هَلْ ممارَسَةُ الرياَضَةِ تحتاجُ إلى نِيَّة ؟

فطالما ثبت لدينا – كما هو واضح في المبحث السابق – أن ممارسة الرياضة من السنة النبوية المطهرة؛ إذن فهي عمل عبادي يحتاج إلى نية كبقية أعمال العبادة، وهذا من شمول الإسلام عندما يتيح لأتباعه تحويل العادة إلى عبادة ؛ وذلك – فقط – باستحضار النية عند الشروع في أداء العمل.

ومما لا شكَّ فيه أنَّ كلَّ عمل يعمله الإنسانُ في الإسلام؛ كبر أو صغر، كان للنفس فيه حظٌّ أو لم يكن؛ إذا ابتغي به وجه الله فإن الإنسانَ يُؤجَرُ عليه، ويثاب على فعله؛ لحديث رسول الله (ﷺ) (إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَلِكُلِّ امرئ مَا نَوَى..) [1] فالرجل يأتي شهوته يؤجر عليها[2]، ويضع اللقمة في فم امرأته يثاب على ذلك [3]

قال الإمام النووي في هذا المعنى :

إن الأمر المباح إذا قُصِدَ به وجهُ الله تعالى صار طاعة، ويثاب عليه، وقد نبه النبي (ﷺ) على هذا بقوله: حتى اللقمة تجعلها في فم امرأتك؛ لأن زوجة الإنسان هي من أخص حظوظه الدنيوية، وشهواته وملاذه المباحة، وإذا وضع اللقمة في فيها فإنما يكون ذلك في العادة عند الملاعبة والملاطفة والتلذذ بالمباح، فهذه الحالة أبعد الأشياء عن الطاعة وأمور الآخرة، ومع هذا فقد أخبر (ﷺ) أنه إذا قصد بهذه اللقمة وجه

(١) متفق عليه

(٢) إشارة إلى حديث أَبِي ذَرَ أن النَّبِيَّ قَالَ لأصحَابه : وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ» قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، أَيَأْتِي أَحَدُنَا شَهْوَتَهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وِزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرٌ».صحيح مسلم بشرح النووي:كتاب الزكاة. باب بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف.

(٣) إشارة إلى حديث أبي مسعود، عن النبي (ﷺ)قال: (إذا أنفق الرجل على أهله يحتسبها فهو له صدقة).والشاهد في الحديث قوله :يحتسبها أي ينوي بها .صحيح البخاري: الجزء الأول. ٣٩ – باب: ما جاء أن الأعمال بالنية الحسنة، ولكل امرىء ما نوى.الحديث رقم:٥٥ وأخرجه مسلم في الزكاة، باب: فضل النفقة والصدقة على الأقربين، رقم: ١٠٠٢.

الله تعالى حصل له الأجر بذلك، فغير هذه الحالة أولى بحصول الأجر إذا أراد وجه الله تعالى، ويتضمن ذلك أن الإنسان إذا فعل شيئاً أصله على الإباحة وقصد به وجه الله تعالى يثاب عليه؛ وذلك كالأكل بنية التقوى على طاعة الله تعالى، والنوم للاستراحة ليقوم إلى العبادة نشيطاً، والاستمتاع بزوجته ليكف نفسه وبصره عن الحرام، وليقضي حقها وليحصل ولداً صالحاً، وهذا معنى قوله (ﷺ): وفي بُضْعِ [1] أحدكم صدقة. والله أعلم[2].

أقول: فإذا حافظ المسلم على صحته، واعتنى بجسده، واهتم بقوامه؛ بعيداً عن الفخر والرياء فإنه – لا شك – يثاب على ذلك؛ عَنْ عَبْد الله بْنِ مَسْعُود(رضي الله عنه) عَنِ النّبيّ (ﷺ) قَالَ: ''لاَ يَدْخُلُ الْجَنّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِه مِثْقَالُ ذَرّةٍ مِنْ كِبْرٍ'' قَالَ رَجُلٌ: إِنّ الرّجُلَ يُحِبّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنا، وَنَعْلُهُ حَسَنَةً. قَالَ: ''إِنّ الله جَمِيلٌ يُحِبّ الْجَمَالَ. الْكِبْرُ: بَطَرُ الْحَقّ وَغَمْطُ النّاس[3]

فالشاهد في الحديث أن اعتناء الإنسان بجسده من حيث الصحة والجمال والنظافة ليس من الكبر في شئ؛ بل هو من قبيل العبادة التي يتقرب بها العبدُ إلى ربه.

والمحافظة على ذلك تُعَدُّ عبادةً دائمة ومتصلة ، إذ أن الذي يحافظ على مبادئ النظافة والجمال والصحة ، ويأخذ بأسبابها من الطهارة والرياضة والتمرين المستمر لا يفرط يوماً في شئ من مبادئه ؛ فيكون ذلك من قبيل قولِ رَسُولِ اللّهِ صلى الله عليه

(١) قوله (ﷺ): "وفي بضع أحدكم صدقة" هو بضم الباء ويطلق على الجماع ويطلق على الفرج نفسه وكلاهما تصح إرادته هنا. وفي هذا دليل على أن المباحات تصير طاعات بالنيات الصادقات، فالجماع يكون عبادة إذا نوى به قضاء حق الزوجة ومعاشرتها بالمعروف الذي أمر الله تعالى به أو طلب ولد صالح أو إعفاف نفسه أو إعفاف الزوجة، ومنعهما جميعاً من النظر إلى حرام أو الفكر فيه أو الهم به أو غير ذلكمن المقاصد الصالحة.

(٢) بتصرف – صحيح مسلم بشرح النووي:كتاب الوصية. باب الوصية بالثلث.

(٣) (بطر الحق) هو دفعه وإنكاره ترفعا وتجبرا. (غمط الناس) معناه احتقارهم. يقال في الفعل منه غمطه يغمطه] ويروى غمص بالصاد المهملة ومعناهما واحد وهو الاحتقار.والحديث رواه مسلم (٢٥٦٤) صحيح مسلم: الجزء الأول. ١ – كتاب الإيمان. (٣٩) باب تحريم الكبر وبيانه. الحديث رقم: ١٤٧ – (٩١).وأبو داود (٤٠٩١)، والترمذي (١٩٩٩)

وسلم: «أَحَبّ الأَعْمَالِ إِلَى الله تَعَالَى أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلّ».[1]

لذلك ينبغي لممارس الرياضة أن يحافظ على مواعيد ثابتة؛ ينشط فيها جسده وذهنه، ويلين فيها عضلاتهِ ومفاصله،كمن يحافظ على قيام الليل أو صيام الاثنين والخميس لينشط فيها روحه، ويقوي صلته بالله تعالى .

ومِنْ ثمَّ نرى أنّ الله تعالى اعتنى بالإنسان ، وجعل خَلْقَهُ فريداً في أحسن تقويم ، وسواه وعدله ، وكرمه وميزه على سائر المخلوقات ، وسخر له كل شئ ، وأسجد له ملائكته ، وجعله خليفة له في أرضه .

***

(١) صحيح مسلم.: الجزء الأول. ٦ – كتاب صلاة المسافرين وقصرها. (٣٠) باب فضيلة العمل الدائم من قيام الليل وغيره. الحديث رقم: ٢١٨ عن عائشة ﵂ .