



منهج القرآن في تربية الجسم

يهتم القرآن الكريم بجسم الإنسان.. الإنسان الذي هو خليفة الله في الأرض، الإنسان الذي كرمه ربه وفضله. قال تعالى:

﴿ ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً ﴾

ويحوطه بسياج من العناية والرعاية بغية الحفاظ عليه، ومن أجل ذلك اشتمل على المناهج التي تتفق مع فطرته، والوسائل المشروعة التي تساعد على تقويته وتدريبه حتى يتمكن من القيام برسالته، تلك الرسالة التي أناطه الله بها من القيام بتعمير الكون، وأداء الفرائض والتكاليف، والدفاع عن شريعة الله. والقارئ لكتاب الله تعالى يرى أن منهج القرآن عمل على إيجاد التوازن والتعادل في داخل الفرد.

التوازن بين الدوافع والضوابط، والتعادل بين متطلباته المادية، وأشواقه الروحية، فلا يهمل إحداها في سبيل الاهتمام بالأخرى.

ومنهج القرآن بهذا التصور يختلف عن المذاهب الهندوكية والبوذية، وما نحا نحوهما من الديانات والفلسفات والعقائد الأخرى. التي تعمل على كبت الجسد

(١) سورة الإسراء آية رقم ٧٠