

الرياضة في الاسلام

الكاتب



عارف الشيخ

يلاحظ على بعض الناس ولا سيما أهل العلم وأئمة المساجد وعلماء الدين بأن أجسامهم غير رياضية، وكما قال لي بعضهم: هذا يعود إلى أنهم يفرطون في الأكل والشرب ويكثرون المنام . وقال أيضاً: إنني أرى القليل منهم يمارس الأعمال الرياضية التي تعين على تخفيف الوزن وتصغير الكروش، مع العلم بأن بعضاً منهم يمارس كل أنواع الرياضة بحرية تامة .

أقول: إن العيب عيب الناس وليس عيب الدين، فالإسلام حث الكل على المحافظة على صحة البدن والعقل، وحث على عدم الإكثار من الطعام، لأن البطنة تذهب بالفطنة، والحمية رأس كل دواء، والمعدة بيت الداء .

فالمؤمن القوي بإيمانه والقوي بجسمه، قوي في كل شيء حتى في العبادة، إذ لا ينتظر من المريض والضعيف أن يقوى على عبادة الليل مثلاً .

وفي ديننا الكثير مما يدل على أن الإسلام حث على ممارسة الفروسية والرماية والسباحة والسباق والمصارعة، لكن كل ذلك بآدابه وفيما ينفع .

فعن أنس بن مالك رضي الله تعالى عنه قال: "كان أبو طلحة رضي الله تعالى عنه يتتربس مع النبي صلى الله عليه وسلم بترس واحد، وكان أبو طلحة حسن الرمي، فكان إذا رمى يشرف النبي فينظر إلى موضع نبلة" (رواه أحمد) .

"وعن عبدالرحمن بن شماس أن فقيماً اللخمي قال لعقبة بن عامر: تختلف بين هذين الفرضين وأنت كبير يشق عليك؟ قال عقبة: لولا كلام سمعته من رسول الله صلى الله عليه وسلم لم أعانه . قال الحارث: فقلت لابن شماس: وماذا؟ قال: إنه قال: من علم الرمي ثم تركه فليس منا، أو قال: قد عصي" . (رواه مسلم) .

أقول: إن صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، عندما يرى حفظه الله تعالى في هذه السن يعلو صهوة جواده ليتسابق ويسبق في سباقات عالمية فذلك لأن الذي مارس الرياضة، عليه أن يستمر في رياضته بنص الشرع .

وفي حديث آخر يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "كل شيء فيه ذكر الله فهو لعب ولهو إلا أربع: مداعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشيه بين الفرضين، وتعليم الرجل السباحة" (رواه النسائي والطبراني وقال الألباني

بصحته) .

وهكذا يقال عن الملائكة والمصارعة، ففي الحديث "أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال لركانة: ياركانة ألا تتقي الله وتقبل ما أدعوك إليه؟ قال: إني لو أعلم أن الذي تقول حق لاتبعتك .

ثم قال له الرسول صلى الله عليه وسلم: أفرأيت إن صرعتك أعلم أن ما أقول حق؟ قال: نعم، قال: فقم حتى أصارعك، قال: فقام إليه ركانة يصارعه، فلما بطش به رسول الله أضجعه وهو لا يملك من نفسه شيئاً .

ثم قال: عد يا محمد، فعاد فصرعه، فقال: يا محمد والله إن هذا للعجب أن تصرعني، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: وأعجب من ذلك إن شئت أن أريكه إن اتقيت الله تعالى واتبعته أمري، قال: ما هو؟

قال: أدعوك هذه الشجرة التي ترى فتأتيني، قال: ادعها، فدعاها فأقبلت حتى وقفت بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال لها ارجعي إلى مكانك فرجعت .

قال: فذهب ركانة إلى قومه، فقال: يا بني عبد مناف: ساحروا بصاحبكم أهل الأرض، فوالله ما رأيت أسحر منه قط، ثم أخبرهم بالذي رأى والذي صنع" (انظر سيرة ابن هشام ج 1 ص 390 وانظر الخصائص الكبرى للسيوطي ص 209) .

. نعم . . ويقر الإسلام الرياضات الراقية غير المنافية للآداب، وغير الداعية إلى العنف وتشويه الإنسان وإحداث الإعاقة

د . عارف الشيخ