

العبادات الإسلامية ومنافعها لتربية الجسم

الدكتور

صالح بن علي أبو عرّاد

أستاذ التربية الإسلامية المساعد

بكلية المعلمين في أبها

١٤٢٦هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّكْمَنِ الرَّكِيمِ

تمهيد :

الحمد لله الذي خلق فسوى ، والذي قدر فهدى . والصلاة والسلام على نبينا المصطفى ، محمد بن عبد الله المجتبي ، وعلى آله وصحبه ومن اقتفى . وبعد :

فانطلاقاً من أن لكل نوع من أنواع التربية - قديماً وحديثاً - طريقته الخاصة في تربية الإنسان ، وتشتته ، والاهتمام به ؛ فإن للتربية الإسلامية طريقة خاصة متميزة في اهتمامها بالإنسان ، وتتمثل هذه الطريقة في " معالجة الكائن البشري كله معالجة شاملة لا تترك منه شيئاً ، ولا تغفل عن شيء . جسمه ، وعقله ، وروحه ، حياته المادية ، والمعنوية ، وكل نشاطه على الأرض " (قطب ، ١٤٠٩هـ ، ص ١٨) .

ومع أن هذه الطريقة للتربية الإسلامية تتصف بشمولها لجميع جوانب الشخصية الإنسانية إلا أنها تتصف بصفة أخرى تميزها عن غيرها ؛ فهي مع شمولها تسعى إلى تحقيق التوازن المطلوب بين جوانب الشخصية عند الإنسان المسلم ، حيث إن " أبرز معالم منهج التربية في الإسلام أنه منهج متكامل يُعنى بتربية الجسم ، والروح ، والعقل جميعاً بما يحقق التوازن والتكامل بين العناصر الثلاثة التي تُكوّن في مجموعها الشخصية الإنسانية " (الجندي ، ١٩٨٧م ، ص ٧٣) .

وهذا معناه أن التربية الإسلامية قد اهتمت ببناء شخصية الإنسان بناءً شاملاً ؛ فهي إلى جانب اهتمامها ورعايتها للجانبين الروحي ، والعقلي ، تحرص على تنمية الجانب الجسمي ، وتهتم بسلامته ، وتُعنى بتربيته ليظل سليماً ، صحيحاً ، قوياً ، قادراً على القيام بالمهمات المناطة به ، وأداء الواجبات الملقاة عليه في هذه الحياة ، إذ إن " العناية بالجانب الجسمي تعني الوصول بالإنسان إلى قدر معقول من الصحة الجسمية العامة ، ومعرفة الأسس العامة للصحة والوقاية من الأمراض ، وأن تكون العمليات الحيوية للإنسان قائمةً بوظائفها ، وأن يتمتع الفرد بمستوى صحي ملائم يرفع من معنوياته ، وثقته بنفسه" (مطاوع ، د . ت ، ص ٦٤) .

لهذا كانت التربية الجسمية واحدةً من أهم جوانب التربية الإسلامية التي تحتاج إلى الاهتمام والعناية ؛ لاسيما وأنها مسؤولةٌ عظيمةٌ سيُسأل عنها الإنسان يوم القيامة ؛ فعن أبي برزة ؓ قال : قال رسول الله ﷺ : " لا تزول قدما عبدٍ يوم القيامة حتى يُسأل عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه فيم فعل ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه ، وعن جسمه فيما أبلاه " (الترمذي ، ج ٤ ، الحديث رقم ٢٤٢٥ ، ص ١٨٨) .

ولمَّا كان للعبادات أثرٌ فاعلٌ في تربية جسم الإنسان ؛ فقد أوجد ذلك عندي شعوراً قوياً ، ورغبةً صادقةً في تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة ، مؤملاً أن يكون في ذلك إثراءً لهذا الجانب التربوي المهم ، وأن يكون إضافةً نافعةً للمكتبة التربوية الإسلامية (بإذن الله تعالى) . أما مادة هذا الكتاب فقد اشتملت على فصلين هما :

الفصل الأول : وفيه عرضٌ لمفهوم الجسم في اللغة والإصطلاح ، ومفهومه في القرآن الكريم ، والسنة النبوية الشريفة ، مع بيان للفرق بين مفهومي الجسم والجسد . وإيضاح لأهمية الجسم في التربية الإسلامية ، وبيان للعلاقة بين الجسم والعقل والروح ، وأخيراً ، تعريف التربية الجسمية وأهدافها .

الفصل الثاني : وقد اشتمل على بيان مفهوم العبادة وأنواعها في الإسلام ، وعرض لبعض منافعها في الإسلام ، ثم عرض لأربع من العبادات ذات العلاقة المباشرة بالجسم وهي :

الصلاة وبعض منافعها لتربية الجسم ، **والصوم** وبعض منافعها لتربية الجسم ، **والحج والعمرة** وبعض منافعها لتربية الجسم ، ثم **الجهاد** وبعض منافعها لتربية الجسم . وأخيراً ، تلخيصاً لأبرز منافع العبادات الإسلامية في التربية الجسمية للإنسان .

وختاماً : أسأل الله العظيم ، رب العرش الكريم ، أن ينفعنا جميعاً بما علمنا ، وأن يكون حُجَّةً لنا لا علينا ، وأن يوفقنا جميعاً لما فيه الخير والسداد ، والهداية والرشاد ، والحمد لله رب العباد .

أخوكم الدكتور / صالح بن علي أبو عرّاد

أبها - في ١٣ / ٤ / ١٤٢٧ هـ



الفصل الأول

التربية الجسمية في الإسلام

مفهومها ، وأهميتها ، وأهدافها

- ❖ مفهوم الجسم في اللغة.
- ❖ مفهوم الجسم في الاصطلاح .
- ❖ مفهوم الجسم و الجسد والبدن في القرآن الكريم.
- ❖ مفهوم الجسم والجسد والبدن في السنة النبوية.
- ❖ الفرق بين مفهومي الجسم والجسد.
- ❖ أهمية الجسم في التربية الإسلامية.
- ❖ العلاقة بين الجسم والعقل والروح .
- ❖ تعريف التربية الجسمية.
- ❖ أهداف التربية الجسمية.

مفهوم الجسم في اللغة :

جاء تعريف كلمة (الجسم) في معظم معجمات اللغة العربية القديمة والحديثة بمعانٍ متشابهة تقريباً ، فالجسم "جماعة البدن ، أو الأعضاء من الناس ، والإبل، والدواب ، وغيرهم من الأنواع العظيمة الخلق.. والجمع أجسامٌ ، وجُسومٌ" (ابن منظور ، ١٤١٤هـ ، ج ١٢ ، ص ٩٩) . والمعنى الواضح من هذا التعريف يُبين أن مجموع مكونات البدن عند الإنسان تُسمى جسماً .

وقد يُقال : " الجسم ، والجمع جسوم ، وأجسام ، وكُلُّ شخصٍ مُدركٌ جسم . والجُسمان والجُثمان الجسم بعينه " (ابن دريد ، ١٣٤٥هـ ، ج ٢ ، ص ٩٤) .

ومعنى هذا أن الجسم لفظٌ يطلق على الشيء المدرك الذي يمكن إدراكه حسيّاً ومعنوياً ، أما ما لا يمكن إدراكه فلا يعد جسماً كالهواء ، والماء ، ونحوهما من الأشياء الأخرى غير المحسوسة أو المدركة .

ويؤكد هذا المعنى أن " الجيم والسين والميم يدلُّ على تجمُّع الشيء ، فالجسم كُـلُّ شخصٍ مُدركٌ " (ابن فارس ، ١٣٨٩هـ ، ج ١ ، ص ٤٥٧) . أي أن المقصود بالجسم الشيء المتجمع، الموجود، الذي يمكن أن يُحس ويُدرك .

وهناك من يرى أن " الجسم ماله طولٌ ، وعرضٌ ، وعمق . والجمع جسومٌ وأجسام . ويُستعمل الجسم في ذي الجثة " (السمين ، ١٤٠٧هـ ، ص ٩٥) . وقد جاء في بعض المعجمات الحديثة أن الجسم

يعني "كل ماله طولٌ ، و عرضٌ ، وعمقٌ" (المعجم العربي الأساسي ،
١٩٨٩م ، ص ٢٥٠).

وبذلك يمكن القول : إن لفظ الجسم في اللغة يُطلق على
مجموع أعضاء البدن التي يمكن إدراكها ، والتي لها طولٌ ، و عرضٌ
، وعمق .

مفهوم الجسم في الاصطلاح :

يُعرّف الجسم اصطلاحاً بأنه "جوهرٌ قابلٌ للأبعاد الثلاثة ،
وقيل : الجسم هو المركّب المؤتلف من الجوهر " (الجرجاني ،
١٤٠٨هـ ، ص ٧٦). ولعل المقصود بالأبعاد الثلاثة في هذا التعريف ما
سبقت الإشارة إليه من (الطول ، وال عرض ، والعمق) التي تُشكّل فيما
بينها أبعاد الجسم وهيكله .

والجسم عند الفلاسفة " كل جوهرٍ مادي يشغلُ حيزاً ، ويتميز
بالثقل والامتداد ، ويقابل الروح " (مصطفى وآخرون ، ١٣٩٢هـ ، ص
١٢٢) .

وبذلك يمكن القول : إن المعنى الاصطلاحي لكلمة الجسم
يُقصدُ به ذلك الكيان المادي الذي يقابل الروح في الإنسان ، والمؤلف
من مجموعة الأعضاء الحية التي تشغل حيزاً .

أما في الاصطلاح العلمي فيتضح معنى الجسم من خلال
معرفة تركيبه الأساسي حيث "يتركب جسم الإنسان من جملة أجهزة
، وكل جهاز يتكون من جملة أعضاء ، وأعضاء كل جهاز تؤدي
وظيفة معينة ، وكل عضو يتكون من جملة أنسجة ، وكل نسيج فيه

يتكون من خلايا متشابهة تقوم بوظيفة معينة " (شرف، وميرة ، ١٩٨٠م ، ص ٣-٤) .

ومعنى هذا أن الجسم يتكون من عدد هائل من الخلايا التي تؤدي مجموعة كبيرة من الوظائف الحيوية ، وبذلك يكون المقصود بمصطلح الجسم علمياً ذلك الجزء المادي الحي للكيان الإنساني ، والمؤلف من مجموعة مترابطة ومتجانسة من الأعضاء المختلفة ؛ التي تتكون في الأصل من عدد كبير من العناصر الموجودة في الطبيعة حيث إن بعض الأبحاث العلمية التحليلية أثبتت أن " عناصر تكوين جسم الإنسان تشتمل على (٩٢) عنصراً طبيعياً ، وتختلف بنسب متفاوتة في تركيب جسم الإنسان ، ولعل أهمها :

الأكسجين (٦٢.٨١ %) ، و الفـحم (١٩.٣٧ %) ، و الهيدروجين (٥.١٤ %) ، والأزوت (١.٣٨ %) ، و الفوسفور (٠.٦٤ %) ، و الكلس (٠.٦٣ %) ، والكبريت (٠.٢٦ %) ، والكلور (٠.٢٢ %) ، و الصوديوم (٠.١٨ %) " (المطرودي ، ١٤١٠هـ ، ص ١٠٠) .

ونخلص مما سبق أن الجسم في هذه الدراسة يعني أحد جوانب النفس البشرية الرئيسة ، وهي :

(الروح ، والعقل ، والجسم) ، التي تُكوّن في مجموعها ما يُسمى بالذات البشرية ، أو النفس البشرية ؛ إلا أن الجسم يمتاز عن الجانبين الآخرين بأنه يُمثل " الوعاء الذي يحتوي مكونات الذات الإنسانية " (الأسمر ، ١٤١٧هـ ، ص ١٥٥) . فهو الذي يحوي العقل والروح . أو بتعبير آخر : إن الجسم هو الكيان الذي يتم من خلاله التفاعل الحيوي المستمر بين الجوانب الرئيسة الثلاثة (الجسم ، العقل ، الروح) التي تُكوّن في مجموعها النفس البشرية المتكاملة .

مفهوم الجسم في القرآن الكريم :

تشير آيات القرآن الكريم في أكثر من موضع إلى أن الإنسان خلق من مادة التراب ؛ مروراً بعدة أطوار ومراحل ، حتى نفخ الله تعالى فيه من روحه نفخة إلهية جعلت الحياة تدب في ذلك الجسد ، وتمنحه خصائصه الإنسانية التي ميّزته (بإذن الله تعالى) عن غيره من المخلوقات الأخرى ، فقد " ذكر القرآن أن الله تعالى خلق آدم أبا البشر من ترابٍ وجعل تناسله من ماء ، ويمر الإنسان في أطوار بعد نشأته الأولى . فمن التراب يصير طيناً ، ثم صلصالاً ، ثم [يصير] حمأً مسنوناً ، ثم بعد ذلك فخّاراً ، ثم ينفخ الله فيه من روحه فيجعله خلقاً آخر" (درادكة ، ١٤٠٧هـ ، ص ١١) .

وفيما يلي بعض آيات القرآن الكريم التي تحدثت عن مراحل خلق الإنسان :

❖ يقول تعالى : { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ } (سورة الروم : الآية ٢٠) .

❖ ويقول سبحانه : { الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ❖ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ ❖ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ } (سورة السجدة : الآيات ٧ - ٩) .

❖ ويقول جل شأنه : { وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ❖ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ❖ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا

آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ } (سورة المؤمنون : الآيات ١٢ - ١٤) .

فالإنسان بذلك مخلوقٌ من خلق الله تعالى ، إلا أنه يختلف عن بقية المخلوقات الأخرى بأنه مُكَلَّفٌ بعبادة الله سبحانه ، وعمارته هذه الأرض على النحو الذي يريده الله جل في علاه . ولذلك فقد كرَّمه الله تعالى بأن سَخَّرَ له كل ما في السماوات والأرض ، وميَّزه بكثير من المميزات والخصائص التي تؤهله متى أحسن استخدامها ؛ لأداء رسالته العظمى في هذه الحياة على الوجه المطلوب .

والدليل على تسخير بقية المخلوقات الأخرى للإنسان ظاهراً في قوله تعالى : { هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً } (سورة البقرة : من الآية ٢٩) . وقوله سبحانه وتعالى : { أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً } (سورة لقمان : ٢٠) .

إلى غير ذلك من الآيات القرآنية الكريمة التي تُشير إلى أن الله تعالى فضَّل الإنسان على سائر المخلوقات الأخرى ولا سيَّما الكائنات الحية ، بجسمه المتميِّز "باليَد العاملة ، واللسان الناطق ، وانتصاب القامة الدالة على استيلائه على كل ما أُوجد في هذا العالم " (الأصفهاني ، ١٤٠٨هـ ، ص ٨٣) .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن المتأمل في آيات القرآن الكريم يجد أن لفظ (الإنسان) قد ورد فيها " خمساً وستين مرة " (عبد الباقي ، ١٤٠٧هـ ، ص ١١٩) . إلا أنها في هذه المواضع جميعاً لم تفصّل بين المكونات الرئيسية التي تتكون منها النفس البشرية المتمثلة في الجسم ، والعقل ، والروح . وإنما اعتبرتها وحدةً واحدةً لا تتجزأ ،

وعبرت عنها بلفظ الإنسان الذي يشملها جميعاً . إذ إن هذه الألفاظ جميعاً وعلى الرغم من اختلاف مواضعها في سور القرآن الكريم إلا أننا " نتدبر سياقها جميعاً فنطمئن إلى هذا المعنى الكلي، وإلى الوحدة غير المجزأة إلى جسم بذاته ، أو عقل بذاته ، أو روح بذاتها " (عبد العال، ١٤٠٥هـ، ص ص ٧٣ - ٧٤) .

أما الآيات القرآنية الكريمة التي تعرّضت لذكر الجسم و مرادفاته على وجه الخصوص ؛ فقد وردت في سبعة مواضع من سور القرآن الكريم جاءت على النحو التالي :

أولاً/ لفظ (الجسم) في القرآن الكريم :

ورد هذا اللفظ في آيات القرآن الكريم مرتين، إحداهما بصيغة المفرد في قوله تعالى : { قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ } (سورة البقرة : من الآية ٢٤٧) .

وقد جاء في بيان المعنى المراد من ذلك " أي انبساطاً وتوسعاً في العلم ، وطولاً وتاماً في الجسم " (الثعالبي ، ١٤١٧هـ ، ج ١ ، ص ١٨٥) . كما ورد أن بسطة الجسم تعني " عظمه وامتداده .. والجسيم أعظم في النفوس، وأهيب في القلوب " (الزحيلي ، ١٤١١هـ، ج ٢ ، ص ص ٤٢٠ - ٤٢١) .

كما ورد أن " المراد بالبسطة في الجسم طول القامة .. وقيل : الجمال .. وقيل المراد القوة " (الرازي ، ١٤١٥هـ ، ج ٦ ، ص ١٨٩) . وجاء في تفسير هذه الآية أن " المراد بتعظيم الجسم ، فضل القوة ، إذ العادة أن من كان أعظم جسماً ، كان أكثر قوة " (ابن الجوزي ، ١٤٠٧هـ، ج ١ ، ص ٢٩٤) .

كما جاء في بيان معنى هذه الآية أن " ذكره للجسم هنا عن فضل قوته ، لأن في العادة من كان أعظم جسماً فهو أكثر قوة " (الجصاص ، ٤١٣هـ ، ج ١ ، ص ٦١٧) . وبذلك نرى أن قيمة الجسم القوي الصحيح تتساوى مع قيمة العلم النافع المفيد حتى إن اقترانهما في الآية " يؤكد أهمية بذل الجهد في الحصول على كل منهما بدرجة متساوية ؛ أو باعتبارهما يكونان معاً الإنسان الكامل " (الهوَال ، ٤٠١هـ ، ص ٤٠) .

أما الآية القرآنية الثانية التي ورد فيها لفظ الجسم فقد جاءت بصيغة الجمع في قوله تعالى : { وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ } { سورة المنافقون : من الآية ٤ } .

وقد جاء في تفسير معنى الأجسام في هذه الآية " أي هيئاتهم ومناظرهم " (القرطبي ، ٤٠٨هـ ، ج ١٨ ، ص ٨١) . وجاء في تفسيرها أي " تعجبك أجسامهم لاستواء خلقها ، وطول قامتها ، وحسن صورتها " (الثعالبي ، ٤١٧هـ ، ج ٣ ، ص ٣٦٩) .

كما جاء أن المقصود بهذه الآية " وإذا نظرت إليهم تروك هيئاتهم ومناظرهم ، لما فيها من النضارة والرونق ، وجمال الصورة ، واعتدال الخلقة " (الزحيلي ، ٤١١هـ ، ج ٢٨ ، ص ٢١٧) .

وقيل : إن معنى هذه الآية " أي لتناسب أشكالهم ، وحسن مناظرهم وروائهم " (القاسمي ، ٣٩٨هـ ، ج ١٦ ، ص ١٦٨) .

وهكذا ، نرى أن لفظ الجسم في القرآن الكريم يعني الهيكل الإنساني الحي ، المتحرك ، الممتلئ حيويةً ، ونشاطاً ، والتميز بجماله ، وقوته ، ونحو ذلك من الصفات الحيوية الأخرى .

ثانياً/ لفظ (الجسد) في القرآن الكريم :

ورد لفظ (الجسد) في أربعة مواضع من آيات القرآن الكريم

؛ جاءت جميعها بصيغة المفرد ، وهي على الترتيب :

❖ قوله تعالى : { وَأَتَّخَذَ قَوْمُ مُوسَىٰ مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجْلًا جَسَدًا لَهُ خُورًا } (سورة الأعراف : من الآية ١٤٨) .

❖ قوله تعالى : { فَأَخْرَجَ لَهُمْ عِجْلًا جَسَدًا لَهُ خُورًا } (سورة طه : من الآية ٨٨) . وقد جاء أن معنى قوله : (جسداً) في هذه الآية أي " بدنأ ذا لحم ودم كسائر الأجساد " (النسفي، ١٥٤١هـ، ج ١، ص ٤٤١) .

كما ورد أن المقصود بالجسد " الجثة وبدن الإنسان " (المراغي، ١٣٩٤هـ، ج ٩، ص ٦٧) . وقيل : إن معنى قوله جسداً " أي شخصاً لا روح فيه، وقيل معناه: جسداً لا يتغذى " (الثعالبي، ١٤١٧هـ، ج ٢، ص ٣٩٧) .

❖ قوله جل في علاه : { وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ } (سورة الانبياء : الآية ٨) .

وقد جاء في بيان معنى هذه الآية أن " الجسد من الأحياء ما لا يتغذى ، وقيل الجسد يعمُّ المتغذي من الأجسام وغير المتغذي " (الثعالبي، ١٤١٧هـ، ج ٢، ص ٤٠٩) .

❖ قوله تعالى : { وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَىٰ كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ } (سورة ص : الآية ٣٤) .

وقد جاء أن معنى الجسد في هذه الآية " أي شقٌ ولدٍ مبيتٍ لا روح فيه. " (الجزائري ، ١٤١٤هـ، ج ٤، ص ٤٤٩) .

والمعنى أن لفظ الجسد في القرآن يعني الهيكل الإنساني أو الجثمان الذي لا حياة فيه ولا حركة.

ثالثاً/ لفظ (البدن) في القرآن الكريم :

ورد لفظ (البدن) في موضع واحد من آيات القرآن الكريم بصيغة المفرد في قوله تعالى : { فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِيَدِنَا } (سورة يونس : من الآية ٩٢) . وقد جاء في تفسير هذه الآية "وقيل (ببدنك) بجسد لا روح فيه " (القرطبي ، ١٤٠٨هـ ، ج ٨ ، ص ٢٤٣) .

وجاء في معنى هذه الآية أن المقصود "ببدنك كاملاً سويماً لم ينقص منه شيء، ولم يتغير" (النسفي ، ١٤١٥هـ ، ج ١ ، ص ٥٥٣) . كما جاء في معنى هذه الآية "قال مجاهد : بجسدك ، وقال الحسن : بجسم لا روح فيه " (ابن كثير ، ١٤١٤هـ ، ج ٢ ، ص ٤٧٢) .

وخلاصة هذا العرض لعدد من أقوال المفسرين القدامى والمحدثين حول معاني هذه الألفاظ الثلاثة (الجسم ، الجسد ، البدن) ؛ فإنه يمكن القول : إن جميع هذه الألفاظ يُقصد بها في العموم جسم الإنسان ، ومتى أُطلق أحدها فإنه يعني الآخر عموماً ما لم يكن هناك ما يوجب التحديد والتخصيص .

وليس هذا فحسب ؛ بل هناك العديد من الآيات القرآنية الكريمة التي تحدثت عن جسم الإنسان وكيفية خلقه ، وتسويته ، وتصويره ، وهي وإن لم يرد فيها لفظ الجسم صريحاً ، إلا أنها تُشير إليه وإلى محتوياته ، ومكوناته ، أو بعض منها . ومن هذه الآيات ما يلي :

أ / قوله تعالى : { وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَلٍ مَسْنُونٍ ❖ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ } (سورة الحجر : الآية ٢٩) . حيث جاء أن معنى (سويته) أي : "سويت خلقه وصورته " (القرطبي ، ١٤٠٨هـ ، ج ١٠ ، ص ١٧

(وقيل : إن معنى (سويته) " أي جسداً تاماً " (السعدي ، ١٤١٧هـ ، ص ٣٨٤) .

ب / قوله تعالى : { ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ } (سورة السجدة : الآية رقم ٩) . وقد جاء في تفسير قوله تعالى : { ثُمَّ سَوَّاهُ } : أي " بلحمه ، وأعضائه ، وأعصابه ، وعروقه ، وأحسن خلقته ، ووضع كل عضوٍ منه بالمحل الذي لا يليق به غيره " (السعدي ، ١٤١٧هـ ، ص ٦٠٢) .

ج / قوله تعالى : { الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ } (سورة الانفطار : الآية ٧) . جاء في تفسير قوله تعالى : { فَسَوَّاكَ } أي جعلك " رجلاً تسمع ، وتبصر ، وتعقل " .

وجاء في تفسير قوله تعالى : { فَعَدَلَكَ } أي : " جعلك معتدلاً ، قائماً ، حسن الصورة ، وجعل أعضائك معتدلة لا تفاوت فيها " (الأشقر ، ١٤٠٦هـ ، ص ٧٩٥) .

كما جاء في تفسير هذه الآية " أي جعلك سوياً ، مستقيماً ، معتدل القامة ، منتصبها ، في أحسن الهيئات والأشكال " (ابن كثير ، ١٤١٤هـ ، ج ٤ ، ص ٥٠٩) .

د / قوله تعالى : { لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ } (سورة التين : الآية ٤) . وقد جاء في تفسير هذه الآية " خلق الإنسان في أحسن صورةٍ وشكل ، منتصب القامة ، سوي الأعضاء حسنها " (ابن كثير ، ١٤١٤هـ ، ج ٤ ، ص ٥٥٩) .

كما ورد أن معنى الآية أي " تام الخلق، متناسب الأعضاء، منتصب القامة ، لم يفقد مما يحتاج إليه ظاهراً وباطناً شيئاً " (السعدي، ١٤١٧هـ، ص ٨٥٩).

وهكذا يتضح من مجموع هذه الآيات وما قبلها أن مفهوم الجسم في القرآن الكريم يعني : الجزء المادي الحي المحسوس المتمثل في مجموع أجهزته ، وعضلاته ، وحواسه الفاعلة التي تؤدي وظائفها الحيوية على الوجه المطلوب منها " فليس المقصود بالجسم عضلاته، وحواسه، ووشائجه فحسب، وإنما نقصد كذلك الطاقة الحيوية المنبثقة من الجسم، والمتمثلة في مشاعر النفس . طاقة الدوافع الفطرية والنزوعات والانفعالات.. طاقة الحياة الحسية على أوسع نطاق " (قطب، ١٤٠٩هـ، ص ١٠٤).

وبذلك يمكن القول: إن هناك العديد من الآيات القرآنية الكريمة التي تتحدث في مجموعها عن جسم الإنسان، وتذكر خصائصه، وتبين مميزاته التي كرمه الله تعالى بها لتكون خير معين له على أداء رسالته، والقيام بواجباته في هذه الحياة " وبالجملة ؛ فإن القرآن يهتم بالجسد (أي الجسم) وقواه اهتماماً بالغاً، ولكن هذا الاهتمام لا يتأتى من منطلق ذاتي، وإنما يأتي لكي يساعد الإنسان على أداء رسالته في الحياة " (أبو العينين، ١٤٠٥هـ، ص ١٥٠).

وليس هذا فحسب ؛ فقد جاءت بعض آيات القرآن الكريم أمراً بالإعداد الجسمي، والاهتمام بسلامة البدن وقوته، قال تعالى : { وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ } (سورة الأنفال : من الآية ٦٠) .

وفي هذه الآية إشارة واضحة إلى أن القوة تعني جميع أسبابها الفردية والجماعية، المادية والمعنوية، ولا سيما القوة الجسمية التي

يُقصد بها أن يكون الجسم صحيحاً خالياً من الأمراض ، والآلام ، والأوجاع ، والنقائص ونحو ذلك .

كما أن هناك آيات قرآنية تأمر الإنسان بالسير في الأرض لطلب الرزق والبحث عن المعاش ، ومعلوم أن ذلك السير والتنقل في الأرض يعتمد على الجسم الصحيح القادر على الانتشار في الأرض ، والسعي في مناكبها طلباً للرزق ، وبحثاً عن لقمة العيش . قال تعالى : { فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ } (سورة الجمعة : من الآية ١٠) .

وقال سبحانه : { هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاجِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ } (سورة الملك : الآية ١٥) . والمعنى الذي يتضح عند قراءة هذه الآية وما قبلها يتمثل في أن " الإنسان - بعنصره الطيني المادي - قادرٌ على أن يسعى في الأرض ، ويعمرها ، ويحسُنّها ، ويكشف ما أودع الله فيها من كنوز ونعم ، ويسخر قواها المتنوعة - بإذن الله - لمنفعته والنهوض بمهمته " (القرضاوي ، ١٤٠٩ هـ ، ص ١٣٠) .

كما أن هناك بعض الآيات القرآنية التي توصي برعاية الجسم الإنساني والعناية به ، وتحريم إتلافه أو تعريضه لأي نوع من أنواع الأذى ولا سيما الأذى الفعلي . قال سبحانه : { وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ } (سورة البقرة : من الآية ١٩٥) . وقد جاء في بيان المعنى المراد من هذه الآية " إن من الإلقاء باليد إلى التهلكة ، فعل ما هو سببٌ موصلٌ إلى تلف النفس كتفجير الإنسان بنفسه في مقاتلة ، أو سفرٍ مخوِّفٍ ، أو محلٍ مسبِّعةٍ أو حيَّاتٍ ، أو يصعد شجراً ،

أو بنياناً خطراً، أو يدخل تحت شيءٍ فيه خطرٌ، ونحو ذلك" (السعدي ، ١٤١٧هـ، ص ٧٢) .

ومن الآيات التي تدعوا إلى رعاية الجسم و المحافظة عليه، قوله تعالى: { وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ } (سورة النساء : من الآية ٢٩) . ومعناها كما ورد أي " لا يقتل بعضكم بعضاً، ولا يقتل الإنسان نفسه . ويدخل في ذلك الإلقاء بالنفس إلى التهلكة؛ وفعل الأخطار المفضية إلى التلف والهلاك " (السعدي، ١٤١٧هـ، ص ١٤١) .

وما ذلك إلا رعايةً للجسم وحمايةً له من كل ما قد يعرضه للأذى بأي صورةٍ من الصور المباشرة وغير المباشرة إذ إن " الانتحار، وقتل النفس، وإلحاق الأذى بالجسم، من الأمور المحرمة التي يعاقب عليها الشرع في الدنيا والآخرة " (النحلاوي، ١٣٩٩هـ، ص ١٠٦) .

وهكذا يتضح من كل ما سبق أن القرآن الكريم يوصي الإنسان أن يهتم بجسمه ، ويؤكد في كثيرٍ من آياته على ضرورة احترامه، وإكرامه، والعناية به، والحرص على تلبية حاجاته و دوافعه الفطرية التي لا بدَّ له منها في مسيرة الحياة ، حتى يكون بذلك صحيحاً وسليماً ومؤهلاً للقيام بواجباته، وأداء رسالته العظمى في هذه الحياة الدنيا دون إفراطٍ، أو تفريط .

مفهوم الجسم في السنّة النبوية :

ورد ذكر جسم الإنسان في مواضع كثيرة من الأحاديث النبوية الشريفة، فقد ورد بصيغة المفرد (جسم ، جسد ، بدن) . كما ورد بصيغة الجمع (أجسام ، أجساد ، أبدان) . وعلى الرغم من اختلاف هذه الألفاظ لغوياً إلا أنها تتفق جميعاً في المعنى المراد منها والمتمثل في جسم الإنسان عامةً .

كما أن معظم الأحاديث التي وردت فيها هذه الألفاظ لم تتحدث بشكلٍ مباشرٍ عن مفهوم الجسم ؛ إلا أنه يمكن التوصل إلى المعنى المقصود من ورود اللفظ في الحديث ، وهو ما يمكن إجماله فيما يلي :

أولاً / أن المقصود **بالجسم** يعني الشيء الضخم الكبير لما روي عن عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت : حَرَجْتُ سودة بعد ما ضُربَ الحجاب لحاجتها ، وكانت امرأةً جسيمةً لا تخفى على من يعرفها ؛ فرأها عمر بن الخطاب فقال : يا سودة ، أما والله ما تخفينَ علينا ، فانظري كيف تخرجين ؟ قالت : فانكفأتُ راجعةً ورسول الله ﷺ في بيتي ، وإنه ليتعشى وفي يده عرق فدخلت ، فقالت : يا رسول الله إني خرجتُ لبعض حاجتي فقال لي عمر: كذا وكذا . قالت : فأوحى الله إليه ثم رُفِعَ عنه ، وإنَّ العرق في يده ما وضعه . فقال : " إنه قد أُذِنَ لَكِنَّ أَنْ تَخْرُجْنَ لِحَاجَتِكُنَّ " (البخاري ، الحديث رقم ٤٧٩٥ ، ص ١٠٢) .

وعن ابن عمرو - رضي الله عنهما - قال : قال النبي ﷺ : " رأيتُ عيسى وموسى وإبراهيم ، فأما عيسى فأحمر ، جعد (شديد الخلق قوي البدن) ، عريض الصدر . وأما موسى فآدم جسيم ، سَبَطٌ (مسترسل الشعر) ، كأنه من رجال الزُّطِّ " (البخاري ، الحديث رقم ٣٤٣٨ ، ص ٨٠٧) .

ثانياً / أن **الجسد** يُعد وعاءً للروح ومنزلاً لها ، لما روي عن أم هاني أنها سألت رسول الله ﷺ أنتزاور إذا متنا ، ويرى بعضنا بعضاً ؟ فقال رسول الله ﷺ : " تكون النَّسَمُ (أي الأرواح) طيراً تعلق بالشجر

حتى إذا كانوا يوم القيامة دخلت كل نفس في جسدها" (أحمد، مج ٦، ج ٣، الحديث رقم ٢٧٤٩٤، ص ٥٦٠، وصححه الألباني في الصحيحة برقم ٦٧٩).

ثالثاً / أن **الجسد** يعني الشيء الذي يتكون من مجموعة أشياء مترابطة ؛ فعن النعمان بن بشير t قال : قال رسول الله e : " ترى المؤمنين في تراحمهم ، وتوادهم ، وتعاطفهم ، كمثل الجسد ؛ إذا اشتكى عضو تداعى له سائر جسده بالسهر والحمى " (البخاري ، الحديث رقم ٦٠١١ ، ص ١٢٧٩).

وعن سهل بن سعد الساعدي أن النبي e قال : " إن المؤمن من أهل الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد ، يألم المؤمن لأهل الإيمان ، كما يألم الجسد لما في الرأس " (الطبراني ، ج ٦ ، الحديث رقم ٥٧٤٣ ، ص ١٣١).

رابعاً / أن **الجسد** يأتي بمعنى الجثمان ، أي الهيكل الإنساني الذي لا روح فيه ، أو الذي غادرته الروح بعد موته ؛ فعن ثوبان مولى رسول الله e ، عن النبي e أنه قال : " من فارق الروح الجسد ، وهو بريء من ثلاث دخل الجنة ، الكبير ، والدين ، والغلول " (ابن ماجة ، ج ٢ ، الحديث رقم ٢٤١٢ ، ص ١٠ ، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة برقم ١٩٧).

من هنا يمكن القول : إن مفهوم الجسم في السنة النبوية المطهرة يتفق مع مفهوم الجسم في القرآن الكريم ، ويسير معه جنباً إلى جنب . ولا غرابة في ذلك فالسنة النبوية جاءت مفصلة ومفسرة لما أجمله القرآن الكريم ، ثم إن القرآن الكريم والسنة النبوية

يشتركان في كونهما المصدرين الأساسيين للتربية الإسلامية . فكما أشارت بعض آيات القرآن الكريم إلى مسألة خلق الإنسان، وتكوينه الجسمي ؛ وكما حث القرآن الكريم على العناية بالجسم ، ورعايته ، وحمايته من كل أذى ، ومنحه حقه كاملاً ؛ فقد أكدت ذلك الأحاديث النبوية الشريفة التي اهتمت بمختلف مقومات التربية الجسمية للإنسان اهتماماً بالغاً يتمثل في العناية بطعامه وشرابه ، و الحرص على نظافته العامة والخاصة ، و العمل على وقايته من كل ضررٍ أو أذى ، و الدعوة إلى رعايته الصحية عن طريق إباحة التداوي وطلب العلاج ، إلى جانب الحرص على رياضته ونشاطه ، و التأكيد على نومه وراحته ، و العمل على إكسابه العادات الصحية ، و الطباع الحسنة ، إلى غير ذلك من المقومات الأخرى ، و نحوها من الدوافع والحاجات التي تكفل له - بإذن الله - القدرة على أداء الواجبات، والقيام بالمهمات التي خلقه الله تعالى لأدائها والقيام بها في هذه الحياة الدنيا ؛ وعلى رأسها عبادة الله جل في علاه على علم وبصيرة .

الفرق بين مفهومَي الجسم و الجسد :

لم يفرّق كثيرٌ من الباحثين بين مفهومَي الجسم ، والجسد ، واعتبروهما شيئاً واحداً لأنهما يؤديان (في الغالب) المعنى نفسه ؛ فقد يُطلق لفظ (الجسم) على الجسد ، وقد يرد لفظ (الجسد) ليعني الجسم " فالجسد جسم الإنسان " (الشوكانى ، ١٤١٧هـ ، ج ٣ ، ص ٤٩٦).

وهناك من يرى أن " الجسد اسم للجسم الذي يكون من اللحم والدم " (الرازي ، ١٤١٥هـ ، ج ١٥ ، ص ٨) .

في حين يرى البعض أنه " يطلق الجسم على الجسد ، وهو مقابل للروح " (صليبا ، ١٩٨٢م ، ج ١ ، ص ٤٠٢).

من هنا يتضح أن اللفظين متقاربان جداً في المعنى اللغوي العام إذ إنهما يؤديان المعنى نفسه ، وليس بينهما إلا فرقٌ دقيقٌ جداً يتمثل في أن " الجسد ما لا يأكل ولا يشرب " (القرطبي ، ٤٠٨هـ ، ج ١١ ، ص ١٨١) . أي أن الجسد لفظٌ يُطلق على ما لا حياة فيه ، ومعنى هذا أن " الجسد كالجسم لكنه أخص ، قال الخليل (رحمه الله) : لا يقال الجسد لغير الإنسان من خلق الأرض ونحوه " (الأصفهاني ، ٤١٨هـ ، ص ١٩٦) .

ولعل المقصود بالخصوصية يتمثل في أن لفظ (الجسد) يُطلق على الجزء المادي غير الحي للشخصية الإنسانية، وهو الجزء المخلوق من التراب والطين ، والمكوّن من اللحم ، والدم ، والعظم ، والأعصاب ، ونحوها .

أما لفظ (الجسم) فيُطلق على الجزء المادي - السابق ذكره - للذات الإنسانية ، مضافاً إليه الروح (النفخة الإلهية) التي تجعل الحياة تدب فيه ، والتي لا يعلم سرها إلا الله تعالى ، وهذا يعني " أن عنصر الجسد وحده لا يُكوّن الإنسان ، والجسد إنما هو الكيان المادي لعناصر أخرى ؛ يأتي في أعلاها الروح التي هي من أمر الله " (درادكة ، ٤٠٧هـ ، ص ١٩) .

وبذلك نخلص إلى القول بأن : لفظ **الجسد** يُطلق على الكيان الإنساني المادي الذي لا روح فيه ، ولا حياة ، ولا حركة . بدليل قوله

تعالى : { وَاتَّخَذَ قَوْمُ مُوسَى مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجْلاً جَسَداً } (سورة الأعراف : من الآية ١٤٨) . أي هيكلاً متجسداً لا روح فيه ولا حياة .

أما لفظ **الجسم** فيطلق على الكيان الإنساني المادي الحي الذي تكون فيه الروح، والحياة، والحركة . بدليل قوله تعالى : { وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ } (سورة المنافقون : من الآية ٤) . أي لما فيها من الحيوية ، والنشاط ، وحسن الهيئة ، واكتمال البنيان ، وجمال الصورة . جاء في تفسير هذه الآية : " وإذا رأيت هؤلاء المنافقين يا محمد ، تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ ، لاستواء خلقها ، وحُسن صورها " (الطبري ، ١٤١٥ هـ ، ج ٧ ، ص ٢٩٩) .

كما أن هناك ما يدل على صحة هذا المعنى من حديث رسول الله ﷺ فعن أوس بن أوس قال : قال رسول الله ﷺ : " إن من أفضل أيامكم يوم الجمعة ، فيه خُلِقَ آدم ، وفيه قُبِضَ ، وفيه النفخة ، وفيه الصعقة ، فأكثرُوا عليّ من الصلاة فيه ؛ فإن صلاتكم معروضةٌ عليّ . قالوا : يا رسول الله ، وكيف تُعرض صلاتنا عليك وقد أرمت ؟ قال : يقولون : بليت . فقال : إن الله عز وجل حَرَّمَ على الأرض أجساد الأنبياء " (أبو داود ، ج ١ ، الحديث رقم ١٠٤٧ ، ص ٣٩٤ ، وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب برقم ٢٦٥) .

والمعنى أن المتبقي من أجسام الأنبياء - عليهم السلام - في قبورهم ، هي تلك الأجساد التي غادرتها الأرواح إلى بارئها فُسِّمِتْ أجساداً لأنها مجرد هياكل جسدية لا روح فيها .

كما روي عن ابن مسعود t أن الرسول e سُئِلَ عن أرواح

الشهداء فقال :

"أرواحهم في جوف طيرٍ خضرٍ لها قناديل معلقة بالعرش، تسرح من الجنة حيث شاءت ثم تأوي إلى تلك القناديل . فاطلع إليهم ربهم أطلاً فقال : هل تشتهون شيئاً ؟ قالوا : أي شيءٍ نشتهي ، ونحن نسرح من الجنة حيث شئنا . ففعل ذلك بهم ثلاث مرات . فلما رأوا أنهم لن يُتركوا من أن يُسألوا ، قالوا : يا رب نريد أن تُردَّ أرواحنا في أجسادنا ، حتى نقتل في سبيلك مرةً أخرى . فلما رأى أن ليس لهم حاجةٌ تُركوا " (مسلم ، ج ٣ ، الحديث رقم ١٨٨٧ ، ص ١١٩٣) .
والمعنى أن لفظ الأجساد يطلق على ما لا روح فيه من الأجسام .

والخلاصة ، أن الفرق بين مفهومي الجسم والجسد يتمثل في أن لفظ **الجسد** يُطلق على كيان الإنسان المادي الذي لا روح فيه ، ولا حياة ، ولا حركة . وقد يكون ذلك قبل نفخ الروح في الجسد ، أو بعد مغادرة الروح للجسد ، وهو ما يُعرف بالجثمان .

أما لفظ **الجسم** فيطلق على كيان الإنسان المادي الحي الذي تكون فيه الروح ، والحياة ، والحركة . وبذلك يكون لفظ الجسم أشمل في المعنى من لفظ الجسد .

وانطلاقاً من هذا المعنى سيتم - بإذن الله تعالى - استخدام مصطلح **الجسم** في مادة هذا الكتاب .

أهمية الجسم في التربية الإسلامية :

تتعلق أهمية الجسم في التربية الإسلامية من رعاية الدين الإسلامي الحنيف بالإنسان كله ، واهتمامه بكل شأنٍ من شئونه ، وكلّ جزئيةٍ من جزئيات حياته ، ولا ريب فالإنسان في نظر الدين الإسلامي مخلوقٌ متميّزٌ ، ومكرمٌ ، ومفضلٌ على كثيرٍ من مخلوقات

اللَّهُ الأخرى . قال تعالى : { وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً } (سورة الاسراء : الآية ٧٠) .

وليس هذا فحسب، فهناك آيات قرآنية أخرى ، وأحاديث نبوية عديدة تُخبر عن ما فضلَّ اللهُ به هذا الإنسان من النعم ، وما ميَّزه به من المميزات الكثيرة " فالآيات والأحاديث التي تُبين مظاهر التكريم والتفضيل التي خصَّ اللهُ بها الإنسان كثيرةً ، وكثيرةً جداً ، لدرجة تدعو إلى الإعجاب بهذا الكائن ، وبالْحِظوة والتقدير اللذين خصه اللهُ بهما : من ذلك أن اللهُ أمر الملائكة بالسجود لهذا الإنسان ، اعترافاً بفضله وتميُّزه، وتقديراً لمكانته ، وخصه بالرسالات السماوية ، وأناط به أمانة الخلافة في الأرض وتعميرها ، وكرمه فأسبغ عليه نعمه ظاهرة وباطنة . وسحَّر له ما في الأرض بل ما في الكون كله ، وأعطاه من كل ما سأل ، وزوَّده بالطاقات ، والقدرات ، والمواهب المتعددة ، ليتمكن من تعمير الأرض ، و [استثمار] ما فيها من خيرات وموارد ، تُرَقَى بها حياته ، ويسعدُ بها وجوده " (العامري ، ١٤١٨هـ ، ص ١٤) .

وانطلاقاً من هذا الاهتمام الكبير بالإنسان في الإسلام يأتي اهتمام وعناية التربية الإسلامية بمختلف جوانب هذا الإنسان الروحية، والعقلية، والجسمية بصورة متوازنة لا ميل فيها ولا شطط، ولا إفراط ولا تفريط . ولأن موضوع هذا الكتاب يهتم بجسم الإنسان وتربيته في الإسلام ؛ فسوف يكون التركيز على أهمية الجسم في التربية الإسلامية، والتي تتمثل في عناية الدين الإسلامي الحنيف في جميع

تشريعاته السامية ، وأحكامه اليسيرة التي قرّرها للعناية بهذا الجسم، ورعايته في مختلف الأحوال والظروف ، والعمل على تنظيم حاجاته ، وضبط دوافعه، وإشباع رغباته بما لا ضرر فيه ، وتوجيهها توجيهاً سليماً يتفق مع أهداف التربية الإسلامية السامية، ويتمشى مع مكانة الإنسان المسلم في هذا الوجود ، ويتلاءم مع طبيعته البشرية السوية التي فطره الله تعالى عليها .

ولعل من أبرز مظاهر اهتمام التربية الإسلامية بالجسم ما

يلي :

١- إن اهتمام التربية الإسلامية ليس منصباً على الجسم بمعناه العضوي المتمثل في الأجهزة الحيوية ، والعضلات ، ونحوها وإنما يمتد ليصل إلى الطاقة المنبثقة منه والتي تُكسبه معنى الحيوية "ففي مجال الحديث عن التربية الإسلامية، لن نقف عند حدود الجسم بمعناه (الفسيولوجي) البحت - وإن كان لذلك المعنى أهميته في نظر الإسلام ونصيبٌ من عنايته - ، وإنما نتحدث كذلك عن الطاقة الحيوية المنبثقة من الجسم ، والمتمثلة في مشاعر النفس التي يخصصها الإسلام بجهدٍ فائقٍ من التربية والتدريب " (قطب ، ١٤٠٩هـ، ص ١٠٦) .

٢- التأكيد على ضرورة إشباع حاجات الجسم وتلبية مطالبه ودوافعه وفق المنهج الإسلامي الصحيح انطلاقاً من كون ذلك ضرورةً فطريةً لا غنى للإنسان عنها ؛ لهذا " فإن فلسفة التربية الإسلامية تؤكد ضرورة إشباع مطالب الجانب الجسدي للإنسان وفق دوافع الطبيعة، وأحكام الشريعة في المشرب ، والمأكل ،

والملبس ، والمسكن ، والمنكح ، والأخذ بأسباب الصحة والعافية ، والاستطاعة والمقدرة ، والوقاية والعلاج ، ونحو ذلك " (الزنتاني ، ١٩٩٣م ، ص ٢٤٩) .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن التربية الإسلامية قد اهتمت بضبط هذه الدوافع والحاجات الجسمية ، وحرصت على تنظيمها ، وعدم إطلاق العنان لها بدعوى الحرية المطلقة التي تتحرف بها عن مسارها ، وتؤدي بها إلى الفوضى ، وعدم الانضباط " فالإسلام وهو يحترم الطاقة الجسمية احتراماً كاملاً ، لا يتركها على حالها ، ولا يُطلق لها العنان ، إنه ينظمها ، ويضبط منصرفاتها " (قطب ، ١٤٠٩هـ ، ص ١٠٧) .

ومن هنا فليس غريباً أن " الإسلام لا يقتضي [من] الأخذ به أن يحرم نفسه من متعة مادية ؛ ولا ملذة جسدية ، ما دام يتناولها عن طريقها المشروع ، وفي حدها المعتدل " (عبد العال ، ١٤٠٥هـ ، ص ٨٢) .

٣- إن سلامة جسم الإنسان وصحته عاملٌ رئيسٌ وشرطٌ لا بد منه حتى يتمكن الإنسان بواسطته من التكيف اللازم مع بيئته التي يعيش بين جنباتها بما فيها من كائنات ومكونات ، وحتى يكون قادراً على التفاعل الإيجابي مع من فيها من الأحياء ؛ ومن ثم يتحقق التفاعل والتكيف المطلوب مع متطلبات الحياة وضرورتها " فللجسم الصحيح أثرٌ لا في سلامة التفكير فحسب ، بل في [تكيف] الإنسان مع الحياة والناس " (الغزالي ، ١٤٠٨هـ ، ص ١٦٥) .

وحتى تتحقق سلامة الجسم ؛ فقد كان حق المحافظة على صحته وسلامته أحد أبرز الحقوق التي راعتها التربية الإسلامية

وكفلتها للإنسان " فحق الصحة (وهو حق ثنائي الإلزام) يُلزم الفرد بأن يحافظ على صحته، وألا يهدرها بإهمال الوقاية أو العلاج ، أو ممارسة الأعمال الضارة ، أو تعاطي المحرمات التي تهدم صحته كالمسكرات والمخدرات . ويُلزم الدولة بتأمين حماية البيئة، والوقاية من الأمراض ، وتأمين العلاج اللازم لكل نوعٍ منها، وإنشاء المراكز الصحية والعيادات ، والمستشفيات، والكفاءات البشرية القائمة عليها ، وتأمين الدواء إلى غير ذلك ، وفي الوقت نفسه تأمين متطلبات الغذاء ، والكساء ، وغيرها للمريض حتى يشفى " (الأسمر ، ١٤١٧هـ ، ص ٢٤٢ - ٢٤٣) .

٤- إن العناية بالجسم والحرص على توافر مقوماته المختلفة أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى التربية الإسلامية إلى تحقيقها والوصول إليها، لتشكل في مجموعها بناء الشخصية المسلمة القادرة على تحمل المسؤوليات المختلفة في هذه الحياة " فالصحة الجسمية التي تعتبرها التربية الإسلامية هدفاً من أهدافها الأساسية ؛ تعني (ضمن ما تعني) خلو الجسم من الأمراض ، وسلامة أجهزة الجسم ، والشعور بالنشاط والحيوية ، والقدرة على المثابرة على العمل ، وامتلاك الاتجاهات والعبادات الصحية السليمة " (التومي ، ١٣٩٥هـ ، ص ٣٢٥) .

٥- إن الاهتمام بالجسم يعني العناية بالجانب العملي (التطبيقي) في التربية الإسلامية ؛ فلا يمكن للإنسان أن يؤدي ما هو مطلوبٌ منه، وما هو واجبٌ عليه ؛ إلا بجسمٍ صحيح ، وقدراتٍ بدنيةٍ جيدةٍ تُمكنه من أداء الواجبات ، والقيام بالمسؤوليات ، ولا سيما العبادات الشرعية العملية ، والسعي في الأرض لطلب المعيشة ، ونحو ذلك من العبادات والطاعات ، إذ إن قوة جسم الإنسان وسلامته تُعد خير عونٍ له

على طاعة الله تعالى وأداء ما أوجبه الله عليه من العبادات كالصلاة ، والصوم ، والحج والعمرة ، والجهاد ، وكذلك العبادات التي سنّها الرسول ﷺ ، أو رغب فيها كقيام الليل ، وصيام التطوع ، ومد يد العون والمساعدة للضعيف والمسكين ، ونحو ذلك من العبادات التي تعتمد على سلامة الجسم وصحته .

٦- احترام جسم الإنسان وتأكيد كرامته وحرمته حياً كان صاحبه أو ميتاً ، فقد نهى الإسلام أن يؤذى جسم الإنسان ، أو يُهان ، أو يُضرب ، أو يُرَوَّع ، أو يُحبس ، أو يُقتل ، أو يجرح ، أو نحو ذلك بغير حق ، " ولم يكتفِ الإسلام بحماية الإنسان في حالة حياته ، فكفل له الاحترام بعد مماته ، ومن هنا جاء الأمر بغسله ، وتكفينه ، [والصلاة عليه] ، ودفنه ، والنهي عن كسر عظمه ، أو الاعتداء على جثته خلافاً للأمم التي تُحرق جثث موتاهم " (القرضاوي ، ١٤٠٩هـ ، ص ٧٩) . ولعل خير دليل على ذلك الاحترام ما روي عن أم المؤمنين عائشة بنت أبي بكر الصديق - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال : " كسرُ عظم الميت ككسره حياً " (ابن ماجه ، ج ١ ، الحديث رقم ١٦١٦ ، ص ٥٠٥ ، وصححه الألباني في الإرواء ٧٦٣) .

٧- إن الضروريات الخمس (الدين ، والنفس ، والعرض ، والعقل ، والمال) التي حددتها الشريعة الإسلامية ، ودعت إلى حفظها والعناية بها ، توجب الاهتمام والعناية بالجسم الذي هو محل ثلاثٍ منها على وجه الخصوص هي : (النفس ، والعرض ، والعقل) ؛ حيث إن لها علاقتها المباشرة بالجسم ، ولا يمكن أن يتحقق الحفاظ على هذه الضروريات إلا بالمحافظة على الجسم ، واحترامه ، وعدم تعريضه للأذى المادي أو المعنوي . فمن أجل المحافظة على النفس حُرِّم الاعتداء

على أي جزء من أجزاء جسم الإنسان ، كما أبيحت للإنسان المحظورات عند الضرورة حتى لا يتعرض للهلاك . ومن أجل المحافظة على النسل أبيض النكاح ؛ وحُرِّم السفاح وما ذلك إلا إشباعاً لغرائز الجسم ودوافعه ، كما حُرِّم الاعتداء على الأعراس قولياً أو فعلياً . ومن أجل المحافظة على العقل حُرِّم الاعتداء عليه بمشروب أو مطعوم محرِّم ، أو نحو ذلك مما يُغَيِّبه ، أو يُعطله ، أو يُؤثِّر عليه بأي صورة من الصور . كل هذا يبين بوضوح مدى اهتمام التربية الإسلامية بجسم الإنسان الذي يُعد وعاء العقل والروح ، ومنزلهما ، وميدان تفاعلها .

٨- إن تكامل شخصية الإنسان يعتمد على مدى التفاعل والتوافق بين جوانبها الرئيسية المتمثلة في (الجسم ، والعقل ، والروح) . وهذا يعني أن للجانب الجسمي في التربية الإسلامية أهمية توازي أهمية الجانبين الروحي والعقلي ؛ إذ إن كلاً من هذه الجوانب الثلاثة يعد مكملاً للآخر، ومرتبطاً به ، ومتفاعلاً معه . ويأتي هذا الترابط والتلاحم بين هذه الجوانب لغرض تحقيق النمو المطلوب للشخصية الإنسانية عامةً ، ولذلك " لم يكن مستبعداً على النهج الإسلامي أن يهتم بتربية العقل ، والروح ، والجسد [الجسم] معاً في صيغة متكاملة ، أي بأسلوب متكامل ، متعاونٍ ، هادفٍ ، لإحداث نمو متكامل في الإنسان وبالإنسان " (سلطان ، ٤٠٠هـ ، ص ١٠١) .

٩- إن رعاية الجسم والعناية به صحيحاً قوياً تعني بدورها العناية بالعقل والروح ؛ لأن كلاً من هذه الجوانب الثلاثة التي تتكون منها الذات الإنسانية يتأثر بالآخر متأثراً مباشراً " فقوة الجسم قوة للروح والعقل ، وقوة الروح والعقل يجب أن تكون قوة للجسم . فحين يطلب الإسلام الحفاظ على الأجسام فإنما يطلب حفظها عن الدنس ،

والميوعة ، والخلاعة ، وعن كل ما من شأنه أن يُضعف القوى الجسمية ؛ ويؤدي إلى الفراغ الذهني والعقلي ، وبالتالي شل طاقات الجسم الحيوية عن أداء مهمتها كما أراد لها الله عز وجل " (النشمي ، ١٤٠٠هـ ، ص ١٦٦) .

١٠- إن للعناية بتربية الجسم العديد من النتائج والآثار الإيجابية التي تعود على الفرد خاصة ، والمجتمع عامةً بالنفع والفائدة ، وتؤدي بدورها إلى تكوين الإنسان الصالح ، ومن ثم بناء المجتمع الصالح حيث " إن تربية الجسم تعني تعويد الفرد على صفات سلوكية نافعة له ، بل ولغيره من الناس كالنظام ، والنظافة ، والتعاون ، والاعتماد على النفس ، والرغبة في القيام بالعمل بتقبل وانسراح . وذلك يؤدي إلى تكوين الإنسان الصالح القادر على التجاوب مع المجتمع الذي يعيش فيه ، تجاوباً بناءً يُحقق له ولغيره الرضى والسعادة في دينه ودنياه " (محمود ، ١٤١٣هـ ، ص ٢٨٧) .

١١- العناية بالجانب الوقائي لصحة الجسم . ويتمثل ذلك في أن الإسلام لم يُكلف الإنسان بأي عبادة (رغم أهمية العبادة في حياة الإنسان وعظيم شأنها) إذا كان يترتب على أدائها ضرراً جسيماً ولو بعد حين ؛ فقد بلغ من حرص الإسلام على صحة الأجسام أن جعل للوقاية من الأمراض تأثيراً على ما فرض من عبادات ، فأباح الفطر في رمضان [لمن كان مريضاً أو على سفر] ، وعدم استعمال الماء في الطهارة إذا خاف الإنسان من المرض أو زيادته ، كما تجاوز في مثل هذه الحال عن القيام والعود في الصلاة ، واكتفى بحركة الرأس ، أو العين ، أو القلب في أدائها رمزاً للعبادة " (السويدي ، ١٤١٢هـ ، ص ٧٢٥) .

وهذا معناه أن الدين الإسلامي قد رُخص للإنسان في ترك بعض الواجبات الشرعية عند الضرورة مراعاةً لصحة جسمه وسلامته ، وحرصاً منه على حفظ هذا الجسم و عدم تعريضه للخطر أو الأذى . وما ذلك كله إلا دليلاً على يُسر الإسلام وسماحته ، ومراعاته لمختلف الأحوال والظروف الطارئة من سفرٍ ، أو مرضٍ ، أو عجزٍ ، أو خوفٍ ، أو نحوه .

١٢- إن التربية الإسلامية تعمل على توجيه طاقات الجسم ، وقدراته ، ودوافعه ، وغرائزه المختلفة لكل ما فيه الخير والصلاح ، وتتأى بها عن كل ما يترتب عليه الفساد والإفساد . قال تعالى : { فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ } (سورة الأعراف : من الآية ٧٤) . والمعنى أن التربية الإسلامية تربية بناءٍ وعمارٍ ، وصلاح وإصلاح ، ولذلك فإنها " تضم في طياتها تنمية الجسم ، وتربية الجوارح ، ولكنها في المقابل توجه هذه الطاقات نحو خير الإنسان ، وخير المجتمع ، وتُحذر من البطش أو الاعتداء " (النحلاوي ، ١٣٩٩هـ ، ص ١٠٦) .

والخلاصة ، أن التربية الإسلامية تحترم الجسم ، وتعطيه حقه الكامل من العناية والرعاية ، وتلك ميزةٌ تمتاز بها عن غيرها من أنواع التربية المعروفة قديماً ، وحديثاً ؛ فهي لا تحتقر أو تهمل الجسم ، كما أنها لا تُقدسه ولا تُعطيه أكثر من حقه ، ولا تمنحه الحرية المطلقة لإشباع حاجاته وغرائزه . وإنما تعترف بهذا الجسم اعترافاً إيجابياً متوازناً ، يمنحه كامل حقوقه ومطالبه التي تُملئها عليه الفطرة السوية التي خلقه الله عليها دون إسرافٍ أو تقتير ، أو إفراطٍ

أو تفريط " إذ به (أي الجسم) تؤدي الواجبات و المستحبات ، وعليه يتوقف نشاط الإنسان و سكونه ، وهو الذي يُعولُ عليه في العمل و البناء الحضاري " (الحازمي ، ١٤٢٠هـ ، ص ٢١٣) .

العلاقة بين الجسم والعقل والروح :

ينظر الدين الإسلامي إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة مترابطة الجوانب ، متكاملة القوى . وعلى الرغم من أن لهذه الوحدة جوانب رئيسية ثلاثة هي : (الروح ، والجسم ، والعقل) ؛ إلا أنها تُشكّل فيما بينها كياناً واحداً يعتمد في تكوينه على توازنٍ دقيقٍ ، وترابطٍ شديدٍ ، وتداخلٍ شائكٍ فيما بين هذه الجوانب الثلاثة التي تتضح العلاقة بينها في كونها تُشكّل في مجموعها الأبعاد الأساسية لشخصية الإنسان ، إذ إن " طبيعة الإنسان ذات أبعادٍ ثلاثة ، أو هي بمثابة مثلثٍ متساوي الأضلاع ، وأضلاعه أو أبعاده هي : الجسم ، والعقل ، والروح . فهذه الأبعاد الأساسية لشخصية الإنسان ، ويقدر ما بينها من توافقٍ وانسجامٍ يكون تكامل شخصية الإنسان ، ويكون تقدمه وسعادته " (التومي ، ١٣٩٥هـ ، ص ٩٢) .

كما أن الترابط والتداخل بين هذه الجوانب الثلاثة قوي جداً لدرجةٍ يصعب معها إمكانية الفصل بينها ، فهي بترابطها وامتزاجها تُكوّن مُجتمعاً الكيان الإنساني الذي يأتي من أبرز صفاته أنه " ليس منفصل الأجزاء ، إنه ليس جسماً وحده مستقلاً بذاته لا علاقة له بالروح أو العقل . وليس عقلاً منفصلاً مستقلاً بذاته لا يرتبط بجسمٍ أو روح . وليس روحاً وحدها هائمة بلا رابطٍ من عقلٍ أو جسم . وإنما هو كيانٌ واحدٌ ممتزجٌ مترابط الأجزاء " (قطب ، ١٤٠٩هـ ، ص ٢١) .

وليس هذا فحسب بل إن العلاقة بين هذه الجوانب الثلاثة للذات الإنسانية تتمثل في أن كلاً منها يتأثر بالآخر ويؤثر فيه ، وما يؤثر في أحد هذه الجوانب يؤثر في الجانبين الآخرين " فالجسم بوصفه عدداً من الأعضاء ، والأجهزة ، والقدرات ، يتأثر بالروح والعقل ، ويؤثر فيهما بكل تأكيد ، ومن خلال هذا التأثير والتأثر يستطيع الجسم أن يؤدي وظائفه على وجهها ، فيكون قوياً صحيحاً ، أو ينحرف عن أداء تلك الوظائف ، أو يهملها فيكون ضعيفاً عاجزاً " (محمود ، ١٤١٣هـ ، ص ٢٨٧) .

ولعل خير مثال يوضح مدى قوة العلاقة بين هذه الجوانب الثلاثة أنها قد تشترك مجتمعةً في العمل الواحد الذي يؤديه الإنسان ، فالصلاة مثلاً عند المسلم " تشمل الكيان البشري كله في آن واحد : جسمه ، وعقله ، وروحه . فنصيب الجسد هو الحركة من قيام ، وركوع ، وسجود ، وتحريك ، وسكون . ونصيب العقل هو التفكير فيما يتلوه المصلي من الأدعية والآيات . ونصيب الروح هو الخشوع ، والتقوى ، والتطُّع إلى رحمة الله . وكل ذلك في آن " (قطب ، ١٤٠٣هـ ، ص ١٣٨) [بتصرف من الكاتب] .

وهذا معناه أن العلاقة بين الجسم ، والعقل ، والروح تتلخص في أن التربية الإسلامية تسعى لأكبر قدرٍ من الافادة الإيجابية من طاقات هذه الجوانب الثلاثة مجتمعةً ، وتسخيرها بصورة متناسقةٍ لغرض تحقيق أهدافها السامية ، وغايتها الكلية . **فالطاقات الجسمية** - على سبيل المثال - تُستخدم لتحقيق معنى العبادة الخالصة انطلاقاً من قوله تعالى : { وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ } (سورة الذريات : الآية ٥٦) . وللقيام بمهمة الاستخلاف في الأرض انطلاقاً

من قوله تعالى : { وإذ قال ربك للملائكة إني جاعلٌ في الأرض خليفة } (سورة البقرة : الآية ٣٠) . ولإصلاح الأرض وإعمارها على النحو الذي يتفق مع شرع الله العظيم ، ومنهجه القويم انطلاقاً من قوله تعالى : { هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا } (سورة هود : من الآية ٦١) .

كما أن الطاقات العقلية تُسخر للتفكير في آيات الله العظمى في هذا الكون ؛ قال تعالى : { إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ } (سورة البقرة : الآية ١٦٤) .

وقال تعالى : { أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ } (سورة الروم : من الآية ٨) .

كما أنها تُسخر للتعرف على سنن الله تعالى وقوانينه ، ومن ثم تسخيرها لخدمة الإنسان ونفعه في حياته الدنيا ؛ قال تعالى :

{ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } (سورة الجاثية : الآية ١٣) .

أما الطاقات الروحية فتُوجَّه لاستمرارية التواصل مع الله سبحانه وتعالى ، والارتباط به ، والإخلاص له في كل شأنٍ من شؤون الحياة عن طريق أداء العبادات المفروضة ، وامتنال الطاعات المشروعة ؛ قال تعالى : { قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ❖ لا شريكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ } (سورة الأنعام : الآيتان ١٦٢ - ١٦٣) .

تعريف التربية الجسمية :

ليس هناك تعريفٌ محدد أو متفقٌ عليه للتربية الجسمية على الرغم من أن موضوعها واحد، ويتمثل في جسم الإنسان والعناية به، ولعل ذلك راجع إلى أن كل باحث في هذا الموضوع ينظر إليها من الزاوية التي تخدم بحثه . إلا أن هناك من اجتهد في وضع بعض التعريفات التي منها على سبيل المثال ما يلي :

(١) التعريف الذي يرى أن التربية الجسمية هي " تلك العملية التي يقوم الفرد خلالها بنشاطٍ جسماني منظم ، بهدف تنمية قدرات الجسم المختلفة، وزيادة كفاءته الحركية، وما يرتبط بذلك من اكتساب مهارات حركية معينة، واتباع عاداتٍ صحيةٍ سليمةٍ، وذلك للتكيف مع متطلبات الحياة في مجتمعه " (أبو سمرة ، ١٩٨٧ م ، ص ٥٣٣).

وهو تعريفٌ يقوم على اعتبار التربية الجسمية عمليةً منظمةً تستهدف تنمية القدرات، والمهارات، والكفاءات، والعادات، لغرض تحقيق تكيف الجسم مع البيئة أو المجتمع الذي يعيش فيه الفرد . إلا أن هذا التعريف - من وجهة نظر الكاتب - أغفل ربط الجانب الجسمي ببقية الجوانب الأخرى للشخصية الإنسانية و المتمثلة في الجانبين الروحي والعقلي ؛ إذ لم يُشر إلى ذلك على الرغم من قوة الارتباط و أهميته .

(٢) أما التعريف الذي يرى أن التربية الجسمية تعني " ذلك النشاط الذي تقوم به التربية في سبيل تنمية الجسم تنميةً سليمةً في إطار تكوين الشخصية المتكاملة، والمتوازنة، والعبادة لله " (أبو

العنين، ١٤٠٨هـ، ص ١٥١). فهو تعريفٌ أشمل من التعريف السابق، وأكثر دقةً، إلا أنه يمكن أن يؤخذ عليه اعتباره التربية الجسمية مجرد نشاط تقوم به العملية التربوية لغرض تنمية الجسم؛ في حين أن التربية الجسمية ليست مجرد نشاط، ولكنها نظام يشتمل بدوره على مجموعة من الأنشطة المختلفة، والعمليات الحيوية الأخرى التي تتكامل فيما بينها لتكوين الإطار الكلي للشخصية الإنسانية.

(٣) وهناك تعريف ثالث يرى أن المقصود بالتربية الجسمية يتمثل في "تقديم الخدمات الصحية، والوقائية، والعلاجية، وتعويد الإنسان ممارسة السلوك الصحي السليم في حياته اليومية ليكتسب العادات الصحية، فهي كل ما يؤدي إلى تنمية وسلامة العضلات، والأجهزة العضوية المختلفة لتحسين أدائها، وحفظها سليمةً قويةً تشمل كل ما يؤدي إلى صحة الجسم، وتمتع الإنسان بمستوى صحي ملائم يجعله يشق طريقه في الحياة بسهولة" (دنيا، ١٩٨٤م، ص ٣٢).

وهذا تعريفٌ جيد إلا أنه يعتبر التربية الجسمية مجرد تقديم خدمات مختلفة، في حين أنها أوسع وأشمل من ذلك إذ إن التربية الجسمية تشمل الجوانب الصحية، والوقائية، والعلاجية، وغيرها من الجوانب الأخرى. وليس صحيحاً أن يُحصَرَ تعريفها في الجانب الصحي دون غيره من الجوانب.

(٤) أما التعريف الرابع الذي يرى أن التربية الجسمية عبارة عن "جهودٌ تستهدف الاستفادة من ميل الإنسان للنشاط البدني الحركي بتظيمه، وتحديد أوجه نشاطه، ونوع هذا النشاط من حيث هو فردي أو جماعي، حتى يمارس الجسم هذا النشاط، وتلك

الحركات بقصد تقويته ، وتمكينه من أداء وظائفه على نحو أفضل " (محمود ، ١٤١٣هـ ، ص ٢٨٧) . فيؤخذ على هذا التعريف اعتباره التربية الجسمية مجرد بذل جهود تعليمية بحتة ، إضافة إلى أن هذا التعريف يرى أن التربية الجسمية تعتمد على ميل الإنسان للنشاط البدني ، وهذه مسألة فيها نظر ؛ إذ كيف يكون الحال مع الإنسان الذي لا يميل إلى النشاط البدني ؟.

(٥) وأخيراً ، التعريف الذي يرى أن التربية الجسمية " عملية حفظ و تنمية الجانب البدني ، ليقوم بدوره الذي خُلق من أجله " (الحازمي ، ١٤٢٠هـ ، ص ١٩٥) . وهذا التعريف يُعد الأكثر دقةً و اختصاراً بين التعريفات السابقة ؛ إلا أنه يؤخذ عليه أنه قدّم مهمة حفظ الجسم على مهمة نموه و تنميته ؛ و كان الأولى أن يتم تقديم مهمة نمو الجسم على مهمة حفظه و رعايته ، إذ إن نمو الجسم يسبق عملية حفظه و رعايته .

أما تعريف المؤلف للتربية الجسمية فيتمثل في أنها :

أحد أنواع التربية ، التي تهتم ببناء و تنمية و حفظ الجانب الجسمي للذات الإنسانية ، و العناية بكيفية تفاعله الإيجابي مع غيره من الجوانب الأخرى ؛ حتى يتحقق لها التفاعل المطلوب و التكيف اللازم مع ما يحيط بها من كائنات ، و مكوناتٍ أخرى وفق منهج الله سبحانه و تعالى .

أهداف التربية الجسمية :

من المسلّم به أن لكل عملٍ أو نشاطٍ أو سلوكٍ يؤديه الإنسان أو يقوم به هدف أو مجموعة أهداف محددة يسعى للوصول إليها ،

ويحرص على تحقيقها . كما أن من المسلمات أن وضوح الأهداف ، ودقة تحديدها يساعد كثيراً على معرفة ورسم أفضل الطرق وأيسر السبل وأحسن الوسائل التي تؤدي إلى تحقيقها والوصول إليها ، ولاسيما في العملية التربوية التي تعتمد اعتماداً كبيراً على قوى الإنسان وقدراته المختلفة ؛ فالهدف التربوي هو ما يُشَدُّ تحقيقه من العملية التربوية في جميع جوانب الشخصية البشرية . وهو المحصلة النهائية للعملية التربوية .

وانطلاقاً من كون التربية الإسلامية تربيةً شاملةً لجميع جوانب الذات الإنسانية، ومتوازنةً بدرجةٍ لا تسمح أن يطفئ جانبٌ منها على الآخر ؛ فإن لها أهدافاً عامةً تهدف إلى تنمية قوى الإنسان المختلفة، وطاقاته المتعددة المتمثلة في الجسم ، والعقل ، والروح ؛ حتى يصبح عضواً مؤثراً وفاعلاً في حياته سواءً على المستوى الفردي أو الجماعي . وهذا يعني أن للتربية الجسمية في الإسلام مجموعةً من الأهداف التي تُعد جزءاً لا يتجزأ من الأهداف العامة للتربية الإسلامية. ونظراً لأن موضوع هذه الدراسة يهتم بالتربية الجسمية في الإسلام، فسوف يكون التركيز فيها على الأهداف المتعلقة بالجانب الجسمي فقط .

وتبعاً لاختلاف وجهات النظر في هذا الشأن ؛ فإن هناك من يرى أن أهداف التربية الجسمية يمكن أن تُشتق من مجموعة القيم التي جاءت في الحديث النبوي الشريف " وهذه القيم يمكن أن تُسميها بالقيم المادية ، لأنها تتعلق بالتواجد المادي للإنسان ، .. ومنها :

- ١- تربية الإنسان على تنظيم تناول طعامه وشرابه، وعدم خضوعه لشهوة الشراب والطعام .
- ٢- تربية الإنسان على الحصول على مطالبه الجنسية، وإشباعها حسب الأسس التي حددها الإسلام .
- ٣- تربية الإنسان على اكتساب المهارات البدنية التي يتمكن جسده من ممارستها .
- ٤- تربية الإنسان على اكتساب قواعد المحافظة على صحته ، والوقاية من المرض .
- ٥- تربية الإنسان على اكتساب قواعد النظافة والطهارة بما يحافظ على سلامة الجسد " (بكر ، ١٩٨٣ م ، ص ص ٢٦٥ - ٢٦٦) .

وهنا يمكن القول : إن هذه الأهداف تسعى لتنظيم كيفية حصول الإنسان على حاجاته ومطالبه المختلفة ، وفق تعاليم الدين الإسلامي ، كما أنها تُركز على اكتساب الإنسان لعددٍ من المهارات ، والقواعد الكفيلة بحفظ صحته ، وسلامة جسمه .

ولأن تحديد أهداف التربية الجسمية يعني تحديد الغاية النهائية المنشودة ؛ فإن هناك من يرى " أن التربية الجسمية تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التالية :

- (١) اكتساب قدرات بدنية ومهارات حركية نافعة في الحياة في مجتمعٍ عربيٍّ مسلم .
- (٢) المحافظة على صحة وسلامة الجسم الإنساني وصيانتها .
- (٣) الاستمتاع بوقت الفراغ في نشاطٍ جسديٍّ مفيد .

٤) اكتساب صفات نفسية مرغوب فيها مثل : التواضع عند النصر، والرضا بالنتيجة، والجرأة، والشجاعة، وقبول التحدي، والثقة بالنفس... الخ.

٥) تدعيم العلاقات والأواصر الاجتماعية بين أفراد المجتمع " (أبو سمرة، ١٩٨٧م ، ص ٥٥٧).

وهنا نلاحظ أن هذه الأهداف في مجموعها تسعى إلى الحفاظ على صحة جسم الإنسان ، وتدعو إلى الإفادة من قدراته وطاقاته، والحرص على اكتساب الصفات الخُلقية والسلوكية الإيجابية اللازمة لتدعيم علاقاته وتفاعله مع من حوله .

كما أن هناك من يرى أن أهداف التربية الجسمية تتمثل في ما

يلي :

١) المحافظة على الصحة وذلك عن طريق النمو السوي للكيان العضوي .

٢) تنمية الوعي الغذائي الصحي السليم .

٣) غرس مبادئ وأساليب النظافة ، وجعلها عادات يومية يمارسها الإنسان منذ يقظته إلى منامه .

٤) ممارسة الرياضة البدنية حمايةً للجسم وتدريباً له على الأخذ بأسباب القوة والنشاط .

٥) الاهتمام بأساليب التربية الوقائية و العلاجية و الالتزام بقواعدها .

(٦) الاهتمام بالتربية الجنسية .

(٧) التأكيد على تسخير قوة الجسم وقدراته وطاقاته في السبل المشروعة .

(٨) تحقيق الصحة الجسمية والروحية والعقلية معاً .

(٩) إعداد المسلم القوي القادر على البناء والتعمير والإنتاج والجهاد " (شعله، ١٤١٦هـ ، ص ص ٨١ - ٨٣).

وهي أهداف لا تخرج في مجموعها عن الأهداف السابق ذكرها، إلا أنها أكدت على تسخير قوى الجسم وقدراته في ما شرعه الله تعالى، إضافةً إلى كونها دعت إلى تحقيق المفهوم العام للصحة الإنسانية اللازمة لإعداد الإنسان إعداداً صحيحاً ومتوافقاً مع مهامه، ووظائفه الدينية، والدينية .

والخلاصة أن أهداف التربية الجسمية لا تخرج عن كونها أهدافاً جزئيةً تتكامل مع غيرها من الأهداف الأخرى لبقية جوانب الشخصية الإنسانية ؛ بحيث تعمل في مجموعها لتحقيق الأهداف العامة للتربية الإسلامية .

* * * * *

الفصل الثاني

العبادات الإسلامية ومنافعها لتربية الجسم

- ❖ تمهيد .
- ❖ مفهوم العبادة وأنواعها في الإسلام .
- ❖ من منافع العبادات في الإسلام .
- ❖ أولاً / الصلاة (منزلتها ، بعض منافع الصلاة العامة للجسم . بعض المنافع الناتجة عن بعض أوضاع الصلاة في القيام ، والركوع ، والسجود ، والجلوس) .
- ❖ ثانياً / الصوم (منزلته ، بعض منافع الصوم لتربية الجسم) .
- ❖ ثالثاً / الحج والعمرة (منزلته ، بعض منافع الحج والعمرة لتربية الجسم) .
- ❖ رابعاً / الجهاد (منزلته ، بعض منافع الجهاد لتربية الجسم) .

تمهيد :

العبادة هي المهمة الأولى ، والوظيفة العظمى التي خلق الله الجن والإنس لها في هذه الحياة الدنيا . قال تعالى : [وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ { (سورة الذاريات : الآية رقم ٥٦) .

وقال سبحانه : [يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (سورة البقرة : الآية رقم ٢١) .

وهي حق الله جل في علاه على عباده لما ثبت عن معاذ بن جبل t أنه قال : " كنت ردفَ النبي e على حمارٍ يقال له : عُفَيْر ، فقال : " يا معاذ ، هل تدري ما حق الله على عباده ؟ وما حق العباد على الله ؟ " قلت : الله ورسوله أعلم ، قال : " فإن حق الله على العباد أن يعبدوه ولا يشركوا به شيئاً ، وحق العباد على الله أن لا يُعذب من لا يشرك به شيئاً " (البخاري ، الحديث رقم ٢٨٥٦ ، ص ٥٧٩١) .

وحتى تتحقق العبادة بمعناها الحقيقي ، وتتم على الوجه الصحيح الذي يقبله الله تعالى و يرضاه فقد بعث جل في علاه الأنبياء والرسل - عليهم السلام - ، وأنزل الكتب السماوية ، وبيّن الشرائع التي دعت جميعها إلى عبادة الله وحده لا شريك له ، وإلى تخليص هذه العبادة (قوليةً كانت أو فعليةً ، سريةً أو جهريةً ، فرديةً أو جماعيةً) من الوسطاء والشفعاء ، كما دعت إلى الإتيان الصحيح في أدائها وعدم الابتداع .

مفهوم العبادة وأنواعها في الإسلام :

العبادة هي المظهر الإيجابي للعبودية الحققة لله جل في علاه ، وتُعرّف بأنها " اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال

والأعمال الباطنة والظاهرة ، فالصلاة ، والزكاة ، والصيام ، والحج ، وصدق الحديث ، وأداء الأمانة ، وبرُّ الوالدين ، وصلة الأرحام ، والوفاء بالعهود ، والأمر بالمعروف ، والنهي عن المنكر.. والإحسان للجار ، واليتيم ، والمسكين ، وابن السبيل ، والبهاائم ، والدعاء ، والذكر ، والقراءة ، وأمثال ذلك من العبادة " (ابن تيميه ، ١٣٩٨هـ ، ص ٤) .

ودائرة العبادة في الإسلام واسعة وشاملة ؛ فهي تسع جميع أقوال العبد ، وأفعاله ، ونواياه ، كما أنها تشمل كل شأنٍ من شئونه ، وكل جزئية من جزئيات حياته . وما ذلك إلا لأن " العبادة ليست تهوية روح خالصة ، وإنما هي حركة جسم ، وحركة عقل ، وانطلاقة روح " (قطب ، ١٤٠٩هـ ، ص ٢٤) .

وهذا معناه أن الإنسان عندما يؤدي العبادة لله تعالى ، فإنما يؤديها بكيانه كله روحاً ، وعقلاً ، وجسماً ، حتى يكون الأداء كاملاً ، ويكون الأثر عميقاً " فالعبادة في الإسلام تستوعب الكيان البشري كله ، فالمسلم لا يعبد الله بلسانه فحسب ، أو ببدنه فقط ، أو بقلبه لا غير ، أو بعقله مجرداً ، أو بحواسه وحدها . بل يعبد الله بهذه كلها : بلسانه ذاكراً ، داعياً ، تالياً ، وببدنه مصلياً ، صائماً ، مجاهداً . وبقليه خائفاً ، راجياً ، محباً ، متوكلاً . وبعقله متفكراً ، متأملاً . وبحواسه كلها مستعملاً لها في طاعته سبحانه " (القرضاوي ، ١٤٠٩هـ ، ص ١٠٥) .

ولعل من حكمة الله سبحانه أن جاءت العبادات بأشكالٍ مختلفةٍ وصورٍ شتى ، حتى تشمل كافة الجوانب الإنسانية عند الإنسان دون أن يطفئ جانبٌ منها على الآخر " وقد نوعَ الله سبحانه

العبادة فلم يجعلها على وتيرة واحدة حتى لا يملوا - أي العباد - ، و حتى يكون في تنوعها تزكيةً لجوانب متعددة ، وزوايا مختلفة من الطبيعة البشرية، وحتى تتناسب - على تفاوت فيما بينها - مع كل الفطر والاستعدادات " (محمود ، ١٩٨٠م ، ص ٢١٩).

كما أن في تنوع العبادات علاجاً لما عُرف عند الإنسان من طبيعة الملل إذا ما استمر على نمطٍ واحدٍ في شأن من شئون حياته ، إذ إن النفس تكل وتمل ، وترغب بين حين وآخر في التغيير والتجديد ، فجاءت هذه العبادات " بين عبادات بدنية ، كالصلاة والصيام ، وأخرى مالية كالزكاة والصدقات ، وثالثة جامعة بينهما كالحج والعمرة ، وجعل بعضها يومياً كالصلاة ، وبعضها سنوياً أو موسمياً كالصيام والزكاة ، وبعضها مرةً في العمر كالحج . ثم فُتِحَ الباب لمن أراد مزيداً من الخير والقرب من الله ، فشُرِعَ التطوع بنوافل العبادات " (القرضاوي ، ١٤٠٩هـ ، ص ١٥١) .

وانطلاقاً من كون الدين الإسلامي ينظر إلى الكيان الإنساني على أنه وحدةٌ واحدةٌ مترابطة الجوانب ، متكاملة القوى ؛ فإن لهذه الوحدة جوانب رئيسة ثلاثة هي : (الروح ، والجسم ، والعقل) ؛ وعلى الرغم من أن بين هذه الجوانب الثلاثة اختلافاً واضحاً إلا أنها تُشكّل فيما بينها كياناً واحداً يعتمد في تكوينه على توازنٍ دقيق ، وترابطٍ شديد ، وتداخلٍ شائكٍ فيما بين هذه الجوانب الثلاثة التي تتضح العلاقة بينها في كونها تُشكل في مجموعها الأبعاد الأساسية للنفس البشرية .

من هنا فقد جاء تنوع العبادات في الإسلام متوافقاً مع طبيعة النفس البشرية وجوانبها الثلاثة الرئيسة ، فهناك عباداتٌ روحية ، وعباداتٌ عقلية ، وعباداتٌ جسمية . وما ذلك إلا ليحظى كل جانبٍ من جوانب هذه النفس البشرية بحظٍّ وافٍ ، ونصيبٍ كاملٍ ، من حقه الفطري في أداء العبادة لله سبحانه .

والمعنى أن هناك **عباداتٌ روحيةٌ** خالصة كالإيمان بالله عز وجل ، والإخلاص له ، والتوكل عليه ، وغير ذلك من العبادات التي يتجلى فيها الخشوع ، والخضوع ، والتقوى ، والمراقبة .

وهناك **عباداتٌ عقليةٌ** تعتمد على التفكير في بديع خلق الله وعظيم آياته ومخلوقاته في الكون ، وقد أشار إليها القرآن الكريم في قوله تعالى : [**إِنَّ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّلْمُؤْمِنِينَ** ❖ **وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ** ❖ **وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيْفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ**] (سورة الجاثية : الآيات ٣- ٥) .
وقوله جل في علاه : [**وَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ**] (سورة البقرة: من الآية ٧٣) .

وقوله سبحانه : [**كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ**] (النور: من الآية ٦١) .

وهناك **عباداتٌ جسميةٌ** تتعلق بأعضاء جسم الإنسان ، وجوارحه ، وحواسه ، وحركاته ، ووظائفه . وتعتمد في أدائها على تلك الأعضاء والجوارح مجتمعةً أو منفردةً أو بعضها وقد أشار إلى ذلك أحد الدعاة إلى الله تعالى بقوله :

" فالعبادات البدنية هي التي تؤدي بالجوارح ، وهي كثيرة ومعلومة ؛ فأفضلها الصلاة بما فيها من قيام وقعود ، وركوع ، وسجود ، وقراءة ، وتسليم .

ومنها الصيام الذي هو إمساك لله عز وجل عن سائر المشتبهات والمفطرات طيلة اليوم من طلوع الفجر إلى غروب الشمس .

ومنها الحج والعمرة بما يشتملان عليه من مناسك .

ومنها الجهاد بالنفس وما يقتضيه من بذل الجهد في مقاتلة أعداء الله ، والتعرض للمخاطر ، واحتمال الآلام والجراح .

ومنها الرحلة في طلب العلم أو إلى أحد المساجد الثلاثة (المسجد الحرام ، والمسجد النبوي ، والمسجد الأقصى) .

وبالجملة ، فكل عبادة نيطت بالبدن أو بعض منه فهي داخلة في هذا النوع من العبادات " (كشك ، د . ت ، ص ٣٠) .

والمعنى أن لكل عضو من أعضاء الجسم ، ولكل جارحة من جوارحه عبادات معينة يقوم بأدائها " فمن **عبادات اللسان** (النطق بالشهادتين ، وتلاوة القرآن ، وذكر الله تعالى ، ورد السلام ، والأمر بالمعروف ، والنهي عن المنكر ، وصدق الحديث ، وأداء الشهادة ، والمذاكرة في العلم النافع ، واجتتاب القول الباطل كالكذب ، وشهادة الزور ، والقذف ، وسب المسلم) .

وأما **عبادات الجوارح** (فمنها ما يعتمد على حاسة السمع كالإنصات إلى تلاوة القرآن الكريم ، واستماع خطبة الجمعة ، وعدم السماع للكفر ، والبدع ، والمعازف ، والآت الطرب ، واللهو ، والغيبة . ومنها ما يعتمد على حاسة البصر كالنظر في

المصحف ، والنظر في آيات الله المشهودة ، وعدم النظر إلى المحرّمات والعورات ..) .

وأما **عبادات اليدين** (فمنها التكسب المشروع للنفقة على النفس والأهل ، وإعانة المضطر ، ورمي الجمار ، ومباشرة الوضوء والتيمم وعدم استخدام اليدين في ما حرّم الله كالقتل ، ونهب المال ، وضرب من لا يحل ضربه ، وكتابة الزور ، والظلم ، والبدع ، وما فيه مضرّة على المسلمين) .

ومن **عبادات الرجلين** (المشي إلى صلاة الجماعة والجمعة ، والطواف بالبيت الحرام ، والسعي بين الصفا والمروة ، والمشي إلى صلة الرحم ، وإلى مجالس العلم ، والمشي إلى الحج ، وعدم المشي إلى معصية الله " (ابن القيم ، د . ت ، ص ص ١٢٨ - ١٣٧) [بتصرف من الكاتب] .

وهنا يمكن الخلوص إلى أن كل جانبٍ من جوانب الجسم ، وكل جزءٍ من أجزائه ، وكل عضوٍ من أعضائه ، وكل جارحةٍ من جوارحه مؤهلةٌ لأداء عبادَةٍ من العبادات أو المشاركة في أدائها بصورةٍ مباشرةٍ أو غير مباشرةٍ . وقد يشترك أكثر من جانبٍ ، وأكثر من عضوٍ ، وأكثر من جارحةٍ في أداء العبادة الواحدة ؛ الأمر الذي يؤكد أن كيان الإنسان البشري يشترك كله في أداء العبادات سواءً كانت قوليةً أو عمليةً .

من منافع العبادات في الإسلام :

للعبادات في الإسلام منافع كثيرة وفوائد جمّة ، ونظراً لكثرة أنواع العبادات وصورها ؛ فإن استقصاء منافعها وآثارها الإيجابية أمرٌ ليس باليسير ؛ إلا أنني سأقتصر في هذا الشأن على بيان شيءٍ من

الآثار الإيجابية والمنافع التي يمكن أن تتحقق لجسم الإنسان من خلال أدائه لبعض العبادات مثل : الصلاة ، والصوم ، والحج والعمرة ، والجهد ، وذلك على النحو التالي :

أولاً / الصلاة :

للصلاة في اللغة معانٍ كثيرة ، فهي تعني " الدعاء ، والرحمة ، والاستغفار ، وحسن الثناء من الله عز وجل على رسوله e ، وعبادة فيها ركوع وسجود " (الفيروز آبادي ، ١٤١٥هـ ، ص ١٦٨) .
أما في الاصطلاح الشرعي فالصلاة تعني " التعبد لله تعالى بأقوالٍ وأفعالٍ معلومة ، مفتتحة بالتكبير ، مختتمة بالتسليم " (ابن عثيمين ، ١٤١٦هـ ، ص ٥) .

* منزلة الصلاة في الإسلام :

الصلاة فريضة الله تعالى على كل مؤمن ذكراً كان أو أنثى ، صغيراً أو كبيراً ، لقوله تعالى : [فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَاباً مَوْقُوتاً] (سورة النساء : من الآية ١٠٣) .
وللصلاة منزلةٌ كبرى في الإسلام ، ولذلك جاء الأمر من الله سبحانه وتعالى بالمحافظة عليها وعدم التهاون في أدائها ، قال تعالى : [حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الَّتِي بَيْنَ يَدَيْهَا وَالصَّلَاةِ الَّتِي بَيْنَ يَدَيْهَا وَالصَّلَاةِ الَّتِي بَيْنَ يَدَيْهَا] (سورة البقرة : الآية ٢٣٨) .

وهي الركن الثاني من أركان الإسلام الخمسة فعن ابن عمر (رضي الله عنهما) قال : قال رسول الله e : " بُني الإسلام على خمسٍ : شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله ، وإقام الصلاة ، إيتاء الزكاة ، وحج البيت ، وصوم رمضان " (البخاري ، الحديث رقم ٨ ، ص ٦) .

كما أنها أفضل أعمال العباد لما ثبت عن ابن مسعود t أنه قال : سألت رسول الله e قلت : يا رسول الله أي الأعمال أفضل ؟ قال : الصلاة على ميقاتها . قلت : ثم أي ؟ قال : بر الوالدين . قلت : ثم أي ؟ قال : الجهاد في سبيل الله " (البخاري ، الحديث رقم ٢٧٨٢ ، ص ٥٦٥) .

والصلاة منها الفرائض وهي خمس صلوات (الفجر ، والظهر ، والعصر ، والمغرب ، والعشاء) . ومنها النوافل المطلقة و الرواتب التي يصلها الإنسان قبل الصلوات المفروضة وبعدها . ومنها النوافل المخصوصة مثل : صلاة التراويح في شهر رمضان المبارك وهي من فروض الكفاية التي متى قام بها البعض سقطت عن الآخرين كصلاة العيدين ، وصلاة الخسوف ، وصلاة الكسوف ، وصلاة الاستسقاء ، وصلاة الخوف ، وصلاة الجنابة .

وما هذا التنوع في أنواع الصلاة إلا إظهاراً لمكانتها العظيمة ومنزلتها السامية " فكأن في تعدد أنواع الصلاة والإشارة إلى بعضها في القرآن الكريم إيحاءً بأنها جنة المسلم وسلاحه ، بل الصلة التي ينبغي أن لا تتقطع بينه وبين ربه فهو بحاجة إلى هذه الصلة في كل لحظة وفي كل حين عند ظهور الآيات كالخسوف والكسوف إنابةً ، وعند شح الماء استسقاءً ، وعند اشتداد الكرب والشدائد التجاءً ، وعند ظهور النعم شكرًا ، وعند الموت استرحامًا واستغفارًا " (الرومي ، ١٤١٤هـ ، ص ٣٢) .

وللصلاة من المزايا ما ليس لغيرها من العبادات الأخرى "فالصلاة أكثر الفرائض ذكرًا في القرآن ، وهي واجبة وجوباً عاماً على الذكر والأنثى ، والحر والعبد ، والغني والفقير ، والمقيم

والمسافر ، والصحيح والمريض ، وهي قوام الدين وعماده ؛ فلا يستقيم الدين إلا بها " (الشثري ، ١٤٠٥هـ ، ص ١٥٤) .

من هنا نرى عظم شأن الصلاة ، ورفيع منزلتها ، وأهميتها البالغة في حياة الإنسان المسلم . وهي وإن كانت عبادةً بدنيةً فرضها الله على الإنسان المسلم في اليوم واللييلة خمس مرات في أوقاتٍ محددة ؛ وبكيفيةٍ معينةٍ إلا أنها تُشير إلى " مظهرٍ لنشاط قوى الإنسان الثلاث - الجسمية ، والفكرية ، والروحية - وتوجيهها إلى خالقها في ترابط تام ، واتساقٍ واضحٍ يجعلها قياماً وركوعاً وسجوداً لحركة الجسد ، ويجعلها قراءةً ، وتدبراً ، وتفكيراً في المعنى والمبنى تحقيقاً لنشاط العقل ، ويجعلها توجهاً وإسلاماً لله تحقيقاً لنشاط الروح ، وبهذا تتحقق فكرة الإسلام كلها عن الحياة في كل ركعة من كل صلاة " (القاضي ، ١٤٠٠هـ ، ص ١٦٧) .

* بعض منافع الصلاة لتربية الجسم :

لا شك أن الصلاة عبادةً مفروضةً ، وأن المسلم عندما يؤدي فريضة الصلاة فهو يؤديها امتثالاً وطاعةً لأمر الله سبحانه وتعالى ، وطلباً لمرضاته عز وجل . إلا أن من فضل الله أن جعل لهذه العبادة - إضافةً إلى الأجر العظيم والثواب العميم - فوائد جمّة ، ومنافع عاجلة ، تحفظ - بإذن الله - للإنسان المصلي صحة جسمه وقوته وسلامته ، وهو ما أشار إليه أحد علماء السلف بقوله :

" وبالجملة ، فلها [أي الصلاة] تأثيرٌ عجيبٌ في حفظ صحة البدن والقلب وقواهما ، ودفع المواد الرديئة عنهما . وما ابتلي رجلان بعاهةٍ ، أو داءٍ ، أو محنةٍ ، أو بليةٍ ، إلا كان حظ المصلي منهما أقلّ ، وعاقبته أسلم " (ابن قيم الجوزية ، ١٤١٩هـ ، ص ٢٨٣) .

وفيما يلي عرضٌ لبعض آثار ومنافع عبادة الصلاة في تربية الجسم مقسمةً إلى قسمين رئيسين هما :

(أ) منافع عامة لتربية الجسم :

لا يمكن أن نذكر منافع الصلاة دون أن نُشير إلى منافع الوضوء الذي يسبق أداء الصلاة ولا تجوز إلا به ، إذ إن من شروط الصلاة الاستعداد لها بالطهارة سواءً بالوضوء الذي يستلزم غسل الأعضاء من الجسم كالأيدين ، والوجه ، والرجلين ، والمسح على الرأس ، والأذنين ، أو الغُسل الكامل لسائر البدن باستخدام الماء الطهور ، أو التيمم بالتراب الطاهر في حالة عدم وجود الماء أو حين يتعذر استخدامه امتثالاً لقوله تعالى : [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ] (سورة المائدة : الآية ٦) .

وهذا معناه أن أداء عبادة الصلاة دافعٌ إلى نظافة الجسم وطهارته بصورة مستمرة وكاملة ، لأن من شروط الصلاة طهارة المصلي في جسمه ، وملبسه ، ومكان صلاته " فالشرط في الصلاة الطهارة التي تعتبر نظافة ، والتي تتحقق عن طريق الوضوء ، أو الغُسل الكامل لجميع أعضاء الجسم " (أبو العينين ، ١٤٠٨هـ ، ص ٢١٨) .

وبما أن هذا التطهير لأعضاء الجسم يتكرر خمس مرات في اليوم والليلة استعداداً للصلاة ؛ فإن في ذلك وقاية لهذه الأعضاء من التلوث الجرثومي ، وضماناً لاستمرارية نظافتها حيث " إن الغسل المتكرر (أي بالوضوء) فيه الوقاية الأولية الفاعلة ؛ لأن الطبقة الخارجية للجلد تمنع الميكروبات من الوصول إلى داخل الجسم إلا إذا حصل فيها تسلخ (تهتك) ، وأهم أسباب التسلخ الهرش (الحك) الذي من أسبابه عدم النظافة والطهارة " (السويدي ، ١٤١٢هـ ، ص ٧٢٦) .

كما أن غسل الوجه وبقية أعضاء الجسم عند الوضوء يؤدي إلى إزالة " ما يعلق بالبشرة من مواد ضارة ، ومواد دهنية ، ونظافة للعينين . وغسل اليدين إلى المرفقين مع ذلك يضمن نظافتهما ، وينشط الدورة الدموية ، ومسح الرأس والأذنين يزيل ما علق بها من غبار ، وغسل القدمين يضمن نظافتهما ، وإزالة ما علق بهما من أوساخ ومن روائح ، بالإضافة إلى تنشيط الدورة الدموية في هذا الجزء من الجسم " (الرودي ، ١٤١٦هـ ، ص ١٦٨) .

وهناك فائدة أخرى لعملية الوضوء التي تسبق أداء الصلاة وتتمثل في كونها تمنح الإنسان الراحة وطمأنينة النفس وهدوء الأعصاب واسترخاء العضلات ، ولاسيما بعد عناء العمل وهموم الحياة ، وهو ما يُشير إليه أحد المختصين بقوله : " فالغسيل بالماء يُسبب الشعور بالراحة والاسترخاء ، فضلاً عما فيه من الوقاية من الإصابة بعدوى الجراثيم " (العيسوي ، ١٩٨٦م ، ص ١٩٠) .

وإذا كانت هذه بعض فوائد الوضوء التي تسبق أداء الصلاة ؛ فإن هناك نفعاً آخر ينتج عن مشي الإنسان إلى المسجد ذهاباً وإياباً

خمس مرات في اليوم واللييلة لأداء الصلاة مع الجماعة، وهذا يعني إكساب الجسم شيئاً من الحيوية والنشاط؛ لا سيما وأن هذه التمارين تأتي موزعةً على فترات متباعدة؛ وموزعةً على مدى ساعات الليل والنهار " فمن فوائد المشي إلى المساجد (لأداء الصلوات) أنه يُنمي التحمل والكفاءة البدنية ، ويقوي عضلات الجسم ، ويزيد في مرونة المفاصل ، ويُنشط الدورة الدموية ، ويوسع الشرايين والأوردة ، وينعش الخلايا ، ويُحسِّنُ عمل القلب وجميع أجهزة الجسم ، وينشط الدماغ والذاكرة ، كما أنه يعمل على إذابة الشحوم والدهون ، وإزالة التوتر والتيبس ، وتحرير الجسم من الرخاوة " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ٨٤) .

وهذا يعني أن في الذهاب والإياب لأداء الصلاة جماعة في المسجد حركات يُفيد منها الجسم كله فلا تضعف قواه ولا تترهل عضلاته ، ويكتسب بتلك الحركات المستمرة حمايةً - بإذن الله - من بعض الأمراض الجسمية التي يتعرض لها من يستسلمون للراحة والدعة والجلوس الطويل .

ومن منافع الصلاة العامة أن أوضاعها مناسبةً تماماً للجسم في مختلف المراحل العُمرية حيث تعود عليه بالنفع السريع ، والفائدة العظمية سواءً كان المصلي صغيراً أو كبيراً ، ذكراً أو أنثى . كما أنها - بالإضافة إلى كونها عبادةً مفروضةً - تشتمل على مجموعةٍ من الأوضاع الرياضية التي يسهل أداؤها ، والتي لا ينتج عنها أي خطرٍ على أعضاء الجسم وأنسجته المختلفة .

إلى جانب ذلك ؛ فإن المحافظة على أداء الصلوات في أوقاتها المحددة مفيد جداً لصحة وسلامة الجسم من المخاطر والتوترات

المفاجئة ، ولا سيما صلاة العصر (الصلاة الوسطى) التي يكون وقتها موافقاً لذروة النشاط القلبي عند الإنسان حيث إن " الجسم وخاصة العضو الحيوي فيه وهو القلب يمر بمجهود مرتفع في فترة بعد الظهر ؛ فمن الأحسن أن لا نعرضه في هذه الفترة بالذات إلى توتر أو إجهاد إضافي . وحيث إن صلاة العصر (الصلاة الوسطى) تقع في فترة بعد الظهر فلا شك أن المحافظة عليها تُعد مناسبة لإعطاء فرصة استرخاء وهدوء للجسم بما في ذلك القلب نفسه ، حيث إن أداء صلاة العصر مع ما يؤدي معها من تطهر ، وسُنن قبلية ، وأذكار ، يجعل هرمون الأدرينالين ، وعضلة القلب تعمل دون مستوى الإرهاق ، وهذا ما يجعل فرصة وجود توتر مفاجئ قليلة جداً " (قرامي ، ١٤١٧هـ ، ص ص ٨٤ - ٨٦) .

وهذا معناه أن لتوزيع الصلوات في أوقاتها المحددة على مدار اليوم واللييلة فائدة صحية عظيمة يعود نفعها على الجسم كله . وتتمثل هذه الفائدة في أن هذا التوزيع يجعل نوم الإنسان المسلم معتدلاً ، فلا يتمادى في النوم لساعات طويلة لأن الفترة التي تفصل بين كل صلاة والتي تليها فترة زمنية محدودة ؛ الأمر الذي يعود بالنفع والراحة الكافية للجسم بصورة معتدلة لا إفراط فيها ولا تفريط ، فأوقات الصلوات الخمس تغطي أغلب ساعات اليوم حيث " يقوم المسلم باكراً فيبدأ يومه بصلاة الفجر ثم بعد ما يقرب من (٧) ساعات يتوجه لصلاة الظهر ، وبعدها ب (٤) ساعات تقريباً يؤدي صلاة العصر ، ثم بعد ساعتين ونصف يؤدي صلاة المغرب ، وبعدها بقليل (ساعة ونصف) ينهي يومه بصلاة العشاء وينام " (قرامي ، ١٤١٧هـ ، ص ٥٢) .

هذا بالإضافة إلى السنن والنوافل التي تعمل جميعها على تنظيم ساعات اليوم ؛ ومن ثم تنظيم مواعيد نوم الإنسان وراحته التي متى زادت عن حدها أو اضطربت فإنها تؤدي إلى العديد من المضار الصحية .

ويمكن أن يضاف إلى ما سبق ذكره من منافع عامة بعض المنافع العلاجية التي منها ما للصلاة من أثر كبير في الوقاية من مرض تآكل المفاصل التي تتحمل ثقل الجسم ، وقد تتعرض مع مرور الزمن للضمور والتآكل نتيجة الضغوط المستمرة التي تفرضها حركة الجسم ، وخاصةً على الركبتين التي تُعد أكثر المفاصل في الجسم تعرضاً لمثل هذا التآكل حيث " تقوم الصلاة كمجموعة حركات ذات ضغوطات متغيرة بتنشيط وتقوية النسيج العظمي ، والغشاء الغضروفي ، والأربطة ، والأوتار المفصالية . وكذلك تحافظ على قوة العضلات وتصلب المفاصل ، وكذلك تشقق وتآكل الغضاريف المفصالية التي تؤدي إلى خشونة الركب وداء المفاصل التتكريسي " (قرامي ، ١٤١٧هـ ، ص ص ١٢٧ - ١٢٨) .

كما أن أوضاع الصلاة تحفظ لمفاصل الجسم كلها المرونة والحركة الانسيابية التي لا جهد فيها ولا معاناة لأن " الصلاة تؤمن لمفاصل الجسم كافةً صغيرها وكبيرها حركةً انسيابيةً سهلةً من دون إجهاد ، وتؤمن معها إدامة أدائها السليم ، مع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ٥٠) .

وللصلاة أثرٌ لا يخفى في تقوية عضلات الظهر التي تتصل بالعمود الفقري ، وإكسابها المرونة اللازمة التي تسمح لها بالحركة المستمرة المرنة لا سيما وأن تناسق جميع أجزاء الجسم يعتمد كثيراً

على صحة وسلامة العمود الفقري وما يتصل به من عضلات ، ولذلك فإن " المسلم الذي يؤدي فريضة الصلاة من سن البلوغ ، يجد حين يتقدم به العمر فيصلُ إلى مرحلة الكهولة ، ثم إلى الشيخوخة ، أنه يحتفظ بعضلات الظهر قوية ، والمفاصل بين الفقرات لا تعاني من التيبس . ذلك لأن حركات الصلاة هي أفضل علاج طبيعي يحفظ للعمود الفقري حُسْنَ الأداء ، والوقاية من الحالات المرضية مثل الانزلاق الغضروفي ، وضغط النتوءات العظمية على الأعصاب " (نجيب ، ١٤٠٣هـ ، ص ١٢) .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن ذلك مفيدٌ جداً للنساء الحوامل على وجه الخصوص لأن "حركة الركوع والسجود تقوي عضلات الظهر ، وتُليّن تحركات فقرات السلسلة الظهرية وخصوصاً أثناء الحمل حيث يحدث تقعرٌ وتحْدُبٌ لسلسلة الظهر كي تتأقلم مع تمدد البطن لاحتواء الجنين " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٣٩) .

إلى جانب ذلك فإن للصلاة وما فيها من حركاتٍ وأوضاعٍ جسميةٍ مختلفةٍ أثرٌ في زيادة مرونة عضلات الصدر ، ورفع معدل تهوية الجسم عن طريق تنشيط عمل الرئتين من خلال حركات الصلاة لا سيّما في الركوع ، وعند الرفع منه ، وعند السجود حيث يتم طرد كمية من الهواء المحمل بثاني أكسيد الكربون عن طريق عملية الزفير الذي " يطرح فيه المصلي الهواء الاحتياطي الموجود في الرئتين والمشبعٌ بغاز ثاني أكسيد الكربون ليحل محله بعد الشهيق الطويل هواء جديد نقي غني بالأكسجين " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ص ١٢٥ - ١٢٦) .

وهكذا نرى أن حركات و أوضاع الصلاة المختلفة ترفع نسبة التهوية داخل الجسم إلى أفضل مستوى مُمكن عن طريق ما يسمى علمياً (الزفير القسري) الذي " يُعدُّ في السجود أهمَّ عاملٍ في تنشيط جهاز التنفس ، وتحسين عمله كيفاً وكماً ، وتشجيع حركاته الشهيقية والزفيرية " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٣١) .

(ب) منافع ناتجة عن بعض أوضاع الصلاة :

يتخذ جسم الإنسان عند أداء فريضة الصلاة أربعة أوضاعٍ مختلفة هي : القيام ، والركوع ، والسجود ، والجلوس . ويشترك في أداء هذه الأوضاع جميع عضلات الجسم ومفاصله بنظامٍ دقيقٍ ، وترتيبٍ جميلٍ يبعث النشاط في الجسم ، ويدفعه إلى مزيدٍ من العطاء وهو ما يُشير إليه أحد الباحثين بقوله : " ومن فوائد الصلاة الصحية ، هذه الحركات التي يشترك فيها جميع أعضاء الجسم من الرأس ، واليدين ، والرجلين ، والفقرات ، ومفاصل الجسم أثناء القيام ، والركوع ، والسجود ، والاعتدال ، إذ في كل حركةٍ من هذه الحركات فائدةٌ صحية " (عبد الحميد ، ١٩٨٥م ، ص ٦٨) .

وهذا يعني أن الجسم ينتفع كثيراً بتلك الحركات التي تؤدي في الصلاة سواءً كانت هذه الحركات منفردةً أو مجتمعةً لأنها في مجموعها " تُقوي العضلات وسائر أجزاء الجسم ، وتُنظم الدورة الدموية ، وتساعد على بناء الأنسجة " (السويدي ، ١٤١٢هـ ، ص ٧٢٦) .

كما أن من منافع الصلاة أنها تُكسب الجسم مرونةً عامةً يتمكن معها الإنسان من أداء أوضاعها المختلفة بكل سهولةٍ ويسرٍ لاسيما إذا كان متعوداً على ذلك منذ الصغر حيث " إن الحركات

البدنية في الصلاة ليست بالحركات السهلة جداً ، ولا بالصعبة ، ولكنها نوع فريد من التمرينات البدنية التي تتخذ أسلوب السهل الممتع ؛ فهي شاملة لجميع مفاصل وعضلات الجسم ، وتناسب جميع الأعمار ولكلا الجنسين ، ولجميع أنماط الأجسام البشرية بصورة لا يستطيع البعض القيام بها ما لم يكن يتدرب عليها من قبل " (سالم ، ١٤٠٨هـ ، ص ص ٢٤٢ - ٢٤٣) .

ومن المناسب أن نُشير إلى أن هناك أوضاعاً معينة لبعض العضلات في جسم الإنسان لا يمكن أن تتشكل إلا عند أداء الصلاة ما بين قيام ، وركوع ، وسجود ، وجلوس . ومعنى هذا أن من لم يتعود على أداء الصلاة منذ الصغر فإنه يجد بعض المشقة في أدائها على الوجه الصحيح .

وحيث إن لكل وضعٍ من هذه الأوضاع فوائد صحية ينتفع بها الجسم ، فسوف نعرض لكل وضعٍ منها ببيان حكمه ، وكيفيته الصحيحة ، ثم ذكرٍ لبعض المنافع والفوائد الصحية المترتبة على أدائه على النحو التالي :

(١) القِيَامُ :

القيام في الصلاة أحد أركانها لمن قدر عليه من المُصلين لقوله تعالى : [حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ] (سورة البقرة : الآية ٢٣٨) .

وقد " أجمعت الأمة على أن القيام في صلاة الفرض واجب على كل صحيح قادر عليه ، منفرداً كان ، أو إماماً " (القرطبي ، ١٤٠٨هـ ، ج ١ ، ص ٢١٧) .

وقد جاء الأمر بالقيام في الصلاة للقادر عليه في السنة النبوية ، فعن عمران بن حصين t قال : " كانت بي بواسير ، فسألت النبي عن الصلاة ؟ فقال : " صل قائماً ، فإن لم تستطع فقاعداً ، فإن لم تستطع فعلى جنب " (البخاري ، الحديث رقم ١١١٧ ، ص ٢٢٠) .
وتتحقق كيفية القيام في الصلاة " بوقوف المصلي منتصباً معتدلاً ، لا يعتمد في الوقوف على شيء " (طبارة ، ١٩٩٢م ، ص ١٠٧) .

ويشتمل القيام في الصلاة للركعة الواحدة على مجموعة من الحركات المتمثلة في :

- ١- رفع اليدين حتى تكون حذو المنكبين لتكبيرة الإحرام ثم خفضهما .
- ٢- وضع اليد اليمنى على ظهر الكف اليسرى ، أو القبض باليمنى على اليسرى ثم وضعهما على الصدر في وضع أفقي .
- ٣- رفع اليدين مرة ثانية عند الركوع .
- ٤- قراءة القرآن الكريم جهراً أو سراً .
- ٥- رفع اليدين مرة ثالثة عند الرفع من الركوع . وهناك رفع لليدين مرة أخرى عند القيام للركعة الثالثة بعد جلسة التشهد الأول في الصلاة الثلاثية (صلاة المغرب) ، والصلاة الرباعية (الظهر ، والعصر ، والعشاء) .

*** بعض منافع القيام في الصلاة لتربية الجسم :**

يؤدي وضع القيام في الصلاة إلى تنظيم عملية التنفس عن طريق الوقوف المعتدل للجسم مع الطمأنينة وهو ما ينبغي أن يحافظ عليه الإنسان المصلي ، إذ إن " الاعتدال في القامة الذي تطبعه الصلاة في جسم المصلي يؤثر في التنفس ، فمن المحال أن يكون التنفس صحيحاً في شخص قوامه غير معتدل ، إذ إن الرأس تكون في القوام الصحيح مرتفعة والكتفين إلى الخلف مما يساعده (أي المصلي) على ملء رئتيه بمقدار كافٍ من الأوكسجين على العكس ممن لا يسمح قوامه إلا بالتنفس السطحي السريع " (بهنسي ، د . ت ، ص ٨٨) .

كما أن وضع القيام في الصلاة يؤدي إلى رفع معدل تهوية الجسم نتيجة أداء المصلي لحركة الرفع من الركوع ، والاعتدال واقفاً حيث " إن حركة الرفع من الركوع تحدث انخفاضاً في الضغط داخل التجويف البطني ، وذلك يؤدي إلى شهيق عميق لا إرادي يسحب كمية هائلة من أوكسجين الهواء ، ثم يتبعه زفير عميق يطرد كمية كبيرة من ثاني أكسيد الكبريت ؛ وبذلك ترتفع نسبة التهوية إلى أفضل مستوى " (قرامي ، ١٤١٧هـ ، ص ١٧٥) .

ومن المنافع التي تتحقق لجسم الإنسان عند القيام لأداء الصلاة ما يحصل من تقوية مجموعة العضلات المرتبطة بحركة اليدين ، حيث تتكرر هذه الحركة عشرات المرات في اليوم الواحد الأمر الذي ينتج عنه تقوية العضلات التي تؤدي هذه الحركة والتي تُشير بعض المصادر إلى أن عددها يبلغ (١٣) عضلة .

كما أن وقوف المصلي في الصلاة يمنح عضلات الجسم نوعاً من الاسترخاء الكامل الذي ينتج عن وقوفه بين يدي الله تعالى وقد سكنت حركته ، واعتدل قوامه ، وتَرَكَّزَ نظره في موضع سجوده ،

إضافةً إلى حفاظه على عملية توازن الجسم عن طريق تفريجه المعقول بين قدميه وهذا معناه " أن الوقوف بهذا الشكل النموذجي يعطي المصلي وضع استرخاء كامل لعضلات الجسم كلها - إلا عضلات اليد اليمنى- ومما يزيد في استرخاء الجسم الكامل في أثناء الوقوف انفراج القدمين حيث تسترخي عضلات الحوض ، ويتوازن الجسم بسهولة ، ثم إن انفراج القدمين يمنح الإنسان الراحة لما يسببه من تهوية وترويح لمنطقة العجان وخاصةً في المناطق الحارة ، فتقل نسبة إصابة هذه المنطقة بالتسلخات والالتهابات الجلدية الأخرى " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ص ١٢٣ - ١٢٤) .

ويضاف إلى ما سبق أن حركات وضع القيام في الصلاة تعمل على زيادة مرونة الحركة لبعض المفاصل المرتبطة بحركة رفع اليدين ولذلك منافع صحية متعددة حيث " إن حركة رفع اليدين في الصلاة تقوي عضلات اليدين ، والصدر ، والكتفين ، وتزيد في مرونة المفاصل العاملة وهي : مفصل الكتف ، والمرفق ، والكف . وتكرار رفع اليدين يساعد على تحسين الهيئة في الحزام الكتفي وأعلى الجسم . كما أن هذه الحركة تعتبر وقايةً وعلاجاً للتشوهات القوامية " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٠٢) .

كما أن هناك منفعةً صحيةً أخرى تتمثل في تنشيط حركة الدورة الدموية في منطقة الفم والفكين حيث إنهما يتحركان بصفةٍ مستمرةٍ أثناء أداء الصلاة نتيجةً لقراءة الإنسان لآيات القرآن الكريم ، وترديده أذكار الصلاة ؛ وهذا بدوره " يستلزم من الفم والفكين حركةً مستمرةً لا تهدأ حتى في الصلاة السرية ، وهذه الحركة تُهيِّج نشاط الشبكة الدموية المحيطة بمؤخر الفك مؤدية إلى درجة لا

يستهان بها من ارتجاع الدماء الوريدية للقلب " (عبد الحميد ، ١٤١٤هـ ، ص ٩١) .

(٢) الركوع :

يعد الركوع أحد أركان الصلاة . وهو " واجبٌ بالنص والإجماع . قال تعالى : [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا] (سورة الحج : من الآية ٧٧) . وأجمعت الأمة على وجوبه في الصلاة على القادر عليه " ابن قدامة ، ١٤٠٦هـ ، ص ١٦٩ - ١٧٠) .

وينبغي أن يتحقق في الركوع الاطمئنان لما جاء في حديث (المسيء في صلاته) عن أبي هريرة t قال : قال e : " ثم اركع حتى تطمئن راعياً " (البخاري ، رقم الحديث ٧٥٧ ، ص ١٥١) . ويكون الركوع مرة في كل ركعة ويتحقق بانحناء المصلي وإمالة الجذع إلى الأمام حتى يكون في زاوية قائمة مع الرجلين القائمتين حيث " يتحقق الركوع بمجرد الإنحناء ، بحيث تصل اليدين إلى الركبتين ، ولا بد من الطمأنينة فيه " (سابق ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٢٣) .

* بعض منافع الركوع في الصلاة لتربية الجسم :

لحركة الركوع في الصلاة العديد من الفوائد الصحية التي تعود بالنفع والفائدة على جسم الإنسان ، وهو ما أشار إليه أحد الباحثين بقوله : " مجموع عدد المرات التي يؤدي فيها المصلي الركوع في اليوم الواحد (١٧) مرة في الفرائض ، و (١٩) مرة في السنن ، فيكون المجموع (٣٦) مرة ، وهو ليس الحد الأقصى لأن باب التنفل مفتوح " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١١٤) .

وهنا تجد الإشارة إلى أن تحديد هذه الأعداد مسألة فيها نظر ؛ إلا أن المعنى المقصود ليس بتحديد العدد ، وإنما بتصور الفائدة المرجوة من هذه الحركات الجسمية قليلة كانت أو كثيرة .

ومن منافع وضع الركوع في الصلاة أنه يعمل على تقوية مجموعة من العضلات والمفاصل التي تشترك جميعاً في تنفيذ هذا الوضع بشكلٍ متناسق وهي مجموعة كبيرة من العضلات التي يؤدي من خلالها الركوع ، ومنها عضلات الكتفين ، واليدين ، والرقبة ، وهذا بدوره يعمل على زيادة مرونة العمود الفقري للإنسان وتقوية عضلاته " فعندما يميل المصلي بجذعه للأمام في حركة الركوع ، فإن العمود الفقري يتمدد ، وتتباعد فقراته مما يساعد على زيادة مرونة حركاته ، و العمود الفقري يزداد طوله بضعة سنتمترات في الركوع عن طوله في الوقوف . ومرونة العمود الفقري ومرونة حركات فقراته ضرورية جداً لصحة جسم الإنسان " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١١٢) .

كما أن لوضع الركوع أثراً في تنشيط عمل الأحشاء الداخلية في الجهاز الهضمي ، مما يساعد على إتمام عملية الهضم بسهولة ويسر ، وبصورة أفضل حيث " إن الركوع يفيد في تقوية عضلات جدار البطن ، ثم إنه يساعد المعدة على تقلصها ومن ثم على قيامها بوظيفتها الهضمية . كذلك الأمعاء يسهل لها أن تدفع بالفضلات الهضمية بصورة طبيعية " (طبارة ، ١٩٩٢م ، ص ١١٦) .

ومعنى هذا أن وضع الركوع في الصلاة يقوم بمساعدة عضلات البطن على الانقباض والتقلص وهذا بدوره يعمل على تقويتها وعدم ترهلها ، ومن ثم تخليصها من الدهون المتراكمة داخل أنسجتها إذ " إن تقلص عضلات جدار البطن يجعلها قوية نشيطة ، ويُخلص البطن من

الشحوم الفائضة ، والدهون المتراكمة ، والتضخم والترهل ، ويساعد حركات المعدة ، والأمعاء ، ويدعمها في أداء وظيفتها ؛ واستكمال نشاطها " (علوان ، ١٤٠٧ هـ ، ص ١٢٥) .

ولذلك فإن من فوائد الركوع العمل على وقاية جسم الإنسان من آلام عسر الهضم والإمساك ، وتيسير عملية الهضم ، وليس هذا فحسب ؛ فهناك منافع صحية أخرى لوضع الركوع في الصلاة ، حيث يعمل على تغذية الأجزاء العلوية من جسم الإنسان بالدم وفي هذا تنشيط لحركة الدورة الدموية " فعندما يميل المصلي بجذعه للأمام في الركوع فإن الدم يجري نحو الرأس فيتم بذلك تغذية الدماغ بالدم ، والفوائد من تغذية الدماغ بالدم لا يمكن حصرها " (الطرشة ، ١٤١٣ هـ ، ص ص ١١٣ - ١١٤) .

(٣) السجود :

يعد السجود أحد أركان الصلاة التي يجثو المصلي فيها على ركبتيه ، ثم يديه ، ثم جبهته حتى يلامس بها الأرض ، إضافةً إلى أطراف أصابع القدمين ، وقد جاء في حكمه أنه " واجبٌ بالنص والإجماع . قال تعالى : [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا] (سورة الحج : من الآية ٧٧) . والطمأنينة فيه ركن لقول النبي ﷺ في حديث المسيء في صلاته : " ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً " (ابن قدامة ، ١٤٠٦ هـ ، ص ١٩٢) .

ومن المعروف أن السجود يتكرر مرتين في كل ركعة من ركعات الصلاة ، يفصل بينهما جلسةٌ خفيفةٌ يعتدل فيها المصلي حتى يستوي قاعداً ، لما ثبت عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال : قال النبي ﷺ : " أمرت أن أسجد على سبعة أعظم : الجبهة - وأشار بيده على أنفه -

، واليدين ، والركبتين ، وأطراف القدمين " (البخاري ، الحديث رقم ٨١٢ ، ص ١٦٢) .

والمعنى " أن يكون سجود المصلي على سبعة أعظم : على الجبهة التي تشمل الأنف ، ثم اليدين ، والركبتين ، وأطراف القدمين ، ضاماً بين أصابع اليدين ، ورافعاً مرفقيه ، ومبعداً إياهما عن جنبيه ، وكذلك مبعداً بطنه عن فخذه . أما المرأة فيُسنُّ لها أن تُلصق بطنها بفخذيها . ويكون بدء السجود بأن يضع المصلي ركبتيه على الأرض قبل يديه ، وعند النهوض من السجود يرفع يديه قبل ركبتيه " (طبارة ، ١٩٩٢م ، ص ١١٢) .

ويشتمل السجود في الصلاة على مجموعة من الحركات الجسمية التي تشترك فيها اليدين ، والجذع ، والقدمان ؛ حيث " إن المصلي يسجد لله في اليوم الواحد (٧٢) سجدة ، أو على الأقل (٣٤) سجدة هي مجموع السجودات التي تتضمنها ركعات الفرائض في اليوم " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٣٤) .

ولا شك أن مجموع هذه الحركات الجسمية لمختلف الأعضاء عند سجود الإنسان يؤدي إلى منافع عديدة وفوائد صحية مختلفة تُشير إليها فيما يلي :

* بعض منافع السجود في الصلاة لجسم الإنسان :

لاشك أن وضع السجود في الصلاة يعود بمنافع عديدة على جسم الإنسان ؛ حيث يُساعد على إخراج البلغم وغيره من الإفرازات الضارة التي عادةً ما تكون موجودة في بعض أعضاء الجهاز التنفسي للجسم ، وهو ما أشار إليه أحد علماء السلف بقوله : " فما أنفع

السجود لصاحب النزلة والركام ، وما أشد إعانة السجود على فتح سُدّة المنخرين " (الذهبي ، ١٤١٧هـ ، ص ٢٩٣) .

وهذا يعني أن هناك كثيراً من المنافع التي تتحقق لجسم الإنسان من خلال وضعية السجود في الصلاة حيث إن "السجود يكفل للرئة أن تخرج منها الإفرازات المخاطية أو الصديدية ، ولا سيما من الفص الأسفل للرئة ، لأنه في هذا الوضع تكون الشعب الهوائية المتصلة بهذا الفص في وضع أعلى من مستوى القصبة الهوائية ، وبهذا تتحدر أي تجمعات مخاطية أو صديدية من هذه الشعب إلى القصبة الهوائية ومنها تخرج في البصاق . وعلى هذا فإن المسلم الذي يسجد في سبع عشرة ركعة يؤديها يومياً في الصلوات المفروضة ، يملأ رئتيه بالهواء مما يمنع تراكم الإفرازات بالشعب الهوائية ، بحيث يتم طردها أولاً بأول ، فلا تحدث منها مضاعفات " (نجيب ، ١٤٠٣هـ ، ص ١١) .

وللسجود في الصلاة منافع عديدة فهو يعمل على تحسين حركة المفاصل وإكسابها نوعاً من المرونة ، إضافة إلى تقوية عضلاتها ، وزيادة كفاءتها العملية " فمع تكرار السجود نجد تحسناً كبيراً في حركة مفاصل الحرقفة ، والركبة ، والكاحل ، وأصابع القدمين ، حيث إن حركة الثني والفرد المتكررة عدة مرات على خمس فترات ، تؤدي إلى تقوية العضلات حول هذه المفاصل وخاصة الركبتين ، وثبت كذلك أنها تؤدي إلى الانتشار السليم والأمثل للسائل السينوفي داخل الركبة مما يعطي المفصل سلاسة الحركة وليونتها ، مع تغذية سليمة للغضاريف المبطنة لعظام المفصل " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٣٢) .

كما أن لوضعية السجود في الصلاة منفعة كبيرة فيما يتعلق بتنشيط عمل الأحشاء الداخلية في الجسم وخاصة الجهاز الهضمي الذي تتأثر أعضاؤه بأداء المصلي لهذه الوضعية الخاصة .

يضاف إلى ذلك ما للسجود في الصلاة من أثر في تحسين و تنشيط حركة الدورة الدموية نحو الأجزاء العلوية من الجسم ، وتغذية الرأس بالدم على وجه الخصوص لأن السجود " يُنشِط دوران الدم في الدماغ ، ويفتح كل شبكات الأوعية الشعرية ودقائقها المنتشرة بين خلاياه وأليافه العصبية ، فيحسن تغذيتها ، ويزيد ترويتها ، ويساعدها على أداء وظيفتها " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٤٣) .

وهذا يعني أن من فوائد السجود تحسين عمل الدورة الدموية ، وبخاصة دورة الدم في الرأس الذي يكون في هذه الوضعية أخفض من القلب الأمر الذي يُساعد على سهولة جريان الدم إليه .

ولا تقتصر المنافع على ما سبق ذكره ؛ فللسجود أثر كبير في المحافظة على مرونة وسلامة العمود الفقري للجسم من الأمراض الخطيرة التي يكون عرضة لها ، والرفع من كفاءته العملية الهامة جداً للجسم " فعندما يسجد المصلي يتمدد العمود الفقري ، وتتباعد فقراته ، ويزداد طوله حوالي (٨ - ١٠ سم) عن وضع الوقوف أو الجلوس ، وهذا يدل على أن هيئة السجود تؤمن للعمود الفقري المرونة اللازمة وتمنع التيبس فيه ، وكذلك تمنع ضغط الفقرات بعضها على بعض ، مما يقلل إلى حد كبير من نسبة الإصابة بالانزلاق الغضروفي " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٣٨) .

وأخيراً ، فإن وضع السجود في الصلاة يعمل على تحقيق بعض الفوائد الصحية للجسم عند النساء على وجه الخصوص ؛ حيث إن

وضع السجود " يُعرف (بالوضع الرُّكبي) وينصح به الأطباء لمعالجة التحقن في أسفل البطن عند المرأة الناجم عن التواء خلفي في بيت الرحم " (طبارة ، ١٩٩٢م ، ص ١١٦) .

وليس هذا فحسب ؛ فهناك عددٌ من المنافع الأخرى التي يكون فيها " للمرأة حظٌّ أكبر وفائدةٌ أعم وأعظم ، فعند ممارسة السجود يزول الاحتقان عن الحوض ، ويتجه الدم إلى أقسام الجسم العلوية ، ولذلك تقل النزوف الرحمية مهما كانت أسبابها ، وتخف اضطرابات الدورة الطمثية ، وتنعم المرأة غالباً بدورة شهرية نظامية . ثم إن السجود يُعد أحسن علاج لانقلاب الرحم الخلفي الذي يُسببه تكرار الولادات ، ويكون مصدر ألم وإزعاج للمرأة ، وخاصة ألم أسفل العمود الفقري ، والشعور بالثقل في الحوض وأسفل البطن " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٤٠) .

(٤) الجلوس :

الجلوس في الصلاة ركنٌ من أركانها " فهذا الرفع (أي من السجود) والاعتدال عنه واجبٌ لقوله ﷺ للمسيء في صلاته : " ثم اجلس حتى تطمئن جالساً " (ابن قدامة ، ١٤٠٦هـ ، ص ٢٠٤) .
ويكون الجلوس في الصلاة في مواضع ثلاثة هي :

*** الجلوس بين السجدين في كل ركعة مع الطمأنينة .**

*** الجلوس للنشهد الأول .**

ويُسمى الجلوس في هذين الموضعين من الصلاة (جلوس الافتراش) ، وهيئته الصحيحة " أن يثني (المُصلي) رجله اليسرى

فيبسطها ، ويجلس عليها ، وينصب رجله اليمنى ويخرجها من تحته ، ويجعل بطون أصابعه على الأرض معتمداً عليها ، لتكون أطراف أصابعه إلى القبلة " (ابن قدامة ، ١٤٠٦هـ ، ص ٢٠٥) .

*** الجلوس للتشهد الأخير .** ويُسمى الجلوس في هذا الموضع من الصلاة (جلوس التورك) ، وصفته أن " ينصب (المصلي) رجله اليمنى ، ويجعل باطن رجله اليسرى تحت فخذه اليمنى ، ويجعل إليته على الأرض " (ابن قدامة ، ١٤٠٦هـ ، ج ٢ ، ص ٢٢٥) .

وعلى الرغم من أن الجلوس في الصلاة في مواضعه الثلاثة خالٍ من الحركات الجسمية الملاحظة ؛ إلا عند التسليمتين التي يتحرك فيهما مجموعة من العضلات ؛ أو تحريك إصبع السبابة في اليد اليمنى ، إلا أن في الجلوس للصلاة عامةً فوائد صحية هامة للجسم حيث " تتكرر هيئة الجلوس في الصلاة (٥٥) مرة ، منها (٢٦) مرة في الفرائض ، و (٢٩) مرة في السنن وهي قابلة للزيادة " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٤٣) .

*** بعض منافع الجلوس في الصلاة لجسم الإنسان :**

لعل من أبرز ما يُلاحظ في وضعية الجلوس في الصلاة أن الجسم يحصل خلالها على حالة استرخاء تأتي بعد أدائه لجهد بدني يتمثل في حركات الصلاة التي تسبقه من قيام ، وركوع ، ورفع ، وسجود . ونتيجةً لهذا الاسترخاء تتحقق جملة من " الفوائد البدنية التي يجنيها المصلي من الاسترخاء الذي يتحقق بهيئة الجلوس في الصلاة مثل : تحسين عمل القلب مع تقليل حمل العمل الواقع عليه ، تحسين عمل الجهازين العصبي والعضلي ، يؤدي هذا الاسترخاء إلى هبوط سريع في

ضغط الدم ، يوجد اعتدالاً في الأنشطة التنفسية ، يزيل التوتر من كل الجسم " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ص ١٤٥ - ١٤٦) .

ومن منافع وضع السجود في الصلاة تنشيط الحركة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم ودفعها لمواصلة سيرها نحو القلب ، ففي وضع " القعود يكون معظم ثقل الجسم مركّزاً على الأطراف السفلية فتتضغط الأنسجة الرخوة التي تحويها ، وتتضغط العضلات والعروق الدموية ، فينضح الدم الوريدي منها ليسير إلى الأعلى قُدماً باتجاه القلب ، وتتخلص الأطراف السفلية مرة ثانية من ركودة الدم ، أو تباطئه في الأوردة الأمر الذي قد يسبب أمراضاً وخيمة " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٤٩) .

كما أن وضع الجلوس في الصلاة يساعد على حصول الأطراف السفلية للجسم على العديد من الفوائد الصحية سواءً كان ذلك الجلوس للافتراش أو التورك ومنها " تخفيف وإزالة التيبس في الركبتين ، وفي رسغي القدمين ، وزيادة مرونة عضلات الفخذ الأمامية وعضلات القدمين ، وزيادة مطاطية أربطة الركبتين والقدمين " (الطرشة ، ١٤١٣هـ ، ص ١٤٣) .

إضافة إلى أن لوضع الجلوس في الصلاة منفعة صحية خاصة تتمثل في تحريك وتمارين عدد من العضلات التي تسهم في حركة الرقبة عند التسليمتين عن طريق لف الرأس للجهة اليمنى مرة ، وللجهة اليسرى مرة أخرى .

وليس هذا فحسب ؛ فإن تكرار المصلي لهذه الحركات يؤدي بدوره إلى تقوية عدد كبير من العضلات في الرقبة وأسفل الرأس ، وزيادة مرونتها لتنشيط الدورة الدموية في هذا الجزء الهام من الجسم

حيث " يحرك التسليم العمود الفقري الرقبي ، ويساعد على إزالة تصلباته والتصاقات ، ويعمل على تحرير عروق الدم الكبيرة في الرقبة مثل : الشريان السباتي بفرعيه ، والوريد الوداجي برافديه.. فيخلصها التسليم مما قد يعيق وظيفتها ، ويثبُط دوران الدم فيها من ثني أو ضغط من الأعضاء المجاورة " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٥٠) .

وأخيراً فإن لوضعية الجلوس في الصلاة منافع أخرى مثل تقوية عضلات الظهر وعضلات الرجل اليمنى بشكلٍ خاص ، إضافةً إلى تليين مفاصلها ، وتيسير حركة الدم فيها لاسيما عندما " ينصب المصلي ظهره عمودياً في أثناء القعود فيتفادى بذلك أمراضاً وآلاماً كثيرة.. لأن عضلات الظهر تقوى وتشتد ، وفقرات العمود الفقري تعادل وتستقيم " (علوان ، ١٤٠٧هـ ، ص ١٤٩) .



ثانياً / الصوم :

يُقصد بالصوم في اللغة " الإمساك عن المأكَل والمشرب ، وكل شيءٍ سكنت حركته فقد صام صوماً " (ابن سيده ، د.ت ، ص ٩٠)

أما في الاصطلاح الشرعي فالصوم " هو التعبّد لله سبحانه وتعالى بالإمساك عن الأكل والشرب ، وسائر المفطّرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس " (ابن عثيمين ، ١٤١٦هـ ، ص ٣١٠) .

* منزلة الصوم في الإسلام :

الصوم ركن من أركان الإسلام الخمسة ، وفريضة افترضها الله تعالى على عباده ، قال تعالى : [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ] (سورة البقرة : الآية ١٨٣) .

وقد وقّت الله سبحانه لعباده الصوم شهراً واحداً في العام هو أفضل الشهور وسيدها شهر رمضان المبارك ، قال سبحانه : [شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَكَتَبَ لَكُمُ الْعِدَّةَ وَكَتَبَرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ] (سورة البقرة : الآية ١٨٥) .

والصوم عبادة سرّية بين العبد وربّه جل وعلا ؛ فلا يعلمها إلا هو سبحانه ، ولذلك جاء في الحديث عن أبي هريرة ؓ قال : قال رسول الله ﷺ : " قال الله عز و جل : كلُّ عمل ابن آدم له ، إلا الصيام

فإنه لي ، وأنا أجزى به ، والصيام جنة " (البخاري ، الحديث رقم ١٩٠٤ ، ص ٣٧٦) .

وصيام الإنسان المسلم سبيلٌ لحصول التقوى ، ووقاية له من الوقوع في المعاصي ، كما أنه مُكفرٌ للذنوب ، ووسيلةٌ للمحافظة على صحة الجسم وسلامته ، وشفيعٌ للعبد يوم القيامة كما أخبرت بذلك الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة . وعن طريق الصوم يمكن للإنسان أن يتحكم في رغباته ، وأن يكبح جماح شهواته ، وأن يسيطر على انفعالاته .

كما يحصل به تدريب الإنسان على الصبر ، والانتصار على العادات السيئة ، والطباع غير السليمة ، كما أنه تذكير للإنسان بنعم الله تعالى عليه حتى يحمده سبحانه عليها ويشكره ؛ ثم يكون همه العمل على صرفها ، واستخدامها في طاعته ، والامتثال لأمره . وما ذلك إلا لأن " الصوم في الإسلام تهذيبٌ للنفس الإنسانية ، شرعه الله إيقاظاً للروح ، وتقويةً للإرادة ، وتعويداً على الصبر ، وتعريفاً بالنعمة ، وتربيةً لمشاعر الرحمة ، وتدريباً على كمال التسليم لله رب العالمين . وهو صون لجميع الجوارح من اللهو والعبث ، فلا لغو ، ولا رفث ، ولا جهل ، ولا سباب ، ولا سماع للغو ولا باطلٍ ، ولا نظر إلى حرام ، ولا عزم على خطيئةٍ أو إثمٍ ، ولا سعيٍ ولا كسبٍ إلا في ما أحل الله ، وفيما يُرضي الله " (المقري ، ١٤٠٩ هـ ، ص ص ٢٤١ - ٢٤٢) .

ولعبادة الصوم منافع عديدة ، وفوائد جمة لا تقتصر على جانبٍ دون الآخر فآثار الصيام تشمل جوانب شخصية الإنسان كلها (جسماً ، وعقلاً ، وروحاً) ، ولهذا فإن " الصوم جنة من أدواء الروح والقلب والبدن ؛ منافعه تفوت الإحصاء . وله تأثيرٌ عجيب في حفظ الصحة ،

وإذابة الفضلات ، وحبس النفس عن تناول مؤذياتها .. ثم إن فيه من إراحة القوى والأعضاء ما يحفظ عليها قواها " (ابن قيم الجوزية ، ١٤١٩هـ ، ص ٢٨٥) .

وليس هذا فحسب فإن للصوم من المنافع الصحية ما يجعله علاجاً وشفاءً (بإذن الله تعالى) لكثير من الأمراض الجسمية التي يعتمد علاجها على الحماية والامتناع عن تناول بعض أنواع الطعام ، كما أنه وقاية للجسم من الإصابة ببعض المضار الصحية ، فهو بذلك " حماية وقائية عظيمة النفع إن راعى فيها الصائم ما ينبغي مراعاته شرعاً باتباع هدي محمد ﷺ ، وطباً باتباع ما يوصي به الأطباء على أساس من غرائز البدن وعلم التغذية ، وفن المداواة " (النسيمي ، ١٤١٧هـ ، ج ١ ، ص ٢٧١) .

* بعض منافع الصوم لتربية الجسم :

انطلاقاً من كون الصيام يعتمد على حرمان الجسم من الطعام والشراب لفترة زمنية محدودة ؛ فإن له كثيراً من المنافع الصحية التي ترتبط بكونه وسيلة من الوسائل الناجحة لتربية الجسم وضبط شهواته ، والتحكم في رغباته " فالصيام - بصفة خاصة من بين العبادات - عملية ضبط فعّالة ، ففي الصيام يتمتع الإنسان [مختاراً] عن كثير من لذائذه المباحة ، ويتعود (في إصرار وقوة) أن يرتفع على الرغبة ، ويحقق كيانه بذلك الارتفاع " (قطب ، ١٤٠٩هـ ، ص ١٢٠) .

والمعنى أن الإمساك عن الطعام والشراب خلال فترة الصيام إنما هو تدريب للإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ، إضافة إلى تعويد الجسم على مواجهة الظروف المعيشية المختلفة ، وتدريبه

على معايشة الحالات الطارئة التي تستلزم من الإنسان تغيير نمط الحياة السائد من حين لآخر لأن " صيام رمضان فيه تقوية للجسم على صعوبات الحياة ، وتعويده له على احتمال المشقات ، حتى يكون الإنسان مستعداً للطوارئ التي تحدث له في كثير من الأحيان " (القاضي ، ١٤٠٠هـ ، ص ١٨٥) .

كما أن الصيام يعمل على تكييف الجسم بكامل أجهزته المختلفة مع نقص كمية الطعام ؛ حيث يدفع الصوم بعض أعضاء الجسم إلى تعويض ذلك النقص من مخزونها " فبالصوم تتحرك أجهزة الجسم الداخلية ، نحو استنزاف مخازن الطاقة ، وإذابة الشحوم التي تتراكم في الأجسام " (الفيشاوي ، ١٤١٤هـ ، ص ٤١) .

وهذا يعني أن حركة أعضاء الجسم ووظائفها الداخلية لا تتوقف عندما يصوم الإنسان ؛ بل تظل مستمرة معتمدة في ذلك على تحلل المواد الدهنية التي تختزنها أنسجة الجسم المختلفة وغيرها من المواد الأخرى ؛ ويرجع ذلك إلى أن " الذي يتوقف أثناء الصيام هو عمليات الهضم والامتصاص ، وليست عمليات التغذية ، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية ، وتحصل على جميع احتياجاتها اللازمة لها ، من هذا المخزون بعد تحلله ، والذي يعتبر هضماً داخل الخلية ، فيتحول الجليكوجين إلى سكر الجلوكوز ، والدهون إلى أحماض دهنية وجليسول ، والبروتينات إلى أحماض أمينية ، بفعل شبكة معقدة من الإنزيمات ، والتفاعلات الكيميائية الحيوية الدقيقة ، والتي يقف الإنسان أمامها مشدوهاً معترفاً بجلال الله وعلمه ، وعظيم قدرته وإحكام صنعه " (الصاوي ، ١٤١٣هـ ، ص ١٩٩) . [بتصرف من الكاتب] .

كل ذلك يتم داخل جسم الإنسان مع مراعاة حالته الصحية فلا يكلف ما لا يطيق كما في حالتي المرض أو السفر ، امتثالاً لقوله تعالى : [يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ] (سورة البقرة : من الآية ١٨٥) . فمتى كان الإنسان مسافراً أو مريضاً وترتب على صيامه ضرر بدني ؛ أو معاناة جسمية متوقعة أو نحو ذلك ؛ فإن له عدم الصيام حتى تزول تلك الحالة ، ويعود الجسم إلى صحته وقوته . وفي ذلك حفاظاً على سلامة الجسم وقوته ، وحرصاً على عدم إلحاق الضرر به إذ إن " من المبادئ التربوية التي يسعى الإسلام إلى تحقيقها : المحافظة على الجسم وصيانة البدن من كل ما يوقعه فريسة للأمراض ، فضلاً عن التهلكة . والإسلام حين يقرر ذلك ، يهدف أن يتمكن الفرد المسلم من تأدية رسالته في هذه الحياة ، وحتى حينما يمارس المسلم عبادة الصيام ، يُسقط الله سبحانه عنه إتيانها وقت المرض ، حتى يتم برؤه ، ويقوى بدنه " (المرصفي ، ١٤٠٧هـ ، ص ٢٠٥) .

والمعنى أن مبدأ التيسير على بعض أصحاب الأعدار ، وإياحة الفطر لهم إنما جاء مراعاةً لهم حتى لا يُنهك الصوم صحة أجسامهم فيتعرضون بذلك للخطر ، كالنساء الحوامل إذا خفنَ على حملهن ، والنساء المرضعات إذا خفنَ على أطفالهن ؛ ثم لأن كلاً من الحامل والمرضع تحتاج إلى الغذاء المستمر لها ولجنينها أو رضيعها حتى لا يترتب على نقص ذلك أي مخاطر صحية .

ومن أصحاب الأعدار كبار السن الذين يشق عليهم الصيام لما يصيبهم من ضعف الجسم ، وعدم القدرة على تحمل الجوع والعطش لذلك قال تعالى في شأنهم ومن في حكمهم : [وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ

فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ [(سورة البقرة : من الآية ١٨٤) .

من هنا نرى أن التيسير على أصحاب الأعذار يُعد واحداً من أهم منافع الصيام التي يتضح من خلالها العناية بجسم الإنسان وسلامته . ويتبع لما سبق عدم تعريض الجسم الصحيح للضرر الناتج عن مواصلة الإنسان للصيام لما في ذلك من المشقة وتكليف الجسم ما لا يطيق . ولذلك ورد النهي النبوي عن الوصال في الصيام ، فعن أبي هريرة t قال : " نهى e عن الوصال في الصوم ، فقال له رجل من المسلمين : " إنك تواصل يا رسول الله ؟ قال : " و أيكم مثلي ؟ إني أبيتُ يُطعمني ربي ويسقيني " (البخاري ، الحديث رقم ١٩٦٥ ، ص ٣٨٨) .

وما ذلك إلا لأن استمرارية صيام الإنسان ليومين متتابعين أو أكثر تسبب إنهاكاً لقوى الإنسان ، وضرراً لجسمه ، حيث " إن الإفراط في الصيام يؤدي إلى نقص كبير لسكر الدم ، وهبوط السكر البطني في الصيام يؤدي إلى تظاهرات دماغية كالصداع ، والضعف ، والاختلاج ، والتخليط الذهني ، وعدم التوافق الحركي ، وقد يصل إلى السُّبات " (بربور ، وآخرون ، ١٤١٢هـ ، ص ٩١) .

وهكذا نرى أن الصيام لم يفرض لإنهاك الجسم وتعريضه للخطر ، ولذلك جاء التحذير من وصاله والنهي عنه ، فقد " نهى النبي Γ عن الوصال في الصوم ، وهو التجويع المطلق الذي لا يتناول فيه المرء طعاماً وشراباً لأكثر من يوم ، لأنه لن يحقق فائدة زائدة ، بل سيُحطَّم الأنسجة لحفظ توازن الطاقة في الجسم ، وقد يتشمع الكبد ، وتضطرب وظائفه ، وترتفع الأجسام الكيتونية ، فتحدث حموضة الدم الخطرة " (الصاوي ، ١٤١٣هـ ، ص ١٩٤) .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن الصيام فرصة عظيمة تتيح للجهاز الهضمي وملحقاته قسطاً من الراحة التي تعود بالنفع والفائدة على الجسم " فمن فوائد الصيام أنه يساعد في تخفيف العبء على أعضاء الجسم مثل القلب ، والمعدة ، والأمعاء ، والكبد ، حيث تستريح هذه الأعضاء خلال أوقات الصيام ، وتساعد هذه الراحة على وقاية الأعضاء من الأمراض ؛ بشرط عدم إرهاقها بالإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار " (الدنشاري ، ١٤١٤هـ ، ص ٤٢) .

يضاف إلى ذلك أن في الصيام تخليصاً لأعضاء الجسم المختلفة من بعض الفضلات والمواد الضارة التي تختزن في أنسجته بين حين وآخر حيث إنه يُساعد " في تخليص الجسم من المواد الضارة والسموم ، فجسم الإنسان يتعامل طول شهور السنة مع آلاف من المواد الكيميائية الغريبة على الجسم والتي تصل إلى أعضاء الجسم المختلفة عن طريق الهواء ، أو الماء ، أو الطعام الملوث بالمواد الكيميائية التي تعتبر من أهم أسباب الإصابة بالأمراض المختلفة ، كما تؤثر هذه المواد سلبياً في حيوية الجلد ونضارته " (الدنشاري ، ١٤١٤هـ ، ص ٤٣) .

ويضاف إلى منافع الصيام أن أجهزة الجسم عامة تحصل خلال فترة الصيام على فرصة تسمح لها بإعادة بناء الخلايا ، وتجديد الأنسجة التالفة منها " نظراً لأن الجسم أثناء الصوم يستهلك كمية أقل من الغذاء ؛ فإن جميع أجهزة الجسم الحيوية تحصل على فترة راحة تسمح لها بتعويض ما تلف من أنسجتها ، وتعويض حيويتها ، وتجديد شبابها . وبذلك يكون الصوم فرصة ذهبية لاستعادة الجسم توازنه البيولوجي (أي الحيوي) ، وتجديد نفسه بنفسه " (سالم ، ١٤٠٨هـ ، ص ص ٢٨٣ - ٢٨٤) .

وهذا يعني أن للصيام أثراً فاعلاً وإيجابياً في تحسين وظيفة الكبد ليتولى بناء الخلايا الجديدة ، وتخليص الأنسجة من المواد الضارة بها إذ " إن الصيام الإسلامي يمتلك دوراً فعّالاً في الحفاظ على نشاط ووظائف خلايا الكبد ، وبالتالي يؤثر بدرجة كبيرة في سرعة تجدد خلايا الكبد ، وكل خلايا الجسد ، وهو ما لا يفعله الصيام الطبي ، ولا الترف في الطعام الغني بالدهون " (الصاوي ، ١٤١٣هـ ، ص ١٣٠) .

وليس هذا فحسب ، فهناك منافع أخرى تتحقق للجسم عن طريق الصوم الذي يُعد فرصةً عظيمةً للتخلص من بعض العادات غير الصحية التي تضر به ؛ إذ إن " الصوم فرصة للإقلاع عن التدخين ، فالمدخن الذي يُجاهد نفسه وهي تتوق إلى التدخين في نهار رمضان إذا داوم على مجاهدتها من غروب الشمس إلى بزوغ الفجر ؛ فإن نفسه لا تميل إلى التدخين بعد انصرام الشهر . والصائم الذي عود نفسه على حرمانها من كل المأكولات والمشروبات يوم صومه ، أصبح قادراً على حرمانها من الإسراف في الطعام والشراب عند فطره " (طه ، ١٤١٤هـ ، ص ص ٤٤ - ٤٥) .

والمعنى أن للصيام أثراً إيجابياً كبيراً في القضاء على بعض العادات غير الصحية التي تضر بالجسم ؛ لأن " من حكّم الصوم إضعاف سلطان العادة ، فقد بلغ ببعض الأفراد سلطان العادة إلى حدٍ كبيرٍ ، فلو تأخر عنهم الطعام وأصابهم الجوع لساءت أخلاقهم ، وإذا اضطروا مثلاً إلى ترك التدخين لضرورة صحية لم يستطيعوا تركه ، وأصبحت عاداتهم سبباً لإتلاف صحتهم " (طبارة ، ١٩٩٥م ، ص ٢١٣) .

وليس هذا فحسب ؛ فإن المعدة في وقت الصيام تكون خاليةً من الطعام لساعاتٍ طويلة ، وذلك مدعاةً لإراحتها وتخليص الإنسان من عادة التجشؤ التي تحصل للإنسان نتيجة الشبع الزائد وكثرة تناول الطعام ، وهو ما يُشير إليه أحد الباحثين بقوله :

" الصيام يقي المعدة والأمعاء من أمراض الالتهاب المُزمن ، حيث يُرمم الخلايا المُتتهبة خلال فترة خلوها من الطعام ، ويُخفف سوائها المخاطية ، وبهذا يتخلص [الصائم] من كثرة التجشؤ أو أمراض القولون ، أو الغازات والروائح الكريهة ، وسوء الهضم ، والتخمر في المعدة والأمعاء " (سلطان ، ٢٠٠٢م ، ص ٧٨) .

كما أن من منافع الصيام التحكم في الغريزة الجنسية عند الإنسان ، وخاصةً لمن هم في سن الشباب من غير المتزوجين عن طريق الصوم التطوعي الذي يعمل على تخفيف حدة الشهوة ، وإضعاف الاتجاه إليها ، وعدم التفكير فيها ؛ فعن ابن مسعود ؓ قال : كُنَّا مع النبي ﷺ فقال : " من استطاع الباءة فليتزوج ، فإنه أغضُّ للبصر ، وأحصنُ للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء " (البخاري ، الحديث رقم ١٩٠٥ ، ص ٣٧٦) .

ويتضح هذا المعنى عندما نعلم أن الصوم يُعد وسيلةً فاعلةً ، وطريقةً مفيدةً جداً في " تقوية إرادة المسلم على مجاهدة نفسه ، والابتعاد عن إتيان المعاصي والتفكير بها ، ويساهم شعور الصائم بالوهن والضعف في جسمه أثناء ساعات النهار في تخفيف حدة رغبته الجنسية ، وينصرف جُلُّهم إلى إشباع غريزتي الجوع والعطش لديه " (لبنية ، ١٤١٧هـ ، ص ٥٨) .

من هنا يمكن القول : إن من آثار ومنافع الصيام على تربية الجسم أنه يعمل على تخفيف ثورة الشهوة ، ويضبطها ، ويحد من طغيانها ؛ لكنه لا يقضي عليها بالكلية " فالصوم علاجٌ مخفف ومهدئ ، لا يقضي على جذوة الشهوة من أصلها ، ولا يقطعها ويذهبها كالإخصاء للحيوان ، بل يخفف من غلوائها وطغيانها ، فالصوم قاطعٌ لتلك الشهوة ، مخففٌ لها ، فهو يشبه الخصاء مع أمن ضرره " (الصابوني ، ١٤٠٩هـ ، ص ١٩٤) .

وبهذا يكون الإكثار من الصوم التطوعي لمن هم في سن الشباب بمثابة العامل المثبط والكابح للرجبة الجنسية ، إلا أنه لا يقضي عليها بالكلية .

وأخيراً؛ فإن من منافع الصيام التي لا يمكن إغفالها أنه يحرص على عدم إجهاد جسم الإنسان أو إرهاقه ، وخاصةً عند من يبذلون جهداً بدنياً كبيراً خلال ساعات النهار ، عن طريق التأكيد على تناول وجبة السحور ، والحث على تأخيرها حتى قبيل الفجر ، فعن أنس بن مالك t قال : قال النبي e : " تسحروا فإن في السحور بركة " (البخاري ، الحديث رقم ١٩٢٣ ، ص ٣٧٩) .

وعن أبي سعيد الخدري t قال : قال الرسول e : " السحور أكله بركة ، فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعةً من ماء ، فإن الله عز وجل وملائكته يصلون على المتسحرين " (أحمد ، ج ١٧ ، الحديث رقم ١١٠٨٦ ، ص ١٥٠ ، و صححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب برقم ١٠٥٧) .

وعن العرياض بن سارية قال : دعاني رسول الله ﷺ إلى السحور في رمضان فقال : " هلمَّ إلى الغداء المبارك " (أبو داود ، الحديث رقم ٢٣٤٤ ، ص ٣٥٧) .

وهنا يمكن ملاحظة أن هذه الأحاديث النبوية الشريفة و غيرها من الأحاديث توجّه المسلم إلى الحرص على تناول وجبة السحور للصائم ، وعدم إهمالها مهما كانت يسيرةً " ويزداد حرص المسلم على هذه الوجبة رغبةً في صلاة الله وملائكته عليه ، وأن ينال طُعمَةً من الغداء المبارك ، كل هذا من أجل عدم الإرهاق الجسدي من الصيام دون تسحر ، مما قد يُصيب الجسد بالإعياء الشديد ، وهو أمرٌ مُنافٍ لأهداف الصيام " (سلطان ، ٢٠٠٢م ، ص ٦٩) .

وبذلك يتضح أن تأخير السحور يعمل على تقليص فترة الصيام الفعلية إلى أقل مدّةٍ زمنيةٍ ممكنة ، ولذلك " يُنصح بتأخير السحور وتناول طعامٍ فيه يوفر طاقة كافية لخلايا الجسم والكبد لاستخدامها خلال ساعات النهار " (لبنية ، ١٤١٧هـ ، ص ٥٩) .

والمقصود أن الجسم في حاجةٍ إلى طعامٍ يوفر له ما يحتاج إليه من طاقةٍ حيويةٍ خلال ساعات النهار التي يكون فيها الإنسان صائماً ، فكان من المفيد جداً أن تكون وجبة السحور للصائم " متأخرةً ما أمكن حتى تؤدي وظيفتها أثناء النهار لفترةٍ أطول ، وأن تشتمل على كميةٍ مناسبةٍ من الدهون التي تتميز ببطء هضمها ، فتُعطي شعوراً بالشبع لمدةٍ أطول " (الكيلاني ، ١٤٠٨هـ ، ص ٣٨) .

وهكذا نخلص مما سبق إلى أن ضرورة تربية الجسم وإشباع حاجاته ودوافعه وشهواته ليست الغاية التي تنشدها التربية الإسلامية في حق الجسم ؛ وإنما هي بمثابة الوسائل أو الطرق التي تحقق الأهداف

المقصودة والغايات المنشودة ، فالحاجة إلى تناول الطعام والشراب - وهي هامة جداً - ليست سوى وسيلة لحفظ الصحة والاستمرار في الحياة ، لما روي عن المقداد بن معدي كرب الكندي ، قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن ، حسب ابن آدم أكالات يُقمن صلبه ؛ فإن كان لا محالة ، فثَلثُ طعام ، و ثَلثُ شراب ، و ثَلثُ لنفسِهِ " (أحمد ، مج ٤ ، ج ٢ ، الحديث رقم ١٧٢٣٥ ، ص ٧٥ ، و صححه الألباني في الإرواء برقم ١٩٨٣).

والحاجة إلى الجنس وهي من الحاجات الضرورية للجسم لا تُعدو كونها وسيلةً لحفظ وبقاء النوع البشري على وجه الأرض ، إضافةً إلى كونها وسيلةً للسكن والراحة ، قال تعالى : [وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً { (سورة الروم : من الآية ٢١) .



ثالثاً / الحج والعمرة :

الحج في اللغة يأتي بمعنى : " القصد ، والقدم ، وقصد مكة للتسك " (الفيروز آبادي ، ١٤١٦هـ ، ص ٢٣٤) .

أما في الاصطلاح الشرعي فإن الحج يعني " قصد الكعبة لأداء أفعالٍ مخصوصةٍ . أو هو زيارة مكانٍ مخصوصٍ في زمنٍ مخصوصٍ بفعلٍ مخصوصٍ . والزيارة هي (الذهاب) ، والمكان المخصوص (الكعبة ، وعرفة) ، والزمن المخصوص (أشهر الحج وهي : شوال ، وذو القعدة ، وذو الحجة) " (الزحيلي ، ١٤١٧هـ ، ص ٨) .

والعمرة في اللغة تعني " الزيارة ، وقيل : القصد إلى مكانٍ عامرٍ ، وسُميت بذلك لأنها تُفعل في العمر كله " (الزحيلي ، ١٤١٧هـ ، ص ٩) .

أما في الاصطلاح الشرعي فتُعرف العمرة بأنها " التعبد لله بالطواف بالبيت ، وبالصفا والمروة ، والحلق أو التقصير " (ابن عثيمين ، ١٤١٦هـ ، ص ٨) .

* منزلة الحج والعمرة في الإسلام :

الحج إلى بيت الله الحرام في مكة المكرمة ركن من أركان الإسلام الخمسة ، وفريضة افترضها الله جل وعلا على عباده مرة واحدة في العمر لمن استطاع بدنياً ومالياً . قال تعالى : [وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلاً { آل عمران : من الآية ٩٧ } . وعن أبي هريرة ؓ قال : خطبنا رسول الله ﷺ فقال : " يا أيها الناس ، قد فرض الله عليكم الحج ، فحجوا " (مسلم ، ج ٢ ، الحديث رقم ١٢٣٧ ، ص ٧٩٥) .

أما العُمرة فهي سنة واجبة لقوله جل في علاه : [وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ] (سورة البقرة : من الآية ١٩٦) .

والحج والعُمرة من أفضل العبادات وأعظمها ثواباً حيث يُغْفَرُ اللهُ تعالى بهما ذنوب العبد، ويكفِّر عن خطاياها، لما روي عن أبي هريرة t أن رسول الله e قال : " العُمرة إلى العُمرة كفارة لما بينهما ، والحج المبرور ليس له جزاءٌ إلا الجنة " (البخاري ، الحديث رقم ١٧٧٣ ، ص ٣٥١) .

وفي الحج منافع عظيمة وفوائد جمّة ، فقد ورد أنه من أفضل الأعمال الصالحة، وأنه جهادٌ لا قتال فيه ، وأنه يمحق الذنوب ، وأن ثوابه الجنة . يضاف إلى ذلك ما في الحج والعُمرة من تربية جسمية تتمثل في تحمل المشاق عند السفر إلى بلد الله الحرام ، والطواف بالكعبة المشرفة ، ثم السعي بين الصفا والمروة ، إضافةً إلى التنقل بين المشاعر المقدسة في زمن الحج أداءً للنُسك ، واستجابةً و طاعةً لأمر الله جل وعلا .

* بعض منافع الحج والعُمرة لتربية الجسم :

يعتمد أداء عبادتي الحج والعُمرة على الجانب الجسمي للإنسان اعتماداً كبيراً ؛ حيث تشترك في أدائهما مختلف الأعضاء وسائر الجوارح وهذا يعني أن " للجسم نصيباً أكبر من تأثيرات هذه العبادة ، فالأقدام تسعى وتهول ، والأيدي ترتفع مشيرةً إلى الحجر الأسود أو لرمي الجمرات ، أو مرفوعةً في ضراعةٍ لرب الأرض والسماء . وأما جارحة اللسان فلها أوفى نصيب عندما تتجنب السيئات ، وتتحرك لاهجاً بذكر الله في كل مرتفع ومنخفض " (الطويل ، ١٤١٦هـ ، ص ١٧) .

كما أن في أداء شعائر هاتين العبادتين تدريباً للجسم على تحمل المشاق ومتاعب السفر ، وإكسابه الصحة والقوة (بإذن الله تعالى) فالتنقل بين المشاعر المقدسة ، والطواف ، والسعي ، ورمي الجمرات ، وغير ذلك من أعمال الحج والعمرة ومناسكهما تحتاج إلى جسمٍ صحيحٍ قويٍّ قادرٍ على أداء ذلك الجهد البدني الكبير بقوة ، ونشاطٍ ، وهمةٍ عاليةٍ لأن " الحج سفر وانتقال من بلدٍ إلى بلد ، وفي هذا الانتقال ، وهذا السفر ، حركةٌ دائبةٌ لجسم الإنسان ، وكل حركةٍ لمفصلٍ في الجسم ، أو عضدٍ ، أو عضلةٍ ، هي رياضةٌ بدنيةٌ مفيدةٌ لجسم الإنسان بجميع أجهزته " (محمد وآخرون ، ١٤٠٨هـ ، ص ٥٧٦) .

وهذا يعني أن في الحج والعمرة تدريباً لجسم الإنسان على ركوب المشقات ، والتضحية براحة الجسم وفي ذلك " تربية للمسلم على احتمال الشدائد ، والصبر على المكارِه ، فهو يلتقي مع بقية العبادات في تربية المسلم بدنياً ، وإعداده للجهاد في سبيل الله عز وجل " (بدير ، ١٤١٤هـ ، ص ٥٣) .

وهذا معناه أن أداء الحاج والمعتمر للنسك إنما هو بمثابة الإظهار العملي لنشاط الإنسان وقدراته الجسمية ، إضافةً إلى كونه من أسباب ودواعي صحة الجسم " فالحج مناسبةٌ لرفع مستوى الصحة عند الأفراد ، وزيادة معايير اللياقة والرشاقة وحسن التكيُّف لأولئك الذين تجردوا عن العادات المألوفة ، وأعلنوا بتليبيتهم ، ولبسهم لثياب الإحرام استعدادهم لتحمل كل الطوارئ طاعةً لله ، فكافأهم الله بالثواب مع القوة ، والرضا مع الصحة " (حداد ، ١٤٠٧هـ ، ص ٤٧٣) .

وبذلك يمكن القول : إن في رحلة الحج المباركة رياضةً جسميةً يشترك فيها جميع أعضاء الجسم حيث تتحرك مفاصله ، وعضلاته ، وتنشط حواسه ، وجوارحه ، الأمر الذي يعود عليها كلها بكثيرٍ من الفوائد الصحية .

ومن منافع أداء مناسك الحج والعمرة أنهما يستلزمان من الإنسان المحافظة على نظافة جسمه وطهارته لما ثبت عن نافع قال : كان ابن عمر - رضي الله عنهما - إذا دخل أدنى الحرم أمسك عن التلبية ، ثم يبيتُ بذى طوى ، ثم يُصلي به الصبح ويغتسل ، ويُحدِّث أن نبي الله ﷺ كان يفعل ذلك " (البخاري ، الحديث رقم ١٥٧٣ ، ص ٣١٣) .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن من سُنن الحج والعمرة الاغتسال للإحرام ، فعن زيد بن ثابت t " أنه رأى النبي ﷺ تجرَّد لإِهلاله واغتسل " (الترمذي ، ج ٢ ، الحديث رقم ٨٣١ ، ص ٢٢٨) . والمعنى أن الاغتسال أمرٌ مطلوبٌ من الحاج والمعتمر عند الإحرام لما في ذلك من المحافظة على طهارة الجسم ونظافته ، وإزالة أقداره ، وأدرانه ، وليس هذا فحسب فللحاج والمعتمر أن يغسل جسمه بعد إحرامه متى احتاج لذلك حتى يحافظ على طهارته ونظافته ، لأن إفرازات الجلد المختلفة مثل العرق والدهون ونحوها تتراكم على السطح الخارجي لجسم الإنسان ، لا سيَّما مع بذل الجهد البدني فيُحدث ذلك حكةً شديدةً في الجسم ؛ فكان لا بد من المحافظة على نظافة الجسم وإزالة ما يعلق به بين حين وآخر .

كما أن من منافع الحج والعمرة الجسمية ؛ ما يشتملان عليه من تربية للإنسان المسلم على ضبط بعض الحاجات الإنسانية والدوافع

البشرية ، إضافة إلى التحكم في الشهوات في وقت معين حيث إن " في الحج تدريب للإنسان على ضبط النفس والتحكم في شهواتها واندفاعاتها ، إذ يتتزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن الجدل ، والخصام ، والشحناء ، والسباب ، وعن المعاصي ، وكل ما نهى الله تعالى عنه " (نجاتي ، ١٤١٤ هـ ، ص ٢٩٦) .

ولعل هذا من أعظم الآثار التربوية التي يعود نفعها على صحة الإنسان لما في ذلك من تدريب للجسم على مقاومة أهوائه ، وضبط اندفاعاته انطلاقاً من قوله تعالى : [الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ] (سورة البقرة : من الآية ١٩٧) .

يضاف إلى ما سبق أن عبادتي الحج والعمرة تشتملان على بعض الرياضات البدنية المفيدة للجسم بما تبعث فيه من الحيوية والنشاط ، فالطواف بالبيت الحرام يشتمل على نوعين من أنواع الرياضة البدنية هما : المشي ، و العدو الخفيف (الهرولة) . فقد صح عن ابن عمر - رضي الله عنهما - أنه قال : "سعى النبي ﷺ ثلاثة أشواطٍ ، ومشى أربعةً في الحج والعمرة" (البخاري ، الحديث رقم ١٦٠٤ ، ص ٣١٩) .

وعن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال : " قدم رسول الله ﷺ وأصحابه ، فقال المشركون : إنه يقدم عليكم وفدٌ وهنهم حمى يثرب . فأمرهم النبي ﷺ أن يرملوا الأشواط الثلاثة ، وأن يمشوا ما بين الركنتين . ولم يمنعه أن يأمرهم أن يرملوا الأشواط كلها إلا الإبقاء عليهم " (البخاري ، الحديث رقم ١٦٠٢ ، ص ٣١٩) .

ويُقصد بالرَّمَل " الإسراع في المشي مع هز الكتفين وتقارب الخُطَا ، وقد شُرِعَ إظهاراً للقوة والنشاط " (سابق ، ١٤٠٤هـ ، ج ١ ، ص ٧٠١) .

ومن الرياضات البدنية في الحج والعمرة السعي بين الصفا والمروة ويشتمل على رياضة المشي بينهما فيما عدا المسافة بين العلمين الأخضرين فإنه يُشرع للرجال السعي بينهما دون النساء حيث " يُندب المشي بين الصفا والمروة ، فيما عدا ما بين الميئين ، فإنه يُندب الرَّمَلُ بينهما ، أما المرأة فإنه لا يُندب لها السعي ، بل تمشي مشياً عادياً " (سابق ، ١٤٠٤هـ ، ج ١ ، ص ص ٧١٤ - ٧١٥) .

وحيث إن السعي يشبه الطواف في اشتماله على بعض الرياضات البدنية ؛ فإنه يمكن القول : إن كلاً منهما " لو طبقنا عليهما أصول الرياضة البدنية الحديثة ؛ فإننا سنجد أنهما تشبهان رياضة الجري والمشي ، اللتين يدعو لهما الرياضيون في العصر الحاضر ، وينظرون إليهما على أنهما من أسهل وأهم الرياضات البدنية لجسم الإنسان ، إذ يمكن أن يقوم بهما الإنسان الصغير والإنسان الكبير حتى ولو كان مسناً ، وتُفيد كلاً منهما " (محمد وآخرون ، ١٤٠٨هـ ، ص ٥٧٧) .

وليس هذا فحسب فهناك التثقل بين منى ، وعرفات ، ومزدلفة ، ورمي الجمرات الثلاث التي يؤدي الحاج خلالها بعض أنواع الرياضات البدنية التي يعود نفعها على مختلف أجزاء الجسم وأعضائه الظاهرة والباطنة .

كما أن في تجريد معظم أعضاء جسم الإنسان من الثياب عند الإحرام تعريضاً للرأس ، والرقبة ، واليدين ، والساقين ، للهواء الطلق ،

ولأشعة الشمس، وغيرها من الظروف الجوية التي ينتج عنها إكساب الجسم شيئاً من النشاط والحيوية ، إذ إن " هناك حكمةً صحيةً (من لبس الإحرام) فقد قال الأطباء : إن الإنسان يلزمه أن يعرض جسمه وبدنه للهواء الطلق ، ومؤثرات الجو مدةً من الزمن لكي يستريح فيها الجسم ويسترجع قواه ، ويستعيد نشاطه بملاصقة (أكسجين) الهواء لجميع مسام الجسم ، وبذلك يكتسب الصحة والعافية من الله تعالى " (العبادي ، ١٤١٨هـ ، ص ١٤٢) .

ومعنى ذلك أن ارتداء الحاج والمعتمر للملابس الإحرام المخصوصة يُمكن الجسم من تحقيق بعض المنافع الصحية ، إذ إن ذلك " سيعطي مسام الجسم الفرصة طول فترة إحرامه لمباشرة الهواء ؛ فيستعيد الجسم ما فقده من القوة الطبيعية ، فيستريح الجسم ، ويُجدد نشاطه ، ويكتسب بذلك الصحة الجسمية والعافية " (الزهراني ، ١٤١٦هـ ، ص ١٢٦) .

وليس هذا فحسب ؛ فإن في أداء الإنسان لعبادتي الحج والعمرة منفعةً عظيمةً تتمثل في تخليص الجسم مما قد يُسبب له الأذى مثل : الشعر الطويل ، والأظفار ، وشعر العانة ، وشعر الإبطين ، ونحو ذلك مما قد يكون مظنة اجتماع الجراثيم والميكروبات ونحوها ، ولهذا فإنه " يُسن للحاج والمعتمر قبل الإحرام أن يحلق عانته ، وينتف إبطه ، ويُقلم أظافره ، ويقص شاربه ، ويفتسل ويتطيب ، ويُسن له مع إحرامه أن يُزيل الأوساخ ، ويفتسل عند دخوله مكة ، وعند الطواف ، وعند دخول منى وعرفة ، وهذا كله يدل على أهمية العناية بالبدن في الحج .. هذا فضلاً عن آثار الحركة الكثيرة في الحج في تحمل الأتربة ، وخروج العرق ، وهذا قد يسد مسام الغدد العرقية فيؤدي إلى أمراض

جلدية ، وبقاء نفايات سامةٍ بداخل الجسم " (سلطان ، ٢٠٠٢م ، ص ٨١ - ٨٢) .

وأخيراً ، فإن هناك منفعةً صحيةً عظيمةً تتمثل في وقاية الجسم من العدوى وانتقال الأمراض التي تنتشر بين الحجاج عن طريق حلق شعر الرأس الذي حث عليه النبي ﷺ للحاج والمعتمر فعن أبي هريرة t قال : قال رسول الله ﷺ : " اللهم اغفر للمُحلقين " . قالوا : وللمُتقصرين . قال : " اللهم اغفر للمُحلقين " . قالوا : وللمتقصرين . قال : " اللهم اغفر للمُحلقين " . قالوا : وللمتقصرين ، قال : " وللمُتقصرين " (البخاري ، الحديث رقم ١٧٢٨ ، ص ٣٤٢) .

وكما هو معلوم أن في حلق شعر الرأس فوائد صحية عديدة مثل تعريض جلدة الرأس للهواء الطلق ، وأشعة الشمس ، وتنشيط حركة الدورة الدموية فيها ، " كما أن في الحلق وقايةً للجسد من انتقال الأمراض ، فالحج تجمُّعٌ لا مثيل له ، فالأعداد كبيرة والمكان ضيق ، فيتسبب ذلك في ازدحام الحجيج في الوقوف ، والدفع ، والمبيت ، بل يؤدي الحال إلى تلاصق أبدانهم كما في الطواف ، والسعي ، والرمي ، فتزيد فرصة انتقال العدوى لما يحملونه من أمراضٍ مختلفةٍ باختلاف بلادهم وبيئاتهم " (الزهراني ، ١٤١٦هـ ، ص ١٢٤) .



رابعاً/ الجهاد :

الجهاد في اللغة يعني " بذل الجُهد وهو الوسع والطاقة ، مأخوذ من الجُهد (بالضم) ؛ أو المبالغة في العمل ، مأخوذ من الجُهد (بالفتح () (الزحيلي ، ١٤١٧هـ ، ص ٤١٣) .

أما في الاصطلاح الشرعي للجهاد فإن " أنسب تعريف للجهاد شرعاً أنه : بذل الوسع والطاقة في قتال الكفار ، ومدافعتهم بالنفوس والمال واللسان " (الزحيلي ، ١٤١٧هـ ، ص ٤١٤) .

* منزلة الجهاد في الإسلام :

الجهاد فريضة إسلامية ثابتة بنص القرآن الكريم ، قال تعالى : [انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ] (سورة التوبة : الآية ٤١) .

وقال عز من قائل : [وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ] (سورة الحج : من الآية ٧٨) .

كما جاءت كثيرٌ من الأحاديث النبوية التي تحث على الجهاد في سبيل الله ، وتُرغَّب فيه فعن عبد الله بن مسعود ^t قال : سألتُ رسول الله ^e قلت : يا رسول الله ؛ أيُّ الأعمال أفضل ؟ قال : " الصلاة على ميقاتها " . قلت : ثم أي ؟ قال : " ثم بر الوالدين " . قلت : ثم أي ؟ قال : " الجهاد في سبيل الله " . فسكتُ عن رسول الله ^r ولو استزدته لزداني " (البخاري ، الحديث رقم ٢٧٨٢ ، ص ٥٦٥) .

وعن أبي عباس عبد الرحمن بن جبر قال : سمعت رسول الله ^e يقول : " من اغبرتُ قدماء في سبيل الله حرَّمه الله على النار " (البخاري ، الحديث رقم ٩٠٧ ، ص ١٧٩) .

والجهاد في سبيل الله تعالى " عبادةً بدنيةً مخصوصةً ، لها وضعها الخاص ، وجزاؤها الوفير" (الشويعر ، ١٤١٢هـ ، ص ١٥١) .
وهو كما أخبرت بذلك بعض الأحاديث النبوية ذروة سنام الإسلام ، ورهبانية هذه الأمة وسياحتها ؛ فعن أبي أمامة أن رجلاً قال : يا رسول الله ائذن لي بالسَّيَاحَة . قال النبي ﷺ : " إن سياحة أمتي الجهاد في سبيل الله عز وجل " (أبو داود ، ج ٢ ، الحديث رقم ٢٤٨٦ ، ص ٣٣٩ ، وصححه الألباني في صحيح الجامع برقم ٢٠٩٣) .

كما أن الجهاد في سبيل الله تعالى من أعظم القربات ، وأفضل الطاعات التي يرفع الله تعالى بها درجات العبد المجاهد في سبيله ؛ لما فيه من بذلٍ وتضحيةٍ بالنفس والمال ، ولأن فضل الجهاد عظيم جداً بين العبادات فإن ثوابه يشمل جميع من شارك فيه أو أعان عليه ، وما ذلك إلا لأن " مكانة الجهاد لا تقف على المجاهد وحده ، ومن يُقتل في المعركة شهيداً ، بل يتعدى الفضل إلى من يشارك في الجهاد بالبذل من ماله ، والتوضيح من لسانه ، والفتوى من علمه ، والسلاح بصناعته وتجهيزه ، ورعاية أسرة المجاهد ، والقيام على أهله بخير . كما يؤجر أهل الشهيد إذا امتثلوا لأمر الله واحتسبوه عنده ، وغير هذا من أمور تعين على رفع راية الجهاد ، والإعانة عليه ، إذا قصد بذلك حُسن النية ، وصدق العزم مع الله " (الشويعر ، ١٤١٢هـ ، ص ١٧٢ - ١٧٣) .

ويأتي ذلك كله انطلاقاً من تعاليم وهدى السُّنة النبوية ، فعن زيد بن خالد الجهني t عن رسول الله ﷺ أنه قال : " من جهَّز غازياً في سبيل الله فقد غزا ، ومن خَلَفَه في أهله بخيرٍ فقد غزا " (مسلم ، ج ٣ ، الحديث رقم ١٨٩٥ ، ص ١١٩٧) .

* بعض منافع الجهاد لتربية الجسم :

انطلاقاً من كون الجهاد في سبيل الله تعالى يعتمد اعتماداً مباشراً على القوة الجسمية التي تُعد جزءاً لا يتجزأ من القوة العامة التي أمر الله جل في علاه بإعدادها في قوله تعالى : [وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ] (سورة الأنفال : من الآية ٦٠) . فإن من أبرز المنافع التي يُحققها الجهاد تتمثل في تربية الجسم تربيةً صحيحةً قويةً ، حتى ينشأ الإنسان ويحيا حياةً قويةً عزيزةً لا ضعف فيها ، ولا ذل ، ولا استكانة .

كما أن من منافع الجهاد في سبيل الله تدريب الجسم على مختلف أنواع الرياضات البدنية التي تُكسبه القوة والنشاط حتى يكون مستعداً للجهاد في سبيل الله تعالى متى دعت الحاجة إلى ذلك ، فيتمكن من إحقاق الحق ، ونصرته ، والدفاع عنه .

وبذلك يكون " المقصود من كل الرياضات على اختلافها هو التقوى ، واكتساب القدرة على الجهاد في سبيل الله تعالى " (الجزائري، ١٤٠٧هـ ، ص ٤٥٩) . والمعنى أن مختلف أنواع الرياضات ليست إلا وسيلةً لتربية الجسم وإعداده الإعداد المطلوب .

كما أن من منافع الجهاد في سبيل الله إكساب الإنسان بعض المهارات التي تعتمد اعتماداً مباشراً على بعض الأعضاء الجسمية ؛ فمهارة الرمي مثلاً يُقصد بها حسن تصويب السلاح نحو الهدف المقصود. والرمي مهارةً بدنيةً تتطلب "دقة التوافق في عمل المجموعات العضلية ، وضبط عمل الجهاز العصبي المركزي في عملية التوفيق بين زمن الحركات " (سالم ، ١٤٠٨هـ ، ص ٢٠٤) .

وما ذلك إلا لأن مهارة الرمي ودقة التصويب من المهارات اللازمة والهامة جداً للإنسان حتى يتمكن من أداء فريضة الجهاد في سبيل الله على الوجه المطلوب ؛ فعن عقبة بن عامر ل قال : سمعت رسول الله ع وهو على المنبر ، يقول : " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ، ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي " (مسلم ، ج ٣ ، الحديث رقم ١٩١٧ ، ص ١٢٠٨) .

والمعنى أن مهارة الرمي تُكسب صاحبها قوةً مضاعفةً فكان الحث على إتقانها " ويؤخذُ من ذلك شرعية التدريب فيه (أي الرمي) لأن الإعداد إنما يكون مع الاعتياد ، إذ من لم يحسن الرمي لا يُسمى مُعداً للقوة " (الصنعاني ، ١٤١٨ هـ ، ج ٧ ، ص ٣٣٦) .

من هنا فإن إجادة الإنسان لمهارة الرمي ذات أثر كبير في إعداده البدني حيث إن " للرمية أثرها البعيد في تقوية الجسم وتنمية إرادة الغلبة والانتصار بما فيها إرادة الانتصار على الذات " (عبد العال ، ١٤٠٥ ، ص ١٠٧) .

وليس هذا فحسب فقد كان ع يحث أبناء الإسلام على استمرارية التدريب على مهارة الرمي ، والتحذير من إهمالها لما في ذلك من كُفر النعمة وتركها ، فعن عقبة بن عامر ل قال : سمعت رسول الله ع يقول : " من علم الرمي ثم تركه فليس منا ، أو قد عصى " (مسلم ، ج ٣ ، الحديث رقم ١٩١٩ ، ص ١٢٠٩) . وما ذلك إلا لأن مهارة الرمي تعتمد على دقة التسديد وهو أمر لا يتم إلا بالمحافظة على تدريبات الرماية ؛ والمواظبة عليها حتى لا تُتسى .

كما أن من المهارات التي تعتمد على الجسم مهارة المبارزة التي يُقصد بها حسن استعمال الإنسان للسياق في القتال ، وهذه المهارة

إحدى فنون القتال التي تعتمد على بعض أعضاء الجسم اعتماداً مباشراً ، ولها فوائد عديدة على صحة الجسم " فالمسلم الذي يمسك بالسيف ويتدرب عليه فيتقدم ويتأخر ، ويرفع يده ويخفضها مرّات ومرّات، ويحرّك جسمه هنا وهناك ، بل ويحرّك كل عضلة في جسمه، إنما يقوم بنوع من الرياضة له أهميته في الصحة الجسمية " (محمد وآخرون ، ١٤٠٨هـ ، ص ٥٥٠) .

وليس أدل على منافع وآثار هذه المهارة لتربية الجسم من أنها تحظى بعناية كبيرة ، واهتمام بالغ جعلها إحدى الرياضات المعروفة التي تُمارس على نطاق واسع ، وتُسمّى في عصرنا الحاضر رياضة (سلاح الشيش) .

ومن المنافع التي يكتسبها الجسم من الجهاد تلك الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة الفروسية التي يُقصد بها قدرة الإنسان على ركوب الخيل ، وترويضها ، وحسن استخدامها عند الحاجة ، سواءً كان ذلك لغرض الجهاد في سبيل الله تعالى ، أو غير ذلك من أنواع الرياضة المفيدة للجسم ؛ إذ إن " ممارسة الفروسية تُفيد معظم أجزاء الجسم نتيجةً لانتقال حركات الحصان إلى راحته ، هذا فضلاً عن أن رياضة الفروسية تعتبر أفضل أساليب تنشيط الأحشاء الداخلية للجسم " (سالم ، ١٤٠٨هـ ، ص ٢١١) .

ولأن الفروسية لا يمكن أن تتحقق في أحسن صورها إلا باستعدادٍ جسدي كافٍ ، ومهاراتٍ عالية " فلا تُعد الفروسية رياضةً صالحةً ، ما لم تتوفر فيها بعض الشروط منها : أن يكون الجذع والرأس قائمين من غير توتر ، وأن يكون المرفقان محاذيين للوركين ، وأن يكون الذراعان قائمين ، وأن يركز الراكب على مقدم

السرّج حتى يتمكن من التنفس تنفساً عميقاً ، وهذه الرياضة لها نتائج باهرة في حفظ صحة الجسم ، وازدياد قوته ، وشد عضلات البطن ، والاحتفاظ بالرشاقة " (قلعجي ، ١٤٠٩هـ ، ص ٢٤) .

إلى جانب ذلك فإن من منافع الجهاد في سبيل الله تعالى إكساب الجسم الصحة والعافية ، والسلامة من بعض الأمراض والأوجاع التي عادةً ما تصيب الجسم ؛ وما ذلك إلا لما في الجهاد من سعي ، وحركة ، وتدريبٍ " فأما الجهاد وما فيه من الحركات الكُلية - التي هي من أعظم أسباب القوة ، وحفظ الصحة ، وصلابة القلب والبدن ودفع فضلاتهما ، وزوال الهم والغم والحزن - فأمرٌ إنما يعرفه من له منه نصيب " (ابن قيم الجوزية ، ١٤١٩هـ ، ص ٢٢٢) .

ولعل ذلك يرجع إلى ما في فريضة الجهاد من حركةٍ وسعيٍ تجعل الإنسان ينشغل بها عن ما سواها من أمور الحياة وشؤونها الأخرى " فالجهاد في سبيل الله عز وجل سبيل الصحة والعافية ؛ إذ هو يتطلب حركةً دائبة ، وسعيًا مستمرًا ؛ والحركة الدائبة والسعي المستمر من مقومات الصحة والقوة البدنية ، والعافية من الهم والغم ، وهما من أسباب الأمراض النفسية والجسدية " (بدير ، ١٤١٤هـ ، ص ١١٧) .

وأخيراً ؛ فإن من منافع الجهاد التي لا تخفى أنه يعمل على تعويد الجسم على مواجهة الأمور الطارئة ، وتدريبه على التكيف مع الظروف الصعبة التي قد يمر بها الإنسان في حياته حتى يكون قادراً على مواجهتها وحسن التعامل معها متى حصلت بثقةٍ واقتدار ، دونما هلعٍ أو جزعٍ ، وليس أدل على ذلك من أن الناظر " ينظر إلى الإنسان المجاهد والإنسان المترف ؛ فكأنما هما نوعان من البشر لا يربط بينهما رابط . أحدهما (الإنسان المجاهد) يُحس فيه العزم والقوة ،

والمثانة والصلابة ، والقدره على التحمل ، والقدره على الحركة ،
والقدره على المواجهه . والآخر (الإنسان المترف) يُحس فيه التهافت
والتخاذل ، والليونة والطراوة والعجز عن بذل الجهد ، وعن تحمل
التبعه ، وعن مواجهه الصعاب " (قطب ، ١٤١٠هـ ، ص ٢٩) .



الخاتمة :

يتضح مما سبق أن التربية الإسلامية تعتمد اعتماداً كبيراً على العبادات التي تُشكّل في مجموعها مصدراً حيويّاً وهاماً للعناية بتربية الإنسان المسلم متى أداها أداءً صحيحاً يتحقق فيه معنى العبودية لله سبحانه، والخضوع الكامل له، والامتثال لأمره " فالعبادات عندما تؤدي على وجهها الصحيح شرعاً ، وعندما يحسن المسلم القيام بها في إخبارات وإخلاص تام لله تعالى، وابتغاء مرضاته وحده ، فإنها تكون مصدر تربية مستمرة ومتصلة للإنسان المسلم " (الزنتاني ، ١٩٩٣ ، ص ١٢٨) .

وهذا معناه أن العبادات البدنية - على وجه الخصوص - إذا ما أُدبت على الوجه الصحيح المشروع ؛ فإنها تُعد سبيلاً من سبل المحافظة على صحة جسم الإنسان ، وسلامة أعضائه، ويكون لها عظيم الأثر في العناية بتربيته الجسمية حيث " إن العبادات البدنية تمثل في حقيقتها لدى أدائها على الوجه المشروع ، مسلكاً من مسالك الصحة وذلك لما تحتويه في حركاتها من الفوائد التي تعود على البدن بالنشاط والقوة ، والمرونة والحيوية " (حداد ، ١٤٠٧ هـ ، ص ٤٥٧) .

و الخلاصة ، أن للعبادات البدنية في الإسلام آثاراً إيجابية واضحة وعلى قدر كبير من الأهمية في التربية الجسمية للإنسان ، حيث إنها تُعنى بهذا الجانب الحيوي الهام من جوانب شخصيته ، وتحرص على تنميته ، وإعطائه حقه كاملاً غير منقوص .

وفيما يلي تلخيص لأبرز آثار و منافع العبادات الإسلامية في

التربية الجسمية لجسم الإنسان ؛ ومنها :

(١) أن أداء الإنسان المسلم للعبادات يعمل على منح أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة قدرأ من الحيوية ، والنشاط ، والمرونة التي يحتاج إليها الإنسان بين فترة وأخرى ؛ حتى لا يتسرب إليه الخمول ، والكسل ، والتعب والفتور ؛ لاسيما وأن معظم العبادات تعتمد على الأداء الحركي المنتظم لأعضاء الجسم وعضلاته .

(٢) أن أداء الإنسان المسلم للعبادات يعمل على المحافظة على صحة وسلامة الجسم عن طريق العناية بنظافة وطهارة أعضائه بصفة مستمرة تقريبا ؛ إذ إن معظم العبادات في الإسلام تستوجب من الإنسان نظافة الجسم الجزئية كما في الوضوء ، أو الكلية كما في الغسل . وهذا يعني استمرار نظافة الجسم وحمايته - بإذن الله - من مخاطر التلوث بالجراثيم ، والطفيليات ، ونحوها .

(٣) أن أداء الإنسان المسلم للعبادات يعمل (بإذن الله تعالى) على وقاية الجسم بأعضائه وأجزائه المختلفة ، سواء كانت داخلية ؛ أو خارجية من التعرض لبعض الأمراض والأخطار الصحية .

(٤) أن أداء الإنسان المسلم للعبادات يعمل على إكساب الجسم عدداً من المهارات والقدرات البدنية المختلفة ، التي عادة ما يحتاج إليها الإنسان في حياته اليومية ؛ حتى يتمكن من أداء واجباته ، والقيام بمسئوليته .

(٥) أن أداء الإنسان المسلم للعبادات يعمل على تدريب الجسم على مواجهة المصاعب ، وتعويده على تحمل المشاق التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته .

٦) أن أداء الإنسان المسلم للعبادات يعمل (بإذن الله تعالى) على الإسهام في علاج الجسم من بعض الأمراض التي تصيب الإنسان ؛ ولاسيما إذا كانت في مراحلها المبكرة .

* * * * *

المصادر والمراجع

أولاً / القرآن الكريم .

ثانياً / كتب التفسير وعلومه :

- ابن الجوزي ، أبو الفرج جمال الدين . (١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م) . زاد المسير في علم التفسير . ج (١) ، ط (٤) . بيروت : دار الفكر المعاصر .
- ابن كثير ، أبو الفداء إسماعيل . (١٤١٤هـ / ١٩٩٣م) . تفسير القرآن العظيم . ط (٢) . بيروت : دار الخير للطباعة والنشر والتوزيع .
- الأشقر ، محمد سليمان . (١٤٠٦هـ / ١٩٨٥م) . زبدة التفسير من فتح القدير ، الكويت : وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية .
- الأصفحاني ، الراغب . (١٤١٨هـ / ١٩٩٧م) . مفردات ألفاظ القرآن . ط (٢) . تحقيق / صفوان عدنان داودي . دمشق : دار القلم .
- الثعالبي ، عبد الرحمن بن مخلوف . (١٤١٧هـ / ١٩٩٧م) . الجواهر الحسان في تفسير القرآن . تحقيق / محمد الفاضلي . ج (١) . بيروت : المكتبة العصرية للطباعة والنشر .
- الجزائري ، أبو بكر جابر . (١٤١٤هـ / ١٩٩٣م) . أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير . ط (٣) . (د . ن) .
- الجصاص ، أحمد بن علي الرازي . (١٤١٣هـ / ١٩٩٢م) . أحكام القرآن . مراجعة / صدقي محمد جميل . مكة المكرمة : المكتبة التجارية .
- الرازي ، محمد فخر الدين . (١٤١٥هـ / ١٩٩٥م) . تفسير الفخر الرازي . بيروت : دار الفكر .
- الزحيلي ، وهبة . (١٤١١هـ / ١٩٩١م) . التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج . ج (٢) ، ط (١) ، بيروت : دار الفكر المعاصر .
- السعدي ، عبد الرحمن بن ناصر . (١٤١٧هـ) . تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان . ط (٣) . بيروت : مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع .
- السمين ، شهاب الدين أحمد بن يوسف الحلبي . (١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م) . عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ . (معجم معاني كلمات القرآن الكريم) . تحقيق / محمود محمد السيد الدغيم . اسطنبول : دار السيد للنشر .

- الشوكاني ، محمد بن علي . (١٤١٧ هـ / ١٩٩٦ م) . فتح القدير ، راجعه وعلق عليه : هشام البخاري ، وخضر عكاري ، بيروت / صيدا : المكتبة العصرية .
- عبد الباقي ، محمد فؤاد . (١٤٠٧ هـ / ١٩٨٧ م) . المعجم المفهرس لألفاظ القرآن . بيروت : دار المعرفة .
- القاسمي ، محمد جمال الدين . (١٣٩٨ هـ / ١٩٧٨ م) . محاسن التأويل . تعليق وتصحيح / محمد فؤاد عبد الباقي . ط (٢) . بيروت : دار الفكر .
- القرطبي ، محمد بن أحمد الأنصاري . (١٤٠٨ هـ / ١٩٨٨ م) . الجامع لأحكام القرآن . بيروت : دار الكتب العلمية .
- قطب ، سيد . (١٤٠٦ هـ / ١٩٨٦ م) . في ظلال القرآن . ط (١٢) . جده : دار العلم للطباعة والنشر .
- كشك ، عبد الحميد . (د . ت) . في رحاب التفسير . القاهرة : المكتب المصري الحديث .
- المراغي ، أحمد مصطفى . (١٣٩٤ هـ / ١٩٧٤ م) . تفسير المراغي . ط (٣) ، مكة المكرمة : المكتبة التجارية .
- النسفي ، عبد الله بن أحمد بن محمد . (١٤١٥ هـ / ١٩٩٥ م) . تفسير النسفي المسمى (مدارك التنزيل وحقائق التأويل) . ضبط وتخريج / زكريا عميرات . بيروت : دار الكتب العلمية .

ثالثاً / كتب الحديث النبوي وعلومه :

- ابن حنبل ، أحمد . (١٤١٧ هـ / ١٩٩٧) . المسند . خرج أحاديثه حسن قطب وآخرون ، القاهرة : مؤسسة قرطبة .
- ابن حنبل ، أحمد . (١٤١٧ هـ / ١٩٩٧) . المسند . تحقيق / شعيب الأرنؤوط وآخرون ، بيروت : مؤسسة الرسالة .
- ابن ماجة ، محمد بن يزيد القزويني . (١٤١٥ هـ / ١٩٩٥ م) . سنن ابن ماجة . تحقيق / صدقي جميل العطار ، بيروت : دار الفكر .
- أبو داود ، سليمان بن الأشعث . (١٤١٤ هـ / ١٩٩٤ م) . سنن أبو داود . تحقيق / صدقي جميل عطار ، بيروت : دار الفكر .

- الألباني ، محمد ناصر الدين . (١٤٠٨ هـ / ١٩٨٨ م) . صحيح الجامع الصغير . ط (٢) . بيروت : المكتب الإسلامي .
- الألباني ، محمد ناصر الدين . (١٤٠٥ هـ / ١٩٨٥ م) . إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل . ط (٢) . بيروت : المكتب الإسلامي .
- الألباني ، محمد ناصر الدين . (١٤٠٩ هـ / ١٩٨٨ م) . صحيح الترغيب والترهيب . ط (٣) . الرياض : مكتبة المعارف .
- البخاري ، محمد بن إسماعيل . (١٤١٧ هـ / ١٩٩٧ م) . صحيح البخاري . الرياض : دار السلام .
- الترمذي ، محمد بن عيسى . (١٤١٤ هـ / ١٩٩٤ م) . سنن الترمذي . مراجعة وضبط وتصحيح / صدقي جميل عطار ، بيروت : دار الفكر .
- الصنعاني ، محمد بن إسماعيل الأمير . (١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م) . سبل السلام . تعليق وتحقيق وتخريج وضبط / محمد صبحي حسن حلاق . الدمام : دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع .
- الطبراني ، سليمان بن أحمد . (د . ت) . المعجم الكبير . ط (٢) . حققه وخرج أحاديثه حمدي عبد المجيد السلفي . (د . ن) .
- الطبراني ، سليمان بن أحمد . (١٤١٥ هـ / ١٩٩٥ م) . المعجم الأوسط . تحقيق / طارق بن عوض الله و عبد المحسن الحسيني ، القاهرة : دار الحرمين .
- القاسمي ، محمد جمال الدين . (١٣٩٩ هـ) . قواعد التحديث من فنون مصطلح الحديث . بيروت : دار إحياء السنة النبوية .
- مسلم ، مسلم بن الحجاج . (١٤١٦ هـ / ١٩٩٥ م) . صحيح مسلم . بيروت : دار ابن حزم .
- النسائي ، أحمد بن شعيب . (١٤١١ هـ / ١٩٩١ م) . السنن الكبرى . تحقيق / عبد الغفار سليمان البنداري و سيد كسروي ، بيروت : دار الكتب العلمية .

رابعاً / كتب الفقه الإسلامي :

- ابن قدامة ، أبو محمد عبد الله بن أحمد . (١٤٠٦ هـ) . المغني . تحقيق : د / عبد الله بن عبد المحسن التركي ، و د / عبد الفتاح محمد الحلو . القاهرة : هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان .

- الزحيلي ، وهبة . (١٤١٧هـ / ١٩٩٦م) . **الفقه الإسلامي وأدلته** ، ط (٣) ، دمشق : دار الفكر .

- سابق ، السيد . (١٤٠٤هـ / ١٩٨٤م) . **فقه السنة** . ط (٦) . بيروت : دار الكتاب العربي .
- العثيمين ، محمد بن صالح . (١٤١٦هـ / ١٩٩٥م) . **الشرح الممتع على زاد المستقنع** ، الرياض : مؤسسة أسام للنشر .

خامساً / كتب اللغة العربية :

- ابن دريد ، محمد بن الحسن . (١٣٤٥هـ) . **جمهرة اللغة** ، بيروت : دار صادر .
- ابن سيده ، أبو الحسن علي بن إسماعيل . (د . ت) . **المخصص** ، بيروت : دار إحياء التراث العربي .

- ابن فارس ، أبو حسين أحمد . (١٣٨٩هـ / ١٩٦٩م) . **معجم مقاييس اللغة** . ط (٢) . تحقيق وضبط / عبد السلام محمد هارون . القاهرة : مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي .

- ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم . (١٤١٤هـ / ١٩٩٤م) . **لسان العرب** ، ط (٣) . بيروت : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

- الجرجاني ، الشريف علي بن محمد . (١٤٠٨هـ / ١٩٨٨م) . **كتاب التعريفات** ، ط (٣) . بيروت : دار الكتب العلمية .

- الفيروزآبادي ، محمد بن يعقوب . (١٤١٥هـ / ١٩٩٥م) . **القاموس المحيط** ، ضبط و توثيق / يوسف الشيخ محمد البقاعي ، بيروت : دار الفكر .

- مصطفى ، إبراهيم . وآخرون . (١٣٩٢هـ / ١٩٧٢م) . **المعجم الوسيط** ، ط (٢) ، أستا نيول : المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع .

- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم . (١٤٠٨هـ / ١٩٨٨م) . **المعجم العربي الأساسي** ، جماعة من كبار اللغويين العرب ، لاروس .

سادساً / الكُتب :

- السويدي ، مرسي شعبان . (١٤١٢هـ / ١٩٩٢م) . **غرائز النفس البشرية** . طنطا: دار الصحابة للتراثي .

- الشثري ، عبد العزيز بن عبد الرحمن ، وآخرون . (١٤٠٥هـ) . **مجموعة رسائل في الصلاة** . الرياض: الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد .

- الصاوي ، عبد الجواد . (١٤١٣هـ / ١٩٩٣م) . **الصيام معجزة علمية** ، مكة المكرمة : هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- أبو العينين ، علي خليل مصطفى . (١٤٠٨هـ / ١٩٨٨م) . **فلسفة التربية الإسلامية في القرآن الكريم** . ط (٣) . المدينة المنورة : مكتبة إبراهيم حلي .
- الطرشة ، عدنان . (١٤١٣هـ) . **الصلاة والرياضة والبدن** . بيروت : المكتب الإسلامي .
- القرضاوي ، يوسف . (١٤٠٩هـ / ١٩٨٩م) . **الخصائص العامة للإسلام** . ط (٤) . القاهرة : مكتبة وهبة .
- القضاة ، عبد الحميد . (١٤٠٥هـ / ١٩٨٥م) . **الأمراض الجنسية عقوبة إلهية** . لندن : دار النشر الطبية .
- الكيلاني ، نجيب . (١٤٠٨هـ / ١٩٨٧م) . **الصوم والصحة** . ط (٥) . بيروت : مؤسسة الرسالة .
- المرصفي ، محمد علي محمد . (١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م) . **في التربية الإسلامية** . القاهرة : مكتبة وهبة .
- المقري ، أحمد محمد يحيى . (١٤٠٩هـ / ١٩٨٩م) . **تربية النفس الإنسانية في ظل القرآن الكريم** . جده : دار حافظ للنشر والتوزيع .
- النسيمي ، محمود ناظم . (١٤١٧هـ / ١٩٩٦م) . **الطب النبوي والعلم الحديث** . ط (٤) . بيروت : مؤسسة الرسالة .
- شلتوت ، محمود . (١٤٠٣هـ / ١٩٨٣م) . **الإسلام عقيدة وشرعية** . ط (١٢) . بيروت : دار الشروق .
- طبارة ، عفيف عبد الفتاح . (١٩٩٥م) . **روح الدين الإسلامي** . ط (٣٠) . بيروت : دار العلم للملايين .
- طبارة ، عفيف عبد الفتاح . (١٩٩٢م) . **روح الصلاة في الإسلام** . ط (١٧) . بيروت : دار العلم للملايين .
- قرامي ، زهير رابع . (١٤١٧هـ / ١٩٩٦م) . **الاستشفاء بالصلاة** . مكة المكرمة : هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

- قطب ، محمد . (١٤٠٩هـ) . **منهج التربية الإسلامية** . ج (١) ، ط (١٢) ، القاهرة : دار الشروق .
- قطب ، محمد . (١٤١٠هـ / ١٩٨٩م) . **الجهاد الأفغاني ودلالاته** . جدة : مؤسسة المدينة للصحافة والطباعة والنشر .
- قلعجي ، عبد المعطي أمين . في تحقيقه لكتاب **الطب من الكتاب و السنة** لموفق الدين البغدادي . (١٤٠٩هـ / ١٩٨٨م) . بيروت : دار المعرفة .
- كشك ، عبد الحميد . (د ت) . **من أراد حجة فالقرآن يكفيه** . الإسكندرية : مطابع المروة .
- محمد ، محمد عبد السلام ، وآخرون . (١٤٠٨هـ / ١٩٨٧) . **دراسات في الثقافة الإسلامية** . ط (٥) . الكويت : مكتبة الفلاح .
- محمود ، عبد الحليم . (١٩٨٠م) . **العبادة أحكام وأسرار** . ط (٣) . بيروت : دار الكتاب اللبناني .
- نجيب ، محمود أحمد . (١٤٠٣هـ / ١٩٨٢م) . **الطب الإسلامي شفاءً بالهدي القرآني** . القاهرة : مكتبة وهبة .
- ابن تيمية ، أحمد بن عبد الحليم . (١٣٩٨هـ / ١٩٧٨م) . **العبودية** ، جده : دار المدن للطباعة و النشر .
- ابن قيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر . (١٤١٩هـ / ١٩٩٩م) . **الطب النبوي** . وضع التعليقات الطبية الدكتور / أحمد علي الجارم . مكة المكرمة : مكتبة ومطبعة النهضة الحديثة .
- أبو سمرة ، محمود . (١٩٨٧م) . **التربية الجسمية في القرآن والسنة** ، ضمن كتاب **الفكر التربوي العربي الإسلامي - الأصول والمبادئ** ، تونس : المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم .
- الأسمر ، أحمد رجب . (١٤١٧هـ / ١٩٩٧م) . **فلسفة التربية انتماء وارتقاء** . عمان : دار الفرقان للنشر والتوزيع .

- الأصفهاني ، الحسن بن محمد بن المفضل . (١٤٠٨هـ / ١٩٨٧م) . الذريعة إلى مكارم الشريعة . تحقيق ودراسة / أبو اليزيد العجمي . ط (٢) . المنصورة : دار الوفاء للطباعة والنشر .
- التومي ، عمر محمد . (١٣٩٥هـ) . فلسفة التربية الإسلامية . ط (٦) . ليبيا: طرابلس ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان .
- الجزائري ، أبو بكر جابر . (١٤٠٩هـ / ١٩٩٤م) . منهاج المسلم . ط (٩) . جدة : دار الشروق .
- الجندي ، أنور (١٩٨٧م) . عالمية الإسلام . القاهرة : دار الاعتصام .
- الحازمي ، خالد بن حامد . (١٤٢٠هـ / ٢٠٠٠م) . أصول التربية الإسلامية . الرياض : دار عالم الكتب للطباعة و النشر و التوزيع .
- الرودي ، حسني . (١٤١٦هـ / ١٩٩٦م) . إعداد الطبيب للرعاية الصحية الشاملة . مكة المكرمة : جامعة أم القرى ، معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي .
- الرومي ، فهد بن سليمان . (١٤١٤هـ) . الصلاة في القرآن الكريم مفهومها و فقها . ط (٦) . بيروت: مؤسسة الرسالة .
- الزنتاني ، عبد الحميد الصيد . (١٩٩٣م) . فلسفة التربية الإسلامية في القرآن و السنة . ليبيا: الدار العربية للكتاب .
- العامري ، أحمد . (١٤١٨هـ / ١٩٩٧م) . الأبعاد التربوية للصلاة . الرياض: المنظمة الإسلامية للتربية و العلوم و الثقافة .
- العبّادي ، حامد محمد عبد الله . (١٤١٨هـ / ١٩٩٨م) . من حكم الشريعة و أسرارها . ط (٤) . مكة المكرمة : مطابع الصفا .
- العيسوي ، عبد الرحمن . (١٩٨٦م) . الإسلام والعلاج النفسي . الإسكندرية : دار الفكر الجامعي .
- الغزالي ، محمد . (١٤٠٨هـ) . خُلق المسلم . ط (٧) . دمشق : دار القلم للطباعة و النشر و التوزيع .
- القاضي ، علي . (١٤٠٠هـ) . أضواء على التربية في الإسلام . القاهرة : دار الأنصار .

- القرضاوي، يوسف. (١٤٠٩هـ/ ١٩٨٩م). الخصائص العامة للإسلام. ط (٤). القاهرة: مكتبة وهبة.
- المطرودي، عبد الرحمن بن إبراهيم. (١٤١٠هـ/ ١٩٩٠م). الإنسان: وجوده، و خلافته في الأرض في ضوء القرآن الكريم. (د. ن.).
- النحلوي، عبد الرحمن. (١٣٩٩هـ). أصول التربية الإسلامية وأساليبها. دمشق: دار الفكر.
- النشمي، عجيل جاسم. (١٤٠٠هـ/ ١٩٨٠م). معالم في التربية. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.
- الهوأل، حامد عبده. (١٤٠١هـ / ١٩٨١م). التعليم والتعلم في القرآن الكريم. الكويت: مكتبة الفلاح.
- بدير، بدير محمد. (١٤١٣هـ). منهج السنة النبوية في تربية الإنسان وقايةً وعلاجاً. ط (٣)، المنصورة: مكتبة الدعوة الإسلامية.
- بربور، عادل أحمد وآخرون. (١٤١٢هـ / ١٩٩٢م). الطب الوقائي في الإسلام، دمشق: جامعة دمشق، كلية الطب.
- بكر، عبد الجواد سيد. (١٩٨٣م). فلسفة التربية الإسلامية في الحديث الشريف. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بهنسي، محمد. (د. ت.). الصلاة حياة. (د. ن.).
- درادكة، صالح موسى. (١٤٠٧هـ/ ١٩٨٧م). الإنسان في القرآن الكريم. بيروت: دار الهجرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- دنيا، محمود طنطاوي. (١٩٨٤م). أصول التربية. الكويت: دار المطبوعات.
- سالم، مختار. (١٤٠٨هـ / ١٩٨٨م). الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع. بيروت: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
- شرف، إحسان علي. وميره، كمال. (١٩٨٠م). علم التشريع. ط (٣). الإسكندرية: (د. ن.).
- صليبا، جميل. (١٩٨٢م). المعجم الفلسفي. بيروت: دار الكتاب اللبناني.
- عبد الحميد، محي الدين. (١٤١٤هـ/ ١٩٩٤م). عالج نفسك بالصلاة. جدة: دار القادسية للنشر والتوزيع.

- عبد العال ، حسن إبراهيم . (١٤٠٥هـ / ١٩٨٥م) . مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية . الرياض : دار عالم الكتب للنشر والتوزيع .
- عبود ، عبد الغني . و عبد العال ، حسن . (١٩٩٠م) . التربية الإسلامية وتحديات العصر . القاهرة : دار الفكر العربي .
- علوان ، فارس . (١٤٠٧هـ / ١٩٨٧م) . وفي الصلاة صحة ووقاية . جدة : دار المجتمع للنشر والتوزيع .
- محمود ، علي عبد الحليم . (١٤١٣هـ) . تربية الناشئ المسلم . ط (٢) ، المنصورة : دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع .
- مطاوع ، إبراهيم عصمت . (د . ت) . في أصول التربية . القاهرة : دار المعارف .

سابعاً / الرسائل الجامعية والأبحاث :

- الزهراني ، صالح بن يحيى . (١٤١٦هـ) . الدور التربوي للحج . رسالة ماجستير غير منشورة ز كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
- حداد ، عبد الحفيظ . (١٤٠٨هـ) . الإسلام والصحة العامة . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة بهاء البور الإسلامية ، جمهورية باكستان الإسلامية .
- شعلة ، أحمد عبد الفتاح محمد . (١٤١٦هـ / ١٩٩٦م) . مبادئ التربية الجسمية في السنة النبوية . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية بجامعة الزقازيق ، فرع بنها .

ثامناً / الدوريات :

- الدنشاري ، عز الدين . (١٩٩٤م) . فوائد الصيام الصحية . مجلة الطبية . مجلة شهرية تصدرها وزارة الصحة بالرياض . العدد (٨١) ، السنة (١٧) ، شعبان - رمضان ١٤١٤ هـ / يناير - فبراير .
- الشويعر ، محمد بن سعد . (١٤١١هـ - ١٤١٢هـ / ١٩٩١م) . مفهوم الجهاد في الإسلام . مجلة البحوث الإسلامية . مجلة دورية تصدر عن الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد بالرياض . العدد (٣٢) .
- الطويل ، السيد رزق . (١٤١٦هـ / ١٩٩٥م) . عبادة الحج بين الكيان الإنساني وخرافة اللا معقول . مجلة الحج . مجلة شهرية تصدرها وزارة الحج بمكة المكرمة ، ج (١٠) ، س (٥٠) ، ربيع الآخر / سبتمبر .

- سلطان ، صلاح الدين . (٢٠٠٢م) . الآثار التربوية للعبادات في العقل والجسد . ضمن سلسلة (في التتوير الإسلامي) . العدد (٤٦) . مدينة السادس من أكتوبر : دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع . يناير .
- طه ، أحمد . (١٤١٤هـ / ١٩٩٤م) . الصيام وأمراض القلب الروحية و العضوية . مجلة **الطبية** . مجلة شهرية تصدرها وزارة الصحة بالرياض . العدد (٨١) ، السنة (١٧) ، شعبان - رمضان / يناير - فبراير .
- لبنية ، محي الدين . (١٤١٧هـ / ١٩٩٧م) . الصوم و الصحة . مجلة المنهل . مجلة شهرية تصدرها دارة المنهل للصحافة و النشر المحدودة بجدة . العدد (٥٣٧) ، المجلد (٥٨) ، رمضان / يناير .

@@@@@@