

لقد عني الإسلام بجسم الإنسان عناية فائقة بكل قدراته العقلية والنفسية والجسدية وقد حرص الإسلام على التوازن الدائم بينهما , وهذا التوازن يكون بان تؤدي كل قدرة من هذه القدرات الثلاث دورها الصحيح فالعقل يدور في فلك العلم , والنفس تتحرك في أفق العقيدة والسلوك والجسم يبني بالحماية اليقظة , وكل قدرة تؤثر في غيرها , وتتأثر بها وجميعها تعمل في نطاق هذه النظرية , فيعيش الفرد أمنا في نفسه , معافى في بدنه , سالما في عقله يعطي للآخرين ما يراه له حقا عليهم ويظهر في المجتمع المعنى العملي لقوله صلى الله عليه وسلم (مثل المؤمنين في توادهم وتعاطفهم وتراحمهم مثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) . وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الانسان بجسمه في سبيل التطور العلمي , وطلبوا باعطاء الجسم فترة راحة وممارسة النشاط الرياضي ليستطيع العقل استيعاب العلوم , كما اكد المربون المسلمون ان طبيعة الطفل لن يكون نشيطا كثير الحركة لان الجسم اذا اخذ الى الراحة واستمر في نعومة العيش ترهل وضعف عن القيام بواجبه , فلا بد اذا من ممارسته الرياضة البدنية , وقد ادرك محمد بن احمد الغزالي شأن معظم المربين المسلمين اهمية اللعب للطفل وحاجته الى النشاط البدني لذلك نصح بالسماح الى الاطفال باللعب بعد الانتهاء من وقت الدروس (فان منع الصبي عن اللعب وارهاقه الى التعلم دائما يميت قلبه ويبطل ذكائه وينغص عليه العيش ثم ان الرياضة البدنية لا تؤدي دورها الايجابي الصحيح بمعزل عن الاستقامة النفسية و التفكير العقلي فهذان الاثنان يشكلان القانون الظابط للرياضة البدنية , وبغيرها تصبح الرياضة ضرورة عارمة تهدم كل ما ينتجه العقل وتدمر كل الاسباب التي تساعد على انشاء الاستقامة النفسية في حياة الفرد والجماعة يمكننا القول ان سياسة الاسلام في التربية البدنية دينية ودينية لا سيما انهم كانوا يهدفون الى اعداد الفرد لعلمي الدنيا والاخرة . وهذا ما اكدته الايات الكريمة التالية:

وجاء في القرآن الكريم (واتبع فيما اتاك الله الدار الاخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا (وجاء ايضا (انا خلقنا الانسان في احسن تقويم) وفي الحديث الشريف : (اعمل لذنيك كأنك تعيش ابدا واعمل لأخرك كأنك تموت غدا) في القرن السابع الميلادي بزغ فجر الإسلام ، فمن الجزيرة العربية هب منقذ البشرية محمد صلى الله عليه وسلم حاملا مشغل الهداية والنور مباشرة برسالة سماوية سامية .

ولقد اهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني ، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يضرب به المثل في ممارسة مختلف أشكال الرياضة التي كانت في ذلك العصر. وهذا تقديم لبعض الجوانب من معاني الرياضة في القرآن والسنة الشريفة والسلف الصالح .

جوانب من المعنى الرياضي في القرآن الكريم :-

الرياضة ليست فقط لمجابهة الأعداء بل هي أيضا من أجل القوام الجميل وتطوير القدرات الذاتية وبناء الجسم السليم قال تعالى : { يا أيها الإنسان ما عرك ربك الكريم (6) الذي خلقك فسواك فعدلك (7) في أي صورة ما شاء ركبك } * الانفطار *

ولقد أوضح سبحانه وتعالى أنه اختار من أولئك الرهط رجلا قويا في الجسم عالما ليكون ملكا عليهم قال تعالى : { وقال لهم نبيهم إن الله قد بعث لكم طالوت ملكا قالوا أنى يكون له الملك علينا ونحن أحق بالملك منه ولم يؤت سعة من المال قال إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء } * 247 البقرة *

وقد أقسم الله بالخيل فقال : { فالمغيرات صبحا } * 3 العاديات *

والتربية الإسلامية حافلة بالوقائع والقصص التي يصعب علينا ذكرها في هذا المقام والتي تدل على أهمية الصحة الجسمية والتي منبعها ومفاهيمها الواسعة من التربية الرياضية .

جوانب من المعنى الرياضي في السنة :-

لقد اعتبر النبي صلى الله عليه وسلم البدن من الحقوق التي يجب على المسلم أن يرهاها فقال في ذلك : [إن لربك عليك حقا ، وأن لبدنك عليك حقا ، وإن لأهلك عليك حقا فأعط كل ذي حق حقه.] * صحيح البخاري *

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : [سابقتي رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته ، فلما أرهقتي اللحم سابقتي ، فسبقتي ، فقال : هذه بتلك.] * صحيح مسلم *

وغيرها من أحاديث الرسول ، وقصص الصحابة رضوان الله عليهم ، ومما سبق نجد أن التربية تلقى من الدين الإسلامي الكثير من توجيهاته السامع ... فقد حرم الإسلام الخمر لضرره ، وأمر بالصيام لنفعه ، وأوصى بالعناية بالبدن..... الخ

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : [نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع*] صحيح مسلم*. وقال : [المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير.]*صحيح البخاري .
وعن عمر رضي الله عنه أنه مر بشاب ناسك قد أحنى قامته وطأ رأسه علامة الخشوع والتبتل ، فحمل عليه عمر وضربه وقال له : [أرفع رأسك وأصلح قامتك لا تمت علينا ديننا أماتك الله]
وقال عمر أيضا [علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل.]
ومن هذا وغيره يثبت الإسلام أنه يمتاز عن الأديان السماوية بالعدل بين مطالب الروح والبدن ، فهو دين متناسق لا يأمر الإنسان أن يترك متعة الدنيا طالما مشروعيتها في حد معتدل