**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:فهذه الحلقة التاسعة والعشرون في موضوع (القوي ) وهي بعنوان : عناصر التربية الجسمية في الإسلام :**

**العنصر الثالث هو الخشونة:**

**وهذا خصوصاً بالنسبة للرجال فلابد أن نربي الرجال على الخشونة، الجسم الذي يتحمل المشاق**

**والمصاعب، ليست الحياة كلها ورداً بلا شوك، الحياة وروداً وأشواك، الحياة نسمات وأعاصير الحياة حلو ومر، فلابد أن يؤهل الإنسان نفسه لملاقاة الحياة كما هي، يستطيع أن يجوع عند اللزوم وأن يعطش عند اللزوم، وأن يتحمل الآلام عند اللزوم، لذلك فرض الإسلام الصوم شهراً كل سنة ليدرب المسلم على أن يجوع ويعطش، قد تقتضيه سنن الحياة هذا رغماً عنه، فلابد للإنسان أن يتحمل وأن يتدرب على الخشونة، كما جاء عن عمر(اخشوشنوا فإن النعمة لا تدوم) فدوام الحال من المحال، قد يتغير الحال ويتغير الزمان والدهر قلبّ، وتلك الأيام نداولها بين الناس، فمن عاش طول عمره على الرفاهية وعلى التنعم لا يستطيع أن يواجه الحياة إذا تغيرت إنما يواجهها إذا عوّد نفسه الخشونة وركوب المصاعب.**

**هذه هي العناصر الثلاثة التي يريدها الإسلام لتربية الجسم البشري، جسم الإنسان المسلم، فهو أمر**

**لابد منه لتكوين الشخصية المسلمة، الشخصية المسلمة جسم قوي وعقل قوي وروح قوية، هذه**

**هي معالم الشخصية التي يريدها الإسلام .**

**كيف تكون قوي الجسم ؟**

**انطلاقًا من حديث رسول الله “المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير”، فالمؤمن يحتاج لقوة جسمه كي يقوم بالتكاليف الشرعية وعمارة الأرض، ولكي تحوز قوة الجسم لابد من عدة أمور:**

**-1 أن يتغذى الغذاء المتوازن المفيد الذي يحتوي على المجموعات الغذائية ممثلة بالكربوهيدرات والبروتينات ويحرص على الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ولا يعتمد في طعامه على الوجبات الجاهزة ويكثر من تناول الفاكهة الطازجة ويتجنب الدهون .**

**2- إحسان التعامل مع الجسم وتوفير الاحتياجات اللازمة لقوته دونما إفراط أو تفريط.. “… ولكني أصوم وأفطر وأقوم وأنام وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني”.**

**3- اكتشاف المهارات والطاقات التي أودعها الله – تعالى – في أجسادنا وتنميتها “ألا إن القوة الرمي”، “علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل” كل منا يملك مهارة وطاقة أودعها الله فيه وكفله الاستفادة منها .**

**وقدأجازالنبي يوم أحد رافع بن خديج وكان صغير السن لما قيل له : إنه رامٍ، فبلغ ذلك سمرة بن جندب فذهب إلى زوج أمه مري بن سنان بن ثعلبة عم أبي سعيد الخدري وهو الذي ربى سمرة في حجره يبكي, وقال له: يا أبت أجاز رسول الله رافعًا وردني، وأنا أصرع رافعًا، فرجع زوج أمه هذا إلى النبي ، فالتفت النبي إلى رافع وسمرة فقال لهما: «تصارعا» فصرع سمرة رافعًا فأجازه كما أجاز رافعًا، وجعلهما من جنده.**

**ونلحظ أن رسول الله أجاز رافعًا وسمرة لامتياز عسكري امتازا به على أقرانهما, ورد صغار السن خشية ألا يكون لهم صبر على ضرب السيوف، ورمي السهام، وطعن الرماح، فيفروا من المعركة إذا حمي الوطيس، فيحدث فرارهم خلخلة في صفوف المسلمين.**

**ونلحظ أن المجتمع الإسلامي يضج بالحركة ، ويسعى للشهادة شيبًا، وشبابًا، وحتى الصبيان يقبلون على الموت ببسالة، ورغبة في الشهادة، تبعث على الدهشة، دون أن يجبرهم قانون التجنيد، أو تدفع بهم قيادة إلى ميدان القتال، وهذا يدل على أثر المنهج النبوي الكريم في تربية شرائح الأمة المتعددة على حب الآخرة والترفع عن أمور الدنيا.**

**4- صيانة الجسم والإسراع بمعالجة ومداوة أي خلل يصيبه، ويحسن في هذا العصر الذي نحياه مع كثرة الملوثات التي تُحيط بالإنسان أن يُجري كشفًا**

**دوريًا عامًا على بدنه ليكتشف أي علة أو مرض قبل أن يتمكن من الجسم والأعضاء والمسارعة بعلاجه؛ “ما خلق الله من داء إلا خلق له الدواء فتداووا”.**

**5-أن يمارس الرياضة مثل الألعاب الجماعية أو حتى الألعاب القتالية الفردية وغيرها والذي لا يلعب**

**الرياضة فعليه أن يضع له برنامجا يوميا يحتوي على المشي الجدّي لمدة ساعة مثلا وتمارين الإحماء لمدة**

**ربع ساعة يومياً .**

**6- وعليه أن يتخلّص من العادات الصحية السيئة ممثلة بالتدخين وغيره،وكثرة شرب المنبهات .**

**[ الأنترنت - موقع الراشدون - قوة الجسم وسلامة البدن ]**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**