



SIATS Journals

**The Journal of Sharia Fundamentals for  
Specialized Researches**

**(JSFSR)**

Journal home page: <http://www.siats.co.uk>



مجلة أصول الشريعة للأبحاث التخصصية

العدد 3، المجلد 1، تشرين الأول، أكتوبر 2015م.

e ISSN 2289-9073

ALQUAT ALBADANIAT WAMAKANATUHA FI ALKTAB WALSN

القوة البدنية ومكانتها في الكتاب والسنة

د. نجم عبد الرحمن خلف

جامعة العلوم الإسلامية الماليزية - ماليزيا

عماد عبد الجبار خلف

أكاديمية الدراسات الإسلامية - جامعة ملايا

[emad6872@hotmail.com](mailto:emad6872@hotmail.com)

1436 هـ - 2015 م



## ARTICLE INFO

### Article history:

Received 19/3/2015

Received in revised form 20/4/2015

Accepted 12/8/2015

Available online 15/10/2015

### Keywords:

Insert keywords for your paper

## الملخص

الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب تبصرةً لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد المبعوث من أكرم الشعوب وأشرف الشعاب إلى خير أمةٍ بأفضل كتاب، وعلى آله وصحبه الأئحباب، صلاة وسلاماً دائماً إلى يوم المآب. وبعد؛

فقد تناولت هذه الدراسة موضوع القوة البدنية في القرآن الكريم، وهي أحد فروع القوة التي أمرنا بها، وأخذت الجهود تتركز عليها وتعني بها نظراً لأهميتها للصحة الإنسانية، فهي أعظم ما أعطي للمؤمن بعد الدين، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".<sup>(1)</sup> فإن الله تبارك وتعالى هو الذي خلق الإنسان، وهو الذي أنزل عليه شريعة الإسلام، هذه الشريعة الخاتمة التي جعلها الله عز وجل صالحة لكل زمان ومكان، والتي حوت كل ما يحتاجه الإنسان لخدمة دينه، وإصلاح دينه والفوز والنجاة في الدار الآخرة، هذه الشريعة الغراء قد حوت ضمن تعاليمها السمحة كل ما يفيد الإنسان في صحته جسداً وروحاً، والذي لا يستغني عنها الإنسان بحال لحاجته في المحافظة على صحته الموجودة، أو لمعالجة صحته المفقودة. وقد قمت بجمع الآيات المتعلقة بالقوة، ودرستها دراسة علمية من خلال التوسع في فهم دلالات القرآن الكريم التي تحدثت عن هذا الموضوع، والانتفاع بالدراسات والأبحاث العلمية الحديثة التي تطرقت لأساليب وطرق اكتساب القوة البدنية من جميع نواحيها، وكل ذلك ضمن إطار التفسير التحليلي والموضوعي وما دار في فلكها من نصوص السنة النبوية وآثار السلف الصالح.

(1) صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم النيسابوري ج8، ص56، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، دار طيبة، ط1، 2006م، تحقيق: نظر بن محمد الفارياي أبو قتيبة.

وقد جاءت هذه الدراسة في مبحثين، وخاتمة، على النحو الآتي:

**المبحث الأول:** عزة المسلم بقوته وعمله.

**المبحث الثاني:** القوة البدنية في الإسلام.

**ثم خاتمة البحث.**

**مقدمة:**

الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب تبصرةً لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد المبعوث من أكرم الشعوب وأشرف الشعوب إلى خير أمةٍ بأفضل كتاب، وعلى آله وصحبه الأجناب، صلاة وسلاماً دائماً إلى يوم المآب

**أما بعد:**

تناولت هذه الدراسة موضوع القوة البدنية في القرآن الكريم، وهي أحد فروع القوة التي أمرنا بها، وأخذت الجهود تتركز عليها وتعني بها نظراً لأهميتها للصحة الإنسانية، فهي أعظم ما أعطي للمؤمن بعد الدين، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".<sup>(1)</sup> فإن الله تبارك وتعالى هو الذي خلق الإنسان، وهو الذي أنزل عليه شريعة الإسلام، هذه الشريعة الخاتمة التي جعلها الله عز وجل صالحة لكل زمان ومكان، والتي حوت كل ما يحتاجه الإنسان لخدمة دينه، وإصلاح دينه والفوز والنجاة في الدار الآخرة، هذه الشريعة الغراء قد حوت ضمن تعاليمها السمحة كل ما يفيد الإنسان في صحته جسداً وروحاً، والذي لا يستغني عنها الإنسان بحال لحاجته في المحافظة على صحته الموجودة، أو لمعالجة صحته المفقودة. وقد قمت بجمع الآيات المتعلقة بالقوة، ودرستها دراسة علمية من خلال التوسع في فهم دلالات القرآن الكريم التي تحدثت عن هذا الموضوع، والانتفاع بالدراسات والأبحاث العلمية الحديثة التي تطرقت لأساليب وطرق اكتساب

(1) صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم النيسابوري ج8، ص56، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، دار طيبة، ط1، 2006م، تحقيق: نظر بن محمد الفارياي أبو قتيبة.

القوة البدنية من جميع نواحيها، وكل ذلك ضمن إطار التفسير التحليلي والموضوعي وما دار في فلكها من نصوص السنة النبوية وآثار السلف الصالح

لذلك جاء عملي في مقدمة، ومبحثين، وخاتمة، على النحو الآتي:

**المبحث الأول:** عزة المسلم بقوته وعمله.

**المبحث الثاني:** القوة البدنية في الإسلام.

**الخاتمة:**

**المبحث الأول:** عزة المسلم بقوته وعمله.

**القوة البدنية لغةً واصطلاحاً.**

**أولاً: القوة لغة:**

**القُوَّةُ:** "نقيض الضعف، والجمع قُوَى وقُوَى، وقوله عز وجل ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا كِتَابَ قُوَّتِكُمْ﴾<sup>(1)</sup> أي بجِدِّ وَعَوْنٍ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى وَهِيَ الْقَوَايِمُ، وَيَكُونُ ذَلِكَ فِي الْبَدَنِ وَالْعَقْلِ. وَالضَّعِيفُ يَقْوَى قُوَّةً فَهُوَ قَوِيٌّ، فَقَوِيَّتُهُ أَي غَلَبَتُهُ، وَقَالَ سُبْحَانَهُ تَعَالَى: ﴿شَدِيدُ الْقُوَى﴾<sup>(2)</sup> قِيلَ هُوَ جَبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَالْقُوَى جَمْعُ الْقُوَّةِ قَالَ عَزَّ وَجَلَّ: ﴿لَمُوسَى حِينَ كَتَبَ لَهُ الْأَلْوَابِ﴾ فَخَذَهَا بِقُوَّةٍ<sup>(3)</sup>، وَقِيلَ: أَي خَذَهَا بِقُوَّةٍ فِي دِينِكَ وَحُجَّتِكَ. وَقَوَى اللَّهُ ضَعْفَكَ أَي أَبَدَلَكَ مَكَانَ الضَّعْفِ قُوَّةً. وَفَرَسَ مُقَوِّ قَوِيٌّ، وَرَجُلٌ مُقَوِّ ذُو دَابَّةٍ قَوِيَّةٍ، وَأَقْوَى الرَّجُلُ فَهُوَ مُقَوِّ إِذَا كَانَتْ دَابَّتُهُ قَوِيَّةً، يُقَالُ فَلَانٌ قَوِيٌّ مُقَوِّ فَالْقَوِي فِي نَفْسِهِ وَالْمُقَوِّ فِي دَابَّتِهِ وَفِي الْحَدِيثِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي غَزْوَةِ تَبُوكَ: "لَا يُخْرَجَنَّ مَعَنَا إِلَّا رَجُلٌ مُقَوِّ"<sup>(4)</sup> أَي ذُو دَابَّةٍ قَوِيَّةٍ"<sup>(5)</sup>

(1) سورة مريم: 12.

(2) سورة النجم: 5.

(3) سورة الأعراف: 145.

(4) مصنف عبد الرزاق، أبو بكر عبد الرزاق بن همام الصنعائي، ج 5 ص 177، باب الرجل يغزو وأبوه كاره له، ونص الحديث: (عن مجاهد قال أشد حديث سمعناه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: قوله في سعد بن معاذ وقوله: في أمر القبر لما كانت غزوة تبوك قال: لا يخرج معنا إلا رجل مقو قال: فخرج رجل على بكر له صعب فصرعه فمات فقال الناس: الشهيد الشهيد فأمر النبي صلى الله عليه وسلم بلالا أن ينادي في الناس لا يدخل الجنة عاص) ط 2، 1982م، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي، المكتب الإسلامي - بيروت.

(5) لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري، ج 15 ص 206، دار صادر، بيروت، ط 1993، 3م.

والقوة بالضم: "تكون في البدن وفي العقل، وهي مبعث النشاط والنمو والحركة. وقيل هو من تأليف "ق و ي" ولكنها حملت على فعلة، فأدغمت الياء في الواو كراهية تغيير الضمة"<sup>(6)</sup> وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لينقضن الإسلام عروة عروة، كما ينقض الحبل قوة قوة"<sup>(7)</sup>

وخلاصة الأمر فإني أرى تعريف الإمام الزبيدي في "التاج" من أفضل التعاريف التي وقفت عليها، إلا أنني كنت أتمنى أن يتعرض في تعريفه هذا للقوة الروحية التي هي من نعمة الله الكريم والتي تمنح الإنسان سر الحياة وديمومتها وهي قوة عظيمة كنت أود أن يضعها بإزاء القوة البدنية والعقلية.

### ثانياً: القوة اصطلاحاً:

جاء في كتاب الكليات: "القوة هي كون الشيء مستعداً لأن يوجد ولم يوجد، أي هو العامل في تغيير حركة الجسم أينما كان، و"الفعل": كون الشيء خارجاً من الاستعداد إلى الوجود، ولفظ القوة وضع أولاً لما به يتمكن الحيوان من أعمال شاقة، ثم نقل إلى مبدئه وذلك لما يمتلك الحيوان من قابلية في تغيير حركة الجسم بصورة كبيرة.

والقوة في البدن نحو: ﴿وَقَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً﴾<sup>(1)</sup>. وفي القلب: ﴿يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا﴾<sup>(2)</sup>. وفي المعاون من خارج نحو: ﴿قَالُوا نَحْنُ أَوْلُوا قُوَّةً وَأَوْلُوا بِأَسْ شَدِيدِ وَالْأَمْرِ إِلَيْكَ فَانظُرِي مَاذَا تَأْمُرِينَ﴾<sup>(3)</sup>. وفي القدرة الإلهية نحو: ﴿إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾<sup>(4)</sup>، ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾<sup>(5)</sup><sup>(6)</sup>

وقيل: "القوة هي المؤثر الذي يغير، أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم"<sup>(7)</sup>

(6) تاج العروس، محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض، الملقب بمرتضى، الزبيدي، ج 39، ص 12، دار صادر - بيروت، ط1، 1993م.

(7) مسند الإمام احمد، أحمد بن حنبل أبو عبدالله الشيباني، ج4، ص232، مسند الشاميين حديث فيروز الدليمي رضي الله عنه، دار الحديث - القاهرة، ط1، 1995م، تحقيق: أحمد محمد شاكر. قال شعيب الأرنؤوط: حسن لغيره.

(1) سورة فصلت: 15.

(2) سورة مريم: 12.

(3) سورة النمل: 32.

(4) سورة الحديد: 25.

(5) سورة الذاريات: 58.

(6) كتاب الكليات، أيوب بن موسى الحسيني القريني الكفوي، أبو البقاء الحنفي، ص30، ج4، إحياء التراث العربي، ط1، 1983م.

(7) المعجم الوسيط، ج2، ص455، إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار، تحقيق/مجمع اللغة العربية، ط3،.

واعلم أيها المسلم أن الله سبحانه وتعالى قد ركب في الإنسان ثلاث قوى: "إحداها: مبدأ إدراك الحقائق، والشوق إلى النظر في العواقب، والتمييز بين المصالح والمفاسد، والثانية: مبدأ جذب المنافع، وطلب الملاذ من المآكل والمشارب وغير ذلك، والثالثة: مبدأ الإقدام على الأهوال، والشوق إلى التسلط والترفع" (8).

وقد أبدع كثيراً صاحب كتاب الكليات في تعريف القوة من الناحية الشمولية حيث ذكر القوة من الناحية النظرية والعملية، ثم عزز تعريفه هذا بذكر آيات من القرآن الكريم.

### القوة البدنية:

ويقصد بها القدرة على القيام بأعمال الدين والدنيا، المكلفين بها بنشاط وحيوية وانتباه، مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ. (10) والذي أراه أن القوة البدنية في المعنى الأخص: أنها القدرة على التحمل بشكل مستمر للضغوط في الظروف التي لا يستطيع تحملها شخص فاقدا لهذه القوة. وهي تختلف من شخص لآخر، بحسب نوع العمل المناط به، والمكان الذي يعيش فيه، بحسب ما تقتضيه البيئة والعادات والتقاليد، فأجسام سكان البوادي لا تشبه سكان المدن، والذي ولد في بيت فقير ليس كمثل الذي تربى على الرفاهية والنعيم.

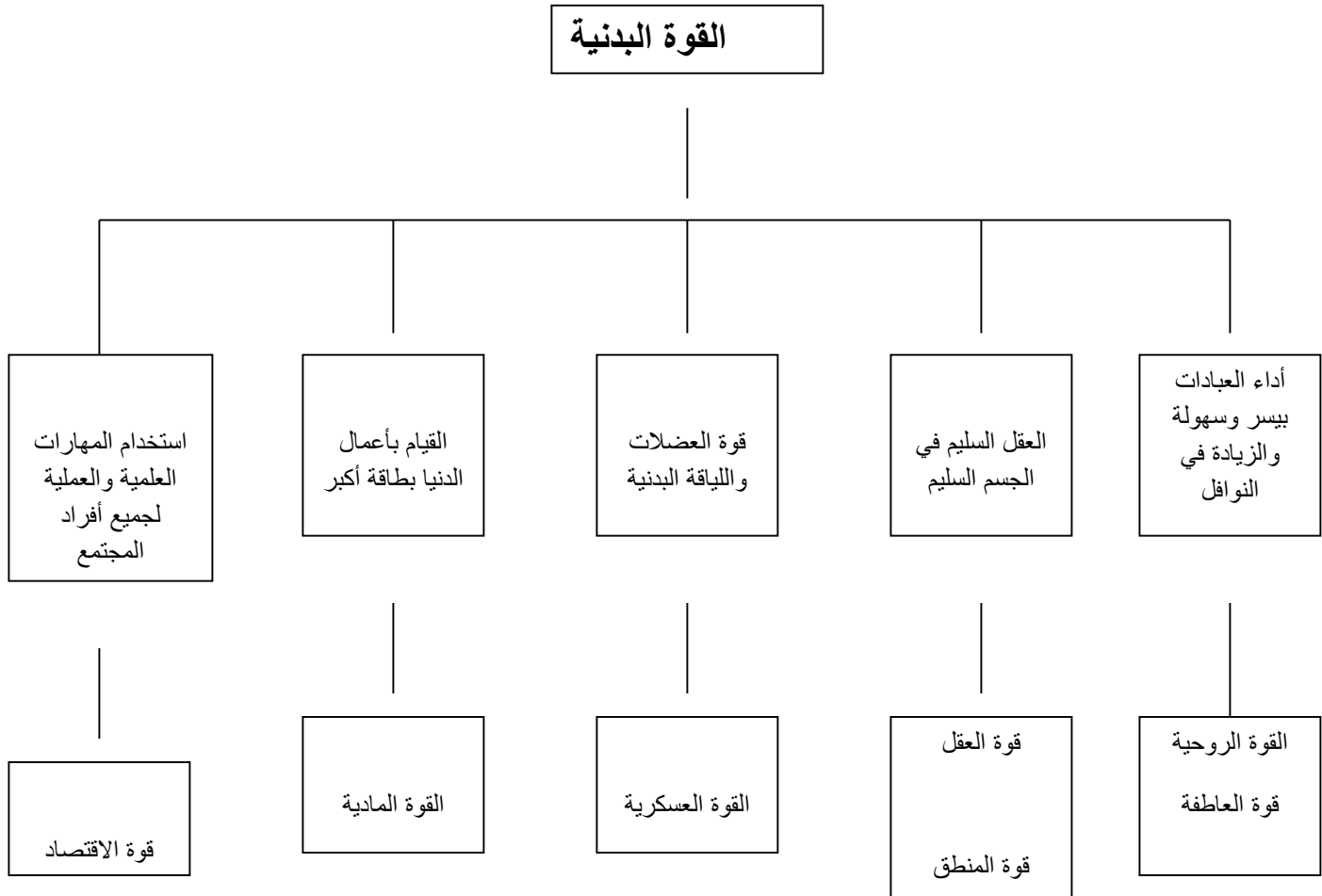
واعلم أن لهذه القوة استخدامات كثيرة فمنهم من يستخدمها استخداماً صحيحاً كالقيام بواجبات عمله المكلف به، وأعمال الخير والرحمة، ومساعدة الآخرين. ومنهم من يستخدمها في الجحود، كالظلم، والطغيان، ويسعى في الأرض فساداً، قال تعالى: ﴿وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ﴾ (1)

(8) كتاب الكليات، ص 32، ج 4.

(10) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، إبراهيم سلامة، ص 10، مكتبة الشاطيء، الاسكندرية، منشأة المعارف، ط 1، 2000م.

(1) سورة البقرة: 205.

وهذا مخطط توضيحي يبين أهمية القوة البدنية وانعكاساتها إيجابيا على القوى الأخرى



"الجسم هو مستودع الطاقة البشرية، ومصدر القدرة الحركية التي تساهم في مجال الخير والبناء وإعمار الأرض وإصلاحها، فما من عمل يؤديه الإنسان سواء أكان تعبدياً أم إصلاحياً وعمرانياً إلا ويحتاج إلى قوة بدنية لممارسته، فالمصلي والصائم والحاج والمجاهد والكاسب والمفكر والتاجر والعامل والمزارع والعالم وطالب العلم... الخ، كلهم يحتاجون إلى طاقة بدنية يصرفونها من أجل القيام بواجباتهم وأداء دورهم، لأن الطاقة البدنية هي الأداة والوسيلة التي يحقق الإنسان من

خلالها غايته وأهدافه".<sup>(1)</sup> "ولقد ظهرت نتيجة قوة المسلمين الأقوياء كما تجلّى ذلك في عمر بن الخطاب رضي الله عنه منذ أن أسلم إلى أن توفاه الله، فكانت مواقفه حول الإسلام والمسلمين وتحرياته وإخلاصه وهيبته ورهبته، كان كل ذلك معروف لدى القريب والبعيد، والعدو والصدّيق، وما ذلك إلا لأنه مؤمن قوي. كما قال: "إنا قوم أعزنا الله بالإسلام فلن نلتمس العزة بغيره"<sup>(2)</sup> وقول الشاعر:

فما تصنع بالسيف إذا لم يك قتالا ...

فاكسر حلية السيف وصغ من ذاك خلخالاً<sup>(3)</sup>

المؤمن عزيز لا يرضى الهوان والذل، وقد أرشده الله تعالى لكل مقومات العزة وبين له في كتابه الكريم معنى العزة. **العزة لغة:** "حالة مانعة للإنسان من أن يغلب، ويمدح بها تارة، ويذم بها تارة، كعزة الكفار: ﴿بل الذين كفروا في عِزَّةٍ وشِقَاقٍ﴾<sup>(4)</sup> ووجه ذلك أن العزة لله ولرسوله، وهي الدائمة الباقية، وهي العزة الحقيقية، والعزة التي هي للكفار هي التعزز وفي الحقيقة ذل، وقد تستعار

العزة للحمية والأنفة المذمومة وذلك في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ﴾<sup>(5)</sup> " (6) واسم العزة بالكسر: هي القوة والغلبة، كعزّه عزّه عزّه. وعزّه في الخطاب أي غلبه في الاحتجاج وقوله تعالى: ﴿وَعَزَّنِي فِي الْخِطَابِ﴾<sup>(7)</sup> أي غلبني"<sup>(8)</sup>

(1) الاسلام والرعاية البدنية مفاهيم إسلامية، ص9، دار التوحيد، لجنة التأليف في دار التوحيد، ط2، 1983، الصفاة- الكويت.

(2) الإعداد المعنوي والمادي للمعركة في ضوء القرآن والسنة، فيصل بن جعفر بن عبد الله بالي، ص204، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، ط1، 1999م.

(3) كتاب الزهد، هناد بن السري الكوفي، ج2 ص417، دار الخلفاء للكتاب الإسلامي، الكويت، ط1، 1985م، تحقيق: عبد الرحمن عبد الجبار الغريواني.

(4) سورة ص:2.

(5) سورة البقرة:206.

(6) تاج العروس، ج1 ص3759.

(7) سورة ص:23.

(8) المصدر السابق، ج1 ص3760.



فالمسلم مأمور باكتساب القوة ليحافظ على عزته ومكانته، وما مر علينا سابقا يدل على ذلك، فحياة المسلم كلها صراع مع أعداء الله وأعداء الشيطان حتى تقوم الساعة، قال تعالى: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾<sup>(1)</sup>

ثم جاء الأمر الرباني بإعداد العدة من كل جوانبها المتعددة، من الجانب الروحي، والجانب البدني، والعسكري، والمالي، والفكري، حيث قال الله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾<sup>(2)</sup> فكلمة القوة في الآية الكريمة جاءت شاملة لكل ما يشمل القوة، وذلك للدود عن الإسلام، وحماية الأرض والعرض من كل طامع، وأحدى هذه القوى هي القوة الجسدية التي كان لها الدور الرئيس في تكوين الدولة الإسلامية.

**أوجه القوة التي ينبغي للمسلم أن يكون عليها:**

قد يسأل سائل؛ فيقول: إني لا أملك قوة كبيرة، ولست مفتول العضلات، ولكنني أعمل وأنتج وأقوم بكل أعمالي اليومية؟ نقول هذا صحيح ولكن ما هو عملك؟ فأعمال المسلم كثيرة ومتنوعة، وكلها مكملة لبعضها البعض، وأليك أخي المسلم هذه الأمثلة على بعض أعمال المسلم اليومية:

**المسلم جنديا**

قال الله تعالى: ﴿قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَبْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ﴾<sup>(3)</sup> و﴿وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾<sup>(4)</sup>

(1) سورة الفتح: 29 .

(2) سورة الأنفال: 60 .

(3) سورة التوبة: 14 .

(4) سورة البقرة: 190 .

"ولن يتاح للفرد الجهاد في سبيل الله والذود عن حياض الوطن والدين، ولن يتمكن من السعي لطلب الرزق ليطعم أسرته و يقيههم شر الفقر، ولن يستطيع بذل الجهد في مضمار الحياة كعضو في المجتمع إلا إذا كان سليم البنية"<sup>(5)</sup> وإن من مقومات الجندي امتلاك القوة الجسدية، وارتفاع اللياقة البدنية، واكتساب المهارات القتالية بكل صنوفها، فلا مكان للضعيف في أرض المعركة.

وعليه يجب على الجندي أن يكتسب مقدارا من القوة البدنية تضاهي قوة شخص يمارس عملا آخر، حيث أن مهام الجندي تتطلب المواجهة، والصراع وجها لوجه مع الأعداء، وقد يتطلب منه "الجندي" البقاء والسير في العراء لفترة طويلة، وتحمل الجوع والعطش، كما حدث للصحابة في غزوة ذات الرقاع، كان أحدهم يتغذى على ثمرة واحدة في اليوم، كما أن أقدامهم قد تشققت من طول المسير مما آل بهم إلى ربطها بخرق القماش. وما سبب الخذلان في المعارك إلا لعدم استعداد الجنود لمقومات الجندي، وعدم تهيئة الأجيال مثل هذا اليوم "المعركة" الذي لا يخلوا عصر من العصور لمثله، وأبسط مثال على ذلك سقوط عاصمة الخلافة الإسلامية بغداد على أيدي

المغول، وذلك بسبب ما آلت إليه الخلافة من ترف أنبائها، وميوعة شبابها، وما حال اليوم بأفضل من حال الأمس. فلننظر إلى شبابنا وما حل بهم من تهافت على كل ما يصدره الغرب من عادات وتقاليد سيئة لا تمت للإسلام بشيء، مما أدى إلى نشوء جيل هزيل، همم الشاغل السعي وراء ملذاته، وإشباع رغباته، والأدهى والأمر من ذلك أنني رأيت البعض منهم يضع مساحيق التجميل على وجهه، ويتبختر ويقلد النساء بحركاته، أبهذا الشباب يرد العدوان عن أوطاننا وتحرر أراضيها المغتصبة؟ فلا عجب أن يطمع بنا الأعداء. وقد حان الوقت لكي يستيقظ شباب هذه الأمة من الغفلة قبل فوات الأوان، ولنعمل جاهدين بكل ما أوتينا من قوة على وضع خطط، وبرامج إعداد، واهتمام بأبنائنا الشباب على أسس ودراسة علمية وإسلامية بشكل مركز، لأنهم نواة الأمة.

(5) نظرات إسلامية في الصحة، مدحت صابر الشافعي ص12، الصفة، مكة المكرمة، ط1، 1984م.

## المسلم قائداً

القيادة: "هي فن التأثير في الرجال وتوجيههم نحو هدف معين بطريقة تضمن بها طاعتهم وثقتهم واحترامهم وولاءهم وتعاونهم"<sup>(1)</sup> قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ﴾<sup>(2)</sup> فمن سمات

القائد أن يكون قدوة للجنود، في قوته، وبأسه، وشجاعته، وعلمه، فقد مدح الله تعالى صاحب القوة، وقلده مقاليد القيادة، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ

بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾<sup>(3)</sup> فترى القائد يقف في مقدمة الجيش يشحذ همم الجنود، وهو أول من يقتحم صفوف الأعداء، أسوة بقائدنا الأول محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي لا يهاب شيئاً في أرض المعركة. ومن شجاعته كان يأمر المسلمين بالهجرة خوفاً عليهم من القتل والتعذيب من قبل المشركين، ولم يهاجر عليه الصلاة والسلام حتى يطمئن على آخرهم خروجاً. وكان إذا اشتد الوطيس في أرض المعركة احتفى الصحابة برسول الله صلى الله عليه وسلم، وكان يصيبه ما يصيب الجندي من أذى القتال، حتى أنه جرح وأصيب صلى الله عليه وسلم في معركة أحد، وحنين، ولم يثنه ذلك من التوغل في صفوف المشركين رغم انسحاب جيش المسلمين وتقهقرهم عن أرض المعركة، مسطراً بذلك أروع البطولات في الشجاعة والتضحية، ومثلاً يحتذى به لكل قائد يأتي من بعده إلى قيام الساعة

## المسلم داعيةً

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾<sup>(1)</sup>

(1) المدخل إلى العقيدة والاستراتيجية العسكرية الإسلامية، محمد جمال الدين محفوظ، ج2، ص528، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة،، ط1، 1976م.

(2) سورة النساء: 59 .

(3) سورة البقرة: 247 .

(1) سورة فصلت: 33 .

لا بد على الداعية أن يعلم أن هذا الطريق "طريق الدعوة إلى الله" مليء بالأشواك، مخفوف بالمخاطر، قد يعادى من أقرب الناس إليه، ويتعرض للقتل، والتهجير، والترهيب، والتعذيب، فكان لا بد من امتلاك جسد قوي يتحمل أشد الابتلاءات، وأصعب المحن، وهذا هو طريق الدعوة، طريق الأنبياء والرسل، ليس للدعوة وقت محدد، فالداعية على أهبة

الاستعداد، يعمل ليلاً ونهاراً، سرا وعلانية، في أمنه وخوفه، غناه وفقره، وذلك بحسب الظرف المتاح، لذا وجب على الداعية أن يروض بدنه على شتى أنواع الظروف والمحن. ومصادقا على أن الداعية سوف يعادى ما جاء في الحديث الذي أخرجه البخاري: أن خديجة رضي الله عنها زوج النبي صلى الله عليه وسلم، انطلقت برسول الله صلى الله عليه وسلم إلى ابن عمها ورقة بن نوفل ليخبرهم عن أمر الوحي الذي نزل على رسول الله صلى الله عليه وسلم في غار حراء: "فأخبره النبي صلى الله عليه وسلم ما رأى، فقال ورقة: هذا الناموس الذي أنزل على موسى، يا ليتني فيها جذعا أكون حيا حين يخرجك قومك، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أو مخرجي هم، فقال ورقة: نعم لم يأت رجل قط بمثل ما جئت به إلا عودي، وإن يدركني يومك أنصرك نصرًا مؤزرا"<sup>(2)</sup>

ولنا في سيرة محمد صلى الله عليه وسلم الداعية الأول وإخوانه من الرسل سير وعبر، على ما أصابهم من المحن، والشدائد، والأذى: ما لقيه رسول الله صلى الله عليه وسلم هو وقومه في شعب أبي طالب من شدة عطش، وجوع، ومبيت في العراء قرابة ثلاث سنوات، وذهابه مشيا على قدميه صلى الله عليه وسلم من مكة إلى الطائف، رغم صعوبة الطريق، وتعرضه للضرب بالحجارة من أهلها حتى أدموا قدمه صلى الله عليه وسلم، وسيرته الحافلة منذ أن بدأ بدعوته وحتى مماته صلى الله عليه وسلم لا تخلو من المحن، وهي كثيرة، ولكن ارتأيت أن أوجز ببعض الأمثلة. وقد أودى في سبيل الدعوة إلى الله تعالى نوح، وإبراهيم، وموسى، وعيسى عليهم السلام، وما من أحد من الأنبياء إلا وقد أخرجه قومه. وإذا أردنا أن نستفيض في معاناة الدعاة لاستلزام منا الشيء الكثير، لذا وجب على الداعية أن يهيئ مستلزمات ووسائل

(2) صحيح البخاري، ج6، ص2561، كتاب التعبير، باب أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصالحة.

الدعوة، والقوة البدنية هي جزء من هذه الوسائل، حيث كما نأمر الداعية بتحسين عقله بالعلم الشرعي فإننا نطالبه كذلك بالمحافظة على سلامة جسمه وبدنه.

### المسلم رب أسرة

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾<sup>(1)</sup>

وهي من أكبر وأخطر الأعمال، كونها المنبع الأول للأجيال، ألم تر في قول رسول صلى الله عليه وسلم: "كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، وينصرانه، أو يمجسانه، كما تنتج البهيمة بهيمة، هل تحسون فيها من جدعاء"<sup>(2)</sup> إن مهام رب الأسرة كبيرة، ويحتاج إلى طاقة وقوة لتحمل عبء التربية والتوجيه والإصلاح، كون الأب هو الرمز والقدوة لدى الأبناء، والقيم المقنن لدى الزوجة. ولو أننا أجرينا مقارنة بين رجل عليل، قد أنهك جسده بكل ما حرمه الله من كبائر وصغائر، ورجل اكتسب الصحة والقوة جراء تمسكه بمنهج الله تعالى، المتمثلة بتوجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة. هل يستويان؟ إن فاقد الشيء لا يعطيه، فماذا يملك الشخص العليل، المتشبع بالحرام، بل قل هل هو قادر على تلبية رغبات زوجته ليعفها عن الحرام، وهل هو كفؤ ليدافع عن أهله وعرضه. وما نشاهده من تفلت الأسر، وكثرة الطلاق في مجتمعنا الحاضر، وعدم انصياع الأبناء إلى الوالدين كل ذلك بسبب فقدان

القدوة، من أين يتعلم الصبي الشجاعة، والفروسية، والكرم، والنخوة، وحب الوطن، وحمية العرض، والصبر على الابتلاء، وعدم الرضى بالضييم والذل، والتضحية بكل ما يملك من أجل الإسلام، من والده الهزيل، أم من والده القوي؟

(1) سورة التحريم: 6 .

(2) مسند احمد، ج 2، ص 233، مسند المكتبين من الصحابة، مسند أبي هريرة رضي الله عنه. قال شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح على شرط الشيخين.

## المسلم معلما

قال تعالى: ﴿وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلَّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ﴾<sup>(3)</sup> و﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعَلَّمُونَ﴾<sup>(4)</sup>

مهنة التعليم من أنبل المهن وأشرفها، إذ إنها مهنة الأنبياء والمرسلين عليهم الصلاة والسلام، وجزء من تراثهم الذي توارثوه، فلم يتركوا لأهمهم ذهباً ولا فضة، وإنما ورثوا العلم فمن أخذه فقد أخذ بحظ وافر، فهي حلقة تدور عبر الزمان، أمانة تسلم من جيل إلى جيل. ولكن السؤال كيف ومتى والعمر قصير؟ لأضرب لك مثلاً عن علم من أعلام الأمة الإسلامية، كيف حقق بعمره القصير أن يؤدي الأمانة بحققها. إنه الإمام محمد بن إدريس الشافعي رحمه الله تعالى: "كان الشافعي رحمه الله يجلس في حلقاته إذا صلى الصبح، فيأتيه أهل القرآن فإذا طلعت الشمس قاموا وجاء أهل الحديث فيسألونه تفسيره ومعانيه، فإذا ارتفعت الشمس قاموا فاستوت الحلقة للمذاكرة والنظر، فإذا ارتفع الضحى تفرقوا، وجاء أهل العربية والعروض والنحو والشعر فلا يزالون إلى قرب انتصاف النهار، ثم ينصرف رضي الله عنه"<sup>(1)</sup> فهل يستطيع شخص ضعيف البنية أن يواصل مع طلابه بهذه الصور الرائعة، ربما يقول قائل نعرف كثيرا من أصحاب العلم ولم يكونوا أقوياء؟ نقول نعم، قد بينا سابقا إن حجم القوة يعتمد على حسب العمل المناط به، ولكن هناك فرق بين عالم صاحب قوة وشجاعة وآخر عليل لا يعود نفع العلم إلا إليه. نحن نحتاج إلى عالم لو قيل حي على الجهاد كان في مقدمة الجنود، كما فعل حفظة القرآن الكريم في حروب الردة، نحتاج إلى عالم يخرج لنا آلاف الطلبة ليكونوا نورا لمجتمعهم، "كونوا أيها الناس

(3) سورة آل عمران: 79.

(4) سورة البقرة: 151.

(1) كتاب سبامهم في وجوههم، عائض بن عبد الله القرني، ص 67، دار ابن حزم، ط 1، 2004م.

سادة الناس وقادتهم في أمر دينهم ودنياهم ربايين بتعليمكم إياهم كتاب الله وما فيه من حلال وحرام وفرض وندب وسائر ما حواه من معاني أمور دينهم وتلاوتكم إياه ودراستكموه"<sup>(2)</sup>

### المسلم طالب علم

قال تعالى: ﴿وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا﴾<sup>(3)</sup> و﴿قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَني مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا﴾<sup>(4)</sup>

طلب العلم يحتاج إلى امتلاك القوة والصحة، فبهما يصح العقل وينشط، كما تقول الحكمة: "العقل السليم في الجسم السليم". طريق العلم شاق وطويل: والله در الشافعي حينما قال:

أخي لن تنال العلم إلا بسة ... سأنيك عن تفصيلها ببيان

ذكاء وحرص واجتهاد وبلغة ... وإرشاد أستاذ وطول زمان<sup>(5)</sup>

فكل ما ورد بحاجة إلى قوة البدن وصحة الجسم، فالمحافظة على قوة الجسم وصحته يحافظ على صحة العقل، فإن جميع العلوم في الطب والرياضيات والهندسة والفضاء تتطلب عقلا صحيحا في جسم صحيح، وأجمل ما قيل في هذا الشأن: "معرفة الله سبحانه لا تحصل إلا لكامل العقل، صحيح المزاج، والترقي إلى محبته بذلك يكون"<sup>(6)</sup> وكم سمعنا من قصص السلف الصالح عن الجهد الذي بذلوه في تحصيل العلم.

(2) جامع البيان في تأويل القرآن، أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد الطبري، ج3، ص222، تفسير سورة آل عمران، آية-79، مؤسسة الرسالة، ط1-2000 م، تحقيق: أحمد محمد شاكر.

(3) سورة النساء: 113 .

(4) سورة الكهف: 66.

(5) المستطرف في كل فن مستظرف، شهاب الدين محمد بن أحمد أبي الفتح الأبهسي، ج1 ص45، دار الكتب العلمية - بيروت، ط2، 1986م، تحقيق: د. مفيد محمد قميحة.

(6) صيد الخاطر، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي، ج1 ص439، فصل العقل السليم في الجسم السليم، دار القلم - دمشق، ط1، 2004م.

## المبحث الثاني: القوة البدنية في الإسلام

من خلال النظر والتأمل في آيات الله تعالى، والسنة النبوية المطهرة يتجلى لنا أن الإسلام يحثنا على أن تكون أجسادنا قوية صحيحة، لأنه يعدّها لتكون قادرة على تحمل أعباء الرسالة ونشرها في كل أرجاء المعمورة، ولتؤدي هذه الأجساد القوية عبادات ربها على أحسن وجه وأكملها، ولتكون في حالة جهوزية تامة واستنفار دائم لتلبية نداء "حي على الجهاد" نصرة للمظلومين والمغلوبين على أمرهم وإحقاقاً للحق وتحكيماً لشرع الله، وبهذه الأجساد الصحيحة يعيش المسلم حياة طيبة سعيدة سليمة من الأمراض والعقد النفسية. ولما لهذه القوة من أهمية بالغة نجد القرآن الكريم يقرنها مع العلم مقدماً طالوتاً على غيره من قومه لتولي الملك لتمتعه بما جاعلاً إياها إحدى معايير الحكم والإمارة، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (1)

كما جاء الأمر بما صراحة في قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِّن قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِّن دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِن شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ (2) حيث تشمل هذه القوة قوة الأبدان. ويسبب هذه القوة نال المسلم القوي الخيرية، ومحبة الله، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" (3) وفي هذا الحديث دعوة عملية إلى حماية المسلم من الضعف، والتحلي بالقوة، ويراد بالقوة في هذا الهدي النبوي العلمي، قوة البدن وحمائته من العلل والأمراض، والمهلكات، ولا يتسنى ذلك إلا بالبعد عن الخبائث المهلكة للبدن كالخمر والحشيش والأفيون وأكل جميع ما حرم الله تعالى مثل لحم الخنزير والدم والميتة وكذلك ممارسة الزنا والشذوذ الجنسي... الخ.

(1) سورة البقرة: 247 .

(2) سورة الأنفال: 60 .

(3) صحيح مسلم، ج8، 56، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله.



والتمسك بما يقوي البدن من الطيبات والرياضات، "كتلك العمليات التي يقوم الفرد خلالها بنشاط جسماني منظم بهدف تنمية قدرات الجسم المختلفة وزيادة كفاءته الحركية وما يرتبط بذلك من اكتساب مهارات حركية معينة وإتباع عادات صحية سليمة"<sup>(4)</sup> وهذا الأمر ليس قاصرا على أفراد معينين وإنما يشمل جميع المسلمين.

وقد ذكر الكاتب الأديب مصطفى صادق الرافعي رحمه الله في هذا المعنى: "الإسلام قوة كتلك التي توجد الأنياب والمخالب في كل أسد، قوة تخرج سلاحها بنفسها، لأن مخلوقها عزيز لم يوجد ليؤكل، ولم يخلق ليدل، قوة تجعل الصوت نفسه حين يزجر كأنه يعلن الأسدية الغريزية إلى الجهات الأربع، قوة وراءها قلب مشتعل كالبركان تتحول فيه كل قطرة دم إلى شرارة دم، لو سئلت ما الإسلام في معناه الاجتماعي؟ لسألته: كم عدد المسلمين؟ فإن قيل: ثلاثمائة مليون قلت: فالإسلام هو الفكرة التي يجب أن يكون لها ثلاثمائة مليون قوة".<sup>(1)</sup>

والصحة في نظر الإسلام ضرورة إنسانية، وحاجة أساسية وليست ترفاً، أو أمراً كمالياً، ولحياة الإنسان حرمتها، ولا يجوز التفريط بها، أو إهدارها، إلا في المواطن التي حددتها الشريعة، قال تعالى: ﴿مَنْ أَجَلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾<sup>(2)</sup> لذلك جاءت الآيات والأحاديث النبوية تشدد على حماية الجنس البشري وترشده إلى ما فيه خير وصلاح لجسمه وعقله، وللنظر إلى حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم: "كان فيمن قبلكم رجل به جرح، فجزع فأخذ سكيناً، فحز بها يده، مما رقأ الدم حتى مات، فقال الله تعالى: بادرنى عبدي بنفسه حرمت عليه الجنة"<sup>(3)</sup>

ومن يتأمل هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم، يجده أفضل هدي يحفظ الصحة، فإن حفظ الصحة موقوف على حسن تدبير المشرب، والملبس، والمسكن، والهواء، والنوم، واليقظة، والحركة، والسكون، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبدن وظروفه، كان ذلك أقرب إلى دوام الصحة والعافية وحفظها وحمايتها.

(4) التربية الجسمية في القرآن والسنة، محمد أبو سمرة، ص533، المنظمة العربية والثقافة والعلوم، تونس، ط1، 1987م.

(1) وحي القلم، مصطفى صادق بن عبد الرزاق بن سعيد بن أحمد بن عبد القادر الرافعي، ج2-ص271، دار الكتب العلمية، ط1، 2000م.

(2) سورة المائدة:32.

(3) صحيح البخاري، حمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، ج3، ص1275، كتاب الأنبياء، باب ما ذكر عن بني إسرائيل.

## مظاهر عناية الإسلام بالبدن:

كما أسلفنا في تعريف القوة من أنها تكون في الروح والبدن، ولكل منهما طرق ومقومات في اكتساب القوة، فطرق ومقومات البدن تعتمد على العوامل المادية المحسوسة من طعام وشراب ورغبات وشهوات وقد تعرض الإسلام لهذه المقومات بالتهذيب للمحافظة على صحة الأجسام، فقد ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة تعاليم واضحة للمحافظة على الصحة، يمكن بيانها فيما يأتي:

## أولاً- تنمية القوة وتوفير الصحة الإيجابية بمفهومها الحديث:

إن صحة الأجسام وجمالها ونضرتها من الأمور التي وجه الإسلام إليها واعتنى بها عناية فائقة، واعتبرها من صميم رسالته، ولن يكون الشخص في ميزان الإسلام راجحاً محترم الجانب إلا إذا تعهد بتنمية قدراته الجسمية والصحية بالرياضة، والسباحة، وركوب الخيل، ومختلف أنواع الرياضات التي يتميز بها العصر، فقد حث القرآن الكريم على تنمية القوة عند المؤمن إذ قال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لِأَنْ تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ﴾ (1) وتشمل هذه القوة، صحة الأبدان وقوتها، لمقابلة الأعداء، وتحمل مشاق الحروب، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوى خير وأحب إلى الله عز وجل من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز" (2) إن مما يرشد إليه الحديث الشريف هو أن يكون المؤمن قويا في جسمه وعزيمته، وجاء أيضا: "علموا أولادكم السباحة والرماية، ونعم لهو المؤمنة في بيتها الغزل، وإذا دعاك أبوك فأجب أمك" (3).

## ثانياً- الإغفاء من الفروض للمحافظة على البدن:

فقد اهتم الإسلام بعدم تعرض صحة الأجسام إلى ما يضعفها، إذ أسقط في ظروف خاصة، الفروض أو خففها، من مثل إباحة الإفطار في الصيام للمسافر فوق مسافة معينة، والمريض الذي ينهك جسمه بالصيام، وأوجب الفدية لمن يتضرر بالصيام، قال تعالى: ﴿أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ﴾ (4). أي المريض والمسافر لا يصومان في حال المرض والسفر لما في ذلك

(1) سورة الأنفال: 60 .

(2) صحيح مسلم، ج 8، ص 56، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله .

(3) كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، علي بن حسام الدين المتقي الهندي، ج 16، ص 599، الباب السابع في بر الأولاد وحقوقهم، مؤسسة الرسالة - بيروت، ط 1، 1989 م. قال الألباني: حديث ضعيف.

(4) سورة البقرة: 134.

من المشقة عليهما بل يفطران ويقضيان بعد ذلك من أيام آخر، وفي الشيخ الكبير الذي لا يطيق الصوم ثم ضعف، فرخص له أن يطعم مكان كل يوم مسكيناً<sup>(5)</sup>. كما حرم

الصيام على المرأة الحائض، لما يرافقه ذلك من ضعف الجسم نتيجة فقدان الدم في الطمث، وأباح الإفطار للمرأة الحامل، والمرضة التي تخشى على صحتها أو على صحة جنينها أو طفلها، وأوجب عليها القضاء في أيام آخر. كما آان الحاج الذي يتعرض جسمه للأذى نتيجة الإحرام، أعفاه الإسلام من الإحرام. وقال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَغَدِيَّةٌ مِّنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٌ أَوْ نُسْكَ﴾<sup>(6)</sup> فأباح الإسلام للمريض الذي به أذى في رأسه أن يخلق رأسه في الإحرام، وأن يلبس لباسا غير لباس الإحرام، وأما في الوضوء فقد أباح الإسلام للمسلم التيمم، إذا كان الماء يؤذي بدنه، قال تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا﴾<sup>(7)</sup> وفي السنة النبوية نجد نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن إتياب الجسم وإنهاكه حتى في العبادة، فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: " ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار؟ قلت بلى، قال: فلا تفعل قم ونم، وضم وأفطر فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لزورك عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً"<sup>(8)</sup>

### ثالثاً - دعا الإسلام إلى تطبيق أسس الرعاية الصحية الثلاثة:

وهي الوقاية والعلاج والتأهيل، كما أن الإسلام اعتنى بتنمية قوة الجسم وصحته، وشمل ذلك نظافة محيطه الذي يعيش فيه، فقد نبه الإسلام إلى تخلية البيوت من الفضلات والقمامات، حتى لا تكون مباءة للحشرات ومصدراً للعلل، قال صلى الله عليه وسلم: "إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا آراه قال: أفنيتمكم ولا تشبهوا باليهود"<sup>(1)</sup> كذلك أوجب وقاية الجسم من حدوث الأمراض نتيجة الإهمال في قواعد الصحة العامة أو التفريط في الطعام أو الشراب، على النحو التالي:

(5) تفسير ابن كثير، ج1 ص289.

(6) سورة البقرة: 196 .

(7) سورة النساء: 43 .

(8) صحيح البخاري، ج5، ص1995، كتاب الطب، باب لا هامة .

(1) سنن الترمذي، ج5، ص111، كتاب الأدب، باب -41- ما جاء في النظافة. قال الألباني: حديث ضعيف.

## الوقاية من الأمراض المعدية

وضع الإسلام قواعد الوقاية الصحية من الأمراض وأجزل الثواب لمن يلتزم بها، وعن عائشة زوج النبي رضي الله عنها أنها سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الطاعون: "فأخبرهم نبي الله أنه عذاب يعثه الله على من يشاء، وأن الله جعله رحمة للمؤمنين، ليس من أحد يقع الطاعون فيمكث في بلده صابراً محتسباً، يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب الله له، إلا كان مثل أجر شهيد" (10) ويبين هذا الحديث أن الالتزام بقوانين الوقاية له أجر الشهيد وهو أعظم أجر عند الله لعباده.

ولما خرج عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى الشام ووصل إلى "سرع" (1)، بلغه أن الوباء قد وقع بها، فأخبره عبد الرحمن بن عوف أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا سمعتم به أي الوباء الطاعون بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا

وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه" فرجع عمر (2) وورد عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يوردن ممرض على مصح" (3) وذلك منعا لانتشار الأمراض في المجتمع. كما أنه يروى عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: "لا تدموا النظر إلى المجذومين" (4) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وفر من المجذوم كما تفر من الأسد" (5)

### ج- في مجال السلامة والوقاية من الحوادث:

وضع الإسلام القاعدة الأساسية لهذا العلم الذي لم يتبلور إلا في أواخر القرن العشرين، فلكل حادثة سبب، ولتجنب الحوادث يجب: على المسلم إزالة أسبابها، ووقاية لنفسه وللمجتمع، فقد ثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: "لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون" (6) وفي حيث آخر قال عليه الصلاة والسلام: "وإرشادك الرجل في أرض الضلال لك صدقة، وبصرك للرجل الرديء البصر لك صدقة، وإماتتك الحجر والشوكة والعظم عن الطريق لك صدقة، وإفراغك من دلوك في دلو أخيك لك صدقة" (7)

### د- أما في مجال الوقاية من الأمراض الوراثية

فلم يغفل الإسلام التحذير من الوقوع في الأمراض التي تأتي عن طريق الوراثة، فمن هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: "تخيروا لنطفكم، وانكحوا الأكفاء، وانكحوا إليهم" (8) وهذه لفتة كريمة من الرسول صلى الله عليه وسلم إلى

الأمراض الوراثية التي أثبت العلم الحديث صحتها كالأمراض العقلية وبعض التشوهات الخلقية، وتبرز عادة بشكل واضح عند الاقتصار في الزواج على الأقارب.

## 2- الطب العلاجي:

وفي معالجة الأمراض بعد وقوعها جاء عن الرسول عليه الصلاة والسلام قوله: "ما أنزل الله داء إلا قد أنزل له شفاء" (1) فعن أسامة بن شريك قال: "كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم فجاءت الأعراب فسألوه فقالوا: يا رسول الله نتداوى، قال: نعم تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم" (2) واستكمالا للدقة في تحديد المسار الصحيح للطب العلاجي دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى احترام التخصص في فروع الطب، فنصح بالحارث بن كلدة للمريض المفؤود، الطبيب العربي المشهور وكان نصرانيا، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لسعد بن أبي وقاص حين أصيب بمرض القلب: "إنك رجل مفؤود، فأت الحارث بن كلدة، إمام ثقيف فإنه رجل يتطبب" (3)

3- الطب التأهيل: حتى في مجال التأهيل بالجراحة التعويضية، أباح الإسلام استخدام الذهب في العلاج التعويضي رغم أنه محرم على الرجال: فعن عرفجة بن أسعد قال: "أصيب أنفي يوم "الكلاب" في الجاهلية، فاتخذت أنفا من ورق فأنتن علي، فأمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أتخذ أنفا من ذهب" (4) وفي لبس الحرير للرجال في حالة المرض: "أن النبي صلى الله عليه وسلم رخص لعبد الرحمن بن عوف والزبير في قميص من حرير من حكة كانت بهما" (5)

هذه التعليمات الإسلامية الواضحة في العناية والعلاج بينت أهم الأسس للبشرية في التعامل مع المرضى وطرق علاجهم، ووضعت حدا للخرافات الشائعة عن أسباب الأمراض ووسائل علاجها، ووضعت الإنسانية على الطريق الصحيح، لتبحث في الداء وتصف الدواء. وكل ذلك من أجل الصحة الجسمية والقوة الجسدية التي تؤدي بدورها: "إلى تربية الجسم وتعني تعويد الفرد على صفات سلوكية نافعة له، بل ولغيره من الناس كالنظافة والنظام، والتعاون والاعتماد على النفس، والرغبة في القيام بالعمل بتقبل وانسراح، وذلك يؤدي إلى تكوين الإنسان الصالح القادر على التجاوب مع المجتمع الذي يعيش فيه" (6)

ويتضح لنا بعد سرد هذه الوقائع على مكانة القوة البدنية وأنها ركيزة من ركائز المنهج الإسلامي، وأن ديننا الحنيف أعطى لها دوراً بارزاً، بعد أن هذبها وخلصها من براثن الجاهلية، ووضع لها ضوابط لكي تكون قوة بناءة في خدمة الإنسانية جمعاء.

### النتائج:

أولاً: إن التربية الإسلامية تؤكد على الاهتمام بالإنسان كله، بدنه وعقله وروحه، وتعد الإنسان لكي يتفاعل بكل ما يدور من حوله في الحياة بسرائها وضرائها، بسلمها وحرمتها، ولكي يقوم بدوره كاملاً نحو ربه، ونفسه ومجتمعه، ونحو الإنسانية جمعاء

ثانياً: لا تتعارض القوة البدنية مع الإسلام، بل إن الإسلام يدعو إلى اكتسابها ويحث عليها، لأن الإعداد البدني كان من الأسس الهامة التي ارتكز عليها المسلمون الأوائل للدفاع عن الإسلام.

ثالثاً: يهدف بناء القوة البدنية في المجتمعات الإسلامية إلى بناء الإنسان المسلم، الذي يريد الإسلام وإلى صياغة المجتمع المسلم الذي يتفق مع مبادئ الإسلام، وإلى تحقيق المثل العليا التي يهدف إليها.

رابعاً: الإسلام نظام متفرد متميز بمقوماته ومبادئه وأساليبه وأهدافه، لذلك ينبغي أن يكون للقوة البدنية في المجتمع الإسلامي نظاماً ينبثق انبثاقاً طبيعياً من الإطار العام للتربية الإسلامية.

خامساً: تقع مسؤولية ضخمة على القيادات التربوية والدعاة وأولي الأمر، في إرشاد الشباب وتوعيتهم إلى أهمية القوة البدنية في حياة المسلم ودورها في بناء المجتمع الإسلامي، وتوفير جميع المتطلبات الضرورية لذلك.

سادساً: صاحب القوة البدنية يمتلك الذكاء وسرعة البديهة، والقدرة على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي يتعرض لها، وله القدرة على الابتكار وسرعة التصرف بدقة، كذلك الإحساس بالمسؤولية، والقدرة على القيادة الرشيدة، والسلوك التعاوني وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو تقديم العون للآخرين.

سابعاً: إن الأخطار التي تواجه العالم الإسلامي المعاصر تحتم على المجتمع المسلم أن يعمل على توفير كل عناصر القوة والمنعة التي ترهب عدواً الله وعدوهم، ومن هذه القوة البدنية.

ثامنا: ومما جعل المنهج الإسلامي منقطع النظير هو ما اتصف به من الكمال والشمولية، فهو يتناول تربية الإنسان المسلم من كل جوانبه ونواحيه من التربية الجسمية، والنفسية، والروحية، فهو يعتبرها كل مترابط.

تاسعا: الاهتمام بالنظم التربوية - ومنها التربية البدنية- في المجتمعات الإسلامية فهي السبيل الوحيد لبناء العالم الإسلامي القادر على مواجهة تحديات العصر.

## التوصيات:

1-الإعلام والذي بدوره يستطيع توجيه الشباب إلى كل مفيد ونافع، والتعاون مع بقية الجهات للإعلان عن كل ما يتعلق بالشباب من خلال جميع وسائل الإعلام.

2-المؤسسات التربوية. بتكثيف وتفعيل النوادي الصيفية والتجديد في برامجها، وفتح بعض المدارس لعقد دورات تدريبية متقدمة-للطلاب الذين لم يلتحقوا بالنوادي الصيفية- في بناء الذات وتطويرها، وكسب المهارات الحياتية.

3- مساهمة رجال الأعمال وأصحاب الشركات والمؤسسات بفتح أبواب التوظيف الصيفي للشباب، وعقد الدورات التدريبية المجانية لهم في شتى مجالات العمل، والتبرع بمدايا عينية من أجل إقامة بطولات رياضية ومعسكرات تدريبية تجمع شباب المسلمين.

4- فتح قناة متخصصة تقوم بتسليط الضوء على إبداعات الشباب وتميزهم في شتى المجالات والإبداعات الثقافية والعلمية والأدبية.

5- فتح قناة رياضية تقوم بهتذيب الوسط الرياضي وتلبي متطلبات الشباب الرياضية بعيدا عن الاحتكار الموجود.

6- الصحافة ودورها في تخصيص مجالات وجرائد شبابية تقوم بتثقيف المجتمع والتعامل الأمثل مع أخطاء الشباب.

7-إقامة محاضرات دينية في المساجد والمراكز الثقافية والعلمية مع سرد بطولات الأنبياء -عليهم السلام- وشباب الصحابة والتابعين، وبيان أهمية الفتوة في بناء الحضارة الإسلامية ودورها في بناء الأمم والشعوب ونشر الخير والعدل في هذه الأرض، مع التحذير من عوامل الهدم والتدمير التي عصفت وتعصف بجيل الشباب في كل عصر ومصر .

## المصادر والمراجع

- الأبشيهي، شهاب الدين محمد بن أحمد أبي الفتح الأبشيهي (852هـ).  
المستطرف في كل فن مستظرف، دار الكتب العلمية - بيروت. ط 2، 1986م، تحقيق: د. مفيد محمد قميحة.  
أحمد، أحمد بن حنبل أبو عبد الله الشيباني (241هـ).  
مسند أحمد بن حنبل، دار الحديث - القاهرة، ط 1، 1995م، تحقيق: أحمد محمد شاكر. قال شعيب الأرنؤوط: حسن لغيره.  
بالي، فيصل بن جعفر بن عبد الله بالي.  
الإعداد المعنوي والمادي للمعركة في ضوء القرآن والسنة، مكتبة التوبة، المملكة العربية السعودية، ط 1، 1999م.  
البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل بن إبراهيم البخاري (256هـ).  
صحيح البخاري، دار ابن كثير، اليمامة - بيروت، ط 3، 1987م. تحقيق: مصطفى ديب البغا.  
أبو البقاء، أيوب بن موسى الحسيني الكفوي، أبو البقاء الحنفي (1094هـ).  
كتاب الكليات، إحياء التراث العربي، ط 1، 1983م.  
الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى السلمي (279هـ).  
سنن الترمذي، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر، ط 2، 1975م، تحقيق: أحمد محمد شاكر (ج 1، 2)،  
ومحمد فؤاد عبد الباقي (ج 3)، وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف (ج 4، 5).  
الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (597هـ).  
صيد الخاطر، دار القلم - دمشق، ط 1، 2004م.



- ابو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني(ت275هـ).
- سنن أبي داود، دار الرسالة العالمية، ط1، 2009م، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي.
- الرافعي، مصطفى صادق بن عبد الرزاق الرافعي(1935م).  
وحي القلم، دار الكتب العلمية، ط1، 2000.
- الزبيدي، أبو الفيض محمد بن محمد الحسيني(ت1205هـ).  
تاج العروس من جواهر القاموس، طبعة الكويت، ط1، 1965م.
- السري، هناد بن السري الكوفي(243هـ).
- كتاب الزهد، دار الخلفاء للكتاب الإسلامي، الكويت، ط1، 1985م، تحقيق: عبد الرحمن عبد الجبار الفريوائي.  
سلامة، إبراهيم سلامة.
- المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، مكتبة الشاطيء، الاسكندرية، منشأة المعارف، ط1، 2000م.  
سمرة، محمد أبو سمرة.
- التربية الجسمية في القرآن والسنة، المنظمة العربية والثقافة والعلوم، تونس، ط1، 1987م.
- الصنعاني، أبو بكر عبد الرزاق بن همام الصنعاني(211هـ).
- مصنف عبد الرزاق، المكتب الإسلامي - بيروت، ط2، 1982م، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي.
- الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد الطبري(ت310هـ).
- جامع البيان في تأويل القرآن، مؤسسة الرسالة، ط1-2000م، تحقيق: أحمد محمد شاكر.
- عبد القادر، عبد القادر مطول علي.

مقالة له في 16-9-2006، موقع الصياد، www.al-saiyad.com.

علي، علي عبد الحليم محمود.

تربية الناشيء المسلم، دار الوفاء، القاهرة، ط2، 1992م.

القرني، عائض بن عبد الله القرني .

كتاب سيماهم في وجوههم، دار ابن حزم، ط1، 2004م.

القزويني، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني(273هـ).

سنن ابن ماجه ، كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، دار الرسالة العالمية، ط1، 2009م، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد - محمد كامل قره بللي - عبد اللطيف حرز الله.

ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي(ت774هـ).

تفسير القرآن العظيم، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط2، 199م، تحقيق: سامي بن محمد سلامة.

لجنة التأليف في دار التوحيد .

الاسلام والرعاية البدنية مفاهيم إسلامية ، دار التوحيد ، ط 1983،2،الصفاء-الكويت.

مدحت، مدحت صابر الشافعي.

نظرات إسلامية في الصحة،الصفة،مكة المكرمة، ط1، 1984م.

مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري(ت261هـ).

صحيح مسلم، دار طيبة ، ط1، 2006م، تحقيق: نظر بن محمد الفارياي أبو فتيبة.

ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري(ت711هـ).

-لسان العرب، الناشر : دار صادر - بيروت، ط1، 1993م.

-مختصر تاريخ دمشق، دار الفكر المعاصر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1988م.

الهندي، علي بن حسام الدين المتقي الهندي(975هـ).

كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، الباب السابع في بر الأولاد وحقوقهم، مؤسسة الرسالة - بيروت، ط1، 1989

م.

الهيئة، الهيئة المصرية العامة للكتاب .

المدخل إلى العقيدة والاستراتيجية العسكرية الإسلامية، محمد جمال الدين محفوظ، القاهرة، ط1، 1976م.

ياقوت، شهاب الدين أبو عبد الله ياقوت بن عبد الله الرومي الحموي(626هـ).

كتاب معجم البلدان ، دار صادر، بيروت، ط2، 1995م.

