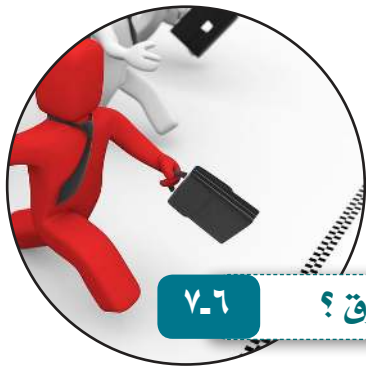
نور الشباب

مجلة شهرية تعنى بثقافة الشباب الهادفة

العدد (٥) لشهر رجب سنة ١٤٣٧هـ

- ثقة الشباب
- كيف تتفوق؟
- أضرار التوقف عن ممارسة الرياضة



كيف تتفوق ؟ ٦ـ٧

النقّال المراقب ١٢ـ١٣

كيف نتعلم الصبر ؟ ١٤ـ١٥

المرأة والقدوة الحسنة ١٦

قسم الشؤون الدينية - شعبة التبليغ

مجلة الشباب

مجلة شهرية تعنى بثقافة الشباب الهادفة

المشرف العام
الشيخ مصطفى أبو الطابوق

رئيس التحرير
الشيـــخ محمد الماجدي

مدير التحرير
يوسـف الموسـوي

هيئة التحرير
يوسف الموسوي
محمد الشريفي
محمد رضا الدجيلي
هاني الكناني
جميل البزوني

التدقيق
شعبة التبليغ

التصميم والاخراج الفني
حسن الموسوي

قسم الشؤون الدينية / شعبة التبليغ

www.imamali-a.com
tableegh@imamali.net
07700554186

وطني .. عزيز علي أن أراك بعيداً

بسم الله الرحمن الرحيم

يدور كلامُنا حول قضيّة مهمة ورئيسة تفشت لدى شبابنا العزيز، ألا وهي قضيّةُ الهجرة من البلد، فلو سألْتَ أيَّ شخص في مطلع عمْره عنْ تطلّعاته ومشاريعه المستقبلية، لَقالَ الكثير منهم أنا أبحثُ عن فُرصة سانحة للهجرة منْ بلدٍ عانى على مدى عقود، وأرهقَ كاهلَه المرضُ والإعياء، بسبب ما مرّ من تقاتُلٍ ودماءٍ وظلمٍ وإستهزاءٍ بالمواطنة والمواطن، فلو بحثنا عن أسباب ذلك، لوجدْنا أنّ منْ أهمِّ ما يتّكلُ عليه المتّكلون لتبرير هجرتهم هو نقص الخدمات العامة، إضافةً إلى البطالة والعوز، باختلاف طبقاتهم، لا سيّما الطبقة المثقفة منهم، وحاول المتخرّجون من الجامعات والمعاهد، من حملة الشهادات كالدكتوراه والماجستير والبكالوريوس، تحقيقَ أهدافهم ورغباتهم لكنّهم وجدوا الطرقَ مُغلّقة بوجوههم، فكانَ ذلك مُعيناً لهجرتهم، وغربتهم، وتحمّل الذل والهوان؛ لتحقيق أمانيهم، ورسْم مستقبلٍ في المجهول. ناهيك عنْ الظروف الأمنية في الوقت الراهن، للتداعيات الحاصلة ما بعد الديمقراطية، وتلبّد سماء العراق بغيوم الجهل بها وبتطبيقها، لذا نرى أكثر المواطنين تقبّلوا فكرة تغرّب أولادهم عنهم للعمل في بلاد المهجر. وربّما يكونُ ما ذكر سبباً رئيسياً يدفع بالكثير من الشباب للهجرة أو التفكير بها، فإن كل شاب يرغب في الحصول على عمل محترم لتحسين وضعه المادّي. وإنشاءِ بيتٍ وأسرةٍ طلباً للإستقرار المبتغى، وأداءِ رسالته في الحياة الدنيا بوجوهها الأخرى، ولكن هذه مجرد أمنيات تحيطها الكثير من الضبابية ولا يعلم مقدار ما يتحقّق منها في بلاد المهجر، فالأغتراب ليس سهْلا على من كان متأصلَ الجذور في حبّ بلده ووطنه وأهله. ويا لكثرة من أُصيبوا بمرض الغربة ومصاحبته لأعراض جسدية ونفسية، فالطامحُ بحياةٍ أفضلَ سوف يعاني ذلاً وحزناً وألماً في دُوَل المهجر، وما نلاحظه من سلبيات قصص محزنة ومخجلة لبعض العوائل المغتربة يوازي ماذكرناه وهو بحكم تطبعهم واعتيادهم على أخلاقيات وسلوكيات بعيدة كل البعد عن الإسلام وتعاليمه، فيخسر الإنسان آخرته ويُذَلّ في دنياه ﴿الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ (الكهف ـ ١٠٤)

وعراقنا للأسف الشديد يلازم الكثير من أهله الفقر والحرمان، مع أنّه بلد غنيٌّ بموارده ممّا أدّى إلى قبول أهله بالأعمال الشاقة والمذلة والمهينة والتي لا تناسب شأنية مواطنيه مقابل أجور وأتعاب لاتكاد تكفي لسدّ الرمق، فهم في غربة بوطنهم، كما قال الإمام علي عليه السلام: (الفقر في الوطن غربة)(ميزان الحكمة لمحمد الريشهري ج٣) ولكنْ مع ذلك نقول لشبابنا الواعي لا تسيؤوا الظن بالله وتوكّلوا عليه تعالى بالصبر وتحمل الظروف التي تمرّون بها، لقول الرسول صلى الله عليه وآله: (لفقر شين عند الناس، وزين عند الله يوم القيامة) (المصدر السابق) ولأنّ وطنَنا هو الأمّ الحنون فإن قدرت على العطاء أعطت وإلا دمعت عيناها حزنا وأسفاً لعدم القدرة على تحقيق أماني أبنائها فنُناشد أبناءَنا للبقاء في بلدهم وترك فكرة الهجرة بالجملة وإلا إفتقر بلدنا لهذه الثروة المعطاء.

ثقة الشباب

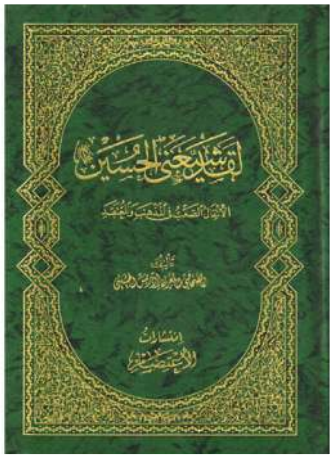
لا يكادُ الإنسانُ يعيشُ من دون الثّقة، فإنَّ حياتَنا تقوم على أساسها، فنحن نثِقُ بمَنْ نتعاملُ معه بدرجةٍ كبيرةٍ، وأحياناً نَمنحُهُ قيادة أرواحنا قبلَ أجسادِنا، ولولا تلكَ الثقةُ لما اطمأنَّتْ نفوسُنا لأشخاصٍ يصِفون لنا علاجَنا، حتى وإن اقتضى قطع عضوٍ منّا.

لكنّنا ومنذُ فترةٍ ليستْ بالقصيرة، نشعرُ بفقدانِ الثّقة بيننا وبين فِئَةِ الشباب، ولا ندري لمَ غابَ عن علاقتِنا معهم الوثوقُ والاطمئنانُ، فصارت الشكوكُ بديلَة عنْ الحقائق، والشبهاتُ عوضاً عن العقائد، والاتهامُ في محلّ الاتباع والاقتداء ...

هل فقدْنا الأسوة في المجتمع، حتّى صار الشبابُ لا يثق إلا بنفسه؟ أمْ أنه يشعر بالتعدّي على أحلامه وآماله فيحسب كل ناصح له عدوّاً.

إن هذا الوضعُ يدعونا الى العودةِ الى النفْس، ومحاولةِ اكتساب الثقة من جديد، لأنها سلاحُ المطيعِ وأساسُ الإتّباع، ولذلك كان الانبياءُ في أعلى درجات الموثوقية بالنسبة للأمم التي أرسلوا إليها، حتى أصبحوا جميعُهم مناراً وكهفاً للفقراءِ والمعوزين.

وكان الشبابُ في مقدمة أولئك الأتباع، قدّموا أرواحَهم قبل أموالهم؛ ثقةً بالمرسَل إليهم، فكانت النجاة عندهم هي الموت من أجل العقيدة، والفوز في نظرهم هو التضحيةُ من أجل المبدأ والقيم الإنسانية، فكمْ نحتاجُ منَ وقتٍ لنستعيدَ أَلَقَ هذا الإتّباع المُوصِل الى التضحيةِ بالنفس، ألا يجدر بنا - ونحن نرغب في قيادة تلك العقول الحكيمة - أنْ نعملَ من أجل إعادة الصورة النورانية التي تجسّد قِيَمَ السماء، وتكون محلّا لثقة الاتقياء منْ هذه الأمةِ خصوصاً ونحنُ نعيش حالة خاصة، نحتاج فيها إلى إزالة جميعِ الحُجُب عنْ نفوسِ الأتباع ونحن نواجه خصوما أشداء في باطلهم.



لقد شيّعني الحسين عليه السلام

لمؤلفه السيد أحمد إدريس الحسيني، الذي وُلِد عام ١٩٦٧م بمدينة (مولا إدريس) المغربية، وكان يعتنق المذهب المالكي، قبل تشرفه بمذهب أهل البيت عليهم السلام، وعاش في القصر الكبير، مكناس الرباط، ويُعدّ هذا الكتاب، تجربة شخصيّة خاضها الحسيني في دائرة الفكر والاعتقاد، ليختار لنفسه المعتقد الذي يفرض نفسه بالدليل والبرهان، فكانت النتيجة أنَّه وجد الحقّ في غير ما ورثه من أسلافه، وتحوّل من المذهب السُّني إلى المذهب الشيعي.

فيرى المؤلّف أنَّ الأجواء التي عاشها، تركت أسمى التأثير في صياغة إطاره الفكري، قبل أن يدخل إلى محراب التاريخ المقدَّس فيقول: (لقد علَّمونا أن نرفض عقولنا، لنكون كائنات (روبوتية)، يوجّهنا تاريخ كمبيوترات مجهولة ...، وغلبت السياسة على التاريخ، وحوَّلته إلى بؤس حقيقي) حتى تحوَّل إلى صاحب عقلية ناقدة لا تقبل شيئاً إلاَّ بعد البحث والتنقيب ومن هنا كانت الأزمة التي يصفها بقوله: (ما أثقلها من أزمة على طلاّب الحقيقة).

وكان يطرح الأستاذ الحسيني دائماً على أصدقائه قضيّة مظلومية الإمام الحسين عليه السلام يوم عاشوراء، وكان يبحث عن تفسير شافٍ لهذه المأساة، ومن هنا بدأت قصَّة استبصار الأمم فتناول في كتابه المسألة (الشيعية) من وجهة نظر تاريخية، وليس من وجهة نظر مذهبية، ثمّ بحث في أصل نشوء الشيعة، فيلقي الضوء على ادّعاء انتساب التشيّع إلى عبد الله بن سبأ، فيقول: (تلك شبهات محبوكة بأصابع مأجورة ومسيئة، تارة بالترغيب وأخرى بالترهيب الأموي، ولا بدَّ من الوقوف على هزالها).

ثمّ يذكر في صفحات كتابه تهمة فارسية التشيّع، ويقول: العرب سبّاقون إلى التشيّع، وهم الذين أدخلوه إلى بلاد فارس، ذاكراً الأدلة فيه.

و يبيّن فيه أيضاً سيرة الرسول صلى الله عليه وآله مع التركيز على المحطّات الحسّاسة فيها، كالأصل في القيادة مثلاً، وهي الوصيّة، ولم تكن الشورى سوى تبرير تاريخي لما وقع في سقيفة بني ساعدة، إذ إنَّ التاريخ يفضح حقيقة الشورى، بل أثبت بؤسها في انتخاب صيغة الحكم، وفي خلق الممانعة الشرعية والمطامع النفسية والقبلية.

ويذكر أيضاً إقامة علي عليه السلام بوصفه وزيراً ووصيّاً للنبي صلى الله عليه وآله في عِدَّة مواقف منها: حديث الدار، والمؤاخاة، وحديث غدير خم، وغيرها، كما حذَّرهم صلى الله عليه وآله من مغبّة التضليل والافتتان والردّة.

ثمّ يستمرّ بسرد أهمّ الأحداث التاريخية، ودخول يزيد إلى معمعة السلطة ممَّا أدّى إلى وقوع ملحمة كربلاء، و يبيّن استنتاجاته فيها التي أدَّت به إلى التشيّع والانتماء إلى مذهب أهل البيت عليهم السلام.

ويلخّص المؤلف في نهاية الكتاب رحلته السريعة في رحاب المعتقد، بإعلان أهمّية الرجوع إلى أصل المعتقدات لإعادة بناء القناعة بها، على أسس علمية دقيقة، بعيداً عن ذوي التقليد .

كيف تتفوق ؟

قال تعالى: ﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ (المجادلة ١١)

من المعلومُ أنَّ كلَّ شخص لا يُعَدُّ سوياً إذا كانَ لا يحبُّ النجاح ولا يسعى إليه ولايسعى أن يكون متفوقاً على أقرانِه وزملائِه في العمل .فإنّ هذه المنافسة تكاد تكون أمراً فطرياً.

كما أنّ النجاحَ ليسَ معناه الحصول على درجاتٍ عاليةٍ في الاختبارات أو حصولِ شهرةٍ في مجالٍ ما بلْ إنَّ النجاحَ الحقيقي هو شعور ذاتيّ داخليّ بتحقيق ما يصبو إليه الإنسان من خيْرٍ وزيادةِ الثقةِ بالنفس وتنميةِ القدرات الذاتيّة الكامنةً وفي طريق تحقيق مثل هذا النجاح تقع عدة أمور:

- الإستقامةُ والشخصيةُ العمليّة التي لاتضيع الوقت إطلاقاً بلْ تتقن استغلاله في العمل والترويح عن النفس أيضاً.
- الإهتمام بالمذاكرة منذ اليوم الأول مع ارتفاع معدلها تدريجيا حتى تتصاعد إلى معدلات عالية آخر العام.
- الجديّة في الصف المدرسي وفي المذاكرة في المنزل وفي التعامل مع الأساتذة والكتب الدراسية.
- الثقة بالنفس وبقدرتها على التفوق طالما بذل الطالب مجهوداً.
- الحرص الشديد على التفوق منذ بداية العام مع الالتزام والاستذكار وحل التمارين وتنظيم الوقت والتدريب على الإمتحانات بحل نماذج لها.
- الاعتماد على التحصيل الذاتي والمراجعة للبرامج التعليميّة في التلفاز والاهتمام بها عن طريق تحضير الدروس قبل مشاهدتها وكتابة النقاط الرئيسية مع المحاضر وتسجيل بعض الحلقات لاعادة مشاهدتها أو سماعها خاصة عن المراجعة النهائية في آخر العام
- الاستعدادُ الجيد للإمتحانات مع الاحتفاظ بحالةٍ نفسيةٍ هادئةٍ وروحٍ معنويّةٍ عاليةٍ.
- التأكّدُ منْ أنْ المثابرةَ عاملٌ هامٌّ جدّاً وأساسيّ في التفوّقُ مع تذليل الصعوبات أولا بأول دون يأس.
- تنظيمُ الحياة وأوقات الدراسة والاستذكار وتخصيص وقت كاف للراحة النفسية والجسمية.
- البعد عن التوتر والتزام الهدوء خاصة أيام الإمتحانات.
- الاستغلال الأمثل لما يقدمه المعلم من فرص تدريبية وتطبيقية في الفصل.
- زيادة الثروة اللغوية والاستعانة بالمكتبة وتعلّم مهارات القراءة السريعة والمكثفة والتمرّن عليها.
- التدرّب على مهاراتِ جدولةِ الأنشطةِ العاديّةِ والدراسيّةِ وعمل خطّةٍ وبرنامج للمذاكرة، وتنظيم وقت الدراسة.
- النظر إلى الامتحانات نظرة إيجابية ، وتقبلها على أنها وضعت لغرض معين وأن تكون هادئ النفس مطمئناً عند تأديتها، وان تتعرف على المهارات اللازمة للتعامل معها.

ـ اكتساب مهارات التعامل مع الأمور الشخصية والاجتماعية التي قد تربك دراستك وتعرقلها مثل الخلافات والارتباطات الاجتماعية وغيرها.

ـ تجنب التفكير في الاستعانة بالمدرس الخصوصي والمذكرات والملازم التجارية حيث إن لها تأثيراً مشوشاً على العملية التربوية وعلى اكتساب المعلومات، وهناك شك كبير في قدرتها على مساعدتك في الحصول على درجات متميزة في الامتحانات والمشكلة الرئيسة فيها أنّها تقلّل من المشاركة الفعلية للطالب في الحصول على المعلومات والإجابات بجهده الخاص، وهو المطلوب في التعليم الضروري للنجاح والتفوق.

وأخيراً نصيحة مجانية للطالب:

لا تجعل نفسك تركن لعبارة (لن أنجح أبداً) بل لابد أن تكون الصورة في داخلها حاكية عن ذلك الشخص المتفائل الواثق من نفسه الذي لا يشك أبداً بأنه لا يوفّق للنجاح، أو أنه فاشل فغالباً ما تتغلّب الصورة الداخلية على الصورة الخارجية (المتوقعة) فإذا كنت تتوقع أنك ناجح وأنك سوف تحصل على الامتياز ولكن في داخل نفسك محبط وأنك لا يمكن أن تصل إلى تلك المرتبة، فإنك بلا جدال سوف لن تصل إلى تلك المرتبة وإذا كنت ضعيفاً تمشي مشية المنكسر المتراجع على نفسه دائما المحبط ، عديم الثقة بالنفس ، لا يأمل النجاح ، متشائم فكل هذه تزرع في نفس الشخص الضعف والفشل والكل يعرف هذه المقولة التي تقول: (لا تنظر للنصف الفارغ من الكأس ولكن يجب أن تنظر الى النصف الممتلئ) .أما إذا كنت شخصاً قويّاً واثق الخطوات ، كامل الثقة بالنفس ، مبتسماً دائماً ، متفائلاً بالخير، فكل هذه مقدمات تؤدي بك إلى النجاح والسعادة.

لماذا المعجزة ؟

بسم الله الرحمن الرحيم

إنّ الله تعالى عندما يُرسل لخلقه رسولاً لهدايتهم لا بد أنْ يعرّفهم به، ويرشدَهم إليه على وجه التعيين ، وذلك عن طريق وجود دليل وحجّة يقيمها لهم ، وهذا أيضاً من لطفه تعالى ورحمتِه بالعباد.

ولابدّ أنْ يكونَ الدليل من النوع الذي لا يصدر إلّا من الله تعالى، مدبّر الموجودات ـ وفوق مستوى مقدور البشر ـ فيجريه على يديّ الرسول الذي أرسله؛ ليعرفَه الناس به، ويسمّى ذلك الدليل بالمعجز أو المعجزة وذلك لعجْز البشر عنْ الإتيان بمثله.

ولا بدّ أنْ تكونَ المعجزة أيضاً ظاهرة الإعجاز بين الناس غير خفيّة وعلى وجهٍ يعجَز عنها جميع طبقات الناس حتّى العلماء وأهل الفنّ في وقته، فضلاً عن غيرهم من سائر الناس، ولابدّ أنْ تكونَ تلك المعجزة مقرونة بدعوى النبوّة منه؛ لتكونَ دليلاً على مدَّعاه، وحجةً لها، فإذا عَجَز عنها أمثال أولئك عُلم أنّها فوق مقدور البشر، وخارقةٌ للعادة، فيَعلم الناسُ أنَّ صاحبها صادق في دعواه وأنه فوق مستوى البشر، من حيث الاتصال الروحي بخالق الموجودات.

فإذا تمَّت شروط المعجزة لشخص، من ظهور ما هو خارق للعادة، وادعى أنّه نبيٌّ مرسلٌ يكون حينئذٍ أهلاً لتصديقِ الناس بدعواه، بل ليس لهم إلا تصديقه والإيمان برسالته، والإلتزام بقوله وأمره، فيؤمن به من يؤمنْ، ويكفرُ به من يكفرْ.

ولذا فإنّنا نجِدُ في القرآن الكريم أنّ معجزةَ كلّ نبيٍّ تناسب ما يشتهرُ في عصْره من العلوم والفنون، فكانتْ معجزةُ النبيّ موسى عليه السلام هي العصا التي تلقَفُ السحْرَ وما يأفكون.

ومعجزةُ نبيِّنا محمد صلى الله عليه وآله الخالدةُ هي القرآن الكريم، المعجزُ ببلاغتِه وفصاحتِه، في وقتٍ كانَ فنُّ البلاغة معروفاً وكانَ البلَغاءُ هم المقدَّمون عند الناس بحسن بيانهم وسموِّ فصاحتهم، فجاء القرآن كالصاعقة أذلّهم وأدهشهم، وأفهمَهم أنّهم لا قِبَل لهم به، فخنعوا له مهطعين عندما عَجَزوا عنْ مجاراته.

ولا خلاف في كون القرآن الكريم معجزةً إلهيّةً خالدةً، وإن تعدّدتْ وجهاتُ النظر في نواحي الإعجاز، لكن الذي يُطمأن به أنّ الإعجاز اللفظي هو أشملُ المنطلقات باعتبار ورود آيات التحدّي اللفظي في نصّ القرآن، فقد تحدّى الباري تعالى بمثله قال تعالى في سورة الإسراء آية (٨٨): ﴿قُلْ لَئِنِ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَى أَنْ يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْآنِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا﴾ وقوله تعالى في سورة هود آية (١٣): ﴿أَمْ يَقُولُونَ افْتَرَاهُ قُلْ فَأْتُوا بِعَشْرِ سُوَرٍ مِثْلِهِ مُفْتَرَيَاتٍ وَادْعُوا مَنِ اسْتَطَعْتُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾، وفي سورة البقرة (٢٣): قوله تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِمَّا نَزَّلْنَا عَلَى عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِنْ مِثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ إذ ليس المتحدّى

بـه كتاباً آخـر غـير هـذا النـصّ الموجـود، ولم يـدّعِ أحـدٌ الإعجـاز ولا التحـدّي في غـيره عـلى طـول التاريـخ فهـو المعجـز المتحـدّى بـه، وفيـه الإعجـاز الإلهـيّ، ولا قائـلَ بتغـيّره ليتزعـزع هـذا الإعجـاز، ويتهـدد اسـتقراره، ويحصـل التشـكيك فيـه.

مناسبة المعجزة لما يشتهر في زمانها:

وينبغـي الإشـارة الى أن تخصيـص المعجـز بمقاربتـه لصنعـة زمانـه إنّـما هـو لأجـل نكتـة ، وهـي رعايـة الإعجـاز الكامـل، فـإنّ المعجـزة إذا كانـت مشـابهة للكـمال الرائـج في عصرهـا ، ومـن نـوع الفضيلـة الراقيـة في زمانهـا، تصـير بذلـك خـير المعجـزات ، وتتلبّـس بلبـاس الكـمال والفضيلـة.

والسـبب في ذلـك: أنّ المعجـزة المتلائمـة مـع المشـهور في العـصر توجـب سرعـة تسـليم المعارضـين مـن أصحـاب العلـم العالمـين بالصنعـة التـي تشـابه ذلـك المعجـز لأنّ العـالمَ بـكلّ صنعـةٍ أعـرف بخصوصياتهـا ، وأعلـم بمزاياهـا وشـؤونها، فإنّـه هـو الـذي يعـرف أنّ الوصـول إلى المرتبـة العاليـة منهـا لا يـكاد يتحقّـق إلاّ بتهيئـة مقدّمـات كثـيرة ، وصرف زمـان طويـل، وهـو الـذي يعـرف الحـدّ الـذي لا يـكاد يمكـن أن يتعـدّى عنـه بحسـب قوانـين الطبيعـة، والقواعـد الجاريـة.

وأمّـا غـير العـالم فلأجـل جهْلـه بمراتـبِ تلْـك الصنعـة ، وبالحـدّ الـذي يمتنـع التجـاوز عنـه لا يـكاد يخضـع في قبـال المعجـز إلاّ بعـد خضـوع العـالم بتلـك الصنعـة المشـابهة ، وبدونـه يَحتمـلُ أنّ المدّعـي قـد أتـى بـما هـو مقـدور للعـالم ، ويتخيّـل أنّـه اعتمـد عـلى مبـادئَ معلومـةٍ عنـد أهلهـا ، وعليـه فـإذا كانـت المعجـزة مشـابهة للصنعـة الرائجـة ، والفضيلـة الشـائعة، ولم يحصـل نقـض أو اعـتراض مـن العالمـين، فـإنّ ذلـك التشـابه يوجـب سرعـة تسـليم العالمـين بتلـك الصنعـة، وبتبعهـم إيـمان الجاهلـين، فيتحقّـق الغـرض مـن الإعجـاز بوجـه أكمـل، وتحصـل النتيجـة المطلوبـة بطريـق أحسـن.

نبي الله يونس عليه السلام

لا يخفى أن القرآن الكريم هو الدستور الإلهي في الأرض والمعجزة الخالدة للنبي المصطفى ﷺ والحجة على الخلق أجمعين وقد حوى من العقائدِ والآدابِ والأحكامِ الشرعيّة والأمثال والعبر والمواعظ الشيء الكثير واستخدم اسلوب القصّة في بيان هذه الأمورفي كثير من الأحيان فقال تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ﴾ يوسف آية ٣ ،ومن هذه القصص التي ذكرت في القرآن الكريم قصّة نبيّ الله يونس بن متى عليه السلام والتي جاء ذكرُها في قوله تعالى ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ الأنبياء آية ٨٧ ،وملّخص القصة أن اللهَّ تعالى أرسلَ نبيَّه يونس عليه السلام إلى أهل نينوى بالعراق في حوالي القرن الثامن ق.م فدعاهم إلى إخلاص العبادة لله عز وجل فاستعصوا عليه ولم يستجيبوا لدعائه وندائه فضاق بهم ذرعا وجزعاً وتركهم وهو غاضب عليهم وذهب لهداية غيرهم، فوصل إلى شاطئ البحر فوجد سفينة فركب فيها ﴿فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ﴾ بيان لما ظنه يونس عليه السلام حين فارق قومه غاضباً عليهم فقد كان يظنّ أنّه قد أدّى كل رسالته بين قومه إذ تحمّل هذا النّبي المشفق المشقّة والتعب سنين طويلة من أجل هداية القوم الضالّين، إلاّ أنّهم لم يلبّوا دعوته ومن جهة أُخرى، فإنّ النبي يونس عليه السلام لمّا كان يعلم أنّ العذاب الإلهي سينزل بهم سريعاً، ترك المدينة وخرج ظنّاً منه أنّ الله تعالى لا يريد أنْ يضيّق عليه ببقائه معهم فلم يكن تركُه لهم معصيةً وإنّما هو تركٌ للأولى فإنه كان الأولى لنبيٍّ عظيم كيونس عليه السلام أن لا يتركهم ويصبر ويتحمل لعلهم ينتبهون من غفلتهم ويتجهون إلى الله تعالى أو يأذن له الله تعالى في الهجرة عنهم لكنّه تركهم غضباً لله وأَنَفَةً لدينه وبغضاً للكفر وأهله فابتُلِيَ ببطن الحوت مع كونه من المرسلين ﴿وَإِنَّ يُونُسَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ الصافات ١٣٩ وأثناء سيْر السفينة هاج البحر فكاد كل ركّاب السفينة أنْ يغرقوا فقال ربّانها: إنّ السفينةَ ثقيلةٌ جداً ويجب أنْ نلقي فرداً منها في البحر لِينجوَ الجميع من الغرق فاقترعوا عدّةَ مرّات وإنّ اسمَ النبيّ يونس عليه السلام يخرج في كل مرّة فعلم أن في هذا الأمر سرّاً خفيّاً فسلّمَ للحوادث وعندما ألقوه في البحر ابتلعه حوت عظيم ثم نبذه إلى الساحل بعد استغفاره فأرسله سبحانه إلى قومه مرة أخرى فآمنوا له والنون في الآية الكريمة هو الحوت لذا نسب إليه ولُقّبَ بصاحب الحوت لإلتقامه له.

ثم بيّن سبحانه وتعالى ما كان يردّده يونس عليه السلام وهو في بطن الحوت ﴿فنادى فِي الظُّلُماتِ أَنْ لا إله إِلَّا أَنْتَ سُبْحانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾والمراد بالظلمات ظلمات البحر وبطن الحوت والليل ولو لم يكن من المستغفرين التائبين للبث في بطن الحوت الى اليوم المعلوم﴿فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾الصافات آية ١٤٤

معرفة الجنين

قال تعالى: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ﴾ الشورى آية ٤٩ ، ظلّ أمر معرفة جنس المولود عبر العصور هو شغل الناس الشاغل لاعتبارات خاصّة، بعضها ما تفرضه الطبيعة والفطرة البشريّة والاعتقادات المتوارثة المرتكزة على الاحتياجات الإنسانية، والبعضُ الآخر يفرضه الرأي الطبيّ بسبب كثرة الأمراض المرتبطة بالجين الذكري أو الجين الأنثوي، فكان أمر عزل الأجنّة المُولّدة للذكور عن المُولّدة للإناث حاجة ملحّة على الصعيد الطبّي للحد من ولادة أطفال مرضى ومشوّهين الأمر الذي تكاثفت له جهود علماء الأجنّة لاختيار جنس المولود، وهذا يقودنا لوسائل الطب الحديثة في الكشف عن معرفة جنس الجنين، كالسونار والأشعة والرنين، وغيرها مما له الدخل المباشر وغير المباشر في معرفة جنس الجنين ذكرا كان أو أنثى، وهذا الاهتمام من قبل الناس ليس بجديد بل كان يشغل بالهم منذ بدايات الخليقة، فالمصريون القدامى (الفراعنة) هم أوّل من عرف وسيلة يحدد من خلالها جنس الجنين وهو في بطن أمّه! وكان هذا شائعاً قبل أكثر من خمسة آلاف سنة من الآن، وكان ذلك بطريقة بسيطة جدا وهي أن تضع المرأة الحامل بعضاً من إدرارها في إناءين منفصلين ويضعون فوق احدهما حفنة قمح والآخر حفنة شعير وتتم عملية متابعة الاناءين اياما عدة فاذا نبت الشعير أولاً يكون المولود ذكرا واذا نبت القمح أولاً يكون المولود انثى!، وقد اكد علماء الإختصاص صحّة هذه التجربة، وأمّا الإغريق فقد إعتمدوا أساساً آخر في ضبط جنس الجنين قبل تكوّنه؛ فسعَوا لتحديده اعتماداً على قناعتهم بأنّ أجنّة الذكور مختزلة في (بيضة) الرجل اليمنى، في حين تحتلّ الأجنة الأنثويّة الجهة اليسرى، وبناءً على هذا الاعتقاد السائد كان الرجل الإغريقي يربط (بيضته) اليسرى لمنع تكوّن الإناث خلال الجماع، وربّما هو من الاعتقادات الشعبية المتوارثة عندهم وأمّا الشعب التايوني فيعتقد إنّ زواج الرجل البدين من السيدة النحيفة يؤدّي إلى إنجاب الإناث والعكس صحيح، كما افترضوا أنّ أكل المتبّلات واللحوم والأسماك المملّحة والحامضة، يساعد على إنجاب الذكور، وممّا سبق يتبيّن لنا أنّ المحاولات التي سعى لها العِرْق البشري من أجل تحديد جنس المولود اعتمدت كلها على افتراضات النجاح أو الفشل وعلى العموم فالمجتمع الإسلامي لا ينظر للأنثى نظرة دونية وإنْ دلت بعض الروايات على رجحان طلب الولد الذكر في الدعاء ولكن لا أن تصل الحالة كما عبّر عنها القرآن الكريم ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ﴾ النحل ٥٨.

بدأ الأبُ حديثه بشدّة مع ولده وهو ينظر إلى هاتفه بنظرة مليئة بالخوف قائلا: من أين تأتي بمحتويات هاتفك النقال؟

أخذ الولد يتراجع إلى الوراء خوفاَ من العقوبة التي سيوقِعها الوالد به مع أنّه لا يدري ما هي المشكلة التي يتحدثُ عنها الأب.!!!

وتمالَكَ الولدُ أنفاسَه وأخذ يسأل والده عن هذا التوتّر الحاصل وعن سبب خوفه وسؤاله! وهل يحق لك أن تطالبني بالإفصاح عن تلك المصادر؟؟

عاد الأبُ إلى وضعه الطبيعي ليدافع عن نفسه بعد أن كان مهاجَماً وقال : ليس هَدَفِي إجبارَك على أمر غير صحيح ولكنّي قلق مما أسمع وأرى عن محتويات هواتف الشباب التي أفقدتني صوابي.

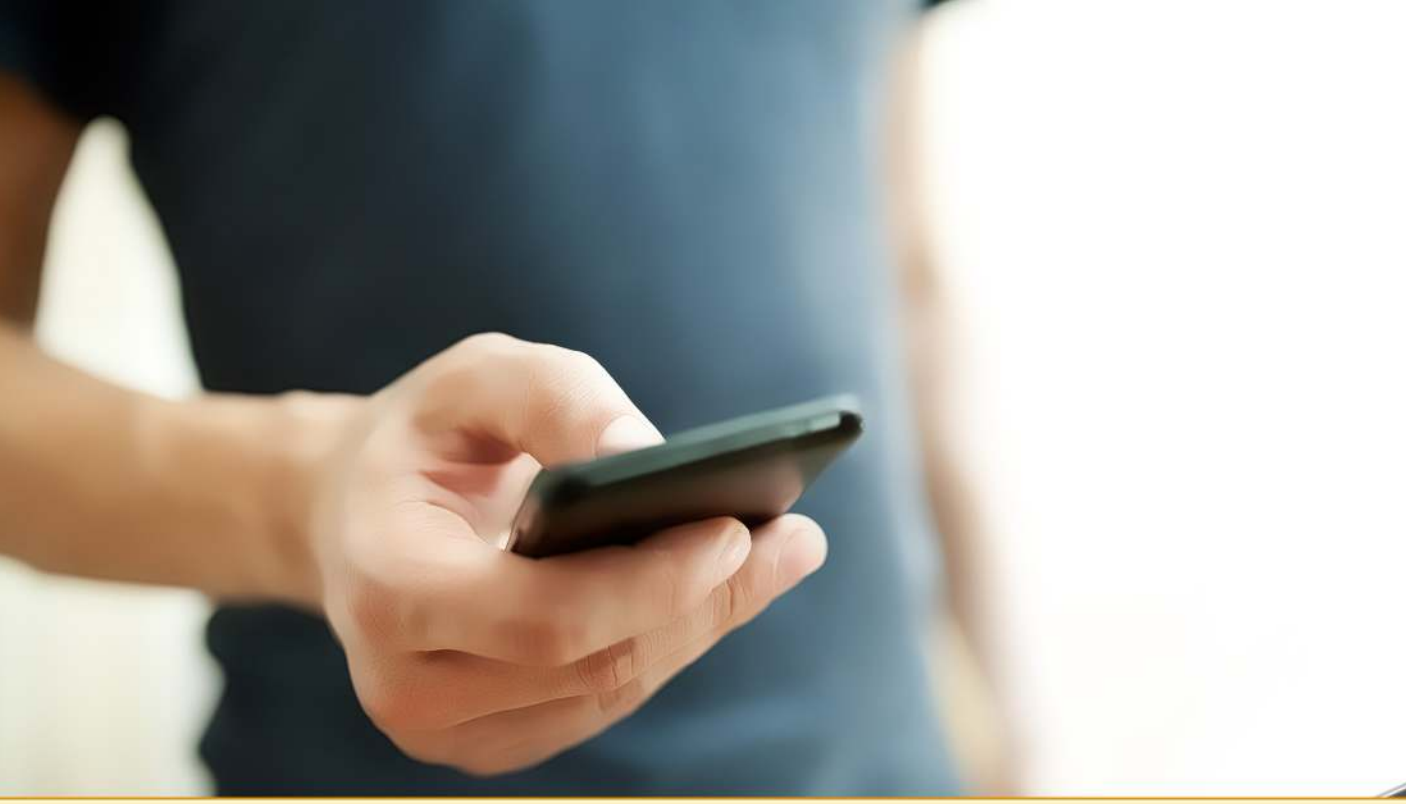
عاد الولد قائلا: وهلْ يحقُّ لك أن تحذف من هاتفي ما لا يعجبك من دون علمي؟

شَعَرَ الأب بالإحراج من هذا السؤال الذي جاء على غفلة من الزمن وأخذ يبحث عن وسيلة للجواب لا يكون بعدها مطالبا بالتبرير فقال لابنه :

إنّني منذ أن طرق سمعي ما سمعته عن مخالفات الشباب وهدر عمرهم في أمور ليس فيها سوى تضييع الوقت والجهد ثم الأخلاق ؛ أخذني الخوفُ الشديد عليك وعلى إخوتك من هذه المزالق التي جَعلتْ مستقبل الشباب يذهب إلى المجهول.

فلا تلُمْني عندما تراني أبحثُ عن تلك الأمور كالشرطي الباحث عن أداة الجريمة وقد سألتني عن حقي في هذا الفعل وأنا أظن أن من حقي الحرص على أبنائي وأنت واحد منهم وهذا التحسس من تلك الأمور سبَّبَه خوفي من وصول الخطر إليك.

فعاد الإبن مبتسماً وأراد أن يخفّفَ من إحراج أبيه من تساؤلاته المتعددة فقال بصوت محبب: إني أفهم هذه المشاعر لكنني لم أعانِ في يوم من الأيام من ضياع في دهاليز الحياة حتّى أتاثر بهذه الأمور وقد كنت لي منذ



الصغر صديقاً مقرباً لا أخفي عنك شيئاً.

ولو سألتني عن رأيي في هذه الأمور لسمعتَ مني ما يزيل كلّ هذه المخاوف والهواجس التي شغلت بالَك.

تنفّس الأبُ الصعداء وعاد مستبشراً وأخذ برأس ولده مقبّلاً لكنّ الولدَ لمْ يسكتْ وقال لأبيه: عندما تريد أن ترى محتويات هاتفي بلّغني وأنا سأدفع إليك هاتفي لتنظر فيه دون تردد لأنّك إذا أخذت هاتفي دون علمي وأزلتَ منه بعض الأمور فأنت ستمارس سلطة غاشمة وقد تتورّط في الحرام بسبب الحرص الزائد والحماس غير المبرّر للحفاظ علينا.

والآن أسالك يا أبي: هل يحقُّ للأب أنْ يمارس سلطة القانون في التعامل مع الأبناء فيحدّد لهم ما يضعون في هواتفهم وما شاكل ذلك ؟

أجاب الأب: ليس عندي أدنى شكّ في أنّ الأب يحقُّ له أنْ يمارس سلطةً على الأبناء لكن هذا يختلف بالنسبة إلى عمر الأبناء وطبيعة الأمور التي يريد أنْ يمارس سلطته فيها فقد يريد أن يمنعه من الخطر على حياته ومن الأذى وفي مثل هذه الحالة لا شكّ أنْ من حقّ الأب أنْ يحمي أبناءَه بالطرق المتاحة له أمّا إذا كانتْ القضيّة مرتبطة بسلوك الأبناء مع الآخرين وغيرها ففي مثل هذه الحالة يختلف الحكم بين الأمور التي يحرم فعلُها وهي معلومة للأب بصورة واضحة مثل استماعِ الأغاني وما شابه ذلك فيحِقُّ للأب أنْ يمنع من ذلك وبين الأمور التي يخشى الأب منها وان كانت غير معلومة الحرمة عند الأب ففي مثل هذه الحالة يحق للأب التحذير من النتائج الوخيمة للاستعمال السيء للهاتف النقال ؛ولكن لا يحقُّ له أنْ يَعتبرَ نفسَه محدّدا لوجود هذا المحتوى وعدم وجود الآخر مع عدم وضوح حرمة المحتوى عنده وإنّما يساوره الشك بالنسبة إليه لا أكثر.

ولهذا يحرص الكثير من الآباء على المنع بطريقة عنيفة وهي رسالة سيئة للأبناء تعلّمهم الإخفاء؛ وتجعل الآباء في حالة خوف دائم من وجود هاتف غير مراقب المحتوى.

كيف نتعلّم الصبر

قال الله تعالى في الكتاب المجيد :

﴿قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ سورة الزمر: ١٠

آيةٌ مباركةٌ تصف الصابرين أنَّ لهم الأجرَ الكبيرَ يومَ القيامةِ من حيثِ هم صابرون فما هو هذا الصبرُ الذي يصلُ بصاحبه الى هذه الدرجات العليا ؟

الذي يظهر من كلام الأئمة عليهم السلام أنّ المرادَ منه هو الصبر الإختياري أولاً والمتعلق بالدين والإخلاص ثانياً، فقد جاء في مشكاة الأنوار عن الصادق عليه السلام قال رسول الله صلى الله عليه وآله : «يأتي على الناس زمان لا ينالُ فيه الملك إلا بالقتل والتجبر ، ولا الغنى إلا بالغصب والبخل ولا المحبة إلا باستخراج الدين واتباع الهوى ، فمن أدرك ذلك الزمان فصَبّر على البُغْضَة وهو يقدر على المحبة ، وصَبَر على الفقر وهو يقدر على الغنى وصَبَر على الذُلّ وهو يقدر على العز آتاه الله ثواب خمسين صدّيقاً ممن صدّقَ به» .

ويعلّمنا أمير المؤمنين عليه السلام أنواع الصبر فيقول عليه السلام :«الصبرُ ثلاثةٌ ، صبرٌ على الطاعة ، وصبرٌ على المعصية ، وصبرٌ على المصيبة». (مشكاة الأنوار ج١ ص١٧)

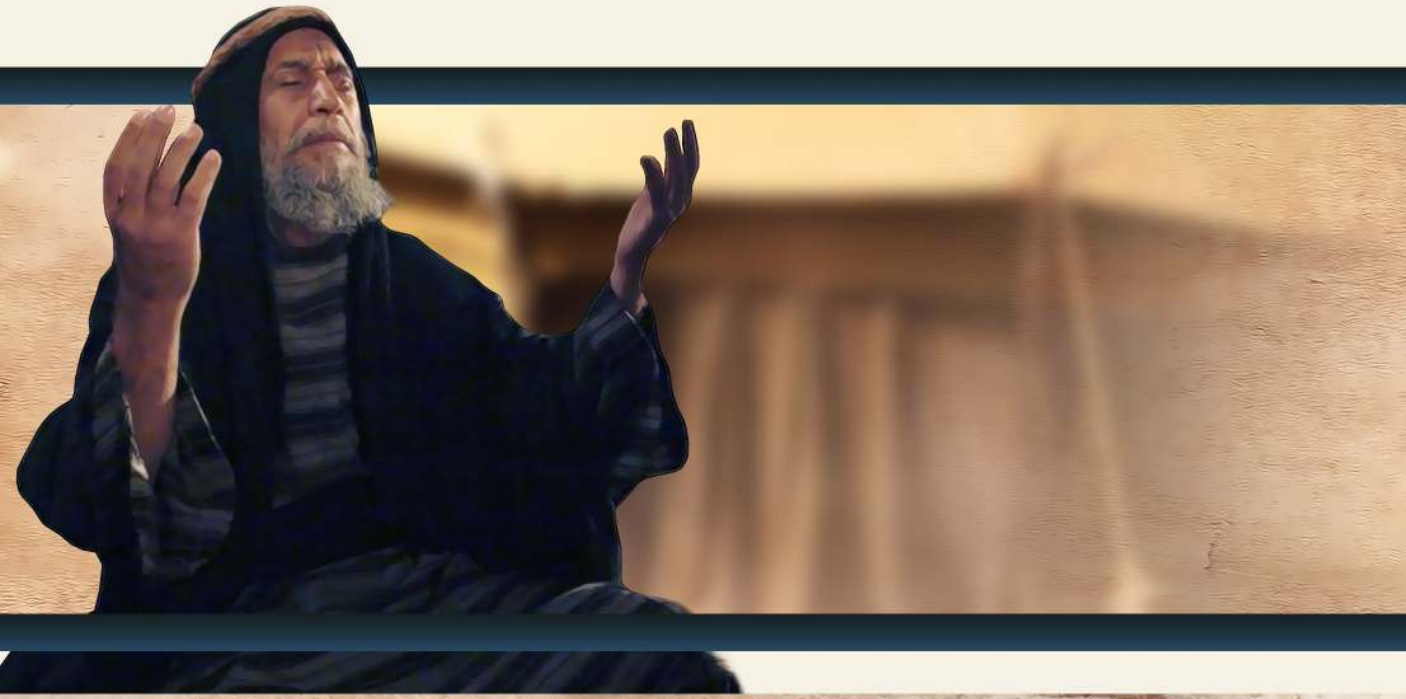
والصبرُ بهذا المعنى يحكي معنى الإخلاص والولاء الذي يستحقُّ الأجرَ بدون حساب .

فالصبرُ على المعصية معناه: أنْ يتركَ كلَّ المكاسب النفسية والمادّية الحاصلة من تلك المعصيّة ويضعُ صورةَ النجاح والفوز بتجاوزها ويرسم تركه لتلك المكاسب صورةً في ذهنه محفوفة برضا الباري عز وجل.

والصبر في الطاعات أنْ يضحّي بالراحة ويعالج المعوّقاتِ والظروف القاسية؛ طلباً لأداء الواجبات أو المستحبات فتعيش النفس حالة القرْبِ والعبودية لله تعالى عز وجل بنحو الإرادة والإختيار.

أما الصبْرُ عند المصائب فهو مرتبةٌ من مراتب الإخلاص والرجوع الى الله المنعم قال الإمام الرضا عليه السلام: «... من بُلي من شيعتنا ببلاء فصبر كتب الله له أجر ألف شهيد» عيون أخبار الرضا عليه السلام: ج٢ باب٤٧ ح٣٩.

فالصائم مثلاً إذا ناله العطشُ، وألحَّ عليه الجوع، واستدرجه الضعف، منّى نفسه بإنقضاء فترة الصوم والإمساك



في هذه الساعة أو تلك ومثل الطالب في المدرسة، حيث يقاوم السهر والبرد والتبكير في الصباح والاستمرار في المطالعة والبحث وعبور الإمتحان تِلْوَ الإمتحان، كل هذه يقاومها ويركز نظره في نهاية العام الدراسي، حيث يأخذ وثيقة الإمتحانات بتفوق، عند ذلك تتلاشى جميع الصعوبات التي مرت عليه، بل وتحلو لديه.

إذا فهمنا هذه المعاني النقيّة للصبر فينبغي أنْ يكونَ المؤمنون متّصفين به على هذا النحو والنسبة لله عز وجل ومن أولى به منهم ؟ وقد قال الله تعالى :﴿الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۞ الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾

وقد حكَتْ لنا الآثار طرَفاً رائعاً ممتعاً من قصص الصابرين على النوائب، مما يبعث على الاعجاب والاكبار، وحسن التأسي بأولئك الأفذاذ.

حكي أنّ كسرى سخط على بزرجمهر: فحبسه في بيت مظلم، وأمر أن يصفد بالحديد، فبقي أياماً على تلك الحال، فأرسل اليه من يسأله عن حاله، فاذا هو منشرح الصدر، مطمئن النفس، فقالوا له: أنت في هذه الحالة من الضيق ونراك ناعم البال. فقال: اصطنعت ستة أخلاط وعجنتها واستعملتها، فهي التي ابقتني على ما ترون. قالوا: صف لنا هذه لعلنا ننتفع بها عند البلوى، فقال: نعم.

أما الخلط الأول: فالثقة باللّه عز وجل.

وأما الثاني: فكل مقدرّ كائن.

وأما الثالث: فالصبر خير ما استعمله الممتَحن.

وأما الرابع: فاذا لم أصبر فماذا أصنع، ولا أعين على نفسي بالجزع.

وأما الخامس: فقد يكون أشدّ مما أنا فيه.

وأما السادس، فمن ساعة الى ساعة فرج.

فبلغ ماقاله كسرى فأطلقه وأعزّه. (سفينه البحار ج ٢ ص ٧)

المرأة والقدوة الحسنة..

لا نغالي إذا ما قلنا إن القدوة الحسنة النسوية مغيبةٌ في أكثر مفاصل حياة نسائنا في عصرنا الحاضر، فلا تُراك تجدُ أثراً لتلك القدوات المباركات، لا في البيت ولا في العمل ولا في مجال الدراسة إلا ما نَدَرَ مع الأَسف الشديد!

وبنظرةٍ سريعةٍ للواقع النسوي المعاصر ستجدُ الدليلَ القاطعَ لكلامنِا أعلاهُ، فَخُذْ نظرةً والتقط صورةً لهذا المجتمع النُّسوي، وتَفحّصهُ جَيِّداً -مع أخذ الزهراء عليها السلام مثلاً للقدوة المباركة والأُسوةُ الحسنة- فهل تَجْدهَا عليها السلام حاضرةً في المجتمع الإسلامي ديناً وعفةً وخُلُقاً؟ كلا إنها مغيبةٌ أَشدَّ التغييبِ في مجتمعاتِنا النُّسوية، وفي المناهج التعليمية الأَكاديمية، وكذلك هي مغيبةٌ في الكتب والثقافات الدِّينية التي تخصُّ المَرأةَ، ولا أَدري مَنْ يَتحملُ هذا التَّقصير الذي لا يُغْتَفَرُ؟

سيكونُ الجوابُ بالتأكيد أنَّ الذي يتحمل ذلك التقصير الكبير هو: هذه الأُمّةُ النَّائمة، التي نامت عن عرضِ قُدواتِها لبناتنا ونسائنا، فكانت هناك بينونةٌ عظيمةٌ ما بَينَهم وبين القُدوات الصَّالحات، فتعال إلى مؤسساتنا التعليمية في البلاد، وخُذْ وزارةَ التَّربيةِ مثالاً لذلك، فهي من جانبٍ ترفع عنوانَ وزارتِها بأَنها (وزارةُ التَّربية والتَّعليم)، لكنها من جانب آخر لا تعطي مساحةً للتربية في دروسها التي تعطيها لطلابها وطالباتها في المدارس، بل ولا تجد فصلاً مُتَضَمِّناً في أَحَدِ الكُتُب التَّي تَرتبِطُ بالدِّين والإِسلام يتعرضُ إلى ذكرِ القُدواتِ وسلوكهِن المُبارك، فأين هي تربيتُنا لأَجيالنا وأَولادنا إذا كانت مناهجنُا خاليةً من ذكرِ أَسلافنِا الصَّالحين؟

فهل تعرفت بناتنا على حجاب الزهراء عليها السلام الحقيقي؟ وهل أَدركنَ حجمَ العلاقةِ الجائِزة من غير الجائِزة مع الرجال من خلال سيرة تلك القدوات الصَّالحات؟ وهل أُعطِيتْ لبناتنا مفاهيمُ الحشمةِ والعفّةِ في القَوْل والفِعل حينما دخلنَ في أَروقةِ الجامعات؟

هذا كُلُّه إذا نظرْنا إلى مناهج المؤسسات التعليمية الحكومية، وأَما إذا أَلقينا نظرةً إلى أَسواقِنا وبيوتِنا وحياةِ المرأةِ الإِجتماعية بصورةٍ عامّةٍ فالمُصيبةُ أَعظمُ، فهذه النِّساء قَدْ وقعنَ في مهبِّ الموضات والموديلات، وجنحنَ عن لباسِ الحِشمةِ والحَياءِ، وَقلّدنَ الممثلّةَ والمطربةَ في كلِّ شؤونها، وصارت القدواتُ في خبرِ كانَ، قال تعالى: ﴿فَخَلَفَ مِن بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾ مريم/ ٥٩، ولنا وقفةٌ مع أَهم الآثار الإيجابية عند اقتفاء أثر القدوات في العدد القادم إن شاء الله تعالى.

أضرار التوقف عن ممارسة الرياضة

لا تساهم الرياضة في حرق الدهون وتنشيط الجسم ومدّه بالطاقة والحيوية فحسب، بل تساعد الجسم على امتصاص الأوكسجين والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها.وانطلاقاً من هذه المنافع إكتشف معنا ماذا يحل بجسمك عندما تتوقف عن ممارسة الرياضة.

١ـ التأثير على الصحة بشكل عام:

يؤثّر عدم ممارسة الرياضة على مظهرك الخارجي وعلى ثقتِكَ بنفسك إضافة إلى صحّتك وصحّة عقلك وقلبك

٢ـ إضعاف عمل القلب وتكدس الدهون:

تحسّن الرياضة عملية ضخّ الدم إلى الأعضاء كافّة وتفّعل الدورة الدموية وعمليّة نقل الأوكسجين إلى خلايا الجسم وتقلّصُ خطر الإصابة بالسكتة القلبيّة وتساعد على تنظيم نبضات القلب وتفعيل عمل الرئتين أمّا الإقلاعُ عن ممارستها فيضعّف عمل القلب ويساعد في تكديس الدهون على القلب وفي الجسم كله بشكل عام.

٣ـ ضمور العضلات:

عندما تتوقف عن ممارسة الرياضة يبقى جسمك صحّياً لفترة تلي هذا التوقّف غير أنّك ستشعر بعدها بظهور الأوجاع في مختلف أنحاء جسمك وبخاصة في المفاصل والأربطة إذ يصاب جسمك بالضمور العضلي وإلى جانب هذه الأعراض يبدأ الشعور بالتعب المزمن والخمول وإنعدام القوّة.

٤ـ زيادة في الوزن:

عندما تتوقف عن ممارسة الرياضة بعدما كانت عنصراً مهماً وأساسياً في حياتك اليومية،لابدّ لك أن تنتبه لكميات الطعام التي تستهلكها بالإضافة إلى نوعية الطعام إذ إنّ الفترات التي تلي الإقلاع عن ممارسة الرياضة تكون حرِجة وحسّاسة للغاية إذ يمتصّ جسمُك الدهونَ والسعْراتِ الحراريّة بشكل أسرع ويكدّسها في أنحاء الجسم وستصبح عمليّة الأيض أو حرق الدهون أكثر بطأً وبالتالي يزداد الوزن.

٥ـ تأثير على الذهن والمزاج:

تساعد الرياضة على مد العقل بالكمّيّات الكافية التي يحتاجها من الأوكسجين لإعطاء الأوامر وتفعيل عمل كل الأجهزة والأعضاء في الجسم، غير أنّ التوقف عن ممارستها يبطئ عمل الأعضاء ويعيق عملية إنتاج الجسم للهرمونات المحاربة للتوتر والإكتئاب.

النَّحويُّ والمَرَضُ

زار بعضُهم نَحويا مَريضاً، فقال له: ما الذي تشكوه؟ فقال النحوي: حمّىً جاسية، نارُها حاميةٌ، منها الأعضاءُ واهيةٌ، والعظامُ باليةٌ، فقال له: لا شفاكَ الله بعافية، يا ليتها كانتْ القاضية.

الدَّجَاجَةُ بينَ الزَّهاوي والرّصافيِّ ..

جلس الشاعران العراقيان الزهاوي والرصافي يأكلان ثريداً، فَوقهُ دَجَاجةٌ مُحمّرة، وبعد قليلٍ مَالتِ الدَّجاجةُ نَاحيةَ الزَّهاويِّ، فقال: عَرَفَ الخيرُ أهلَهُ فَتقدّما، فَقالَ الرَّصافيُّ: كَثُر النَّبشُ تَحتهُ فَتهدّمَا.

لا يَملأُ عَينيكَ إلّا تُرابُ قَبْرِك!

اشتكى رجلٌ لشيخٍ قال: حين أعجبت بزوجتي، كانت في نَظري كأن اللَّه لم يخلق مثلها في العالم، ولما خطبتها رأيتُ الكثيرين مثلَها، ولمَّا تزوجتُها رأيتُ الكثيرين أجملَ منها، فلمَّا مضتْ بضعةُ أعوامٍ على زواجِنا رأيتُ أنَّ كلَّ النِساءِ أحْلى مِن زَوجتي! فقال الشيخ: أفأُخبرك بما هو أدهى من ذلك وأمرّ؟ قال الرجل: بلى، فقال الشيخ: ولو أنَّكَ تزوجتَ كلَّ نِساءِ العَالمين لرأيتَ الكلابَ الضَّالةَ في شَوارعِ المَناطقِ الشَّعبيةِ أَجملَ مِنْ كُلِّ نِساءِ العَالمَين ! إبْتسمَ الرَّجلُ ابتسامةً خفيفةً وقال: لِماذا تقولُ ذَلك؟ فقال الشيخ: لأنَّ المُشكلةَ لَيستْ في زوجتِك، المُشكلةُ أنَّ الإنسانَ إذا أُوتيَ قَلْبَاً طمّاعاً، وبَصراً زائِغاً، وَخَلا مِن الحَياءِ مِن اللهِ فإنّهُ لا يُمكنُ أَن يَملأَ عَينَهُ إلَّا تُرابُ قبرِهِ! يَا رجل: مُشكلتُك أنَّكَ لا تَغضّ بَصَرَك عَمَّا حرَّمَ اللهُ.

أتريد شيئاً تَرجِعُ بِهِ امرأتُكَ إلى سالفِ عَهْدِها (أَجمل نِساءِ العالَم)؟ قالَ الرَّجلُ: نَعمْ، فَقَالَ الشَّيخُ: اغضُضْ بَصَرَك.

نبارك لكم جميعا ذكرى ميلاد سيد الوصيين

١٣/رجب /٢٣ قبل الهجرة

قسم الشؤون الدينية / شعبة التبليغ
www.imamali-a.com
tableegh@imamali.net
07700554186

يمكنكم متابعة إصدارات شعبة التبليغ على الموقع الرسمي للعتبة العلوية المقدسة

WWW.IMAMALI.NET

مجلة بيوت المتقين

مجلة اليقين

مجلة سبل الأمن

مجلة ولاء الشباب

كتب

فولدرات المناسبات الدينية

فولدرات أسبوع التوبة

نصائح السيد السيستاني للشباب