

# مجلة شهر عسل دائم

## العدد الاول

افتتاحية العدد

سنوات طويلة مضت كنت فيها أسبح في بحور و أسرار الأزواج والزوجات بهمومهم ومشاكلهم بحلوهم ومرهم بضحكاتهم اكتشفت كثير من المفاهيم والأفكار الخاطئة عند وبكاءهم حيث مؤثرة سلباً على حياتهم الزوجية بعضهم وسلوكيات غير واعية وسعادتهم عند البعض الآخر وأيقنت أن قلة التوعية بالعلاقة الزوجية تلعب دوراً أساسياً في المشاكل الزوجية بل والأمراض العضوية والنفسية وهي كثير من هموم الحياة ومشاكلها مشكلة عميقة تتوارى خلف لتكون honeymoon forever لذلك فكرت في عمل هذا المنتدى المقدمون على الزواج والمتزوجون على كل نافذة يطل منها دائم اهتماماتهم من أجل تحقيق شهر عسل وصفتي كطبيب وخبرتي الطويلة في هذا المجال وإلمامي بعواطف قربي منهم كان باعثاً ملحاً لعمل هذه المجلة الأزواج من خلال الكتاب والاعلاميين ومعني فريق من المع وامهر متمنياً أن يجد كل رجل وامرأة في هذه المجلة كل ما يحتاجونه في حياتهم و الحلول والإجابات الواضحة والعملية لكثير من مشاكلهم وتساؤلاتهم وتعطي النصيحة لكل مقدم على الزواج بابوابها المتنوعة فهناك باب همسات في اذن المرأة وفيها نقول لها حافظي على مظهرك وجمالك وجمال بيتك في كل الأوقات مع زوجك مهما كانت مشاغل ومشاكل الحياة لتعود علاقتكما (إلى مرحلة الانجذاب (فترة الخطوبة وشهر العسل وعاملى زوجك معاملة الملك المتوج على عرش قلبك



وكوني امرأة اخرى في كل لقاء مع زوجك  
وهناك ايضا باب كلام رجالة بصحيح وفيه نقول للرجل  
احذر فان مهما كانت المرأة جاهلة فإنها تعرف عن الحب أكثر مما  
يعرفه أعلم العلماء من الرجال  
فلنتعلم فن معاملة الزوجة

فهناك فرق شاسع بين من يلعب كرة القدم بعد تدريب شاق  
مفاتيح اللعبة من مدرب ذو خبرة و من وبخطط مدروسة ويعلم  
المباريات يلعب لمجرد أنه حضر أو رأى بعض  
وبين من يمسك بفرشاة الرسم ليرسم لوحة وهو لا يعلم فن الرسم  
ومن درسه لسنوات ويعلم أسرار ألوانه  
من هنا أطلقت لفظ ( فن ) معاملة الزوجة  
وهذا الفن يجب أن يتعلمه و يتقنه كل الرجال مقدمين على الزواج  
. كانوا أو متزوجين لتحقيق حياة زوجية سعيدة

وبهذا الباب ايضا ابسط الحلول لمشاكل الرجل العصرية  
وبالمجلة باب لفن الديكور الحديث وباب تعلمي الطبخ من الالف  
للياء وباب طبيب الاسرة واستشارات طبية  
وباب ضحكات زوجية عملا بالمثل القائل بان اكبر مشكلة تحل  
وباب اخطاء زوجية شائعة -حتى لانقع فيها وباب باسطة ابتسامة  
القارئ ونعيش سويا في اجمل رحلات زوجية حيث نأخذك عزيزي  
مكان واروع مناظر طبيعية

و باب الطريق الى الانجاب فالإنجاب أمل كل المتزوجين وقلق عند  
على الزواج ويأخذ حيز ليس بالهين من تفكيرهم لذلك المقدمين  
في هذا الباب اخترنا لك عزيزي القارئ  
معلومات طبية متعلقة بالحمل و الأسباب الأكثر شيوعًا لتأخر الإ  
نجاب وكيفية الوقاية من العقم وبعض الخيارات الطبية لعلاج  
العقم

ثم نصائح للزوجة والزوج من أجل الإنجاب وكيفية رعاية الام من  
اول شهر من الحمل حتى الولادة  
وقطعاً كل شئ بيد الله أولاً وأخيراً  
فالإنجاب رزق يسوقه الله لمن يشاء

واخيراً باب عروس المجلة وفيه نختار عروس من القراء وننشر  
صور حفلة زفافهم مجاناً وندعوهم لزيارتنا بالاسكندرية لمدة 3 ايام  
وهناك الباب الالهم على الاطلاق وهو وزير مالية بيت العز وهو

## مفاجأة المجلة

رسالتنا من اجل شهر غسل يدوم نهتم بكل شؤون الزوجين من اول  
يوم من الزواج حتى اخر العمر المديد باذن الله  
وبالله التوفيق بسم الله افتتحنا وعلى الله توكلنا اتمنى مشاركتكم  
باراءكم ومقترحاتكم حتى تخرج بشكل رائع يخدم المجتمع ككل  
د:علي ناصف

احترفت العشق في احلامي  
وأغلقت باب محرابي  
فما وجد العشاق مفتاح بابي  
على اعناق السطور سطرت عشقي  
باح على ضفاف الخلاجاتي  
احترفت العشق بحروف كلماتي  
علني أجد نجاتي  
من يسمعه ويطعن سكناتي  
ويرسم على صفحات الزمن أهاتي  
ويرتل عشق صلاتي  
ويشرب قهوة مسائي  
احترفت العشق وتاهت شجوني  
وارتجف الجسد من أوجاعي  
وجفت أوراق أ...غصان...ي  
احترفت العشق كلمات واغاني  
علني أجد بينها سكينتي  
وبنيت من الاحرفي  
معبد أوارى به عشقي  
جعلت العشق اكبر احلامي  
يا من تسألون عن حلمي  
احترفت العشق في محراب عيوني  
أهدرت الدموع من فوق الاهدابي  
احترفت العشق من بين أناملي  
اسطره كلمات وأشعاري

ستعيش كلماتي بين ألقوبي  
تتراقص بأنغام عشقي  
احترفت العشق بعدما ذبلت سني  
احترفت العشق وأقفلت بكل قسوة  
أبوابي وأغلت منافذ قلبي

## اضحك مع جحا العصر الحديث

انا والحمار وسموه

كان يا مكان ..عرب كان لهم عنوان .. عاشوا الكرامة والسلام في قلوب جيرانهم والإخوان .. شربوا الماء واكلوا القليل من الطعام وما شعبوا من الهوان ... عمروا الصح...اري وعاشوا بها كالخلد في الجنان .. تشبثوا في الأبجدية ولحروفها كانوا سكان ... سهروا الليالي والليالي أشعلوا النيران ...ليهبطوا القمر ويتبادلوا واياها الحكايا والنوادر .. إلى أن تطوى تاريخا لا يعرف معنى الطوفان ... حيث تناقلت عبر العصور وطافت الاقطار و البلدان ...

ولجحا دور في رسم ابتسامه على وجه القمر الفتان ... كدور ماجلان في اكتشاف الاوطان ... لكن جحا بلا حمارة كمصر بلا اسوان وحلوان ... وكفروعون بلا هاما ..... ومنذ ذلك الزمان .. جحا وحمارة يتربعان عرش الحكايا والقصص وكان يا مكان للخلان ...أصوله كثيرة ومتعددة فهو للاتراك شيخ نصر الدين خوجة ... وملا نصر الدين لا يران...

مجنون .. ابله ... فاقد الوعي ... ويحترف الهذيان ... لكن لقصصه زبذة من الحكم تغذي كل من تعمق فيها وقد توقظ فينا الالام ... واما الان...  
في عصر العولمة بات الكل اسير النت والموبايل والدش حتى تحول الرجل إلى سوبرمان وألطفل إلى باتمان والمرأة تبحث عن وجهان واحد في مراكز تجميل لبنان والآخر في دور الأم والزوجة الذي ستظل مرتبطة به إلى أن يشاء الرحمن ...  
فكل منا مرشح ان يكون حجا او حمارة في بعض الاحيان ... لكن لا تخافوا واسكنوا ف الحمير انقرضت منذ زمان وتحولت إلى واقع نعيشه بلا حسابان ... حتى الحمير رفضت نعمة النسيان ... لكنه ما زال يبحث عن جحا الانسان الذي اعوج به العقل وتبرأ منه اللسان ... وحاربت من أجله الأسنان في مقر حقوق الانسان ...  
وفي المؤتمر الذي أقيم بلا عنوان ..كرمنا نحن ابناء الاسلاك والانابيب ولربما الفئران .. كرمنا ذلك القديم المعتقد ...وصورناه خبرا هاما في الصحف , والنشرات الاخبارية فكان لا نتشارة رواجاً منقطع النظير وما ادهى في انتشار الاخبار عند العربان ...  
لكن لغسيل دماغه كان لا بد من فن واتقان ... فودع حمارة بلووعه منتظر الياقوت و المرجان ..وقرر ان يعيش حالة الهذيان ليرسم فرحا على وجوهنا التي تصدرت المرتبة الأولى في كل ما هو فان...  
وبعد انتهاء القمة" الجحائية"..تزوج من الانس ليفهم الجان ... ومنذ ان تزوج وهو أسير النسوان ... وكل يوم هو في شان ... يدعو المولى ان يعيد زمن الحمير فهي له مأوى وأمان ...

ومرت الايام وقرر جحا أن يروي لنا ما عاشه بيننا هنا في زمن ينادي بسلا م الشجعان ..وكل يوم استلم منه بريدا الكترونيا لانقلها لكم اعزائي فننظر بها إلى مرايانا



ولو لبضع ثوان هيا بنا نسافر مع جحا الذي قرر ان يفهم الانسان...  
وتراثه انتهاء المؤتمر الذي توج به جحا بوسام فاخر... أغواه عن تاريخه الاموي حال  
... التاريخ المعاصر النادر ... ليتبخر به بين الضيوف معلنا بانه سينصهر بكل تقنية في  
الحكومة عاد جحا برفقة " البودي جارد" اللذين عِينوا لمرافقته احتراماً لرجل وقع مع  
شقته التي تطل على اتفاقية المغادر.. فهجر الماضي وقرر ان يعيش الحاضر.. دخل جحا  
جحا البحر لكنه لم يصغ لأعلى بحر اختلطت به الثقافات وغاص به كل عابر.. تأمل  
الثالثة أغشته عن شكوى مواجه حيث ان سعادتته في الانضمام لأسرة الألفية  
.... البحر النائر

الراضي عن وفي لحظة تفقدُ لجدران البيت وتصميمه الزاخر ... ابتسم جحا بسمة المنتصر  
... مجاور واقعه ولعن بها زمنا كان البيت فيه ماء وطعاما وكلّ للآخر  
زواياه... كاحتلا وفي نفس المكان المغاير.. اخدت الشاشات واللاآت اللاسلكية حيزا من  
بان جحا للمكان غريب ولن ل المفرقات للسماء ليلة الأول من يناير.. ولانني متيقنه  
... بابه لأكون اول زائر يهتدي لطريقة العيش في البيت المعاصر.. طرقت  
عيونه استقبلي بحرارة وشوق فما زال جود العرب وكرمهم في جيناته سائر.. لكن في  
الستائر أياما كي يواجه أسئلة مالها من دلالة غير أن جحا في بيته حائر.. وعليه أن يسدل  
للطريق إلى موطنه بعدما يأس من العالم المكابر... فأخذت بيده كمن يمك طفلا يرشده  
استبدلناه بالكتب والدفاتر... وأوصيته بأن يكون لعبة الدوائر.. وعرفته بهذا الجهاز الذي  
صديق صدوق ولراحة افكاره ساهر... فسبحان من جعل من رؤوفا به فهو لدغدة العقل  
للبصائر...!!! ولكي اكون معكم فضفاضة.. لن اخبي عنكم فرحة جحا في الكمبيوتر نورا  
كيفية استعمال جهاز بات كروموزما اساسيا لجسدنا ومن يعترض هنا فهو للحق تعلمه  
كافر.....

كدت بها ان اقتل علمته.. وتعبت معه.. فهو كوليذ جديد للحياة غير معاصر... أيام وليال  
... في كثير من الأحيان مبادر هذا "الجاهل" بعالم الأزرار والإتصال لانه لغليان دمي كان  
.. على شفا حفرة ويكون للنت عضو متفاعل لكن بحمد الله اجتزت معه بر الأمان وهو الان  
جعبته من حكايا ونوادير... ولنترك الان جحا المثابر لكن أسأل الله بأن لا ينسى ما في  
.. انت الذي لا يُعرف له أول من آخر يستكشف عالم جديد من  
وبالطبع لن أقول لكم كما قال المتنبي يوما  
وأسمعت كلماتي من به صمم انا الذي نظر الأعمى إلى أدبي "  
والسيف والرمح والقرطاس والقلم الخيل والليل والبيداء تعرفني

: فحال لساني يأبى الا ان يقول

: فحال لساني يأبى الا ان يقول

فسمعوا فكري وما به من علل أنا الذي نظر الناس إلى صفحتي "  
ولجوجل وياهو والفيس بوك انا عبدا بلا ملل الشاشة ولوحة المفاتيح والأزار تعرفني  
محور حياتنا لنستقيل من الاهل والعمل فأنتم أصبحتم يا من يعز علينا أن نفارقهم  
فسمعوا فكري وما به من علل أنا الذي نظر الناس إلى صفحتي "  
ولجوجل وياهو والفيس بوك انا عبدا بلا ملل الشاشة ولوحة المفاتيح والأزار تعرفني  
محور حياتنا لنستقيل من الاهل والعمل فأنتم أصبحتم يا من يعز علينا أن نفارقهم

فأنتم أصبحتم محور حياتنا لنستقيل من الاهل والعمل

رشا منصور

خربشات امرأة

خربشات معقولة



المطلقة: مُطلقا هي كائن.. يُطلق عليها صفات العُبت.. تُحاط بقذف بديء... ينظر اليها بانها انطلاقة للحرية... شرغوف جهنمي.. عفريت خفي.. مُطلقا هي تطلقت لأجل العراء.. إطلافا لو تعرفون ان لها دموع و قلب و جفاء... أُطلقت للبشر الجميل عنان رسمها بالوان الشتاء... خلفها جنين.. او رضيع او ربما مجموعة ابرياء.. مطلقة لا نسبية.. هي.. امرأة مغدورة بهية.. او ربما ناضلت من اجل قضية... هي... امرأة.. جنية... هي... تزاحم نبيا على دخول الجنة...

الارملة: رمل من سراب كان تراب خصب... سفينة كانت بمنارة و ربان... شجرة.. تأتي بها عواصف القدر... تعصف بالثمار و تظل الجذور عالقة.. ارملة هي... صك بدون عقد.. قافلة راج الجمل و ضاعت البوصلة... لكنها تظل الكنز الثمين... و الجوهرة.. تمتد اليها ايادي النسب و الحسب و الاصول و التركة و الفروع و اولياء الامر و كل من له صلة بقريب او من بعيد.. او تدفن في قبر الدنيا دون كفن...

العانس: ناعسة على وسادة الامل تتوسد بعضا من الاحلام و الاوهام... تتقاسم مع اهل البيت نظرات السخط الكبير.. لا تتفاجؤا فقد تاخرت في ركب مقطورات هذا القطار الكلا سيكي الرديء.. لا تحاولوا الانكار انها دو نظرات سميكة غليظة ووجه قبيح.. فاتها الركب و العدو في الدقائق الاخيرة مغامرة محفوفة بالمخاطر... هي... بويضاتها البيولوجية في اضمحلال.. و لان العلم يفسد للمعجزة القضية.. فانها متهمة بالبرودة على اي حال... لا تفوتوا عليكم كذلك مشهدا تحمل فيه القهوة لاي زائرة في بيتهم لها ابن و بيت.. ترتعد فتصل القهوة.. ربعها قد انسكب في الارض... يالا العجب... العانس لها اوجه متعددة... لم يحبها احد؟؟ لم تشتغل يوما؟؟ هي ساذجة؟؟ اهي متخلفة؟؟... نسوا انهن نساء يدعون لله ان يعود الرجال رجلا

خريشة بالتجريب و لا تسالوا الطبيب

حين شيعت حلمي لمثواه الاخير... بكى الفؤاد حزنا عليه... لم يصب بخلل في آليات عمله.. او عطل في لوجيستيك تحقيقه.. بل انه اجهضته النوايا قبل ان تلتقي بويضة الفكرة مع وميض الامل.. حين شيعت حلمي لمثواه الاخير... لم ادع احدا يرثي عليه.. و لم اقم بغسله.. هو ابيض لا دنس فيه.. ما كان به قد كان.. لم يرغب الا في التقاء روحين... م الي و هذا الكلام؟؟؟ و قولة ياليتني من افعال الشيطان... عموما لم اضعه في الكفن.. لان حلمي شهيد يا وطن... حين شيعت حلمي لمثواه الاخير... لم انعي موته في جرائد و لا في صحف.. بل الاخطر من ذلك اني لم صدق انه رحل.. او كما اجيد فن التطريز للصفحات بالابر.. انه مات او ارتحل.. الامر سيان مادام لم تطاه عيون حاسد و لا صاحبة و لا بشر.. انا شخص كتوم و حلمي يا قراء قد اندثر.. حينما اردت ان ادفنه يا سادتي الكرام... حز في نفسي رؤيته وحيدا بين قبر اللاوعي و النسيان هناك ذاكرة تختزل الجسد في بضع اعضاء... حلمي لم يكن يوما طريق المستحيل.. حلمي ما داعب القال و القيل... هو ذاك المبتغى و الهدف الضريب.. الذي تمسك بي.. خذلته.. و ها انا ذي اشيعه الى مثواه الاخير...

خريشة بريئة



عندما غاب..ظننت انه رحل ..فصد الابواب...ظننت انه دفن اسمي و هويتي.. ظننت انه  
اختفى..رحل و لن يعود...عندما غاب..تساءلت مجددا..هل عندما يطيل "هو" الغياب..امن  
حقها الاكتئاب؟؟؟..

خريشة صدق

اسفة..الصدق اننى حبلى باوجاع الزمن...ولدت ..سرقته "قابلة" السخافة ..اخذها ابريل  
منها دون مقابل

خريشة متنفس

جرب..

ان تسلك فجاجا من حفر عميقه  
..ان تهجر الدمع ..حين تخذلك صديقه  
ان ترجع لعادتك القديمه القميئه  
جرب..

ان تفكر بصوت عال

ان تحب بقلب خال

ان تتاسف بعدها لصوتك و قلبك

جرب..

ان تظها قدرا من فراغ

و تفتسل بماء من صماغ

و ان تقول : اني غبي..و انت بداخلك لب و دماغ

فاطمة الزهراء الرياض

انشوة طفلي

ما أجمل الصباح عندما افتح عيني علي ابتسامته , بيتسم لي ويحييني " هاي طوط "  
واسمع خطواته علي الارض بين الغرف توقظ كل من بالبيت ويلف ويدور عليهم ليصحوا  
ويردد كلمات نبقي نردها طوال اليوم لعذوبة صوته , ومخارج الفاظه الغير مكتمله.

عندما يسير بالطريق تتعلق به الانظار " هاي عمو " شقاوة , عاصفة حب , غيمة عطر , نقاء  
طفولة هو" بلبل "ابني الغالي ابن الثانية من عمره.

يحب الانطلاق والتجوال , لا يتمني النزول من السيارة ابدأ , خطواته الخفيفة تسبقه  
عندما يمشي علي الارض يسبقني ويريد ان لا امسك يده  
ويشا ور للبايعين , والمارين في الشارع , بابتسامه وضحكة رائعة وهو يعدو , حتي لو وقع  
علي الارض نهض دون بكاء وتابع الركض والضحك.

عندما يستنفذ كل فرص التجوال يدخل البيت ولا يكف عن اللعب والقفز علي الكراسي و  
الكنبات والطاولات , عنده خفة النمر ورشاقة وحيوية لا تنفذ . من أمام يديه الجميلتين  
الصغيرتين , رفعت كل المزهريات , والتحف وناقضات السجائر فغدا الصالون أشبه بـ  
المكتب.

عندما يذنب اضربه علي يده الصغيرة بيتسم ويعطيني يده الاخر , فأبتسم واحتضنه ولا  
املك الا ان اقبله.



يستمع الي اغاني شبابية ويدندن معها علي الحانها مثل لو سألتك انت مصري  
تقولي ايه....  
ويرردها بحماس واندفاع فيخفق قلبه وتلتمع عيناه.

عندما التقته بعد غياب عنه انظر في عينيه الجميلتين الضاحكتين فأضمه علي صدري  
واقول له يا حبيبي الصغير با بوبو فظن اني ان اسمي بوبو فأصبح يناديني به.

وما احلي المفارقة في نداء الصغير أتأمله فأجد فيه وجه أخي الغالي وارجع بالذاكرة  
خمسة عشر عاما , الي الورااء , نفس الضحكة والعينين والشقاوة ولكن الزمن هو  
الذي تغير , كنت علي أعتاب الشباب تغوييني الاحلام , تقذفني الي سماوات بعيدة , كن  
احس ان الحياة أصغر من أن تتسع لما أريد , اعدو في دروب الحياة جامحة لا أترف بـ  
المصاعب والاحزان , الان قصت الحياة جناحي, علمتني التواضع , علمتني ان الحياة  
تمضي مسرعة ساخرة لا تعباً بأحزان البشر.  
لماذا طفلي هذا الحب ؟ أهو الجمال ؟ أهي الخفة ؟ أم هو الحنين الي الماضي ...  
الي الصبا .. الي زمن التألق والاندفاع ؟؟

تتراكم علي الهموم فأحس أنها أكثر من أن اواجهها , تحصرني صورة طفلي فتضحك ليا  
الدنيا وتفتتح أمامي سهول وافاق فأبتسم لوجه الملاك الرائع , فيه الامل والاشراق , أري  
الغد الجميل  
سخي الجمال , رائع العطاء , أنحني أمام جمال طفولته , وأتمني له أيام احلي من التي  
عشتها.  
اللهم أعل مجد الطفولة وأمنح الاطفال الرغد والامان واعطهم الفرح , فربما استطاعت  
شمس فرحهم ان تذيب جليد أحزاننا

فاطمة النجار

قلوب بألوان الورود

**تختلف القلوب وتتباين معاني ألوانها ، تماما كما تختلف أشكال  
وألوان الورود ، وتتشابه القلوب مع الورود في معاني ألوانها**

قلوب بيضاء

**قلوب ملؤها الحب والصفاء والصدق والعطاء ، تحب بلا حدود هي  
قيود ، تحب أن ترى انعكاسات حبها للجميع في ، وتعبّر عنه بلا  
نبضات كل القلوب**





## قلوب حمراء

قلوب تعشق الحب ، وتتفنن في التعبير عنه بكل أناقة وجمال هي كل مكان ، وتطلق له العنان متحرراً من حدود ، تحب أن تراه في رؤسمة بريشة فنان الزمان والمكان ، وكأنه لوحة

## قلوب صفراء

عنوانها ، والثورة من أهم صفاتها ، تتحفظ في حبها ولا الغيرة حدودها أو التحلل من قيودها ، وتثور إن تسمح له بالخروج عن يغادر وكناتها فاض ذلك الحب يوماً ، وحاول أن

## قلوب وردية

القلوب الجميلة المتفائلة التي تنبض بالأمل ، وتحلق نحو هي لا تسمح أبداً بالدخول إليها بعثرات الفشل ، قلوب ، النجاح بلا ملل تمل ولا تتعب من ممارسة الطموح نحو هي أشبه بخلية نحل ، لا مستقبل أجمل

## قلوب سوداء

نادرة وقد تكون معدومة ، فهي قلوب باردة مظلمة لا تحب ولأنها ، الكره يملأ زواياها ، والحقد يغطي محياها ، ولا تريد أن تحب

عباتها معاني الحب مقهورة قلوب خربة مهجورة ، تقف على

## قلوب باهتة

قلوب شبه ميتة ، لا تحب ولا تعرف أن تحب ، قلوب هي أشبه هي حتى يستمر حاملها في البقاء ، اعتادت على بآلة تضخ الدماء الجمود ، ونسيت معنى الحب في الوجود الوجود.

القلوب أوعية تمتليء بما نضعه فيها  
فلو ملأناها حب أمتلأت به أو ملأناها بغير  
فأحرص على ملأ وعائك بما يصلحه ذلك

نشوى سعيد

نسوة الضحى

ساورتني نفسي أن أمضي صبحي استكشف عالم الضحى الذي نحن عنه غافلون ، وهو عالم ملئ بالحكايا والشجون ، فررت من أعبائي وقيود عملي لأمارس وقتا عشوائيا غير متطلعة أن يخرجني من همي إلا لأحمل هموما أخرى كانت غائبة عني ، فتحت نافذتي على عالم نسوة الضحى الملئ بالمشاهد ، لأشاركهن قهوة الصباح وتسكعات الأسواق ، ورأيتهن هؤلاء المتفرغات المثقولات دوما بأعباء الحياة، الحالمات بتلوين المساءات بألوان بهجة نادرا ما تأتي ، تأملت عن قرب ونزعت ورقة التوت عن خباياء المهن، لاستكشف ما خلف الحدود والقيود وما تخبئه الصدور وتبوح به العيون وتثقل به التهنيدات والآهات، فيصعد إلى الشفاه مستترا خلف الهمزات واللمزات ، حين تنسحب المساءات مسفرة عن صباحات مصدومة، يسود عالم الضحى ثرثرة وبغبغة وضجيج وإنفعالات، لا تهدأ إلا لتعود من جديد، لا يوقفها إلا ركض فضولي

خلف الأخبار والحوادث والأسرار، فتزدحم ساعات الضحى  
بثرثرات البيوت مغموسة في أكواب شاي، وقد تزحف إلى الأدراج  
وبين طرقات الأسواق ومن خلف النوافذ والشرفات . عن هؤلاء  
المنسيات المقهورات أحكي، عنهن أمهات وأخوات وزوجات  
وعمات وخالات، عنهن هؤلاء اللاتي نعايشهن عن بعد، حين نعود  
وقد أمضينا صباحاتنا بين أوراقنا وخلف مكاتبنا ومقاعد دراستنا  
ومقاود سياراتنا، لنعود إليهن وقد أنهكنا وتشبعنا فلا مكان  
لففضاتهن ومشكلاتهن ، عنهن وبهن اذكركم هؤلاء اللاتي تأخذنا  
طيبتهن وحنانهن وتحتويننا وتمسح عن كاهلنا ثقل الهموم، وعنهن  
هؤلاء اللاتي قد يؤرقنا مكرهن ومقابلهن وغمزهن ولمزهن حين  
يتسلحن بها لمواجهة تشابكات الحياة عنهن الطبيبات الحنونات ،  
وعنهن المتسلطات المتملكات ،عن عالمهن المتفرد في الحكايا والأ  
سرار بلغة سرد تمتلك قدرة الإيهام ، هل تدرون ماذا يخبئن خلف  
الضلوع وبين دقات القلوب ، ألا تعلمون أن جراب الذاكرة ممتلئ با  
لأحزان والانكسارات ، وأن كل ما يفعلن محض تنفيس وبغبات  
وحماقات، كم من الأفكار والمعاناة تأكلهن حين يمضين الصبح  
في شئونهن النسائية، حين تتلمسن التفريج ببعض الزينة، ويخفين  
خلف قناع التجمل هما وشجوننا، حين تكتحل الأهداب والعيون  
بلغة التعبير والتأويل والتحليل ، قضيت صباحي وضحاي بينهن  
وتسكعت في لأسواق وشربت قهوة هموم نسوة الضحى رشفة  
رشفة حتى أثقلت وهمني همهن وجئت لأذكركم بهن هؤلاء اللاتي  
تكفيهن كلمة طيبة وربتة على الكتف وقبله على اليد أو الجبين  
وعرفان بالجميل ومشاركة في الهموم فرفقا بهن رفقا بنسوة  
الضحى رفقا بالقوارير حقا ... ساورتني نفسي أن أمضي صبحي  
استكشف عالم الضحى الذي نحن عنه غافلون ، وهو عالم ملئ بـ  
الحكايا والشجون ، فررت من أعبائي وقيود عملي لأمارس وقتا  
عشوائيا غير متطلعة أن يخرجني من همي إلا لأحمل هموما أخرى  
كانت غائبة عني ، فتحت نافذتي على عالم نسوة الضحى الملئ بـ  
المشاهد ، لأشاركهن قهوة الصباح وتسكعات الأسواق ، ورأيتهن هؤ  
لاء المتفرغات المثقلات دوما بأعباء الحياة، الحالمة بتلوين  
المساءات بألوان بهجة نادرا ما تأتي ، تأملت عن قرب ونزعت  
ورقة التوت عن خبايا عالمهن، لاستكشف ما خلف الحدود والقيود  
وما تخبئه الصدور وتبوح به العيون وتثقل به التهنيدات والآهات،

فيصعد إلى الشفاه مستترا خلف الهمزات واللمزات ، حين تنسحب  
المساءات مسفرة عن صباحات مصدومة، يسود عالم الضحى  
ثرثرة وبغبغة وضجيج وإنفعالات، لا تهدأ إلا لتعود من جديد، لا  
يوقفها إلا ركض فضولي خلف الأخبار والحوادث والأسرار،  
فتزدحم ساعات الضحى بثرثرات البيوت مغموسة في أكواب شاي  
، وقد تزحف إلى الأدراج وبين طرقات الأسواق ومن خلف النوافذ  
والشرفات . عن هؤلاء المنسيات المقهورات أحكي، عنهن أمهات  
وأخوات وزوجات وعمات وخالات، عنهن هؤلاء اللاتي نعايشهن  
عن بعد ،حين نعود وقد أمضينا صباحاتنا بين أوراقنا وخلف  
مكاتبنا ومقاعد دراستنا ومقاود سيارتنا، لنعود إليهن وقد أنهكنا  
وتشبعنا فلا مكان لفضفضاتهن ومشكلاتهن ، عنهن وبهن اذكركم  
هؤلاء اللاتي تأخذنا طبيبتهن وحنانهن وتحتويننا وتمسح عن كاهلنا  
ثقل الهموم ،وعنهن هؤلاء اللاتي قد يؤرقنا مكرهن ومقابلهن  
وغمزهن ولمزهن حين يتسلحن بها لمواجهة تشابكات الحياة عنهن  
الطيبات الحنونات ، وعنهن المتسلطات المتملكات ،عن عالمهن  
المتفرد في الحكايا والأسرار بلغة سرد تمتلك قدرة الإيهام ، هل  
تدرون ماذا يخبئن خلف الضلوع وبين دقات القلوب ، ألا تعلمون  
أن جراب الذاكرة ممتلئ بالأحزان والانكسارات ، وأن كل ما يفعلن  
محض تنفيس وبغبغات وحماقات، كم من الأفكار والمعاناة تأكلهن  
حين يمضين الصبح في شئونهن النسائية، حين تتلمسن التفريج  
ببعض الزينة، ويخفين خلف قناع التجمل هما وشجوننا، حين  
تكتحل الأهداب والعيون بلغة التعبير والتأويل والتحليل ، قضيت  
صباحي وضحاي بينهن وتسكعت في لأسواق وشربت قهوة هموم  
نسوة الضحى رشفة رشفة حتى أثقلت وهمني همهن وجئت لأ  
ذكركم بهن هؤلاء اللاتي تكفيهن كلمة طيبة وربتة على الكتف  
وقبلة على اليد أو الجبين وعرفان بالجميل ومشاركة في الهموم  
فرفقا بهن رفقا بنسوة الضحى رفقا بالقوارير حقا...

الاعلامية .سعدية خليفة

صديقي كن صديقي



## صديقي

الصداق-ه ورده عبيره-ا الأم-ل ورحيق-ه-ا الوفاء

.. ونسيمها الحب وذبولها الموت

.. كلمة قليلة الحروف .. كثيرة المعاني

! ليست سلعة تباع وتشتري

.. بل هي لقاء بدون ميعاد

.. أغلى من الذهب .. ومفاتيحها الحب

.. وفاء وإخلاص .. تضحية وإحساس

.. تثق جيدا بأن هناك قلبا ينبض مع قلبك .. يبكي لألمك

.. ويبتسم لأنسك

.. لا يتذكر هفواتك .. ولا يرى إلا أخوتك

.. شريان الحياة .. وبهجة العمر

.. صديقي

معا ننقش حروفنا على الصخر .. ليبقى ذلك شاهداً على

.. مشاعرنا البيضاء



صديقي من صدقي القول  
وأنتقدي في الخفاء لأعرف عيوبي  
فأعمل على إصلاحها ولم ينتقدي  
جهراً فيفضحني ولا يداري عني عيوبي  
فتتكشف للناس  
صديقي من رد غيبتني وأنس وحدتي  
وأقال عثرتي يساندني في الحق  
ويردني إذا جرت  
هذا الصديق إذا وجدته فعض عليه بالنواجز

نشوى سعيد

لا" اعلم لماذا نصر على "الابتعاد" بالرغم من سيل لعابنا على

بما نقرأه او الاقتراب"...نقرأ ونسمع ونحدث كل يوم عن "الاقتراب" الا اننا لا نتأثر...  
الأثرية امام الريح العاصف نسمعه..او أنه يؤثر فينا لحظيا ثم يتلاشى أثره كما تتلاشى

تعود بي الذاكرة الى صحابين جليلين من صحابة رسول الله..عندما أقبلان عليه  
رسول الله....و يشكيان له انهما كلما عادا الى بيتهما نسيا ما ذكرا به في المسجد بين يدي  
وأدهموها سؤالا وتوبيخا فشعروا ب الفارق بيننا وبين ذلك الصحابين انهم حاسبوا انفسهم  
أنفسهم....أما نحن لم نسأل أنفسنا ولم نحاسبها التناقض فدفعهم ذلك الى أخذ وقفة مع  
...الا ما رحم ربي على التناقض الذي تقع فيه

والقراءة نحضر دروسا دينية أونشاهد برامج توعية او نقرأ مقالات ثقافية وبعد السمع  
كنا عليها وكأننا ما ننتقل وكأننا ما سمعنا شيء..ونكتب سلوكياتنا بنفس الصيغة التي  
التناقض!!!...لماذا لا نتغير!!! ما قرأنا شيء...وللأسف لم نقف لنحاسب أنفسنا لماذا هذا  
...!!!الذي يمنعنا

أسرد تلك المقدمة الثقيلة ..لأنه بالرغم من انتشار عدد المفكرين والمصلحين والدعاة الا  
...أن الفساد يتوسع...والعبث مازال يستطيل  
والسبب في ذلك كله...هم نحن....نعم نحن

لحظيا وترتعد بالرغم ما يتم سرده حولنا من "أصوات وكتابات"..الا أننا لا نتغير...نتأثر  
...المنشود أطرافنا ثم تعود آمنة مطمئنة كما كانت...دون ان يحدث التغيير  
صحيح ان الرغبة داخلنا...لكننا نرجعها خطوة او اثنتين...وربما نؤجلها تارة او تارتين  
جمعاء..وكانت وأضرب مثلا على ذلك...ما حدث منذ أشهر في غزة...حينها تأثرت الناس  
ما الذي حدث?...هل الدموع لها المساحة الأكبر في التعبير عن موقفهم...وبعد قليل

...الحل في التغيير تغيرنا.. هل عدنا الى انفسنا لنصلحها؟... قلنا ونكرر ان  
والجميع يعلم بذلك... لكننا لم نتغير... كنت أظنها "السليية" فحسب... لكن اتضح لي شريكا  
اخر

ان نكون الا جلست مع نفسي كثيرا.. أحدثها ما الذي يمنعنا من التغيير؟... ما الذي يمنعنا  
الدافع" الذي احملة "عتق" فضل؟... كيف يمكن ان ننجح في حياتنا... لكنني لم أجد سوى  
الدافع... ولكي يتضح المعنى رقبة" الجواب لتلك الاسئلة... نعم انه  
.... سأغير صيغة السؤال... لماذا نتغير؟... لماذا ننجح؟... لماذا نود ان نكون الافضل؟  
ما الذي سنجنيه وراء التغيير والنجاح؟... إنه الدافع

يقول عددا من دعاة الاصلاح والتفائل... على الانسان ان يبحث له عن "هدف" في  
الحياة... لكنني اتساءل... ما الذي يدفع الانسان لكي يجتهد ويجد لتحقيق ذلك  
..الهدف... اذن لابد من دافع.. ودافع قوي

السارق فهو الذي يدفع الاب ليعمل ليل نهار من اجل زوجته واولاده واسرته... ويدفع  
وبالبكاء ليتقبل لسرقته من اجل مال يجنيه بالرغم من عدم حلته... ويدفع العاصي للصلاة  
...ومسيرته الله توبته... ويعير الشيخ الكبير قلما ليكتب عن قصته  
لولاه.. ما بكى الطفل الصغير للحصول على حصيلته... ولولاه... ما خرج التائه باحثا عن ض  
...التة... ولولاه... ما سعى "البسيط" الى حاجته  
... تخيلوا لو ان ليس للحياة دافعا

وليس كل هدف له دافع.. انما كل دافع له هدف... بمعنى  
سيدفعنا لكي لو وضع أحدنا هدفا وليكن مثلا الوصول لأعلى منازل العلم... فما الذي  
عن غيره؟... اذن لا نضرب في الارض بكل سواعدنا من اجل ذلك الهدف ولماذا ذلك الهدف  
الى الأخذ بالاسباب... فلو كان بد من دافع.. هو الذي يدفعنا لاختيار ذلك الخيار ومن ثم  
يستمر الامر طويلا اختيارنا لذلك الهدف عشوائيا بلا دافع.. فلن

لله ونسجد بيدولي ان لم اكن جازما ان الدافع... هو الذي يحركنا في هذه الحياة... فنركع  
النار... ونجتهد في دروسنا المدرسية و يدفعنا الى ذلك الرغبة الى دخول الجنة والبعد عن  
النجاح والالتحاق بموكب المتقدمين او الرغبة في الجامعة يدفعنا الى ذلك الرغبة في  
للافضل يدفعنا الى ذلك شعورنا بالمسؤولية عندما نحب او دخول كلية بعينها... وتغيير  
طويتنا... وتظل هكذا الحياة.. ونظل معها بحاجة الى من يدفعنا نتزوج او نشعر بخبت  
... غمارها لنخوض

و ولا عيب في ان نخلق دافعا لكي نستمر... لكن الان تخيله.. فشتان بين الخلق  
... رؤوسنا التخيل... ونحذر ان يكون مؤقتا فيدور علينا كما تدور عقارب الساعة فوق  
عدنا كما كنا بعد وأعود لنفس المثال الذي ضربته مسبقا.. غزة... فمع انتهاء الحرب عليها  
.. "رفع رفع معه" تآثرنا التأثير والبكاء والدعاء... لان الدافع كان لحظيا.. فلما

يحدد الدافع مثله مثل محرك السيارة... المسؤول عن "حركتها" و"قوتها".. وهو الذي  
والارض"... وكما ان ذلك المحرك "مقدار المسافة" التي تقطعها تلك "السيارة" بين "الارض  
الى "وقود" ايضا... وخير ما كان هي بحاجة الى وقود لكي يعمل فان الدافع بحاجة  
...العزيمة والاصرار

يده فمتى تتجرد النفس البشرية من العزيمة والاصرار لن يجدي للدافع نفعا في بسط تعزم نفسك على اليمنى..والفارق بين العزيمة وبين الاصرار ليس كبيرا...فالعزيمة هو ان وعلى ذلك الهدف حتى عمل معين او هدف محدد اما الاصرار فهو ان تصر على ذلك العمل من العزيمة...ومن هنا وان وقعت اكثر من مرة...لذا فان الاصرار يبدولي اجل...يمتلك الاصرار؟ اقول..جميعنا يمتلك العزيمة لكني لا اعلم هل جميعنا

بالنقصان وكذلك ولأن "الوقود" مادة..فهو يزيد وينقص....ومع مرور الوقت يبدأ الوقود ينقصان شيئا فشيئا...ولكي عزيمتنا واصرارنا....نبدأ العمل و"هما" في اوج قمتها..ثم التعبئة لأخذ حاجتنا من ذلك الوقود نضمن استمرار سيارتنا علينا بالتوقف امام محطات

منها ما وكذلك العزيمة والاصرار علينا ان نتوقف امام محطات في حياتنا لكي نأخذ... واصرارنا..وتلك المحطات تكمن في يعيننا على تحقيق نجاحنا واهدافنا ويجدد لنا عزيمتنا التي نقرأها او الدروس التي نحضرها..فهؤلاء تلك البرامج التي نشاهدها او المقالات للافضل او تحقيق النجاح يجددون عزيمتنا نحو التغيير

المدرسة ان و ذلك نوع من الأخذ بالاسباب....فمثلا لو اراد طالبا في عامه الاخير في يدفعه للدراسة و يتفوق وان ينجح بمجموع كبير...فعلية اولا ان يبحث عن دافع هويته او ارضاء لوالديه وهذا من التفوق..وليكن مثلا الالتحاق بأحد الكليات التي يألف حتى وان فشل في جولة او اثنتين...ثم يحاول بره لهما...ثم يتحلى بالعزيمة والاصرار..واصراره من جديد ان يبحث عن محطات لتعبئة عزيمته

مقالة فمثلا يتحدث مع صديق له او يسمع درسا عن النجاح والتفوق او يلقي ببصره في الوصول اليه او يتذكر تدعو الى النجاح والتفائل او يفكر في النجاح الذي سيمتطيه حال جديد الى عزيمته واصراره اللذان نجاحا مسبقا قد حاز عليه...ومن هنا يعيد الدماء من...يعاود العمل بقوة فيتحرك ذلك الطالب ويندفع بدورها يعيدان القوة الى الدافع الذي

..وقبل ان يعانق القلم غطاءه موصدا...اريد ان اوضح نقطتين ثمينتين للنجاح ان الاولى...النجاح ثمرة ملمسها خشن لكن طعمها حلو... فلا تظن ايها الباغي قوارير...انما اعلم جيدا أنك النجاح ينتظر قدومك...او ان طريقه سهلا ميسرا ممر من تحاول تعطيلك او على اقل تقدير ان ..سترى "ذئب" الحياة تعوي كلما تقدمت خطوة بأصواتها او يعجبك أجسامها ولكن استمر على تلفت انتباهك عما تقصده..فلا تنشغل

زاحمتك ما انت ماض فيه..وثق ان المشاكل ستعرض بين يديك.... كلما أمسكت بوحدة تسعى اليه اخرى...فكن صبورا ولا تيأس فجدد عزيمتك وتذكر دافعك والنجاح الذي فلا تقفز وعليك ان توقن ان النجاح يحتاج الى وقت لكي يتحقق...فلا تتسرع او تتعجل تكن بطيئا ولكن خطوتين في واحدة وايضا لا تصعد خطوة في اثنتين فلا تكن عجولا ولا....كن بين ذلك وسيطا

عن الاهداف اما النقطة الثانية...ان يكون هدفك "معرب" في قاموس قدراتك...فلا تبحث قابلا..وقد أسردت شرحا "المستحيلة" وتسعى لها فتقع في صدام بين واقعا رافضا وخيالا... "أين انا طويلا في ذلك المعنى في مقالة "بين الخيال والواقع

انا لا اقول لا تحلم..فمن حقنا ان نحلم بما نشاء لما نريد...حتى ولو كان وانما الحلم مستحيلا...لكن ليس من حقنا ان نصادم الواقع بحلم لا اقول صعب المنال



## مستحيل المنال

ليس من حقها فمثلا تلك التي حولها ابنها الى ثكلى...من حقها ان تتخيله بين اضلعها لكن...تصلي وتدعو له ان تتحدث معه او تضطجع الى جواره او تتحدث معه فأولى لها ان

لكتابة مثل لحظة من فضلك...ربما لست بأفضلكم ولا بأعظمكم نجاحا ولا بأكثركم خبرة النجاح...كما كانت صحابة تلك المقالات...لكنني دعني اعيرها اسما اخر...لنتواصى على...الخير رسول الله..يقول أحدهما للأخر...هيا نتواصى على

....انها بعض مما أفرزته مخيلتي في لحظة كنت أنصت لها...في لحظة كنت تلميذا لها.....والان سؤالي للسادة القراء...ما هو دافعك لكي تتغير الى الافضل؟

وريث كلمة أخيرة : النجاح هو من يصنع المجد وليس المجد من يصنع النجاح....وخير للنجاح هو المجد...فثق تماما ان نجاحك وجهدك لن يذهبان سدى انما..سيرتهما المجد

مصطفى حواش:د: بقلم

مخاوف ليلة الزفاف

## مخاوف ليلة الزفاف

كثير من القَتِيَّات المُقْبَلات على الزَّواجِ تثنَّابهن مخاوف، قد تصل حدَّ الهلع من تلك الليلة "ليلة الزفاف"، وكأن الزوج هو الوحش إلى سيفترس الضَّحِيَّة المذعورة بلا رحمة؛ وذلك نتيجة لأخذها الذي سواء من الصديقات، أم الكُتُب التي تثير أكثر ما معلومات خاطئة؛ تفيد.

ولتخفيف هذه الرّهبة سألنا بعض الزوجات، وحصلنا على إجابات ومختلفة؛ ولكن يمكن أن تكون مرجعية واقعية لكل فتاة مختصرة عن تلك الليلة، والتي سُمِّيَتْ بـ"ليلة البناء"؛ لما مقبلة على الزواج والثقة لأساس قويّ وسليم، يُسمّى الحياة فيها من بناء الحب الزوجية.

استسلمتُ تماماً

، الليلة استسلمتُ تماماً لِزَوْجِي، والذي لا ينقصه توتر أو قلق في تلك زوجها ونصيحتي لكل فتاة مقبلة على الزواج أن تُصَلِّيَ ركعتين مع الأ عند دُخُولها؛ حتى تبدأ حياتها ببركة الصلاة والدعاء، ولتدبّ لُفة دائماً بقلبيهما .

طمأنينة الحب:

بعد صلاة ركعتين أنا وزوجي الحبيب - بارك الله فيه - تحدّثَ معي شديد، وأخبرني بِحُبِّهِ الشديد لي، مما ملأ قلبي بالطمأنينة و بلُطف وفعلاً مَرَّتِ الليلة ببركة الله، وكان دعاء أمي عوناً، الثّقة فيه كبيراً لي.

ونصيحتي لكل المقبلات على الزواج أن تعرفَ أن لكل زوج أسلوبه، وطريقته، وألاً تستمعَ سوى لنصيحة الأم أو الأخت المتزوجة زوجها بالبُعد عن التوتّر والانفعال؛ بل شجّعه بالحب وأن تساعد المودة وإظهار

ابتعدي عن الخجل الشديد:

كثيراً من الزوجات في تلك الليلة يتعترن في خجلهن؛ بل ويغرqn ولا تسمح لزوجها بأي شيء في تلك الليلة، وأنصح تلك، فيه الشديد، والذي قد يصل إلى الحد المرّضي قد الزوجات أن الخجل الزوج فيضطرب، وقد يأتي بنتائج عكسيّة يترك تأثيراً سلبياً عند وربما أيام مما يؤجّل القلق ويرحله ليوم آخر

## اجعليها ليلة مميزة:

حينما أتذكر مدى رُعبِي من هذه الليلة وتصرفاتي، والتي أعتبرها فكاوية، أحزن كثيراً، وأنصح كل فتاة مقبلة على الزواج أن تعدّ الليلة الحلم"، وألاّ تجعل مخاوفها والتي تقوم على الوهم " لهذه ممارسة السعادة؛ لتظل تلك الليلة مميزة في ذاكرتها تعيقها عن أن تعيش أوقات الحب الأولى، فهي ليلة لن تستدعيها إذا أرادت تأتي مرة ثانية.

## نصائح لليلة عُمر ناجحة:

- ◆ أولاً: أن تستعدّي لها بفترة كافية، بالبُعد قدر المستطاع عن أيّ توتر أو انفعال.
- ◆ لا تلتفتي للنصائح السلبية، والتي تمثّل ليلة الزفاف بأنها ليلة خالية من الرحمة.
- ◆ ركعتين ابديّتي بالذكر، وإن لم يتذكر زوجك، ذكره أنت بصلاة والدعاء بخير؛ فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: ((إذا تزوج أحدكم امرأة، أو اشترى خادماً، فليأخذ بناصيتها، وليسمّ الله عزّ وجل - وليدع بالبركة))؛ مثل أن يقول: "اللهم ارزقني إلفها ورضاها بي، ورضيني بها، واجمع بيننا بأحسن اجتماع، وأيسر وودّها فإتّك تحبّ الحلال وتكره الحرام"؛ فالدعاء يبعث السلام و، انئلاف الجميلة في النفس؛ مما يمهدّ لما هو قادم، ويؤثّر الهدوء والروح سواء عليك أنت أم الزوج تأثيراً إيجابياً؛
- ◆ ألاّ تقع عينه على قبيح منك؛ سواء في شكلك أو في كلماتك، والتي يجب أن تتخيريها في تلك الليلة رائحتك أو في

سَيَتَذَكَّرُهَا دَائِمًا بِعناية؛ لأنه

◆ امسحي من ذاكرتك كل الصور السلبية، التي جمعتها من هنا وألقيها في أقرب سلة للمهمات، وتذكري فقط زوجك ،وهناك أن تكوني بجواره لتسعدا معاً الحبيب، الذي طالما حلمت

◆ ابدئي بالحب، واجعليه هدفك طوال مشوار حياتك الزوجية ،وطريقتك المثلى في حل كل مشكلاتك، ولن تندمي أبداً

، ابدئي بالحب، واجعليه هدفك طوال مشوار حياتك الزوجية ،وطريقتك المثلى في حل كل مشكلاتك، ولن تندمي أبداً

◆ الاستعاذة والتسمية قبل الجماع من أهم المستحبات في هذه ودعاء الجماع هو ،الليلة ((بسم الله، اللهم جنبني الشيطان، وجنب الشيطان ما

)).(رزقتني).

ومن الابحاث الطبية عن هذا الموضوع تقول ان ,  
ال فشل في ليلة الزفاف 67 في المئة من الزوج  
الذين لا وهي أسباب متعددة، ولكن أهمهما الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من  
الخجل من كل يعلمون شيئاً عن الجنس يعانون من ضعف جنسى، وكذلك الذين يصيبهم  
والإصابة بالصدمات ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية  
والتوتر العصبى يؤدي إلى نفس النفسية تؤدي إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق  
الذى يمنع الرجل من إتيان زوجته) دوراً النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السحر  
وأنة سيفشل فى ممارسة الجنس، إلخ، لا يمكنه من ،هاماً فى هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف  
كاملة وطبيعية والمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما أداء العملية الجنسية بصورة  
والقلق تؤدي إلى عدم تمام القدرة الجنسية وبصفة عامة فإن الأداء الجنسى يسبب التوتر  
الاحباط الناتج الجيد لابد أن يصاحبه استقرار نفسى وهدوء بال وطمأنينة وثقة بالنفس  
معينة يتشكك معها عن الإصابة بمرض مزمن والخوف من الموت، أو وجود عيوب خلقية  
الفشل فى ممارسة الجنس فى الزوج فى قدرته، تؤثر بالضرورة فى أدائه الجنسى وكذلك  
ممارسة الجنس بالذات ليلة الزفاف مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل فى  
الأسباب شيوعاً للضعف الجنسى، مع ما يصاحبهما مع الخجل وعدم الثقة بالنفس من أكثر  
سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التى تتردد عن ليلة من الرهبة من ليلة الزفاف وما  
ذاك فى الجماع والعروس فى ليلة الزفاف لها دور مهم فى هذا الزفاف وفشل هذا أو  
فإنالزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسى نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه ،الموضوع  
يدخل عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المبالغ فيه ليلة الزفاف فكل هذا الشديد  
الحالة أن فى الأسباب النفسية التى تسبب الضعف الجنسى وعلى الزوجة فى مثل هذه  
بفشله، ولا تظهر له تخفف من وطأة هذا الموقف النفسى العصبى على زوجها، فلا تعابره

يجب عليها أن تشجعه وتساعده امتناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل ولا تكون سلبية أثناء الجماع، بل عليها، بتهدئة أعصابه ومبادلته الحب والمشاعر الطيبة بدلاً من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها، أن تثيره وتلهب عواطفه ومشاعره، فتبدو امامه وكأنها لا دور لها لا مهمة لها في العملية الجنسية لوح من الجليد أو الخشب وتلا النبي صلى الله عليه وسلم لجابر بن عبد الله " هلا تزوجت بكرة تلاعبها وتأمل قول عبك " قال " تلاعبها وتلاعبك " مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر

هناء راشد

حبي كظلي

تتبعني كظلي..... تحصى انفاسي..... تستقطب افكاري  
اهرب منك الى الاخرين  
احاول ان اغرق في صخبهم ومشاكلهم  
فأراك جاثما في عيونهم  
تراقبني تتأملني..... تتبعني كيفما اتجهت  
اهرب منك الى الصمت  
فتجعله ينطق...تبتكر له لغة خاصة  
تخلق له عالما مميذا  
وتجعلني اسيره له ولك  
اهرب منك الى الطبيعه  
احاول ان استبدل صوتك الوحشي  
بتغريد عصفور غريب.... باغنيه نسيم خريفي داكنه  
فأراك تحاصرني...باشياءك.... بوجودك  
اجد نفسي في لحظة اعياء اهرب منك  
اتوسل الابتعاد عنك  
اغمض عيني واحاول ان اخلق لنفسي عالما خاصا  
بعيدا عنك لا اثر لبصماتك فيه  
وفي منعطف الطريق

اراك في انتظاري

جنة احمد

رسالة إلى حبيبي

بقلم سيد الخطيب

أجنحة الطير تحمّل إليك حبيبتني رسالة



رسالة كل ما فيها كلمة

لنست كل الكلام

كلمة تحمل إليك شوق الأيام

كلمة تنبض بحب يكفي كل البشر

كلمة تتحدى شوقي ولهفتي

تغلن تمردي على كل قوانين العشق

و تتحدى كل العشاق

تتلمس طريقها إلى قلبك

تخترق حواجز الزمن

وتعود بالبشر إلى زمن الحب

حبيبتي هل تسمعين النداء

كل ما في يناديك



لَا تَحْزَنِي حَبِيبَتِي

فَقَلْبِي يَحْمِلُ إِلَيْكَ حَبَّ غَيْرِ تَقْلِيدِي

حَبَّ يَجْتَازُ كُلَّ الصِّعَابِ

وَيَنْقُلُنَا إِلَى عَالِمٍ وَرَدِي لَيْسَ بِهِ سِوَانَا

أَنْتِي مَلَكَتَهُ وَرَعَايَاكَ وَرُودُ تَحْرَكِ

وَيَاسَمِينِ مِشْتَاقٍ إِلَى حُسْنِكَ

وَطَيُّورِ خُضْرٍ تَغْزِفُ لِحْنِ الْحَيَاةِ

حَبِيبَتِي أَحْضَنِي شَوْقِي إِلَيْكَ

تَنْقَسِي حُبِّي

وَلَا تَبْخَلِي بِالرَّدِّ

التَّوَقِّي \_\_\_\_\_ع

المُشْتَاقُ إِلَيْكَ



احذر ان ينكسر قلبك

ماأرى أناساً مختلفين , أناس حينما تتحدث معهم تعلم ان كثيراً  
رونقاً مختلفاً , تحاول ان تعد الأحاديث الحديث سيكون له  
بأنها ستأتي برأي مختلف تعلم بأنها من قبل , بل وتختارها لأنك تعلم  
ان تخمن مدى اللذة ستكون ذات مذاق مختلف حتى انك لاتستطيع  
احدوثة كانت والروعة التي ستشعر بها حينما تتشارك معهم في اي  
ان تسبر أغوارهم لتكشف المزيد , وتتعرف عليهم عن وحينما تحاول  
مايحبوا فعله , فالمرء حينما كتب , فتقرب المنظار لترى  
يضع نفسه , وقيمته فيما يحسن عمله

تجد ان لا هواية لديهم !! تتسائل :اى لهذا التميز ان يقبع خلف الالا  
! شيء ! ؟

فتلعم ان لاشيء (هم) كرسوا أنفسهم له !, لاشيء (هم) حاولوا ان  
يروا أنفسهم من خلاله , لاشيء ارضوا أنفسهم به  
.. أنفسهم التي اعلم علم اليقين انها تواقه

تواقه للعلو

وثابة للنهوض

فعالة لما تريد

.. قد يقول أحدهم .(لاموهبة لدي

لايوجد احدٌ بلا موهبة , ولكن يوجد من يجهل في نفسه موطن  
الموهبة

الأهم من ذلك هو من قال ان الموهبة هي من تصنعنا , هي من  
!! تكتشفنا

نحن من يصنعها ويكتشفها

بل ونسخرها

كل مانحتاج إليه هو ان نرى اي المواضع نشعر انا نميل إليها , اي الأ





أماكن يراودنا شعورٌ بالإنتماء لها

هناك رجالاً عادياً، وُلدَ ولادةً عاديةً في أسرة عادية لا يُقال بأن مدرسة عادية ونشأ نشأة عادية فتزوج امرأة بويين عاديين ودخل دخلوا مدرسة عادية ونشأوا نشأة عادية فأنجب أطفالاً عاديين عادية وكبر الرجل ومات ميتةً عادية  
اي حياة هذه

لم ينقص ولم يزد، كأي أحدٍ غيره، لم يحدث شيء،  
هناك مقولة لا أعلم من هو قائلها لكن ما أعلمه أنها مقولة مؤلمة  
ستؤلمكم بعض الشيء: (من لم يزد شيء لهذه الدنيا فهو  
( زائد عليها )

اقتطفت هذه الزاوية من كتاب "عبدالله باجبير" (احذر ان ينكسر  
-قلبك) -الفذ

.. يختلف علماء النفس في مسائل كثيرة تخص النفس البشرية  
يجمعون على ان الإنسان لا يستخدم من طاقته الكامنة أكثر ولكنهم  
يضيع بعدم التدريب .. فالنفس كالجسم، و من 25% والباقي  
شخص ان يصبح بطلاً في الجسم يبني بالمران .. ويستطيع اي  
.. كمال الأجسام إذا واطب على التمرين

إذا استخدمت طاقاتها الكامنة بالتدريب والمداومة وكذلك النفس  
وأخر ماجاء في هذا الموضوع مانشرته، استطاعت ان تحقق الكثير  
التي فازت بجائزة (مارلين الصحف الإنجليزية مؤخراً عن الرسامة  
.. بالجائزة الأولى جيليز) فقد كانت المفاجأة أن الرسامة التي فازت  
!.. عمياء

والصحفيون للكشف عن سر هذه المعجزة .. فقد وأسرع النقاد  
واحدة او حتى بلا ذراعين يرسم بفمه يتصور الإنسان رساماً بذراع  
مستحيل. وتحدثت الرسامة او بقدمه .. ولكن دون عينيه !! هذا  
ودخلت إلى عالم، العمياء فقالت أنها فقدت بصرها وعمرها 17 سنة  
أسود صامت لانور فيه، وسألت نفسها كيف تتحدى هذه العاهة  
. وتتغلب عليها وقررت أن تصبح رسامة

كارولين جيبي " أول لوحة لها عن غروب الشمس وشجعها " رسمت

" اللوحة جيدة بالنسبة لفتاة عمياء , واستمرت من حولها فقد كانت وعرفت لوحاتها طريقها إلى قاعات كارولين " ترسم بشكل منتظم . العرض وبدأت طريقها إلى الشهرة .

وتقول "كارولين" : إنني الآن في الأربعين ومازال أمامي وقت طويل . لأجيد هذا الفن .

, كيف تتعرف على الألوان , قالت انها تعرفها برائحتها وعندما سئلت رائحة الطباشير , والأسود له رائحة في هباب فاللون الأبيض له (!!!) . الليمون المدفأة , والأصفر يميل لرائحة

تميز بين اللوحة الجيدة والغير جيدة بعد أن وهي تعرف كيف جلسة واحدة حتى لاتفقد إحساسها ترسمها , وهي ترسم اللوحة في بها , وقد تستمر ترسم 20 ساعة متواصلة .

ويقول النقاد أن الفنانة العمياء فنانة متميزة تصل إلى مصاف المشاهير

نشوى سعيد  
هذه هي قصتي

(قصتي) بثينة كامل المذيعة والاعلامية الشهيرة هي السبب  
بثينة كامل جعلتني أعيد التفكير  
نعم بثينة كامل الإعلامية الشهيرة هي السبب أن أعيد التفكير و  
أبني هذه الرسالة من جديد  
تبدأ

القصة من إحدى عشر عام حينها كنت قد تبوأ عدة مناصب منها  
رئيس لقسم جراحة

المسالك وكنت حينها اصغر رئيس قسم بالمستشفى وكان عملي بـ  
المستشفى وعياداتي

الخاصة يستمر حتى الثانية بعد منتصف الليل كنت اذهب لمنزلي  
وأنا مجهد وكلي

أمل أن اخذ قسط من النوم والراحة حتي لو 4 ساعات وكان هناك  
عادة عندي ان

أتناول العشاء وأنا اسمع برنامج اعترافات ليلية للمذيعة المبدعة  
بثينة

كامل ولكن هذه الليلة كانت مختلفة بالنسبة لي حين بدأت اسمع  
مكالمة من

فتاة تتحدث بمنتهى الجرأة بل والسفالة  
تقول أنا في الصف الثاني الثانوي بمدرسة مشتركة وفي مدرستنا  
معظمنا متزوجون عرفيا وعدة مرات  
ردت عليها بثينة: في سنك الصغير ده

قالت الفتاة: يعني ننتظر لمتى علشان نحقق رغباتنا وشهوتنا  
الجنسية الموضوع موجود في المرحلة الإعدادية أيضا ولكنى لا  
اتصل لذلك

فردت عليها بثينة وصوتها يكاد لانسمعه من هول زهولها: فلماذا اذا  
اتصالك؟؟؟

قالت

الفتاة: لكنى اتصل لان ضميري يؤنبني فلي صديقة كانت متزوجة  
من زميل لنا

بالمدرسة وأثمر هذا الزواج عن حمل فذهبت معها إلى طبيب  
مشهور بعمليات

الإجهاض ودفعنا له ما طلب وبعد نصف ساعة من إجراء العملية  
نزفت صديقتي نرف

رهيب وحاول نقل أكياس دم لها ولكنها توفيت  
واذا بالطبيب ياخذنى الى

غرفته ويقول لي بمنتهى الهدوء (هل احد يعرف غيرك بانها سوف  
تجرى هذه

العملية) قلت له: لا انا فقط قال لي: طيب كويس أنا عاوزك تكتمى  
سر زميلتك

وتستري عليها وأنا سوف ادفنها باكر

وخرجت من العيادة ولا أرى امامى وكأنى في كابوس وظل أهلها  
يبحثون عنها ومر سنتين عن هذه الحادثة ولا يعلمون أين هي

حينها تركت سندوتش الجبنة وكوب الشاي وخرجت إلى شرفتى  
وبدأت كلمات هذه الفتاة تترد في اذنى كآنى اسمعها مرة أخرى  
اعتذر لأصدقائي ان هذه القصة كلما تذكرتها زلزلت كياني

وتصاعدت أنفاسي

حينها أخذت قراري

وجلست

في شرفتي أتذكر قصص مماثلة مرت بي طوال مشواري المهني  
وجدت بالفعل أنها  
عديدة الأشكال والألوان في الأعوام الأخيرة من شذوذ وعلاقات  
مثلية وتحرش  
واغتصاب وأمراض معاشرة جنسية عديدة  
ولكنها لم تشد انتباهي لها يمكن لانشغالي أو تعاملي معهم كطبيب  
معالج فقط أوصف علاج لحالتهم

دون

أن أقول لهم كلمة نصح وجدت نفسي كم أنا اخطأت كثيرا في  
تقاعسي هذا فليست  
مهنة الطب مجرد تشخيص وعلاج وإجراء جراحات لابد أن يكون  
بها الشق الدعوي  
نعم الدعوة إلى الفضيلة والعودة إلى زمن العفة وبدأت رحلتي مع  
الرسالة  
التي حاولت أن أتبناها وانشرها ولكني قلت لابد أن ابدأ بنفسي  
يجب أن أؤدي  
فرض الله الحج والعمرة واخلص النية لله في الحرم وحاولت في خ  
لال عام أن  
اذهب لأداء الحج أو العمرة فلم استطع -لانشغالي الشديد بين  
المستشفى  
وعياداتي والمستشفيات الخاصة -وفشلت رغم حزمي عدة مرات  
برحلات العمرة والحج

وفي

يوم من الأيام وبعد انتهائي من العمل وعودتي للمنزل صليت لله  
ركعتين في  
جوف الليل وقرأت سورة الرحمن وبكيت كثيرا شوقا لزيارة  
الحرمين وبعدها نمت  
لمدة ساعتين وفي الصباح جاءني صديق عزيز لدي رأى لي رؤيا  
إنني أطوف بالحرم  
بالدور الثاني ورأيت الناس تصلي خطأ فنزلت وبدأت أعلمهم الصلاة  
الصحيحة

حينها انشرح صدري وأحسست ان فرج الله قريب  
وفي نفس اليوم قرأت إعلان بجريدة أخبار اليوم يطلبون أطباء

للسعودية وآخر يوم للتقديم باكر  
وذهبت للمقابلة وكان كلي يقين بأنني سوف انجح بالاختبار بعون  
الله وفضله وبالفعل تم قبولي في حينه والسفر خلال أسبوع واحد  
ورجعت إلى زملائي أبشرهم بذلك فكلهم تقريبا لاموني كثيرا و  
كيف أترك كل هذه الشهرة والاسم المعروف  
فقلت  
لهم كلمة واحدة: في سبيل الله وتأدية رسالتي رسالة الدعوة الى  
الفضيلة  
والعودة الى زمن العفة وحينها فوبلت ببعض السخرية والتعجب من  
البعض  
والدعاء من الاخرين  
وبدأت بعون الله وفضله أعطي محاضرات وندوات وأنفذ  
برامج عديدة لنصح الشباب وكتبت عدة كتب ومقالات نالت رواج  
كبير وكان لها  
المردود الرائع على كثير من الشباب في دول الخليج  
وكان وقت العودة إلى  
الوطن والاستقرار بعد سنين من الغربة حينها فكرت كيف ابدأ  
رسالتي في بلدي  
وأضم الشباب لي لتأدية هذه الرسالة النبيلة فوجدت ضالتي في  
إعادة طباعة  
كتبي وتوزيعها وانضم للفيس بوك وانشأت هذا الجروب منذ شهر  
تقريبا وكلي أمل  
بان يستمر بي او بغيري لتوصيل هذه الكلمة الدعوة الى الفضيلة و  
العودة الى  
زمن العفة  
أصدقائي وأحبابي هل انتم معي في رأيي  
وقبل كل هذا ماهو رأيكم في قصة  
هذه الفتاة ومن هو الجاني الحقيقي؟؟؟

### فضفضة زوجية

انا سيدة عمري 35 سنة متزوجة منذ 17 عاما بزوج ملتزم أنا  
لدينا أربعة أطفال..الاثنان الأولان أتيا ب، وطيب يكبرني بتسع سنين



الأخيران قدر الله وما شاء فعل الترحاب والتهليل.. والاثنان الأخيرة أصبحت ظاهرة عدم المسؤولية واللامبالاة في المدة الذي أحبته بجنون وأشعر أن واضحة بشدة في زوجي -زوجي الاجتماعي والثقافي حبي له بدأ يتناقص مع الأيام- تخلى عن دوره جامعي متفوق والديني والتعليمي لأبنائه على الرغم من أنه أستاذ

لي: هذه حدودي.. ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها.. لكني لا يقول بل أراه إنسانا أنانيا لا يهتم إلا بشؤونه الخاصة أقبل هذا العذر ويحرص على راحته فقط

يعطي للجنس والأكل أهمية كبيرة في حياته فركزت على اهتماماته حتى أصبحت فنانة في المطبخ والفراش

لما أحسست أنه يحن لأيام ما كنا بدون أطفال.. على الرغم وكذلك الأمهات المتعلقة بأبنائها.. حاولت جاهدة أن أوفر من أنني لست من يتمناه.. بحيث لا يزعجه أحد بخلوته في له الجو المناسب الذي مكتبه الخاص.. ولا أشغله بمشاكلنا

الاهتمام به أكثر وعلى حساب أمومتي واعتبرته ابني المدلل حاولت أشعر بتقصيري نحوهم إذا قارنت نفسي بغيري الخامس.. لدرجة أشعر أنني أتعامل مع كمبيوتر.. بلا من الأمهات، لكني أحيانا كثيرة .. باسمي.. فقط تعالي أحاسيس.. لدرجة أنه يتحرج من أن يناديني ..خذي .. اسمعي

له مرة أخشى أن أموت ولا أسمعك تنطق باسمي.. ولكنه قلت هذه أشياء تافهة.. لأنه لا يعطي للعاطفة أدنى يبسط الأمر يعتبر أن ..مع الوضع وضعت قلبي جانبا اعتبار، ومحاولة مني للتأقلم عقلائية وجاهدت نفسي كثيرا كي تصبح رؤيتي للأشياء رؤية

تصدقى أنا أحبه كثيرا.. لكن أخشى أن يأتي يوما أفقد هذا الحب

..دليلي على كيفية التعامل مع زوج بهذا الشكل

كيف أقوى على القيام بدور الأم ودور الأب ودور الزوجة ودور العاشقة الولهانة.. في نفس الوقت؟؟؟

هذه مشكله تحدث فى اكثر من بيت لكن ماذا يكون الحل...؟

\*\*\*\*\*

صديقتى العزيزه...بعرض مشكلتك على الخبراء النفسيين بـ  
المجلة ...انقل اليكى اجابه سؤالك

رأينا المشكله من وجه نظرك انت فقط فقد يتبادر إلى الذهن أننا إذا  
نرجسي أناني لا يهتم إلا باحتياجاته الخاصة من طعام أمام زوج  
اجتماعي وعلمي، وأنه لا يعيرك ولا يعير وشراب وجنس وتفوق  
مسئولية أحد، وأنه فقط يبحث عن ما أبناءه أي اهتمام، ولا يتحمل  
يمتعه ويرفعه

وفي هذه الصورة السلبية يبدو دورك محدودا جدا ولهذا لا يناديك  
وكأنك في نظره لست إنسانه كامله ولست زوجة ،باسمك أبدا  
تحت مسمى زوجة، وتلك العلاقة حقيقية بل تقومين بدور جارية  
كما ذكرت- لا يقوم - المبتورة الفاترة تنسحب على الأولاد فهو  
ذلك أنهم بواجباته التربوية نحوهم ولا يشعر بهم، وقد يكون تفسير  
ب امتداد لك، وبما أنه لا يهتم بك وأنت الأصل فمن باب أولى لا يهتم  
بالفرع، أو يكون ذلك راجعا إلى طبيعته النرجسية الذاتية الأنانية  
هذه الشخصيات لا تستطيع أن تحب أحدا حيث تتفرغ لحب فمثل  
أن تتحمل مسؤولية أحد بل تطلب من الآ نفسها فقط، ولا تستطيع  
خرين التفاني في خدمتها.

قد يكون كل ما سبق صحيحا وتكونين بذلك وقعت في فخ الزواج  
يتطلب منك دور الخدمة لاحتياجاته دون من شخص نرجسي  
يستطيع أن يمنحك أي مشاعر أو مقابل أو بمقابل مادي فقط، ولا  
يتغير ولن يتحول إلى حتى يمنح أولادك، ومهما فعلت من أجله فلن  
،ويرعاها زوج ودود محب يحترمك كإنسانه ويقدر نعمة الذرية  
وهكذا نكون أمام موقف صعب من الناحية الواقعية، ولا يصلح معه  
الصبر من ناحيتك وقبول هذا الزوج بعيبه، والتفرغ لتربية غير  
في هذه الحياة أبناءك فهم ثروتك

ولكن هناك نظره اخرى لهذه المشكله قد يكون أكثر تفاؤلا وإيجابية  
من خلال الفارق التعليمي بينكما فهو أستاذ جامعي ذلك يتضح





تعليمك، وكما وضح لنا بسؤال صديقتك متفوق، وأنت لم تكلمي هذا مفتاحا مهما في فهم إنك لم تحصلي على الثانوية، وربما يكون أن زوجك ما يجري، ويجعلنا نقرأ المشكلة بطريقة مختلفة؛ وهي يتطور علميا وثقافيا بحكم وظيفته ومركزه العلمي، بينما توقفت وانحصر دورك في المطبخ والفراش، فأصبحت بالنسبة له أنت احتياجاته الجسدية مجرد أداة لتلبية.

وهذا هو أحد مستويات العلاقة الزوجية (المستوى الجسدي)، ولكن العاطفي والمستوى العقلي والمستوى الروحي يبقى المستوى غير متحققة بينكما وبالتالي غير ويبدو أن هذه المستويات الأعلى والثقافي أو بسبب مشبعة، وقد يكون ذلك بسبب الفارق العلمي الأدنى طبيعة شخصية كل منكما بحيث لم تلتقيا إلا في المستوى للعلاقة.

والشباب في بداية حياته يكون في حاجة لإشباع المستوى الجسدي الزواج تحت تأثير هذا الاحتياج، ولكن بعد فترة ينتبه فيندفع إلى للمستويات الأخرى في العلاقة، فإن لم يجدها أصابه إلى احتياجه في العلاقة الزوجية، وربما يفسر ذلك عدم لإحباط واعتراه الفتور، امرأة مكتملة لها اسم ولها كيان مناداته لك باسمك وكأنه لا يراك يجد ما يتحدث معك وإنما يراك أداة تمنحه إشباعا جزئية ولا فيه .

وأنت تتعجبين: كيف أوفر له كل وسائل الراحة وهو لا يزداد نحوي وفتورا وجحودا؟.. نعم فالسيد لا يشكر جاريته غالبا لأنه إلا تجاهلا التفاني في خدمته، وللأسف فهذه هي العلاقة بينكما، ع يتوقع منها بخادمتها، وليست علاقة زوجية سوية، ولن علاقة سيد بجاريته أو الفراش، ولكن قد يجدي ا يجدي هنا مزيد من التفنن في المطبخ يزداد يوما بعد يوم لانتباه إلى ذلك الفارق التعليمي والثقافي الذي أبدا، وإنما بينكما دون أن تدري؛ لأنك لم تتحدثي عنه في رسالتك تم التقاطه من صديقتك

،وهذه النظره الاخرى للمشكلة قد لا ينفي المنظور الأول ولكن يكمله



إذا اعتمدها كجزء مهم في المشكلة فيمكن أن نرى شيئاً ولكن ذلك الشيء تغييراً في نفسك، ونحن نقدر على تفعيله، إذ يتضمن تغيير الآخرين تغيير أنفسنا أكثر مما نقدر على

فكثير من الزوجات اللائي لم ينلن حظهن من التعليم استكملن لاحقة، ووصلن إلى المراحل الجامعية بل و تعليمهن في ظروف لتعليمك سيفيدك أنت شخصياً الدراسات العليا، وهذا الاستكمال، حين يكبرون ويفيدك في تربية أبنائك ويجعلك أقرب إليهم خاصة وقد يقلل الفجوة بينك وبين زوجك فيحسّن العلاقة بدرجة أو بأخرى، والأمر لا يقتصر فقط على الدرجة التعليمية ولكن يكتمل بـ والثقافة وتوسيع مجالات الاهتمامات الحياتية والأنشطة والقراءة اجتماعية.

كما أنك في رحلتك لتنمية ذاتك وتوسيع دائرة حياتك ستكفّن عن المتعلقة طول الوقت بسيدها، وستشعرين بأنك تفعلين دور الخادمة تحببته وتفخرين به، وبهذا يحدث توازن بين شيئاً لذاتك أنت، شيئاً وستجدين بعد فترة أن ،عطاءاتك لزوجك ولأبنائك ولنفسك لزوجك الذي شخصيتك تزداد ثراء وتألقاً، وربما تكونين أكثر جاذبية زهد فيك حين لم ير فيك ما يبهره أو يثير مستويات اهتمامه

وحتى لو لم يتحقق هذا الهدف الأخير فستشعرين بتوازن في نعمتك على زوجك الذي أعطيته كل شيء نظرتك للحياة، وتقل المقابل أهملك ووضعك وسخرت نفسك لخدمته ليل نهار وهو في حيث نحب تحت قدميه أنت وأولادك، إذن فنحن الذين نضع أنفسنا ولا نترك للآخرين أن يضعونا، خاصة إذا ثبت لنا أن الآخرين يهتمون بأنفسهم فقط ولا يضعوننا في الاعتبار إلا بقدر ما نقدم لهم من لا يضعوننا في الاعتبار أصلاً خدمات، أو إذا يا صديقتي نخرج من هذا الرد

اصبري حتى تتحسن رؤيتك لذاتك وتنتقلين من دور الخادمة دور الزوجة الإنسانية المكتملة المحترمة مجهولة الاسم إلى، والعاطفية والعقلية والروحية المرغوبة على المستويات الجسدية تنتصري في معركة وأن تلتمسي العذر أو بعض العذر لزوجك حتى

تغيرت التغيير لنفسك، ولتتأكدي أنك رابحة في كل الحالات إذا  
سواء استعدت حب زوجك أو لم تستعيديه بالشكل الذي تتمينه، و  
يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم الله لا

تحياتي لك

ازواج للبيع  
للدكتورة فيفي بيومي

ازواج للبيع

في إحدى المدن تم افتتاح متجر لبيع (الأزواج) حيث يمكن للمرأة  
لاختيار زوج بنفسها ومن بين التعليمات التي وضعت في الذهاب  
المتجر: أن للمرأة فرصة الدخول مرة المدخل حول أسلوب عمل  
الطوابق أو الذهاب إلى واحدة للمتجر! ويمكن الاختيار من أحد  
أسفل الطابق الآخر الأعلى منه ولكن لا يمكن النزول إلى

:

:

دخلت إحدى النساء (لمتجر الأزواج) لاختيار زوج لها

: في مدخل الطابق الأول علامة

الرجال هنا لديهم عمل ومؤمنون بالله

: وفي مدخل الطابق الثاني علامة

الرجال هنا لديهم عمل ومؤمنون بالله ويحبون أطفالهم

: وفي مدخل الطابق الثالث علامة



الرجال هنا لديهم عمل ومؤمنون بالله

ويحبون أطفالهم وشكلهم جذاب

'وكانت المرأة تـفـكـر 'واو ولكن سأستمر بالصعود

: وقد وصلت إلى الطابق الرابع لتجد علامة

الرجال هنا لديهم عمل ومؤمنون بالله ويحبون أطفالهم وشكلهم  
جذاب ويساعدون زوجاتهم في أعمال المنزل

فتعجبت في خلجات نفسها

' يا إلهي إني لا أستطيع التحمل سأوافق '

ولكنها استمرت بالصعود

: وفي مدخل الطابق الخامس وجدت علامة

الرجال هنا لديهم عمل ومؤمنون بالله ويحبون أطفالهم وشكلهم  
جذاب ولهم قابلية رومانسية عالية لمغازلة زوجاتهم دائماً

وكادت أن تطأ قدمها ذلك الطابق إلا أنها استمرت بالصعود



: وفي مدخل الطابق السادس وجدت علامة

أن-ت ال-زائ-رة رق-م 4.363.012

ليس هناك أي رجال في هذا الطابق

لأن هذا الطابق وجد خصيصا كبرهان أن النساء لا يمكن إرضائهم في 'متجر الأزواج' وانتبهي لخطواتك وأنت تخرجين شكراً للتسوق ونتمنى لك يوماً سعيد

الغيرة خناق ومرارة

ليست دائماً الغيرة دليل الحب فأحياناً تكون دليل أشياء أخرى بعيدة تماماً عن الحب.

1\_ عندما تغار المرأة .. تبكي و عندما يغار الرجل يصمت

2\_ عندما تغار المرأة تكره الرجل و عندما يغار الرجل يكره نفسه

3\_ أحياناً يغار الرجل على امرأة تحبه حتى و لو لم يكن يحبها و

تغار المرأة على رجل يحبها و لو لم تكن تحبه

4\_ أجمل أنواع الغيرة غيرة الحب و أسوأ أنواع الغيرة هي غيرة

الحقد

5\_ من بوادر الغيرة اشتعال المرأة و انطفاء الرجل

6\_ تسعد المرأة بغيرة الرجل الذي تحبه و تختنق بغيرة الرجل الذي

يحبها و لا تحبه

7\_ نحن نغار على الذين نحبهم لأننا نحبهم و نغار على الذين

يحبوننا لأننا نحب انفسنا

8\_ لا تعبر عن حبك لهم بالغيرة اذا كنت غير متأكد من احساسهم

تجاهك فقد تكتشف لحظات ضعفك لمن لا يستحق

9\_ ما اكبر الفرق بين الغيرة و الحب فالحب الكبير يولد الغيرة و

الغيرة الشديدة تقتل الحب

10\_ ما أعظم الفرق بين الغيرة و الشك و معظم حالات الغيرة في

الحكايات العاطفيه يكون مصدرها الشك

11\_ اذا ضبطت نفسك متلبساً بالغيرة (من) انسان ما فطهر

- أحاسيسك جيداً فقد تكون في حالة اثم و انت لا تعلم  
12\_ اذا ضبطت نفسك متلبساً بالغيرة (على) انسان فتفقد نفسك  
فقد تكون في حالة حب و انت لا تعلم  
13\_ انتبه لا تخنقهم بغيرتك اذا كنت تحرص على بقائك معك فقد  
تخسرهم اى الابدو انت لا تعلم

آخر الغيرة احساس مر فتجنب ان تحتسيه او تسقيه لغيرك

### اختبر نفسك

ابهما تختارين العقل ام العاطفة

ايوجه حركاتك وسكناتك! كلماتك وأفعالك..علاقاتك ونجاحاتك من  
صداقاتك وأحكامك؟ قلبك أم عقلك؟ وهناك نوع ث ومن يتحكم في  
وتوازن بينهما.. فمن أنت؟ الث.. شخصية تجمع بين الاثنين

### السؤال الأول:

أمامك مشروعان.. كل بتفصيلاته، وطرق تنفيذه، وقدر نجاحه  
المتوقع:

أ-أختار ما أرتاح له ب- ما يربح أكثر

### السؤال الثاني:

صديقة تأنسين بصحبتها..وأخرى تقدم لك المساعدة

أ-أختار الصديقة ب- من تقدم المساعدة

### السؤال الثالث:

المزج بين القلب والعقل مطلوب في العلاقات الإنسانية

أ- نعم ب- ليس دائماً



السؤال الرابع:

إن ملكت قلبك ملكت بقية الأعضاء والجوارح

أ- إلى حدٍ كبير ب- أحياناً

السؤال الخامس:

طباع البشر مختلفة وبقلبك تمتلكين المفتاح

أ- نعم ب- ليس دائماً

السؤال السادس:

ما أحلى المشاعر المتبصرة بنور العقل؟»

أ- نعم ب- إلى حد ما

السؤال السابع:

المال والمنصب أمام الصدق والقناعة.. أيهما تختارين؟

أ- الصفات الإنسانية ب- المال حماية

السؤال الثامن:

غربة وراتب أعلى.. وعمل شاق ووسط أسرته

أ- وسط الأسرة ب- الراتب العالي



:السؤال التاسع

:الحديث بالعواطف وحدها يُورد المهالك

أ-أحيانًا ب- إلى حد كبير

:السؤال العاشر

:هناك من نتعامل معهم بقلوبنا، وآخرون بعقولنا

أ-غير صحيح ب- نعم

:السؤال الحادي عشر

:مهارة الإنسان وروعته في الربط بين العقل والعاطفة في التعامل

نعم ب- ليس دائمًا 1-

:السؤال الثاني عشر

:بالعقل وحده تصلين للمعرفة والتميز

أ-غير صحيح ب- إلى حد كبير

:السؤال الثالث عشر

:«عقل الفنان في إحساسه وعقل الشاعر في قلبه»

أ-مقولة صحيحة ب- ليس دائمًا

:السؤال الرابع عشر



أمام مشاكل وصعاب الحياة لابد من ترجيح العقل

أ-غير صحيح ب- إلى حد كبير

السؤال الخامس عشر:

بالعقل والحكمة والتدبر تستحوذين على القلوب

أ-غير صحيح ب- إلى حد كبير

من سيدخل الاختبار ويريد النتيجة... فى ... فى انتظار مشاركاتكم  
انتظاركم

علمتني الحياة

أصر على مجاورتي حينما عذمت النوم ليلة أمس ... سؤال سؤال  
وبعث من جديد لكي أجيب عليه ... إجابته يحتاج إلى حياة أخرى  
... o وال h ال صعبة ومعقدة تماما كعقدة الماء في  
.... سؤال لربما اصطدم بكم .... ورافقكم ... وتلاشى في أحشائكم  
منا بلا شك تجربة فريدة من نوعها لتمحورها فيما علمتكم لكن لكل  
هو ذاك السؤال ... ماذا علمتني الحياة؟؟؟ الحياة ... نعم إنه  
وقبل أن أجيب ... استرقت النظر إلى حائط السقف لافتش عن  
وكأنني انتظره أن يخرج من بين نجوم .. جواب يشفي غليلي  
استرسلت أطرافي لذبذبات النوم الظهر... وما هي إلا ثوان حتى  
يطاردني بسؤاله : ماذا الخفيف .... لكن ما زال العقل اللاواعي  
بداخلي... فثمة علمتك الحياة مرارا وتكرارا... وكأنه يستفز الراحة  
المحيط أسئلة تهرب من أجوبتها لأنك لا تريد أن تواجه نفسك او  
... بك

لم أعلم كيف استطاع العقل الباطني بأن يستخرج مني عنوة  
... منها للنوم لبحرئبشها على حائط السقف العلوي اقتباسات هربتها  
وسترون مطرا اسود لا تخافوا من هطوله فهو ارفعوا ابصاركم قليلا  
تفتحوا نوافذ تجاربكم لتجربة لن يبللكم لكن قد يكون دافع لان  
كالحية لتعيش في جارة أو صديقة علمتها الحياة بأن إما ان تزحف  
الحياة أو أن تجري بها نحو هدفك فتكون أخذت جرعتك من



...حيويتها

علمتني الحياة بأن المادة الصلبة مرت مراحل لتأخذ حجمها وحيزها الكيمياء .... وكذلك هو تماما الانسان لا بد بأن يمر بمراحل في عالم والانصهار وحيانا عليه أن يكون فلزا وكثيرا لا فلز ليصمد التسامي ...الحياة بكل مراحلها في مختبرات

...علمتني الحياة بأن الصداقة لن تكون إلا بوجود رابط اقوى منها ... ولن يصادقك كل من صدق

.. علمتني الحياة بأن حب الوطن غريزة كالامومة ... فمن لا وطن له ... لا أم له .. ومن لا أم له سيفتقد الحنان والامان ما دام حيا علمتني الحياة بأن الحب كالنعمع رائحة وشكل وطعم ... فانت تضيفه للشاي فتستمتع ... وتضيفه للرز فتشتهي ... وتضيفه ... للليمون فتشفي

علمتني الحياة بان المرأة والرجل كأبطال الفيلم الكرتوني توم مهما تلاحما وتشاجرا وطاردا بعضهما البعض إلا انهما لا ... وجيري .....بعضهما ابدأ يستطيعا الانفكاك عن

علمتني الحياة بان الذاكرة حبلى بسنوات العمر كله .. لكن بإمكان كل منا اسقاط جنين مشوه والترحم عليه لينجب سنوات صحية ... سليمة

علمتني الحياة بأن الزواج ما هو إلا جواز سفر وانت تختار المكان أدغال أفريقيا .. او إلى شلالات اوروبا أو إلى فاما الى أن تهبط أسرائيلا لانك ستبتات أرملأ أو عولمة أمريكا ... لكن إياك ...مطلقا او زوجا لارملة

علمتني وعلمتني ... وأكثر ما علمتني أن كل ما كتبتة ما هو الا اطفال على حيطان الزمن ...ومن لعبي بالألوان والخطوط خربشات .....ما تعلمت اتيكيت اليقظة تعلمت أصول النوم لكن خواطر ل رشا منصور

لكل زوجه أب...قصه حقيقيه

حقيقة حدثت بالفعل ووجدت لها عناوين كثيرة ولكن بعد أن قصة وجدت أثقلها وأروعها وأحسنها هذا العنوان فهيا معا وزنتها جميعا . بالفعل وقصة جديدة وحدث

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ( الرحمن: ٦٠ )

كانت ترى الدنيا من حولها حديقة غناء تحوى بداخلها أزهاراً  
متفتحة ووروداً مبهجة وتسمع فيها زقزقات العصافير وأصوات  
الكناريا .

معنى غير السعادة ولا مضموناً غير الرضا والسكينة و كانت لا تعرف  
إلا فى رضى رب العباد ثم رضى زوجها و لا ترى غاية فى الحياة  
والتفانى الذى أخلصت له كأحسن ما يكون الإخلاص .

ومرت الأيام وتوالت السنون وهى لا تشعر بمرورها من روعة ما  
كانت تشعره من سعادة ورضا عن كل شئ .

حلمها الجميل على أشواك كانت فى الزهور لم تشعر بها وأفقت من  
وجودها ولكننا عندما نعيش السعادة نرى يوماً على الرغم من  
يتحول الجمال إلا اطلال يئن الجمال كله وعندما نعيش التعاسة  
بأصوات الخراب .

زوجها الذى أخبرها انه لا بد من الانفصال لأنه يريد أفقت على  
حسب ما قاله الأطباء لن تستطيع تحقيق الذرية والولد وهى وعلى  
المنع؟؟ وهل هى من يتحكم رغبته وهل هى من تملك العطاء أو  
!فى زمام الأمور؟؟

ماهى إلا مثلنا جميعاً فقيرة ذليلة ترجو رحمة ربها وعطاء لا والله  
" جل فى علاه " لا يُسألُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسألُونَ ربها ولكنه الله  
إليه بالأ يطلقها ويتزوج كما يحلو لها فالإمكانيات تسمح و توسلت  
تريد هذه الوصمة التى تشوه لقب أى امرأة ولكنه الحمد لله وهى لا  
وليلة تبدل الحال ولكنها صبرت أصر وقام بالتنفيذ وفى يوم  
ينام وتوجهت إليه ب واحتسبت وفوضت الأمر كله للذى لا يغفل ولا  
الدعاء أن يخلف عليها خير مما سبق .



الطريق الى الانجاب

المقدمين الإنجاب أمل كل المتزوجين وقلق عند على الزواج ويأخذ حيز ليس بالهين من تفكيرهم على إجراء فحوصات بل كثير منهم يقدمون وتحاليل طبية قبل الزواج لمعرفة درجة الخصوبة وآخرين يشكون من عدم الإنجاب بعد عندهم سبب مرور عام من الزواج وبفحصهم لم نجد أي عنده أو عندها لهذا التأخير إلا قصور في العلاقة الثقافية الإيجابية الجنسية أو في و مما لاشك فيه إن الإنجاب يدعم مركز الأسرة الأبناء يمثلان التزامًا لاجتماعي كما انه وتربية اسريًا ويدعمان استقرار الحياة الزوجية

علميًا عرف العقم بأنه فشل المرأة لأن تصبح \*  
جماع منتظم بدون حامل بعد مرور عام واحد من  
% استخدام موانع حمل وتبلغ نسبته حوالي 15  
من الأزواج

ويشكل العامل الأنثوي حوالي 50% والعامل  
العقم لا يوجد الذكري 40% بينما 10% من حالات  
بها سبب لذلك اخترنا لك عزيزي القارئ في هذا  
الكتاب

معلومات طبية متعلقة بالحمل و الأسباب الأكثر



شيوعًا لتأخر الإنجاب وكيفية الوقاية من العقم  
وبعض الخيارات الطبية لعلاج العقم  
ثم نصائح للزوجة والزوج من أجل الإنجاب  
وقطعا كل شئ بيد الله أولا وأخيرا  
فالإنجاب رزق يسوقه الله لمن يشاء كيفما يشاء  
متى يشاء

ولكن علينا أن نعقلها ونتوكل على الله

عند الرجل عند المرأة والسائل المنوي كيفية تكوين البويضات

الدورة الشهرية والتبويض

تحسب الدورة الشهرية عند المرأة من أول يوم لنزول الدم وتستمر  
لمدة 28 يوم قد تزيد أو تقل قليلا عند بعض النساء  
ويحدث التبويض عادة في اليوم الرابع عشر من الدورة  
وتعيش البويضة لمدة 24 ساعة فقط  
وتحدث عدة تغيرات في جدار الرحم تحت تأثير الهرمونات  
المبيض حيث يرتفع نسبة هرمون الالجنسية والتي يفرزها  
الدورة الشهرية أما ستروجين بالدم لتصل إلى القمة في منتصف  
لتبدأ هرمون البروجستيرون تكون نسبته منخفضة جداً في الدم  
في الارتفاع بعد حدوث التبويض ليصل إلى أعلى نسبة في الثالث  
والعشرين وينخفض مرة أخرى قبل حدوث الدورة الشهرية

السائل المنوي والحيوانات المنوية

الذي يحتوي على (Head) يتكون الحيوان المنوي من الرأس  
التي تعطي الطاقة (Neck) الأوسط يسمى الرقبة الجينات والجزء  
والذي يساعد على (Tail) للحركة والذيل اللازمة للحيوان المنوي  
التناسلية الأنثوية دفع الحيوان المنوي داخل القناة

و لفهم كيفية تكوين الحيوانات المنوية والسائل المنوي نعطي هذا



## التشبيه البسيط

فلو تخيلنا أن هناك مصنع ما - ينتج حصة معينة من إنتاجه وعندما يكتمل الإنتاج يخزن في مخزن المصنع - لتصديرها للخارج طويل ضيق ليصل إلى الميناء ثم ينتقل المنتج من خلال طريق وحين يأتي وهناك يتم تغليفه ووضعها في حافظات حتى لا يفسد عليه الوقت للتصدير يتم نقله خارج الميناء بمساعدة حاويات نقالة

الإنتاج=الحيوانات المنوية المصنع=الخصية

الطريق=الحبل المنوي المخزن=البربخ

الميناء=الحويصلة المنوية

الحاويات=عضلات الحوض وعضلات غدة البروستاتا قاذفة للمني للخارج وتمنع ارتجاعه إلى المثانة

داخل كل خصية حوالي (250) حبيرة تحتوي كل منها على لإنتاج السائل المنوي ويوجد بداخل هذه الأنايب طويلة ملتفة السائل المنوي. تنتج الخلية الأنايب الخلايا الصغيرة التي تنتج النطف البالغة النمو بواسطة ولية المولدة للسائل المنوي العديد من التكاثر والمرور عبر سلسلة من التغيرات

في المتوسط كمية السائل المنوي عند القذف حوالي 3-4 سم\*  
عندما تقل الكمية عن 1.5 سم فهناك مشكلة

-عدد الحيوانات المنوية في السنتيمتر المربع الواحد حوالي 60\*  
120 مليون

إذا قل عن 30 مليون فيجب بدأ العلاج

% أما نسبة الحيوانات المتحركة فلا تقل عن 60\*

ونسبة الحيوانات المنوية المشوهة أو الميتة لا تزيد عن 20% من \*  
العدد الكلي

إذا زادت لزوجة المني ففرصة حركة الحيوانات المنوية سوف تقل \*  
بالتبعية

فركتوز-بروستاجلاندين-فوسفوريل كولين-ومواد تساعد على  
التجلط

تفرز غدة البروستاتا الزنك-فوسفوليبد-سبرمين-فوسفاتيز وتمثل \*  
من السائل المنوي يفرز من الحويصلات % 60 20% من محتويات السائل المنوي  
المنوية وهي تتكون

#### مراحل الحمل

بعد حدوث التبويض ونزول البويضة إلى قناة فالوب  
-غالبا في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية للمرأة-  
ويحدث التلقيح عندما يلتقي حيوان منوي كامل النمو والحيوية بـ  
يحدث له حركة عنيفة ويفرز إنزيم مذيبي يساعده البويضة حينها  
داخل نواة البويضة وتتكون النطفة ا في اختراق جدار البويضة إلى  
وهكذا وتتحرك النطفة لتستقر لأولى من خليتين ثم تنقسم إلى أربع  
في جدار الرحم المهياً لاستقباله

#### مراحـل الحمـل:

مدة الحمل: أربعون أسبوعا وتنقسم إلى ثلاثة مراحل

#### المرحـلة الأولى:

وتشمل الثلاثة أشهر الأولى من الحمل وفيها تنمو الأعضاء الأساسية  
وتكثر في هذه المرحلة بعض الأعراض للأم مثل الغثيان و للجنين  
ويتضخم الثديين في الحجم ويبدأ الوزن القئ وخاصة في الصباح  
في الزيادة.

#### المرحـلة الثانية:

يبدأ الجنين في النمو بسرعة كبيرة وتبدأ السيدة في الإحساس  
بحركة الجنين. وتزداد ضربات القلب مع ارتفاع في ضغط الدم للأم

#### المرحـلة الثالثة:

تبدأ أعضاء الجنين في النمو والتطور على نحو طبيعي  
إن أفضل مرحلة للحصول علي طفل صحيح هي المرحلة ما بين

18 - 35 من العمر

أعراض الحمـل الشائعة

توقف الدورة الشهرية \*

غثيان وقئ \*

تضخم بالثديين \*

تبول متكرر \*

وانتظرونا في العدد القادم عن اسباب الاجهاض وتاخر الحمل ,

## وداعا للكرش بلا رجعة

عند الرجال والنساء مشكلة تسبب ارق وعدم رضا عن الكرش الزوجية وقد أثبتت الدراسات أن الشكل وقد تؤثر في العلاقة والضغط المرتفع و الكرش يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكر الكوليسترول والنقرص والام المفاصل وامراض الرئة والقلب ولكنها مشكلة لها حلول باذن الله  
الاسباب

الكرش يتكون من 3 عناصر  
انتفاخ وامراض القولون  
تراكم الدهون في منطقة البطن  
ضعف وارتخاء عضلات البطن  
قد يكون وراثيا وهو اكثر انتشارا بين الرجال عن النساء وبالطبع  
يزداد فرصة الكرش فوق سن ال 40  
ومن العوامل الأخرى المهمة: الإسراف في تناول الطعام الغني بـ  
الدهون والسعرات الحرارية

ومن الاسباب الرئيسية في عصرنا الان  
المياه الغازية-الوجبات السريعة-قلة الحركة- الاكل بطريقة سريعة  
الإصابة بأمراض القولون وتجمع السوائل في تجويف البطن

عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم -

تمارين لازالة الكرش

الرقود على الأرض ظهرا مع مد الرجلين وتحريكهما كأنك راكب  
عجلة ثم ناحية البطن بطريقة متبادلة لمدة نصف ساعة يوميا  
. نط الحبل فهي تحرك عددا كبيرا من عضلات الجسم -  
المشي لمدة ساعة مع التنفس بعمق -



. طريقة الغذاء

الطور

اكواب كبيرة من الماء على الريق3  
كوب عصير فواكه مثل عصير التفاح - البرتقال أو جريب فروت  
. ويمكن اكل ثمرتين من الفاكهه بدل العصير

.بيضة مسلوقة بدون ملح

او اربع ملاعق فول بقليل من الزيت والليمون أو قطعتين جبنة  
مثلثات قليلة الدسم  
(رغيف صغير أسمر)بر

شاي بدون سكر ويمكن استعمال سكر الفواكهه

:.الغداء

. سلطة خضار - مع إضافة ملعقة خل تفاح صغيرة بدل الملح

.جرام لحم(دجاج) مشوي أو مسلوق200

أو ربع دجاجه مسلوقة أو مشوية منزوعة الجلد أو بيضتان

. مسلوقتان +رغيف اسمر صغير

العشاء:

بيضة مسلوقة .او قطعتين جبنة مثلثات او زبادي منزوع الدسم

سلطة خضار - ثمرة فاكهة

العلاج بالاعشاب.

شرب ماء على الريق على الريق وقبل النوم مباشرة

الميرمية\*\*

قدر ملعقة أكل وتنقع في ماء مغلي لمدة ربع ساعة وتشرب في

المساء

الشمر\*\*

والطريقة:-ملعقتين صغيرتين +كوب ماء مغلي تنقع لمدة لاتقل

عن ساعة وتصفى وتشرب مره باليوم

\*\*\*

شاي اخضر الصيني + زنجبيل اخضر + قشر رمان الناشف+نعناع

اخضر

الكمون والليمون -

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمون مقطعه حلقات ويشرب في الصباح على الريق (في عدم وجود ويترك طوال الليل (شكوى من الحموضة الزائدة)

#### نصائح عامة

لو هناك أي مرض بالقولون فيجب اخذ العلاج بانتظام--  
احرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف فهي تأخذ وقتاً أطول -  
في المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع وتخفف من حدوث الإ  
مساك.

قلل كمية الملح في الأكل لأن كثرتة تمنع طرح السوائل الزائدة -  
مما يزيد من محيط خصرك، علماً أن الجسم لا يحتاج في الجسم  
"شاي واحدة يوميا " 4 جرامات من الملح أكثر من ملعقة  
تناول الطعام ببطء لأكثر من عشرين دقيقة، فستشعر بالشبع -  
تملاً معدتك بالكثير من الطعام لأن الأكل السريع يه بسرعة دون أن  
الطعام قبل الإحساس بالشبع لأ المعدة بالكثير من  
المشي لمدة ساعة يوميا مع اخذ شهيق وزفير بعمق-  
شد البطن للداخل باستمرار على قدر المستطاع وخصوصاً اثناء  
المشي

هناك بعض المرضى نفذوا هذه النصيحة وكانت رائعة وهي لف  
البطن بمشع خفيف او ماشابه والمشي بها في جو حار او مزاوله  
الرياضة

همسات الحب الدافئ

#### عزيزي الزوج

يصاب الزوج غالباً بعد الزواج بأعوام قليلة بسكتة كلامية مع  
مع المحيطين مما يصيب الزوجة بالتعجب و الزوجة وثرثرة  
بشخصية أخرى مما الدهشة فهو معها بشخصية ومع الآخرين  
يصيبها بالإحباط وتصاب علاقتهما بالتوتر  
وهذه المرحلة من الحياة الزوجية تسمى بمرحلة التعود  
حيث تتحول أحاسيس الزوج لشريكة حياته كجزء من نمط  
أي شئ يتملكه و مع انتهاء الشعور با معيشي وروتين ومثلها مثل  
حديث عن مشاكل لانجذاب يسود السكون أقصد السكوت إلا

البيت والأولاد لاتخلو طبعاً من مشاحنات  
كل هذه التغيرات سوف تصيب الزوجة بالاضطراب الجنسي  
وفقدان الرغبة الجنسية  
وللخروج من هذه المرحلة سريعاً قبل أن تتحول إلى مرحلة  
المواجهة و الحديث-حتى المعاشرة ثم هروب الهروب (هروب من  
يجد فيه كل ما يصبوا إليه من المنزل واللجوء إلى طرف ثالث  
(وذلك بالارتباط به أو بالخيانة  
لذلك يجب أن تعود العلاقة الزوجية لمرحلة الانجذاب (مرحلة  
(الخطوبة وشهر العسل  
حيث كان الزوج يختار الكلمات بل والأشعار لإظهار شوقه وحبه  
كان يحافظ على شعورها ويخاف عليها ويرضيها الجارف-- حين  
من أن يفقدها على كل الأشكال والألوان خوفاً  
من السهل جدا العودة الحميدة إلى هذه المرحلة بهمسات الحب -  
الدافئ مهما تقدم العمر  
وباختصار ماذا تريد الزوجة ان يكون زوجها

الاحترام والحب والرحمة هي الاشياء الاساسية التي تريد  
كانت - بان يعاملها بها زوجها ويلعب بها على اوتار المرأة\_أي امرأة  
الزوج الكثير والكثير من السعادة قلبها وسوف تجني عزيبي  
الزوجية والحب الابدي

(فالمرأة جسد وروح وغذاء روحها الحنان والمودة وكلمة حب )

السعادة الزوجية والامراض المزمنة  
وداعاً للحرمان الجنسي

المرض المزمن هو المرض الذي يلزمه تناول عقاقير وعلاج مدى  
الحياة أو لايرجى منه شفاء  
وهذه الأمراض انتشرت بيننا ونجدها في جميع الأعمار  
(الشيخوخة والشباب بل والطفولة) وأصبحت سمة من سمات هذا  
العصر الحديث

قد يكون بأسباب في الإنسان نفسه  
التوتر والعصبية واللهث وراء لقمة العيش مع الإحساس الدائم بـ  
القادم وعدم الشعور بالرضا والسعادة مع اعتماده على الخوف من  
الحركة وعدم مزاولة أي نوع من الرياضة الوجبات السريعة وقلة  
البدنية

أو من البيئة المحيطة  
من اليقين- أن تلوث البيئة واستخدام المبيدات الحشرية في  
المنبعثة من المصانع ومع استخدام الأسلحة الزراعية والأدخنة  
الإشعاعات والكيماويات في تربة الأرض الفتاكة بالحروب انتشرت  
والهواء المستنشق

هذه الأسباب تلعب الدور الأساسي بل و الخطير في تفاقم هذه ا-  
لأمراض المزمنة بيننا  
وهناك ستة عوامل تحدد مدى تأثير هذا المرض أو ذاك على  
:-الممارسة الجنسية وهي

حدة المرض ومدته ومضاعفاته على أعضاء الجسم-1

المريض نفسه وقابليته وتعامله مع المرض-2

تأثير العلاج والأدوية المعطاة على القوة الجنسية-3

كيفية تعامل الطرف الآخر للمريض والمحيطون به-4

مدى ثقافة المريض ودرجته العلمية-5

الحالة الاقتصادية والرعاية الصحية المتوفرة بدولته.6

:- وأكثر الأمراض المزمنة تأثيراً على الحياة الجنسية هي

اعراض الشيخوخة\*

أمراض القلب والشرايين\*

البول السكري\*

الربو الشعبي\*

قرحة المعدة\*

ضغط الدم المرتفع\*

أمراض الغدة الدرقية\*

نقول لهؤلاء المرضى وداعاً للحرمان الجنسي وابتسموا للحياة من

خلال إتباع هذه التعليمات

: العلاقة الزوجية وتقدم العمر

هل يتأثر الأداء الجنسي بتقدم العمر؟

من الصعب تحديد نسبة هبوط الأداء الجنسي مع تقدم العمر لأنها

تختلف من بيئة لبيئة ومن إنسان لآخر حسب ثقافته وصحته  
و. و. ونفسيته وشريكه

والجدير بالذكر أن الأشخاص الذين يشكون من هبوط بالرغبة  
الممكن أن يمارسوا الجنس إذا طلب منهم ذلك ولكن الجنسية من  
وهذا بالطبع يؤثر على الشريك بعدم اهتمام وتأدية للواجب  
وسيكون سبب رئيسياً للكثير من المشاكل الزوجية  
والمشكلة الحقيقية اعتقاد الناس وخاصة ببلادنا  
أن الإنسان يفقد رغبته الجنسية مع تقدم العمر وخاصة النساء  
(والقبح الشديد البوح بهذه الرغبة لتظل دفيئة المشاعر ومن العيب  
المشاكل والأمراض العضوية والنفسية حتى أن لتتفجر سيل من  
الأطباء المعالجين مما يزيد من هذا الاعتقاد نجده سائداً بين  
حجم المشكلة

وهبوط الرغبة الجنسية يرجع إلى تغيرات فسيولوجية عديدة  
تحدث للمرأة والرجل عند تقدم العمر  
وهناك أبحاث كثيرة تؤكد أن العمر لا يؤثر على الرغبات الجنسية  
او المرأة ولكن السبب اعتقاد أحد الزوجين بأن شريكه عند الرجل  
الممارسة الجنسية أصبح غير قادر على  
وهكذا نجد أن الفشل في الممارسة أو عدم الحصول على الإشباع  
الممارسة قد يؤدي إلى إحباط مستمر يظهر في النفسي لهذه  
الجنسية النهائية على شكل هبوط للرغبة  
بل أحيانا الإحساس بالذنب نتيجة الفشل المستمر في إرضاء  
شريك حياته

وهكذا نجد أن معظم الأزواج في هذه المرحلة السنية يتحاشى  
الجنس حتى مقدماته

لكي تتجاوز هذه المرحلة بأمان  
ولتجاوز هذه المرحلة بدون منغصات يجب تغيير مفاهيم موروثية  
وثقافات مؤثرة عند الزوجين وعند الأطباء المعالجين بل عند  
المجتمع ككل

وأنا شخصياً اعتبر هذه المرحلة العمرية هي مرحلة (الاستمتاع  
الجنسي الحقيقية وشهر العسل المستمر) حيث  
تقل مسؤولية الأبناء ومشاكل العمل ولو تفهم كل طرف التغيرات  
التي تحدث لكليهما تفهماً حقيقياً  
لعاملت الزوجة زوجها معاملة الملك المتوج على عرش قلبها

وعامل الزوج زوجته معاملة الأميرة ذات الحسن والجمال  
ليجنوا السعادة بكل معانيها  
فالعمر لا يقاس بعدد السنين ولكن بقدر الاستمتاع بالسنين

وللحديث بقية باذن الله

### الاضطراب النفسي والرغبة الجنسية

هناك عدة عوامل شخصية وسلوكية تؤدي إلى اضطراب التوازن  
فتور جنسي مزمن بل فشل بالحياة الجنسية ينتج عنها النفسي  
على هذه العوامل لتجنبها ونعالجها لذلك يجب أن نضع أيدينا  
: ونذكر منها

#### الخيانة الزوجية\*

من اخطر السلوكيات التي تنهش في جذور العلاقة الجنسية  
لتدمرها

ومادام الشيطان يوسوس بيننا فألوان الخيانة الزوجية كثيرة  
ومتعددة

ابتداءً من نظرة إعجاب - محادثات جنسية مباشرة اوغير مباشرة  
من خلال التليفون والانترنت-ملامسات جنسية إلى ممارسة جنسية  
محرمة

الخيانات تؤدي بلا شك إلى جرح وشرخ عميق بالعلاقة وهذه  
ممارسة الجنس على الإطلاق وإذا مورست الزوجية ورغبة في عدم  
فمن المتوقع أن تكون بلا أي استمتاع

#### اختلاف الرغبات الجنسية عند الزوجين\*

الفرق الكبير بين الرغبة الجنسية عند الزوج والزوجة فأحياناً حيث  
يريد الممارسة يومياً بينما الزوجة تكتفي بمرة واحدة نجد أن الزوج  
وهذا الاختلاف يؤدي إلى الإحباط والفتور أسبوعياً أو العكس  
بل هدم العلاقة الجنسية بين الأزواج

#### الامتناع عن الممارسة الجنسية كعقاب أو للخضوع لرغبة معينة\*

من المشكلات السلوكية والتي تهدد الحياة الجنسية للزوجين  
استخدام سلاح الامتناع عن ممارسة الجنس وهو سلاح فتاك لكل  
ماتبقى من علاقة

### الشعور باليأس\*

وهذا يحدث نتيجة لتكرار الفشل في الحياة العملية والإحباط المستمر

### ضغوط داخلية\*

مثل العمل المستمر والتنافس والنزاعات مع الزملاء والمنافسين وكذلك المشاكل المادية والاجتماعية

### علاقة زوجية مضطربة\*

تتسم بالخلافات والمشاحنات بل والمشاجرات يفقد الزوجان على أثر ذلك اهتماماتهم بالجنس ويقل الانجذاب بينهما

### القلق والخوف من عدم القدرة الجنسية\*

ويزيد هذا القلق بأن يشعر الشريك لشريكه انه عاجزاً جنسياً عن تحقيق ما يريد حتى لو كان على سبيل المزاح

### المقارنة\*

المقارنة بين حاله وإمكانياته وإمكانيات الطرف الثاني وبين ما يراه بالفضائيات أو شبكة الانترنت أو ما يسمعه عن الممارسات الجنسية

### نقص المعرفة والمعلومات العلمية عن العلاقة الجنسية السليمة\*

### خبرات سابقة خاطئة في المجال الجنسي\*

مثل ممارسة الجنس مع البغاء أو الانحرافات الجنسية كالعلاقة المثلية

### المرض المزمن عند أحد الشريكين\*

وهذا بالطبع سوف ينعكس على نفسية الطرف الآخر ورغبته الجنسية

### الإدمان\*

الحبوب المخدرة أو أي نوع آخر من المخدرات والتي تذهب إدمان عند المدمن وبشريكه وتؤدي إلى كثير من الأفعال وتبطل الإحساس مرض الاكتئاب أمراض العضوية و النفسية وأخطرها

## الوقت المناسب لجماع لا ينسى

هناك أوقات غير مناسبة قد يتم اختيارها تسبب كثير من  
(الفشل (سرعة القذف - الضعف الجنسي أو عدم الإثباع  
- فإذا كانت المعدة ممتلئة فإن الدم المتدفق إلى العضو يكون  
أقل - مما يضعف الانتصاب  
- إذا كان الجسم متعبًا ومجهدًا واضطر إلى اللقاء الجنسي -  
فإن هذا اللقاء كتب عليه الفشل  
- إذا كانت الحالة النفسية سيئة أو هناك مشاكل تشغل التفكير -  
فلا مكان للجنس  
- إذا كان هناك شعور بالبرودة القارصة أو الحر الشديد فسوف -  
يهرب الإحساس الجميل  
: لكل هذا يجب أن  
(تكون المعدة شبه فارغة) على الأقل بعد الأكل بثلاث ساعات\*  
الجسم مسترخي ومستريح\*  
جيدة حالة نفسية ومزاجية\*  
درجة حرارة الغرفة معتدلة\*  
ففي فصل الشتاء من الممكن استخدام المدفئة وفي فصل  
الصيف من الممكن استخدام المكيف أو المروحة  
ومما سبق نجد أن معظم العوامل متوفرة عند الاستيقاظ  
من النوم في الصباح أو عند الاستيقاظ من النوم في فترة  
(الظهيرة (القبولة)



الهبوط الجنسي بعد الولادة  
سؤال جاءني من احد الاصدقاء يشكو من فتور شديد بالعلاقة  
واهتمامها الدائم بطفلها الوافد حديثا وسالني الحميمة مع زوجته  
السيدات بعد الولادة؟؟ ماهو الحل وهل هذا يحدث لكل  
الاجابة :في البداية اخي العزيز اهنتك بالمولود الجديد جعله الله  
قرة اعينكما  
اما سؤالك عن الهبوط الجنسي لزوجتك ما بعد الولادة  
قالبفعل هناك عدة عوامل تؤثر في الرغبة الجنسية ودرجة اثارها  
" منها "



تغيرات بالهرمونات الانثوية مثل الأستروجين والذي يفرزه 1: المرأة ويعتبر هذا الهرمون ضرورياً في تحضير بعض المبيض عند إفرازات التزليق المهبلي لاستجابات الجنسية مثل وكذلك ارتفاع نسبة هرمون البرولاكتين وهذا الهرمون يحفز إفراز اللبن عند المرضعات وارتفاع نسبته يحبط الرغبة الجنسية وقد يمنع التبويض عند النساء وهذا التغيير في نسب الهرمونات قد يسبب تقل إفرازات الهرمونات الأنثوية إلى درجة تنقطع فيها الدورة \* الشهرية

تقل إفرازات المهبل مما يؤدي إلى بعض الصعوبة\* بالممارسة الجنسية والتي قد تصبح مؤلمة في بعض الأحيان ، وتُعاني بعض النساء من التوتر أو الاكتئاب بسبب هبوط - مستويات هرمونات الحمل

قد يكون هناك بعض الالتهابات المهبليّة او مكان جرح التوسيع ب2؛ يسبب بعض الالام عند الزوجة ويتحول اللقاء الى عذاب المهبل قد الازلية عندنا هنا ان الزوجة لا تكافش زوجها بلا متعة والمشكلة بذلك الامتأخرا جدا

زيادة وزن الزوجة وعدم رضاها عن مظهرها:2 بعض النساء يصبن بالهلع عندما ينظرن الى نفسهن في المرأة قد طرأت على جسدها بسبب حمل دام تسعة ستجد بأن تحولات بسبب الحليب الذي أشهر. فتلاحظ بأن حجم الثديين قد كبر والى ترضعه لطفلها، وقد تجد بقعا على وجهها نجمت عن الحمل ماهنالك من تغييرات

قثابت علميا بانه يرتبط الدافع الجنسي عند المرأة بشكل جسمها فإذا كانت راضية عنه ساعدها هذا على ثقتها بنفسها ورغبتها الجنسية

وذلك يؤمن لهم رغبة جنسية دائمة وعلاقة ممتعة المسؤوليات بالنسبة للزوجة بعد الولادة هي أن تكون أما ..3 في بعض الاحيان وان تظل جميلة دوما في ظل وزوجة وموظفة على علاقاتها العائلية وجود فئات الفضائيات والحفاظ هذا بالطبع يجعل الزوجة في حالة انهك وتوتر مستمر فهي ليست تمكنت من الجمع بين كل هذه الأمور فهل سيبقى خارقة وحتى ان

هي أسئلة هامة جداً بالنسبة للمرأة وا هناك وقت لديها لنفسها؟ تلك اختيار وتنظيم الأولويات لاجابة عليها تتطلب أمرا واحدا وهو وقالت دراسة صادرة عن مركز رعاية الأمومة والطفولة في مدينة القيام بجميع الأدوار المذكورة أمر صعب جدا وحذرت ساو باولو أن بعد الولادة يتعب المرأة وقد يصيبها بالا بأن لعب كل هذه الأدوار الأولويات بعد قدوم المولود ككتاب ان لم تعرف اختيار وتنظيم المرأة اختيار الأولويات الجديد. وأضافت الدراسة بأنه اذا لم تنظم يبقى وقت لكي فانها لن تتحمل القيام بهذا الكم من الواجبات ولن تعيش حياتها الشخصية وتتمتع بحياة هادئة.

وتابعت الدراسة تقول بأن 65% من النساء اللواتي ينجبن طفلا لأ يتعرضن لأزمة الاختيار بين الأولويات فينتابهن القلق و ول مرة تصل الأمور الى حد التأثير على صحتهن الضغط النفسي حتى ومن أهم الأعراض التي يمكن .العامه نفسية كانت أم فيسيولوجية بعد الولادة هو أن تصيب المرأة التي لاتعرف اختيار الأولويات فقدان الرغبة في المعاشرة الحميمة مع زوجها.

#### الامومة/4

أكدت دراسة امريكية بأن هناك أمرا مهما جدا يتوجب على المرأة ا به، ألا وهو الاستمتاع بالأمومة لأن الأمومة تعتبر من لأم أن تفكر بالنسبة للمرأة. وقالت الدراسة ان وضع المرأة هذه الأ أكبر الملذات اولوياتها يجب أن يكون له وقع ممتاز على ولوية على قائمة

#### نفسيتها

عزيزي الزوج : عليك أن تراعي أن الحياة بعد قدوم طفلك الأول قد فزوجتك أصبحت مسؤولة عن طفلك الذي انتظرته طويلا، تغيرت يتطلب منها جهدا كبيرا... فما هو دورك بكل تأكيد، الأمر الذي في هذه الحال؟

أليس من باب أولى أن تكون لها عوناً، وأن تمدها بدعم نفسي تستطيع ان توفق بين واجباتك كزوج وواجباتها هي ومعنوي حتى ..كمسؤولة عن أسرة كاملة

(و يقال (أن المرأة تثار بالهمس أكثر من اللمس ومن هنا أنصحك بأن تحنو على زوجتك بكلمة حب وعطف وفعل ينم على الحنان ولو بقبلة شوق من قلبك عامل زوجتك معاملة الاميرة ذات الحسن لسوف تعاملك معاملة الملك المتوج على عرش قلبها بالتأكيد

حينها انتظر منها أيها الزوج الكثير والكثير بفراش الزوجية  
وللزوجة حافظي على مظهرك وجمالك في كل الأوقات مع  
زوجك مهما كانت مشاغل ومشاكل الحياة لتعود علاقتكما  
إلى مرحلة الانجذاب (فترة الخطوبة وشهر العسل) ويجب عليكي  
مهامك المتعددة ومكاشفة زوجك بأى الام تعانين تنسيق وقتك بين  
منها اثناء الجماع  
بارك الله فيكما وفي وليدكما  
د:علي ناصف استشاري جراحة المسالك والصحة الزوجية

### بريد بابا علي

في سواد الليل وعلى بدأت اليوم من جديد أحمل قلبي لأخط  
صفحات بيضاء أكتب ردودي على مشاكل واستشارات جاءتنى من  
العديد من اصدقائي ومعارفي والمترددین على عيادتي ومواقعي  
الالكتروني واحببت ان انشرها للجمع واعتبرها هدية لكل وبريدي  
بجنباتها من خبرات وعلوم ومعرفة ونصائح لحياة القراء لما تحويه  
كلها سعادة وتفاؤل

وهي محاولة للرد على أكثر الأسئلة والاستفسارات شيوعا بين  
تدور بذهنهم منذ فترة المراهقة حتى خريف العمر و الناس والتي  
الاسئلة على مدار الساعة البريد يستقبل كل انواع

صحية كانت او نفسية

زوجية كانت او عزوبية

اجتماعية كانت او مادية

مصرية كانت او خليجية

مغربية كانت او ليبية

وباذن الله سوف يتم الرد عليها في الحال

ألوان من الحب

س: عمري 25 سنة جميلة ومثقفة وخريجة كلية علمية  
مخطوبة منذ عامين لزميل لي وأحبه واحترمه وزفاننا بعد شهر  
إن شاء الله ولكن مايؤرقني على حياتي الزوجية ومستقبلها هو

أبي

فأبي رجل مزواج تزوج حتى الآن 3 مرات والبقية سوف تأتي  
رغم تقدمه في العمر وأخاف أن يكون خطيبي من هذه النوعية

تأكيده لي المستمر بأنني كل شئ في حياته ولا من الرجال رغم  
أمرأة غيري في قلبه يتخيل يوماً أن تكون هناك  
وطلبت تأجيل زفافنا عدة مرات بسبب هذا الإحساس فماذا افعل  
؟

ج:

في البداية أقول لكي هل من الممكن أن نعطي النمر خس وجزر  
ليأكله طبعاً لا فلقد خلقه الله أكل للحوم  
هكذا الرجل فلقد خلقه الله بطبيعته متعدد العواطف ولذلك أحل  
له التعدد فالرجل يابنيتي يحب بعينه أي بالنظر  
ويحب من ينظر إليها وتسره ويمارس الجنس معها عكس المرأة ف  
المرأة تمارس الجنس مع من تحب أو لكي تشعر بالحب  
هذه قاعدة لا بد أن تعرفينها والرجل الذي يتزوج على زوجته أو  
شكل من الأشكال فاللوم الأكبر على زوجته التي لم يخونها بأي  
الحب تستطيع أن تعدد له ألوان  
وفي عصرنا الحديث المفتوح في كل شئ وانتشار العنوسة والاخت  
لاط في العمل والمواصلات والنوادي و..و..و..و  
كوني حريصة على حياتك الزوجية واليك بعض النصائح  
لكي تستطيعين أن تعطي ألوان متعددة من الحب لزوجك  
أولاً: طريق قلب الرجل ليس معدته  
تعتقد كثير من النساء الشرقيات أن طريق قلب الرجل هو معدته  
ولكن هذا الاعتقاد قد ينجح في البداية في كسب حبه  
ولكن سوف ينقلب للعكس تماماً عندما يزداد وزنه ويفقد لياقته  
بالأمراض ليعاني منها سنوات وسنوات رغم تعبك ويصاب  
مالذ وطاب وبعض الأحيان على واهتمامك بأن تقدمي له كل  
بالمعاملة-الثقافة حساب مظهرك لذلك أنصحك بأن يكون الاهتمام  
و والشخصية الجذابة-المظهر-تقديم غذاء متنوع قليل الدسم  
السعرات-التنوع بإثارته جنسياً  
ثانياً: لذة المعاشرة الجنسية  
قد يشرد ذهن الزوجة أحياناً أثناء الممارسة الجنسية فقد تفكر في  
تحضير الطعام-- وقد تفكر في عيب في جسدها ومدى --أولادها  
تأثير ذلك على الزوج  
كل هذه الأفكار الغير مرغوبة سوف تؤدي في النهاية إلى شعور  
الزوج بعدم تجاوب زوجته بل يفسره على انه برود جنسي

في هذه الحالة يجب على الزوجة التركيز في العملية الجنسية  
وتلك المشاعر والأحاسيس مع ملامسة جسد الزوج  
ولذة المعاشرة الجنسية  
ثالثاً: كوني امرأة أخرى في كل لقاء  
في مظهرك وملبسك-  
في أسلوب الإثارة-  
في الوضعيات الجنسية -  
نعم في الوضعيات الجنسية فليس الرجل وحده  
هو المسئول عن الاستمتاع فأنت شريكة معه بل مؤثرة منذ بداية  
اللقاء حتى نهايته  
تغيير مظهر وإضاءة بل ورائحة المكان في كل لقاء-  
بل تغير المكان نفسه إن أمكن  
وأخيراً كوني مستعدة لأحضان زوجك في أي وقت-  
ولكي مني كل الأمنيات الطيبة بحياة زوجية مطمئنة وناجحة  
لكن لا تنسي دعوتي يوم عرسك

س: من شاب يقول ألاحظ صغر حجم العضو الذكري حيث أن طوله حوالي 7 سم ولا  
يتعدى 12 سم أثناء الانتصاب  
فهل هناك علاج لحالتي وهل من الممكن أن أنجب ؟

ج: اطمئن يا بني فإن طول عضوك طبيعي جداً  
يتداول الناس كثير من المفاهيم الخاطئة عن طول العضو  
أما الحقيقة المبنية على الدراسات الطبية العلمية الموثقة فتؤكد  
المعدل الطبيعي لطول العضو للرجل البالغ أثناء الارتخاء \*  
يتراوح ما بين سبعة سنتيمترات إلى خمسة عشر سنتيمتراً وذلك حسب درجة حرارة  
الغرفة.

المعدل الطبيعي لطول العضو أثناء الانتصاب \*  
للعضو أثناء الارتخاح ما بين اثنين عشر سنتيمتراً إلى سبعة عشر سنتيمتراً أما أطول طول  
لانتصاب تم تسجيله علمياً فكان حوالي خمسة وعشرين سنتيمتراً

كلما كان العضو أقصر أثناء الارتخاء كلما كان أكثر \*  
طويلاً أثناء الانتصاب  
ليس لقصر القضيب دور في إفشال العملية الجنسية: \*  
وهناك نقطة مهمة وتشغل بال كثير من الشباب يجب أن أوضحها  
صلابة الانتصاب في العضو الأصغر أكثر من العضو الأكبر \*  
الصلابة أهم من الطول أثناء الممارسة الجنسية لأن الثلث الأمامي فقط من المهبل هو \*  
الذي ينقبض  
المرأة تستمتع بالعضو الأقصر وذلك لخروجه ودخوله المتكرر أثناء الجماع \*

:س: من شاب عمره 32 عام يقول  
أصبت بالتهاب بالبروستاتا عدة مرات فما هي الأسباب وكيفية الوقاية والعلاج وهل تؤثر  
على حياتي الزوجية ؟

ج: في الحقيقة تشكل متاعب البروستاتا جانباً كبيراً من الأمراض التناسلية عند الرجال  
ويتنوع الالتهاب ما بين النوبات الحادة والمزمنة  
شائعة نتيجة لتكرار إصابات القناة البولية وغالباً تتسرب العدوى من والالتهابات الحادة  
الدم وتتلخص الأعراض بالآتي  
ألم في منطقة الحوض وتحت الصرة-  
تكرار التبول-  
الاحتباس البولي أحياناً-  
صعوبة بالتبرز-  
ارتفاع بدرجة الحرارة ورعشة في بعض الحالات-  
وتتطور الحالة أحياناً ويتكون خراج بالبروستاتا ينفجر وتخرج محتوياته الصديدية عبر -  
قناة البول

أما الالتهابات المزمنة  
فتسببه الجراثيم المسببة للالتهابات الحادة فضلاً عن الإصابات الفيروسية أو الفطرية  
وقد تكون تحسسيه  
وتظهر الأعراض على المريض كالاتي  
صعوبة في التبول ليلاً ونهاراً وقد تصل إلى الاحتباس البولي-  
آلام بفتحة الشرج-  
العقم وعدم القدرة على ممارسة الجنس أحياناً-  
قد تحدث مضاعفات مثل-  
التهاب المفاصل- ألم أسفل الظهر-التهاب قزحية العين

العلاج:

يتم عمل مزرعة للبول وكذلك سائل البروستاتا لإعطاء المضاد الحيوي الحساس -  
للميكروب المسبب ومدة العلاج تختلف تبعاً لحدة ومدة المرض  
يستعمل المريض مغطس ماء دافئ لمدة 15 دقيقة ليلاً -  
تجنب وعلاج العوامل المساعدة للإصابة مثل-  
الإمساك المزمن-الناصر والبواسير-الأكالات الحريفة-الإفراط بممارسة العادة السرية

:س: أنا سيدة عمري 37 عام كنت أشكو من نزيف رحمي متكرر  
وأجريت لي عملية استئصال للرحم لهذا السبب  
وبعد العملية أحس أنني فقدت إحساسي بالجنس بل فقدت أنوثتي  
التي كانت يوماً تشع في كل مكان بعش الزوجية  
فهل سأظل هكذا طيلة حياتي وهل من علاج؟

ج: العكس صحيح ياسيدي فاستئصال الرحم ليس له أي علاقة بالإ  
ثارة ولا الأنوثة ولا احساسك الجنسي

فالرحم ياسيدتي وظيفته مكان ليتكون فيه الجنين وولادته لاكثر  
والحقيقة العلمية تقول إن استمتاع النساء-اللاتي أجريت لهن عملية  
:بالجنس يزيد وذلك ل-استئصال الرحم  
انتهاء الآلام والاضطراب الذي كان يحدث مع النزيف-  
عدم الخوف من حمل غير مرغوب-  
تحسن الحالة الصحية وخصوصاً فقر الدم بسبب النزف المتكرر-  
لذلك أنصحك بالاستمتاع بحياتك الزوجية وترك هذه الأفكار الغير  
صحيحة



رجل عمري 28 سنة تزوجت حديثاً ولكني أحس بالحرمان س: أنا  
المستمر مما دفعني للحرام وذلك الجنسي بسبب تهرب زوجتي  
تنصحي بالزواج أصابني بتأنيب الضمير والاكئاب الشديد فهل  
بأخرى؟

ج:


هناك بعض الزوجات تعتقد أنها لو عبرت عن رغبتها الجنسية :  
وبادرت به بالعلاقة سوف يعتبرها زوجها امرأة جريئة الشديدة لزوجها  
بأن الزوجة يجب أن تكون خجولة محتشمة قليلة الأدب لأنه يعتقد  
لطقوس مطولة سواء بتجهيز وسلبية في الفراش وزوجات يتعمدن  
لمدة ساعة أو الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل  
يبرد إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعات مما  
رغبة الزوج وهذه الطقوس أما تستعمل هرباً متعمداً بسبب البرود  
أو لكي ترسل رسالة لزوجها أنها ليست امرأة سهلة المنال الجنسي  
لها قيود وبعض النساء تهرب بسبب أنانية الأ وأن رغبتها الجنسية  
القسوة وسوء المعاملة أو للبرود الجنسي زواج: أو سرعة الأمانة أو  
والملاطفة التمهيدية ولعدم اهتمام الزوج بالمداعبة  
أو قد تخاف الزوجة من الحمل والولادة أو بسبب هبوط الرغبة  
الجنسية لأي سبب كان.

وأخيراً

عليك معرفة سبب تهرب زوجتك من الفراش وكن صريحاً مع  
نفسك ففي بعض الحالات يكون السبب من الرجل مثل  
عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية أو رائحة الفم الكريهة أو أنانية -  
لإشباع شهوته بلا مراعاة لمشاعر الزوجة ورغباتها وفي بعض الزوج  
السريع قد يكون السبب الأحيان القذف



## وأنصحك بعدم الانسياق وراء علاقة محرمة مهما كان السبب حتى لاتندم في الدنيا والآخرة

س: من شاب مقدم على الزواج ولكنه يشكو من كثرة الاحتلام بالآونة الأخيرة ويسأل  عن الأسباب والعلاج ؟

ج:الواقع الاحتلام ظاهرة صحية في سن الشباب وفي فترة الخطوبة وبعض الأشخاص عليهم في بيالغون في الفزع من كثرة الاحتلام ويعتبرون نزول المني سبباً في التأثير المستقبل جنسياً وكذلك في حدوث العقم زيادته أو ولكن هذا وهم كبير وتصور خاطئ فالاحتلام ظاهرة طبيعية فسيولوجية لاتدل وكثير من الأ نقصه على اضطراب أو ضعف وهي لاتؤثر على قوة الانتصاب والإنجاب التالي مع صداع وأشخاص من كثرة تخوفهم يصابون بالإجهاد والإرهاق في صباح اليوم لام بالظهر والمفاصل وقد يشعرون بالاكنتاب وآلام بالعينين كل هذه الأعراض يشعرون بها أكثر ممن يعطون الاحتلام أكثر من حجمه في الحالة أما إذا زاد الاحتلام عن حده بمعنى انه أصبح شبه يومي فقد يؤدي إلى توتر النفسية والمعنوية والتدخل مطلوب حتى لايتفاقم الأمر

المنوية أو ضعف فربما يكون ناتج عن احتقان أو التهاب بالبروستاتا أو غدة الحويصلات البولية والكلى في حدوث ذلك في العضلات القابضة للحبل المنوي وتساهم التهاب القناة للتشخيص وهناك نصائح عامة يمكن ولذلك لابد أن يخضع الشخص للفحص الإكلينيكي إتباعها

تجنب ركوب الخيل والدراجة-

الاستمتاع بالهواء النقي وممارسة الرياضة-

تناول غذاء بسيط سهل الهضم مع الإقلال من النشويات والدهون-

تجنب الإثارة الجنسية-

تجنب النوم والمثانة ممتلئة وكذلك المستقيم فيجب تفريغهما قبل النوم والتبول عند الحاجة في أي وقت من الليل

محاولة النوم على جانبك إذ أن الاحتلام غالباً يحدث أثناء النوم على الظهر-

س:أنا سيدة عمري 37عام كنت أشكو من نزيف رحمي متكرر 

وأجريت لي عملية استئصال للرحم لهذا السبب

وبعد العملية أحس أنني فقدت إحساسي بالجنس بل فقدت أنوثتي

التي كانت يوماً تشع في كل مكان بعش الزوجية

فهل سأظل هكذا طيلة حياتي وهل من علاج؟

ج: العكس صحيح ياسيدتي فاستئصال الرحم ليس له أي علاقة بالإ

ثارة ولا الأنوثة ولا احساسك الجنسي

فالرحم ياسيدتي وظيفته مكان ليتكون فيه الجنين وولادته لاكثر

والحقيقة العلمية تقول إن استمتاع النساء-اللاتي أجريت لهن عملية

بالجنس يزيد وذلك ل-استئصال الرحم



انتهاء الآلام والاضطراب الذي كان يحدث مع النزيف-  
عدم الخوف من حمل غير مرغوب-  
تحسن الحالة الصحية وخصوصاً فقر الدم بسبب النزف المتكرر-  
لذلك أنصحك بالاستمتاع بحياتك الزوجية وترك هذه الأفكار الغير  
صحيحة

ليلة عرسك

خطوة هي التي بينك وبين مَنْ أحببت، حلمتِ ورسمتِ في خيالك  
له صوراً ملونة، وأماني مشرقة، مكحلة بليل السهد الذي أنفقتِه،  
تنسجين وتطرزين ثوب العرس المزيج بالورود، كلون أيامكِ  
القادمات، منادية على الأمنيات أن تأتي لتعجل بالفرحة وفتح  
بوابات السعادة على مصراعَيْها، حتى أصبحَ واقعاً الآن، وأصبحتِ  
على شفا حياة تمدُّ لك يدها باسمه، محتضنة سعادتك، تطلب منك  
أن تدخلِي بأمان، محمّلةً بالبهجة والورود والحب الذي سينقسم  
على اثنين، فتذكري هذا اليوم الحلم، هذا اليوم الذي لا يفارق ذهن  
الصغيرات الحالِمات.

تذكريه جيداً؛ لأنه سيكون مداداً لأيامكِ المقبلات، حين تكثر الأعباء  
، وتطول الأمسيات، وتنهال المسؤوليات.

تذكريه ليكونَ ذاكرتك الوردية، التي تمنحك الأمل في استكمال  
مشواركِ، واستكمال رسالتك كزوجةٍ وأم، كما أرادها اللهُ لك.

تذكري زوجك، وعددي مميزاته، وتغاضي عن هفواته، تذكري  
ترنيمات الودِّ، وتغريد الطيور بقلبك؛ لتعينك على الصِّعاب، وتزيدك  
إصراراً على ألاّ تتنازلي عنها يوماً، وتجدي عهداً دوماً، وتذكري

دائمًا أن من يعطي الحب الصادق لن يجد سواه، وهنيئًا لك.

وبارك الله لكما، وجمّع بينكما على خير ﴿٣١﴾  
هنا راشت

كلام رجالة بصحيح  
حكمة

مهما كانت المرأة جاهلة فإنها تعرف عن الحب أكثر مما يعرفه أعلم  
العلماء من الرجال

القبلة

هي السحر الحلال وهي إعلان التفاهم وعربون الصفاء ورسالة الود  
وخطاب المحبة للزوجة  
القبلة تقع على صخرة الخلافات فتذيبها  
وتسقط على سهام العداوة فتزيلها  
القبلة تحل محل البغضاء وتطرد وسواس الشحنة  
هي طريق الأمان والرحمة بين الأزواج  
والقبلة بمثابة الهواء الذي تتنفسه المرأة  
وللأسف أن معظم الرجال يعطون القبلة ليأخذوا الجنس وكثير من  
النساء يعطين الجنس ليحصلن على قبلة الحب  
فلا تتخلي عن قبلة الحب لها (عند ذهابك وإيابك- عندما تجلس  
معها - عندما تعمل أو تقدم لك أي شيء كان  
- مهما كانت ظروف عملك ومشاكل حياتك  
لتجد منها وسادة الحنان في نهاية يومك الشاق

همسات الحب الدافئ

يصاب الزوج غالباً بعد الزواج بأعوام قليلة بسكتة كلامية مع  
مع المحيطين مما يصيب الزوجة بالتعجب والدهشة الزوجة وثرثرة  
بشخصية أخرى مما يصيبها بالإفهام فهو معها بشخصية ومع الآخرين



إحباط وتصاب علاقتهما بالتوتر  
وهذه المرحلة من الحياة الزوجية تسمى بمرحلة التعود  
حيث تتحول أحاسيس الزوج لشريكة حياته كجزء من نمط  
أي شئ يمتلكه و مع انتهاء الشعور بالا معيشي وروتين ومثلها مثل  
حديث عن مشاكل البيت و نجات يسود السكون أقصد السكوت إلا  
الأولاد لاتخلو طبعاً من مشاحنات  
كل هذه التغيرات سوف تصيب الزوجة بالاضطراب الجنسي  
وفقدان الرغبة الجنسية  
وللخروج من هذه المرحلة سريعاً قبل أن تتحول إلى مرحلة الهروب  
المواجهة و الحديث-حتى المعاشرة ثم هروب من (هروب من  
يجد فيه كل ما يصبوا إليه وذلك با المنزل واللجوء إلى طرف ثالث  
(لارتباط به أو بالخيانة  
لذلك يجب أن تعود العلاقة الزوجية لمرحلة الانجذاب (مرحلة  
(الخطوبة وشهر العسل  
حيث كان الزوج يختار الكلمات بل والأشعار لإظهار شوقه و حبه  
كان يحافظ على شعورها ويخاف عليها ويرضيها الجارف-- حين  
من أن يفقدها على كل الأشكال والألوان خوفاً  
من السهل جدا العودة الحميدة إلى هذه المرحلة بهمسات-  
الحب الدافئ مهما تقدم العمر) فالمرأة جسد وروح وغذاء روحها  
(الحنان والمودة وكلمة حب

من أجل حياتك الزوجية

- 1- لاتدخن واقلع عن التدخين قبل فوات الأوان-
- 2- لاتتعاطى المخدرات فهي هلاك للبدن والروح-
- 3- لا تشرب الكحوليات فيذهب عقلك وقلبك-
- 4- ابتعد عن الوجبات السريعة والمواد الحافظة والألوان الصناعي-
- 5- حافظ على وزنك و لياقتك البدنية وصحتك عاما-



6. اختيار مواضيع وهوايات مشتركة مع زوجتك

7. عدم الجلوس أمام التلفاز وكذلك الكمبيوتر والانترنت وكل مايشغلك عن زوجتك مدد طويلة فالبعد يميت الحب

8. الخروج للأماكن العامة والمتنزهات سوياً يزيد من التفاهم بينكما

9. تغيير مكان وزمان اللقاء الجنسي من حين لآخر

أيها الزوج فكر وجرب وسوف تجني الكثير والكثير

يس بالكم ولكن بالكيف

جاءني رجل في العقد الثالث من عمره يشكو من أنه لا يحس بأي استمتاع جنسي مع دعوته زوجته رغم انه يمارس الجنس مرتين إلى ثلاث يومياً مما جعل امرأته تضيق من لها وطلبت منه مراراً أن يتزوج عليها لكي يرحمها فطلبت منه أن يشرح لي كيفية المعاشرة الجنسية مع زوجته عجلة من أمري فقال: أنني أمارس بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة ولأنني أكون على أكرر العملية بعد عودتي حتى لا تأخر عن عملي فإنني أقذف وانهي اللقاء سريعاً ولكني كل شيء وأحياناً قبل النوم ..... هذا سردت هذه المشكلة لأنها تتكرر كثيراً حيث أن بعض الرجال يعتقد أن الفحولة هي بعدد مرات الممارسة

بمتعة وإثارة ولهؤلاء الرجال أقول انه يمكن ممارسة الجنس مرة أو مرتين أسبوعياً ولكن الغذاء ولاهو سندوتش وكذلك مشبعة للطرفين فاللقاء الجنسي ليس كوب من الشاي بعد الحفلات- ليلة من ليالي ألف همبورجر سريع ولكن اللقاء الجنسي يجب أن يكون حفلة من ليلة وليلة

الأسطورية له مقدمة وفقرات متنوعة وله نهاية

-ومن أهم العوامل

أن لا يكون هناك ميعاد محدد أو حساب للوقت \*

نهياً المكان لبداية الحفلة من حيث النظافة والتهوية الجيدة والروائح الزكية والإضاءة \* الخافتة

الطرفان يتحلون بأجمل ثياب مثيرة والتطيب بالعطور الفواحة وهي تتزين بوضع \* المساحيق لتظهر جمالها

الحياة ونهمس كما كان الحال في فترة الخطوبة والانجذاب- قبل الحمل والولادة ومشغل

(في أذن الزوجة ونقول (كوني مستعدة دائماً لأحضان زوجك

وكما قلنا من قبل أن المرأة تثار بالهمس أكثر\*

ليس فعلى الرجل أن يطربها بأحلى كلمات الحب والرحمة وإن أمكن هدية بسيطة ولكن في كل مرة حتى لا تتحول الهدية إلى أجر مقابل الممارسة الجنسية

وليمتدد وقت المداعبة أطول وقت ممكن\*

وبتغيير الأوضاع الجنسية عدة مرات يمكن أن يحدث الإشباع الكامل للمرأة قبل إنزال \* الرجل

حينئذ لم ولن ترفض الزوجة الدعوة بل ستنتظرها وتدعو إليها بكل شوق



اتمنى ان تكونوا قد استمتعتم معنا بالعدد الاول من مجلة شهر عسل دائم  
نتمنى اراءكم واقتراحاتكم مع تمنياتى لكم جميعا بحياة زوجية في قمة  
السعادة والتفاهم

د-علي ناصف استشاري المسالك البولية والصحة الزوجية

