

الرياضة والاسلام الاستاذ/نعمان عبد الغني

منحى غريب وعجيب في الربط الذي يحدث بين الفوز او الخسارة في اي مواجهة رياضية بالاسلام.. صحيح أن الاسلام حث على الرياضة في ثوبها الطاهر النقي دون الدخول في متاهات النواحي المادية التي بدأت تسيطر بشكل كبير على الحركة الرياضية في العالم والتي ذهبت بالمقصد الرياضي الذي كان ينشده الاسلام على نحو بعيد جدا.. <<<

وما حدث من قبل عندما كانت المواجهة المعروفة بين الملاكمين مايك تايسون وهوليفيلد والتي شهدت قضم تايسون لاذن هوليفيلد وهو أمر يمكن حدوثه بين أي ملاكمين آخرين.. ولكن الدنيا قامت ولم تقعد حيث عمل الاعلام الغربي ويخبت شديد على الربط بين ما قام به الملاكم تايسون من سلوك سيء وبين كونه أشهر اسلامه .. وبالطبع لا دخل أبدا للاسلام لا من قريب أو بعيد في مثل هذه السلوكيات والربط الذي يحدث في مثل هذه الاشياء معروف مقصده لنا جميعا.. وصباح امس وفي اللقاء المنتظر بين الملاكم اليمني الاصل البريطاني الجنسية نسيم حميد ومنافسه المكسيكي باريرا .. كان الكل يترقب ماذا سيقدم بطلنا؟ .. وبالطبع الفوز وارد وكذلك الخسارة في مثل هذه النزالات .. وكلنا كنا قلبا وقلبا مع نسيم ولكن الرياح لم تأت بما نشتيهه .. ولكن اللافت للنظر تلك الدعاية والهالة الاعلامية ذات الطابع الاسلامي التي رافقت هذه المباراة وربما دون سواها من المباريات السابقة لنفس الملاكم (البرنس)!! ولا نعرف ان كان ذلك عن قصد او غير قصد .. ولكن من المؤكد أن الربط الذي يحدث من جانب الاعلام الغربي سواء في حالة مايك تايسون او في حالة نسيم حميد امر مرفوض تماما فالاسلام ليس شعارات ولافتات ترفع بل هو قيل ذلك فعل وسلوك ويجب على كل مسلم رياضي كان او غير رياضي أن يكون حريصا على ان لا يقع في فخ هذا النوع من الدعاية التي تسيء الى الاسلام ولا تخدمه!! ان الاسلام هو خاتم الاديان وان هذا الدين كان بحكمة الخالق البارئ دينا شاملا لكل مناحي الحياة ولعل الرياضة والجهد البدني هما من مكونات الحياة الاساسية ومن ضرورتها وهذه محاولة متواضعة للتعرف على وجهة نظر الاسلام في الرياضة. أجسادكم كشبان وكفتيات في حالة نمو متسارع ، وسير دانب نحو النضج .. عظامكم في نمو .. عضلاتكم في طور الاكتمال .. أعضاؤكم في تطوّر .. هل تتركون ذلك للأيام تفعل فعلها في أبدانكم دون مساعدة منكم ؟ يقول المختصون إنه لا بدّ من تربية الجسد والاهتمام بصحته وسلامته وتقويته حتى يتمكن من اداء وظائفه والفعاليات المناطة به .. فالحصول على القوّة البدنية ليس شيئا ترفيا ، وإنما هو جزء من مسؤوليتنا الاسلامية : (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوّة) . وإذا كانت أعضاء الجسد ، أو الجسد برمته أمانة الله لدينا ، فإن من حسن رعاية هذه الأمانة ، وأداء الشكر لهذه النعمة ، أن لا نعرضها إلى التلف والأمراض والأوبئة التي تفتك بها ، مثلما علينا أن نطورها ليكون أداؤها أفضل ، وانجازها أكبر ، وبذلك نكون قد حفظنا الأمانة وقدمنا الشكر على هذه النعمة؟ وبالشكر تدوم النعم . وفي فترة الشباب قد ينشأ الاضطراب النفسي ، ودواعيه في هذه المرحلة كثيرة ، ومن بين وسائل تسريب هذا القلق أو الاضطراب ، واقتصاصه والتنفيس عنه (الرياضة) : فهي بما تمتصّ من شحنات النفس المتوترة ، تترك في نفسية الرياضي مرحا وخفة وثقة وانفتاحا وحباً في المشاركة . ثم أنّ الشبان والفتيات قد يصطحبون معهم إلى ساحة شبابهم ذيولاً من طفولتهم اللاهية العابثة . وبما أنّ الرياضة نظام وقواعد وأصول فإنها تعلمهم كيفية الصبر والانضباط والتحمل ، وبعضاً من الفضائل الأخلاقية كالمحبة والتعاون والإيثار . وباعتبار الشباب مرحلة النمو البدني ، فقد يتناول البعض من الشبان والفتيات - في هذه الفترة - كميات كبيرة من الطعام مما يتسبب في سمنتهم وترهل أجسادهم إذا لم يصرفوا تلك الطاقة في الجهد والحركة . وتأتي الرياضة لتذوّب الشحوم الزائدة ، وتُنقى الجسم من الشوائب والسموم التي تتركها الوجبات الغذائية الدسمة الثقيلة . وفوق هذا وذاك ، ففي سنّ الشباب ينصبّ الاهتمام على الذات وبناء الشخصية ، وقد يتركز اهتمام البعض من الفتيات والشبان على بناء قواهم العقلية والروحية ويسون أو يتناسون قواهم البدنية ، في حين أنّ دور الرياضة دور إضافة القوّة المادية إلى القوّة غير المادية حتى يتكامل المظهر مع الجوهر ، وتتناسق البسطة في العلم مع البسطة في الجسم . وفي سنّ البلوغ ، حيث الفتيات أسرع نمواً من الشبان ، يرى المختصون في الشأن الرياضي أنّ من المستحسن للفتيات أن يمارسن الرياضة الخفيفة للحفاظ على رشاقتهن ومظهرهن الجميل ، على أن يحاذرن من الرياضات العنيفة التي قد تؤدي إلى أضرار جسدية أو مضاعفات جانبية . اللياقة البدنية في القرآن : كيف نظر القرآن للقوّة البدنية ؟ لو راجعت الروايات التي تحدّثت عن هذه القوّة لرأيت أنّ الله سبحانه وتعالى لم يعط قيمة للقوّة الجسمية المجردة ، بل اعتبر هذه القوّة ذات أهمية فيما إذا وظفت في طريق الخير ، أي في نفع الانسان والناس . فهو حينما يحدّثنا عن (طالوت) يقول : (وزاده بسطة في العلم والجسم) أي جمع القوتين معاً : العلمية والعملية ، ذلك أنّ القوّة العضلية لوحدها هي قوّة حيوانية ، فالثور قوي ، والحصان قوي ، والأسد قوي ، والذئب قوي ، والنمر قوي ، والفيل قوي ، والجمال قوي ، ولكنها قوّة إمّا لحمل الأثقال ، وقطع المسافات الطويلة ، وإمّا قوّة افتراضية .. ضاربة .. ضاربة .. متوحّشة . ولذا فأنت حينما تقرأ قوله تعالى عن موسى (عليه السلام) : (قال ربّ بما أنعمت عليّ فإن أكون ظهيراً للمجرمين) تعرف أنّ القوّة الممنوحة لموسى (عليه السلام) كشاب يراد لها أن تكون مسخرة في الدفاع عن المظلومين ونصرة الحق ، وليس آلة ضاربة بيد الظالمين وإعزاز الباطل . وحينما تمرّ بك قصته

(عليه السلام) مع بنتي شعيب (عليه السلام) فتراه يسقي لهما من بئر عليها حشد من الرعاة ، يمارس قوته الفتية في الحفاظ على عفاف البنيتين ، ولذا فاتهما حين رجعتا إلى أبيهما ، امتدحتا موسى (عليه السلام) أمامه في قوته وفي أمانته (يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين) ، فلم تنجذبا إلى قوته البدنية فقط ، بل إلى أمانته الخلقية أيضاً . والفتى محطم الأصنام (إبراهيم الخليل) (عليه السلام) لم يندفع بقواه البدنية ليجرح هذا أو يقتل ذلك ، أو يتباهى بعضلاته المفتولة أمام الآخرين ، بل حمل فأسه ليحطم أصناماً لا تضر ولا تنفع فيجعل قومه يتساءلون عن حقيقة هذه الأحجار التي لم تتمكن من الدفاع عن نفسها : (فجعلهم جذاداً إلا كبيراً لهم لعلمهم إليه يرجعون) . وعند ما وجهوا إليه أصابع الاتهام : (قالوا سمعنا فتى يذكرهم يقال له إبراهيم) ، لم يرتد خوفاً من التهمة ، ولم يفزع عندما اتخذوا قراراً بإلقائه في النار حيث واجه مكيدتهم بقوة أخرى ، هي قوته الإيمانية الروحية العالية ، ثقة منه بأن الله سينصره ويخذل الكافرين له ، مما يؤكد أن القوة البدنية ليست سلاحاً فعالاً لوحدها . وفي لقائه (نمرود) الطاغية القوي مادياً ، واجهه بقوتين : عقلية وروحية ولم يواجهه بقوة مادية معرفته أن قوة نمرود المادية أقوى (قال فإن الله يأتي بالشمس من المشرق فأت بها من المغرب فبهت الذي كفر) . فالقوي في هذا المشهد هو إبراهيم (عليه السلام) والغلبة له وليس لنمرود الذي لم يكن قوياً وإنما يدعي القوة شأنه شأن كل الطواغيت والجبابرة .

ونلتقي في صفحات القرآن المضيئة بإبراهيم (عليه السلام) وابنه إسماعيل (عليه السلام) وهما يتعاونان على بناء بيت الله (الكعبة) المشرفة ، حيث يحمل إسماعيل الابن الصخر وإبراهيم الأب يبني ، حتى اكتمل البنيان . وهذا رقم آخر يضاف إلى الأرقام السابقة أن القدرة البدنية في الإسلام يراد لها أن توضع في موضع الخدمة لبناء أي صرح علمي أو ثقافي أو تربوي أو عبادي أو خدمي . ويذكرنا هذا المثال ببناء المسجد النبوي الشريف ، حينما أمر النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) بعد الهجرة ببنايه ، فهرح المسلمون - مهاجرين وأنصاراً - لبنايه بأنفسهم ، فكان كل مسلم يحمل حجراً وعمار بن ياسر (رضي الله عنه) يحمل حجرتين ، فبارك النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) له فتوته وهمته . ونلتقي في القرآن بالفتى داود (عليه السلام) الذي ينبري لقتال الطاغية جالوت رغم فارق السن والقوة البدنية بينهما ، فلقد خرج داود وهو يحمل أحجاراً ومقلاعاً ، وما أن سدّد حجراً كبيراً لجبهة جالوت حتى شجّها وخرّ صريعاً . إنها فتوة الإيمان لا فتوة البدن . كما نلتقي أيضاً بالعبد الصالح (ذي القرنين) الذي استثمر طاقاته المبدعة في الدفاع عن المستضعفين ، حيث يصنع لهم سدّاً يقيه من هجمات الأعداء (بأجوج ومأجوج) . وقد طلب منهم أن يبذلوا طاقاتهم البدنية معه فيعينوه على ذلك العمل الكبير الذي أنقذهم من عدوان دائم يشنه الأعداء عليهم . فبناء سدّ حديدي يحتاج - كما هو معلوم - إلى جهود كبيرة متضافرة ، ولذا تداعت السواعد الفتية إلى إنجازها لحماية المستضعفين من أبناء مجتمعهم . وفي قبيل هذه القوة المسخرة في الخير ، نجد في القرآن القوى المادية المسخرة في الشرّ والإثم والعدوان (ألم تر كيف فعل ربك بعاد * إرم ذات العماد * التي لم يخلق مثلها في البلاد * وثمود الذين جابوا الصخر بالواد * وفرعون ذي الأوتاد * الذين طغوا في البلاد * فأكثروا فيها الفساد) . فهذه قوى مادية جبارة ، لكنّها وضعت من أجل نشر الفساد في الأرض وتدميرها وتحطيم إنسانها وجعله تابعاً ذليلاً لها : الإسلام لا يريد للمسلم أن يكون قوياً في عبادته ضعيفاً في عمله ، بل يريد له أن يكون قوياً في الإثنين معاً ، ولذلك فضل المؤمن القوي في راحة عقله واتزان سلوكه وصلاح أعماله : ? المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف ? . والذين دافعوا عن حمى الإسلام في معاركه ضد الكفر والشرك والنفاق ، كانوا أبطالاً أكفاء وأشداء وأقوياء من الطراز الأول في إيمان وفي وعي ، كما كانوا فرساناً شجعاناً يهاجم الأعداء في ميادين القتال وساحات التضحية والفداء : (محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم) (9) . فعلي بن أبي طالب (عليه السلام) - على سبيل المثال لا الحصر - هو ذلك الفتى الذي قال عنه رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) : ? لا فتى إلا علي ? لأنه نذر فتوته في خدمة الدين . ويوم أراد النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) أن يهاجر من مكة إلى المدينة ، وكانت قريش تترصد به وتترصد حركته لتقتله ، أمر علياً (عليه السلام) بالمبيت في فراشه فأبدى استعداده للموت فداء له . فالشجاعة في خدمة الدين ونصرة أهدافه أعظم من جميع العبادات ، لأنّها هي التي تحفظ للعبادات وجودها . وفي معركة خيبر الشهيرة ضد اليهود المتأمرين الذين كانوا متحصنين في قلعتهم بالمدينة ، قلع علي (عليه السلام) باب حصنهم الضخم بقوة قال عنها : إنها ليست قوة بدنية وإنما هي قوة ربانية . وليس معنى ذلك أنها قوة ساحرة ، موهوبة ، منزلة من الله ، وإنما هي قوة إيمانية صنعها إيمانه المطلق بالله وثقته العالية به ، واتكاله التام عليه ، فقوة الإيمان هي التي تخلع على قوة البدن القدرة على صنع الأعاجيب . وفي معركة الطف ، حينما التقى الجيشان : جيش الحسين بن علي (عليه السلام) وجيش يزيد بن معاوية ، فرغم قلة عدد جيش الإمام الحسين (عليه السلام) رأينا كيف أن الفتية من أصحابه صمدوا وقاتلوا وقتلوا دفاعاً عن دينهم وعزتهم وكرامتهم ، وولاء لقيادتهم التي تمثل الإسلام . من ذلك كله ، نفهم أن الإسلام ركّز على القوة البدنية المقترنة بالقوة الروحية والعقلية ، وأولى القوة المعنوية اهتماماً أكبر ، حتى أن علياً (عليه السلام) حينما كان يدرّب ابنه الفتى (محمد بن الحنفية) على القتال ، كان يقدم له دروس القوتين المادية والمعنوية معاً ، قانلاً : ? تد في الأرض قدمك .. إرم ببصرك في أقصى القوم .. أعر الله جمجمتك ? ربما لم يكتب التاريخ القديم عن حضارة أولت الرياضة اهتماماً مثلما أولتها الحضارة الإسلامية كما أنه لا يوجد دين من الأديان السماوية أو الأديان الوضعية أو الوثنية كان له مواقف إيجابية مثلما للدين الإسلامي من مواقف . فالحضارة الإسلامية علما وفكرا وثقافة أكدت على أهمية ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية ، المهارية منها والتربوية ، والترويحية والتنافسية ، كما أن الدين الإسلامي ممثلاً في العقيدة والسنة النبوية وكذلك من خلال أقوال الخلفاء

والصحية، ومواقف العلماء والفلاسفة القادة التربويين أولو الرياضة اهتماما خاصا - عملا وقولا وممارسة - لما لها من فوائد جسمية وصحية وتربوية الدارس للشرعية الإسلامية من عقيدة وسنة قوليه أو فعلية أو تقريرية (يجد نصوص وقرائن ودلائل تؤكد على أهمية ممارسة الرياضة والتدريب البدني كما يجد بان للرياضة مكانة في عصر صدر الإسلام وان هذه المكانة نستدل عليها من:.. إن الدعوة إلى الله سبحانه وتعالى، والقيام بمهمة الخلافة في الأرض تحتاج إلى جهد وطاقت جسدية، حتى يتم أداؤها على الوجه الأكمل . لذا حضت التربية النبوية الكريمة على بناء الفرد المسلم على أساس من القوة. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز " رواه مسلم . ومن أجل بناء الأمة القوية، امتدح الله جل جلاله، الملك صاحب الجسد القوي، القادر على تحمل الشدائد، وجعل موهبته من العلم والقوة سبباً لترشيحه للملك قال تعالى: (وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَأَتَىٰ يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَةً مَّن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ). كما وصف الله سبحانه وتعالى كرام أنبيائه بقوله عنهم : (أولو العزم من الرسل) . ولما رأت ابنة شعيب مظاهر القوة عند سيدنا موسى عليه السلام قالت لأبيها، كما جاء في سياق القصة في القرآن الكريم : (قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ) . وهكذا نرى كيف ربط الإسلام قوة الإيمان بالاهتمام بقوة الأبدان، والغاية من القوة أن تكون الأمة المحمدية مرهوبة الجانب، منيعة محمية عزيزة كريمة. وهذا أمرٌ من الله سبحانه وتعالى لقادة الأمة الإسلامية في قوله تعالى : (وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ). والرياضة في الإسلام موجهة نحو غاية، تهدف إلى القوة، وهي في نظر الشارع وسيلة لتحقيق الصحة والقوة البدنية لأفراد الأمة، وهي مرغوبة بحق عندما تؤدي إلى هذه النتائج على أن تستر فيها العورات وتحترم فيها أوقات الصلاة. وإذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد دعا إلى ممارسة رياضة معينة كالرماية والسباحة وركوب الخيل، تهدف جميعاً إلى تحقيق الهدف الذي أشرنا إليه. وقد تبنى الإسلام حتى في صلب عباداته ما يشجع على تحقيق أفضل مزاولة للتربية البدنية : نحن إذا تمعنا في حركات الصلاة نجد أنها تضمنت تحريك عضلات الجسم ومفاصله، وهي حركات تعتبر من أنسب الرياضات للصغار والكبار، للنساء والرجال، لدرجة أنه لا يستطيع أي خبير من خبراء التدريب الرياضي أن يضع لنا ترميناً واحداً يناسب جميع الأفراد والأجناس والأعمار ويحرك كل أعضاء الجسم في فترة قصيرة، كما تفعل الصلاة وأكدت الدراسات الطبية أن حركات الصلاة من أنفع ما يفيد الذين أجريت لهم عمليات انضغاط الفقرات (الديسك) وتجعلهم يعودون سريعاً إلى أعمالهم . ونرى في أعمال الحج أيضاً رياضة بدنية عظيمة خلاف ما تحمله من رياضة روحية فأعمال الحج تتوافق مع ما يحتويه نظام الكشافة بحذافيره، ففي رحلة الحج مشي وهرولة وطواف وسعي، وسكنى خيام وتحلل من اللباس الضاغط إلى لباس الإحرام، مما يجعل الحج رحلة رياضية بحق، فهي وإن كانت في أسس تشريعها رحلة تسمو بالحاج إلى الأفق الأعلى، فهي في برنامجها رحلة تدريب بدنية تقوي الجسم وتعزز الصحة. نحن نجد في حياة النبي صلى الله عليه وسلم وفي تربيته لأصحابه، بل في صميم التشريع الإسلامي سبق واضح على التربية البدنية الحديثة ، والتي أصبحت تمارس اليوم في جميع الدول الراقية كجزء من حياة البشر، كما دخلت فروع الطب، وغدت تمارس وقاية وعلاجاً تحت اسم " الطب الرياضي " . والطب الرياضي أحد التخصصات الحديثة جداً وهو يبحث في الخصائص الفيزيائية لكل لاعب، وأثر التدريبات البدنية على أجهزته المختلفة للتقدم في فن التدريب واختيار أفضل أنواع الرياضات التي تناسب إمكانيات الفرد الجسمية، وفي أساليب الطب الطبيعي لعلاج الأمراض. ورغم أن الطب الرياضي لم يكن معروفاً قبل الإسلام، فإن اختصاصي العلاج الطبيعي، مختار سالم ، يعتبر أن النبي صلى الله عليه وسلم قد وضع اللبنة الأولى لبناء " النسلان " وهو الجري الخفيف، فتحسنت صحتهم وكفاءتهم الحركية واستطاعوا المشي لمسافات طويلة دون تعب. أن للرياضة البدنية أهمية كبرى في حفظ الصحة، وأن أعظمها منفعة قبل الطعام لأنها تقوي أعضاء الجسم وتحلل الفضول التي تبقى في الأعضاء . وكما كانت الرياضة أقوى، كان الهضم أجود وأسرع. كما يوصي بعد ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة، أي عندما يكون الطعام في المعدة لنلا ينحدر إلى الأمعاء قبل أن يهضم " . كما أكد علماء الطب الرياضي اليوم أهمية عنصر القوة التي دعا إليها نبي الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم والتي يعتبرونها من أهم العناصر الأساسية في اللياقة البدنية الشاملة والتخصصية من أجل إحراز المزيد من التقدم ومن الانتصارات الرياضية المختلفة. وسنفضل في بحثنا هذا، كل ما ورد في الهدي النبوي من رياضات مسنونة مع أهميتها الصحية وفوائدها للبدن . رياضة المشي وصف الصحابة رضوان الله عليهم رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه كان قوي الاحتمال والجلد، يسير مندفعاً إلى الأمام، سريع الخطو في مشيته عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : " ما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم لكانما تطوى له الأرض، وكنا إذا مشينا نجهد أنفسنا وإنه لغير مكترب .. وفي رواية - وإنا لنجهد أنفسنا ولا يبدو عليه الجهد .. " ومن حديث طويل يصف فيه النبي صلى الله عليه وسلم يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه : " كان إذا تمشى تقلع كأنما يمشي في صلب " والتقلع : الارتفاع عن الأرض. ويروى عن عائشة رضي الله عنها أنها رأت جماعة من الناس يسيرون الهوينى في تراخ وفتور فحسبت أن بهم مرضاً، فسالت عنهم فقيل لها : يا أم المؤمنين، ما بهم من مرض ولكنهم نساك زهاد، فقالت : " والله ما أنتم بأكثر نساكاً ولا زهداً

من عمر وكان إذا مشى أسرع وإذا تكلم أسمع وإذا ضرب أوجع " . لقد كان المشي وسيلة التنقل المعهودة لنبي البشر ولكن لما كثرت وسائط النقل وأصبح الناس لا يمارسون " المشي " إلا لحاجاتهم الضرورية، كثرت الأمراض الناشئة عن قلة الحركة، وأصبحت رياضة المشي اليوم من أهم وأنفع الرياضات للوقاية والعلاج. رياضة المشي بأنها انتقال الجسم بخطوات متتابعة مع بقاء أحد القدمين ملتصقة بالأرض. وتنفع الأشخاص الذين تضطربهم أعمالهم إلى أعمال الفكر جالسين، دون أعمال الجسم والحركة. ورياضة المشي تعيد إليهم قواهم وشهيتهم للطعام. والمشى يحرك ثلثي عضلات البطن بلطف واعتدال ويزيد تثبيت مولد الحموضة فيها. فبالصعود تتحرك عضلات البطن، وتنشط بالنزول العضلات الموسعة للصدر ويحسن أن تتحرك الأذرع أثناء السير بحركة تعاكس حركة الأرجل وإن تعاكس الاتجاه بين الأطراف يعدل تبدل مراكز ثقل الجسم . وينقص بالمشي وزن الجسم بسبب تنشيط المفصلات والمفراغات وتبخر الماء من سطوح الرنتين. وعلى الماشي في فترة استراحتة أن يتحاشى الأماكن الرطبة والمعرضة لجريان الهواء وأن يقوم ببعض الحركات قبل أن يجلس. ويزيد السير في الجبال والمنحدرات نشاط الجهازين الدوراني والتنفسي أكثر مما يزيده المشي في السهول، كما أن الترويض بالمشي في الهواء المطلق يجعل الوجه مشرقاً ويعدل القامة ويحسن المظهر . أن رياضة المشي تهيء الإنسان لتدرج عنف الجهد الذي يبذله في الرياضات لكبار السن والتي تزيد القدرة على استهلاك الأوكسجين، والذي يقل مع تقد السن، ويزيد المشي من درجة الكفاءة البدنية ويقلل نسبة كولسترول الدم، والإصابة بأمراض الدم والكلى. وتزداد مع سرعة المشي ضربات القلب فتقويها، وتنظم نشاط الدوران الدموية وترفع نسبة الخضاب وعدد الكريات الحمراء في الدم. وفي إحصائية في بريطانيا أكدت أن عدد المصابين بأمراض القلب بين موزعي البريد الذين يمضون كثيراً بحكم مهنتهم، هي أقل بكثير من عدد المصابين بين موظفي البريد الجالسين خلف مكاتبهم. لذا فإن رياضة المشي تعتبر بمثابة برنامج تأهيل لمرضى القلب الذين يشعرون بالتعب لأدنى جهد، وأكدت أبحاث الطب الرياضي أن المشي " عنصر أساسي " في برنامج العلاج الطبي والتأهيل لمرضى القلب. رياضة الجري (الركض أو العدو) روى البخاري في صحيحه عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال : " قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه [أي إلى مكة] فقال المشركون : يقدم عليكم وقد وهنتهم حمى يثرب. فأمرهم النبي صلى الله عليه وسلم أن يرملوا الأشواط الثلاثة وأن يمشوا بين الركبتين، ولم يمنعهم أن يأمرهم أن يرملوا الأشواط كلها إلا الإبقاء عليهم " والرمل هو الهرولة مع تقارب الخطى، وكان هذا في عمرة القضاء حيث أخلى المشركون مكة وخرجوا إلى الجبال يراقبون المسلمين، ظانين أن حمى يثرب وهنتهم، فأمرهم النبي صلى الله عليه وسلم أن يرملوا ليعلم المشركون أن المسلمين في أوج قوتهم ولياقتهم البدنية. وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول للمسلمين " رحم الله امرأه أرى يريهم اليوم من نفسه قوه " ومن ثم أصبح الرمل في الطواف سنة للرجال ثانية. وقد كان أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم يتسابقون على الأقدام ويتبارون في ذلك والنبي صلى الله عليه وسلم يقرهم كما سابق النبي صلى الله عليه وسلم زوجته عائشة كما تروي لنا رضي الله عنها : " أنها كانت على سفر فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعالى أسابك فسابقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعالى أسابك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت يا رسول الله كيف أسابك وأنا على هذه الحال، فقال لنفعلن، فسابقته فسبقتي، فقال : هذه بتلك السبقة " وفي رواية أخرى قالت : سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسابقته فلبث حتى أرهقتني اللحم فسابقني فسبقتي فقال : هذه بتلك " . وعن عبد الله بن الحارث قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله وعبيد الله وكثيراً ما يقول : من سبق فله كذا. فيستبقون على ظهره وصدرة فيقلبهم ويلزمهم " . والجري هو الرياضة الطبيعية بعد المشي. والفرق بين المشي السريع والجري، أن خطوة الجري فيها لحظة طيران يكون فيها القدمان في الهواء. وقد أثبتت الدراسات الطبية أن رياضة الجري تزيد نسبة الكريات الحمراء والبيضاء والخضاب وخاصة بعد الجري لمسافات طويلة. وإن المواظبة على الجري تؤدي إلى خفض نسبة الدهون والكولسترول في الدم وإلى تقوية عضلة القلب وانتظام ضرباته، وإلى تحسين القدرة التنفسية وزيادة التهوية الرئوية. كما تفيد في إزالة حالات القلق والتوتر النفسي وتجعل النوم طبيعياً وعميقاً، مما يعطي البدن الراحة الكبرى. وخالصة القول فإن المشي والجري الهادئ المتزن لمسافات ولفترات مناسبة كل يوم أو كل يومين يحسن القدرة التنفسية ويقوي عضلة القلب للكهول والجري للشباب من دونهم وعلى كل فليس الإسراف في العدو محموداً . الرماية تؤكد السيرة النبوية اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بهذه الرياضة وكان يختار لقيادة سرايا المجاهدين أمهر الرماة، وقد أكدت اللجنة الأولمبية الدولية بعد قرون أهمية الرياضة فأدخلتها ضمن برنامج مسابقاتها لأول مرة في الدول الأولمبية الخامسة عام 1904. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : علموا أبناءكم السباحة والرماية عن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه قال : " مرّ النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتظرون (أي يتسابقون في الرمي)، فقال : ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً وأنا مع بني فلان، قال : فأمسك أحد الطرفين بأيديهم. فقال صلى الله عليه وسلم: ما لكم لا ترمون، قالوا كيف نرمي وأنت معهم؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم ارموا وأنا معكم كلكم " رواه البخاري . وعن عقبه بن عامر الجهني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " إن الله عز وجل ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر في الجنة : صانعه يحتسب في عمله الخير، والرامي ومنبله، واركبوا، وأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا، كل لهُو باطل، وليس من اللهُو إلا ثلاث : تاديب الرجل فرسه، وملاعبته أهله ورميه بقوسه ونبله " وفي رواية " وكل ما يلهو به المسلم باطل إلا رميه بقوسه ونبله " وفي رواية ما يلهو به المسلم باطل إلا رميه بقوسه وتاديبه فرسه وملاعبته أهله فإنه من الحق " .

وعن عقبة بن عامر أيضاً أن النبي صلى الله عليه وسلم تلا قوله تعالى : (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة) ثم قال : (ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي) رواه مسلم . وعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " عليكم بالرمي فإنه خير لعبكم " . وعن عقبة بن عامر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من علم الرمي ثم تركه فليس منا " وفي رواية " فقد عصي " رواه مسلم وفي رواية " من ترك الرمي بعد ما علمه رغبة منه فاتها نعمة كفرها أو جدها " . وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " علموا أبناءكم السباحة والرمية " . إن كثرة ما ورد من أحاديث نبوية حول الرمي تدل على اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بهذه الرياضة وضرورة إتقانها . ومن عظيم أهميتها في نظر الشارع أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن هجرها بعد تعلمها وعنف من فعل ذلك . ولعل الصيد والقنص من أهم أشكال ممارستها في حياة الشباب . ولقد كان صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم يجرون المسابقات فيما بينهم في لعبة الرمي، ولقد اشتهر منهم كثيرون كان في طبيعتهم حمزة عم النبي صلى الله عليه وسلم وعدي بن حاتم وغيرهم . ومن أهمية الرمي في التربية الإسلامية أن جعل تعلمه عبادة يثاب عليها صاحبها ويدخل بها الجنة ، وحتى صانع السهم له حظه الكبير من الثواب . ويعتبر علم الصحة أن الرماية رياضة نافعة (7) تنبه أعضاء البدن وتوطد الاعتماد على النفس، وأنها تقوي الإرادة وتورث الشجاعة، وهي تتطلب توافقاً دقيقاً بين عمل المجموعات العضلية والجهاز العصبي المركزي في عملية التوفيق بين زمن هذه الحركات، وهذا يحصل بالمران وكثرة التدريب مما يفهمنا سبب حرص النبي صلى الله عليه وسلم ودعوته أصحابه للتدريب المستمر على رياضة الرمي . وإذا كان الشرع الحنيف قد رغب في ممارسة الرمي، فإنه في الوقت ذاته قد منع ممارسته على حيوانات حية تتخذ هدفاً للتدريب لقوله النبي صلى الله عليه وسلم : " لا تتخذوا شيئاً فيه الروح غرضاً " رواه مسلم . ولا يخفى ما في هذا الهدى النبوي العظيم من رفق بالحيوان قبل أن ينادي به أذعياه في الغرب بأكثر من عشرة قرون. ألا ما أعظم هذا الدين وأروعه في تنظيم حياة الإنسان، ونهيه له أن يبدها فيما لا طائل وراءه فالوقت ثمين لأنه هو الحياة . وحتى فيما يخصه المسلم من وقته في لهو مباح أو تسلية مشروعة، فيجب أن تكون فيما ينعكس عليه خيراً سواء في وقته، أو من أجل قوة الأمة وكرامتها ومنعتها و إن حديث : " لا لهو إلا في ثلاث : تأديب الرجل فرسه وملاعبته أهله ورميه بقوسه " ووصف النبي صلى الله عليه وسلم بأنهم من الحق، تعبير رائع لوصفه اللهو الذي ينعكس إيجابياً في حياة المسلم فيما يجلب له القوة ويحقق العفة للرجل والمرأة على حد سواء . اللعب بالحرب وفن المبارزة اشتهر العرب منذ جاهليتهم بفن المبارزة واللعب بالسيوف، وقد اهتم رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أن استقر في المدينة بتدريب أبناء المسلمين على إجادة استخدام السيوف للدفاع عن دين الحق، واللعب بالرمح من اللهو المباح حيث سمح النبي صلى الله عليه وسلم للأحباش أن يلعبوا بحرابهم في مسجده صلى الله عليه وسلم . عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : " بينما الحبشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بحرابهم دخل عمر فأهوى بالحصى فحصبهم بها فقال النبي صلى الله عليه وسلم : دعهم يا عمر " رواه البخاري وقد صح في رواية أخرى أن النبي صلى الله عليه وسلم قد سمح للسيدة عائشة رضي الله عنهما أن تنظر إلى لعبهم وهي مختبئة خلفه صلى الله عليه وسلم . إن رياضة المبارزة تحتاج إلى مزيد من الشجاعة والثقة بالنفس والمهارة والدقة في الأداء، والذكاء مع القدرة على التفكير وسرعة البديهة طوال فترة المبارزة، ومن تأثيراتها الغريزية أنها تؤدي إلى زيادة تنمية درجة التوافق وسرعة الاستجابة الحركية، وإلى تقوية عضلات الساقين والساعدين وتدريب عضلات الجذع وتقويتها للاحتفاظ بأوضاع الجسم القويمة . ركوب الخيل يرتبط معنى الفروسية في كل لغات العالم بالشجاعة والشهامة والثقة بالنفس، وتعرف الفروسية بأنها القدرة على ركوب وترويض الجواد والتحكم في حركاته والقدرة على التجانس معه في وحدة متناسقة من الحركات . وقد شجع الإسلام هذه الرياضة وثمنها غالباً ورفع من شأنها لارتباطها بالجهاد في سبيل الله وفي إعداد القوة والمنعة للدفاع عن الأمة والوطن . قال تعالى(وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمَنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ) . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الخيال معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة) ولعظيم شأن الخيل في شريعتنا الغراء فقد أقسم الله سبحانه وتعالى بها في كتابه العزيز فقال : (وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا (1) فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا (2) فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا (3) فَأَثَرُنَّ بِهِ نَقْعًا (4) فَوْسَطْنَنَ بِهِ جَمْعًا (5) إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ (6)). وعن جابر بن عبد الله بن عمير رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو ولعب إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم الرجل السباحة " والمشي بين الغرضين أي الهدفين، هدف السهم المرمي . وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يضمم الخيل يسابق بها " . وعنه أيضاً قال : " سابق النبي صلى الله عليه وسلم بين الخيل التي ضمرت فأرسلها من الحيفاء وكان أمدها ثنية الوداع، فقلت لموسى: وكم بين ذلك؟ قال : ستة أميال أو سبعة، وسابق بين الخيل التي لم تضمر فأرسلها من ثنية الوداع وكان أمدها مسجد بني زريق، فقلت فكم بين ذلك؟ قال : ميل أو نحوه . وكان ابن عمر ممن سابق فيها " رواه البخاري . وعن عبد الله بن عمر وعروة بن الجعد رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة " رواه البخاري ومسلم . وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " من احتبس فرساً في سبيل الله إيماناً وتصديقاً بوعده فإن شبعه وريته وروثه وبوله في ميزانه يوم القيامة " رواه البخاري والنسائي . إن ركوب الخيل وسباقاتها من

بحيث لا يزيد في اليوم الأول عن خمس دقائق ثم يزداد بالتدريج، وأن يتجنب التعرض للشمس في ساعات الظهيرة
الشديدة الحر وإلا تعرض لحروق ومتاعب هو بغنى عنها وخاصة إمكانية ظهور سرطانات الجلد وغيرها من الأذيات
المهلكة "