

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وآله وسلم

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ (آل عمران الآية 102)

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (النساء. الآية 1)

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ (الأحزاب 71)

أما بعد: فإن أصدق الحديث كتاب الله عز وجل وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وآله وسلم وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار وبعد: فهذا درس حول: التربية البدنية في الإسلام: أحكامها وضوابطها.

القاعدة العامة للتشريعات المتعلقة بهذا الباب ونحوه في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ (سورة المائدة: 87)

فالآية بعموم لفظها تبيح الانتفاع بكل الطيبات، وتحرم الاعتداء في كل تصرف سواء أكان ذلك مطعوماً أم ملبوساً أم شيئاً آخر، والاعتداء هو تجاوز الحد المعقول الذي شرعه الدين، وهذه القاعدة تتضمن توضيحاً للتلازم بين التربية البدنية والتربية الروحية، كما يتبين من شرح الأركان الأربعة للتربية البدنية..

### أركان التربية البدنية:

للتربية البدنية أربعة أركان، وهي: الأكل والشرب، والنوم، والنظافة، والرياضة.

1- الأكل والشرب. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ (المائدة 88)، وقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف 31)، وقال: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (الملك 15)، وقال: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرِّمَانَ

مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُّوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾  
 الأنعام 141 وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ الأنبياء 30 والآيات في هذا الباب كثيرة جدا.

ويدخل في ذلك حماية البدن والجسد وصيانتة من أكل المحرم، لأن أكل الحرام يوجب الحرمان من الصحة والعافية، ويقضي على بركة الرزق، ويحرم المرء حقيقة التلذذ بحلاوة العبودية والتقوى، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ المؤمنون 51 وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ البقرة 172

2- النوم. قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾ الفرقان 47 وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ النبأ 9 وللنوم آداب وفوائد كثيرة للجسم فمن آدابه:

### 1- إغلاق الأبواب عند إقبال الليل:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: "إِذَا كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ أَوْ أَمْسَيْتُمْ فَكُفُّوا صَبِيَانَكُمْ فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ فَإِذَا ذَهَبَتْ سَاعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ فَخَلُّوهُمْ وَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا." (1)

### 2- الوتر قبل النوم:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثٍ صِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى، وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ. (2)

### 3- القراءة ومسح ما تستطيع من الجسد باليد:

عَنْ عَائِشَةَ أَرْضِي اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ وَ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ وَ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾

(1) رواه البخاري.

(2) رواه البخاري.

ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ<sup>(1)</sup>.

#### 4- قراءة آخر البقرة قبل النوم:

عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْبَدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: الْآيَتَانِ مِنَ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ مَنْ قَرَأَهُمَا فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ<sup>(2)</sup>.

#### 5- النوم على الوضوء و الذكر:

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ، ثُمَّ قُلِ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِيَ إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ . فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ ..."<sup>(3)</sup>

#### 6- نفث الفراش والدعاء قبل النوم:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفُثْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسَمِّ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ وَلْيَقُلْ سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَاعْفِرْ لَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ."<sup>(4)</sup>

#### 7- وضع اليد تحت الخد الأيمن عند النوم والذكر عند الاستيقاظ:

(1) رواه البخاري.

(2) رواه البخاري.

(3) رواه البخاري أيضا في صحيحه.

(4) رواه مسلم.

عَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ.<sup>(1)</sup>

### ومن فوائد النوم:

- أ- يؤدي النوم إلى زيادة مخزون الطاقة في الجسم وتجديد خلايا وأنسجة الجسم.
- ب- بالإضافة إلى أن النوم يساعد على تنشيط الذاكرة، فهو يسمح بالراحة لأجزاء المخ المسؤولة عن التحكم في المشاعر والتفاعلات الاجتماعية واتخاذ القرارات مما يتيح استعادة النشاط والعمل بأعلى كفاءة.
- ج- يتحكم النوم في الشهية ويساعد على فقدان الوزن عن طريق انخفاض إفراز الهرمون الخاص بالضغط النفسي "الكورتيسول".
- د- النوم يساعد على تقليل ظهور أعراض كبر السن كما يساعد على تقليل نمو الخلايا السرطانية، وبالتالي فهو يساعد في الحفاظ على الشباب والوقاية ضد بعض الأمراض.
- ومن النصائح الطبية الخاصة بالنوم:

- (1) تجنب استخدام المنبهات قبل النوم مثل الشاي أو القهوة.
- (2) تجنب التدخين مطلقاً فهو يجعل نومك مضطرباً.
- (3) تجنب تناول وجبات دسمة قبل النوم بساعتين.
- (4) تجنب الجوع؛ لأنه يجعلك تستيقظ طوال الليل.
- (5) تجنب النوم لفترات طويلة أثناء النهار لأن ذلك قد يربك نومك أثناء الليل.
- (6) قبل موعد النوم، تجنب أى مناقشات أو أنشطة قد تثير شعورك بالقلق مثل التفكير في الأمور المادية أو المشاكل العائلية.
- (7) احرص على أن يكون جو غرفتك هادئاً ومريحاً.

(1) أخرجه البخاري.

3- النظافة. قال تعالى: ﴿لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لِمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾ التوبة 108

وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: "أتانا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فرأى رجلاً شعثاً قد تفرق شعره فقال أما كان يجد هذا ما يسكن به شعره؟ ورأى رجلاً آخر وعليه ثياب وسخة فقال: أما كان هذا يجد ماء يغسل به ثوبه." (1)

والمسلم يلبس الثوب النظيف من النوع الذي يتلاءم مع إمكانياته وسعته، ولا يجوز له أن يتخذ من ثيابه مجالاً للخيلاء والكبر. قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من كبر، فقال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً، فقال: إن الله جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس." (2)

وجعل الإسلام من شروط صحة الصلاة طهارة البدن، والثياب، والمكان، كما رغب من المسلم أن يكون ثوب صلاته مع الجماعة غير ثوب عمله، حرصاً على تمام النظافة وحسن المظهر، فسن للمقتدر أن يكون له ثوب عمل و ثوب نظيف لصلاة الجمعة، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "ما على أحدكم إن وجد أن يتخذ ثوبين ليوم الجمعة سوى ثوبي مهنته" (3)

وجاء في حديث جبريل الطويل عن عمر بن الخطاب، قال: بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ذات يوم، إذ طلع علينا رجل شديد بياض الثياب، شديد سواد الشعر. وفي آخره قال: "فإنه جبريل أتاكم يعلمكم دينكم" (4) فدل على أن حسن مظهره من ديننا.

وقال صلى الله عليه وآله وسلم: "البصاق في المسجد خطيئة وكفارتها دفنها." (5)

(1) رواه أبو داود وسكت عليه، وهو صحيح على شرط الشيخين، قاله النووي في المجموع، والألباني في الصحيحة

(2) رواه مسلم.

(3) رواه أبو داود وحسنه ابن عبد البر في التمهيد، والحافظ في الفتح.

(4) رواه الشيخان.

(5) متفق عليه.

كما حث عليه الصلاة والسلام على نظافة الفم باعتباره مرتعا للميكروبات، فقال عليه الصلاة والسلام: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة"<sup>(1)</sup>

إذا عرفت هذا وتقرر بان لك التلازم الشديد بين النظافة العامة وبين صحة البدن ، وهو ما يجلي لك حرص الإسلام على النظافة وكونها جزء من التربية البدنية، وإذا نظرت في الحديثين الأخيرين ظهر لك خطأ ما يفعله بعض المصلين، حيث يقرؤون بعد الصلاة ثم يبصقون على أيديهم ويمسحون بها وجوههم، ثم يصابفحون من بجوارهم، فينتقل بذلك الكثير من الأمراض.

#### 4- الرياضة.

ورياضة البدن تعني: ممارسة ألوان من الحركة لكي تنهيا الأعضاء لأداء وظائفها بسهولة، ومن فوائد الرياضة أنها توفر للجسم قوته وتزيل عنه أمراضا ومخلفات ضارة بطريقة طبيعية هي أحسن الطرق في هذا المجال .

وذكر ابن القيم في كتابه زاد المعاد عند الكلام على الرياضة، أن الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتعود البدن الخفة والنشاط وتجعله قابلاً للغذاء وتصلب المفاصل وتقوي الأوتار والرباطات، وتؤمن من جميع الأمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجية، إذا استعمل القدر المعتدل منها في دقة وكان التدبير يأتي صواباً وقال: كل عضوله رياضة خاصة يقوى بها، وأما ركوب الخيل ورمي النشاب والصراع والمسابقة على الأقدام فرياضة للبدن كله، وهي قالعة لأمراض مزمنة .

من مقاصد الرياضة البدنية في الإسلام :

1- أن الإسلام يريد أن يكون أبنائه أقوياء في أجسامهم وفي عقولهم وأخلاقهم وأرواحهم؛ فالقوة صفة كمال، كما أن ضدها صفة نقص.

(1) أخرجه البخاري من حديث البخاري وزيد بن خالد الجهني.

❖ لذا وصف الله نفسه بالقوة فقال: ﴿إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ﴾ هود 66 ، وقال تعالى: ﴿مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾ الحج 74 وقال تعالى: ﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ﴾ الشورى 19

❖ ووصف بها بعض ملائكته فقال عز وجل في وصف جبريل: ﴿ذِي قُوَّةٍ عِنْدَ ذِي الْعَرْشِ مَكِينٍ﴾ التكوين 20

❖ وأمر أنبياءه باستعمالها في موضعها، فقال: ﴿يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا﴾ مريم 12

❖ وأمر المؤمنين باكتسابها فقال عز من قائل: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ الأنفال 60

❖ وحث عليها النبي صلى الله عليه وآله وسلم في أكثر من حديث كقوله: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (1)، والجسم القوي أقدر على أداء التكاليف الدينية والدينية.

❖ لهذا فإن الإسلام لا يُشَرِّع ما فيه إضعاف الجسم إضعافاً يُعجزه عن أداء هذه التكاليف، بل خفف عنه بعض التشريعات إبقاءً على صحّة الجسم، فأجاز أداء الصلاة من قعود لمن عجز عن القيام، وأباح الفطر لغير القادرين على الصيام، ووضع الحجّ والجهاد وغيرهما عن غير المستطيع، وقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم لعبد الله بن عمرو بن العاص: يا عبد الله بن عمرو! بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل، فلا تفعل؛ فإن لجسدك عليك حظاً، ولعينك عليك حظاً، وإن لزوجك عليك حظاً، صم وأفطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام، فذلك صوم الدهر. قلت: يا رسول الله! إن بي قوة. قال: فصم صوم داود عليه السلام صم يوماً وأفطر يوماً، فكان يقول - بعد ذلك -: يا ليتني! أخذت بالرخصة" (2)

2- تحقيق تربية خلقية، فالتدرب على التعب، وتقبل النجاح أو الفشل في المباريات ينمي الصبر، وتمارين الجرأة والمهارة تنمي الشجاعة والعزم، والألعاب الجماعية تنمي روح التعاون والصدق؛ إذ لا شك أن الرياضة بأنواعها من أفضل السبل لتعويد الجسم على الصبر والعزيمة والتحمل، فالشخصية

(1) رواه مسلم من حديث أبي هريرة.

(2) رواه الشيخان.

الرياضية أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات من غيرها، ومن مارس فن ركوب الخيل والسباحة أدرك ذلك، ولذا حث عليها النبي صلى الله عليه وآله وسلم كما في قوله: "كل شيء ليس من ذكر الله هو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم الرجل السباحة"<sup>(1)</sup>

3- تدريب المسلم على مهارات الجهاد في سبيل الله والدفاع عن النفس.

5- تساعد الرياضة على إنهاء الوظائف الفكرية، فالعناية بالجسد وتحسين صحته ونموه يساعد على تنشيط العملية الفكرية نظراً للعلاقة الوطيدة بين صحة الجسد والنشاط الفكري.

### مظاهر الرياضة:

- 1- منها السباحة والرمي والركوب. قال عليه الصلاة والسلام في قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾: "ألا إن القوة الرمي"<sup>(2)</sup> وفي حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا.<sup>(3)</sup>
- 2- ومنها المسابقة بالجري. وقد سابق النبي عليه السلام كما يأتي.
- 3- ومنها المصارعة، وقد صارع عليه الصلاة والسلام ركانة بن يزيد.
- 4- إجراء السباق بين عناصر متسابقة من البشر أو الحيوان.. وفي المسند أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم سابق بين الخيل المضمرة من الخفاء إلى ثنية الوداع، ومالم يضم منها من ثنية الوداع إلى مسجد بني زريق.<sup>(4)</sup>
- 5- يضاف إلى ذلك الرياضات الشائعة في هذا العصر- بأنواعها ما لم تتضمن إجراءات ممنوعة شرعاً، وإلا وجب التخلي عن تلك الرياضة، أو تخليتها هي من المفسدة.

(1) رواه البيهقي والمنذري وصححه الألباني.

(2) رواه مسلم.

(3) أخرجه مسلم.

(4) إسناده صحيح، والأول نحو سبعة أميال، والثاني نحو ميلين فقط.



## آداب الرياضة البدنية في الإسلام وضوابطها:

إن الإسلام حين يُبيح شيئاً ويُجيزه يجعل له حدوداً تمنع خروجه عن حد الاعتدال وتحافظ على الآداب وتتسق مع الحكمة العامة للتشريع، وفي إطار هذه الحدود يجب أن تُمارَس الرياضة، وإلا كان ضررها أكبر من نفعها، وذلك مناط تحريمها، كما هي القاعدة العامة المبينة في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرَّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ سورة المائدة: 87 ومن هذه الآداب:

- (1) لا يرضى الإسلام أن يلهو المسلم بالرياضة إلى حدّ نسيان الواجبات الدينيّة وغيرها، ولا يرضى أن نصرف لها اهتماماً كبيراً يغطّي على ما هو أعظم منها.
- (2) لا يرضى أن نمارس الرياضة بشكل يؤذي الغير، كما يمارس البعض لعب الكرة في الأماكن الخاصّة بالمرور أو حاجات الناس، وفي أوقات ينبغي أن تُوفّر فيها الراحة للمحتاجين إليها. والإسلام نهى عن الضرر والضرار .
- (3) لا يرضى التحزّب الممقوت، الذي يفرّق بين الأحبّة، ويباعد بين الإخوة، ويجعل في الأُمّة أحزاباً وشيعاً، والإسلام يدعو إلى الوفاق، ويمقّت النزاع والتفرق .
- (4) لا يرضى أن توجه الكلمات النابية من فريق لآخر، ويكره التصرفات الشاذّة التي لا تليق بإنسان له كرامته. (كمن وعد بالتعري أمام الناس إذا فاز فريقه بالكأس!)<sup>(1)</sup>
- (5) لا يرضى عن الألعاب الجماعيّة التي يشترك فيها الجنسان، ويحدث فيها كشف للعورات أو أمور ينهى عنها الدّين. فقد جاء في إحدى روايات مسابقتها لعائشة رضي الله عنها قوله للصحابه "تقدموا" ومن الواضح أن هناك حكمة في ذلك، فلا يشاهدها الرجال وهي تجري؛ لأن هناك آداباً شرعية يجب أن تراعى في رياضة المرأة المسلمة، فكلنا نعلم ما يكون عليه جسم المرأة أثناء الجري.
- (6) لا يرضى لجنس أن يزاول ألعاب جنس آخر لا تليق به، ولا تتناسب مع غيره في تكوينه وفي مهمّته، ورسالته في الحياة .

(1) من فضل الله أنه ليس مسلماً، ولم يفز فريقه!

(7) التزام الروح الرياضية إذا حدث انتصار لفرد أو فريق؛ لأن الأيام دول، والقدر قد يُجْبَى للإنسان ما لا يسرُّه، وقد تكون الجولات المستقبلية في غير صالح الفائز الآن.

عن أنس رضي الله عنه قال: "كانت ناقة لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم تسمى العضباء، وكانت لا تُسبق، فجاء أعرابي على قعود له فسبقها، فاشتد ذلك على المسلمين، وقالوا: سُبقت العضباء، فقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: "إن حقا على الله أن لا يرفع شيئا من الدنيا إلا وضعه"<sup>(1)</sup> وذلك ليُهدى من نائرة المتحمسين له.

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: "خرجت مع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في سفر، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: تعالي حتى أسابقك. فسبقته، فخرجت معه بعد ذلك في سفر، فنزلنا منزلا فقال لي: تعالي حتى أسابقك. قالت: فسبقني، فضرب بين كتفي وقال: هذه بتلك."<sup>(2)</sup> تهديئة وتذكيرا لها بأنها سبقته من قبل.

(8) لا يرضى الإسلام عن مظاهر الشرك والسحر والشعوذة المصاحبة لبعض أنواع الرياضة الشائعة عندنا كالمصارعة وغيرها.

(9) لا يجوز اتخاذ الرياضة حرفة مع القدرة على مزاولة أعمال تنموية أخرى.

(10) يجب الحذر من افتتاح الشباب بهذه الألعاب لدرجة تؤدي إلى نسيان رسالته في الحياة، ومن المعلوم أن الرياضة -خاصة كرة القدم- تمثل صورة خطيرة من صور العولمة الفارغة من الجدوى، شارك في الدعاية لها أكثر الأجهزة الإعلامية تأثيرا، في وقت يحرصون على كتمان أسرارهم التكنولوجية، لدرجة محاسبة الشركات التي تقوم بتقليديها وملاحقتها قانونيا.

أخيرا: أجدد شكري لشبابنا على اختيارهم هذا الموضوع المهجور رغم أهميته.. سائلا المولى أن يزيدهم توفيقا، وأن يسددهم، وأن يكرمنا وإياهم بالعلم والعمل.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين.

رجب 1431 هـ

(1) رواه البخاري.

(2) أخرجه أبو داود، وصححه العراقي في المغني، وابن الملقن في البدر المنير، والألباني في صحيح أبي داود.