغبة القوية على الالتزام عن الفرد كلما تقادمت عليه الأيام.

وتكمن خطورة هذا الأسلوب والنوع من السلوك الذي يعتمد على مجارة الناس في كل أفعالهم في خلقه لحالة من الشخصية الفاسدة المنمقة ظاهرياً وإمكانية دخول أي عادة أو أسلوب غريب أو شاذ متوقع دائماً ويمكن انتشاره بفضل هؤلاء الذين يروجون لكل بضاعة فاسدها وصالحها.

الفتاة في مهب الفتن

وتشتد خطورة سلوك التهذيب المظهري على الفتاة في عصرنا الحالي، حيث إن مجارة الفتاة الشابة للمظاهر الغريبة الوافدة إلى مجتمعاتنا، يحمل نوعاً من التسريع في انتشارها وعدم نبذها أو التصدي لها، ويوماً بعد آخر تتحول الفتيات المسلمات إلى ألعوبات، فتظل بين مقلدة لهذه ومجارية لأخرى وقد تسير فتاة اليوم عادات مجتمعها في إظهار مفاتنها كما يحدث اليوم للكثيرات في مجتمعاتنا المسلمة، ولنفترض محافظتها نفترض بقاءها على شرفها وصيانة عرضها وعدم انحرافها الخلقي رغم إبرازها جمال جسدها الذي تغطيه بالشهوة والإغراء ولن نفترض سوء النية لديها، ولكن هل تضمن هذه الفتاة أو المرأة عدم فساد الشاب الذي يسير في نفس الشارع أو البلدة أو الحي الذي تعيش فيه وحيث تعرض زينتها وأنوثتها الصارخة تلك، فإذا استطاعت أن تحصن نفسها بشرفها وعفتها، فهل تستطيع أن تحصن أولئك المتعطشين بأبصارهم لإرواء ظمأهم بالنظر إلى مفاتنها من الوقوع في الخطأ والرذيلة.

إن هذه الإشكالية وحدها كافية لأن تدمر أجيالاً من الشباب وتحيلهم إلى أجساد حيوانية، وهذا ما تريده بعض المؤسسات التي تهاجم الإسلام في عفة شبابه وطهارته.

إن خوف الفتاة الشابة من الناس قد يمنعها من الوقوع في الفاحشة والخطأ، وهذا صحيح إلى حد ما، ولكن الخوف من الله تعالى سوف يمنعها لا من وقوعها في الفاحشة فقط، بل ومن إيقاع غيرها في هذه الكارثة الاجتماعية الخطيرة. إن الشابة المتدينة تشعر بالمسؤولية أمام الله سبحانه في حفظ المجتمع من الانحراف

والفساد، وإنَّ خوفها من الله تعالى يلزمها التفكير لا في مصلحتها الخاصة فقط بل في مصلحة الناس العامة أيضاً وحفظها من مرض الرذيلة والخلق الفاسد. وهذا كفيلاً بأن يجعل دورها رئيسياً وربما أكثر من دور الشباب أحياناً.

مضافاً إلى ذلك فإنَّ هذه الشابة تستطيع أن تمارس ما هو محرم اجتماعياً فتقع في الخطيئة وتنشر الرذيلة سرّاً وهي بمنأى عن أعين الآخرين وألسنتهم (كما هو في السلوك الأول)، أما إذا شعرت بالخوف من الله فإنَّ المسؤولية ستكون أعظم؛ لأنه تعالى لا تخفى عليه خافية في الأرض ولا في السماء أو كما تقول الآية: (إِنَّ تُبْدُوا شَيْئاً أَوْ تُخْفُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً). فيظلُّ هاجس الفتاة القرب من الله تعالى لا من الناس. كما أنَّ عامل التقوى هو الأساس التربوي الأول الذي ينبغي أن نربي عليه ونثقف به شخصية الإنسان المسلم منذ طفولته حتى شبابه فيغدو سويّاً يشعر بالحصانة الذاتية من الانحراف ويشعر بأنَّه تحت رقابة الله تعالى فيرتدع تلقائياً وذاتياً ولو كان باستطاعته مغافلة القانون الوضعي والهروب منه. وهذا هو سر التزامه الديني الذي أراد رسول الله (صلى الله عليه وآله) أن يبني عليها الشخصية الإسلامية وفقه. وحالة التقوى هذه هي التي تجعل من الشاب النقي منتجاً للفضائل، وتبعد عنه حالة السوء والفحشاء لينعم المجتمع المسلم بالأمن والأمان الاجتماعي والأسري المتكامل.

ركن الشباب

طبيب الشباب

النظارات الشمسية

من المعروف أنَّ النظارات الشمسية تحمي العينين من خطر الأشعة فوق البنفسجية للشمس الساطعة، وبالتالي فإنَّ استخدامها ضروري في هذه الحالات، خصوصاً من قبل الأفراد الذين يعانون من مشاكل في العينين التي تفاقمها أشعة الشمس سواء أكان ذلك في الصيف على شاطئ البحر أم في الشتاء لمحبي التزلج على الثلج.

وعند اختيار النظارة يجب مراعاة أمور عديدة منها:

- تؤدي النظارات السوداء القاتمة إلى حالة اضطراب بؤبؤ العين إلى الاتساع (كمحاولة للرؤية بوضوح أكثر بسبب التعقيم الشديد الذي تتعرض له) وهذا الاتساع في بؤبؤ العينين يسمح لأشعة الشمس فوق البنفسجية باختراق أعماق داخل العينين حيث إنَّ عدسات النظارة حتى لو كانت قاتمة لا تستطيع أن تمنع بشكل كامل اختراق الأشعة فوق البنفسجية للعدسة. وبالتالي الوصول للعينين، والتسبب في اتساع البؤبؤ الذي يؤدي إلى زيادة قدرة أشعة فوق البنفسجية على النفاذ والاحتراق بشكل أعماق داخل العينين.

أما العدسات ذات اللون الأخضر، وكذلك الرمادي الأسود الخفيف فأنها أفضل من العدسات ذات اللون الوردي أو الصفراء.

وتؤدي العدسات الصفراء والبرتقالية الخفيفة إلى ضعف القدرة على تمييز الألوان، وبالتالي صعوبة التمييز

بين إشارات المرور الضوئية مما يعرض السائقين الذين يستخدمون هذه الألوان إلى الحوادث في إشاعة المرور.

ويجب أن تكون عدسات النظارة الشمسية السليمة من الناحية الصحية من النوع الذي يمتص على الأقل ٩٥ % من أشعة الشمس فوق البنفسجية أو أي أشعة أخرى تتعرض لها العينان.

ويؤدي استخدام النظارات الشمسية في الأماكن الظليلة أو داخل المنزل أو مكان العمل على المدى الطويل إلى نقص وضعف قدرة العينين الطبيعية على التكيف مع ضوء الشمس العادي وذلك ضمن قاعدة قلة الاستخدام الذي يؤدي إلى فقدان الوظيفة التي تحكم نشاط أعضاء وأجهزة الجسم الفيزيولوجية، وبالتالي فإن استخدام النظارات الشمسية في الأوقات والأماكن التي لا يحتاج لاستخدامها، يؤدي إلى حرمان العينين من فرصة التدريب على التكيف الناجح والفاعل لضوء الشمس الطبيعي.

النظارات والرياضة

عند استخدام النظارات أثناء النشاطات الرياضية كما هو الحال في سباق الدراجات أو كرة السلة أو كرة القدم أو السباحة، احرص على اختيار النظارات التي تتمتع بالمواصفات التالية:

- ١- العدسات مصنوعة من مادة بلاستيكية قوية من مادة الزجاج مهما كان قوياً.
- ٢- الإطارات المصنوعة أيضاً من مادة صلبة وقوية.
- ٣- العدسات والإطار الخاص بهما مشدودان بإحكام لبعضهما البعض.
- ٤- استخدام مواد مطاطية قوية ومناسبة لحجم الرأس وذلك لربط العدسات بقوة على العينين.

الأرق عند الشباب

يؤكد الخبراء أن التنفس غير الطبيعي في حركة في الساقين أثناء النوم ترتبط بمرض النوم الزائد وتعتبر أحد أعراضه، إلا أنها تؤدي للأرق لأنها تجعل النوم العميق أكثر صعوبة أما سبل العلاج، فبشكل عام فإن الأرق الناجم عن أمراض عصبية أو مشاكل نوم أخرى، لن يختفي من نفسه، والعلاج يختلف باختلاف سبب حدوث الأرق، فعلى سبيل المثال إذا كان القلق والتوتر العضلي والعصبي فإن تمرينات الارتخاء العضلي المختلفة فاعلة في إزالة السبب الفيزيولوجي. في نفس الوقت، إذا كان سبب الأرق هو اعتياد الشخص على النوم بمكان أو طريقة معينة مثل تعود النوم على الأرض، وليس على السرير فإن الشخص بحاجة لما يسمى بالعلاج السلوكي. على أي حال، إذا كان الأرق متأصلاً منذ الطفولة فإن العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب تكون ضرورية كما وأن طريقة التغذية البيولوجية الراجعة تكون مناسبة. مع ملاحظة أن الوسط الطبي يتفق في الرأي حول الجوانب السلبية لاستخدام هذه العقاقير حيث إن الإدمان عليها يجعل النوم أكثر صعوبة مما كان عليه في بداية الاستخدام لهذه الحبوب وذلك بعد التوقف عن تناولها.

ويؤدي استخدام الكحول كوسيلة للنوم عند الإصابة بالأرق إلى مخاطر صحية من ضمنها الإثارة الضارة بالصحة الناجمة عن تناول الكحول بالإضافة إلى أن النوم يصبح مرتبطاً بتناول الكحول وبالتالي يصاب المدمن بالكحول، بالأرق الشديد في حال عدم توفره قبل النوم، كما هو الحال مع الحبوب المنومة. وعلى ذكر الحبوب

المنومة فإن تناولها مع الكحول لعلاج الأرق يمكن أن يؤدي إلى الموت؛ لأن نتيجة تفاعل العقارين معاً أكبر من حاصل جمع تأثير كل منهما على حدة.

الإمساك

يرجع سبب الإمساك إلى عدم تنظيم مواعيد تناول الطعام، وعدم الحصول على قدر كافٍ من الراحة والنوم، وتلعب العادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول قدر كافٍ من السوائل، أو كثرة تناول الحلويات والمشروبات السكرية. وكذلك من الأسباب الأخرى الاضطرابات العصبية والاستعمال المتكرر لمُدررات البول وضعف عضلات الأمعاء خاصة عند كبار السن، ووجود أمراض مثل تدرن القولون. كما أن التأثيرات النفسية أو وجود مواد مثيرة لانقباض عضلات الأمعاء وتناول كمية من العقاقير المهدنة دوراً في هذا المرض.

ومن أجل معالجة الإمساك، يستحسن تناول المواد الغذائية التي تحتوي على قدر كافٍ من الألياف لتنشيط الأمعاء مثل: الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة، وقشور الحبوب التي تعمل أيضاً على زيادة حجم الغائط، وكذلك عدم الإفراط في تناول الدهون؛ لأنه يسبب الإسهال، وعدم تناول الزيوت المعدنية ومحاولة تناول ٨ - ١٠ أكواب من السوائل يومياً أو تناول ١ - ٢ كوب ماء دافئ على الريق.

ركن الشباب

رياضة

المشي

من المعروف أن ممارسة الرياضة تخفف كثيراً من التوتر النفسي، أما المشي فيتميز بأنه يتيح لك الخروج إلى الهواء الطلق، وتغيير جوّك. إنَّ تبديل الجو الذي تعيش فيه هو فرصة جيدة ومناسبة لمعالجة المشاكل، وإنَّ من الأفضل ترك المشاغل والهموم في البيت عند مكافحة التوتر النفسي.

ومن أجل تحقيق ذلك امنح لنفسك فرصة الاستمتاع بجولة المشي، واعطِ نفسك ولأفكارك فترة من الراحة. ولكن كيف يمكنك ترك مشاكلك وراء ظهرك عندما تخطو الخطوة الأولى مغادراً البيت؟ يقترح بعض علماء النفس اتباع الأساليب التالية دعماً لتأثير المشي المخفف للتوتر:

- ليكن مشيك خالياً من أي هدف أو غاية، ليس القصد من مشيك تحقيق اللياقة البدنية بزيادة ضربات القلب والتعرق. وليكن الطريق الذي تسلكه خالياً من التعرجات أو التقاطع، واختره مستقيماً هادئاً بعيداً عن الضجيج بحيث تتمكن من المشي بشكل منتظم ومستمر.
- أرح كتفيك وارفع رأسك منتصباً بحيث يبقى تنفسك لا يعيقه تقلص الرغامي.
- اخفض جفنيك لتخفف من دخول النور المبهر إلى عينيك.
- أطلق العنان لتأرجح ذراعيك، فإن تنفسك سيصبح عميقاً، ممّا يساعد تلقائياً على حل التوتر وتفريجه.
- استنشق نفساً طويلاً، وكرّر ذلك مرات عدة، وليكن زفيرك مديداً، بحيث تنهّد برفق وتخرج ما في صدرك

من توتر وعواطف حبيسة.

- لكي تخلي ذهنك من الأفكار، حاول أن تركز تفكيرك على طريقة تنفسك ومتابعته، وكذلك على حركة ذراعيك وقدميك.

- إن توجيه ذهنك إلى متابعة حركة القدمين في المشي، وكذلك حركة التنفس من شأنه أن يريح ذهنك من التوتر.

نوافذ

مشاكل وحلول

زلة لسان وندم

بعد إلحاح ابنتي عليّ بالسؤال، عن سبب طلاقي لأمها قبل عشرين عاماً، اضطررت إلى إجابتها على سؤالها الذي أرقني طول هذه المدة، وقد أخبرتها: بأني رأيتها بأمر عيني في خيانة زوجية مع صديقي الذي كان يأتيني المنزل!

بعد إخباري ابنتي بذلك السرّ، شعرت بالندم ولأكثر من سبب، كيف أصلح ما كسره الزمن؟!

الجواب

ما أظنه أنّك بُحت بهذا السر الذي خبأته منذ عشرين عاماً كان من منطلق أن التي تتكلم بشأنها هي زوجتك التي خانتك، فكان نوعاً من الانتقام تحت ضغط إلحاح ابنتك بالسؤال، في الوقت نفسه نسيت أو تناسيت أمراً في غاية الأهمية ألا وهو أن زوجتك السابقة هي أم ابنتك.

كان من الأفضل لك، ولابنتك أيضاً أن تستر على تلك المرأة، فالإنسان معرض للخطأ، والله غفار للذنوب وستار العيوب، والأحرى بنا أن نكون كذلك نغفر أخطاء أحبائنا وأصدقائنا ومن كان في مقامهم ونستر عيوبهم. إنك في الحقيقة بإجابتك الصريحة (الانفجارية) قد أقمت جداراً سميكاً بين ابنتك وأمها الثانية (إن شاء الله تعالى)، هذا من ناحية، ومن الناحية الأخرى، جعلت ابنتك تعيش القلق على سمعتها والعذاب النفسي المستمر خوفاً من افتضاح أمر أمها، فهذا نوع من الظلم الذي كان يمكن الالتفاف حوله دون الوقوع فيه لو كانت الحكمة تتقدم كلامك عند إجابتك تلك.

أما بالنسبة إلى خيانة زوجتك لك، فهو ليس بالأمر الجديد، ولم يختص بك وحدك - والعياذ بالله تعالى من عذابه وعاره وشناره - وهذا الفعل لم يأت بالصدفة أو بشكل عرضي وإنما بالتأكد كان نتيجة لمقدمة أوصلت الأمور إلى هذا الحال السيئ، وفي معظم هذه الحالات يكون جنوح المرأة في هذا المسلك السيئ لأكثر من سبب منها زوجها نفسه، إضافة إلى عدم الالتزام الكامل ومشاهدة المغريات والمثيرات، والمراقص والسينمات التي تبث الأفكار والمشاهد التي تحفز الإنسان على التوجه في هذه المنزلاقات الخطيرة حيث تستند إلى فلسفات فارغة وأفكار حيوانية لا تمت إلى الإنسانية بصلة أو عن طريق استسهال الأمر القبيح هذا وإكسانه بصبغة خادعة لغرض تجميله، كما أن إطلاق بعض (الحريات المزعومة) وهي في الحقيقة تجاوز للحدود وتعدي على الحريات؛ وذلك من خلال إتيان بعض الأزواج أصدقاءهم إلى المنزل، ومشاركة الزوجات لهم - بإسراف وإسفاف - في الجلسات التي يرافقها حجاب ناقص، وضحك غير لائق، وكلام مثير، وتغنج، وقد تتبعها نظرات مريبة غاوية،

لتستدرج من حيث تدري أو لا تدري إلى ما يغضب الرب ويسخط الناس، ولا يعني من كلامنا هذا أن ذلك يحدث مع الجميع، ولا يعني أيضاً أنه دعوة للاتغلاق والتشدد والضيق، ولكنها أمور يجب مراعاتها والانتباه بوعي لتفاصيلها. وهذا ما يجب أن تعرفه ابنتك ليكون لها بمقام الدرس والعبرة، كما يجب أن تعرف أن هذه الأم هي أمها، وهي حتماً تحبها، كما أننا ننتمي إلى شريعة سمحاء سماتها العفو والصفح وجوهرها الخلق الكريم... وبالنظر إلى ذلك كله نعيش حياة قد يكون فيها أخطاء، لكننا نتجاوزها بعد أن نأخذ منها الدروس، وهكذا حياة لا يعيشها إلا أناس سعداء متفانلون.

بكاء وحيرة

بعد زواج دام عشرين عاماً وأثمر عن ثلاث بنات وولدين، يصف زواجنا بأنه كان خطأ في الاختيار، ويقول (زوجي) أيضاً: إن بقاءه لأجل الأطفال، وإنه لا يشعر تجاهي بحب الزوج لزوجته فضلاً عن الحبيب لحبيبته، فهو كنيب النفس ومتوتر الأعصاب، كما أخذ يلوح لي أخيراً أنه يريد الزواج من فتاة تكون على مستوى طموحه. وبعد محاولات يائسة صرت مثله لا أشعر بحب عميق نحوه، وأنا الآن في حيرة من أمري! وبكائي وتفكيري فيما سيؤول إليه مصيري ومصير أطفالي.

الجواب

إن الحجر الأساس لأي زواج هو حسن الاختيار، الذي يجب أن يعتمد العقل والعاطفة بعيداً عن الشهوة الطائشة والطمع والبريق الخادع.

أما وقد تزوجتما ودام زواجكما لأكثر من عشرين عاماً، يبقى عليك كيفية المحافظة على دوام هذا الزواج، وذلك بتركيز اهتمامك على زوجك. وهذا الاهتمام يتأتى من جهات عديدة هي:

* الاهتمام بمظهرك من الزينة، والعطر، والملابس الجذابة، والكلمات الرقيقة، في مختلف الأوقات. كما عليك الاهتمام بما يهمهم من أمور، فإن اهتمامك باهتماماته، مفتاح الدخول إلى قلبه، كما أنه من الضروري أن تظهرى حبك له ولأطفالكما، وإنشادك لغريزة الأمومة المقدسة، حتى يفهم أنك مستعدة لتحمل كل صعوبة من أجل بقاء هذه الأسرة.

* كما عليك أيتها الأخت الفاضلة... أن تكوني ودودة ومرحة، فلا تنسي الابتسامة، والمزاح، وتلطيف الجو في المنزل بالتعليقات اللطيفة، والنكت المفرحة.

* كما ينبغي ألا تعنفيه، إذا لوح بزواج من ثانية، فإنه يزداد عناداً حتى ينفذ عناده انتصاراً لشخصيته. لأنه يعرف جيداً أن الزوجة نادراً ما تقبل بأن يشاركها أحد في زوجها.

وتعلل بعض الدراسات أن بعض حالات الزواج الثاني يكون عندما يصعب على الرجل الخلوة مع زوجته، بسبب تقدم عمر الأطفال أو كثرة الضيوف أو غير ذلك، حيث يكون ذلك دافعاً للزواج من امرأة ثانية لأسباب أهمها إشباع الغريزة.

كما عليك.. أيها الزوج... التفكير ملياً في كل ما تريد أن تفعله، فإن لكل فعل قوة رد فعل فأما سعادة أو شقاء...

عليك تذكر الأيام الحلوة مع زوجتك الطيبة وما أكثرها... وأن لا تنسَ إخلاصها وتفانيها في خدمتك وخدمة

أطفالك، وإن كان هناك من إهمال أو أخطاء فعليك أنت بالذات أن تبادر لتوجيهها ونصيحتها فمن الممكن وأن تنجح في ذلك فانت رب البيت وأنت الزوج الحبيب، فالكلام الجميل وما همس منه، كفيلاً بأن يجعل زوجتك سماعة لك ومطبعة.

بيت المشاجرات

بيتنا تسوده الضوضاء والمشاجرات والقليل والقال، أبعد ما يكون عن الهدوء والسكينة، تشب نار النزاع على أنفه اختلاف وعندها تنفجر الكلمات تباعاً كالشظايا... ماذا نفعل؟

الجواب

لا شك أن البيت الذي تكثر فيه المشاجرات والنزاعات والأخذ والرد على كل شيء وفي كل شيء لا يطاق، ونتيجته إلى الدمار والتفكك، ولا يأتي ذلك الجو من النزاعات عن فراغ، وإنما للأخطاء التربوية التي يسلكها الأب والأم في تربية أولادهما، ولضعف شخصيتهما واهتزازهما في عيون الأولاد الأمر الذي نزع هيبتهما عندهم. ففقداً بذلك السيطرة على مجريات الأمور والقدرة الكافية للحد من نشوب أي نزاع أو سد الطريق أمام المهاترات في الكلام.

ومن المهم أن يدرك أفراد الأسرة أن الحياة قصيرة، فمن الحمق والجنون أن تضيق في القال والقليل وتوافه الأمور وصغائرها، وأن السعادة لا يصل إلى واقعها أحد إلا على مركب الهدوء والسكينة والعقل وحسن التدبير والتدبير.

كما يجب ألا يغيب عن ذهن أحد أن المنزل مكان استراحة الجميع، وأنه فيما إذا نشب اختلاف أو نزاع، فإن الأعدل هو من وضع حداً لهذا الاختلاف وأنهاء بالتي هي أحسن، فلا عداوة، ولا بغضاء، ولا توتر ولا مقاطعة. ومن المهم على أطراف النزاع أن يحافظوا على كتمان ما يحدث داخل البيت، ولا يجوز البوح بأي حدث يحدث في إطار الأسرة الخاص إلى الخارج.

ومن الضروري إشاعة أجواء الثقة والاحترام، كي يعرف كل فرد حدوده، كما يدرك حقوقه وواجباته بالضبط، فلا إفراط ولا تفريط، ولا اغترار ولا تسويف. كما أن الركون إلى مبدأ العفو والصفح والتسامح له الدور الكبير والمؤثر في تضيق دوائر الخلاف والنزاع، وينبغي على أفراد الأسرة أن يشعروا ويشعروا بالمحبة والمودة والرحمة بين بعضهم البعض، فذلك كفيلاً بإزالة عوامل التوتر وإذابة الجليد المتراكم على العلاقة الإنسانية الطيبة بين أفراد الأسرة.

كما أن إثارة روح الاهتمام بالأمور الثقافية، والرياضية، والعلمية، والعلاقات الاجتماعية، وتبادل الزيارات، واللقاءات، وإقامة الرحلات، يحفز الإنسان على الاهتمام بالمسائل اللائقة التي تدفعه إلى الترفع عن توافه الأمور وصغائرها.

ولا يخفى على أحد ما لذكر الله من قوة روحية هائلة في صنع مناخ الاطمئنان والسكينة وهدوء الأعصاب وعلى سبيل المثال الإكثار من قول: (لا إله إلا الله)، (لا حول ولا قوة إلا بالله)، (أعوذ بالله السميع العليم من شر الشيطان الغوي الرجيم) (يا فتاح يا عليم يا رزاق يا كريم)...

همسات

الجمال... والمرأة

قال النبي (صلى الله عليه وآله): إن الله جميل يحب الجمال.

وقال (صلى الله عليه وآله): آفة الجمال الخيلاء.

قال الإمام علي (عليه السلام): صورة المرأة في وجهها، وصورة الرجل في منطقه.

وقال (عليه السلام): عقل النساء في جمالهن، وجمال الرجال في عقلهم.

ويقول ابن المنجم:

تحصن بأفعالك الصالحات***ولا تبخلن بحسن جليل

فحسن النساء جمال الوجوه***وحسن الرجال وجوه الجميل

وقالوا أيضاً في الجمال:

بيتشر: الجمال هو توقيع الله على خليقته.

لفيس: الجمال فح تنصبه الطبيعة للعقل.

جويار: أحلى هدية أهدى بها الله الإنسان هي المرأة.

أوريبيدس: الحياء والصمت، أجمل زينات المرأة.

بيرون: الجمال بلا فضيلة، كالزهرة بلا رائحة.

محطات

أين بابا

اليوم عندي اجتماع سأتأخر... عملي يتطلب مني الحضور صباحاً ومساءً... عفواً على تأخري اليوم ولم أحضر الغداء معكم لأنني التقيت بصديق تربطني معه أفكار عمل لمشاريع مستقبلية....

وتمشي الأيام وتمر السنون... وأعمالك تأخذ جل وقتك، وربما غبت لأيام عن البيت، لا يراك فيها الأبناء، وقد لا يرونك على الإطلاق! وإن كنت بينهم، فعقلك مشغول بأعمالك ومشاريعك السابقة واللاحقة... ومشاكل الموظفين... عندها يولد التعطش العاطفي عند صغارك، لافتقادهم، الدفء الأبوي وإلى من يشاركونهم ويجالسهم ويلعبهم ويوجههم ويربيهم، فهم لا يملكون إلا أن يسألوا أمهم (أين بابا)... و (ماما) تبقى حائرة بالإجابة.

ولا أدري.. هل تدرك أن إهمالك حقوق منزلك وأبنائك، يهددك في الوقوع في طوفان من المشاكل.. هل تعلم: أن الجرائم الأخلاقية، التي تصدر عن الأحداث كثيراً ما تنشأ من عدم مراقبة آبائهم، وإهمالهم لما يصدر عنهم من شذوذ وانحراف، ومن الطبيعي أن الطفل الذي لم يكتمل وعيه ولا رشده، لا يميز بين الخير والشر، فإنه حينما يرتكب القبيح، ويرى غض النظر عنه أو أن قراره له، فإنه يتمادى في الشر والإثم حتى ينطبع في نفسه، ويصبح عادة له» النظام التربوي في الإسلام باقر شريف القرشي.

أما إذا قام الأب بواجبه في مراقبة أبنائه، ومصادقتهم، فإنه من دون شك يجد ابنه صورة طبق الأصل منه فيه كل خصائصه، ومميزاته وانطباعاته مع مراعاة الشروط الأخرى التي لها الأهمية القصوى كاللقمة الحلال للابن ولأبويه.

ومن الضروري على الآباء أن يتركوا مجالس اللهو، ويعكفوا على مراقبة أبنائهم حتى لا يسري إليهم التسبب والاتحلال، يقول الشاعر:

ليس اليتيم من انتهى أبواه من *** هم الحياة وخلفاء ذليلاً

إن اليتيم هو الذي تلقى له *** أما تخلت أو أباً مشغولاً

وقد تزداد مشكلتك اتساعاً، عند خروج زوجتك للعمل، فلا أب مشفق، ولا أم حنون، وأطفال أبرياء تتقاذفهم أمواج المد والجذر، وتعصف بهم رياح الضلال، فيبحثون عن الدفء والحنان، خارج نطاق العائلة، وهنا يكمن الخطر الحقيقي.

أيها الأب... اسمع لما يقوله بعض المربين:

نحن لو عدنا إلى مجتمعنا الذي نعيش فيه، فزرنا السجون، ودور البغاء، ومستشفيات الأمراض العقلية، ثم دخلنا المدارس، وأحصينا الراسبين من الطلاب والمشاكسين منهم، والمتطرفين في السياسة، والذاهبين بها إلى أبعد الحدود، ثم درسنا من نعرفهم من هؤلاء، لوجدنا أن معظمهم، حرموا من الاستقرار العائلي، ولم يجد معظمهم بيتاً هادئاً، فيه أب يحنو عليهم، وأم تدرك معنى الشفقة.

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله مقامه)

قلّة تسلط الأبوين على الأولاد يسبب عدم إمكان تربيتهما لهم، وذلك لأن الانقسام أوجب عدم تمكن الأبوين من رعاية الأولاد، وعدم الرعاية، يلزم عدم التسلط... وفي المقابل قل اعتماد الأولاد بالأبوين، وعدم احترامهما وجعلهما أسوة، وذلك بالإضافة إلى أنه يسبب بقاء الجميع في حالة ضياع وغربة، ووحشة نفسية، يسبب عدم تربي الأولاد، تربية صالحة مما يجعلهم نهياً للوسواس والشهوات والتيارات، ولذا نجد الاضطرابات الشبابية في كل مكان.

ولا نريد أن نقول في آخر كلامنا.. عليك أيها الأب... أن تعتبر أولادك وعائلتك مشروعاً من مشاريعك التجارية ومطلوب أن تنجح فيه... لا نريد قول ذلك.. لأننا لم نصل إلى درجة اليأس... وأملنا فيك وفي كل الآباء كبير.

الحدود والعقوبات

الكل يرفع شعار الحرية، والكل يلهث وراءها، إذ أصبحت (الديمقراطية) مطلب المجتمع من خلال العالم والمفكر والموظف والعامل والفلاح والجاهل... حتى وصل الأمر إلى أفراد الأسرة.

لا شك أن كل إنسان له رأي، ومن الصعب أن يتقبل الرأي الآخر إلا من كان من ذوي الأبواب... فعلى سبيل المثال ما يجري في كثير من البيوتات، أن يتفوق الزوج في دائرة ضيقة من المحيط العائلي، يتصرف ما بدا له،

دون الرجوع إلى استشارة أفراد عائلته، وقد يؤدي به ذلك إلى أن يتوجه بتوجهات خاطئة وينزلق في منزلقات خطيرة، وقد يتخذ أسلوب القسوة في معاملته مع أفراد أسرته، وتتبلور هذه المعاملة إلى تأثيرات سلبية على العلاقات الأسرية المتبادلة، حيث تنمي في أعماقهم روح الحقد والكراهية، والانفعالات الشاذة والتصرفات اللا منضبطة.

وللزوجة (حصّة) من هذه (الديمقراطية)، فتتجاوز الحدود المألوفة، وقد تخرج عن حاجز الأدب المتعارف عليه في معاملتها لزوجها، وتتخذ أسلوب القسوة في معاملة أطفالها، وقد تنحو نحو التبرج وعدم الصدق والصراحة في العلاقة الزوجية، والإسراف في المطالب والاحتياجات، ومحاولة رفض القيم الأخلاقية والواجبات الأسرية والتكبر لها.

فحرية المرأة، بل وحتى حرية الرجل في قفص الاتهام، فـ (مدام «دولان») الأم الروحية لجماعة (الجبرون) تخاطب الحرية... قائلة:

((أيتها الحرية... كم من الجرائم ترتكب باسمك))

إن الزوج والزوجة يخطئان طريقهما... إذا فكرا في أن الحرية والديمقراطية هي عدم الاعتراف بالحدود وأنها تعني التمرد على كل ما تعارف عليه الناس وأصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتهم وفكرهم وتصرفاتهم. فالحرية حق إلهي للإنسان قبل أن تكون حقاً تفرضه القوانين والأعراف والتقاليد، ولكن أن تكون لك حرية لا يعطيك الحق في تجاوز حرية الآخر، مهما كان هذا الآخر شيخاً، شاباً، امرأة وحتى طفلاً.

إن الحرية التي تدعو إليها التربية الإسلامية، هي حرية منضبطة، تستهدف تقويم النشء، وحمايته في محيط من الرعاية، وفي قدوة سليمة، وفي فهم عميق لمهمة الرجل، ومهمة المرأة، ودور الأب ودور الأم، حتى إذا ما بلغ الناشئون رشدهم، أعطيت لهم الحرية في الاختيار والتفضيل، لما يروونه صالحاً لهم على ضوء ذلك التكوين الواعي الدقيق، ولا ريب أنه من الجرم الكبير أن يترك النشء في هذه السنوات الأولى، دون توجيه ورعاية وحماية، وأن من شأن الدعوة إلى إطلاقه وعدم تقيده، إنما تستهدف تحطيمه وتدميره، وهو ما حدث فعلاً في مجتمعات الغرب، إذ كشفت عشرات الإحصائيات، والأبحاث الميدانية عن أن ما يقاسيه الشباب في الغرب من تصدع وتمزق، وإغراق في الإباحة والماريجوانا وغيرها... جاء نتيجة هذا الأسلوب التلمودي الخطير.

لنقهر مشاكلنا بابتسامة

يندب حظه

- لماذا تندب حظك؟

- لأن الصيدلية التي بجوارنا تجري تخفيضات بمناسبة تجديدها، وليس لدينا أحد مريض!

تلميذ غبي

في المدرسة الخاصة بتحسين النطق سأل المفتش أحد التلاميذ:

ما اسم الكلب الصغير؟

فأجاب التلميذ:

درو (يقصد جرو)

وأراد المفتش أن يتأكد من نطق التلميذ، فطلب منه أن ينطق كلمة:

جرجير

فنطقها التلميذ: دردير!

فثار المفتش، ونظر إلى المدرس الذي يقوم بالتدريس في الفصل، وقال له: يجب أن تبذل معهم مجهوداً أكثر.

فأجابه المدرس:

في الواقع، إنني أبذل مجهوداً كبيراً، ولكن هذا الولد الذي سألته بالتحديد غبي وسأجن بسببه.

عجيب

قال الزبون لصاحب المطعم: بكم طبق الأرز باللبن؟

فأجابه: ١٥٠ قرشاً؟

- ومن غير لبن: ٢٥٠ قرشاً؟

- كيف ذلك؟! من غير لبن أغلى؟!

- طبعاً.. انظر إلى التعب الذي سأتعبه لأفصل لك الأرز عن اللبن.

امسكي بالصرصار

الزبونة: إن المسحوق الذي اشتريته منك لقتل الصراصير لم يفعل شيئاً!

البائع: شيء غريب... مع أن كل زبائني جربوه ووجدوه ممتازاً... ولكن كيف استعملتيه؟

- وضعت كميات مناسبة منه في الأماكن التي تتواجد بها الصراصير.

- آه... هذا هو السبب! لقد أسأت استعماله، يجب أن تمسكي بالصراصير وتضعي قليلاً من المسحوق في

فمه، فيموت في الحال!

عمل بالنصيحة

المريض للطبيب: عملت بنصيحتك، فابتعدت عن ضغط العمل، ومارست بعض الهوايات، واستمتعت بالراحة

والاسترخاء على شاطئ البحر.

الطبيب: وما النتيجة؟

المريض: طردت من العمل!

كلب لا يعض

قال حارس حديقة الحيوانات للسيدة صاحبة الكلب:

انتبهي يا سيدتي... فكلبك يتجه نحو قفص الأسد!

فقالت السيدة: لا تخف... فإن كلبى لا يعض!!

المسلم الصغير

من قصص الأنبياء (عليهم السلام)

دأب نوح (عليه السلام) في دعوة قومه لعبادة الله تعالى، وأن لا يشركوا به شيئاً، كل يوم بل كل صباح ومساء ولسنين طويلة بل قرون مديدة. إلا أن قومه كانوا يعارضونه أشد المعارضة بحجج واهية، ويتهمونهم باتهامات باطلة.

إلى أن توجهوا لنوح (عليه السلام) وقالوا له: لقد مللنا منك، فلا نؤمن لك أبداً وقالوا له: ((فَاتِنَا بِمَا تَعِدُنَا إِنْ كُنْتَ مِنَ الصَّادِقِينَ)).

فقال لهم نوح (عليه السلام): ((إِنَّمَا يَأْتِيكُمْ بِهِ اللَّهُ)).

فهو سبحانه ينتقم من المتكبرين وهكذا انتهى التحدي بين الطرفين وذهب نوح (عليه السلام) إلى بيته، والتفت إلى العبادة وإلى طاعة الله سبحانه والتقرب إليه.

قال: ((رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلاً وَنَهَاراً، فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَاراً، وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصْرُوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَاراً)).
فهبط عليه الوحي قائلاً:

((أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلَّا مَنْ قَدْ آمَنَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ)).

وطلب نوح (عليه السلام) من الله أن ينصره.

((فَاوْحَيْنَا إِلَيْهِ أَنْ اصْنَعْ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا)).

وبرعاية الله تعالى أخذ نوح (عليه السلام) يجمع الخشب لصناعة أول وأكبر سفينة في العالم، فأخذ قومه يهزؤون منه، ومن صناعته للسفينة في البر حيث لا ماء في المنطقة، لكن جواب نوح (عليه السلام) امتاز بالهدوء فكان يقول لهم وهو مطمئن:

((إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ)).

وجاءه الأمر الإلهي عندما أتم صناعته السفينة:

((احْمِلْ فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ)) ذكر وأنثى ومن آمن معك.

ولما انتهى نوح (عليه السلام) من كل الترتيبات وحمل معه المؤمنين وكان الله تعالى قد أعطاه علامة وبداية الانطلاق وهو أن يفور الماء من التنور.

((فَفَتَحْنَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجَّرْنَا الْأَرْضَ عُيُونًا فَالْتَقَى الْمَاءُ عَلَى أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ)).

والسفينة تجري بهم بعناية الله وقدرته، وهناك أدرك نوح (عليه السلام) ابنه!!

فقال له: ((يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ)) .
فقال ابنه: ((سَأُوتِي إِلَى جِبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ)) .
فقال له نوح: ((لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ)) .
إنها نهاية العالم أيها الفتى .
((وَحَالٍ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ)) .
ولما وصلت السفينة إلى المكان المقرر من الأرض جاء الأمر الإلهي:
((يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكَ وَيَا سَمَاءُ أَقْلَعِي وَغِيضَ الْمَاءِ)) .
أي نقص الماء، وجف عن ظاهر الأرض، واستوت السفينة مستقرة على جبل الجودي .
((قِيلَ يَا نُوحُ اهْبِطْ بِسَلَامٍ مِنَّا وَبَرَكَاتٍ عَلَيْكَ وَعَلَى أُمَمٍ مِمَّنْ مَعَكَ)) .
بينما حملت الأمواج الجبارة جميع الظالمين والمستكبرين، وضربت وجوههم بالصخور ومزقتهم هنا وهناك
وانتهت آثارهم وذهبت أموالهم أدراج الرياح وأملاكهم في عمق الماء وتحولوا خلال لحظات إلى عدم .
((وَقِيلَ بُعْدًا لِلظَّالِمِينَ)) .

فقرات متنوعة

رتَّب الآية الكريمة حسب نزولها
((ادْفَعْ - أَحْسَنُ هِيَ - بِأَلْتِي - فَإِذَا - عَادَاةٌ - الَّذِي - بَيْنَكَ - وَبَيْنَهُ - وَلِيٌّ حَمِيمٌ - كَأَنَّهُ)) .

أكمل ما يلي:
قال الله تعالى:
((وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا)) .

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):
الحزم أن تستشير وتطيع أمره .
قال الإمام أمير المؤمنين علي (عليه السلام):
أفضل من شاورت

معاني الكلمات
قال الله تعالى:
((وَتَرَاهُمْ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا خَاشِعِينَ مِنَ الدَّلِّ يَنْظُرُونَ مِنْ طَرْفٍ خَفِيٍّ)) .
يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا: أي على النار .
خَاشِعِينَ: ساكنين متواضعين .

يَنْظُرُونَ مِنْ طَرَفٍ خَفِيٍّ: يسارقون النظر خوفاً منها وذلة.

هل تعلم يا صديقي؟

- ١- أن عدد الاهرامات المصرية ٧٠ هرمًا.
- ٢- أن (اليغفور) اسم يطلق على الغزال.
- ٣- أن وظيفة جهاز (كرانيوميتر) لقياس أبعاد الجماجم القديمة لمعرفة أعمارها وصفاتها.
- ٤- أن (كيوتو) عاصمة اليابان قبل طوكيو.
- ٥- أن الموطن الأصلي لشجرة البن في إفريقية والحبشة بالذات.
- ٦- أن أطول نفق بحري في العالم في اليابان.
- ٧- أن معنى الصبر الجميل هو الصبر الذي ليس فيه شكوى إلى الناس.
- ٨- أن الاسكندر المقدوني هو أول من طبع صورته على العملة المعدنية.
- ٩- أن معنى (سهاد) هو الأرق والسهر.
- ١٠- أن أكبر جرس في العالم في موسكو ويسمى بـ (جرس القيصر).

من نواذر جحا

جحا وحماره (الحمار المثقف)

كنت جالساً ذات يوم في مجلس أحد الملوك، فأراد أن يسخر مني فقال لي: هل تستطيع أن تعلم حماري القراءة والكتابة؟!

فأخذتني الحمية، وقلت: أعلمه على أن تمهلني عشر سنين!
فوافق الملك على التحدي... وقرر صرف راتب لي في هذه المدة.
فلما خرجت من مجلس الملك، اقترب مني أحد الأصدقاء، وقال لي: يا أحمق، كيف توافق على هذه المهمة؟!
فقلت له:

في هذه السنوات العشر: إما أن أموت أنا، أو يموت الملك، أو يموت الحمار.
فمن منا الأحمق أيها الذكي؟!

الحمار يعرف مصيره

قال لي صديق:

ما بال حمارك لا يسير مسرعاً، وهو عائد إلى منزلك... بينما حمير الناس تسرع إلى منازلهم؟
فقلت له... متعجباً من سؤاله:

لأنه يعلم سوء منقلبه إذا ما عاد إلى البيت!!

السير أفضل

كنت ذاهباً إلى السوق يوماً لأبيع عشرة حمير أمتلكها، وركبت حماراً وسرت وبعد فترة عدت الحمير لأتأكد أنها عشرة، فوجدتها تسعة..
ثم نزلت من على الحمار، وأعدت النظر في عدد الحمير، فوجدتها عشرة، ثم ركبت الحمار ثانية وعدت الحمير فوجدتها تسعة، فنزلت من على الحمار، وعدت فوجدتها عشرة...
فقلت لنفسي: أسير وأكسب حماراً خيراً من أركب وأخسر حماراً!!

ألعاب مسلية وترفيهية

كلمة السر

حضر لوائح من ست كلمات على أن تكون لخمس كلمات منها نقطة مشتركة أما الكلمة السادسة فغريبة عنها.

فائدة اللعبة:

تحفز اللعبة الأولاد على التفكير بشيء لا يعرفونه من خلال الأشياء المعروضة عليهم.

عدد اللاعبين:

من أربعة إلى ستة.

قواعد اللعبة:

يقترح الشخص الذي يدير اللعبة على الأولاد قوائم بأسماء لبعض الأشياء والرابح هو الذي يكتشف الكلمة (المجهولة).

مثال:

*ملقعة، مصفاة، مغرفة، شوكة، سكين. «الكلمة المجهولة: المطرقة».

*شارع، جادة، زاروب، درب، طريق. «الكلمة المجهولة: الشاطئ».

*كتاب، دفتر، مصحاة، قلم، مفكرة. «الكلمة المجهولة: مغلف».

*شرشف، غطاء، وسادة، مخدة. «الكلمة المجهولة: المنشفة».

ملاحظة/ مدة اللعبة ١٥-٢٠ دقيقة.

الصيد الطيب

فائدة اللعبة:

تحفيز الأولاد على التفكير.. الحركة.. السرعة، وتثير فيهم روح المرح.

عدد اللاعبين

(١٥-١٠) لاعباً.

طريقة اللعب

يتجمع اللاعبون في مكان مزروع بالأشجار فيه أماكن يستطيع الأولاد الاختباء فيها..
على الشخص الذي يدير اللعبة أن يدير وجهه إلى إحدى الأشجار ويقول بصوت مرتفع:
انتبهوا: أيها الأولاد الطيبون.. ها هو الصياد.. قد جاء.. عليكم الاختباء... والذي لا يختبئ جيداً سيجده
الصياد.. ولن يحصل على الهدية.. انتبهوا.. ساعد حتى الرقم ١٥ . ١٥/٣/٢/١ ١٥ .
ثم يلتفت الشخص الذي يدير اللعبة لبحث عن الأولاد الذين لم يتمكنوا من الاختباء جيداً.. ثم يخرج من
اللعب كل من لم يتسن له أن يتوارى عن نظر الصياد.
ثم يعود (الصياد) ويعيد الكرة مرة أخرى إلا أنه في هذه المرة يعد إلى ١٠ بعد أن يخبرهم بذلك.
ويخرج من اللعب الأولاد الذين لم يتسن لهم الاختباء.
ثم يعود (الصياد) مرة أخرى... والعد في هذه المرة إلى ٥ .
وبعد ذلك توزع الهدايا على الأولاد الذين نجحوا في الاختباء حيث لم يتمكن الصياد الطيب من العثور عليهم.

حكايات مفيدة

زعموا أنه كان بأرض «مردات» تاجر، فأراد الخروج لابتغاء الرزق، وكان عنده مائة من حديد، فأودعها
رجلاً من إخوانه.
ثم قدم بعد ذلك بمدة، فجاء والتمس الحديد.
فقال له: إنه قد أكلته الجرذان.
فقال: قد سمعت أنه لا شيء أقطع من أنيابها للحديد، ففرح الرجل بتصديقه على ما قال وادّعى.
ثم إن التاجر خرج، فلقي ابناً للرجل، فأخذه وذهب به إلى منزله، ثم رجع إليه الرجل من الغد، فقال له: هل
عندك علم بابني؟
فقال له التاجر: إني لما خرجت من عندك بالأمس، رأيت بازيماً قد اختطف صبياً، ولعله ابنك.
فلطم الرجل على رأسه وقال: يا قوم هل سمعتم أو رأيتم أن البُزاة تخطف الصبيان؟ فقال: نعم. وإن أرضاً
تأكل جردانها مائة من حديد ليس بعجب أن تختطف بُزاتها العيلة.
قال له الرجل: أنا أكلت حديدك وهذا ثمنه!! فأردد عليّ ابني.
قال الحكيم: والفائدة من هذه الحكاية لتعلم أنك إذا غدرت بصاحبك فلا شك أنك بمن سواه أغدر، وأنه إذا
صاحب أحد صاحباً وغدر بمن سواه فقد علم صاحبه أنه ليس عنده للمودة موضع، فلا شيء أضيع من مودة
تمنح من لا وفاء له، وحباء يُصطنع عند من لا شكر له، وأدب يحمل إلى من لا يتأدب به ولا يسمعه، وسر
يستودع من لا يحفظه، فإن صحبة الأخيار تورث الخير، وصحبة الأشرار تورث الشر: كالريح إذا مرت بالطيب
حملت طيباً، وإذا مرت بالنتن حملت نتناً.

مكارم الأخلاق

حب المال

قد يعتقد البعض أن الإسلام لا يريد للإنسان أن يكون غنياً، لما شاع في القصص والروايات عبر الأزمان والدهور عن غالب الأغنياء من استغلال وطمع وحرص وبعدهم عن المعاني الإنسانية وانحسار اهتماماتهم بجمع الأموال ولو على حساب دماء الأبرياء وآهات المحرومين والجائعين.

كما وقد يعتقد البعض أن الإسلام يريد من الإنسان أن يكون فقيراً؛ للفهم الخاطئ لمعاني الزهد والبساطة والتواضع وما إلى ذلك من ضرورة ابتعاد الإنسان عن مواطن ووسائل الاغترار والغواية والانزلاق. وقد جعل الله عزو وجل تفاضلاً وتبايناً في توزيع المال والثروة بين الناس فبعضه لا يملك، وبعض يملك وبينهما من لا يملك إلا قليلاً يسد به دمه.

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله درجاته):

لو كان الكل أغنياء لبقيت كثرة من الأعمال بلا عامل، فمن يكنس. ومن يغسل؟ ومن يسهر ليله لدرهم قليلة؟؟ ومن؟ ومن؟ ولو كان الكل فقراء فمن يجلب الطعام؟ ومن يستورد البضائع؟ ومن يصدر الفائض من الأموال؟ ومن؟ ومن؟

ولا شك أن للمال دوراً مهماً في إثارة طاقات نفسية مختلفة، ولا يمكن لأحد أن ينكر استجابة النفوس لإغرائه، والابتهاج والانفعال به، فالإنسان مجبول على حب المال منذ سني عمره الأولى. فبحكم الغريزة يتعلق الإنسان بالمال ويحبه، وقد يكون اقتناؤه له لا شعورياً، ويكون حرصه على امتلاكه والاستزادة منه ليس له حدود.

وينمو حب الإنسان للمال مع نموه، فكلما تمر السنين، تكبر مع الإنسان آماله وطموحاته وتنتفتح على الآفاق المختلفة غرائزه وميولاته.

يقول رسول الله (صلى الله عليه وآله): (إذا شاب ابن آدم شبث فيه خصلتنا: الحرص، وطول الأمل). فمنذ الصغر يميل الطفل إلى حب المال ولو بشكل غير مباشر.. من خلال حبه لامتلاك أنواع من اللعب وبشكل غير محدود، بل ويطمع إلى ما يملكه أطفال آخرون، وحتى وإن كان يمتلك مثلها، وربما دخل في منازعات وخصومات مع أقرانه ليمتلكها.

وإذا شب الإنسان وبلغ سن الرشد، وأدرك معنى المال ودوره في هذه الحياة، يكبر عنده حب الامتلاك لمجرد الامتلاك، حيث تكون مساحة الإقتناء عريضة جداً، عندها يكون جمع المال هو الهدف وسواء أكان يدري أم لا يدري.

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (لو كان لابن آدم واديان من مال، لابتغى وادياً ثالثاً، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب).

وقد أشار القرآن الكريم لهذا الحب الفطري للمال، في أكثر من مورد منها قوله تعالى:

(وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا)

وقوله (وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ)

يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني في قوله تعالى: (وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا)، أي: حباً كثيراً شديداً، حتى أنهم لا ينفقونه فيما يجب أو يستحب إنفاقه، كما هو شأن من لا يؤمن بالله واليوم الآخر، ولا يجعل المال دليل الابتلاء ليعمل فيه بأمر الله ويخشى مغيبته.

ويقول (قدس سره الشريف) في قوله تعالى (وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ)

(وانه)، أي الإنسان (لحب الخير لشديد) فإنه شديد في حب كل خير لنفسه، هذه طبيعة الإنسان، لو لم يخرجها الإيمان.

إن المراد بالخير هنا: المال، والذي ورد في قوله تعالى: (إِنْ تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةُ لِلْوَالِدَيْنِ)، مما يوحي أن المال ليس شراً على كل حال، بل ربما كان خيراً، كما لو عاد بالنفع على صاحبه وعلى الآخرين، واستثمر حسناً.

وعليه فليس كل طالب للمال مذموم، بل ربما كان بعض السعي للحصول على المال واقتنائه حسناً محموداً. إن النصوص الواردة في الحث على الحج، وإيتاء الزكاة، والخمس، والتصدق، والهبة، والعطاء والإحسان والإتعام والإطعام، ومطلق الإنفاق في سبيل الله وغيرها من الصالحات التي لا تتم إلا بالمال، كلها تحمل في طياتها مدحاً غير مباشر للمال، وتشجيعاً على الامتلاك والإثراء.

ولم يكتفِ الشرع بذلك، بل وردت نصوص بالمدح المباشر للمال فسماه القرآن خيراً (إِنْ تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةُ لِلْوَالِدَيْنِ)

وقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (نعم المال الصالح للرجل الصالح).

وعن علي (عليه السلام): (من مات تعباً في كسب الحلال، مات والله عنه راض).

وذكر رجل عند الإمام الصادق (عليه السلام)، الأغنياء ووقع فيهم، فقال أبو عبد الله (اسكت فإن الغني إذا كان وصولاً لرحمه، باراً بإخوانه، أضعف الله له الأجر ضعفين، لأن الله تعالى يقول: وما أموالكم ولا أولادكم بالتي تقرّبكم عندنا زلفى إلا من آمن وعمل صالحاً فأولئك لهم جزاء الضعف بما عملوا وهم في الغرفات آمنون).

لذا، فإن سعي الإنسان لتحصيل المال بالكسب الحلال شيء حسن، بل وفيه أجر عظيم، ولو مات الإنسان في سبيل ذلك مات مرضياً عنه، مثاباً على عمله، فالذي يبحث عن المال ليجمعه وبالكسب الحلال، بالتأكيد أنه على درجات من التقوى والفضيلة حيث إنها منعتة عن الاقتراب من الحرام، لذا فإن فطرته السليمة والدفاع الإيماني المكنون في قلبه وعقله يحفزانه على استثمار تلك الثروة لمساعدة فقير، أو إعانة محتاج، أو سد حاجة محتاج، أو إسعاف مريض، أو قضاء دين مديون، أو تسهيل زواج شاب وشابة... فالمال لو كان من مورد حلال مشروع، وأريد به الإنفاق المشروع فهو الخير كل الخير.

وفي خبر أن رجلاً قال للإمام جعفر بن محمد الصادق (عليه السلام):

يا ابن رسول الله، إننا نحب الدنيا، ونحب أن نؤتها.

فقال (عليه السلام): إنها الآخرة، وليست الدنيا!

ومن النصوص التي تحت على (جمع الأموال) ولو بشكل غير مباشر من خلال دعوتها للإتفاق في سبيل الله وإلا كيف تحت هذه النصوص على الإتفاق!

يقول الله تعالى:

(اتَّقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ)

(الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ)

وقال (صلى الله عليه وآله):

ما من عبد مسلم يتصدق بصدقة من كسب طيب - ولا يقبل الله إلا طيباً - إلا كان الله أخذها بيمينه، فيريها له، كما يربي أحدكم فصيله حتى تبلغ التمرة مثل أحد).

وقال (صلى الله عليه وآله):

(أرض القيامة نار، ما خلا أرض المؤمن، فإن صدقته تظله).

وعنه (صلى الله عليه وآله):

(إن الله لا إله إلا هو، ليدفع بالصدقة: الداء، والديبيلة، والحرق، والغرق، والهدم والجنون).

وقال الإمام الباقر (عليه السلام):

(البر والصدقة ينفيان الفقر، ويزيدان في العمر، ويدفعان عن صاحبهما سبعين ميتة سوء).

وعن الإمام الصادق (عليه السلام):

داووا مرضاكم بالصدقة وادفعوا البلاء بالدعاء! واستنزلوا الرزق بالصدقة! فإنها تفك من بين لحي سبعمئة شيطان!! وليس شيء أثقل على الشيطان من الصدقة على المؤمن وهي تقع في يد الرب، قبل أن تقع في يد العبد).

وقال (عليه السلام):

(الصدقة باليد تقي ميتة سوء وتدفع سبعين نوعاً من البلاء).

وقال أيضاً (عليه السلام):

(باكروا بالصدقة، فإن البلاء لا يتخطاها، ومن تصدق بصدقة أول النهار، دفع الله عنه شر ما ينزل من السماء في ذلك اليوم، فإن تصدق أول الليل دفع الله شر ما ينزل من السماء في تلك الليلة).

إن الإنسان بميوله وتوجهاته، هو الذي يتحكم في المال، وفي اتخاذه وسيلة خير أو شر، فإذا كان الإنسان قوياً صلباً أمام اغراءات المال وسطوته، عازفاً عن غوايته وفتنته، فحتماً سوف يكون تصرفه سليماً في طريقة تحصيله له واستثماره وجمعه.

وقد يضعف الإنسان أمام الثروة، فينعكس ذلك على تفكيره ونظرته للأمور وسلوكياته في جمع المال وانفاقه، فطالما رأينا أناساً يتبدلون تماماً، فما أن يصبح من أهل الثروة والمال إلا ويكون على غير ما كان.

ولا يخفى النصوص التي تذم المال، وفي الحقيقة أن ذلك الذم ليس لعين المال باعتباره مالا، إنما الذم لطبيعة

التفكير والسلوك السيئ والقبیح الذي يتتبع جمع المال والثروة من قبل بعض الناس.
 إذ لا يمكن أن ننكر أن للمال، اغراءً كبيراً، وان له سطوة وسلطاناً على النفس الإنسانية وغالباً ما تتوارى أمامه الأخلاق والقيم والمبادئ، فقد قال تعالى:
 (وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ)
 وقال تعالى:
 (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ)
 ويقول رسول الله (صلى الله عليه وآله):
 (حب المال والشرف ينبتان النفاق، كما ينبت الماء البقل).
 ولقد أدى حب المال المفرط - في بعض الأحيان - إلى اتخاذ المواقف الخاطئة التي اشعلت نيران الفتنة والحروب وإلى اضلال الناس واغوائهم وهلاك للزرع والنسل.
 ولكن يبقى الإنسان بجوهره وشخصيته الحقيقية، فالحياة مجموعة تحديات يواجهها الإنسان في سني عمره، وواحد منها المال باغراءاته وسلطانه، وعلى الإنسان العاقل الثبات والصمود أمام هذا التيار وإلا كان هو أول ضحاياه.

من قصص المال وأهل المال

دراهم كثيرة

ذكر أن أبي الحديد عن وهب بن جرير قال: قال رجل من أهل البصرة لطلحة والزبير: إن لكما فضلاً وصحبة، فأخبراني عن مسيركما هذا وقتالكما؟ أهو شيء أمركما به رسول الله (صلى الله عليه وآله) أم رأياً رأيتماه؟

فأما طلحة، فسكت، وجعل ينكت في الأرض.

وأما الزبير، فقال: ويحك، حدثنا أن ههنا دراهم كثيرة، فجننا لناخذ منها!!
 فبسبب المال قامت حرب طاحنة، حصدت أرواح آلاف الناس، قال الله تعالى:
 (وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ)

فعل الدراهم بالنفوس

روي أن معاوية بذل لسمرة بن جندب مائة ألف درهم، ليروي أن آية:
 (وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَحِبُّ الْفُسَادَ) نزلت في علي بن أبي طالب (عليه السلام)، وأن آية
 (وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَحِبُّ الْفُسَادَ) نزلت في قتله عبد الرحمن بن ملجم.
 وقد ذكر جملة من المفسرين أن الآية الثانية، (ومن يشتري..) نزلت في علي (عليه السلام) وذلك ليلة مبيته في فراش رسول الله ليلة الهجرة.
 وقف سمرة أول الأمر، وامتنع من الاستجابة لطلب الخليفة ولم تستهوه المائة ألف درهم، ورفض ذلك،

فضاعف له معاوية البذل وجعله مائتين ألف درهم، ولكن سمرة واجهه بالرفض أيضاً، فبذل له ثلاثمائة ألف، فلم يقبل أيضاً، فجعلها أربعمائة ألف درهم.. فلم يقبل أيضاً، فجعلها أربعمائة ألف درهم... فلم يقوَ على رفضها، فقبلها، واستطاعت هذه الدراهم من أن تكتسح من طريقها إلى قلب الرجل كل القيم والأخلاق والذمم، واستجاب أخيراً لمطلب معاوية ووضع له ما أراد، وهكذا تفعل الدراهم بالنفوس.

استراحة العدد

سور الصين

أطول بناء في التاريخ على الإطلاق.
سور الصين هو سور ضخمة للغاية، فهو يمتد إلى مسافة ٢٤٠٠ كلم، على حدود الصين الشمالية والغربية، وهو مرتفع وعلوه متفاوت، إلا أنه يبلغ ٢٠ قدماً بالمتوسط.
بنى الصينيون السور لحماية حدودهم الشمالية من الغزاة.
تتجلى ضخامة هذا السور في أنه مزدوج، ولا يقتصر على جدار واحد، ويصل بين جداريه الداخلي والخارجي ممر أو سطح مبلط.
عدد كبير من الأبراج الحصينة تتخلل سور الصين، وقد تقصر المسافة بين هذه الأبراج أحياناً، حيث لا يزيد بعد البرج الواحد عن البرج الذي يليه عن ١٠٠ ياردة.
تم بناء سور الصين حوالى عام ٢١٠ ق.م.
تقوضت أجزاء من السور عبر السنين، إلا أنها رمت.

لمعلوماتك!

- إن أعلى شلالات في العالم هي شلالات (سوزرلاند) الموجودة في الجزيرة الجنوبية لنيوزيلندا.
- إن أهالي السنغال يأكلون النحل ويفضلونه على شتى أصناف المأكولات.
- إن مجموع الكتب التي ألقت عن الشطرنج بمختلف اللغات حتى الآن ٣٣٠٠٠٠٠ كتاب.
- إن فيليب لويس انتخب في سنة ١٨٤٨، رئيساً للجمهورية عقب الثورة، ففعل ما فعله عمه نابليون بونابرت، إذ جعل نفسه إمبراطوراً في سنة ١٨٥٢، وأن هذا الملك هو الذي جدد باريس، فخطط شوارعها الواسعة التي نراها اليوم وشيد متاحفها ومصالحها الحكومية وأنشأ حدائقها.
- إن السياسيين في القرن الثامن عشر كانوا يرتدون قبعات مبطنة بالحديد لتقيهم من ضربات منافسيهم، خاصة أثناء الانتخابات والمعارك السياسية في البرلمان.

عجائب وغرائب

الأدمغة يزداد وزنها، فقد أظهرت دراسة سجلات التشريحات وزن الدماغ البشري المتوسط قد ازداد من

١٣٧٢ غراماً في العام ١٨٦٠ إلى ١٤٢٤ غراماً اليوم. وكذلك ازداد وزن أدمغة النساء، وكان ينمو في الأعوام الأخيرة تقريباً بالسرعة نفسها التي تنمو بها أدمغة الرجال.

جميع الدببة القطبية (عسراء) ولا تستخدم يمناها أبداً، سواء في الهجوم أو في الدفاع. أول متحف للبطاطا في العالم، وهو أيضاً المتحف الوحيد، يوجد في المدرسة الدولية في بروكسل، عاصمة بلجيكا، يضم (نوتات) لمقطوعة موسيقية للبطاطا ألفها الموسيقار الألماني يوهان سيباستيان باخ. ويعلم للزائرين أن ماري انطوانيت اعتمدت قبة مزينة بأزهار البطاطا لتزيد من شعبية النبتة. يكبر حجم البؤبؤ خلال أي فترة من فترات الانتباه الذهني النشط، فإذا أمعنا النظر في عين أحد الأشخاص ثم أعطيناه رقماً من سبعة أعداد ليحفظها غيباً. وانتظرنا عشر ثوان، ثم طلبنا أن يردد الرقم، فبمقدورنا أن نرى أن بؤبؤيه يتسعان حين نقول له الرقم ويتقلصان حين يحفظه ثم يتسعان ثانية حين يردده لنا.

أسرار القطط

يعتبر القط من أكلة اللحوم، أي من سلالة الحيوانات المفترسة. وأشهى لحم عنده هو لحم السمك. ويرجع ذلك إلى أن القطط ظهرت أولاً على سواحل البحر الأبيض المتوسط، وكانت تقتات على الأسماك منذ عهد قدماء المصريين، وكان المصريون الأقدمون يقدسونها.. وحدث عندما غزا قمبيز - ملك الفرس - مصر، أن سير أمام جنوده جيشاً لجباً من القطط، فلما رآها المصريون امتنعوا عن القتال. تلد القططة مرتين في السنة في الربيع والخريف، ومدة الحمل عندها من ٥٦ إلى ٦٠ يوماً. تظل مواليد القططة عمياء حتى اليوم التاسع أو العاشر لولادتها، ثم تفتح عيونها المغمضة، وتبدأ في المشي... وبعد مرور ستة أسابيع تستطيع أن تأكل بعد أن تتغذى بلبن أمها. - من عادة القطط أنها تألف مأواها القديم، ولا تريد أن تفارقه ولو فارقه أصحابها، وإذا حدث وابتعدت عن موطنها الأصلي، فإنها تحن إليه بمفردها، وقد تعود إليه بعد مرور عدة سنوات. القطط مرهفة الحس، تضطرب لأقل صوت، وتؤثر فيها مشاهد السينما والتلفزيون. تتعرض القطط لمجموعة من الأمراض، منها عسر الهضم، والقيء، والإسهال، كما تصاب بالسعال، وبالسل، وتنقل الديدان المعوية إلى الأطفال.

سكرتيرة ثرثرة

قام ألماني في الحادية والستين من العمر معروف بهدونه ويعمل في منظمة أهلية، بالإجهاز على سكرتيرته الثرثرة وخنقها حتى الموت (بعد أن جنَّ جنونه منها تماماً) على حد قوله. فقد أكد الرجل الذي كان يعمل رئيساً لمحفوظات حركة الشباب الألمانية أمام محكمة في ألمانيا في أولى أيام محاكمته أن ضحيته التي كانت تبلغ من العمر تسعة وأربعين عاماً جعلت الحياة غير محتملة في نظره لمدة سنوات قبل أن يخنقها بيديه. وأوضح أنها (كانت غير كفء وتضيع وقت العمل في الأمور الشخصية والثرثرة على الهاتف. لقد جنَّ

جنوني منها تماماً. حولت حياتي إلى جحيم.

وقال أيضاً (كنا نمضي أيامنا في الصراخ. وعندما أعود إلى منزلي لا أستطيع النوم ليلاً).

وفي يوم الجريمة في تموز ٢٠٠١ طلب منها أن تفكر في الانتقال إلى إدارة أخرى فرفضت بغضب شديد. وأكد المدعى عليه أمام المحكمة (بدأت تلكني في صدري بقوة... حاولت وقفها عند حذّها ولكنها واصلت الضرب، وعندئذ لم أدر بنفسي ما أذكره بعد ذلك هو أنني أخذت أحملق فيها وهي راقدة على الأرض وقسمات وجهها متشنجة من شدة الألم).

وقد أخفى الجثة في خزانة لمدة ليلة ثم وضعها في صندوق سيارته وتخلص منها في محجر خارج كاسل. وبعد بضعة أيام سألته الشرطة عن اختفاء سكرتيرته ولاحظت تناقضات واضحة في أقواله. ولكن السلطات كانت تفتقر إلى الدليل الذي يبرر القبض عليه إلى أن حاول الانتحار تحت وطأة وخز الضمير ونقل إلى المستشفى حيث انهار واعترف.

الماء: اشرب منه فقط ما يروي العطش

ربما ليس علينا أن نتناول الكمية التي ننصح بها من الماء؛ لأن خبراء في الصحة يعتبرون أن ما يشاع حول كمية الماء الموصى بها يومياً للبالغين، وهي ما لا تقل عن ثمانية أكواب يومياً، أمر مبالغ فيه. ويقول هينز فالتن أخصائي الكلى في مدرسة دارنموس الطبية، إن هذه الفكرة قد روج لها لمصلحة صانعي عبوات المياه، وليس هناك أي دليل علمي على صحة هذه الفكرة. هذا ويرى أن الدراسات الوحيدة التي تؤيد نظام ثماني أكواب من الماء يومياً قد أجريت إما على جنود في المرتفعات أو مرضى يخضعون للعلاج داخل المستشفيات وغيرهم ممن لا يعيشون في بيئات أو أجواء عادية. وترى أخصائية التغذية آن غرانديان من جامعة ببراكسا أن الأميركيين الذين يعيشون في أجواء ذات مناخ غير اعتيادي لديهم حاجات أكبر للماء، وعلى الرغم من أن زيادة جرعات المياه يومياً ليست أمراً مؤذياً في الحالات الطبيعية، فإنها قد تكون مؤذية للأشخاص الذين يعانون من السكري وبعض الأمراض الأخرى.

هذا وتعمل كميات الماء المفرطة على تحليل الصوديوم في الدم وعلى انتفاخ الخلايا الذي قد يؤدي في الحالات الخطيرة إلى حدوث نوبات مرضية وموت. ويلخص أخصائيو التغذية الأمر بأن الحاجة للماء أمر شخصي، والجرعة اليومية التي يوصون بها تتلخص بالتالي:
اشرب ما يروي عطشك.

استراحة العدد

مسابقة العدد (٢٨)

أسئلة القرآن الكريم

- ١- ما هي السور المعروفة بسور «العتاق»؟
- ٢- ما هي اسم السورة التي تتحدث عن الأزمان والعصور؟
- ما هي السور التي دلت أسماؤها على الليل والنهار؟

أسئلة نهج البلاغة

- ١- اذكر ثلاثة مدن أرسل إليها الإمام (عليه السلام) عاملاً واحداً له عليها؟
- ٢- ما اسم المدينة التي انتخبها الإمام (عليه السلام) عاصمة لحكومته؟
- ٣- من الذي كان من شيعة الإمام علي (عليه السلام) وأصحابه؟ وقد كان له مهارة خاصة في الشعر.

أسئلة عامة

- ١- ما معنى كلمة «هيمالايا»؟
- ٢- أين يقع السوق الأوروبية المشتركة؟
- ٣- كم عدد أيام السنة في كوكب عطارد؟
- ٤- من هو مكتشف البنسلين؟
- ٥- أين تقع جزر المالديف وما هي عاصمتها؟

حلول مسابقة العدد (٢٧)

حلول أسئلة القرآن الكريم

- ١- الدهر والغاشية.
- ٢- الشعراء، النحل، القصص.
- ٣- البقرة، آل عمران.

حلول أسئلة نهج البلاغة

- ١- مالك الأشتر النخعي.
- ٢- تسعة: الكوفة، البصرة، الشام، اليمن، الحجاز، العراق، مكة، المدينة، مصر.
- ٣- البصرة.

حلول الأسئلة العامة

- ١- نسبة إلى ضابط فرنسي كان مصاباً بهذا الانحراف اسمه المركيز (دي ساد) والسادية هي الالتذاد عند تعذيب الآخر.
- ٢- لاختلاف الأمم وعدم وجود وسائل الإعلام لتبليغ الرسالة إلى بقية الأمم.
- ٣- المازوشية: وهو الالتذاد عندما يعذبه الآخر.
- ٤- يعني خط الاستواء.

آفاق الكلمة

آية ورواية

قال الله تعالى:

((وَمَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُكَلِّمَهُ اللَّهُ إِلَّا وَحْيًا أَوْ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ أَوْ يُرْسِلَ رَسُولًا فَيُوحِيَ بِيَدَيْهِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ عَلَىٰ حَكِيمٍ)) .

في التوحيد بإسناده عن زرارة، قال:

قلت لأبي عبد الله الصادق (عليه السلام): جعلت فداك، الغشبية التي كانت تصيب رسول الله (صلى الله عليه وآله) إذا أنزل عليه الوحي؟

فقال (عليه السلام): ذاك إذا لم يكن بينه وبين الله أحد، ذاك إذا تجلى الله له.

ثم قال: تلك النبوة يا زرارة، وأقبل يتخشع.

وفي أمالي الشيخ بإسناده عن ابن أبي عمير عن هشام بن سالم عن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) قال:

قال بعض أصحابنا: أصلحك الله كان رسول الله (صلى الله عليه وآله) يقول:

قال جبرئيل، وهذا جبرئيل يأمرني ثم يكون في حال أخرى يغمى عليه فقال أبو عبد الله الصادق (عليه السلام):

إنه إذا كان الوحي من الله إليه ليس بينهما جبرئيل أصابه ذلك لثقل الوحي من الله، وإذا كان بينهما جبرئيل لم يصبه ذلك، فقال: قال لي جبرئيل وهذا جبرئيل.

آفاق الكلمة

التَّحْقُلُ يُتَحَدَّثُ عَنِ التَّحْقُلِ

قال الإمام الصادق (عليه السلام):

الْفَرَاءُ ثَلَاثَةٌ:

قَارِئٌ قَرَأَ الْقُرْآنَ، لَيْسَتْ بِهِ الْمَلُوكُ، وَيَسْتَطِيلُ بِهِ عَلَى النَّاسِ، فَذَلِكَ مِنْ أَهْلِ النَّارِ.

وقارئ قرأ القرآن، فحفظ حروفه، وضيّع حدوده، فذلك من أهل النار.
وقارئ قرأ القرآن، فاستتر به تحت برنسه، فهو يعمل بمحكمه، ويؤمن بمتشابهه، ويُقيم فرائضه، ويحل حلاله، ويحرم حرامه، فهذا ممن ينقذه الله من مضالكت الفتنة وهو من أهل الجنة ويشفع فيمن يشاء.

آفاق الكلمة

من هدي السيرة العطرة

يا ويح ثعلبة

جاء ثعلبة بن حاطب الأنصاري إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) فقال: يا رسول الله، أدع الله أن يرزقني مالاً.

فقال: ويحك يا ثعلبة، قليل تؤدي شكره، خير من كثير لا تطيقه.
ثم أتاه بعد ذلك، فقال: يا رسول الله، أدع الله أن يرزقني مالاً.
قال: أما لك في أسوة حسنة؟ والذي نفسي بيده، لو أردت أن تسير الجبال معي ذهباً وفضة لسارت.
ثم أتاه بعد ذلك، فقال: يا رسول الله، أدع الله أن يرزقني مالاً. والذي بعثك بالحق، لنن رزقني الله مالاً، لأعطي كل ذي حق حقه.

فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): اللهم ارزق ثعلبة مالاً، اللهم ارزق ثعلبة مالاً.
فاتخذ غنماً، فنمت كما ينمي الدود. فكان يصلي مع رسول الله (صلى الله عليه وآله) الظهر والعصر، ويصلي في غنمه سائر الصلوات. ثم كثرت ونمت، فتقاعد أيضاً حتى صار لا يشهد جمعة ولا جماعة.
فذكره رسول الله (صلى الله عليه وآله) ذات يوم، فقال: ما فعل ثعلبة؟
فقالوا: يا رسول الله، اتخذ غنماً لا يسعها واد.
فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): يا ويح ثعلبة.. يا ويح ثعلبة.
بعدها بعث رسول الله (صلى الله عليه وآله) رجلاً من بني سليم، ورجلاً من بني جهينة، وكتب لهما اسنان الصدقة كيف يأخذان، وقال لهما: مرّا بثعلبة بن حاطب، ورجل من بني سليم فخذوا صدقاتهما.
فخرجا حتى أتيا ثعلبة فسألاه الصدقة، وأقراه كتاب رسول الله (صلى الله عليه وآله).
فقال: ما هذه إلا جزية، ما هذه إلا أخت الجزية. انطلقا حتى تفرغا ثم عودا إلي.
فانطلقا، وسمع بهما السلمي فنظر إلى خيار اسنان إبله، فعزلها للصدقة، ثم استقبلهما بها. فلما رأياها قالوا: ما هذا عليك؟

قال: خذا فإن نفسي بذلك طيبة.
بعد ذلك مرّا على الناس وأخذوا الصدقة، ثم رجعا إلى ثعلبة.
فقال: أروني كتابكما.
فقرأه، فقال: ما هذا إلا جزية، ما هذا إلا أخت الجزية. اذهبا حتى أرى رأيي.

فأقبلا. فلما رآهما رسول الله (صلى الله عليه وآله)، وأخبراه بخبر ثعلبة والسلمي قال: يا ويح ثعلبة. ثم دعا للسلمي بخير.

إثر ذلك أنزل الله عز وجل قوله:

((وَمِنْهُمْ مَنْ عَاهَدَ اللَّهُ لِنِائِهِمْ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الصَّالِحِينَ، فَلَمَّا آتَاهُمْ مِنْ فَضْلِهِ بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ مُعْرِضُونَ، فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ)).
سمع ذلك رجل من أقارب ثعلبة، حيث كان عند رسول الله (صلى الله عليه وآله)، فخرج حتى أتى ثعلبة، فقال: ويحك يا ثعلبة، قد أنزل الله فيك كذا وكذا...

فخرج ثعلبة حتى أتى النبي (صلى الله عليه وآله) فسأله أن يقبل منه صدقته.
فقال (صلى الله عليه وآله): إن الله تبارك وتعالى منعني أن أقبل منك صدقتك.
فجعل يحثي التراب على رأسه.
فقال رسول الله (صلى الله عليه وآله): هذا عملك، قد أمرتك فلم تطعني.

آفاق الكلمة

من شذى النهج

وَأَحْدَرَكُمْ الدُّنْيَا فَإِنَّهَا مَثَرُ قُلْعَةٍ، وَلَيْسَتْ بِدَارٍ تُجْعَلُ قَدْ تَزَيَّنَتْ بِغُرُورِهَا، وَغَرَّتْ بِزِينَتِهَا. دَارٌ هَانَتْ عَلَى رَبِّهَا، فُخِّلَتْ حَلَالُهَا بِحَرَامِهَا، وَخَيْرُهَا بِشَرِّهَا، وَحَيَاتُهَا بِمَوْتِهَا، وَحُلُوهَا بِمَرِّهَا، لَمْ يُصِفْهَا اللَّهُ تَعَالَى لِأَوْلِيَائِهِ، وَلَمْ يَضِنَّ بِهَا عَلَى أَعْدَائِهِ خَيْرُهَا زَهِيدٌ وَشَرُّهَا عَتِيدٌ. وَجَمْعُهَا يَنْفَدُ، وَمَلِكُهَا يُسْلَبُ، وَعَامِرُهَا يَخْرُبُ. فَمَا خَيْرُ دَارٍ تَنْقُضُ نَقْضَ الْبِنَاءِ، وَعُمُرُ يَقْنَى فَنَاءَ الزَّادِ، وَمُدَّةٌ تَنْقُطُ انْقِطَاعَ السَّيْرِ!

الشرح:

(وأحذرکم) أي: أخوفکم أيها الناس من (الدنيا فإنها مَثَرُ قُلْعَةٍ) أي محل انقلاع وعدم استقرار (وليس بدار نجعة) أي ليست محط الرحال، فإن النجعة بمعنى طلب الكلا في موضعه، فإن القوافل كانوا يطلبون لمنزلهم محلاً ذا كلاً، فإذا لم يجده لم ينزلوا.

(قد تزيّنت بغرورها) أي ازدانت للناس بالخداع والغرور لا بالواقع والصدق، بمعنى أن زينتها ليست صادقة (وغرّت) أي خدعت الناس (بزينتها) الزائلة.

(دار هانت على ربها) لا قيمة لها عند الله سبحانه (فخّلت حلالها بحرامها) بمعنى أن جعل سبحانه فيها من النوعين (وخيرها بشرّها وحياتها بموتها وحلوها بمرّها) ولو كانت عزيزة عنده سبحانه لم يجعلها إلا محلاً للخيرات فقط، كما أن الإنسان إذا اصطفى شيئاً لم يجعل فيه إلا الخير.

(لم يصفها الله تعالى لأوليايه) أي لم يجعلها صافية لهم عن الأكرار والآلام (ولم يضمن بها) سبحانه، أي لم يمنعها (على أعدائه) وهم الكفار والعصاة.

(خيرها زهيد) أي قليل (وشرّها عتيد) أي حاضر (وجمعها ينفد) أي يخلص ويتم (وملكها يسلب) يسلبه

الفناء (وعامرها يخرّب) فإنَّ العِمارة مهما كانت محكمة يسري إليها الخراب والفناء.
(فما خير دار تنقض) أي تهدم (نقض البناء) أي كما ينهدم البناء، والاستفهام للإتكار، يعني لا خير في مثل هذه الدار.

(و) ما خير (عمر يفنى فناء الزاد) فكما يفنى المأكول يفنى عمر الإنسان وينتهي (و) ما خير (مدّة تنقطع انقطاع السير) فكما أنّ السائر ينقطع سيره بعد مدّة كذلك تنقطع مدّة بقاء الإنسان في الدنيا بعد زمان مقدّر له.

آفاق الكلمة

مع زبور آل محمد

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاكْفِنَا طُولَ الْأَمَلِ، وَقَصِّرْهُ عَنَّا بِصِدْقِ الْعَمَلِ حَتَّى لَا نُؤَمِّلَ اسْتِثْمَامَ سَاعَةٍ بَعْدَ سَاعَةٍ، وَلَا اسْتِيفَاءَ يَوْمٍ بَعْدَ يَوْمٍ، وَلَا اتِّصَالَ نَفْسٍ بِنَفْسٍ، وَلَا لِحُوقِ قَدَمٍ بِقَدَمٍ، وَسَلَّمْنَا مِنْ غُرُورِهِ، وَأَمِنَّا مِنْ شُرُورِهِ، وَانْصَبِ الْمَوْتَ بَيْنَ أَيْدِينَا نَصْبًا، وَلَا تَجْعَلْ ذِكْرَنَا لَهُ غِيًّا، وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ صَالِحِ الْأَعْمَالِ عَمَلًا نَسْتَبْطِئُ مَعَهُ الْمَصِيرَ إِلَيْكَ، وَتَحَرَّصْ لَهُ عَلَى وَشَكِّ الْلَحَاقِ بِكَ حَتَّى يَكُونَ الْمَوْتُ مَأْنِسَنَا الَّذِي نَأْنِسُ بِهِ وَمَأْلَفَنَا الَّذِي نَشْتَأِقُ إِلَيْهِ وَحَامَتَنَا الَّتِي نُحِبُّ الدُّنْوَ مِنْهَا.

الشرح

وكان من دعائه (عليه السلام) إذا نعي إليه ميت أو ذكر الموت

(اللهم صلّ على محمد وآله واكفنا طول الأمل) حتى لا نطول الأمل في الدنيا، فإنّ طول الأمل باعث على نسيان الآخرة، وعدم الاستعداد للموت (وقصره عنا) أي: قصر الأمل، بأن يكون أملنا قصيراً (بصدق العمل) بأنّ نعمل الأعمال صادقين في كونها لله تعالى، لا أنّ تكون للرياء وما أشبهه (حتى لا نؤمل استئتمام ساعة بعد ساعة) بأنّ يكون لنا أمل بأنّ نتم في الحياة هذه الساعة التي نحن فيها بعد الساعة التي مرت علينا (ولا استيفاء يوم بعد يوم) بأنّ لا نأمل أنّ نبقى أحياء في اليوم الثاني بعد اليوم الأول (ولا اتصال نفس بنفس) بأنّ يتصل نفسنا المستقبل بنفسنا في الحال (ولا لحوق قدم بقدم) بأنّ نتمكن أنّ نضع القدم الثانية على الأرض بعد وضعنا للقدم الأولى، وذلك بأنّ نحتمل أنّ يدركننا الموت بين الأمرين (وسلمنا من غروره) أي: غرور الأمل وخدعته (وآمنا من شروره) فإنّ الأمل يوجب الشر، وهو المضي في العمل الفاسد أو عدم التدارك (وانصب الموت بين أيدينا نصباً) حتى ننظر إلى الموت دائماً (ولا تجعل ذكرنا له) أي: للموت (غيباً) أي: في وقت دون وقت (واجعل لنا من صالح الأعمال عملاً نستبطن معه المصير إليك) أي: نعد بطيئاً فإنّ من استعد للقاء حبيب أو نحوه إذا تأخر، عدّه بطيئاً، وهكذا الذي يعمل صالحاً بحيث يرجو الثواب الكثير فإنه كلما تأخر موته، عدّه بطيئاً، لأنّه منتظر لجزاء عمله، شائق إلى لقاء أجره، بخلاف من لا يعمل صالحاً فإنه يعد الموت سريعاً؛ لأنّه يخشى مغبة أعماله (ونحرص له) أي: لذاك العمل الصالح (على وشك) أي: قرب (اللاحق) أي: الالتحاق (بك) ومعنى اللحاق به تعالى: الموت من باب تشبيهه اللحاق بثوابه وجزائه بالالتحاق به ذاتاً (حتى يكون الموت مأنسناً) أي: مكان أنسنا (الذي نأنس به) حيث يوجب لنا الخلاص من تبعات الدنيا (ومألفنا) أي: مكان ألفتنا أو سبب ألفتنا (الذي

نشأتُ (إليه) لأنه يوجب لنا خير الآخرة (وحامتنا) الحامة أهل بيت الرجل، فكما يُحب الإنسان أهل بيته، كذلك ليكن الموت عنده (التي نحب الدنو) والاقتراب (منها) وإنما يحب الإنسان الموت بمثل هذه المحبة إذا كان مؤمناً عاملاً بالصالحات فالكلام أقيم فيه المسبب مقام السبب.

آفاق الكلمة

وصايا خالدة

من وصايا الإمام الحسين (عليه السلام) إلى الناس:

يا أيُّها الناس نافسوا في المكارم وسارعوا في المغانم ولا تحتسبوا بمعروف لم تعجلوا، واكسبوا الحمد بالنجح، ولا تكتسبوا بالمطل ذمّاً، فمهما يكن لأحدٍ عند أحدٍ صنعة له رأى أنه لا يقوم بشكرها فالله له بمكافاته فإنه أجزل عطاءً وأعظم أجراً، واعلموا أنّ حوائج الناس إليكم من نعم الله عليكم، فلا تملوا النعم فتحور نقماً.

واعلموا أنّ المعروف مكسب حمداً، ومعقب أجراً، فلو رأيتم المعروف رجلاً ورأيتموه حسناً جميلاً يُسر الناظرين، ولو رأيتم اللؤم رأيتموه سمجاً مشوهاً تنفر منه القلوب، وتغضّ دونه الأبصار.

أيُّها الناس من جاد ساد، ومن بخل رذل، وإنّ أجود الناس من أعطى من لا يرجو، وإنّ أعفا الناس من عفا عن قدرة، وإنّ أوصل الناس من وصل من قطعه والأصول على مغارسها بفروعها تسمو، فمن تعجل لأخيه خيراً، وجدّه إذا قدم عليه غداً ومن أراد الله تبارك وتعالى بالصنعة إلى أخيه، كافأه بها في وقت حاجته، وصرف عنه من بلاء الدنيا ما هو أكثر منه، ومن نقس كربة مؤمن، فرج الله عنه كرب الدنيا والآخرة، ومن أحسن، أحسن الله إليه والله يحب المحسنين.

آفاق الكلمة

على طريق الانتظار

وفي رواية أخرى عن الإمام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (ينادي منادٍ من السماء باسم القائم (عليه السلام) فيسمع من بالشرق ومن بالمغرب، لا يبقى راقد إلا استيقظ، ولا قائم إلا قعد، ولا قاعد إلا قام على رجله، فزعاً من ذلك الصوت، فرحم الله من اعتبر بذلك الصوت فأجاب، فإنّ الصوت الأول هو صوت جبرئيل الروح الأمين، وهو في شهر رمضان، شهر الله ليلة الجمعة في الثالث والعشرين منه).

* * * * *

رواية عن الإمام الباقر (عليه السلام): (إذا قام القائم (عليه السلام) سار إلى الكوفة... فيمكث على ذلك سبع سنين مقدار كلّ سنة عشر سنين من سنينكم هذه، ثم يفعل الله ما يشاء، قال: قلت له: جُعِلَ فداك، فكيف تطول السنون؟ قال: يأمر الله تعالى الفلك باللبوث وقلة الحركة فتطول الأيام لذلك والسنون، قال: قلت له: إنهم يقولون إنّ الفلك إنّ تغير فسد، قال: ذلك قول الزنادقة، فأما المسلمين فلا سبيل لهم إلى ذلك، وقد شق الله تعالى القمر لنبيه (صلى الله عليه وآله) وردّ الشمس قبله ليوشع بن نون (عليه السلام) وأخبر بطول يوم القيامة وأنه

((كَأَنفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ)))..

* * * * *

وعن أبي الصلت الهروي قال: (قلت للرضا (عليه السلام) ما علامات القائم منكم إذا خرج؟ قال: علامته أن يكون شيخ السن، شاب المنظر، حتى أن الناظر إليه ليحسبه ابن أربعين سنة أو دونها، وإن من علاماته أنه لا يهرم بمرور الأيام والليالي حتى يأتيه أجله).

* * * * *

قال أمير المؤمنين (عليه السلام) في حديث: (ولو قد قام قائمنا لأنزلت السماء قطرها، ولأخرجت الأرض نباتها، ولذهبت الشحناء من قلوب العباد، واصطلحت السباع والبهائم، حتى تمشي المرأة بين العراق إلى الشام لا تضع قدميها إلا على النبات، وعلى رأسها زينتها لا يهيجها سبع ولا تخافه).