

## زَيْنَبُ وَمَرْيَمُ صَدِيقَتَانِ

تَهَيَّئْ:

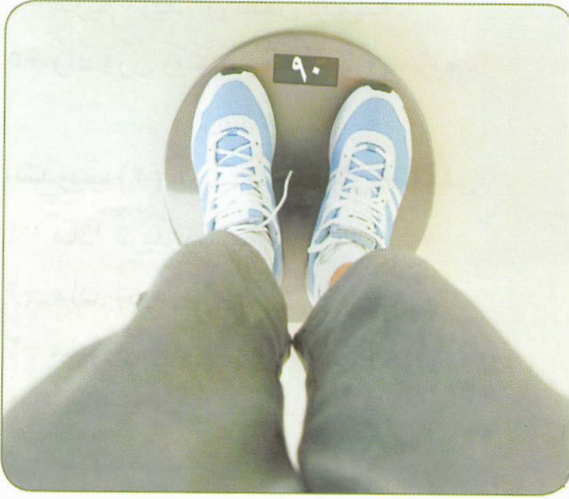
فَكِّرْ فِي الإِجَابَةِ عَنِ الأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

١- أَيُّهُمَا تَفْضِّلُ أَنْ تَكُونَ نَحِيفًا، أَمْ سَمِينًا؟

٢- ماذا تَفْعَلُ إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَكُونَ نَحِيفًا؟

٣- ماذا تَفْعَلُ إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَكُونَ سَمِينًا؟

٤- ما الطَّعَامُ الَّذِي تَأْكُلُهُ كَثِيرًا؟



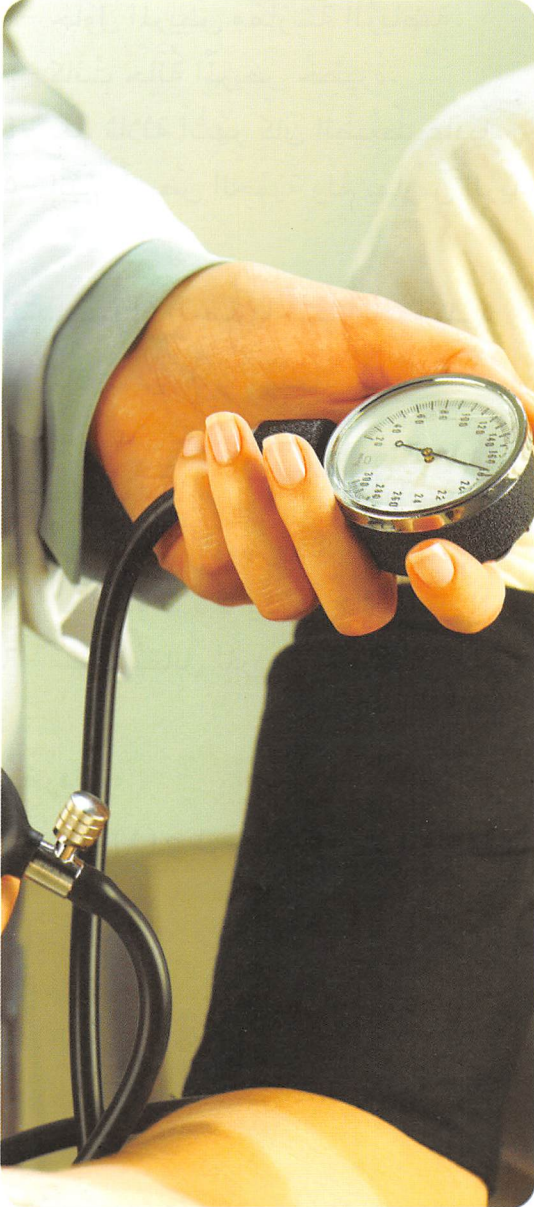
زَيْنَبُ وَمَرْيَمُ صَدِيقَتَانِ، تَتَشَابَهُانِ فِي أَشْيَاءَ كَثِيرَةٍ؛ فَهُمَا تَسْكُنَانِ فِي حَيٍّ وَاحِدٍ، وَتَدْرُسَانِ فِي جَامِعَةٍ وَاحِدَةٍ، وَلَكِنَّهُمَا تَخْتَلِفَانِ فِي أَمْرٍ آخَرَ؛ فَزَيْنَبُ نَحِيفَةٌ جِدًّا، وَمَرْيَمُ سَمِينَةٌ جِدًّا. تُرِيدُ زَيْنَبُ أَنْ تَكُونَ سَمِينَةً، وَلَكِنَّهَا لَا تَسْتَطِيعُ. وَتُرِيدُ مَرْيَمُ أَنْ تَكُونَ نَحِيفَةً، وَلَكِنَّهَا لَا تَسْتَطِيعُ.

زَيْنَبُ تَفَكَّرَ كَثِيرًا فِي هَذِهِ الْمَشْكِلةِ، ماذا تَفْعَلُ؟ وَزَنْهَا الآنَ خَمْسَةَ وَخَمْسُونَ كِيلًا. كَيْفَ تَزِيدُ وَزْنَهَا؟ يَجِبُ أَنْ يَصِلَ وَزْنُهَا إِلَى سَبْعِينَ كِيلًا. حَاوَلْتُ زَيْنَبُ، وَحَاوَلْتُ، وَلَكِنَّهَا لَمْ تَنْجَحْ.

أَخَذَتْ زَيْنَبُ تَتَنَاوَلُ كَثِيرًا مِنَ الطَّعَامِ: تَأْكُلُ اللَّحْمَ وَالْخُبْزَ وَالْبَيْضَ وَالْأَرْزَ وَالْجُبْنَ وَالْعَسَلَ وَالْحَلَوَى وَالْمُرَبَّى، وَتَشْرَبُ الْحَلِيبَ، وَعَصِيرَ الْفَوَاكِه. لَمْ تُمَارِسْ زَيْنَبُ الرِّيَاضَةَ، وَرَغَمَ ذَلِكَ ظَلَّتْ نَحِيفَةً. ماذا تَفْعَلُ؟ أَكَلْتُ كَثِيرًا، وَشَرَبْتُ كَثِيرًا، وَلَكِنَّهَا ظَلَّتْ نَحِيفَةً.

تَخْتَلِفُ مُشْكِلةُ مَرْيَمَ عَنِ مُشْكِلةِ زَيْنَبُ؛ فَمَرْيَمُ سَمِينَةٌ جِدًّا، وَتُرِيدُ أَنْ تَكُونَ نَحِيفَةً. وَزَنْهَا الآنَ تَسَعُونَ كِيلًا، كَيْفَ يَنْقُصُ وَزْنُهَا؟ يَجِبُ أَنْ يَصِلَ وَزْنُهَا إِلَى سَبْعِينَ كِيلًا. تَرَكَتْ مَرْيَمُ السُّكَّرِيَّاتِ وَالنَّشَوِيَّاتِ، وَمَارَسَتْ الرِّيَاضَةَ شَهْرًا، لَمْ تَسْتَطِعْ مَرْيَمُ، فَهِيَ تُحِبُّ الأَكْلَ. أَخَذَتْ مَرْيَمُ تَأْكُلُ كَثِيرًا، فَزَادَ وَزْنُهَا، وَلَمْ يَنْقُصْ.

## عِنْدَ الطَّبِيبِ



الطَّبِيبُ: الضَّغْطُ مُرْتَفِعٌ، وَالسُّكَّرِيُّ أَيْضاً. مَاذَا حَدَّثَ؟

المَرِيضُ: تَنَاوَلْتُ دَوَاءَ الضَّغْطِ، وَدَوَاءَ السُّكَّرِيِّ.

الطَّبِيبُ: أَعْتَقِدُ أَنَّكَ لَمْ تَتَّبِعِ الحِمِيَّةَ.

المَرِيضُ: هَذَا صَحِيحٌ، فَقَدْ تَنَاوَلْتُ كَثِيراً مِنْ

السُّكَّرِيَّاتِ وَالدَّهُونِ وَالنَّشَوِيَّاتِ.

الطَّبِيبُ: وَأَعْتَقِدُ أَنَّكَ لَمْ تُمَارِسِ الرِّيَاضَةَ أَيْضاً.

المَرِيضُ: حَاوَلْتُ ذَلِكَ، وَلَكِنْ لَمْ أَسْتَطِعْ، فَأَنَا

مَشْغُولٌ دَائِماً.

الطَّبِيبُ: حَالَتُكَ خَطِيرَةٌ. لَا بُدَّ مِنَ الحِمِيَّةِ، وَلَا بُدَّ

مِنَ الرِّيَاضَةِ. الدَّوَاءُ وَحْدَهُ لَا يَكْفِي.

المَرِيضُ: مَاذَا أَفْعَلُ يَا دُكْتُورُ؟

الطَّبِيبُ: اتَّبِعِ الحِمِيَّةَ، وَمَارِسِ الرِّيَاضَةَ، وَتَنَاوَلِ

الدَّوَاءَ، وَقَابِلْنِي بَعْدَ شَهْرٍ.

(بَعْدَ شَهْرٍ يُقَابِلُ المَرِيضُ الطَّبِيبَ)

الطَّبِيبُ: الضَّغْطُ عَادِيٌّ، وَكَذَلِكَ السُّكَّرِيُّ. مَا شَاءَ

اللَّهُ! مَاذَا فَعَلْتَ؟

المَرِيضُ: اتَّبَعْتُ الحِمِيَّةَ، وَمَارَسْتُ الرِّيَاضَةَ،

وَتَنَاوَلْتُ الدَّوَاءَ.

الطَّبِيبُ: أَحْسَنْتَ. قَابِلْنِي بَعْدَ سِتَّةِ أَشْهُرٍ.

المَرِيضُ: إِنَّ شَاءَ اللَّهُ، وَجَزَاكَ اللَّهُ خَيْرًا.



## الصَّحَّةُ بَيْنَ الْمَاضِي وَالْحَاضِرِ

تَهْيئة:

فَكَّرْ فِي الْإِجَابَةِ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

- ٣- هَلْ يَدْعُو الْإِسْلَامُ إِلَى الْأَكْلِ الْكَثِيرِ؟  
٤- مَنْ الَّذِي يَتَّبِعُ الْحِمِيَّةَ؟ السَّمِينُ أَمْ النَّحِيفُ؟

- ١- مَنْ يَتَنَاوَلُ طَعَاماً كَثِيراً؛ النَّحِيفُ أَمْ السَّمِينُ؟  
٢- مَاذَا تَفْضَلُ؟ الدَّجَاجَ، أَمْ السَّمَكَ، أَمْ اللَّحْمَ؟ لِمَاذَا؟



كَانَتْ عَلَامَةُ الصَّحَّةِ - فِي الْمَاضِي - أَنْ يَكُونَ الْإِنْسَانُ سَمِيناً، كَثِيرَ اللَّحْمِ وَالشَّحْمِ. فَالْإِنْسَانُ السَّمِينُ هُوَ الصَّحِيحُ، وَالْإِنْسَانُ النَّحِيفُ هُوَ الْمَرِيضُ. وَكَانَ النَّاسُ يَأْكُلُونَ كَثِيراً، إِذَا وَجَدُوا الطَّعَامَ. وَكَانَ الرِّجَالُ يُفَضِّلُونَ الزَّوْاجَ بِالْمَرْأَةِ السَّمِينَةِ، وَلَا يُحِبُّونَ الزَّوْاجَ بِالْمَرْأَةِ النَّحِيفَةِ. تَقَدَّمَ الطَّبُّ كَثِيراً الْآنَ، وَظَهَرَ أَنَّ هُنَاكَ أَمْرَاضاً تُصِيبُ الشَّخْصَ السَّمِينِ، وَهِيَ أَمْرَاضٌ خَطِيرَةٌ، مِثْلُ: أَمْرَاضِ الْقَلْبِ، وَالسُّكَّرِيِّ، وَضَغْطِ الدَّمِّ. لَقَدْ أَصْبَحَتِ الْبِدَانَةُ - الْيَوْمَ - عَلَامَةً عَلَى الْمَرَضِ، وَأَخَذَ النَّاسُ يَتَّبِعُونَ الْحِمِيَّةَ، فَيَتَنَاوَلُونَ طَعَاماً قَلِيلاً، وَيَتَعَدَّوْنَ عَنِ السُّكَّرِيَّاتِ وَالذَّهُونِ وَالنَّشَوِيَّاتِ. وَأَصْبَحَ الْأَطِبَّاءُ يُحَذِّرُونَ النَّاسَ مِنَ الطَّعَامِ الْأَبْيَضِ، وَالْحَلِيبِ كَامِلِ الدَّسَمِ. قَائِلِينَ: ابْتَعِدْ عَنِ السُّكَّرِ. ضَعْ قَلِيلاً مِنْهُ فِي الطَّعَامِ. لَا تَأْكُلِ الْخُبْزَ الْأَبْيَضَ، كُلِ الْخُبْزَ الْأَسْمَرَ. لَا تَأْكُلِ الْأُرْزَ الْأَبْيَضَ، كُلِ الْأُرْزَ الْأَسْمَرَ. وَأَصْبَحَ النَّاسُ يَتَّبِعُونَ الْحِمِيَّةَ، فَيَأْكُلُونَ قَلِيلاً مِنَ اللَّحْمِ الْأَحْمَرِ وَالْبَيْضِ، وَيَتَنَاوَلُونَ كَثِيراً مِنَ السَّمَكِ وَالدَّجَاجِ وَالْخَضِرَاتِ وَالْفَوَاكِهِ.

دَعَا الْإِسْلَامُ إِلَى الْحِمِيَّةِ؛ لِأَنَّ الْأَكْلَ الْكَثِيرَ يُصِيبُ الْإِنْسَانَ بِالْبِدَانَةِ. قَالَ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] وَقَالَ الرَّسُولُ ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُقِمُّنْ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلَاثَ لِطْعَامِهِ، وَثَلَاثَ لِشْرَابِهِ، وَثَلَاثَ لِنَفْسِهِ».

obésité - gras et féculents - lait entier - obésité - selon - Il suffit au fils d'adam de quelques bouchées pour se nourrir mais il ne peut s'en contenter



# الوَحدةُ الثَّانِيَّةُ

## التَّرويحُ عَنِ النَّفسِ

