

jadl@albiladdaily.com

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

## برنامج الملك سلمان لتنمية الموارد البشرية.. الأهمية والمردود



### عبد الناصر بن علي الكرت

الموارد البشرية كما هو معروف مجموعة الأفراد المشكلين للقوى العاملة في جميع قطاعات الدولة . وهناك من ينظر بشكل أوسع بأنها تعني جميع السكان من المدنيين والعسكريين ، ويدخل في ذلك العاطلون والمتقاعدون (القادرون والمستعدون للعمل) كما يشمل جميع الطلاب في مراحل التعليم المختلفة باعتبار التربية عملية استثمار بشري طويلة المدى. وتعد من الموارد الاستراتيجية للدول والعنصر

الرئيس للنجاح والتقدم ، حيث تشمل على المعارف والكفاءات والمهارات لدى القوى العاملة . والموارد البشرية هي المحور الأساسي الذي تدور حوله التنمية في كل المستويات والوسيلة المحركة التي تحقق أهدافها ، كما تعتبر العامل الأول والمهم في تنمية اقتصاد الدول ؛ ومثال ذلك «دولة اليابان» التي تعد قليلة الموارد الطبيعية قوية الموارد البشرية ، مما جعلها تقف في الصف الأول مع الدول المتقدمة في العالم والتي تمتلك أكثر الفومات . ومن الجليل حقاً أن استشعرت الجهات الرسمية بدولتنا الفتية - في هذه المرحلة - أهمية هذا الجانب ، حيث طرحت وزارة الخدمة المدنية برنامجاً يحمل اسم الملك سلمان لتنمية الموارد البشرية وتوج بموافقة الكريمة - يحفظه الله - ويهدف البرنامج إلى رفع أداء الموظف الحكومي وإنتاجية وتطوير بيئة العمل ووضع سياسات وإجراءات واضحة لتطبيق مفهوم الموارد البشرية وإعادة وبناء القادة من الصف الثاني .

والحقيقة أن البرنامج يسعى لتحقيق أهداف عظيمة تظل الدولة بحاجة كبيرة لتلك المخرجات المنتظرة بما ينهض بالعمل في كافة القطاعات الحكومية ويستتبعها الأهلية دون شك بما يحقق الكثير من الآمال والطموحات. ولضمان نجاح البرنامج بلأنه لا يعتمد تطبيقه بشكل تدريجي في المدد والجهات وفق ما أعلنته الوزارة المعنية. وقد صدرت الموافقة بتشكيل لجنة رفيعة المستوى لمناقشة ما قد يواجه تلك الجهات لتقوم الخدمة المدنية برفع تقاريرها لمجلس الشؤون الاقتصادية عن نتائج تطبيق مشروع البرنامج في الوزارات المستهدفة في المرحلة الأولى . والتي نأمل أن تكون مشجعة للاستمرار في هذا البرنامج الهام والمطلوب.

وحقيقة الأمر أنه لا يمكن الاستفادة من الموارد البشرية بشكل فاعل ما لم تكن هناك برامج مستمرة ومكثفة تعمل على تطويرها وتنميتها من خلال الدورات والخبرات وورش العمل وتوفير المتطلبات وتحديد الاتجاهات وتوظيف القدرات واستثمار الكفاءات. حيث إن نسبة من العاملين في القطاع الحكومي يعملون بشكل رتيب ، تغيب عنهم معرفة الأهداف ويغلب عليهم نقص الاهتمام ويبدو منهم عدم التكامل وكان من نتائج ذلك قلة المنجز وضعف الجودة مما أدى إلى إهمال التطوير أحياناً وعدم وضوح المعيارية الدقيقة والاعتماد على عناصر محدودة تقريباً ، مع قلة التفاعل مع الآخرين.

وهذا هو الملاحظ من واقع إدارة الأفراد التي تختلف عن إدارة الموارد البشرية التي يبرز دورها في أداء الفعاليات والبرامج والأنشطة. التي تتمثل في التخطيط والتنظيم والتطوير والتدريب والقيادة والتوجيه واستخدام التحفيز وزرع الثقة ورفع الكفاءة للوصول إلى أعلى درجات الإنتاجية. ولدينا تفاول كبير بأن برنامج الملك سلمان للموارد البشرية سيعمل على نشر ثقافة إدارية جديدة تعتمد على تأكيد قيمة الوقت وتنمية وعي العاملين والعمل بروح الفريق والاهتمام بالنجز وتحقيق الجودة وتحقيق المزايا التنافسية وتشجيع التفكير الإبداعي والابتكار وإيجاد الحلول للمشكلات الطارئة.

وهذا البرنامج كما هو مرسوم له بشكل خطوة نوعية رائعة لتحقيق جملة من الأهداف أولها : رفع جودة أداء الموظف الحكومي وزيادة معدل إنتاجية في العمل والحرص على تهيئة بيئة عمل جيدة ، وبت ثقافة تحمل الأمانة والمسؤولية وجذب الكوادر المؤهلة وتنمية قدرات العاملين بالتدريب والتطوير المستمر ، والاستفادة القصوى من جهودهم ، مع إتاحة الفرص أمام التميز والبدعين للترقية والتقدم بما يكون له انعكاس إيجابي على العمل والعاملين . والاهتمام أيضاً بوضع سياسات وإجراءات واضحة لتطبيق مفهوم الموارد البشرية ، وإعداد وبناء القيادات من الصف الثاني ، لتأخذ دورها في قادم الأيام لتنظمت مسيرة العمل بصورة سليمة دون تباطؤ أو تعطيل.



## لغة اطفالنا

### د. موزة المالكي

أساليب عديدة من قبل الأهل والقائمين على تربية الطفل.. ولعل الأسلوب الأول في تنمية المهارة اللغوية وتقوية عضلات اللغة لديه يكون في تعويد الطفل على القراءة وجذبه إلى عالم الكتب وأيضاً من خلال فتح أذنيه على أصوات معبرة، وإذاعين لهم قدرات لغوية تسهل التوصل وبدون تعقيدات وجعوم.. ومن خلال التحدث المناسب لتوضيح الأفكار والمفردات التي لا تعبر عن المعاني المنشودة خلال الجدل.. كل ذلك من شأنه تطوير المهارات اللغوية للنشء، وقيمة هذه المهارة تنضج أكثر خلال المرحلة الشبابية من عمر المرء، حينما يجد نفسه مطالباً بالتعبير للفرط الأخر عن مشاعره وعن أفكاره، فكتيرون يخفقون في حياتهم العاطفية؛ لأن الكلمات قد ولت الأديار والسنتهم قد تلعثت أو أن أفكارهم كانت خرساء، أو أن أذهانهم فارغة من قاموس راق للكلمات، فاختاروا مفردات أو تعبيرات مفقطة لم تلق استحسان الطرف الأخر، أو أنهم يعبرون بانقضاء مل؛ لأنهم لا يقدرن أهمية الكلمات وأثرها.

أو لأنهم لم يتعودوا التعبير السليم منذ نعومة أظفارهم، فتأتي الكلمة بوقع المطرقة بدل أن تأتي بوقع السحر والانجذاب. إن التفاوض العملي على نطاق رجال الأعمال أو غيرهم يعتمد بالأساس على القدرة السليمة على التعبير.. فهذه المهارة هي الرقم الأول في معادلة نجاح أي إنسان، ولأسف فإن البعض لا يأخذ بأهمية هذا الرقم في حياته، وتكون النتيجة كما أسلفنا عجزاً في اللسان وفشلاً في الحياة.

إن كثيرين قد أحرزوا مواقع مرموقة في حياتهم العملية.. وكان أهم أسباب التفوق العلمي والمهني عندهم قدرتهم على التعبير بطلاقة، واختيار الكلمات المعبرة، ولا يعني إتمام القدرة التعبيرية إصابة الناشئة بداء الثرثرة، ولكن تعويدهم على الاقتصاد الفذ في الكلمات الذي يتوارى مع القول المأثور «ما قل ودل».. لكن مما يؤسف له أننا لا نعلم أطفالنا ميكرا القدرة على التعبير السليم ونطق المعاني المفهومة واختيار الألفاظ التي تتطابق مع ما يود التعبير عنه.. وتكون النتيجة أن كثيرين يتلعثمون تلعثاً فادحاً حينما يتحدثون.. ويكثرون دون أن يتوازي هذا النمو مع النمو في القدرة التعبيرية. إننا عندما نعمل على تليخيص الطفل مبكراً من اللغة، فإننا نعمل على وقايتهم من الإصابة بالعديد من الأمراض لاحقاً.. فننتج قدرة الطفل اللغوية وتوسيع معجم مفرداته وتزويده بالتركيب اللغوية التي تساعده على التعبير.. وتنمية قدراته على الاستفهام السليم وتنمية ذكائه المعرفي. كل ذلك من ضرورات نجاحه في حياته العملية مستقبلاً.. فكما أصبح الطفل محترفاً في التعبير وقادراً على إختيار المفردات الجزلة والاقتصاد الفذ في الكلمات كان ذلك مؤثراً لا في قبول الآخرين له، ولكن في قدرته على تحقيق أهدافه، فهذه المهارات اللغوية جزء مكمل في شخصيته يجعله مقبولاً ومستمعنا من الآخرين قادراً على الوصول إلى قلوبهم بأبسط الكلمات المنتقاة بعناية وبحفاقة وذكاء. الغريب أن معظمنا يبذل جهوداً لكي نجعل أطفالنا محترفين نوعاً من صنوف الرياضة ولا نجعلهم محترفين التعبير بالكلمات، مع أن الأخير أكثر ضرورة في حياتهم العملية والدرسية وحتى الرياضية. إن تنمية مهارة الطفل اللغوية وجعله متفوقاً في هذه الرياضة اللغوية المهمة لا يأتي تلقائياً.. ولا نتظن أن يكون الطفل ماهراً ومتمكناً من اللغة ومن القدرة على التعبير إلا باتباع

## عين الحقيقة (الهيئة) وتحديد المنكرات



### عبد العزيز بن حيد الزهراني

هيئه الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر فترت في الهيئته من أروقة المجتمع إلى مجلس الشورى عندما طلب من هذا الجهاز أن يقوم بتحديد المنكرات التي يرغبون أن يباشروها ضمن الاختصاص .. تجددت الثقة لديهم والغرور بأعمالهم ضد المجتمع وكانهم يريدون بأن الرؤوس انحنت لهم وسوف تنفذ مطالبهم ماذا تريدون أن تباشروا من قضايا وأين ترغبون أن تمتد هذه الهيئته على المجتمعات فهل مجلس الشورى اغفل قراراته أم أنها تقه في هذا الجهاز أن أنها مجرد معرفة ما بجعبة الهيئة من قرارات عن أحوال المجتمع وأين وصلت القناعة في هذا الجهاز عن تحديد ما يسمى منكر وكيف يجب أن تصنف قضية تستحق العقوبة علينا أن نخسن الظن ربما لاحتمالية إحدى الخيارين ولكن أنا لست مع من يقول بأن مجلس الشورى يتجاهل مجلس الخبراء أو هيئة كبار العلماء في تحديد القضايا أو المنكرات التي يباشرونها الهيئة فمجلس الشورى لن يعتمد ما يرفع من الهيئة من تحديد المنكرات أكثر من معرفة وجهات النظر لهذا الجهاز فهناك اجزئة متخصصة ومعنية بتحديد المنكرات ولكن وجهات النظر مطلب لمعرفة ما يدور في أروقة المجتمع وخصوصاً بأن هذا الجهاز هو من يباشرك تلك القضايا.

وأنا في اعتقادي بأنه أن الأوان في إعادة هيكلة هذا الجهاز بعد صدور مجمل من المخالفات التي صدرت عن هذا الجهاز طيلة السنين الماضية أصبحت شماغاً لدى الهيئة تحت عبارة (أخطأ، فريدي) ولكن التساؤل إذا كانت هناك أنظمة ولوائح تحكم هذا الجهاز فلماذا هذه الأخطاء أصبحت شائعة في كل فروع الهيئة في المملكة هل هي أخطاء، أو تجاهل الأنظمة أم ضعف في مهنية من ينتمي لهذا الجهاز وهل هذه الأخطاء الشائعة شوهت أعمال الهيئة وأصبحت تسمى لشريعة الاسلامية أم أن في نظر هذا الجهاز بأن ما يقوم به إصلاح لأحوال المجتمعات المساواة عنت اركان المجتمع الذي نحن بحاجة إلى أن يسود السلام فيه بدلاً من إيقاظه وتهيج افراده والهيئته عليه وسلب حقوقه تحت زريعة عبارة منكر أو محتسب حتى تأجلت القرارات لديهم وأصبحت المسائل لديهم شائكة ومعقدة فتجاوزوا النظام وهيئته الغرور على قراراتهم ونسوا بأنهم رجال ضبط تحكمهم أنظمة ولوائح هيئتنا على المجتمع بصورة كل من حولهم من زاوية واحدة لا يعرفون طريق الوسطية ولا التسوية للمنكرات بين العلاج والعقوبة اغفلوا جانب الدعوة إلى الحق والصواب وكسب افراد المجتمع وليس نفورهم من هذا الجهاز .. القرارات فرديه حسب الأهواء لاختلقتها من منابر فكرية معقدة اختلطت لديهم المسائل حتى أصبحوا يتكثرون ويقرون من مبدأ ما يرون وتحكمهم قلوبهم وعواطفهم وليس العقل والمنطق ويتخلوا في كل أحوال المجتمع ويجعلون من كل شيء قضية وتضخم حتى تصبح حديث المجتمع وهم لا يعلمون بأنهم سيئون لجمعتنا ولشريعنا وبلادنا ونفقون الصور الغلوطة للعالم عن هذا الدين وتجاهلوا بأنه دين الرحمة والشفقة والمغفرة فمن الأولى أن يعطى انطباع مشرف عن الشريعة الاسلامية حتى وإن كانت هناك تجاوزات من المجتمع تحت مسمى(منكرات) فأصالح المجتمع وضبط أولى من قنعه وتشريده.

لذا أرى في ظل ظهور هذه التجاوزات والأخطاء غير المبررة واختلاف واختلاط المسائل الشائكة في هذا الجهاز وتسبب في ظهور الضجيج الاعلامي ونفور المجتمع من افراده .. أن يتم النظر في هذا الجهاز بما يخدم المصلحة العامة بأن يتم استحداث شرطه لاداب العامة تباشر القضايا التي تحدد لهم وتزود هذه المراكز برجال أمن متخصصين في كيفية التعامل مع هذه القضايا بكل مهنية موضوعية وشرعية ويتم الاستفادة من أعضاء هذا الجهاز في المسائل الدعوية لمحاربة التلطف والارهاب مع نقل اختصاص التبعية لوزارة الأوقاف والدعوة والارشاد.

الباحث في القضايا والدراسات الامنية والاجتماعية

## مواقع التواصل الاجتماعي والقضية الفلسطينية



### شدان ابو يعقوب

لدى الشباب الفلسطيني أن ينشر قضيتهم ويدافع عنها ويوضح جرائم الاحتلال ضد شعبه ليصل صوته إلى كافة أنحاء العالم، فلجأ الشباب الفلسطيني لضخ جرائم الاحتلال عبر مواقع التواصل الاجتماعي التي ضخ عبرها الآلاف من الصفحات والصور والمقاطع التي تحدث عن معاناة فلسطين وتاريخها. كما مواقع التواصل الاجتماعي دوراً بارزاً في طرح القضية الفلسطينية، وتحولت الدردشات والتعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي المتولدة من مشاركة الصور ومقاطع الفيديو... إلى مشاركات فعلية على أرض الواقع، حيث ساهمت وتبادل الأراء، الاجتماعي في تنشيط الشباب الفلسطيني لشرح قضيتهم وتطلعاتهم للحرية بالصوره والكلمة ومقاطع الفيديو، وكذلك في تنظيم الحملات المناصرة للشباب الفلسطيني. أصبح بإمكان التواصل للشباب الفلسطيني إطلاق الدعوات والحملات عبر صفحات التواصل الاجتماعي، واستطاع أن يجمع الحشد والتأييد والناصرة على أرض الواقع للحملات التي تتوالى دعماً للقضية الفلسطينية، وكانت هذه الحملات والدعوات رسالة قوية للشعوب العربية عامة وللشعب الفلسطيني خاصة لتغيير واقع الاحتلال الصهيوني وتحرير المقدسات الإسلامية من دنس المحتل الغاصب ودعم مطالب الشعب الفلسطيني لمقاومة الاحتلال، ونشر القضية الفلسطينية على أبعد الحدود.

تصبح جزءاً من تاريخ التغيير السياسي والاجتماعي مقابل تراجع الاعلام التقليدي الرسمي، وبرز استخدامها بشكل واضح في الحياة السياسية، فقد وفرت فرصاً عديدة للشباب السياسيين وللمواطنين للتعبير عن آرائهم بغية التأثير في العملية السياسية وصنع القرار، ففي المجتمعات العربية شاع استخدام هذه المواقع، ما ساهم في مشاركة سياسية فاعلة أما على الصعيد الفلسطيني فقد تميز الاعلام منذ انطلاقة بخصوصية تتعلق بواقع معقد، وتحكمه ظروف اقتصادية، سعت أحياناً إلى الحد من تأثيره وأحياناً أخرى إلى تكبيله، فقد ارتبط بالعمل النضالي ضد المحتل الغاصب وتأثر بالواقع السياسي وبالشتات الفلسطيني، وبالرغم من ذلك فقد لحقت فلسطين مبكراً ركب الاعلام الجديد، واستطاعت شطب حدود الجغرافيا والزمان، وحققت سرعة في الانتشار، فقد

شهد العقد الأخير من القرن المنصرم حركة تقنية متسارعة، وتطوراً كبيراً في مجال وسائل الاتصال والمعلومات، وتعددت وسائل التواصل مع الآخرين مع التقدم التقني، وأصبح الإنسان قادراً على التواصل مع غيره دون أي حواجز، ولعل أبرز وسائل الاتصال تأثيراً شبكة الإنترنت وما تحتويه من تقنيات للتواصل. أخذت شبكة الإنترنت تغزو كل مرافق الحياة، وتأتحت تواصل المواطنين بعضهم مع بعض، وتفاعلهم مع مختلف الأحداث والسياسات، إذ أحدثت التطورات التقنية الحديثة قلقة حقيقية في عالم الاتصال، وربطت أجزاء العالم بفضائها الواسع، ومهدت الطريق لكافة المجتمعات للتقارب والتعارف وتبادل الآراء والأفكار والرغبات، وجعلت العالم كأنه قرية صغيرة. ساهمت التطورات المتلاحقة في شبكة الإنترنت في إيجاد شكل جديد من الإعلام، تعددت تصنيفاته ومسماياته لدى المهتمين والمختصين الإعلاميين، الذين أطلقوا عليه الاعلام الجديد، أو الاعلام الجديد، الذي يشمل مواقع التواصل الاجتماعي الافتراضية، والمدونات، والمنشآت الإلكترونية والمجموعات البريدية، وغيرها من الأشكال والأنواع المتعددة. وتعد مواقع التواصل الاجتماعي من أحدث منتجات تقنية الاتصالات وأكثرها شعبية، فهي تمتلك مجموعة من الخصائص التي تميزها عن المواقع الإلكترونية ما جعلها أكثر انتشاراً على شبكة الإنترنت، وهذا الأمر يشجع انتشارها على مواقع التواصل الاجتماعي، ونشر القضية الفلسطينية على أوسع نطاق عالمي.

### في ظل التناقض في الحديث عن خصوصية هذه المواقع الأمر الذي يستدعي تنويع وسائل التحقق والتثبت

أدت مواقع التواصل الاجتماعي أدواراً مؤثرة في الحياة السياسية، وقادت الحراك الفلسطيني لمقاومة الاحتلال، ونشر القضية الفلسطينية على أبعد الحدود. غدت مواقع التواصل الاجتماعي قوة متصاعدة بين فئات الشباب الفلسطيني لاسيما طلبة الجامعات الذين أدركوا أن وسائل الإعلام التقليدية لم تعد بقدرتها قادرة على إشباع رغباتهم وحاجياتهم، فالمتنوع لمواقع التواصل الاجتماعي في فلسطين يجد أنها باتت تشكل باباً وأساساً استغله الأفراد والنشطاء والقوى السياسية من خلال ممارسة كافة أشكال الدعاية السياسية، ونشر المحتوى الثقافي الهادف، خاصة في ظل الظروف التي يعاني منها الشعب الفلسطيني من قمع وقهر وتهجير، ومحاولات طمس الهوية الفلسطينية. في ظل الواقع الفلسطيني الصعب كان لا

## تشوهات الأخلاق والعادات

### مبارك عامر

متناسب مع العصر؟ هل تولىنا القيم صحيح؟ هل الخلل في تفكيرنا أم في قيمنا؟ هل القيم الغربية أصدق وأبلغ تقرير قيم جديدة للعالم؟ وغيرها من الأسئلة الكثيرة التي تنم عن جهل بقيمتنا وانهار بالتقدم الصناعي الغربي وانهازم نفسي بسبب التخلف في كثير من أنحاء العالم الإسلامي فانكسرت كل ذلك على تصوراتنا ومفاهيمنا وهذا أكبر انتصار يحققه الغرب، وهو أن يشعر بهزلة مبدئنا وعجزها عن مواجهة الحياة المعاصرة بفعالية مما يجعلك تابعاً ذليلاً لفكر ومعتقدات الغرب، وهذا ما نشاهد أثره في فئات عريضة، فالنصير العقدي الصحيح وفضائل الأخلاق ومحاسن العادات أصابها كثير من التشوهات في مفاهيم كثير من الناس. وأصبحت القيم الغربية التي لا تنسجم مع فطرتنا وعقيدتنا تحل محلها، فالفرديّة والأنايية وحب المادة والركوض وراء الشهوات والتخلي عن المعاني الإنسانية أصبحت عاملاً مشتركاً بين فئات المجتمع.

متناسب مع العصر؟ هل تولىنا القيم صحيح؟ هل الخلل في تفكيرنا أم في قيمنا؟ هل القيم الغربية أصدق وأبلغ تقرير قيم جديدة للعالم؟ وغيرها من الأسئلة الكثيرة التي تنم عن جهل بقيمتنا وانهار بالتقدم الصناعي الغربي وانهازم نفسي بسبب التخلف في كثير من أنحاء العالم الإسلامي فانكسرت كل ذلك على تصوراتنا ومفاهيمنا وهذا أكبر انتصار يحققه الغرب، وهو أن يشعر بهزلة مبدئنا وعجزها عن مواجهة الحياة المعاصرة بفعالية مما يجعلك تابعاً ذليلاً لفكر ومعتقدات الغرب، وهذا ما نشاهد أثره في فئات عريضة، فالنصير العقدي الصحيح وفضائل الأخلاق ومحاسن العادات أصابها كثير من التشوهات في مفاهيم كثير من الناس. وأصبحت القيم الغربية التي لا تنسجم مع فطرتنا وعقيدتنا تحل محلها، فالفرديّة والأنايية وحب المادة والركوض وراء الشهوات والتخلي عن المعاني الإنسانية أصبحت عاملاً مشتركاً بين فئات المجتمع.

متناسب مع العصر؟ هل تولىنا القيم صحيح؟ هل الخلل في تفكيرنا أم في قيمنا؟ هل القيم الغربية أصدق وأبلغ تقرير قيم جديدة للعالم؟ وغيرها من الأسئلة الكثيرة التي تنم عن جهل بقيمتنا وانهار بالتقدم الصناعي الغربي وانهازم نفسي بسبب التخلف في كثير من أنحاء العالم الإسلامي فانكسرت كل ذلك على تصوراتنا ومفاهيمنا وهذا أكبر انتصار يحققه الغرب، وهو أن يشعر بهزلة مبدئنا وعجزها عن مواجهة الحياة المعاصرة بفعالية مما يجعلك تابعاً ذليلاً لفكر ومعتقدات الغرب، وهذا ما نشاهد أثره في فئات عريضة، فالنصير العقدي الصحيح وفضائل الأخلاق ومحاسن العادات أصابها كثير من التشوهات في مفاهيم كثير من الناس. وأصبحت القيم الغربية التي لا تنسجم مع فطرتنا وعقيدتنا تحل محلها، فالفرديّة والأنايية وحب المادة والركوض وراء الشهوات والتخلي عن المعاني الإنسانية أصبحت عاملاً مشتركاً بين فئات المجتمع.

## الرياضة هي الحل

### عائشة العمران

العمره حين يكون الإنسان أبعد ما يكون عن الدنيا وفي أطهر بقاع الأرض فإن الله يريد منه القيام بمجهود بدني لن يتمكن من القيام به دون مساعدة إلا إذا تمتع بلياقة عالية كالطوائف حول الكعبة سبع مرات بين الصفا والمروة في سبعة أشواط تتخللها هرولة. وقد وردت أمثلة كثيرة عن الحبيب صلى الله عليه وآله وسلم وصحابته الكرام رضوان الله عليهم كمواظبتهم على قيام الليل الطويل ومكهاراتهم الحربية المذهلة وغير ذلك ما يستدل منه- باستخدام كلمات هذا الزمان- على أجسامهم الرياضية ولياقتهم العالية. ومن الأمثلة الغربية الحديثة سيدة أمريكا الأولى ميشيل أوباما التي تبتدو على درجة عالية من الهدوء والبشاشة رغم أن النقاد يُحاصرونها

العمره حين يكون الإنسان أبعد ما يكون عن الدنيا وفي أطهر بقاع الأرض فإن الله يريد منه القيام بمجهود بدني لن يتمكن من القيام به دون مساعدة إلا إذا تمتع بلياقة عالية كالطوائف حول الكعبة سبع مرات بين الصفا والمروة في سبعة أشواط تتخللها هرولة. وقد وردت أمثلة كثيرة عن الحبيب صلى الله عليه وآله وسلم وصحابته الكرام رضوان الله عليهم كمواظبتهم على قيام الليل الطويل ومكهاراتهم الحربية المذهلة وغير ذلك ما يستدل منه- باستخدام كلمات هذا الزمان- على أجسامهم الرياضية ولياقتهم العالية. ومن الأمثلة الغربية الحديثة سيدة أمريكا الأولى ميشيل أوباما التي تبتدو على درجة عالية من الهدوء والبشاشة رغم أن النقاد يُحاصرونها

العمره حين يكون الإنسان أبعد ما يكون عن الدنيا وفي أطهر بقاع الأرض فإن الله يريد منه القيام بمجهود بدني لن يتمكن من القيام به دون مساعدة إلا إذا تمتع بلياقة عالية كالطوائف حول الكعبة سبع مرات بين الصفا والمروة في سبعة أشواط تتخللها هرولة. وقد وردت أمثلة كثيرة عن الحبيب صلى الله عليه وآله وسلم وصحابته الكرام رضوان الله عليهم كمواظبتهم على قيام الليل الطويل ومكهاراتهم الحربية المذهلة وغير ذلك ما يستدل منه- باستخدام كلمات هذا الزمان- على أجسامهم الرياضية ولياقتهم العالية. ومن الأمثلة الغربية الحديثة سيدة أمريكا الأولى ميشيل أوباما التي تبتدو على درجة عالية من الهدوء والبشاشة رغم أن النقاد يُحاصرونها