

الاعتدالُ في ممارسةِ الرياضةِ

ولأنَّ الإسلامَ دينُ الاعتدالِ والوسطية؛ فقد حث أتباعه على الاعتدالِ في كلِّ شئٍ حتى في ممارسةِ الرياضةِ، يقول ابن القيم في كتابه الفوائد: وضابط هذا كله العدل وهو الأخذ بوسط الموضوع بين طرفي الإفراط والتفريط ، وعليه بناء مصالح الدنيا والآخرة، بل لا تقوم مصلحة البدن إلا به، فانه متى خرج بعض أخلاطه عن العدل وجاوزه، أو نقص عنه؛ ذهب من صحته وقوته بحسب ذلك، وكذلك الأفعال الطبيعية كالنوم والسهر والأكل والشرب والجماع والملبس والرياضة والخلوة والمخالطة وغير ذلك إذا كانت وسطا بين الطرفين المذمومين كانت عدلا، وإن انحرفت إلى أحدهما كانت نقصا وأثمرت نقصا، قال أبو الدرداء رضي الله عنه: يا حبذا نوم الأكياس وفطهرهم ، كيف يغبنون به قيام الحمقى وصومهم ، والذرة من صاحب تقوى أفضل من أمثال الجبال عبادة من المغترين^(١) وهذا من جواهر الكلام وأدلته على كمال فقه الصحابة وتقدمهم على من بعدهم في كل خير رضي الله عنهم.^(٢) فصحةُ البدن منهجٌ دعوي ، وغايةٌ إسلامية (فكما أن زكاة القلب موقوفة على طهارته؛ كذلك زكاة البدن موقوفة على استفراغه من أخلاطه الرديئة الفاسدة)^(٣)

ولا يتحقق ذلك إلا بالمحافظة والمداومة على ممارسة الرياضة على أن نضع في اعتبارنا « تفاوت القدرات والاستطاعات بين الناس، في ضوء متغيرات كثيرة كالصحة، واللياقة والمهارة ، وتكوين الجسم ، ونمط التغذية والاحتياجات البدنية، وهو المبدأ الذي يشار إليه حديثاً في التربية على أنه مبدأ الفروق الفردية، والذي

(١) أخرجه ابن أبي الدنيا في كتاب اليقين من قول أبي الدرداء انظر تخریج أحاديث الإحياء، للحافظ العراقي المجلد الثالث. كتاب ذم الغرور. الحديث رقم: ١

(٢) الفوائد لابن القيم

(٣) إغائة اللهفان من مصايد الشيطان لابن القيم

تناولته الرياضة المعاصرة بتوسع عندما أبرز مفهوم « الرياضة للجميع »^(١) وهذا يذكرنا بحديث سلمان في البخاري^(٢): إن لربك عليك حقا ، ولنفسك عليك حقا ، ولأهلك عليك حقا ، فأعط كل ذي حق حقه ، وفي رواية: فإن لجسدك عليك حقا ،^(٣) { أي نصيباً من الراحة والرياضة... } وقال تعالى: { وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ } أي استعمل ما وهبك الله إياه من مال جزيل ونعمة طائلة وصحة وعافية في طاعة ربك ، والتقرب إليه بانواع القربات التي يحصل لك بها الثواب في الدنيا والاخرة ، { وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا }^(٤) أي مما أباح الله لك فيها من المآكل والمشرب والملابس والمسكن والمتع المباحة ، فإن لربك عليك حقاً ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، ولزوجك عليك حقاً ، ولجسدك عليك حقاً ؛ فآت كل ذي حق حقه .

(١) الرياضة والحضارة الإسلامية ص ١٧٩

(٢) ذكره البخاري عن عون بن أبي جحيفة، عن أبيه قال: قال: أخى النبي (ﷺ) بين سلمان وأبي الدرداء، فرار سلمان أبا الدرداء، فرأى أم الدرداء متبذلة، فقال لها: ما شأنك؟ قالت: أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا. فجاء أبو الدرداء، فصنع له طعاما، فقال: كل، قال: فإني صائم، قال: ما أنا بآكل حتى تأكل، قال: فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يقوم، قال: نم، فنام، ثم ذهب يقوم، فقال: نم، فلما كان من آخر الليل، قال سلمان: قم الآن، فصلياً، فقال له سلمان: إن لربك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه، فأتى النبي (ﷺ) فذكر ذلك له، فقال النبي (ﷺ): (صدق سلمان). الجزء الرابع ٨٦ باب: صنع الطعام والتكلف للضيف. الحديث رقم: ٥٧٨٨

(٣) صحيح البخاري، ج ١، ٥٠ - باب: من أقسم على أخيه ليفطر في التطوع، ولم ير عليه قضاء إذا كان أوقف له. الحديث رقم: ١٨٦٧ و ٥٤ - باب: حق الجسم في الصوم. الحديث رقم: ١٨٧٤

(٤) (القصص/٧٧)