



عبد العز محمد حباش
باحث تربية رياضية



الرياضة في الإسلام

ذلك، وهذا لا يحدث إلا من شخص قوي البدنية. مثني الرسول ﷺ هو وصاحباه (علي بن أبي طالب وعبد الله بن رواحة)، رضي الله عنهم أجمعين، ولم تكن هناك أي وسيلة نقل، فكانوا يتبارطون السير والركوب، نظراً لوجود راحلة واحدة فقط، فكان اثنان يمشيان والآخر يركب، وقد خجل الاثنان كيف يرکبان ويدعى النبي ﷺ يمشي، فرفض النبي ﷺ رفضاً باتاً لأن يستمر في الركوب، وقال إنكما لستما بأقدر مني على المشي ولا أنا بأغنى منكما عن الأجر ومثني المسافة المقررة، وهي غزوة الخندق كان يحفر الرسول ﷺ مع أصحابه، وعندما اعترضتهم صخرة ضخمة إذ عجزوا عن ضربيها وتقطيعها، لجأوا إلى الرسول ﷺ، فجاء إليها وضربها بمعوله.

والمجتمعات، وأيضاً لأن أغلى تكاليفه وفرائضه تعتمد في أداتها على قوة البدن: فالجسم القوي أقدر على أداء تكاليف الإسلام بمختلف أنواعها دون تعب أو تقصّر، ومن الأساليب التي دعا الإسلام إلى تمية القوة البدنية بها الرياضة، وهناك الكثير من الوقائع والأحداث التي تشهد بمكانة الرياضة في الإسلام، فقد كان رسول الله ﷺ قوياً يحب القوة، ولا عجب في ذلك، فالإسلام دين قوة وغلبة، فضلاً عن كونه شريعة ودستور حياة.

وقد ذكر الشيخ محمد الغزالى ثلاث وقائع تدل على قوة النبي محمد ﷺ وهي: ذهابه من مكة إلى الطائف ماشيا على قدميه، ولم يكن الطريق ممهدًا كما هو الآن، بل وعرًا، ومعروف عنه أنه يقع في منطقة كلها جبال وهضاب، ومعنى ذلك أن الرسول ﷺ قد تسلق هذه الجبال في مسيرته

الإسلام دين عامر خالد، مقصدته الأساسي هو الاهتمام بالإنسان وتهذيبه ورفعته، ولقد اهتم الإسلام بالإنسان في جميع الجوانب: الروحية منها والبدنية، على حد سواء، عكس المعتقدات والمجتمعات الأخرى التي اهتمت بجانب على حساب الآخر، هلقد دعا الإسلام إلى الاهتمام بالبدن وقوته فقد قال تعالى: «وَأَعْدُوا لَهُمْ مَا أَسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْعِيلِ تُرْهِبُونَ يهـ. عَدُوَ اللَّهِ وَعَدُوكُمْ» (الأنفال: ٦٠). وقال ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».^(١) وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «علموا أولادكم السباحة والرميّة وركوب الخيل». فالإسلام دين يمجّد القوة، ويدعو إلى تقويتها: يقصد حماية النفوس وتهذيبها وصيانة الحقوق والأوطان

صور الرياضة في الإسلام

صور الرياضة في الإسلام كثيرة، فالتكاليف الإسلامية نفسها يشتمل كثير منها على رياضات ل مختلف أعضاء البدن، بالإضافة إلى إفادتها هي تغذية الروح واستقامة السلوك؛ فالصلة مثلاً تعمل على تشبيب كل البدن، ويقول عن ذلك صاحب كتاب «الإعجاز الريادي» في جسم الإنسان: «إن الصلاة مصححة رياضية، مصححة بدنية ونفسية، وعصبية، ففيها تتحرك كل عضلة من عضلات الجسم تقريباً، وتحسن عمل القلب وتتوسع الشرايين، والأوردة، وتعيش الخلايا، وتتشط الجهاز الهضمي، وتعمل على زيادة مردودة المفاسيل وإزالة التيبس، وتقوية الأوتار والأربطة»^(١)، وكذلك الحج وغيرهما من العبادات.

ومن هنا دعني، أخي القارئ، أدرج بك على معنى الرياضة من الناحية اللغوية وحكمها في الإسلام قبل أن نخوض في صور وأنواع الرياضة التي أفرها الإسلام.

الرياضة في اللغة العربية

الرياضة البدنية: القيام بحركات تكسب البدن قوة ومردودة.. ويقال: راض الحيوان: أي دله أو دريه، ويقال: راض اللؤلؤ: أي ثقبه^(٢).

حكم الرياضة في الإسلام

الحكم العام للرياضة في الإسلام هو أنها جائزة شرعاً: لأن الأصل في الأشياء الإباحة ولا يحرم شيء إلا بدليل قطعي ثابت، ولا يحرم الرياضة إلا إذا تعدد معارضتها الحدود والأداب التي وضعها الإسلام لها.

وهناك الكثير من الرياضات التي

تواضع عليها الناس في هذه الأيام أفرها الإسلام منذ أكثر من ١٤٠٠ عام ومن هذه الرياضات ما يلي:

العدو

هو تدريب على سرعة المشي اهتم به الإسلام لإعداد المسلمين للجهاد ونشر الدعوة والسعى لتحصيل الرزق، وكان **رسول الله** أسرع الناس مشية، فقد روي عن أبي هريرة **رضي الله عنه** أنه قال: «ما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله **رضي الله عنه**»^(٣).

وروى عن ابن عباس **رضي الله عنه** أنه قال: «كان النبي **رضي الله عنه** إذا مشى مشي عاجز ولا يكل». وقد سابق النبي **رضي الله عنه** السيدة عائشة، رضي الله عنها، فسبقته، ثم سبقها بعد ذلك فسبقتها فقال هذه بتلكاً^(٤).

السباحة

عن عطاء بن أبي رياح قال: «رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمير الانصاري يرميان فهل أحدهما فجلس فقال له الآخر: كسلت؟ سمعت رسول الله **رضي الله عنه** يقول: كل شيء ليس من ذكر الله فهو له أو فهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الفرضين - المرمى - وتأديبه فرسه ولعل بيته أهله وتعلمه السباحة»^(٥).

الرمادية

عن عقبة بن عامر **رضي الله عنه** قال: سمعت رسول الله **رضي الله عنه** وهو على المنبر يقول: «وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة إلا إن القوة الرمي إلا إن القوة الرمي»^(٦).

وقد أكد النبي **رضي الله عنه** على المسابقة بالسيام حيث قال: «وارموا واركعوا، لأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا»^(٧).

والمعنى أن تعلم الرمي خير من تعلم الركوب لأن السهم يفيد في مواطن الحرب والسلم.

قال الزركشي: «وينبغي أن تكون المسابقة والمناظلة فرض كفاية: لأنهما من وسائل الجهاد وما لا يتوصل إلى الواجب إلا به فهو واجب، والأمر بالمسابقة يقتضيه».

المصارعة

وهي رياضة تعتمد على جذب اللاعبين أحدهما للأخر من دون إيذاء أي منهما للأخر. ومن المشهورين بالمصارعة في الإسلام محمد بن الحنفيه وسمرة بن جندب.

وفي هذا قال سمرة بن جندب **رضي الله عنه**: «أنت بي أمي المدينة فخطبها الناس، فقالت: لا أتروج إلا برجل يكفل لي هذا البيت.. فتزوجها رجل من الأنصار وكان رسول الله **رضي الله عنه** يعرض غلامي الأنصار في كل عام فيلحق من أدرك منهم، قال: وعرضت عاماً فتحققت غلاماً وردي، فقلت: يا رسول الله، لقد الحقته ورددتني ولو صارت له لصرعته.. قال: فصارعه.. فصارعته فصرعته فالحقني»^(٨).

الفروسية

كان العرب ومن قديم الزمان يهتمون بركوب الخيل وتعليم ابنائهم ذلك هناك الصغير منهم عندما يبلغ الثامنة من عمره يكون قد أتقن الفروسية بجميع مهاراتها لما فيها من قوة واستعداد للحرب حتى في الحالات المفاجئة وكذلك للمساعدة في حالات السلم كما نوه بذلك الله تعالى في قوله: «وَالْمُدِينَاتِ ضَمَّا
١ فَالْمُؤْرِيَنَاتِ فَسَا ② فَالْمُغَرِّبَاتِ

يقدر ما هي في قوة قلبه بالإيمان،
وقوة عقله بالمعرفة، وقوة إرادته
بسلوك المستقيم. وهنا يمكن أن

يكون قول الله تعالى: «**يَأَيُّهَا**
الَّتِي حَرَضَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْفِتْنَةِ
إِن يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ
يَعْلَمُوا مَا تَبَيَّنَ وَإِن يَكُنْ مِنْكُمْ
مَا نَذَرَ يَعْلَمُوا أَنَّهَا مِنَ الظَّرِيفَاتِ كَفَرُوا»
 (الأنفال: ٦٥) موضعًا لهذه القوة:
 هالصبر، الذي جعل أمارة على القوة
 حتى يكون العدد القليل المتحلي به
 أشد تفوقاً على العدد الكبير الذي
 لم يكن له هذا الوصف»^(١).

لیو امپر

- ١- مسلم في صحيحه، كتاب: القدر، باب: في الامر بالقوة وترك العجز، برقم ٦٩٤٥.
 - ٢- انظر: الإعجاز العلمي في جسم الإنسان، د. علي فتواد على مخيم، ص. ٣٥٣، ط٢٠١٢م.
 - ٣- انظر: المجمع الوسيط، مادة (روض): والمجمع الرائد، مادة (روض).
 - ٤- أحمد في مسنده، برقم ٨٩٣٠، وقال استناده حسن.
 - ٥- البغوي في شرح السنة (٢٢/١٢).
 - ٦- سنن أبي داود، باب: الجهاد، برقم ٢٥٧٨.
 - ٧- الطبراني في الكبير، برقم ١٧٨٥.
 - ٨- سبق تخریجه.
 - ٩- سنن أبي داود، حديث رقم ٢١٩٣.
 - ١٠- السنن الكبير للبيهقي.
 - ١١- متفق عليه، البخاري، برقم ٤٢٠، ومسلم، برقم ١٨٧٠.
 - ١٢- الطبراني في مكارم الأخلاق، برقم ٤٢٧.
 - ١٣- متفق عليه، البخاري، برقم ٢٩٠١، ومسلم، برقم ٨٩٣.
 - ١٤- انظر: عيون الاخبار لابن قتيبة، ج. ١، ص: ١٣٣.
 - ١٥- سبق تخریجه.
 - ١٦- انظر: محمد البهی، الدين والحضارة الإنسانية، ج. ١، ص: ١١، الأزهر الشريف
 - مجمع البحوث الإسلامية، ٢٠١٧م.

يربعون حجرا فقال: «ما يصنع هؤلاء؟». قالوا: يرتبعون حجرا يريدون الشدة. فقال النبي ﷺ: «أفلأ أدلّكم على من هو أشد منه، أو كلمة نحوها، أملّكم لنفسه عند الغضب»^[١٣].

الuardah

وكان تعرف عند العرب بـ«النقاوة»، وهو أصل المبارزة بالسلاح المعروفة في شكلها الحالي، وهو ما رأه من رقص الحبše عندما كانوا عنده، وهو ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه، قال: « بينما الحبše يلعبون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بحراطيم، إذ دخل عمر بن الخطاب، فأهوى إلى الحصباء يخصبهم بها، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: دعهم يا عمر! »^(١٢)

الوثب العالي

وكان يعرف بالقفيري، حيث كانت توضع عارضة خشبية يتقاذرون عليها، ولها نظام خاص لإجادتها^(١٤). هذه نماذج للرياضة البدنية التي أفرتها الإسلام وتحت عليها ووضع الآداب العامة لمارستها، والتي تتضح من خلالها مرونة الإسلام وشموله لكل مظاهر الحضارة في الإطار العادل الذي تحصل به منفعة الفرد والمجتمع.

وفي النهاية، أوضح لك، أخي القارئ، أن المسلم يجب أن يتحلى بالإيمان والصبر بجانب قوة البدن؛ لأن قوة البدن وحدها لا تكفي، فربما تتحول من دون الإيمان إلى

شیخا

وَأَعْذُبُوا بحسب حمّا (العاديات: ٥-٦). وكذلك أوصى الله تعالى نبيه ﷺ بإعداد المسلمين للحرب والأخذ

أَتَهُمْ مَا أَسْتَطعُهُمْ فِي قُوَّةٍ وَمِنْ
رِبَاطِ الْحَيْلِ **وَمَعْنَى مِنْ رِبَاطِ**
الْحَيْلِ تَعْهِدَهَا بِمَا يَحْفَظُ عَلَى
قُوَّتِهَا وَيَجْعَلُهَا فِي اسْتِعْدَادٍ تَامٍ
لِلْحَرْبِ.

ومنه قول كعب ابن مالك:
أمر الإله بريطها لعدوه
في الحرب إن الله خير موفق
لتكون غيظا للعدو وحيطا
للدار إن دلفت خيول النزق
وروي عنه عليه السلام أنه سابق بالخيل كما
روى عبد الله بن عباس، رضي الله
عنهما، أن رسول الله صلوات الله عليه وسلم سابق بين
الخيل التي أضمرت من الحفيا،
وأمدتها ثيبة السوداء، وسابق بين
الخيل التي لم تضرم من الثيبة إلى
مسجد يبني زريق، وأن عبدالله بن
عمر كان فهمن سابق به^(١).

دعاية الحولف

وكانت تشبه إلى حد كبير لعبة تسمى «المداحي»، وكانت عبارة عن أحجار كشكيل القرصنة وتتحفز حضرة فترسل تلك الأحجار نحوها، ومن تقع حجارته في الحفرة يكون فائزًا. قال الحارث بن رافع: «كنت الأاعب الحسن والحسين بالمداحي».

رفع الائتمان

وكان تسمى «الربع»، والربع هو حمل الحجر باليد لإظهار القوة، ويسمي الحجر المحمول «المريوب».. والدليل على أن رياضة رفع الأثقال كانت موجودة على عهده ما رواه أنس أن النبي ﷺ من بقوم