

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
 " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ "

الفصل الأول

أهمية الرياضة في حياة المسلم

وفيه اثنا عشر مبحثاً؛ وهي على الترتيب:

• هل ممارسة الرياضة من السنة النبوية ؟

وفيه :

• معنى كلمة رياضة

• منزلة السنة النبوية من التشريع الإسلامي

• تعريف السنة النبوية عند علماء الحديث

• هل ممارسة الرياضة تحتاج إلى نية ؟

• خَلَقُ الْإِنْسَانِ .

• قوة ونشاط .

• مفهوم القوة في الإسلام .

• الرياضة وعلاقتها بالأخلاق .

• أركان الإسلام وعلاقتها بصحة الإنسان .

• الاعتدال في ممارسة الرياضة .

• اهتمام الإسلام بالرياضة .

• اهتمام الإسلام بالأطفال رياضياً

• حق المرأة في ممارسة الرياضة .

• الأطر الشرعية لممارسة الرياضة .

هل ممارسة الرياضة البدنية من السنة النبوية؟

وفيه :

معنى كلمة رياضة

منزلة السنة النبوية من التشريع الإسلامي

تعريف السنة النبوية عند علماء الحديث

أولاً : معنى كلمة رياضة

الرَّيَاضَةُ: مَصْدَرٌ مِنَ الْفِعْلِ رَاضَ، يُقَالُ: رَاضَ الْمُهْرُ يَرُوضُهُ رِیَاضًا وَرِیَاضَةً فَهُوَ مَرُوضٌ، أَيْ ذَلَّهْ وَأَسْلَسَ قِيَادَهُ.

ورِیَاضَةُ الْبَدَنِ مَعَالِجَتُهُ بِالْوَانِ مِنَ الْحَرَكَةِ وَالنَّشَاطِ لِتَهْيِئَةِ أَعْضَائِهِ لِأَدَاءِ وَظَائِفِهَا بِسَهُولَةٍ.

وقد قال المختصون: إن هذه الرياضة توفر للجسم قوته وحيويته، وتزيل عنه أمراضاً ومخلفات ضارة بطريقة طبيعية؛ هي أحسن الطرق في هذا المجال.

والدعوة الإسلامية تدعو إلى تقوية الجسم بمثل هذه الرياضات، فهي تريد أن يكون أبناء الإسلام أقوىاء في أجسامهم وفي عقولهم وأخلاقهم وأرواحهم ؛ لأن الإسلام يمجّد القوة ، ويعلي من شأنها ؛ فهي وصف كمال الله تعالى ذي القوة المتين: { إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ }^(١)

والحديث الشريف عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ): "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ. وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. احْرَضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ. وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا لَمْ يُصِْبَنِي كَذَا. وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ. وَمَا شَاءَ فَعَلَ. فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ".^(٢)

(١) الذاريات/٥٨

(٢) صحيح مسلم الجزء الرابع. ٨-باب في الأمر بالقوة وترك العجز. والاستعانة بالله، وتفويض المقادير لله. الحديث

رقم: ٣٤ - (٢٦٦٤)

إنَّ الجسمَ القويَّ أقدرُ على أداءِ التكاليفِ الدينيَّةِ والدنيويَّةِ من الجسمِ الضعيفِ، والإسلامُ لا يُشَرِّعُ ما فيه إضعافُ الجسمِ بشكلٍ يُعجزه عن أداءِ التكاليفِ التي أمرَ بها، بل إنَّ الإسلامَ خَفَّفَ عنه بعضَ التشريعاتِ إبقاءً على صِحَّةِ الجسمِ، فأجاز أداءَ الصلاةِ من قعودٍ لمن عجزَ عن القيامِ، وأباحَ الفِطْرَ لغيرِ القادرِ على الصَّيامِ، ووضعَ الحجَّ والجهادَ وغيرهما عن غيرِ المُستطيعِ، وقد قالَ النبيُّ (ﷺ) لعبدِ اللهِ بنِ عمرو بنِ العاصِ وقد أرهقَ نفسَه بالعبادةِ صياماً وقياماً: «صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لَبَدَنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» قالَ عبدُ اللهِ: فَشَدَّدْتُ فَشُدَّدَ عَلَيَّ. قلتُ: يا رسولَ اللهِ، إني أجدُ قوَّةً؟ قالَ: فصمِ صيامَ نبيِّ اللهِ داودَ عليه السلامُ ولا تزدِ عليه. قلتُ: وما كانَ صيامَ نبيِّ اللهِ داودَ عليه السلامُ؟ قالَ: نصفَ الدهرِ. فكانَ عبدُ اللهِ يقولُ بعدما كبرَ: يا ليتني قبلتُ رخصةَ النبيِّ صلى اللهُ عليه وسلم. (١)

ورحمَ اللهُ الإمامَ ابنَ القيمَ عندما تحدَّثَ عن الحركةِ وممارسةِ الرياضةِ وما يترتَّبُ على ذلكَ فقالَ: إنَّ الحركةَ هي عمادُ الرياضةِ وهي تخلِّصُ الجسمَ من رواسبِ وفضلاتِ الطعامِ بشكلٍ طبيعيٍّ، وتُعوِّدُ البدنَ الخَفَّةَ والنشاطَ، وتجعله قابلاً للغذاءِ، وتُصلِّبُ المفاصلَ (٢) وتقوِّي الأوتارَ والأربطةَ، وتؤمِّنُ جميعَ الأمراضِ الماديَّةِ وأكثرَ الأمراضِ المزاجيةِ، إذا استُعملَ القَدْرُ المعتدلُ منها في دَقَّةٍ، وكانَ التدبيرُ يأتي صواباً، وقالَ: كلُّ عضوٍ له رياضةٌ خاصَّةٌ يَقوَّى بها. وأما ركوبُ الخيلِ ورمي النَّشابِ والصراعُ والمسابقةُ على الأقدامِ فرياضةٌ للبدنِ كله، وهي قالعةٌ لأمراضٍ مُزمنة. (٣)

(١) أخرجه مسلم في الصيام، باب: النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به...، رقم: ١١٥٩. وصحيح البخاري الجزء

الأول. ٥٤ - باب: حق الجسم في الصوم. حديث رقم: ١٨٧٤

(٢) - أي تُبَسِّسها وتقوِّها

(٣) في كتابه «زاد المعاد» عند الكلام على الرياضة

ثانياً : منزلة السنة النبوية من التشريع الإسلامي

إن السنة النبوية - على صاحبها أفضل الصلاة وأتم التسليم - هي المصدر التشريعي الثاني - من المصادر المتفق عليها لدى المسلمين - بعد كتاب الله عز وجل، فهي أصل من أصول الدين، ومنهج خصيب للتشريع، ودليل أساسي من أدلة الأحكام، تعرفنا حكم الله سبحانه وتعالى في كل كبير وصغير، فهي جامعة مانعة، عامة شاملة، لا تفوتها شاردة ولا واردة إلا وقد أعطتها حكماً شرعياً، فيها بيان لما كان وما سيكون، وفيها تنظيم عملي رائع لشؤون الحياة، مستوحى عن الله تعالى خالق الحياة ومن يحيا، ومرتبطة بمالك الملك والملكوت، الذي لا يعزب عنه مثقال ذرة في الأرض ولا في السماء.

فقلما تحدث حادثة أو تنزل نازلة إلا ونجد في السنة المطهرة الحكم الشافي والبيان الوافي لها.

وذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم هو المبلغ عن ربه: {يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ} (١)

وهو المبين مراد الله عز وجل فيما أنزل: {وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ} (٢)

فالسنة المطهرة تأكيد لما بين كتاب الله من أحكام، وتفصيل لما أجمل، وتقييد لما أطلق، وتخصيص لما هو عام، أو تشريع لما سكت عنه القرآن.

ورسول الله صلى الله عليه وسلم هو المظهر العملي لشريعة الله تعالى .
فهو المكلف الأول: {وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ} (٣) {وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ} (٤)

(١) المائدة: ٦٧

(٢) النحل: ٤٤

(٣) الأنعام: ١٦٣

(٤) الأعراف: ١٤٣

وهو القدوة الصالحة : {لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ} (١)
وهو الذي يتلقى الوحي من السماء: {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى} (٢)

وهو الذي أدبه ربه فأحسن تأديبه، وهو الذي قذف الله النور في قلبه، وأجرى الحق على لسانه، وجعل طاعته من طاعته، ومعصيته معصية له سبحانه: {مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا} (٣)
وعليه فالسنة حجة على المسلمين بلا خلاف، وقد أجمع علماء الأمة على أن من أنكر حُجِّيَّتَها عموماً فهو كافر مرتد عن الإسلام .

إذا كان الأمر كذلك، فلا بد للمسلمين من الرجوع إلى ما نُقِلَ عنه (ﷺ) من قول أو فعل أو تقرير، والأخذ بما ثبت عنه، ليعمل به، ولقد بذل السلف الصالح من العلماء جهوداً مشكورة في خدمة دين الله عز وجل، فدونوا لنا أحاديث رسول الله (ﷺ) في مصنفات، تنوعت أساليبها واختلفت شروطها. (٤)

ثالثاً : تعريف السنة النبوية عند علماء الحديث

وبالنظر إلى تعريف السنة النبوية عند علماء الحديث نجد الآتي :

السنة لغة: الطريقة والعادة، هكذا عرفها النحاة.

والسنة في اصطلاح المحدثين: هي ما أضيف للنبي (ﷺ) من قول أو فعل أو وصف أو تقرير.....

ويراد بالقول: كلام النبي (ﷺ) المرفوع إليه بإسناد.

(١) الأحزاب: ٢١

(٢) النجم: ٣ - ٤

(٣) النساء: / ٨٠

(٤) (منحة الباري في خدمة صحيح البخاري). مصطفى ديب البغا أبو الحسن (٦) (محرم سنة ١٣٩٧ هجرية. - ٢٧ كانون الأول سنة ١٩٧٦ ميلادية.

ويراد بالفعل: ما أخبر به الصحابة الكرام أو التابعون من أحوال النبي (ﷺ) مثل السلام.

أما التقرير: فهو ما رآه النبي (ﷺ) من أحوال الصحابة فلم ينكره ولم يأمر به .
فهناك إذن مصادر عديدة للسنة؛ منها السنة القولية، والسنة الفعلية، والسنة
التقريرية، والسنة الوصفية... الخ .

فهل مارس الرسول (ﷺ) الرياضة في حياته فتكون سنة فعلية، وهل ورد عنه
الأمر بذلك فتكون سنة قولية، وهل رأى أحداً من أصحابه يمارس الرياضة فأقره على
ذلك فتكون سنة تقريرية.

وبالبحث في سيرة النبي (ﷺ) وحياته وشمائله نجد أن الرياضة أخذت حيزاً
كبيراً من حياته ، لدرجة أنه أمر بها وفعلها وأقر أصحابه علي ممارستها حفاظاً على
صحتهم وأجسادهم ، بل وكافأهم على ذلك حتى يكونوا على أهبة الاستعداد ؛
فإذا دعاهم داعي الجهاد كانوا مستعدين لخوض المعارك ومواجهة الأعداء ، وليكونوا
أصحاء في أبدانهم ، معافين في أعضائهم ؛ فالْمُؤْمِنُ الْقَوِي خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى
من الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ .
