اهتِمَامُ الإِسْلامِ بالرِيَاضَة

روى النسائي بإسناد صحيح عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه)قال: سمعت رسول الله (ﷺ) يقول: كلُّ شيءٍ ليس من ذكر الله لهوٌ ولعب [1] إلا أن يكون أربعة:

ملاعبة الرجــل امرأته،

وتأديب الرجــل فرسه،

ومشي الرجل بين الغرضين [2]

وتعليم الرجــل السباحة [3]

وعن بكر بن عبد الله بن الربيع الأنصاري(رضي الله عنه) قال: قال رسول الله(ﷺ): علموا أبنائكم السباحة والرماية، ونعم لهو المؤمنة في بيتها المغزل[4]، وإذا دعاك أبواك فأجب أمك [5]

---

(١) أي أن كل شئ ليس فيه ذكر لله تعالى فهو مذموم لا نفع فيه ولا خير وراءه ، وكل لذة يعقبها ألمٌ في الآخرة ولم توصل إلى لذة هناك فهي باطلة ، (إلا أن يكون أربعة) أي واحد من أربعة.
ولهذا عدّ لذة الرمي بالقوس ، وتأديب الفرس من اللهو المباح لأنه يعين على الجهاد وكلاهما شئ محبوب إلى الله تعالى، فكل ما أعان على حصول محبوب الله فهو من الحق ، وعدّ أيضاً ملاعبة الرجل امرأته من الحق لإعانتها على النكاح المحبوب لله . وقال القرطبي: فيه تحريم الغناء لأنه لم يرخص في شيء منه إلا في هذه الأربعة فيحرم ما سواها من اللهو لأنه باطل كما في خبر آخر

(٢) قال العزيزي: الغرض هو مرمى السهم، يحتمل أن المراد مشيه بينهما في القتال ليجمع السهام المرمى بها أو مبارزة للقتال اهـ

(٣) الجامع الصغير.لجلال الدين السيوطي: المجلد الخامس.باب حرف الكاف]. الحديث رقم: ٦٣١٦ والنسائي عن جابر بن عبد الله وجابر بن عمير. تصحيح السيوطي: حسن ومعجم الطبراني الكبير،: باب الجيم . جابر بن عمير الأنصاري .

(٤) (والمرأة المغزل) أي الغزل بالمغزل لأنه لائق بها والله يحب المؤمن المحترف ويكره البطال وذلك لأن البطالة تجر إلى الفساد لا سيما في شأن النساءً.

(٥) الجامع الصغير. لجلال الدين السيوطي: المجلد الرابع. باب: حرف العين. في الحديث رقم:٥٤٧٨– التخريج (مفصلا): ابن مندة في المعرفة، و أبو موسى في الذيل والديلمي في مسند الفردوس عن بكر بن عبد الله بن الربيع الأنصاري . وتصحيح السيوطي: حسن

قال أحد الحكماء : هذه خصال من رؤوس الأدب فلا ينبغي أن يغفل عنها.

وكان من عادة الصحابة (رضي الله عنه) ممارسة الرياضة بين الحين والآخر تجديداً لنشاطهم، وحرصاً على سلامة صحتهم ، وقوة بنيانهم .

والقرآن الكريم يعطي إشاراتٍ واضحةً إلى أن طبيعة الشباب المسلم عندما يلهو ويلعب ؛ إنما يلهو ويلعب بما هو مباح ومفيد ؛ ففي سورة يوسف يشير سبحانه إلى هذا المعنى في قوله تعالى: {قَالُواْ يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ [1] وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِندَ مَتَاعِنَا... }[2] إنا ذهبنا ننتضل» وهو نوع من المسابقة ؛ قاله الزجاج.

وقال الأزهري: النضال يكون في السهام، والرهان يكون في الخيل، والمسابقة تجمعهما.

قال ابن العربي: المسابقة شرعة في الشريعة ، وخصلة بديعة ، وعون على الحرب؛ وقد فعلها صلى الله عليه وسلم بنفسه وبخيله، وسابق عائشة رضي الله عنها على قدميه ... على ما سيأتي بيانه إن شاء الله تعالى.

فالاستباق أو السبق في العدو يكون إلى غاية بعينها وكذا في قوله تعالى: {أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ }[3] قال ابن عباس: يسعى وينشط

''ونلعب'' من اللعب وقيل لأبي عمرو بن العلاء: كيف قالوا ''ونلعب'' وهم أنبياء ؟ فقال: لم يكونوا يومئذ أنبياء .

وقيل: المراد باللعب: اللعب المباح من الانبساط، لا اللعب المحظور الذي هو ضد

(١) قال القشيري أبو نصر: «نستبق» أي في الرمي، أو على الفرس؛ أو على الأقدام؛ والغرض من المسابقة على الأقدام تدريب النفس على العَدْوِ، لأنه الآلة في قتال العدو.
وقال السدي وابن حبان: «نستبق» نشتدُّ جرياً لنرى أينا أسبق.
(٢) سورة يوسف/١٦/١٧
(٣) (يوسف/١٢

الحق؛ ولذلك لم ينكر يعقوب قولهم ''ونلعب''. ومنه قوله عليه السلام: (''فَهَلاّ بِكْراً تُلاَعِبُهَا؟'').[١]

وهذا جابر بن عبد اللّه ، وجابر بن عمير الأنصاري – رضي الله عنهما– يتدربان على الرماية وفنونها في وقت فراغهما، بل إن أحدهما عندما رأى في صديقه فتوراً أو كسلاً يذكره بحديث رسول الله (ﷺ)الداعي إلى النشاط والحيوية.

فعن عطاء بن أبي رباح قال: رأيت جابر بن عبد اللّه، وجابر بن عمير الأنصاري يرميان، فملّ أحدهما، فقال الآخر: أكسلت؟ قال: نعم، فقال أحدهما للآخر: أما سمعت رسول اللّه (ﷺ)يقول: كل شيء ليس من ذكر اللّه فهو لهو، ولعب، وفي لفظ: وهو سهو ولغو، إلا أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشي الرجل بين الغرضين، وتعلم الرجل السباحة. [٢]

وكان رسول الله (ﷺ) يحب أن يرى في أصحابه المهارات المختلفة ، والمواهب الداعية إلى القوة والنشاط، والحافظة للصحة والبنيان.

***

١) أخرجه مسلم في صلاة المسافرين وقصرها، باب: استحباب تحية المسجد بركعتين، وباب: استحباب الركعتين في المسجد لمن قدم من سفر، رقم: ٧١٥ والبخاري برقم ٢٨٠٥

(٢) نصب الراية، للزيلعي في: الجزء الرابع. كتاب الكراهية. فصل في البيع. الحديث الثالث والأربعون ومجمع الزوائد. للحافظ الهيثمي: المجلد الخامس. ٢٤. كتاب الجهاد. ١٣. (أبواب في الرماية ونحوها). ١. باب ما جاء في القسي والرماح والسيوف.الحديث رقم: ٩٣٩٠ المجلد الثالث. [تتمة موطأ الإمام مالك]أبواب السّير ٢٤– باب اللَّعب بالنَّرْد.الجزء الثالث [ص ٤٣٠] حرف الخاء. الحديث رقم: ٤٠٧٦ وعند النسائي وإسحاق بن راهويه ومعجم الطبراني من حديث جابر بن عبد الله، والبزار من حديث جابر بن عمير مرفوعاً