

أركان الإسلام وعلاقتها بصحة الإنسان

لقد خلق الله تعالى الإنسان من عنصرين أساسيين هما الروح والجسد ، وجعل للروح غذاءها المستمد من عبادة الله تعالى والخضوع له ، والانقياد لجلاله ، أما الجسد^(١) فإن غذاءه مستمد من الأرض التي يحيا عليها ، ويحتاج منها إلى طعامه وشرابه وغير ذلك ، وهذه الأطعمة وحدها لا تضمن للإنسان صحة سليمة ، وعافية دائمة ، بل لا بد مع الطعام الصحي السليم من حركة دائمة .

والمتأمل في أركان الإسلام وشرائعه يجد أنها تأمر الإنسان بالحركة والضرب في الأرض، والسعي وبذل الجهد، والدعوة إلى قوة البدن وسلامته من الأمراض والأوبئة. فالصلاة التي فرضها الله تعالى على المسلمين من عباده، والسنن التي سنّها لنا رسول الله (ﷺ) وما فيهما من قيام وعود وركوع وسجود وتورك^(٢) وافتراش^(٣) واطمئنان^(٤) ، والتأفات^(٥) ؛ فإنها تحفظ الجسم من الأمراض والترهلات، ثم إن المصلي مأمور أن يسجد على سبعة أعضاء كما في حديث ابن عباس قال: أمر النبي (ﷺ) أن يسجد على سبعة أعضاء: الجبهة، واليدين، والركبتين، الرجلين. وعنه رضي الله

(١) الذي يحتوي على عضلات ومفاصل وأوردة

(٢) التورك: أن يخرج المصلي رجله اليسرى من تحته ويفضي بوركه إلى الأرض (و) تورك المرأة بأن تجلس على إبتها وتضع الفخذ على الفخذ وتخرج رجلها من تحت وركها اليمنى لأنه أستر لها. قال الأزهري: التورك في الصلاة ضربان: سنة ومكروه، أما السنة فإن ينحني رجله في التشهد الأخير، ويلصق مفعده بالأرض وهو من وضع الورك عليها وأما المكروه فإن يضع يديه على وركيه في الصلاة وهو قائم. وقد نهي عنه. والمقصود بالتأفات: لفت الرقبة يمينا ويسارا عند التسليم حتى يرى من على يمينه ومن على يساره .

(٣) والافتراش: هو أن يجلس المصلي على رجله اليسرى، وينصب رجله اليمنى، لحديث عائشة رضي الله عنها أن رسول الله (ﷺ) كان يفرش رجله اليسرى وينصب رجله اليمنى) والافتراش يكون في جميع الجلسات، وفي الجلوس للتشهد الأوسط وهذه هي السنة .، والتورك أن تنصب رجلك اليمنى وتثنى اليسرى، وتقع على الأرض، ويكون في الجلسة الأخيرة والتسليم الثانية ،

(٤) والاطمئنان أن يطمئن يعني يستقر كل مفصل في مكانه ويسكن من الحركة، .

(٥) أقصد بالتأفات: التفت المصلي بالرقبة والرأس بمنة ويسرة عند السلام في صلاته وما له من أثر في حركة للعنق.

عنهما ، عن النبي (ﷺ) قال : (أمرنا أن نسجد على سبعة أعظم، ولا نكف ثوبا ولا شعرا)^(١)

وفي صحيح مسلم: تَأْكُلُ النَّارُ مِنْ ابْنِ آدَمَ إِلَّا أَثَرَ السُّجُودِ ، حَرَّمَ اللَّهُ عَلَى النَّارِ أَنْ تَأْكُلَ أَثَرَ السُّجُودِ. قال الإمام مسلم: ظاهر هذا أن النار لا تأكل جميع أعضاء السجود السبعة التي يسجد الإنسان عليها هي: الجبهة واليدين والركبتان والقدمان.^(٢) ويقدر بعض خبراء الطب الطبيعي والتربية البدنية أن هذه الحركات في مجملها من شأنها أن تعمل على الحفاظ على النغمة العضلية وتنشيطها ، والنغمة العضلية هي الانقباضات العضلية في حدها الأدنى للعضلات الهيكلية الكبرى والتي تعمل في المحافظة على القوام المنتصب للإنسان بشكل متوازن ، وأي ضعف في أحد جوانب أو أسطح الجسم يعرضه للانحراف والتشوه القوامي الذي يفضي بالتالي إلى قصور بعض الوظائف الحيوية للجسم .

فإذا أضفنا المشي في رواح الإنسان للمسجد لأداء الصلاة في مواقيتها ، فإننا بذلك نضمن حداً أدنى للياقة العضلية للإنسان تكفل قدرًا مناسبًا من الصفات والقدرات البدنية كالمرونة والمطاطية العضلية ، والتوافق العضلي العصبي المتمثل في أداء أركان الصلاة بشكل جماعي موقوت ومتناغم ومنضبط .^(٣)

والحج يُعدُّ لوناً من ألوان الجهاد وبذل الطاقة ، حتى أن النبي (ﷺ) سماه جهادا؛ فهو جهاد الضعيف والكبير والنساء؛ فعن الحسين بن علي رضي الله عنهما قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إني جبان وإني ضعيف! فقال: "هلم

(١) صحيح البخاري،: الجزء الأول. ١٦ - كتاب صفة الصلاة. ٤٩ - باب: السجود على سبع أعظم. الحديث

رقم ٤٩ - باب: السجود على سبع أعظم. ٧٧٧/٧٧٦ - أخرجه مسلم في الصلاة، باب: أعضاء السجود

والنهي عن كف الشعر والثوب...، رقم: ٤٩٠

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي،: كتاب. باب معرفة طريق الرؤية.

(٣) الرياضة والحضارة الإسلامية ص ٧٣

إلى جهاد لا شوكة فيه: الحج“^(١). وفي رواية عند الطبراني: ألا أدلك على جهاد لا شوكة فيه؟ حج البيت.

قال الإمام المناوي صاحب فيض القدير، شرح الجامع الصغير، (ألا أدلك) بكسر الكاف بضبط المصنف خطاباً لمؤنث وهي الشفاء^(٢)

فالمراد أن ثواب الحج يعدل ثواب الغزو، لما فيه من مشقة وبذل جهد وتحمل سفر وصبر على فراق الأهل والوطن.

وأذكر في هذا الموطن رسولَ الله (ﷺ) وأصحابه رضي الله عنهم عندما قدموا مكة في عمرة القضاء واتهمهم المشركون بالضعف والوهن؛ فأمر النبي (ﷺ) أصحابه عند الطواف بالبيت بأن يبرزوا أكتافهم اليمنى ويهرولوا في الأشواط الثلاثة الأولى وهو ما يعرف في الفقه الإسلامي بالرمل.

والرمل بالبيت، أي في طواف بيت الله، سرعة المشي مع تقارب الخطأ، وقيل: هو شبيه بالهرولة، وأصله أن يحرك الماشي منكبيه في مشيه، واتفقوا على كونه مشروعاً، قال ابن قدامة: الرمل إسراع الخطو من غير وثب. وهو سنة في الأشواط الثلاثة الأولى من طواف القدوم، ولا نعلم فيه بين أهل العلم خلافاً.^(٣)

وسببه ما روي عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: فقال المشركون إنه يقدم عليكم غداً قوم قد وهنتهم (أضعفتهم) الحمى ولقوا منها شدة، فجلسوا مما يلي الحجر، وأمرهم النبي صلى الله عليه وسلم أن يرملوا ثلاثة أشواط، ويمشوا ما بين الركنين ليرى المشركين جلدتهم، فقال المشركون: هؤلاء الذي زعمتم أن الحمى قد

(١) مجمع الزوائد لحافظ المهيمني: المجلد الثالث ٨. كتاب الحج. ٣. باب الحث على الحج. الحديث رقم: ٥٢٥٧ ورواه الطبراني في الكبير والأوسط ورجاله ثقات

(٢) المجلد الثالث. [تنمة باب حرف الألف]. الحديث ٢٨٦٩ التخريج (مفصلاً): الطبراني في الكبير عن الشفاء جدة

عثمان بن سليم أم أبيه تصحيح السيوطي: حسن

(٣) المغني ٣/٣٧٣

وهنتهم ؛ هؤلاء أجلد من كذا وكذا .^(١)

وفي رواية عن ابن عباس ، قال : صفوا له (أي كفار قريش) عند دار الندوة لينظروا إليه وإلى أصحابه؛ (يعني وهم يعتمرون) فلما دخل رسول الله (ﷺ) المسجد اضطبع^(٢) بردائه ، وأخرج عضده اليمنى ، ثم قال: رحم الله امرأاً أراهم اليوم من نفسه قوة ، ثم استلم الركن ، وخرج يهرول ويهرول أصحابه معه^(٣) وبذلك نجد حرص الدعوة الإسلامية على إبراز قوة أبنائها ونشاطهم وسرعة حركتهم ، كما هو ملاحظ من اضطباع النبي (ﷺ) بردائه، وكما في قوله (ﷺ): رحم الله امرأاً أراهم اليوم من نفسه قوة .

وشريعة الصيام جاءت لتهديب الروح ، وتنقية الجسد من الشوائب والجراثيم العالقة به ، والفضلات الزائدة وغير ذلك مما يترسب في جسم الإنسان . والصوم لا يعني النوم والخمول والتكاسل، ولم يمنع الصوم رسول الله (ﷺ) وأصحابه من خوض المعارك، وبذل الجهد والطاقة، وقطع المسافات البعيدة وممارسة الجهاد في سبيل الله تعالى .

(١) أخرجه البخاري : الجزء الأول ٥٤ - باب: كيف كان بدء الرمل . ومسلم في الحج، باب: استحباب الرمل في

الطواف والعمرة...، رقم: ١٢٦٤. وغيرهما

(٢) الاضطباع أن يجعل وسط رداءه تحت الإبط الأيمن ويلقي طرفيه على كتفه الأيسر من جهتي صدره وظهره، سمي بذلك لإبداء الضبعين، قيل إنما فعله إظهاراً للتشجيع كالرمل انتهى. قال القاري: الاضطباع والرمل سنتان في كل طواف بعده سعي، والاضطباع سنة في جميع الأشواط بخلاف الرمل، ولا يستحب الاضطباع من غير الطواف، وما يفعله العوام من الاضطباع من ابتداء الإحرام حجاً أو عمرة لا أصل له بل يكره حال الصلاة انتهى. (راجع تحفة الأحوذى، للمباركفوري: ٩. كتاب الحج ٥٨٥. باب ما جاء أن النبي صلى الله عليه وسلم طاف مُضْطَبِعاً. الحديث رقم: ٥٤. عن ابن يعلَى عن أبيه أن النبي صلى الله عليه وسلم «طاف بالبيت مُضْطَبِعاً وعليه بُرْدٌ». (مضطبعا) الاضطباع هو إعراء منكبه الأيمن ، وجمع الرداء على الأيسر.]

(٣) السيرة النبوية، ابن هشام: المجلد الخامس. عمرة القضاء في ذي القعدة سنة سبع. سبب الهرولة بين الصفا والمروة: (١٩ / ٥).