



إلى الحسان

السُّهى

إلى الحسان

بقلم: السُّهَي



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

بين أيدينا في هذه الصفحات، تفریحٌ لدروس النظافة والزينة التي قدّمتها الفاضلة الشُّها ضمن دورة فتيات حسان، تلك الدورة التربوية الهادفة التي خُصّصت للفتيات لتضع بين أيديهن لبنات الوعي الأول، وتفتح لهن باب الفهم المتزن لما يتصل بطهارتهن وزينتهن، في إطارٍ يجمع بين الهدى الشرعي والذوق السليم.

وقد جاءت هذه الدروس لتسد حاجةً ملحةً لدى الفتاة المسلمة، في زمنٍ اختلطت فيه المفاهيم، وتزاحمت فيه الرسائل المتناقضة حول الجسد والزينة والعناية الشخصية، فكانت هذه المادة دعوةً هادئةً إلى التوازن، وبناءً واعياً للأنثى المسلمة، لا إفراط فيه ولا تفريط، ولا انسياق أعمى خلف أنماط دخيلة، ولا جمود يحجب الفطرة عن جمالها المشروع.

نضع هذا التفریح بين أيديكن ليكون مرجعاً نافعاً لكل فتاة تسعى إلى معرفة صحيحة، وسلوك مهذب، واعتزازٍ بهويتها، ولتجد فيه الأمهات والمربيات معيناً يُسهم في توجيه الفتيات توجيهاً راشداً، قائماً على العلم والحياء معاً.

نسأل الله أن ينفع به، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يكتب الأجر للمعلمة النبيلة، والقائمت على هذه الدورة، ولكل من أسهم في نشر. هذا الخير، وأن يجعله لبنة في بناء فتياتٍ واعيات، طاهرات القصد، جميلات السلوك، ثابتات على منهج الإسلام ظاهراً وباطناً.

ليلى حمدان

(فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حِسَانٌ)

إلى الأنامل الرقيقة والثغور الباسمة، والأيدي العطوفة، إلى من تأمل أن تكون من خيرة الحسان وصفوتهنّ، فتُكسى بجلباب الحياء قبل أن تتجلى بجمالها الباهر.

إلى من أرقها السعي خلف أسراب الجمال وأطيافه، محاولةً أن تلتقط حُسنًا مُغريًا يُرسم بريشة الألاعيب التّجميليّة، ويخضع لمعايير الأهواء، إليك يا من تنسجين التآلق من جوهرك كالذّرة، وتجسدين النّقاء الذي وهبته.

أهديك هذه الكلمات العطرة، لتطّيبني بها نفْسًا، ولتتألقي كالغيد الحسان.

مقدمة السهي

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه، ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين، أما بعد:

بين أيديكنّ همسات صغيرة، عُقدت كمحاور للحسان في مجالس دورة "الحسان" لفتيات الإسلام، التي انطلقت قبل أشهرٍ عدّة في أوائل الصيف، تحت إشراف الكاتبة الدكتورّة ليلي حمدان، بارك الله بها وزادها من فضله وأثابها وجزاها عنّا وعن المسلمين خير الجزاء.

فآثرنا جمعها ككتيبٍ صغير يكون منارة جمالٍ وهدى على بقاء الفائدة منحصرة في الدورة، ونرجو أن يكون بين طيّاته ما يطمئن فؤاد كلّ أنثى أرّقها السعي نحو بريق واهم، وأتعبها تتبّع صيحات الفسوق، ودعاواه بالجمال المضللّ بالألاعيب التّجميليّة والسّطحيّة، ليخرج الجمال من قلبه الحسن إلى قالبٍ قبيح مليء بالمساوئ والغشّ، ولتضع الأنثى عنها رداء الأنوثة النّقيّ المرصّع بالوقار والحياء والنّعومة، وتكتسي- ثوب الاستعراض القاتم المدلّس، ظلّنا منها أنّ ذلك هو "الجمال" وما هو إلّا أقبح ما يجسّد قشرته!

فهذه كلماتٌ صغيرة، ما بين نصائح ووصايا، وهمساتٍ ناعمة، مصفوفةٍ كعقدٍ متلألئٍ تترنّينَ به، لم نناقش فيها الأحكامَ الفقهية لبعض ما يتعلق بك كأنثى، أو نرتب لك فيها وصفات العناية.

بل اكتفينا بذكر أهم المهمات، والمعالم الرئيسية للحسن الأنثوي، ومطلع الجمال في نفسك.

آمل أن تستشعري بها نبض المحاسن الأنثوية وتترنّيني بها تأنثًا، وتدعي عنك كل زيفٍ أثقل كاهلك، وعبء إثباتِ أنّكِ "جميلة" وفق المعايير الكاذبة الخدّاعة!. ليرتوي حُسنك من ينبوع الفطرة، ولتريه بمرآة الأنوثة، لا بمرآة الاستعراض السينمائيّ، وبعينيكِ الجميلتين، لا بكاميرا الشاشات وأعين الرّجال والشّهوات.. ليحلّ السّلامُ على قلبك مطمئنًا، قبل حلوله على مظهرك! أسأل الله أنّي قد وفّقت في ما أدعو إليه وأخبر عنه. وما كان خيرًا فمن الله وحده، وما كان غير ذلك فهذا زلي وتقصيري، وأسأل الله العفو والمغفرة، والهدى والسّداد.

السّهى

حديث المرأة مع الجمال في مهده

توقفت الصغيرة أمام مرآتها تتطلع لذلك الجمال الفتان الذي تراه على الشاشات،
ينافس لمعان النجوم وبهائها.

”لماذا لا أشبههم؟ ولم وجهي شاحب هكذا؟.. كم هي مزعجة هذه البثور والهالات
تحت عيناى، لم شفاهى مشققة هكذا؟ لم لست مثلهم؟، بشرة صافية وناعمة،
توهج وتلمع من النقاء!

ينقصني الكثير بعد لأكون بمستوى جمال عادى فضلاً عن الجمال الباهر الذي
أحلم به، كم أنا قبيحة!

كم كانت كلمات تلك الصغيرة قاسية وهي تخرج من أنثى لم تبلغ بعد، وقد قابلت
عيناها ما يجعلها تتطلع طالبة ما يفوق سنّها ويفتح عيناها على جمالٍ سطحيّ
مبهرج دون البحث عن سقيا وجمال ما هو أعمق وأنقى وأبقى.

فما الذي يدعوها لذلك ولم تُحِطْ نفسها بتلك النظرة المتشائمة عن ذاتها
المتطلعة لأنواع عجيبة من الجمال "الذي تراه جمالاً"!

أطراف الجمال!

ما هو الجمال وما هو ذاك السراب الذي نبحت عنه.. أو لنقل بعبارة أوضح "الجمال المتَّفَق على جماله، والجمال القبيح".

لقد خلق الله عزَّ وجلَّ الخلق جميعًا بأفضل صورة، يقول الله عزَّ وجلَّ ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ٤]

"أي: تامَّ الخلق، متناسب الأعضاء، منتصب القامة، لم يفقد ممَّا يحتاج إليه ظاهرًا وباطنًا شيئًا." تفسير السَّعديّ.

وفي المعنى كذلك بيان تفضيل الإنسان على الكثير من المخلوقات، فقد ميَّز الله الإنسان وكرَّمه بالسمع والبصر والنطق والعقل، يقول الله عزَّ وجلَّ ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾

يخبرنا الله عزَّ وجلَّ أنه خَلَقَ الخَلْقَ بأحسن صورة، أي أنها بالشَّكل العامِّ صورة حسنة غير ناقصة.

لكنَّ الله عزَّ وجلَّ على كلِّ شيءٍ قدير، وهو الخالق سبحانه يتصرَّف بخلقه كيف يشاء سبحانه وتعالى ولا مانع لقضائه وخلقه وتصرفه بعباده ابتلاءً لهم ﴿يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾

كما يتبلي الله عزّ وجلّ بالخلقة الكاملة المكّملة، يتبلي بعكسها خلقه غير كاملة ليرى وهو العليم سبحانه كيف نتعامل مع الابتلاء، فالفقر ابتلاء والغنى ابتلاء، كما تمام الخلقة ابتلاء ونقصها ابتلاء وهو العليم الخبير سبحانه، يخلق ما يشاء كيف يشاء، وهذا دليل القدرة المطلقة لله تعالى، يخلق كلّ الأصناف والأشكال كيف يشاء سبحانه لا اعتراض على حكمه، ولو اطلعنا على جزاء وأجر المبتلى الصّابر المحتسب على صبره ورضاه عن الله تعالى في الآخرة وجزاء الله وما أعدّه له لتمنينا لو صُبَّ علينا البلاء في الدّنيا صبًّا.

• لكن كيف والله تعالى كذلك يقول ﴿ما ترى في خلقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ﴾ [الملك: ٣]

وتفسيرها أنّ خلق الله ليس فيه نقص أو عيب كما في تفسير السّعديّ ﴿ما ترى في خلقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ﴾؛ أي: خلل ونقص، وإذا انتفى النّقص من كلّ وجه، صارت حسنةً كاملةً متناسبةً من كلّ وجه في لونها وهيئتها وارتفاعها وما فيها من الشّمس [والقمر] والكواكب النّيّرات الثّوابت منهنّ والسّيّارات، ولمّا كان كمالها معلومًا؛ أمر تعالى بتكرار النّظر إليها والتأمّل في أرجائها؛ قال: ﴿فارْجِعِ الْبَصَرَ﴾؛ أي: أعدّه إليها ناظرًا معتبرًا، ﴿هل ترى من فُطُورٍ﴾؟ أي: نقص واختلال".

وأما إجابة ذلك.. فإنّ خلق الله تعالى كاملاً لا يشوبه نقص حقاً واضحاً والمعيار في التّقييم هو النّظر في خلق الله تعالى الكامل الذي لا يشوبه خلل ولا عيب سواءً بالنّظر لإتقان السّموات والأرض وضبطهما ورفع السّموات بلا عمد وبسط الأرض بالتّعم، أو في خلق الدّوابّ وتسييرها، أو في خلق الإنسان العاقل المتقن.. فكلّ ذلك دليل على تمام وكمال قدرة الله تعالى على خلق الحسن الكامل.

وليس المعيار في التّقييم هو النّظر في من شاء الله ابتلاءه بنقصٍ واضحٍ بخلقةٍ أو مرض ثم التّقييم على أساس ذلك.. هذا لا يمكن!

هل يعقل أن نذهب للصّورة التي فيها نقص واضح شاء الله أن يجعلها ناقصة أو فيها عيباً لابتلاء واختبار ونقيس عليها، ونترك الكمال الذي في الأرض قاطبة لأننا قسنا على جزء صغير منه شاء الإله أن يجعله على ما هو عليه!؟

فالمقياس إذًا هو الإنسان تامُّ الخلقة والأوصاف هذا الذي نقيس عليه، وأما النّقص فإرادة من الله العليم الحكيم وهي دليل القدرة على أن الله يخلق ما يشاء بالقدرة المطلقة عليه ولحكّم يعلمها سبحانه، لا عن عجزٍ أو ضعفٍ تعالى الله عن ذلك.

كما يخلق التامّ الكامل مع مقدرته عليه، يخلق سبحانه غير الكامل كذلك سبحانه وتعالى ابتلاءً واختباراً ولحكّم كثيرة قد يتجلّى لنا بعضها ونجهل منها الكثير.

وفي الكمال وعدمه دليل قدرة الله تعالى على التّصرّف بخلقه كيف يشاء دون أن يحده شيء أو يمنعه مانع.

وفي ذلك التّيقن بأنّ مشيئة الله هي النّافذة لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السّماء،
له الأمر من قبل ومن بعد.

ولذلك يقول الحقّ سبحانه ﴿وَرَبُّكَ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَيَخْتَارُ مَا كَانَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ
سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾ [القصص: 6]

وفي هذا ما يوجب التّسليم الكامل لله تعالى والإيمان به وبقدرته سبحانه، والصّبر
على الابتلاء كيف كان.

وأنّ الجمال هو جمال الخلقة والهيئة الحسنة، لا معايير له، إذ يخلق الله الجمال
في تمامه ونقصه، وفي كلاهما جمالٌ إن أقرّ القلب بذلك وتيقن وسلّم لله سبحانه،
وأنا لم نخلق في هذه الحياة للتمتّع بالجمال والتّسابق عليه، فليس الشّأن به ولا
القضيّة عليه. وحين إدراك ذلك.. يهدأ القلب من لهثه واضطراب سكناته، ويعي
العقل الغاية التي خلق لأجلها لا الهوامش التي لا شأن لها في ذلك!.

من عند أنفسكم!

كثيرًا ما يلوم الإنسان الجهول خالقه ويعترض على ما اقترفت يداه... كيف؟! إنَّ الشَّرَّ يصيبه لا من ربه سبحانه بل من نفسه والأسباب التي اقترفها، فالله عزَّ وجلَّ أعطى الإنسان الإرادة الحرَّة ليختار ويتصرَّف.. يقول الله عزَّ وجلَّ ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ [البلد: ١٠] أي: طريق الخير والشَّرِّ

وقد ميَّز الله الإنسان وفصَّله على سائر المخلوقات «بالعقل - والإرادة الحرَّة» يدرك بعقله المنافع والمضارَّ، ويقدر على الإختيار الحرَّ بينها كما يشاء، ومشئته لا تخرج عمَّا يشاء الله عزَّ وجلَّ، فاختيار العبد بمشيئته الحرَّة الكاملة هو تحت اطلاق الله عزَّ وجلَّ ويعلمه قبل أن يقع، ويعلم ما لم يقع ولو وقع كيف سيكون!

فاختيار العبد لنفسه الخير أو الشَّرَّ بالإرادة الحرَّة عليه هو ابتلاء واختبار من الله عزَّ وجلَّ كيف نصنع.. واختياراتنا لا تخرج عن علم الله عزَّ وجلَّ وهي مكتوبة بتفاصيلها، لأن الله سبحانه يعلم ما سنختار قبل أن نختار!

وهذه الإرادة -ببساطة- لا تخفى على الله عزَّ وجلَّ العليم بما في الصُّدور وما تنطوي عليه الأنفس، ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ سبحانه الله!. فالأسباب والأفعال التي نأخذها لفعل شيء ما بمطلق الإرادة الحرَّة، نحن من يتحمَّل مسؤوليته ونتاجه من المسبِّبات الناتجة عنه، ومع ذلك لا يخرج هذا على أن يكون ابتلاءً من الله واختبارًا، رفعةً أو عقابًا، وبما اقترفته يداه!

بين خلل في جين واحد.. أو حتى نقص في الفيتامين... ابتلاءات كثيرة، من عند أنفسنا!

هناك أسباب كثيرة تؤثر على شكل المولود والعيوب أو التشوهات التي قد يحملها منذ ولادته، فعلميًا تحدث التشوهات من عوامل وراثية مثل الجينات المتوارثة من أحد الوالدين أو صلة الدّم، أو كانت نتيجة لتغيّرات مفاجئة وخلل في الجينات "الطفرة الجينية"، أو كانت بسبب عوامل بيئية كتعاطي الأم للمخدرات أو العقاقير أثناء الحمل، أو التعرّض لموادّ كيميائية سامّة ومؤذية كالمبيدات الحشرية وموادّ التنظيف السّامة مثل "الكور"، ومنها الأدوية الطّبيّة الممنوعة أثناء الحمل أو تداخل في عناصر وموادّ الأدوية بشكل خاطئ، أو الكريّمات الجلديّة ذات الكيمياءات والتراكيب القويّة، أو الأمراض المعدية والالتهابيّة التي تصيب الأم مثل حصبة زيكا، حتّى الحالة الصّحيّة والنّظام الغذائيّ غير السّليم يدخل ضمن قائمة المسبّبات.

فمثلاً، لدينا مشاكل صحيّة كبيرة يسبّبها نقص فيتامين أ «A» للجنين أثناء الحمل، منها عيوب واضطرابات الولادة -التشوهات- كمشاكل وعيوب في نموّ الأعضاء الحيويّة للجنين مثل العيون أو الرّئتتين أو الهيكل العظميّ، وكذلك قد يؤدّي نقص هذا الفيّتامين إلى بطء عمليّة نموّ الجنين الطّبيعيّة بعد الولادة، وهذا بسبب تأثير نقص فيتامين A على نموّ الجنين وتطوّره الطّبيعيّ داخل الرّحم.

وغير ذلك من المشاكل والأعراض والعيوب التي قد يسببها خلل في تركيب جين واحد.. أو حتى نقص في فيتامين معين.. سبحان الله!

طيش الحُسن، وضجة الفلسفة

في إحدى زوايا العالم، هناك فتاة أخرى غير تلك الصَّغيرة، وبينهما سنواتٌ قليلة لا تتجاوز العشر، هذه الأنثى قد بلغت وشبَّ جمالها وبدأت ملامح النساء عليها، قد اشتعل في رأسها شيب الشَّباب لا طعون السِّن، ذاك النَّابت من حماسٍ وطيشٍ قد سيطر على العقل!

فما طيش هذه الجميلة سوى الجمال واللَّهو بالفنِّ الفاتن الذي يأخذ الأنثى لتلابيب الأنوثة، لكن... كيف انحرف الطَّريق بها وشابَّات اليوم إلى منحدر البؤس التجميليِّ والباربيِّ المشوَّهة؟

ماذا يعني "الجمال" ولم يُحجَب المعنى الحقيقيَّ له بضجة الفلسفة، هل معنى ذلك أنه مكوّن نادر؟

يا عزيزتي ليس الجمال مكوّنًا نادرًا، بل أمرٌ فطريٌّ في المخلوقات ومكوّن أساسيٌّ في الوجود.. أي طبيعيٌّ مشاهد وليس أمرًا نستغربه، إنّه يدعونا للارتباك قليلًا والاستمتاع بالنَّظر إليه في آنٍ واحد، أو السَّماح له بالسيطرة على شعورنا بإحساسه النَّافذ بكبرياء السَّلطة، ثم لا ينفذ بنا هذا الكبرياء إلا أن نسبِّح خالق هذا الجمال.

قد يكون ذلك في مشهدًا طبيعيًا لجدول ماء تحفّه الأشجار وتعلوهما زرقة السماء
وغيومها الدافئة الرّغبة كالصّوف، أو كغزل البنات الحلو الذي نحبه، أو قد يكون
صوت طفلٍ يداعبه والديه ويلاعبه وأسارير البهجة تبتسم في قلوبهم، أو بأحد
الطيور وهي تطعم صغارها وترعاهم في مشهدٍ تغشاه الرّحمة، أو بتقاسيم وجهه
مليح يتصوّر به الحسن كأنّه مرسوم بفنّ.. يا للعجب!

فهذا وحده كافٍ لردّ أكبر الفلسفات المتغترسة التي تصف الجمال وتعرّف به، وقد
تنتبه أنّنا لم نذكر له أيّ معايير ماديّة أو أرقام وتقاسيم موضوعيّة!.

إنّ الجمال حولنا لا يحتاج إلى ذاك كلّه كي تدركه الأبصار أو القلوب.. لا نحتاج
لوضع زخارف له لنقنع عقولنا أنّ الجمال ما ليس بجمالٍ عندها، أو نرغمها على
استحسان ما لا يستحسن أو استقباح ما لا يستقبح كلونٍ أو عرق، أو شكلٍ معيّن
قُولب الجمال به.. عجبًا!

على ماذا يستند من يخفض ويرفع وقيّم الجمال من حوله وخالق الجمال سبحانه
يحبّ الجمال، وخلقه سبحانه بأبهى وأروع صورته وأنوعها.. فإذا بنا نرى من
يخطّطون وقيّمون ويرفعون أو يخفضون ما تنادي به أهواءهم ويشبع أنانيّة
نفوسهم، من هم أولئك أصلًا لنستورد منهم معاييرنا ونأخذ منهم ما يملون علينا
ويسيّروننا إليه بكل سذاجة سواءً باتّباع طريقتهم المعرّفة للجمال أو غيره!

إنَّ الله سبحانه خلق الإنسان بشكل يتَّسم بخصال جميلة في خلقته وجمالٍ متنوعٍ لا يحده قالب. إنّما يختلف البشر في رؤيتهم لهذا الجمال.. فلكلّ نظارته التي يرى من خلالها الجمال الذي يعجبه.. وهذا لا ينفي حقيقة الجمال المتنوع من حولنا، وهذا في كلّ شيء، ليس صورة الإنسان فقط، بل جميع المخلوقات الحيّة على هذا الكوكب من الدوابّ والنّبات والمناظر الحيّة وتعاقب الفصول، لتتركنا مع مشهدٍ آسرٍ لبديع خلق الله سبحانه في رسم الجمال المحبّب للنّفس بكلّ أنواعه.

وما الجمال إلّا استحسان صورة تجذبك وتلمس داخلك بشعورٍ يحمل في طيّاته الحبّ والظّرافة، حسنٌ يرضي النّفس ونزعتهما ويقترحهما بحلاوة السّرور والإعجاب، فيحمل ذلك المتأمل على تقدير الجمال المُبدى إليه، أكان جوهريّاً منطوقاً أم محسوساً، أم ظاهريّاً ملموساً أم مشاهدّاً رأي العين.

وإنّه ذاك الإعجاب المنبريّ أمام سلطة الجمال وسطوته على النّفس حين تُعجب ويحبّب إليها ما أثار بها مشاعر الاستحسان والرّضا.. ذاك هو الجمال، ولكلّ نفسٍ ما تستحسّنه ويُرضي نزعتهما بهذا التّمع الحسّيّ بما تحبّ!.

ما نتكلّم عنه هو الجمال الحقيقيّ والدّاخليّ العميق، لا ذاك السّطحيّ المرسوم بفرشاة الألاعيب التّجميليّة وألوان الخداع!

تعاهد الجمال

إنّ لكلّ أنثى تفاصيل خاصّة تجعلها مميّزة، ومن تلك التفاصيل أنّها تتعاهد جمالها يوميًا... ففي تلك الأنوثة الآسرة تكمن التفاصيل الهادئة وتُنَبِّئ عن أنثى فريدة تصنع الجمال بأيديها النّاعمة.

وإنّ أولّ مكوّن في مزيج الجمال ذاك هو "النّظافة الشّخصيّة والرّوتين النّاعم" ففيه تتعاهد تلك الأنثى طلّتها ورونقها، ويمتزج الطّيب برداء أنوثتها ويعبق بالزّهر، فما أسرار هذه الأنثى وما لمساتها اليوميّة وكيف تتعاهد الجمال؟

ما هو الرّوتين؟

معنى "روتين" هو طريقة محدّدة في فعلٍ أمرٍ يتسم بالتّكرار والاستمراريّة بوتيرة واحدة.. وهو أسلوب حياة، أو نمط معيّن من الأعمال أو المهامّ والخطوات الّتي نقوم بها بشكل مستمرّ ومتتاليّ ويمكن أن يشمل جوانب مختلفة، وأمّا حديثنا الآن، فعن جانب النّظافة والعناية الشّخصيّة.

كيف يكون لدي روتين؟

يختلف الروتين بحسب كل أنثى وعدة عوامل تتعلق به.. مثل نوع البشرة والشعر،
الإمكانيات والموارد.. المشاكل التي قد تعاني منها، وغير ذلك.

ودون التفصيل في هذه العوامل سنتناول الأساسيات المتعلقة بتكوين روتين جميل
ومناسب لك تتعاهدين فيه جمالك الناعم وتبرزينه بحب وتوازن، وبمكانه
الصحيح.

أساسيات روتين العناية الشخصية:

١. سنن الفطرة

٢. اللّمسات الأنثويّة

٣. طلب المحاسن

ولنبداً بمطلع الجمال وروحه لدى المسلم، وأساس الأناقة والتّجمل الأنثويّ على
وجه الخصوص، ألا وهي النظافة الشخصية وتحديدًا "سنن الفطرة" التي فطرنا
الله سبحانه على طلبها والاعتناء بها.

سنن الفطرة

إن من أهم ما تميّز به المرأة المسلمة من ناحية الهيئة جملةً وتفصيلاً فضلاً عن باقي النساء في غير الحضارة الإسلامية

هي نظافتها الشخصية التي حثّ عليها الإسلام الرجال والنساء.. وأما النساء ففطرت أصالةً على تحسين الهيئة والتجمل، سواءً أكان ذلك تطيباً وتحسيناً للطبيعة والحرص على النظافة أو تزييناً لها بأنواع التزيّن الأخرى وما نتلمّس به الحسن كنساء.

وأما هذه النظافة الكاملة للبدن والتي تسترعي اهتمام الإنسان فقد عرفها الإسلام (بسنن الفطرة).

فعن أمّ المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت: قال النبي ﷺ: { - عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأُظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ. قَالَ زَكْرِيَّا: قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمَضَةَ. زَادَ قُتَيْبَةُ، قَالَ وَكَيْعٌ: انْتِقَاصُ الْمَاءِ: يَعْنِي الْاسْتِنْجَاءَ. } صحيح مسلم

وقبل أن ندخل في لبّ الحديث ونستخرج لطائف الإسلام فيه، نتفق على نقطةٍ مبدئيةٍ مهمّةٍ يكثر تجاوزها، وهي توقيت فعل هذه السنن.

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: {وُقَّتَ لَنَا فِي قِصِّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ، وَنَثْفِ الْإِبْطِ، وَحَلْقِ الْعَانَةِ، أَلَّا نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً} رواه مسلم (٢٥٨).

قوله: (أَرْبَعِينَ لَيْلَةً) ليس معناه؛ أن الحلق يكون في الليالي، وأن الحساب يكون بها فقط، بل المقصود بـ (لَيْلَةً)، أي: يوماً كاملاً. قال ابن الجوزي رحمه الله تعالى في تفسير قول الله تعالى: ﴿وَإِذْ وَاَعَدْنَا مُوسَىٰ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً ثُمَّ اتَّخَذْتُمُ الْعِجْلَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَنْتُمْ ظَالِمُونَ﴾ [البقرة | ٥١] قال "وإنما ذكرت الليالي دون الأيام، لأن عادة العرب التأريخ بالليالي، لأن أول الشهر ليلة، واعتماد العرب على الأهلة، فصارت الأيام تبعاً لليالي" انتهى من "زاد المسير" (٨٠/١).

وقال النووي رحمه الله تعالى: "وأما وقت حلقه -أي شعر القبل - فالمختار أنه يضبط بالحاجة وطوله، فإذا طال حلق، وكذلك الضبط في قص الشارب، ومنتف الإبط، وتقليم الأظفار، وأما حديث أنس المذكور في الكتاب: (وُقَّتَ لَنَا فِي قِصِّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ، وَنَثْفِ الْإِبْطِ، وَحَلْقِ الْعَانَةِ، أَلَّا نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً)، فمعناه: لا يترك تركاً يتجاوز به أربعين، لا أنهم وقت لهم الترك أربعين، والله أعلم" انتهى من شرح صحيح مسلم " (٣ / ١٤٨ - ١٤٩).

- موقع الإسلام سؤال وجواب

نستعين بالله ونشرع في الحديث.

وفيه أن شريعة الإسلام قد جمعت من كلِّ شيء أحسنه وأفضله، وهي موافقةٌ في تشريعاتها كلّها الفطرة النقيّة الطاهرة من كلِّ خبثٍ وليس في فعلها حرج أو غضاضة، بل يقبلها البشر جميعًا لما تتوافق به مع نفوسهم وفطرتهم

ومن ذلك هذا الحديث الذي بيّن فيه النَّبِيُّ ﷺ سنن الفطرة، والفطرة تعني أصل الخلقة التي خلق الله الإنسان عليها والتي يكون عليها كلُّ مولود فالإنسان ميلٌ وحاجة لهذه السنن أساسًا إلا أن يؤثر عليه المجتمع من حوله والتربية والبيئة فينتكس أو ينحرف شيءٌ من الفطرة لديه، وهذه السنن هي من خصال النظافة في الإسلام، وإنّها للمرأة خصوصًا -وبما أنّ حديثنا هنا للحِسان- من أولى ما تلتمسه زيادةً في حسن هيئتها وحرصًا عليها، هي هذه السنن والخصال المحمودة، وسنذكر منها ما يعينك عزيزتي الحسنة لتكوني درّةً بهيّة أينما حللت، متّسمةً بخصال دينك العظيم الحريص على هيئة الفرد المسلم في مجتمعه، ليكون به حسن القبول ممّن حوله وفي نفسه طهورًا نقيًا حسن الهيئة.

١- (السّواك): وهو من أهمّ السنن التي حثّ عليها الإسلام الرّجال والنّساء، وهو عودٌ يقطع من شجرة الأراك، يستخدم في تنظيف الأسنان ويطيّب رائحة الفم وينظّفه، ويزيل عنه ما كره من الرّوائح، وقد ورد فيه الكثير من الأحاديث الصّحاح.

وقد حثَّ النَّبِيُّ ﷺ في تلك الأحاديث على التَّسْوُوكِ به قبل كلِّ صلاةٍ ففي الحديث (لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ). صحيح البخاري

وقال ﷺ {السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ} فما أجمل هذه السُّنَّةُ، الَّتِي فِي أَصْلِهَا تَطْيِيبُ لِلْفَمِ وَاللِّسَانِ مِنَ الْأَوْسَاخِ وَالرَّوَاخِ وَمَطَهْرَةٌ لِمَا يَذْكَرُ فِيهِ اسْمُ اللَّهِ! وبذلك يجوز للمتسوك ربَّه الذي يحبُّ الطَّهَارَةَ بفعلٍ خفيفٍ لا يَشُقُّ عَلَيْهِ.

وأما فوائده فليست منحصرة في تنظيف الفم وحده؛ بل هي فوائد باطنية وحسية ومعنوية... فما أجملها من سنَّةٍ وما أجمله من دين!

وإنَّ الأولى بهذه السنَّة هي المرأة، تحرص فيها على نظافة فمها وطيب ريحه وتحتسب في ذلك الأجر والثَّوَاب بتطهرها وحفاظها على السنَّة.

وفيما سيأتي بيانٌ مجمل لأهمِّيَّة الحرص على كلِّ ما تحسَّن المرأة به هيئتها وسمتها النَّاعم.

٢- (استنشاق الماء): ثم نثره مرَّة أخرى ليخرج ما في الأنف من أذىٍ وقذر. وهذه الخصلة نفعلها يوميًا أثناء الوضوء، وتجديد الوضوء لكلِّ صلاةٍ سُنَّة؛ وفي ذلك معنى البقاء على الطَّهَارَةِ.

٣- (قصُّ الأظفار): أمّا هذه الخصلة فهي من الأهميّة بمكان كما هي عند كثيرٍ من النساء بالأزمة بمكان، وهو قصُّ ما طال من أظفار اليد والقدم وتقليمها متى زادت عن حدّها الطبيعيّ المعروف، فمتى بدت ظاهرةً واضحة وجب قصّها ولا ينبغي تركها قرابة الأربعين يومًا كما تفعل كثير من الفتيات تحايلاً.. لأنّها محلٌّ للأوساخ والضّرر وقد أتى الحديث بالتّوقيت للأربعين يومًا كحدٍ أقصى. لا الحثّ على إهمال النّظافة وترك هذه السنن للأربعين يومًا.

وقد بتنا نرى كثيرًا من الفتيات يطلن أظفارهنّ مستحسنين بذلك مظهرها في حين تغيّرت فيه النّظرة للأظفار الطّائلة من معنّى مستقبِحٍ مذموم، لمعنى آخر فيه "الرّقة" و "الجمال"! وأيُّ جمالٍ ورقةٍ تلك التي نتحدّث عنها في أظافر فتاةٍ حادّةٍ مدبّبة، وهي مجمعٌ للأوساخ والأقذار؟!

بل إنّ هذا ممّا ابتلينا به من انتكاسٍ للفطرة وعكسٍ للمألوف واستحسانٍ لكلِّ ما هو غير عاديّ يجعلنا مختلفين، وإن كان مذمومًا دينيًا وحضاريًا!

ووجوب قصّ الأظفار ما طال منها للرجال والنساء على حدّ سواء؛ وأمّا الكلام هنا للنساء على وجه الخصوص، وهو فيهنّ أكثر لتزيّنهنّ به، فوجب التنبيه زيادَةً في الأمر، ولأنّ إطالة الأظفار مذمومة شرعًا ومستقبحُ فاعلها، فكان قصّهم متى طال حدّهم الطبيعيّ، ولأنّ الأنثى مخلوقٌ رقيقٌ فطرةً متأصلةً من القلب للقلب كان لهذا الكائن الناعم اللطيف تزيّنًا يليق بنعومته لا بشيء يستوجب ضده كالحديّة، كما لا يليق بتلك الأطراف الرقيقة حمل ظفرٍ مدبّبٍ جارح في نفسه حسّيًا، أو في معناه الحادّ للنظر معنويًا، وهو بذلك مخرجٌ للطافة عن حدّها الناعم لحدّها الحادّ!.

أما وإنّي قد قرأتُ قولك سابقًا "لكنّي أقلمّمهم وأنظفهم فهل

من الضّروريّ قصّهم؟

وقولي لك يا طيّبة القلب، أنّ لزوم تقليم ما زاد من الأظفار يكون بأيّ وسيلةٍ يحصل بها الغرض من قصّهم، وإن حصل هذا بأدوات التّقليم فقط دون "قصاصة الأظفار" لكفي، وقد أتيت بالمطلوب في هذه السّنّة -بإذن الله- أمّا أنّك تنظفين أظافرك فقط، دون تقليم أو قصّ، ويبقون على طولٍ غير طبيعيٍّ أو معتاد فهذا مكروه ولا ينبغي فعله أو استحسانه، وقد خالفت بذلك ما فطّرنا عليه أصالةً، وهدى النبي ﷺ المأمورون باتّباعه وهو القائل صلوات ربّي وسلامه عليه {لا يؤمن أحدكم حتّى يكون هواه تبعًا لما جئتُ به} وفي الحديث بيانٌ لمعنى الاتّباع لما جاء به قول النبي ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى.

ومما جاء في الدرر السنّية في بيان معنى الحديث: (محبّة النبيّ صلّى الله عليه وسلّم من أصول الإيمان، وهي مقرونة بمحبّة الله عزّ وجلّ، فلا يكون المؤمن مؤمناً حتّى يُقدّم محبّة الرّسول صلّى الله عليه وسلّم على محبّة جميع الخلق).

وفي الحديث يقول النبيّ صلّى الله عليه وسلّم: "لا يؤمن أحدكم"، أي: لا يستكمل أحد المسلمين إيمانه، "حتّى يكون هَواهُ تبعاً لما جئتُ به" بمعنى أن يكون طبعه وقلبه متابعاً لما جاء به النبيّ صلّى الله عليه وسلّم من هذه الشريعة المطهّرة الكاملة؛ كما يهوى المحبُّ محبوبه، فإنّ من أحبّ شيئاً تبعه هَواهُ، ومالَ عن غيره إليه ووالاه؛ ولأنّه عليه أفضلُ الصّلاة والسّلام إنّما جاء بشرائع الدّين الكاملة، من الإيمان والإسلام والإحسان، والنّصح العامّ والخاصّ، والاستقامة؛ فإذا كان هَواهُ تبعاً لما جاء به الشّارع من الدّين، فهو المؤمن حقّاً، والكافر مُعرضٌ عن ذلك إلى هَواهُ، فهو الخاسرُ حقّاً .

٤- (غسل البراجم): والبراجم هي العقد التي تكون على ظهور الأصابع والمراد بغسل البراجم هو تنظيف المواضع التي يجتمع فيها الوسخ ويلحق بالبراجم ما يجتمع من الوسخ في معاطف الأذن وقعر الصّماخ «ثقب الأذن وهو ما يدخل فيه الإصبع» فتغسل البراجم، وتمسح الصّماخ بالمسح ونحوه.

٥ - (نتف الإبطين وحلق العانة): وهاتين الخصلتين من أهم ما يجب أن تحرص عليه المرأة المسلمة في نظافتها مطلقًا، كونهما من أكثر ما يحتاج إلى عنايةٍ ونظافةٍ واهتمامٍ؛ فهما محلُّ يجمع العرق والبكتيريا الضّارة والأوساخ. وتكونُ هذه العناية بإزالة شعر منطقة الإبطين والفرج، والأفضل لتنظيف الإبطين هو النتف بأي وسيلة تفي بالغرض، والأفضل في إزالة شعر منطقة الفرج هي الحلاقة كما هو مذكورٌ في الحديث، ويكون بالشفرة أو غيرها مما يحصل به الغرض.

ويُنَبَّه هنا على أن النتف لهذه المنطقة -الفرج- فيه الكثير من الأضرار على أعصابها وعُددها وشكلها؛ لذا لا يُنتف الشعر فيها نتفًا بل يزال حلقًا بالموسى -الشفرة- وهو الأفضل. وسبحان الله كيف تتجلى هنا حكمة الشارع العليم بأحوال عباده وخلقتهم... فقد بيّن لنا وحثنا على الطريقة الصحيحة والأمثل في كلِّ شيء فقال ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى "نتف الإبطين وحلق العانة" ولم يساوي بينهما وكان لكلِّ موضعٍ ما يناسبه، وتظهر حكمة وعلم المشرّع سبحانه وتعالى في مواضع كثيرة غير هذا الموضع.

٦ - (انتقاص الماء): وكما فسّره وكيعٌ في آخر الحديث، هو التّطهّر بالماء بعد قضاء الحاجة -الاستنجاء- أو رشّ الماء على الفرج بعد الوضوء لينفي عنه الوسوسة، وهذا من المهمّات كذلك للحرص على الطّهارة بعد قضاء الحاجة، والماء هو الأصل في الطّهارة وتنقية الأشياء أو الأعضاء -حسّيّة كانت أو معنويّة- من خبائثها أو نجاستها وأقذارها.

٧ - (المضمضة): وهي إدارة الماء في الفم ثم مَجُّه وإخراجه منها، وبذلك يغسل الفم ويطهَّر، وهذا المراد بالمضمضة، ويتمضمض المرء كلما استلزمه الأمر خاصة بعد الأكل.

وقد جاء أيضًا في الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أنه ذَكَرَ في سنن الفطرة (الختان) وهو قطع القلفة التي تغطّي الحشفة من ذَكَرِ الرَّجُل، وقطع بعض الجلدة التي في أعلى الفرج من المرأة التي كالنَّوَاةِ أو كعُرفِ الدِّيكِ.

ولا شك أن هذه الخصال تتعلّق بها أمورٌ دينيّةٌ ودنيويّةٌ جمّةٌ كتحسين الهيئة والتجمل وللنساء بها التماسٌ للحُسن، وكذلك حُسن مخالطة الناس على أحسن وأطيب وجه وهيئة، ومن هذه السنن ما فيه الغرض من نظافة وتطهير الجسد وتحسينه جملةً وتفصيلاً، والاحتياط للطّهارة وحسن مخالطة الناس بكفٍّ ما يُتأدّى به عنهم، وفيه مخالفة شأن الكفار من المجوس واليهود والنصارى.

وهذا كلّهُ ممّا يجب على المرأة أن تحرص عليه؛ فهي مثالُ التَّحسُّن والجمال ومحلّه، والأولى أن تحافظ على نظافتها وطيب ريحها وطهارتها، فالنظافة هي عنوان المرأة الجميلة ومطلع أنوثتها الأول، وسرٌّ إشراقها كالذُّرّ.. بل أزهرُ!

تألّقي!

لا زلنا في حديثنا عن النظافة الشخصية وقد تناولنا في حديثنا السابق مطلعها، وهي سنن الفطرة، وفصلنا فيها ووضّحنا أهمّ خصال النظافة التي أتى بها الإسلام لمتبعيه والتي يقتضي- على كلّ صاحبة فطرةٍ سويّةٍ فعلها، فإننا كذلك سنتطرق لبعض النقاط التي تدور حول نظافتنا الشخصية كنساء، وبيان كيف أنّ المرأة المسلمة ينبغي عليها أن تحافظ على نظافتها وحسن هيئتها دائماً، بل ويكون ذلك سمتها الطبيعيّ لتتألّق معتادةً بسرّها الأنثويّ آنسةً مشرقة.

نظافة الأنثى... سرُّ تألّقها

إن أردتِ أن تكوني جميلة فلا بدّ أن تكوني نظيفة..!

فالجمال لا يتعلّق فقط بجمال الملامح والهيئة والشكل الذي يختلف عليه الكثير ويتنازعون فيما بينهم عليه، ويفصّلون ويدقّقون ويقيسون حسب تفضيلاتهم "أيّ النساء أجمل" فتارةً تراهم يتوجّجون السّمراوات ملكات الجاذبيّة، وتارةً يفضّلون البيضاوات على غيرهنّ، وهكذا لن تصل البشريّة لنموذجٍ وقالبٍ واحدٍ تضع فيه الجمال وتتّفق عليه.

بل وكما نعلم جميعًا فإنّ الجمال نسبيّ، وما يفضّله أحدهم لا يفضّله الآخر، وما يستقبّحه الآخر هو بالنّسبة لأحدهم جمالٌ باهرٌ وفاتنٌ وهكذا؛ لذا فإنّ عنوان المرأة الجميلة مهما كان شكلها -فإنّ كلّ امرأةٍ جميلةٌ بطريقتها- وفي أيّ عصرٍ تبقى «النّظافة» هي رمز جمالها وأناقتهما على مرّ العصور، فمهما تزيّنتِ وارتديتِ في سبيل التّجملِ أغلى الثّياب والمجوهرات وأروعها وأثمنها، الكعب العالي، ومستحضرات التّجميل.. إلى آخر ذلك، وكان دون نظافة، فأنت بلا شكّ فاقدة عنصر الأساس للمرأة الجميلة حقًا المشعّة بالأنوثة، وسيكون ما تفعلينه بلا جدوى وقيمة حقيقيّة لأنك قد أهملت الجوهر، وهو السرُّ لكلّ قصّة!

والنّظافة هي ما يجعلك بأفضل هيئةٍ لكِ وأجملها على بساطة ما ترتدين، وهي كلمة شاملةٌ وواسعةٌ وتفصيلاتها كثيرةٌ.

وإنّ إحدى تفصيلات هذه الكلمة هي النّعومة، فنعومة جسدك وخلوّه من الأوساخ "نظافة"، وأيضًا رائحتك الطيّبة المنعشة هي نظافة، وتسريح شعرك وترتيبه هذا أيضًا من النّظافة، وحسن هيئتك وترتيب ملابسك ونعومة ملمس جسدك وريحك الطيب كلّ ذلك من مظاهر النّظافة الأنثويّة، فسواء لبستِ فستانًا أو طقمًا لطيفًا أو حتّى بيجاما النّوم ستكونين بغاية الرّوعة والجاذبيّة؛ لأنك حافظتِ على سرّك الأنثويّ الآسر.

وقد رأينا اليوم بعض "الترندات" التي اشتعلت في مواقع التواصل حول النظافة فقط، وقد تفاجئين في حياتك اليومية حين ترين فتاة متوسطة الجمال أو ضئيلته - بنظرك- ترتدي ملابس البيت العادية، ولكن.. ملابسها نظيفة مرتبة وأوانها متناسقة، شعرها مرتب وجسدها ناعم ورائحته طيبة، فتشعرين أنّ هذه الأنثى مميزة بشيء خفيّ قد لا تتوقعين أنّه السرّ ذاته إن لم تكوني دخلت بعد هذا العالم بتفاصيله، ويصلك حينها شعور لطفها ونظافتها.. حين ينتابك شعور براحتها التي تشبه الصّابون أو روائح الأطفال طوال الوقت لمجرد رؤيتها، وذاك لفرط تألقها بالسرّ المنعش الهادئ!.

همساتٌ ناعمةٌ من أنثى.. لأنثى!

إنّ أوّل نقطةٍ جديرةٍ بالذكر وقد وددنا الإسهاب فيها أكثر سابقًا هي نظافة الفم فعن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما عن النبيّ صلى الله عليه وسلّم أنّه قال: {مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الْبُقْلَةِ، الثُّومِ، وَقَالَ مَرَّةً: مَنْ أَكَلَ الْبَصَلَ وَالثُّومَ وَالْكُرَّاثَ فَلَا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا، فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذَّى مِمَّا يَتَأَذَّى مِنْهُ بَنُو آدَمَ.} وفي هذا الحديث نرى رُقيّ الإسلام في شتى جوانب الحياة وأدقّها، وهو الريح الذي قد يتأذى منه.

وهنا النَّهي لمن أكل ذلك نَيْئًا، وإنَّما ذلك لمرعاة راحة الآخرين ومشاعرهم بأن يجدوا من المسلم مظهرًا وريحًا طيبًا ولا يتأذوا منه حتى ولو بريح كريحه يخرج منه دون قصد.

وبطبيعة الحال فإنَّ الحديث هنا ليس محصورًا على الرِّجال، بل على المرأة المُهتمة بذاتها، فنظافة الفم هي من الأولويات التي عليك الاعتناء بها بلا شك، فشكل الفم اللطيف بشفاهه النَّاعمة وطيب ريحه ونظافة أسنانه هي من مظاهر أنوثتك الخَلابة التي عليك الاعتناء بها.

وكأنِّي لا ينبغي أن يكون لفمك رائحة سيئة تنفّر من حولك وتؤذيهم، وهذا معنى مستقبح خصوصًا فيك كأنثى وأنتِ مجمع الطيب والمحاسن، وتحديدًا إن كنتِ زوجة؛ فهذه من الأشياء التي تقدح في نظافتك وكمال أنوثتك، فلا تستهيني بهذا الأمر أبدًا؛ فإهمالك لنفسك ونظافتك ينفّر زوجك منك.

وقد قيل لرسول الله ﷺ أيُّ النساء خير؟ قال: {التي تسرُّه إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره} صحيح النسائي

تسرُّه إذا نظر إليها، فكيف لو جلس معها وبقربها، فهل تُراه سيُسرُّ. لو جلس بقربها أو مرَّ بجانبها فشمَّ منها ما لا يُحمد!

فاحرصي عزيزتي على أن تُرضي ربِّك بطاعة زوجك والتَّحبُّب له والحرص على ألا يرى أو يسمع أو يشمَّ منك أيّ قبيح.

فالكلام هنا للأنثى عمومًا، وإنه ممّا عليك الاعتياد عليه أنستي الجميلة هي النظافة عمومًا والفم خصوصًا، والحرص على ذلك أشد الحرص فهي لازمة لأنك أنثى يا عزيزتي سواء أكنت فتاة عازبة أو متزوجة!.

وكذلك الحرص على تنظيف الأذن والسرة، وهذه من الأمور المهمة التي لا تنتبه إليها كثيرٌ من النساء، فلا تهتم كثيرًا بالأماكن التي لا تُرى في جسدها غالبًا وتهملها وكأنّها حريصة على نظافتها فقط من أجل الآخرين!

بل إنّ العكس هو الصحيح كما بيّنا سابقًا، فالفكرة هي أن تبقي نظيفة وتحافظي على نعومتك وتألّقي، ليس لأجل أحد أبدًا بل لك وحدك ولأنك أنثى مُيزت بأن تكوني محلّ تلك الخصال الحسنة، وهذا ممّا فطرك الله عليه أصالةً وما لا تقدرين بدونه!.

وأما في ما يخصّ تنظيف السرة فهذا شيءٌ لا بدّ منه، وينبغي التنبّه له وعدم ترك الأوساخ فيها، وربّما تجمّعت كتلة صغيرة في طرف السرة بسبب تراكم الأوساخ وإهمال النظافة؛ فاحرصي على تنظيفها وإزالة هذه الكتلة إن وجدت بملقطٍ صغيرٍ بلطفٍ وهدوءٍ فهي كتلة ظاهرة متجمعة ولا تتصل بشيء داخل البطن، فلا داعي للخوف من إزالتها.

ويجب تنظيف محلّها دائمًا بتدليكٍ لطيفٍ بماءٍ دافئٍ أثناء الاستحمام قبل أن تتراكم فيها الأوساخ ككتلة متحصّرة.

أو تنظيفها بجلب قطنة صغيرة، كقطن الأذن مثلاً، ووضع القليل من الزيت أو الماء عليها، وتدليك السرة بها بهدوءٍ ولطف، لتتخلص من الأوساخ، ونحرص على غسل المكان بشكلٍ دوريٍّ بالماء الدافئ أثناء الاستحمام.

وكذلك عزيزتي، وجهك الجميل هذا لا تنسيه من العناية الخاصة المناسبة له بغسله يومياً بغسولٍ لطيفٍ أو صابونٍ طبيٍّ جيّد، إضافةً إلى تفريش أسنانك كلِّ صباحٍ ومساءً؛ فأنتِ أنثى، وهذا كُله مما يزيدك تألّقاً وجمالاً، وأوّل ما يظهر محاسنك.!

ونأتي أخيراً لأهمّ ما ينبغي الاهتمام بنظافته «الإبطين والفرج» وقد تطرّقنا لذكرهم سابقاً في حديثنا عن سنن الفطرة وسنفضّل في ذلك قليلاً بتنبيهات مهمّة.

فأما الإبطين، فمعلومٌ أنّها منطقةٌ دهنيّةٌ بغددٍ عرقيّةٍ كثيرة، والحرص على نظافتها
_ خصوصًا في فصل الصيف _ من الضروريّات القصوى.

وخطوات ذلك فيما يأتي:

١- إزالة الشّعْر منها والأفضل فيه التّنف كما بيّنا سابقًا.

٢- والخطوة الثانية هي غسل هذه المنطقة يوميًا وعدم الاكتفاء بمزيل التّعرق،
والحرص على غسل المنطقة بغسولٍ لطيفٍ أو بصابون جيّد قبل وضع مزيل
التّعرق، ومن الخطأ وضع المزيل على العرق مباشرةً كما تفعل بعض النّساء، بل
نغسل المنطقة بلطفٍ أولاً ثم نطيّب ريحها ونزيدها نظافةً ونضع وافي التّعرق.

ولنحرص على اختياره طبيعيًا قدر المستطاع كي لا يسبّب لنا اسمرارًا في الإبطين أو
تحسّسًا للجلد أو تأثيرًا في الهرمونات، أي: يكون خاليًا من البارابين على سبيل

المثال

- الّذي هو خليط من الموادّ الكيميائيّة الحافظة الّتي تدخل في صناعة
المستحضرات التّجميليّة وتستخدم بكثرة ولها أضرارها، وقد استبدله كثير من
صنّاع الأدوات والموادّ التّجميليّة بموادّ حافظةٍ أخرى- وغير ذلك من الموادّ السّامة
المؤذية.

وأن نهتمّ جيّدًا بالمنتجات التي نشتريها لأنّ معظمها يخترق طبقة الجلد السّطحيّة ويدخل للجسم، وقد يكون ذلك سببًا في الكثير من المشاكل، لذا فلننتبه لكلّ ما نضع على أجسادنا.

وسريعًا.. إلينّ ما يعدُّ أفضل مزيل تعرّق آمن وصحي وبلا أي أعراض جانبيّة أو مشاكل محتملة، ألا وهو مركّب كيميائيّ قد عُرف منذ ما يقارب ألفي عامٍ قبل الميلاد «الشّبة» ولهذا المركّب الكيميائيّ خصائص جميلة جدًّا، فهي مضادّة للبكتيريا وتساعد في علاج الالتهابات الجلديّة السّطحيّة، وكذلك تمنع نموّ البكتيريا المسبّبة للرّائحة الكريهة فتقلّل من التّعرق وتعطي رائحة جميلة.. فاحرصي عزيزتي على استخدام المكوّنات الطّبيعيّة، وهي ما ننصحك به دائميًا.

نظافة الفرج "واجبٌ معيبٌ"!

إنّ ممّا تهمله كثيرٌ من النّساء للأسف هو نظافة فرجها «العانة» بدءًا من إزالة الشّعْر إلى تنظيف المنطقة وترطيبها، وكأنّ هذه المنطقة ليست جزءًا من جسدها، أو أنّه من المعيب مسّها وتنظيفها مهما حصل!

وإنّ هذا من المبالغة التي لا تصحّ من ذاتِ الفطرة السّويّة؛ فقد أمرنا بحلق العانة ولا ينبغي ترك حلقها ما يزيد عن أربعين يومًا، وهذا لا يعني تركها لتلك المدّة بل حلقها وتنظيفها على الدّوام، فهل سيحصل كلّ ذلك بالنّيّة مثلًا دون الفعل؟!.

ويدخل في تنظيف هذه المنطقة والاعتناء بها عنايةً لطيفةً متوازنةً عدّة نقاط نذكرها:

١- إزالة الشّعْر: من العانة -الفرج- كلّ أسبوع والحرص على ذلك كلّما لزم الأمر، وأفضل طريقةٍ لذلك كما ذكرنا هي الحلق بالشّفرة، أو غيرها ممّا يفي بالغرض.

٢- تجفيف المنطقة: بمنديل ورقيّ بعد دخول الخلاء والاستنجا، كي لا تبتلّ ملابسك الداخليّة بالماء، وتشعرك بعدم الرّاحة أو الحكّة، وتسبّب لك الرّوائح الكريهة، ومن المهمّ كذلك الحرص على تغيير الملابس الداخليّة يوميًا تجنّبًا لتجمّع العرّق والبكتيريا والرّوائح الكريهة وحفاظًا على نظافة المنطقة.

٣- ارتداء ملابس داخلية ذات أقمشةٍ ناعمة لطيفة وتسمح للمنطقة بالتنفس كالقطن؛ فعدم تهوية المنطقة التهوية الكافية بسبب نوعية القماش السيئة أو ضيق ما ترتديه يسبب الحكة بسبب كثرة الاحتكاك الخشن فيؤدي ذلك لاسمرار المنطقة أو تهيج الجلد بها والتهابه.

وأما الإفرازات الطبيعية لدى النساء -فلا يسعنا المقام إلا لخلاصتها- فالذي ذهب إليه أكثر العلماء أنها ظاهرة ليست بنجسة لكنّها ناقضة للوضوء لخروجها من أحد السبيلين، فمتى وجدتها فقد انتقضت طهارتك وعليك إعادة الوضوء، ولا يلزمك غسل ثيابك أو تغييرها لأنها ظاهرة، ولك فعل ذلك للنظافة والراحة، وهذا حال ما يخرج من أحد السبيلين بلون ورائحة. مع التنبيه إلى أن الإفرازات التي تنزل بشهوة توجب الغسل.

وأما ما يخرج من ظاهر الفرج كالعرق فليس بناقض ولا يلزم الوضوء، فلا ينقض الوضوء إلا ما تحقّق خروجه من باطن الفرج، وأما ما كان ناشئاً من ظاهره، كالعرق ونحوه، فلا يبطل الوضوء ويجب التفريق بين ذلك.

وقد نسمع مع الأسف من كثيرٍ من النساء ما يدلّ على قلة اهتمامهنّ بنظافتهنّ الداخليّة، وكثيرٍ من الفتيات بدأت في هذا المنحى كذلك، لعدم القيام بواجب التوعية والتّعليم حول هذه الأمور لها منذ الصّغر، وهي تارةً لا تهتمّ لذلك كسلاً، وتارةً أخرى بسبب مخاوف قد نُقلت لها عن معابة مسّ هذه المنطقة قبل الزواج أيّ كان السّبب، والجهل في كيفية تنظيفها، وغير ذلك !.

وإنّ كل ما قد ذكر سابقًا من سنن الفطرة إلى تفصيلاتها وتطبيقاتها يتأتى على كلّ ذي فطرة سليمة فعله، فهي خصالٌ يعرفها الإنسان بنفسه؛ لأنّها في أصل خلقته وتوؤده طبيعته لتحقيقها والإتيان بها.

ولذلك عزيزتي عليكِ بهذه السنن الحسنة، والتمسي. في فعلها الأجر والثواب وزيادة محاسنك كأنثى ميّزها الله بالنعمومة وحبها هذه الفطرة التي تستميلها لحبّ الزينة والإكثار مما يحسّن هيئتها استجلابًا لمزيدٍ من الحسن.

ولا تتعجّبي حينما تجدين ابنتك "الصغيرة" بنظرك "البالغة" في نظر دينها تودّ أن تنظّف نفسها وتزيل عن جسدها المستقبح المذموم كالشعر الذي أمر الشّرع بإزالته أصالَةً، وتنظّف نفسها من الأوساخ وتحافظ على حسن هيئتها وطيب نفسها ونقاؤها من الأوساخ.

ولا تتعجّبي حينما تطلب منك "على مضضٍ" تعليمها ذلك وقد قصّرت في مهمّتكِ هذه فلم تبدئي في تعويدها والسّير معها خطوةً بخطوةٍ مُد كانت طفلةً صغيرةً، وحينما تجدينها تنظّف نفسها بأدواتٍ اشترتها دون إخبارك، بعد تقصيرك في حقّها متفاجئةً من جرأتها بسؤال "من علّمها ذلك؟! " فهذه فطرتها التي فطرها عليها العليم الخبير، ولا تحتاج زيادة تعليم.

فلا تتعجّبي أيتها الطيّبة واستدركي ما فرّطت فيه، وعوّضي ابنتك بتعليمها ما تحتاج إليه وعدم تركها على علمها ببعض الأمور وجهلها ببعض، وإن جهلت ما تحتاجه فتعلّميه ثمّ علّمها إياه ووجهيها إلى الصّواب، واتركي عنك أفكار تسرّبت لك من أعراف الجاهلين حولك أو السلوكيّات الخاطئة التي تشرّبتها منذ نشأتك، ما أنزل الله بها من سلطان، ومنها أنّه "لا ينبغي على الفتاة أن تنظّف نفسها ولا فرجها ولا إزالة الشّعر والأوساخ قبل أن تتزوّج" وهذا والله عين الجهل الذي قضى- عليه الإسلام!.

والله المستعان.

اللمسات الأنثوية

إننا في نظامنا كإناث لا نكتفي بما هو أساسي مهمّ، بل نتطلّع لأبعد من ذلك.

وهذا تقريبًا في كلّ شيء، فممّا يحوز اهتمامنا ونعمل على التّفنّن به وزيادته دونًا عن الرّجال هو مظهرنا وهيئتنا، فنحن نعمل على تحسينها والتّجمل باستمرار، في تنسيق الملابس وارتداء الحليّ، والتّجمل بمساحيق التّجميل والعطور.. إلى آخر ذلك.

وهذا يقودنا إلى أمرٍ مهمّ لا غنى لنا عنه وهو ممّا يندرج بشكل كبير تحت بند "اللمسات الجماليّة" في قائمة الأنوثة، وذلك موضوع طويل تحت عنوان «حدود التّعامل مع الشّعْر» لذا فلنأخذ نفسًا، ونشرع بتفاصيله.

حدود التعامل مع الشعر

إنّ من علامات البلوغ لدى الإناث هو نموّ الشعر في أنحاء الجسم، تحديداً في منطقة العانة والإبطين، والعناية والاهتمام في هذه المرحلة من أهمّ المهمّات، ومن ذلك الحرص على نظافة الجسم وخلوّه من الشعر.

وشرعاً، فإنّ شعر الإنسان ينقسم لثلاث أقسام سيكون حديثنا هذا عنها تفصيلاً ثم عن طرق ووسائل التعامل مع الشعر في الوجه والجسم، والحرص على النظافة ونعومة الطلّة عند كل أنثى.

ينقسم شعر الإنسان إلى ثلاث أقسام من حيث الحكم:

١- ما أمر الشرع بإزالته: «وهو شعر الإبطين والعانة- وإزالته من سنن الفطرة- والأخذ من الشارب للرجل»

٢- ما أمر الشرع بإبقائه ونهى عن إزالته: «وهو شعر الحاجبين للنساء والرجال على حدّ سواء، واللحية للرجل»

٣- ما سكت عنه الشرع: وهو الذي لم يرد فيه نصّ شرعيّ، يوجب إزالته أو إبقائه، والأصل فيه الإباحة.. أي جواز إزالته أو تركه.

يقول النَّبِيُّ ﷺ (وما سكت عنه فهو عفو) رواه البزار والطبراني وحسنه الهيثمي. «كشعر الوجه دون الحاجبين، الأنف، البطن، الظهر، وشعر الذراعين والساقين» وهذا يعود لاختيار العبد، فإن شاء أبقاه وإن شاء أزاله.

وحديثنا اليوم عن الشعر المباح التصرف به أي "ما سكت عنه الشرع" وهو للأنثى لمسةٌ تجميليةٌ والتماسٌ للنعومة والحفاظ عليها، وما كان هذا الحديث لولا إباحة التصرف في هذا الشعر وإزالته وليس ذلك بضرورة حتمية مخلّة بالأنوثة، فينبغي ضبط الأفكار وعدم المبالغة.

فالحمد لله الذي عفا عمّا في تركه حرج ونفور لدى الإناث، المتزيّنات فطرةً بالنعومة وبهاء الطلّة وطلب المحاسن واستجلابها.

وقبل أن نبدأ بحديثنا عن طرق التعامل مع الشعر في الجسم، نأخذ منعطفًا صغيرًا ننبّه فيه على أوّل ما تفتح الأنثى عيناها عليه في الاهتمام والتّجمل، وطلب المحاسن.

شعر الحاجبين والوجه، بين النهي في الأخذ، وكراهة التّرك:

وأما في شعر الحاجبين، فهو الشعر النّابت على العظم فوق العينين وسمّي حاجبًا لأنه يحجب شعاع الشّمس عن العين.

وأما في حكم إزالته أو الأخذ منه فهناك نهيٌّ عن ذلك ويسمى نمصًا، وهو حرام للنساء والرجال بالإجماع لقول النبي ﷺ (لعن الله الواشمات والمستوشمات والنامصات والمتنمصات والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله) رواه مسلم

وتاء التأنيث هنا لا على وجه الحكم على النساء فقط، إنما لأنهن أكثر من يفعلنه. "والمتنمصة: التي تطلب النماص والنامة من تفعله، والنماص: إزالة شعر الوجه بالمنقاش، ويسمى المنقاش منماصًا لذلك، ويقال إن النماص يختص بإزالة شعر الحاجبين لترقيقهما وتسويتيهما، وأما سبب تحريم هذا الفعل فهو مشار إليه في الحديث نفسه وهو: محاولة تغيير خلق الله تعالى، وفي ذلك نوع اعتراض على أمر الله تعالى، وعدم الرضا بما فعل.

كما أن في النمص أيضا غشًا وخداعًا حيث تبدو المرأة للخاطب -مثلًا- كأنها رقيقة الحاجبين خلقة، وليس الأمر كذلك. وعلى كلٍّ، فمن المؤكد أن ما نهى عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم ولعن فاعله، إما أن يكون خاليًا من الخير مطلقًا، وإما أن يكون ما فيه من خير أقل مما فيه من شرٍّ، وقد قال تعالى عن الخمر والميسر: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ [البقرة: ٢١٩]

فلم يكن ما فيهما من خير حائلًا بينهما وبين إنزال حكم التحريم عليهما. وبالجملة فسواء علمنا الحكمة من تحريم ما في السؤال أم جهلناها، فالواجب علينا هو الامتثال. " موقع إسلام ويب.

وفي الحديث أنّ اللّعن هو الطّرد والإبعاد من رحمة الله تعالى، وتحذير واضح من النّمص وتحريمٌ له، وحثٌّ على الرّضا بما خلق الله تعالى.

وهذا هو حكم النّمص، "تغيير خلق الله في ترقيق الحاجبين". وأمّا قول العلماء بجواز التّخفيف منهما في حالةٍ واحدة، وهي التي يكون بها الحاجبان مشوّهان للخلقة بزيادة وكثافة الشّعر بهما، أو يسبّبان أذىً للعينين، وهذا هو الاستثناء الوحيد الذي يُسمح به بالتّخفيف قليلاً من شعر الحاجبين للقدر الطبيعيّ.

وأما فيما يخصُّ الشّعر الذي يكون بين الحاجبين فوق الأنف، فليس من الحاجبين ويعتبر من شعر الوجه المسكوت عنه، وعلى ذلك تجوز إزالته.

وقال في ذلك الشيخ ابن باز رحمه الله حين سئل عن ذلك:

"لا أعلم مانعاً من ذلك لأنّه ليس من الحاجبين وأمّا تركته احتياطاً فحسن، وأمّا زواله فلا أعلم فيه بأساً؛ لأنّه ليس من الحاجبين اللّذين جاء فيهما النّهي عن النّمص وإنّ تركته أخذاً بقول من قال: إنّ النّمص يشمل الشّعر بجميع الوجه، فهذا من باب الاحتياط، من باب: (دع ما يريبك إلى ما لا يريبك) وإلّا فالأصل أنّه ليس من الحاجبين وإنّما هو جزء بينهما، وقد يسبّب شيئاً من التّشويه أو الكراهة من الرّوج.

فالحاصل: أنّه لا حرج فيه إن شاء الله وإن ترك على سبيل الاحتياط فأرجو أنّ ذلك حسن إن شاء الله عملاً بالعموم والله ولي التوفيق." نور على الدّرب

وأما فيما قد ينبت للمرأة من شارب ولحية فهل يجوز لها إزالته؟

الأصل أنّ إزالته جائزة اعتباراً أنّه من شعر الوجه المسكوت عنه، وخصوصاً أنّه لدى الإناث مستنكراً ويسبّب أذىً نفسياً وتشويهاً للخلقة التي في أصلها ناعمة، ويعتبر تركه واضحاً تشبّهاً بالرجال، وعلى ذلك تصبح إزالته إذا نبت ضرورةً شرعيةً.

يقول الشيخ ابن باز رحمه الله في قول إزالته:

"نعم إذا كان فيها شيء يشوه الخلقة كالشَّارب واللَّحية فإنَّها تزيل ذلك، أو كان شعراً في الوجه يشوه الخلقة زائد على المعتاد فإنَّها تزيله؛ لأنَّه ليس من النَّمص، النَّمص: هو إزالة الحاجبين أو الشَّعر الذي في الوجه المعتاد الَّذي ليس فيه تشويه يترك؛ لأنَّه ﷺ: لعن النَّامصة والمنتَّمصة، وقال جماعة من أئمَّة اللِّغة: إنَّ النَّمص أخذ شعر الحاجبين، وقال آخرون: إنَّه أخذ شعر الوجه. فينبغي ترك ذلك إلا إذا كان فيه تشويه كالشَّارب واللَّحية والشَّعور الرَّائدة في الوجه المستنكرة، فهذا لا بأس بإزالته."

وفي هذا الحديث الَّذي طال عبْر كثيرة جمَّة أهمَّها «أنَّ الزَّينة المباح، ما كانت في حدود الشَّرع وتحت ظلال الوحي وفي أفيائه، ووفقاً للفطرة الَّتِي فطر الله النَّاس عليها.»

طرق ووسائل إزالة الشَّعر المباح إزالته

- قد كُثرت وتنوعت الطُّرق والأساليب في إزالة شعر الوجه والجسم، ليست كلُّها بذات الدَّرَجَة من النَّفع والسَّهولة، وفي متناول الجميع، وفي حديثنا هذا سنتكلم بشيء من التَّفصيل في هذه الوسائل وطرق استخدامها الآمن والصَّحيح.

وسائل إزالة شعر الوجه:

إنّ أكثر ما يمكن أن تعاني منه الفتيات هو إزالة الشّعر، سواء من الوجه أو من الجسم، وتعتبر خمسون بالمئة من مشاكل البشرة مرتبطة بالشّعر، والاهتمام بهذه النقطة بالشكل الصّحيح يعني حلّ تلقائيّ لكثير من المشاكل في البشرة أو ما تسبّبه وسائل إزالة الشّعر.

لذا تحترق كثيرٌ من الفتيات في أيّ الطّرق تستخدم، وهذا لصعوبة الأمر والهواجس حوله.

وكذلك لجهل ما يتناسب معها ومع بشرتها وخوفًا من الآثار والتّبعات الجانيّة.

وفيما يأتي تفصيلًا حول أكثر الطّرق والوسائل شيوعًا لإزالة شعر الوجه الجائز إزالته وكذلك الجسم.

• طريقة الخيط / الفتلة

• الحلاوة / شرائح الشمع الجاهزة أو الباردة

• الشفرة / الليزر «جهاز النبضات الضوئية IPL»

١- الطريقة الأولى (الخيط / الفتلة)

وهي طريقة الخيط أو ما تسمى بالفتلة وبإمكانك تعلّم طريقتها من أحد الكبار، أو تطبيقات التواصل الاجتماعي كاليوتيوب، وتستخدم لإزالة الشعر من الوجه.

وقد أصبحت مؤخرًا هذه التقنية القديمة متوفرة على شكل أداة صغيرة جاهزة تعمل بالخيط ويمكن الحصول عليها في مواقع الطلب عبر الإنترنت، وتعتبر أداة عملية وسهلة للواتي يعتمدن هذه الطريقة.

• مميزات: أنها تزيل شعر الوجه من الجذور مما يعني أن الشعر سيأخذ فترة طويلة نوعًا ما لينمو مجددًا، وهي وسيلة سهلة وسريعة وآمنة، ولا تسبب أي ترهلات في البشرة.

• عيوبها: لها تبعات بسيطة، كاحمرار طفيف في البشرة وربما تسبب تهيجًا خفيفًا لبعض الساعات للبشرات الحساسة، وتشبه في ذلك بقية طرق إزالة الشعر.

٢- الطّريقة الثّانية (الحلاوة/ شرائح الشّمع الجاهزة)

طريقة الحلاوة أو شرائح الشّمع الباردة الجاهزة تعتبر الأشهر لاستخدامات الجسم، وقد تمّ تصنيع شرائح صغيرة باردة للوجه، والتي تعتبر أفضل بكثير من الحلاوة المنزليّة إلا أنّ الطّريقتين لهما نقاط إيجابيّة وسلبيّة، وتعدّ عجينة السّكر المنزليّة "الحلاوة" هي الأشهر لدى الفتيات، لوفرة مكوّناتها وقلة تكلفتها.

• مميّزاتها: تزيل الشّعْر من الجذور مما يبطئ من سرعة نموّه ويجعل شكل الجلد أملسًا وناعمًا، تقوم بإزالة الجلد الميت من سطح البشرة، أي يحصل "تقشير خفيف وإزالة لطبقة الجلد الميت" أثناء إزالة الشّعْر.

• عيوبها: لها بعض الآثار الجانبية، فقد يحصل ترهّل شديد في البشرة مع الاستمرار عليها على المدى البعيد، وذلك لكثرة الشّدّ السّريع والقويّ للجلد.

إلى جانب أنّها قد تسبّب أيضًا إحمرازا ونهيجًا في الجلد، وأحيانًا تسبّب حروقة شديدة إن كانت الطّريقة المتّبعة طريقة السّكر المنزليّة-الحلاوة- خصوصًا لمن تستخدمها بطريقة خاطئة، كأن تكون العجينة ساخنة.

وتبقى شرائح الشّمع الباردة أفضل بكثير للوجه من الحلاوة لمتّبعات هذه الطّريقة، وأما عجينة السّكر فتحتاج تنبُّها وحرصًا بدءًا من صنعها لحين استخدامها، وعمومًا، فإنّنا لا ننصح بهذه الطّريقة للوجه فهو أشدّ حساسيّة من الجسم.

«طريقة تحضير عجينة السّكر»

- كوب سكر كبير

- ملعقتان كبيرتان من الليمون

- ملعقتان كبيرتان من الماء

نضع المكونات في قدر صغير على نار متوسطة، نقوم بالتّحرك حتّى يذوب السّكر ويبدأ المزيج بالغليان وذلك تقريبًا لخمس دقائق، نستمرّ بالتّحرك حتّى يصبح لون المزيج ذهبيًا وذو قوام لزج قريبًا من العسل.

نرفع القدر حينها ونقوم بصبّه على صينيّة متوسّطة عليها ورق زبدة، -ويمكن الاستغناء عن هذه الخطوة- ثم نترك المزيج ليبرد قليلاً ويصبح دافئًا يمكن لمسه بسهولة وتشكيله.

ونتأكّد أنّه أصبح بدرجة حرارة الجسم قبل استخدامه.

طريقة الاستخدام: نأخذ جزءًا صغيرًا من العجينة بحجم كرة متوسّطة في راحة اليد، نقوم بعجنها حتّى تصبح طريّة، نفرد العجينة على الجزء المراد إزالة الشّعْر منه، ثم نسحب العجينة مرّة واحدة بعكس اتّجاه نموّ الشّعْر.

يمكن استخدام ذات قطعة الحلاوة أكثر من مرّة قبل رميها، ونرميها بعد خمس أو ست استخدامات.

٣ - الطّريقة الثّالثة «الحلاقة "شفرة الوجه"» وهي الأشهر.

• مميّزاتها: مميّزات الشّفرة أنّها سريعة وقلّما تسبّب تهيجًا أو احمرارًا بالبشرة، حتّى وإن كانت بشرتك حسّاسة فليس لها آثارٌ جانبيةٌ تُذكر.

• عيوبها: تزيل الشّعر عن طريق القصّ ولا تزيله من الجذور، ولذلك يكون عليكِ عمل تنظيف وإزالة أسبوعية لوجهك.

تنبيه: من الخرافات أنّها تجعل الشّعر أسمك، فهي لا تجعل شعر وجهك أثخن، ولكن قد يتوهّم ذلك بسبب أنّها تقوم بقصّ رأس الشّعر، ولذلك عندما ينمو الشّعر مرة أخرى ويظهر على سطح الجلد سيكون ذلك منتصف الشّعر الثّخين وليس رأسه الرّفيح، ومنتصف الشّعر هو بالطّبيعة يكون أثخن من رأسها، وبعض من يقولون ذلك إنّما يكون الشّعر لديهم في الغالب كثيف وثخين، أو يقولون ذلك لجهل في طبيعة الشّعر وكيف يتمّ قصّها.

ملاحظة: يجب تنظيف البشرة جيّدًا وترطيبها قبل استخدام الشّفرة أو أيّ أدوات أو منتجات أخرى.

ولا ننسى- أيضًا تعقيم الشّفرة من خلال معقم أو تونر أو حتّى نقعها دقائق بالماء الساخن وتركها لتجفّ، وكذلك يمكن من خلال نقعها بالماء والملح، المهمّ أن تبقى نظيفة وخالية من البكتيريا والأوساخ، وتعقيمها يكون قبل وبعد الاستخدام.

طريقة الاستخدام: بعد أن نقوم بغسل شفرة الوجه وتعقيمها جيّدًا، نضع جلاً مرطّبًا لتسهيل عمليّة التّنظيف والبقاء على رطوبة البشرة وعدم التّسبّب بالخدوش والجروح، وأفضل جلّ مرطّب ومعالج للبشرة هو جلّ الألوفيرا، ثم نبدأ بإزالة الشّعر مع اتجاه نموه وليس عكسه، ونبتعد عن الحاجبين، ثمّ بعد الانتهاء نقوم بغسل الوجه وترطيبه بمرطّب طبّيّ أو خالٍ من العطور، ثم نقوم مرّة أخرى بغسل الشّفرة وتعقيمها والاحتفاظ بها في مكان نظيف.

٣- الطّريقة الرّابعة والأخيرة «الليزر أو تقنيّة IPL المنزليّ» وهي طريقة نافعة وسهلة وفعالة جدًّا في إزالة الشّعر وإبطاء نموّه، ومن المهمّ قبل استخدام جهاز الليزر في عيادة تجميليّة على الوجه، أو استخدام جهاز النبضات الضوئيّة المنزليّ أن يتمّ قبل ذلك إزالة شعر الوجه بالشّفرة، وهذا ضروريّ لما قبل جلسة الليزر.

الطّريقة: تزيلين شعر وجهك بالشّفرة أوّلًا مع اتّباع كلّ ما ذكرناه عن الشّفرة سابقًا، ثم تنتظرين لليوم الثّاني وتعملين جلستك الليزريّة على جلد نظيف خالٍ من أيّ عطور أو مرطّبات أو غير ذلك من المنتجات، وهذا من الصّروريّ جدًّا والمهمّ، وهو أن تكون البشرة خالية تمامًا من أيّ منتجات طبيّة أو تجميليّة وهذا مهمّ كي لا يسبّب لنا حروقًا جلديّة.

• مميّزاته: سهل وسريع وآمن ويخلّصك من مشكلة الشّعر في الوجه لأطول مدّة ممكنة "وليس للأبد"

• عيوبه: لم يرصد له أيّ عيوب سوى المدّة الزّمنيّة.

وفي المقال القادم زيادة تفصيلٍ بشأنه، وقد ذكرناه نقطةً سريعةً على الهامش لنبيّن أمره -وإن كان أفضل وسيلةٍ اخترعت في هذا المجال للآن إلاّ أنّه لا يعتبر من الأساسيّات- إلى جانب أنّه لا يناسب من هنّ في مرحلة البلوغ، ويفضّل البدء في استخدامه بعد سنّ التاسعة عشر.. والعشرين، وهذا لأنّ الهرمونات قبل ذلك لا تكون مستقرّة وقد يسبّب نتائج عكسيّة غير مرضية.

وإلى هنا نكون قد فصّلنا في طرق ووسائل إزالة شعر الوجه، وينبغي هنا التّنبيه على أهميّة اختيار الطّريقة المناسبة لكٍ وعدم تغييرها والثبات عليها.

ومهما كان اختيارك لإزالة شعر الوجه فينبغي عليكٍ تنظيف بشرتك أولاً وثانيًا وعاشرًا، وترطيبها جيّدًا بعد الجلسة.

طرق ووسائل إزالة شعر الجسم

وفي هذا الحديث أكثر الوسائل والطرق النّافعة لإزالة شعر الجسم المباح إزالته، كالذّراعين والسّاقين، والبطن، وغير ذلك، وهناك عدة طرق لإزالة شعر الجسم وهي:

□ كريم إزالة الشّعر

□ الحلاوة / شرايح الشّمع الجاهزة أو الباردة

□ الشّفرة / الليزر

١- الطّريقة الأولى «كريمات إزالة الشّعر»

وهو كريم موضعيّ جاهز يتمّ شراؤه واستخدامه على مناطق الجسم.

تؤخذ كمّيّة من الكريم ويغطّى بها الجزء المراد إزالة الشّعر منه، ثمّ يتمّ تركه خمس إلى عشر دقائق- أو على حسب الطّريقة المشار إليها في الكريم ذاته- ثمّ بعد ذلك تتمّ إزالة الشّعر بالقطعة البلاستيكية المرفقة معه أو من خلال فرك المنطقة باليدين أو ليفة استحمام. "لا يزيل الشّعر من الجذور ما يعني أنّ مفعوله كمفعول الشّفرة."

• مميزاتة: سريع وآمن

• عيوبه: عليك تكرار العملية كلّ أسبوع لأنّه لا يزيل الشعر من الجذور بل عن طريق حرق الشعر على سطح الجلد.

ملاحظة هامة جدًا: لا يستخدم البتّة على الوجه.

قد يكون لهذا الكريم أضرار حتّى على الجسم وهناك كلام حول تسبّبه بالسرطان، لذا لا ينصح به.

٢ - الطّريقة الثّانية: «الحلاوة المنزليّة / شرايح الشمع الجاهزة»

وهذه تعدّ من أفضل الطّرق لإزالة الشعر من الجسم.

• مميزاتها: تزيل الشعر من الجذور وتزيل طبقة الجلد الميت على البشرة.

• عيوبها: لها آثار جانبيّة كاحمرار وتهيج بسيط وحبوب صغيرة في البشرة تزول بعد ساعات أو يوم من الاستخدام.

إلى جانب صعوبة استخدامها في أوقات الصّيف بسبب درجات الحرارة المرتفعة.

ملاحظة: قد يسبب استخدامها لمنطقة العانة مشاكل جلدية مثل الالتهابات والجفاف مما يسبب إثره حكة شديدة، إلى جانب أنّ جفاف المنطقة مع كثرة الاحتكاك قد يسبب تصبّغات بها، وقد تمّت الإشارة إلى طريقة تحضير الحلاوة المنزليّة سابقًا.

وأما فيما يخصّ شرايح الشمع الجاهزة فهي آمنة وفعّالة كذلك، وتحلّ مكان عجينة الحلاوة المنزليّة.

٣- الطّريقة الثالثة «الحلاقة "الشّفرة"».

تستخدم على بشرة نظيفة أثناء الاستحمام ويفضّل تنظيف البشرة جيّدًا وعمل تقشير منزليّ حفيف لها قبل عمليّة الإزالة.

• ميزاتها: سريعة، وقلّما تسبّب تهيجًا أو احمرارًا.

• عيوبها: تقصّ الشعر فقط ولا تزيله من الجذور، ولذلك يكون عليكِ عمل إزالة شعر أسبوعيًّا أو كلّ ثلاثة أيام، وذلك لسرعة نموّ الشعر.

• تعليمات هامّة: من الأفضل تقشير البشرة قبل إزالة الشّعر بالشفرة، ومن المهمّ تعقيم الشفرة جيّدًا سواءً بمعقم أو نقعها قليلاً بماء ساخن أو تنظيفها بتونر، ومن ثمّ استخدام الطّريقة الصّحيحة للإزالة والتي تكون مع اتّجاه نموّ الشعر مرّة أو اثنتين ثم يليها مرّة أخرى بعكسه، ثم نقوم بتنظيف الأداة وتعقيمها، وكذلك ترطيب البشرة جيّدًا بعد الانتهاء.

• ملاحظة: قد تسبب وسيلة الشفرة بعد الاستخدام للبشرات الحساسية تهيجًا في الجلد، وحكة شديدة يحصل إثرها حبوب تحسسية أو فطرية، وحل ذلك إما إيقاف هذه الوسيلة تمامًا لأنها لم تتناسب مع بشرتك، أو شراء مرهم خاص بالحساسية الجلدية والفطريات واستخدامه بعد كل جلسة إزالة على المناطق التي يحدث بها هذا التهيج والالتهابات.

٤- رابعًا وأخيرًا «تقنية ال IPL المنزلي» جهاز النبضات الضوئية»

ويعدّ أنفع وأسهل طريقة مبتكرة، وقد انتشرت أجهزة الليزر المنزلي بكثرة. الطريقة: يتم إزالة شعر الجسم بالشفرة أولًا مع اتباع كل ما ذكرناه عن الشفرة سابقًا، ثم ننتظر لليوم الثاني حتى ينمو الشعر قليلًا تحت الجلد وتستطيع نبضات الجهاز استهداف البوصلة بشكل صحيح، ثم نقوم بعدها بعمل جلسة الليزر على جلد نظيف خالٍ تمامًا من أيّ عطور أو مرطبات أو غيرها، لأن وجودها يسبب آثارًا جانبية قد تصل لحروق شديدة.

• مميزات: سهل سريع وآمن وفعال على جميع مناطق الجسم، كما يبطئ عملية نمو الشعر ويضعف البوصلة.

يعمل الجهاز على نظام معين يتم من خلالها تحديد موعد الجلسات، ويذكر عادةً في كتيب التعليمات المرفق مع الجهاز ولا يسعنا المقام لذكره.

• عيوبه: قد تستغرق الجلسة لكامل الجسم وقتًا طويلًا، وعادةً ما يتم تقسيم مناطق الجسم على جلسات أسبوعية. تتضح نتائجه بعد فترة جيدة من الاستعمال، كرقّة في الشعر وبطء عمليّة نموّه وقلة منسوبه في الجسم إلى ما يقارب العدم. "يحتاج صبرًا".

هذه هي وسائل وطرق إزالة شعر الجسم بالتّفصيل، وينبغي هنا التّنبية على أهميّة اختيار الطّريقة المناسبة لكِ وعدم تغييرها والثّبات عليها.

وفيما يأتي مزيد بيان للطّريقة الأخيرة "تقنيّة الليزر" وننبّه هنا على أنّها لا تعتبر ضرورةً قصوى، ويمكن الاستغناء عنها والاكتفاء بإحدى الوسائل المذكورة دونها.

جهاز IPL المنزليّ

تعريف الجهاز:

- جهاز ال IPL المنزليّ هو جهاز إلكتروني شكله = مسدّس ضوئيّ
- جهاز يعمل بتقنيّة النبض الضوئيّ المكثّف الذي يستهدف مادّة الميلانين الموجودة في بصيلات الشّعر فتحوّل الطّاقة الضّوئيّة إلى حرارة قادرة على إتلاف بصيلات الشّعر التي تنتج الشّعر من أسفل الجلد، ويتسبّب التّلف الناتج في البصيلات في تأخير ومنع نموّ الشّعر في المستقبل.

اسمه IPL = تقنيّة الضّوء التّبضيّ المكثّف (Intense Pulsed Light)

- يُعرف الجهاز باسم الليزر المنزليّ.

ال "IPL" هو اسم التقنيّة المنزليّة أمّا "الليزر" فهو الذي يستخدم في العيادات ويكون أقوى من المنزليّ وغير آمن للإستخدام الذاتيّ ويحتاج إشرافًا طبّيًا لذا يستخدم فقط في العيادات تحت إشراف المتخصّصين.

أمّا الجهاز المنزليّ بتقنيّة النبضات -IPL- هو نسخة مصغّرة وآمنة من تقنيّة إزالة الشّعر بالنبضات الضّوئيّة التي تستخدم في العيادات..

المشتهر عن هذا الجهاز المنزليّ هو اسم "الليزر" لذا فنحن نستخدمه ونقول اسم "ليزر" ولا نقول جهاز بتقنيّة ال IPL لأننا لو قلنا اسم التقنيّة غالبًا لن يفهم دلالتها فقد اشتهر عن الجهاز الخاصّ بالعيادات والمنزليّ اسم "الليزر".

أمّا من حيث صحّة الاسم أكثر فالصحيح جهاز بتقنيّة النبضات الضوئيّة IPL

لم يستخدم جهاز النبضات الضوئيّة IPL ؟

• يستخدم هذا الجهاز في إزالة شعر الجسم وهو آمن وليس له أي آثار جانبيّة إن اتّبعت تعليمات الأمان الخاصّة بالجهاز، كارتداء النظارات أثناء استخدامه، ويجب أن تكون البشرة خالية تمامًا وجافّة من أي مستحضر. عند استخدامه كي لا يسبّب ذلك حروق في البشرة.

بعض الأجهزة يكون فيها "فلتر" لحماية العينين من الأشعّة فوق بنفسجيّة التي تكون بالجهاز، وبعضها لا يكون فيها هذه الخاصيّة.

لكن على أيّ حال لضمان الأمان للعينين يجب ارتداؤها.

مميزات الجهاز:

• مميزات هذا الجهاز أنّه سهل وآمن ويخلّصك من الشعر الذي يخرج تحت الجلد بسبب طرق ووسائل الإزالة الأخرى، وكذلك يجعل شكل الجلد أملسًا ناعمًا بدون ما يسمّى "جلد الإوزة" والذي غالبًا ما يكون بسبب نموّ الشعر تحت الجلد والذي بدوره يكون سببه الطريقة الخاطئة في إزالة الشعر.

كما أنّه بديل ممتاز لأدوات إزالة الشعر المؤلمة، فهو لا يسبب أيّ آلام أثناء استخدامه.

من مميزاتهِ أيضًا سعره الموفر جدًا، فهو جهاز يتمّ شراؤه بمبلغ لا يعدّ قليلًا لكنّه في ذات الوقت يستمرّ معك سنوات كثيرة، ويخلّصك من الشعر لأطول مدّة ممكنة.

عيوب الجهاز:

• على الرغم من أنّ ما سأذكره لا يعدّ عيبًا بالنسبة لوسيلة فعّالة ولطيفة لإزالة الشعر، إلّا أنها قد تكون عيبًا بالنسبة للبعض ولا تستطيع شراء الجهاز بسببه.

ومن هذه الأمور أنّه يحتاج صبرًا ومواظبة لعمل جلسة أو جلستين كل أسبوع في بداية الأمر، والاستمراريّة عليه لما يقارب السنّة لتحصلي بعدها على بشرة ناعمة خالية من الشعر لأطول مدّة.

وكذلك من هذه الأمور أنّه لا يستخدم على البشرات الداكنة جدًّا جدًّا كالبشرة السمراء جدًّا والداكنة والسوداء أو القريبة منها، وذلك لفرط صبغة الميلانين في البشرة والتي تعطي الجلد لونه، وهذا يزيد من خطر امتصاص نبضات الجهاز من قبل الجلد بدل الشعرة ذاتها، فلا يكون لذلك أدنى نتيجة بل أضرار قد تصل لحروق شديدة وتغيّر في لون الجلد.

ويكون مذكورًا بدليل الجهاز ألوان البشرة المسموح باستخدام الجهاز عليها.

النبضات في الجهاز:

• كما قلنا سابقًا أنّ الجهاز يعمل بتقنيّة "النبضات الضوئية" والتي تخرج من خلال نافذة مسطّحة، لكنّ هذه النبضات لها عدد معيّن في الجهاز وتنتهي، وهذا ما تقلق بشأنه كثيرات يفكرن ببدء استخدام الجهاز.

مما عليك معرفته كذلك أنّ أقلّ عدد من النبضات الموجودة في أيّ جهاز هي «ربع مليون ومضة» وأكثر عدد لهذه الومضات في أيّ جهاز هو «مليون ومضة» يعني ذلك أنّ أيّ جهاز تقومين بشرائه لن يكون به غالبًا أقلّ من ربع مليون نبضة ولن تزيد نبضاته كذلك عن مليون نبضة.

لكن هل تعلمين كم تكفيك هذه النبضات؟

إنّ أقلّ عدد من النبضات في هذا الجهاز تكفيك للاستخدام الشّخصيّ- «أربع سنوات على أقلّ تقدير» وأعلى عدد نبضات يكفيك لما يزيد عن العشر. سنوات في أقلّ تقدير!

لذا فإنّه ليس أمرًا تقلقين بشأنه مع هذه المدّة الزّمنيّة الطّويلة، بل إنّ بعض الأجهزة فيها خاصيّة "تغيير رأس الجهاز" عندما تنتهي النبضات بعد سنوات بإمكانك فكّ رأس الجهاز ورميه وشراء رأس آخر من نفس الشركة واستخدام جهازك من جديد بومضات جديدة، لكنّها ليست ميزة موجودة في جميع الأجهزة.

وكذلك فهناك بعض الأجهزة القليلة التي بها عدد "لانهاييّ من النبضات" أي أنّ الجهاز يقوم بتجديد النبضات ذاتيًّا، وهذه خاصيّة مميّزة ترفع من سعر الأجهزة التي تحويها وكذلك العلامات التّجارية المبتكرة لها.

أساسيات الجهاز:

- الدّرجة الأساسيّة في هذا الجهاز هو النبضات التي تخرج من خلال «النافذة المسطّحة» التي تلامس بشرتك ثم تخرج النبضة مباشرةً على جلدك مستهدفةً الميلانين في الشّعر.

وأيضاً الأمر الثاني الأساسيّ به هو «درجة النبضة» وهي درجة قوّة النبضة، ويتمّ تحديدها بما يناسب بشرتك من خلال زرّ في الجهاز، فمثلاً حين يتمّ استخدام الجهاز على منطقة الإبطين سنقوم حينها باختيار درجة ثلاثة أو أربعة أو أقلّ كي لا تكون النبضة قويّة ومؤلمة.. وهذه الدّرجات تتفاوت من جهاز لآخر، فغالبية الأجهزة بها «خمس درجات» وبعضها «تسع درجات» فتختاري ما يناسبك منها ذاتياً.. وبعض الأجهزة بها خاصيّة تحديد الومضة التي تتناسب مع لون بشرتك من خلال فلتر يحدّد لون البشرة ثمّ يقوم بإعداد النبضة المناسبة لها، وهذا الفلتر يعمل باستمرار ويحدّد النبضة المناسبة لكل منطقة يتمّ وضع نافذة التّبضات عليها.

العناصر الأساسيّة في هذا الجهاز وبعض الميّزات الحديثة:

- جهاز التّبضات الضّوئيّة "IPL" يعمل على خصائص أساسيّة موجودة في كلّ الأجهزة، وبعد التّحديثات التي أجرتها الشّركات على هذا الجهاز أضيفت إليه بعض الميّزات الأخرى.

- جهاز التّبضات الضّوئيّة العاديّ: ويحوي «زرّ تشغيل وإطفاء والنافذة المسطّحة التي تخرج منها النبضة الضّوئيّة، وبه أيضاً زرّ لتحديد درجة النبضة التي تناسب بشرتك» هذه هي الخصائص الأساسيّة في أيّ جهاز، وأمّا النبضة فحين تخرج تكون دافئة قليلاً وبها لدعة خفيفة جدّاً غير مؤلمة.

• الميّزات الأخرى التي دخلت على الأجهزة المتطورة:

«خاصية "فلتر النبضة"» وهي ميزة تعمل على فلتر النبضة الضوئية من الأشعة فوق بنفسجية وغيرها مما يؤدي العينين، وهذه الفلتر قد توجد في بعض الأجهزة المتطورة وقد لا تكون موجودة.

وكذلك خاصية «التبريد» وهدفها جعل النبضة باردة على الجلد فيكون هناك راحة أكثر حين استخدامه على المناطق الحساسة دون ألم.

خاصية «الوضع السريع» والتي بمجرد ضغطك على زرّ هذه الخاصية بشكل مطوّل لثلاث ثوانٍ يتمّ تفعيل النبضات المتتالية دون الحاجة للضغط على زرّ الومضة باستمرار، مما يتيح سرعة في العملية خصوصاً على المناطق الكبيرة في الجسم، وأيضاً قد يوجد في الأجهزة المتطورة «شاشة صغيرة» تتيح معرفة عدد النبضات المتبقية وكذلك درجة النبضات والخصائص الأخرى.

هذه هي الميّزات التي دخلت حديثاً على الأجهزة، ولا يضرّ عدم وجودها. فالجهاز وفعاليته باختصار يعتمد فقط على "النبضة الضوئية وقوتها وفعاليتها".

هذا تعريف مختصر- عن «جهاز النبضات الضوئية IPL» من ناحية شكله واستخدامه وطريقة عمله.

• طريقة استخدام الجهاز:

• من المهم معرفة أن هذه التقنية تستهدف الميلانين في الشعرة وليس الذي في البشرة ذاتها، وينبغي التفريق في ذلك! فهذه النبضات آمنة تمامًا على الجلد ولا تضره أو تسبب له أي أعراض جانبية بإذن الله.

• طريقة الاستخدام:

نقوم بعمل إزالة كاملة لشعر المنطقة المراد إجراء جلسة ليزر لها، وتكون الإزالة تحديداً «بالشفرة» لأن استخدامها ضروري جداً لأنها تقوم بقص الشعر ولا تزيله من الجذور وهذا هو المطلوب، فالجهاز يستهدف صبغة الميلانين التي في الشعر فإن تمت إزالة الشعرة بأكملها من الجذور لم يبق هنالك أي شعر تحت الجلد لتقوم النبضات الضوئية باستهدافه..

فبعد أن تتم إزالة الشعر بالشفرة نقوم بعمل جلسة النبضات في اليوم التالي، وليس في ذات اليوم حتى يكون الشعر قد نما قليلاً وأصبح تحت سطح الجلد مباشرةً، وتستطيع النبضات استهدافه بكل سهولة وتحصل حينها الاستفادة الكاملة من النبضات.

وكما قلنا سابقاً... يجب أن تكون المنطقة المراد عمل جلسة النبضات الضوئية عليها خالية تماماً من أي مستحضرات تجميلية كالمرطبات أو مزيلات التعرق أو العطور وغير ذلك.. ويكون الجلد جافاً نظيفاً.

• كم يجب استخدامه في الأسبوع؟

• في بداية الأمر نقوم بإجراء جلسة إلى جلستان أسبوعياً، وذلك بعد كل إزالة للشعر، ويكون لمدة شهران إلى ثلاثة أشهر، بعد ذلك يكفي استخدامه مرة كل أسبوع لمدة شهرين إلى ثلاثة كذلك.

ومن ثمّ بعدها نقوم بعمل جلسة كلّ أسبوعين وهكذا تدريجياً نبدأ بتقليل عدد الجلسات التي نجرّيها كلّ شهر، وبعد أشهر من الاستخدام تبدأ النتائج بالظهور والتّحسّن بشكل ملحوظ، فالشّعر عند استخدام أداة الشّفرة ينمو بشكل سريع بعد يومين أو ثلاثة، أمّا بعد استخدام الجهاز والمواظبة على الجلسات نلاحظ أنّ عمليّة نموّ الشّعر بدأت بالتّباطؤ بشكل واضح، إلى جانب أنّ الشّعر أصبح أرقّ وأفتح من طبيعته.

ومن المهمّ جدّاً مواظبتك على الجلسات بميعاد محدّد لا تفوّتيه، وبذلك تحصّلين كامل الفائدة.

والمدة الزّمنيّة التي تبدأ التّائج تُلاحظ بها، وكذلك نتائج الجلسات فإنّها تختلف من شخص لآخر، وذلك بحسب العمر ولون الجلد ولون وسمك الشّعر في الجسم، والمنطقة المستخدم عليها.

• نصائح سريعة:

• إنَّ فائدة الجهاز تكون أكثر لأصحاب الشعر الكثير والدّاكن «الشّعة الثّخينة والدّاكنة» حيث يسهّل استهداف النبضات لصبغة الميلانين الموجودة في الشّعة وإتلاف البصيلات ممّا يمنع نموّ الشّعر في المستقبل ويقلّل منسوبه بشكل أسرع من بقية أنواع ودرجات البشرة والشّعر.

وممّا ينبّه عليه هنا أنّ الجهاز يأتي بنتيجة على الشعر الوبريّ أو الفاتح على عكس من يقولون بعدم فائدته، لكنّها طبعا نتيجة خفيفة وتحتاج صبرا ومواظبة أكثر في طبيعة الحال، وهذا لأنّ هذه النوعيّة تستغرق عدد جلسات أكثر، وقد يكثّر منسوب الشّعر في بداية الأمر ممّا يريك نتيجة عكسيّة، ولكن مع الصّبر والاستمراريّة تبدأ النتيجة الفعلية بالظهور حتّى مع هذه النوعيّة من الشّعر.

• ممنوعات الجهاز؛ يُمنع استخدام هذا الجهاز على:

١- منطقة محترقة من أشعة الشّمس أو غير ذلك.

٢- بشرة تحوي مستحضرات تجميليّة

٣- الوشم حرام «ولكن ينبّه هنا على أنّ استخدام النبضات الضوئيّة على مكان به

وشم ممنوع تماما»

٤- يمنع استخدامه لمن هم في مرحلة البلوغ؛ لأنه قد يسبب أضرارًا لمن هنّ في هذه المرحلة، وبطبيعة الحال فإنّ نتائجه حينها لن تكون مرضية بسبب التغيّرات الهرمونيّة المستمّرة لهم.

٥- الأفضل عدم استخدامه أثناء فترة الحيض بسبب العوامل الهرمونيّة كذلك، ولأنّ الجسد في هذه الفترة يكون أكثر حساسيّة من المعتاد.

٦- قد يضرّ الحوامل أيضًا لذا «ينصح باستشارة طبيبة قبل استخدامه».

• نصائح لما بعد استخدام الجهاز:

• من المهمّ جدًّا بعد جلسة الومضات عدم تعريض بشرتك لحرارة عالية كحرارة الشّمس أو غيرها.

ومن المهمّ جدًّا جدًّا ترطيب البشرة بعد استخدام الجهاز والأفضل بعد ساعات من استخدامه، فلا يتمّ تعريض البشرة لأشعّة الشّمس المباشرة أو أيّ حرارة قويّة أو منتجات عناية بالبشرة سواءً كانت كيميائيّة أو طبيّة أو طبيعيّة إلّا بعد ساعات من الجلسة لتجنّب أي آثار جانبيّة محتملة.

• هذه الخلاصة فيما يخصّ جهاز إزالة الشّعر المنزليّ بالنّبضات الضّوئيّة المكثّفة IPL وهو طريقة حديثة مبتكرة فعّالة لإزالة الشّعر بكل أريحيّة في المنزل.

• هل يمكن استعمال الجهاز على جميع مناطق الجسم، وكذلك الوجه؟

- نعم، يمكن استخدامه على الوجه وجميع مناطق الجسم بما فيها الإبطين والعانة.

• هل يجوز استخدام هذا الجهاز؟

• إنَّ هذا السَّؤال يسأله المسلم قبل عمل أيِّ شيء هو مقبلٌ عليه ولا يعلم حكمه، فيسأل "هل يجوز لي فعل ذلك، وهل هو أمر مشروع مباحٍ وتَرَكْنَا هذا السَّؤال للنَّهاية يعني أنَّه جائزٌ وإلَّا لما كتبتنا هذا المقال.

• إنَّ إزالة الشَّعر من الجسم فيما دون الإبطين والعانة لم يرد فيه أمرٌ ولا نهي، وما لا يوجد دليلٌ على تحريمه ليس بحرام، لذا فالأمر فيه سعة بفضل الله ورحمته وبالإمكان إزالة شعر الجسم بأيِّ طريقة ليس فيها ضررًا.. على ذلك فإن إزالة الشَّعر بهذا الجهاز جائزة ما لم يثبت في هذه الطريقة ضررًا.

وقد ثبت بعد التَحَرِّي والتَّأكُّد أنَّه آمنٌ بفضل الله، فلا حرج في استعماله.

والله أعلم.

بين فرط القلق، وأنسام السكينة

قد تكلمنا سابقًا عن مكونات الروتين الأنثويّ المهمّ لكلّ أنثى تحرص على نظافتها الشخصيّة ورداء أنوثتها أن يبقى نقيًا ناعمًا كما تعهد طبيعتها. وإلى هنا قد وصلنا لآخر محطةٍ في حديثنا هذا ونستكمله بأخر بندٍ بخطوات الروتين العمليّة المناسبة لك، وكذلك نستعرض حلولًا لبعض ما قد يعترضك من مشكلات في يومك.

فهاقي يدك نستكمل رحلةً صغيرةً مائعة قد بدأناها على أطلال الجمال والرّتابة واللّمسات العبقة بالتّفصيل النّاعمة.

النّظافة الشخصيّة

النّظافة الشخصيّة هي مطلع الجمال الشّكليّ والهيئة الطّيبة، فهي عمود الأناقة والحُسن الأنثويّ على وجه الخصوص، وأساس ذلك سنن الفطرة وقد تكلمنا تفصيليًا عن ذلك سابقًا وهو الجزء الأهمّ لروتين العناية الشخصيّة.

فلاستحداد وتقليم الأظافر والتّسوّك ليست هوامشَ أو ترفًا، بل أولويّات!.

اللمسات الأثوية

وفيها نزيد الحُسن ونتعاهده، بلمساتٍ صغيرةٍ محبّبةٍ تعيد رسم السمات الأثوية وتبرزها، ومن تلك اللّمسات الصّباحيّة والمساءيّة:

- تفرّيش الأسنان وتسريح الشّعر عند الاستيقاظ وقبل النّوم

- غسل الوجه بغسول أو صابون طبيّ

- ارتداء ملابس مريحة لبداية اليوم كفستانٍ لطيف، وملابس للنّوم في وقته.

- التّزيّن بحليّ وإكسسوارات بسيطة.

- ترطيب الوجه، ترطيب الشّفاه وتوريدها والوجنتين بمورّد خفيف "تنت".

- التّطيب والتّعطر

- تغيير الملابس الداخليّة صباحًا ومساءً أو عند اللّزوم.

هذه أهمّ خطوات الرّوتين التي تشترك فيها النّساء جميعًا.. مع الزّيادة عليه بحسب الحالة " كالمتروّجة مثلاً"، وليس ما يروّج له من المبالغات والقائمة الطّويلة بما لا يسعه يومٌ كامل من الهستيريا التّجميليّة التي تؤول بك لنتيجة أنّك "فاشلة، قبيحة، ولستِ أنثى كاملة مدلّلة كالأخريات".!

طلب المحاسن واستجلابها، كيف أكون أفضل نسخة

من نفسي؟

مع الحفاظ والمثابرة على خطوات التّجَمُّل اليوميّة يبقى لدينا بعض المشاكل التي تحتاج أن نلتفت إليها ونحيطها باهتمامٍ وعنايةٍ خاصّة نعمل على حلّها والارتقاء بأنفسنا.. لكنّ الأهمّ من ذلك "أن تحبّي هذه النّسخة التي بين جنبيك.. قبل أن تصلي لأفضل نسخةٍ منكِ كأنثى".

لدينا ثلاث أمور قد تعترضنا كإناث وهي طبيعيّة ولا يوجد ما يريب حولها ولا تحتاج منّا قلقًا واضطرابًا يصيبنا بهاجس الجمال وهوسه فنتتبّع آخر الصّيحات والترندات المجنونة بحثًا عن حلّ هذه المشكلة، التي بفكرنا أنّها "خادشة للأنوثة ومشوّهة لها" فالأنوثة أعمق بكثير من مجرد شكل ولا تنفيها أمور طبيعيّة جدًّا تتأثر بها النّساء جميعًا وبشكل خاصّ دون سواها، وذلك بسبب التّكوين النّفسيّ-والهرمونات والعوامل الكثيرة المؤثّرة والمساهمة في اضطرابهما، ونذكر في ذلك أهمّ وأبرز هذه العوارض مع شيءٍ من حلّها والوقاية من آثارها السّلبيّة.

١- مشكلة الشّعْر في الجسم

٢- مشاكل جلدية "البثور والهالات"

٣- مشاكل في الشّعْر.

- مشكلة الشعر في الجسم

قد تطرّقنا لأفضل طريقة ووسيلة مساعدة على نظافة منطقتي الإبطين والعانة في حديثنا عن سنن الفطرة، وذكرنا أهميّة ذلك على وجه الخصوص، وقد أفردنا مقالاً كاملاً للحديث عن الشعر في الجسم والوجه وأفضل الطرق والوسائل في إزالته بشكل عام.

ومما ينبغي معرفته أنّ "نصف مشاكل البشرة تابعة لاستخدام وسائل خاطئة في التخلّص من شعر الجسم وليست من الشعر ذاته حقيقةً" فإمّا أن تكونَ بسبب استخدام وسائل خاطئة أو هي غير مناسبة للبشرة، أو تُفعل بطريقةٍ خاطئة، وتفادي هذه الأمور يعني تفادي حوادث وعوارض كثيرة سلبية ومؤذية للبشرة.

_ مشكلة البثور والهالات

مشكلة البثور أو التي تُعرف "بحبّ الشباب" والتي تظهر في الوجه أو البشرة بشكل عامّ مثل اليدين أو الظهر.. وهي أمرٌ طبيعيٌّ جدًّا وله عدّة أسباب أهمّها "الهرمونات" وبسبب ذلك تكون شائعة جدًّا عند النساء وخصوصًا الفتيات في مطلع أعمارهنّ في بدايات البلوغ.. وكذلك تظهر بعض البثور للنساء قبل الحيض وقبل الحمل وأثنائه.

وهذا كلّه بسبب اضطراب الهرمونات بشكل طبيعيّ لما يتعرّض له النّظاميّ الداخليّ للجسم من التّغيّرات.

مثل البلوغ والحيض والولادة، وقد تحدث هذه المشكلة كردّ فعل على اضطراب مستمرّ في المزاج، كالاكتئاب أو بسبب حالة نفسية مؤلمة يعيشها الفرد، ويؤثر على ذلك النظام الغذائيّ، فهناك كثير من الأطعمة تساهم في ظهور حبّ الشباب مثل تناول كمّيات كبيرة من السّكر "الأطعمة التي تحتوي على سكر صناعي" وكذلك الإفراط في تناول الدّهون المشبعة، والزّيوت والمأكولات الدّسمة والوجبات السريعة بشكل عامّ.

وتتأثر كثير من البشريات بالعوامل الخارجيّة مثل البشرة الدهنيّة، كالجوّ وملوثاته.. والجوّ الحار فيزيد ذلك من البثور وتفاقمها.

وأما في حله فمن ذلك:

١- معرفة نوع بشرتك من خلال اختبارات خاصّة تفيد في ذلك، إذا كانت دهنيّة تحتاج محافظة واستمراريّة أكثر من ناحية نظافتها واستخدام الغسول المناسب، وإن كانت جافة أو طبيعيّة فهي معرّضة بنسبة أقلّ للبثور وأما في الأجواء الباردة فمعرّضة أكثر للجفاف وتشقّقات الجلد وخشونته فتحتاج ترطيبًا مستمرًا.

إن كانت مختلطة -أي بها جوانب دهنيّة وجوانب طبيعيّة أو جافة- فكذلك من المهمّ الحرص على غسلها يوميًا وترطيبها، وهذا بشكل عامّ لجميع البشريات، فغسل البشرة يوميًا وترطيبها أمر في غاية الأهميّة.

٢- تعديل النظام الغذائيّ وجعله صحياً أكثر والانتباه من الإفراط أو الإكثار من السكّريّات والدهون.

٣- استخدام منتجات عناية بخلاصات طبيعية مثل الشاي.

٤- التّونرات تساعد في التّخفيف من البثور وآثارها، سواءً الجاهزة أو البيتيّة.

مثل تونر الأرز وتونر الشاي -التّونر هو خلاصة تراكيب كيميائيّة أو طبيعيّة وتكون بشكل مائيّ سائل أو دهنيّ قليلاً-

٥- الكريّمات المفيدة في علاج المشكلة وتقليلها ضمن خطّة علاجية طبيّة.. مثل استخدام المعقم للبشرة باستمرار وكذلك المرهم المقشر- للبثور ومن ثمّ المرّم.. وهذا كلّه يكون ضمن خطّة علاجية.

٦- تساعد الخلاصات الطبيعيّة في التّقليل من البثور وآثارها مثل ما سبق ذكره، وكذلك زيت شجرة الشاي أو صابون الشاي أو الكركم، ومن المهمّ حين استخدام الزيوت للاستفادة من خلاصتها، مثل زيت شجرة الشاي، أن يكون الزيت طبيعيّاً، وأن نضع قطرات صغيرة منه فقط، وعلى بشرة نظيفة. وأمّا الصابون الطّبيعيّ أو الطّبيّ، فنغسل به بشرتنا صباحاً ومساءً ثم نرطبها.

- من المهمّ وبشدة زيارة طبيبة جلديّة في حال تفاقم الحالة وعدم انتفاعها بالكريمات والعناية الخاصّة.. والأولى أن يكون ذلك قبل استخدام أيّ منتجات كي لا تتفاقم الحالة وتتمّ معرفة الأسباب وراء ذلك ومعالجتها بشكل داخليّ قبل المعالجة الخارجيّة.. فحلّ المشكلة فقط بشكل سطحيّ قد يسبّب تفاقمها أو عدم الانتفاع الكافي بما يتمّ استخدامه.

• وأخيرًا: وجود الأسباب الهرمونيّة أو الأسباب الأخرى التي تؤثر على الصّحة الخارجيّة ستبقى تسبّب البثور والمشكلات الأخرى التي قد نعاني منها، تحديدًا في مرحلة البلوغ، ولن تنتهي المشكلة، لذلك من المهمّ تقبّل ذلك إن كنتِ في مرحلة البلوغ، لأنّه أمر طبيعيّ وستفيدك المتابعة بخطوات علاجية وتحسينيّة صغيرة لعدم تفاقم الأمر.

وأما مشكلة الهالات فكذلك لها عدّة أسباب وإحداها هرمونيّة ووراثيّة... وهناك اختبار يُجرى لمعرفة الهالات التي لديك وهل هي هالات وراثيّة أو سببها عوامل داخلية، وقد تكون انعكاس للأوردة تحت العين، وأما حلّها فالأفضل فيه استخدام خلاصات عشبيّة طبيعيّة تساعد في التقليل من الهالات والانتفاخات، ومن ذلك:

١- جلّ الصّبّار الطّبيعيّ: يساعد في ترطيب المنطقة ويقلّل من فرط التّصبّغ.

٢- أكياس الشّاي الباردة: تساعد في تقليل الانتفاخات بشكل ملحوظ.

٣- زيت اللّوز: يساعد في تقليل التّصبّغات تحت العينين بشكل ملحوظ.. ويمكن المزج بين قطرات زيت اللّوز وكبسولة فيتامين E لتعزيز النّتيجة.

٤- ماء الورد الطبيعيّ: يقلّل الانتفاخات ويهدّئ البشرة ويرطّبها.

زيت الورد: يساعد في تقليل التّصبّغات، ولتعزيز النّتيجة يمكن مزجه مع زيت اللّوز وكبسولة فيتامين E واستخدام المزيج لعدّة أيّام قبل النّوم.. وتجديد المزيج كلّ مدة.

٥- الثلج: تمرير قطعة ثلجة مغطّاة بقماشة قطنية تحت العينين يساعد في تقليل الانتفاخات بشكل كبير وملحوظ، أو وضع ملعقة في الثّلاجة لعشر-دقائق ثمّ تمريرها على العين.

هذه أهمّ الخلاصات التي يمكن من خلالها تقليل الانتفاخات والتّصبّغات وتحسين محيط العين، وأفضلها برأيي هو مزيج عرق السّوس مع كبسولة فيتامين E وقطرات من زيت اللّوز وزيت الورد، ويمكن عمل مزيج كافٍ لأسبوع ووضعه في زجاجة سيروم داكنة للحدّ من وصول الضّوء له.

وبالمناسبة، بإمكانك تحضير خلاصة عرق السّوس في المنزل بشكل طبيعيّ. وقد تفيدك بعض الكريمات الخاصّة بالعناية بمحيط العينين، لكن من المهمّ معرفة أنّ فوائدها قد تكون ضئيلة على قلة هذه المنتجات، والطّبيعيّ هو الأفضل برأينا، والله أعلم.

إكليبة

ما أجمل الأنثى التي تهتم بتاجها جيّدًا فتحرص على نظافته ولمعانه وأن يبقى ناعمًا بهيّا.. لأنه من سماتها الواضحة كأنثى!

نعم عزيزتي، تاجك هو شعرك، وهذا ما قيل في جمال المرأة سابقًا والإشارة على فتنتها، فعجبًا لمن تركن فتنتها، أو ترمي تاجها أو تتركه يتلوّث!. فاعتناؤك به حلوتي وإفراد روتين عناية خاصّ له لهو من المهمّات. لكن كيف نفعل ذلك؟.. كيف يكون تاجك دائمًا لامعًا وأنيقًا؟.. كيف تصبح إطلالته سمّا خاصًا بك كأنثى؟

لذلك خطوات يا حلوتي كما لكلّ شيء، ألخصها لك فتابعي بحبّ.

١- الحرص على نظافة الشعر: إنّ أساس الأناقة الأوّل _أيّها الحسان_ "النّظافة" وتبقى متفرّدة كخطوةٍ أولى نحو التألّق!

٢- الحرص على اتّباع روتين صحّيّ ومناسب لشعرك: الشعر أنواع يا عزيزتي. ولكنّ أنواعه جميعها تحتاج العناية الخاصّة التي تشمل «شامبو مناسب لشعرك - ماسك أو حمام زيت كلّ أسبوع أو اثنين- ترطيب»

عند استخدام بلسم "حمام زيت" أثناء الاستحمام فمهمّ وضعه على الأطراف فقط ثم غسله بعد خمس دقائق، والأفضل هو عدم استخدام الشّامبو بشكل مباشر على شعرك، بل يوضع قبل ذلك على اليدين ويوزّع ومن ثم يدلكّ به الشعر.

٣- ماسك مرطب: بإمكانك عمل ماسك مناسب لشعرك في المنزل، وكذلك حمام الزيت بخطوات صغيرة، وهي خلط بعض الزيوت الطبيعية التي تفيد بمظهر صحي للشعر، وهذا يكون كل أسبوع أو اثنين، ومن أروع الخلطات للشعر، هو جل بذور الكتان، وبإمكانك البحث عن طريقته على النت واستخدامه كخلطة أسبوعية مع إضافة زبدة الكاكو له أو الزيوت الطبيعية.

٤- الترطيب: وهو مهم كذلك للشعر ويحافظ على رطوبته ويمنع تقصفه. والمرطب الأفضل طبيعيًا هو جل الألوفيرا النقي، ويوضع على الشعر دون الفروة.

وهذا ختامًا، ولا يسعنا المقال لذكر كل ما يخص الشعر تفصيليًا.. وإنما ذكرنا أبرز الخطوات والطرق النافعة للعناية والحرص على شعرك ورونقه آنستي الحسنة.

الخاتمة

إلى هنا آنستي، ختام حديثنا الأنثويّ.

أسأل الله أن تكون كلماتي قد وصلت قلبك اللطيف وطمأننته بحبّ،
وأنا الآن بإمكاننا البدء بروتين مليء باللّمسات الأنثويّة العبقة
بالحبّ، وآمل أن تكون الرّسالة الأسمى من هذه المقالات الصّغيرة
قد وصلتك وذكّرتك أنّ الجمال الأنقى هو ما نتعاهده في أرواحنا قبل
مظهرنا.

دمت متألّقة ناعمة، حسناء في كلّ وقت، وألّقاك في حديثٍ ألطف
يليق بقلبك... وبك!.



الفهرس

- المقدمة ٣
- (فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حِسَانُ) ٤
- مقدمة السها ٥
- حديث المرأة مع الجمال في مهده ٧
- أطياف الجمال! ٨
- من عند أنفسكم! ١٢
- بين خلل في جين واحد.. أو حتى نقص في الفيتامين... ابتلاءات كثيرة، من عند أنفسنا! ١٣
- طيش الحُسن، وضجّة الفلسفة ١٥
- تعاهد الجمال ١٨
- ما هو الرّوتين؟ ١٨
- كيف يكون لديّ روتين؟ ١٩
- سنن الفطرة ٢٠
- تألّقي! ٢٩
- همساتُ ناعمةً من أنثى.. لأنثى! ٣١
- نظافة الفرج "واجبٌ معيب"! ٣٧
- اللّمسات الأنثويّة ٤١
- حدود التّعامل مع الشّعور ٤٢
- بين فرط القلق، وأنسام السّكينة ٧٢
- طلب المحاسن واستجلابها، كيف أكون أفضل نسخة من نفسي؟ ٧٤

٨٠إكليلة

٨٢الخاتمة

٨٣الفهرس