

التوازن لدى الشباب

د. وفاء بنت ناصر المبيريك

**■ هذا التوازن
البدني لدى الشباب
لا بد من دراسته
دراسة متأنية
وعميقة للبحث
عما يحققه وفق
المبادئ والأصول
الثابتة لا أن نتعامل
معه كقضية من
القضايا المحظورة
سداً للذريعة غير
المحسومة شرعاً.
ناهيك أن في شواهد
السنة ما يغني
لجعلها من المصالح
وربما من الأمور
المستحبة ■**

مفقوداً، فالتركيز دوماً على الحاجات الروحية والفكرية الجافة. فضلاً عن أن الحاجة الفكرية والروحية لدى هذه الفئة يتم التعامل معها بالأسلوب التقليدي والتكراري والإرشادي المطلق. ثم يخل بذلك التوازن البشري التجاهل التام والإهمال المطلق للحاجات البدنية لدى الفتيات بشكل واضح وخاصة في مؤسسات التعليم والتي تقضي فيها الفتاة جزءاً كبيراً من وقتها. نحن في حاجة ماسة إلى إحياء سنتنا النبوية والتي تدعو إلى التوازن في كل منحى من مناحي الحياة للفرد بحيث لا يطغى جانب على آخر فيختل هذا التوازن فيترتب على ذلك خلل قد لا يسده إلا الميل والانحراف إلى سلبات الأمور الفكرية والبدنية والروحية ذاتها، خاصة وأن الأغلبية الكبرى في هذا الوطن للشباب ذكوراً وإناثاً.

هذا التوازن البدني لدى الشباب لا بد من دراسته دراسة متأنية وعميقة للبحث عما يحققه وفق المبادئ والأصول الثابتة لا أن نتعامل معه كقضية من القضايا المحظورة سداً للذريعة غير المحسومة شرعاً. ناهيك أن في شواهد السنة ما يغني لجعلها من المصالح وربما من الأمور المستحبة. نحن في حاجة ماسة لإدراج العديد من البرامج والأنشطة الهادفة والتي تعتبر شكلاً من أشكال التعامل مع الحاجة البدنية وإشباعها.

وبالتحديد فإننا في حاجة إلى برامج بدنية تتميز بالمهنية وتؤطر بالأطر الشرعية الواضحة والتي تتماشى مع روح العصر الذي يداهمنا بتغيره بسرعة فائقة. وفي تجارب الأمم والتاريخ والسنة أمثلة حية لا بد من استحضارها عند فتح تلك المجالات فقد روي عن عائشة أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر وهي جارية فقال لأصحابه تقدموا فتقدموا ثم قال لها تعالي أسابك. وفي رواية قالت "فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني فقال هذه بتيك".

عندما ألحظ حماساً بالغاً وسعادة كبيرة واستعداداً مبكراً لدى ابني في أحد الليالي، فإنني أدرك تلقائياً أن جدول اليوم الدراسي غداً سيشمل حصة الرياضة البدنية. فأجده مفعماً بالحماس، حريصاً على الاستيقاظ المبكر والاهتمام بالزني الرياضي المميز. وكم لاحظت هذه المشاعر والحماس بين جميع أفراد العائلة عند ممارسة أي نشاط بدني جماعي في الحديقة أو الاستراحة. هذه المواقف المتكررة في مشاهد حياتنا الاجتماعية تذكرني دوماً بأن النشاط البدني له سره الجذاب وسحره الأخاذ لدى نفوس الشباب الممتلئة بالحياة والنشاط.

والذي دعاني لاعتبارها قضية ليس قلة القضايا الشبابية التي تحتاج إلى تشخيص ومناقشة وتحليل ومعالجة. فقضايا الشباب واسعة وكبيرة وتحتاج منا جميعاً جهداً عظيماً يتناسب مع أهمية هذه الفئة الغالية علينا وأهمية الدور المأمول لها على مستوى الوطن والمجتمع بأكمله. لكن ما أطرحه هنا هو قضية تحقيق التوازن بين متطلبات النفس البشرية. فكما هو معلوم فإن للنفس البشرية حاجات عديدة صنفها العلماء وفق ثلاث مجموعات رئيسية هي: حاجات روحية، وحاجات بدنية، وحاجات فكرية، ولم يفرق العلماء فيها بين كل من الذكر والأنثى. فكل الجنسين في حاجة ماسة لإحداث هذا التوازن بين متطلبات هذه الحاجات الثلاث في حياته.

هذا عند الاستشهاد النظري والطرح العلمي المجرد، أما عندما يأتي التطبيق نجد أن هذه الحاجة يتم الحرص على تطبيقها بتوازن في صفوف الذكور من خلال الأنشطة والمنافسات والبرامج والمسابقات والمشاريع الخاصة والعامة، وربما أصبحت بعض تلك الأنشطة البدنية من الأولويات لكثير من قطاعات الدولة ومؤسساتها. أما لدى الإناث فإن التوازن بين الحاجات الثلاث يكاد يكون