النصوص الشرعية   
قال تعالى : ﴿ لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم .﴾ سورة التين الآية : 4   
عن إنس بن مالك رضي الله عنه قال ، لما نزلت هذه الاية "فيه رجال يحبون إن يطهروا، و الله يحب المطهرين"قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:﴿ يا معشر الأنصار ، إن الله قد أثنى عليكم في الطهور ، فما طهوركم ؟ قالوا : نتوضأ للصلاة ، و نغتسل من الجنابة ، ونستنجي بالماء. قال : هو ذاك ، فعليكموه ..﴾. رواه ابن ماجة .   
عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال : أتانا رسول الله صلى الله عليه و سلم فرأى رجلا شعثا قد تفرق شعره ، فقال: ﴿ أما كان يجد هذا ما يسكن به شعره ؟ ﴾ أخرجه ابوداود .   
عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : ﴿ لولا أن أشق على أمتي لآمرتهم بالسواك عند كل صلاة . ﴾.أخرجه البخاري في الصحيح .   
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : ﴿ إن الله جميل يحب الجمال ﴾ رواه مسلم .   
قال تعالى : ﴿ و كلوا و اشربوا و لا تسرفوا . ﴾ الأعراف 31   
  
التـــحــــلــــيل   
عناية الإسلام بالبدن :   
من نعم الله الكبرى علينا أن خلقنا جميعا في أجمل صورة و أحسن تقويم ، ومن واجبنا أن نشكر الله على هذه النعمة ، و ذلك بالعناية بها و الحرص على نظافتها ( الطهارة – تنظيف الأسنان – تقليم الأظافر - حلق الشعر .... ) .  
و معلوم أن مقياس الجمال يختلف من شخص إلى آخر ، و إذا كان الله قد خلق الإنسان في أحسن و أجمل صورة ، ذكرا كان ام أنثى ، فانه ليس في حاجة إلى استعمال كل أشكال التزيين المستحدثة و التي ثبتت خطورتها طبيا على جلد / جسم الإنسان ، بل هي مصدر للفتنة بين الناس .   
مفهوم البدن في الإسلام :   
البدن وعاء الروح ، و كلما اعتنى المومن بجسده سمت روحه و طهرت نفسه ، فالجمال في الإسلام متكامل يجمع بين جمال الروح و جمال المظهر .  
و الجسد هو الوسيلة الرئيسية – إلى جانب الروح – التي بواسطتها يعبد الإنسان ربه عز وجل . و قد أولاه الإسلام اهتماما كبيرا بتوجيه و إرشاد المسلم لما فيه مصلحته ، و تجنيبه كل ما يضر بسلامته و صحته   
خلق الله الإنسان في أجمل صورة :   
لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم هيئة و شكلا ، و أبدع خلقه جسدا و روحا و عقلا ، و جمل صورته و منحه القدرة على الحركة و الحياة من خلال أعضاء متناسقة متكاملة فيما بينها ، و جمال الجسم يكمن في مظهره كما يتجلى في سلوكه .   
من مظاهر عناية الإسلام بالبدن :   
1- الاهتمام بجمال الهيئة كالشعر و الوجه وذلك بالحرص على النظافة و الطهارة ، لان ذلك يجعل الإنسان محبوبا عند الله و عند الناس .  
2- ممارسة الرياضة بكل أنواعها المفيدة في تقوية العضلات و تنشيط الدورة الدموية .  
3- التوازن في الأكل و الشرب لان كثرته تفسد جمال الجسم و تناسقه.  
4- تجنب كل المحرمات المضرة بالجسم من مخدرات و تدخين و خمر و غيرها لان الله تعالى حرم كل الخبائث حفاظا على جسم الإنسان .

[**للمزيد زوروا موقع قلمي**](http://www.9alami.com/)