

الرياضة في الإسلام



بقلم : أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان

إهتم الإسلام بالإنسان روحاً وبدناً ، فوفر للروح حاجتها وأسباب سعادتها ، وفي ذات الوقت لم يهمل البدن وعوامل قوامه وقوته ، فدعا للاهتمام به ، والأخذ بأسباب قوته وأسس بنائه ، وحديث النبي محمد ﷺ (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير) خير مثال لذلك وقال أيضاً: (وإن لبدنك عليك حقاً) (رواه مسلم). ومن هنا يأتي دور الرياضة كوسيلة فعالة لتقوية الجسم وتقويمه، فهي بهذا مطلب شرعي ، لا كما يظن البعض أنها من الأمور التي يجب على المسلم الابتعاد عنها باعتبارها لهواً يشغل عن العبادة والذكر ، ويقلل من درجة الهيبة والإحترام بين الناس وهذا لا شك فهم خاطئ لمعنى الدين الشامل الذي دعا ليكون المسلم قوياً جسدياً وعقلياً وروحياً وإجتماعياً وأخلاقياً.

ومن فوائد الرياضة إسهامها في بناء الجسم وتقويته ، وإعانتته على تأدية وظائفه ، وتنظيم دورته الدموية ، وتحسين عمل المخ والقلب ، وتقوية العضلات ومنع ترهلها ، وتزيد من مرونة المفاصل ، وتكسب المرء النشاط والحيوية فتتقي الجسم من الشوائب والسموم ، وتمنع الأمراض وتحارب السموم والرياضة باب لملء الفراغ في النافع المفيد ، فلا يستغل في الإلتحلال والفساد، كما أنها علاج للإضطرابات النفسية والقلق والتوتر خصوصاً عند الشباب. وتنمي الأخلاق فيهم وتحسن من علاقاتهم ومعاملاتهم مع الآخرين ، وتربيههم على أخلاقيات الفرسان كالقوة والفتوة وإحترام المنافس ، وتنمي فيهم روح التعاون والمنافسة الشريفة الهادفة بينهم. إذا أدركنا أن التكاليف الشرعية تحتاج إلى بدن سليم وبنية قوية ، كما هو الحال في الصلاة والصيام والحج والجهاد.

وأن أمة هذا شأنها يلزمها أن تكون أمة قوية معدة إعداداً يتناسب مع هذه المهام الجسام ، كما أمر الله المؤمنين بقوله : (وأعدوا لهم ما إستطعتم من قوة ومن رباط الخيل.) (الأنفال) ، وفسر النبي ﷺ القوة بالرمي ، فقال : ألا إنما القوة الرمي وبهذا علمنا أهميتها في حياة الإنسان ودورها في حياة المسلم.

لقد إهتم الإسلام ونبيه محمد عليه أفضل الصلاة والسلام بالرياضة عند المسلمين وخصوصاً الأطفال لأن اللعب والرياضة عمل هام جداً لهم، ورغم أن أكثرها يؤديه الطفل عفويّاً أو لمجرد الإستمتاع مع أقرانه إلا أن لها دوراً هاماً في تنشيط الجسم والقلب، وفي تطوير العقل، فلا ينبغي أن ينظر إليها على أنها مجرد مضيعة للوقت وإهدار للعمر، بل ينظر إليها على أنها ضرورة، وباب لتنمية قدراتهم ومواهبهم، وباب للمعرفة وتحصيل المعلومات، وإقامة العلاقات مع أبناء جنسه، وهي كذلك باب لتفريغ الطاقة ومحاربة الكبت والإنطوائية.

لقد راعى الإسلام محبة الأطفال للعب والحركة والرياضة وعدّها نوعاً من الهداية الربانية في بناء الجسم، ومطلباً نفسياً هاماً ؛ وجزءاً لا يتجزأ من العملية البنائية والتربوية لديهم ، ولذا كان (صلى الله عليه وسلم) يراعي ذلك .. فتارة يداعبهم ويلاعبهم، وتارة يلقاهم يلعبون فيقرهم ويتركهم، طالما لم تكن هناك مخالفات شرعية بل كان يقيم بينهم المسابقات ويكافئهم على ذلك.

ففي مسند أحمد عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه قال : كان رسول الله محمد ﷺ يصف عبد الله وعبيد الله وكثير بني العباس رضي الله عنهم ثم يقول: من سبق فله كذا وكذا. قال : فيسبقون إليه، فيقعون على ظهره وصدرة، ويقبلهم ويلتزمهم. وأقام مصارعة بين رافع بن خديج وسمرة بن جندب وهما إبنا أربعة عشر عاماً، فصرع سمرة رافعا وقبلهما النبي في الغزوة بعد ما رأى قوتهما، وكان رافع رامياً، وسمرة مصارعاً. وهذا إن دل فإنما يدل على إهتمام النبي محمد صلى الله عليه وسلم بناشئة الإسلام، وأنه كان يرباهم بنفسه، ويجرى بينهم المسابقات على رغم شغله وكثرة أعبائه، وقد ورث عنه قادة الأمة هذه المهمة، وما زال الدهر يصدق بما روى عن عمر بن الخطاب في قولته المشهورة (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).