عن عبد الله بن عمرو رضي اللّه عنهما قال:قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم : «**إنَّ لجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقّاً**»(١)

الفصل الثاني
رِيَاضَات مَارسَهَا الرَّسُولُ (ﷺ) وحَضَّ عَليْها

وفيه عشرةُ مباحث وهي على الترتيب :

- رياضة المشي ((الخطوة المعتادة النشطة)) معنى النسَلان كما جاء في لسان العرب للعلامة ابن منظور .
- رياضة السباحة .
- رياضة المبارزة .((الشيش))
- رياضة الرمي .
- رِيَاضَةُ السِّبَاق بالخيل : وفيه :

فضيلة الخيل (الخيل والخير (– الرسول (ﷺ) يسابق بين الخيل – شروط السَبَق وآدابه – للفرس سهمان ولصاحبه سهم .

- رياضة العدو (الجري).
- رياضة الصيد وفيه : المقصود بقوله تعالى : (مُكَلِّبِينَ).
- رِيَاضَةُ المُصَارَعَة.
- مسابقته (صلى الله عليه وسلم) بين الإبل.
- رياضة رفع الأثقال .

---

(١) صحيح البخاري الجزء الأول. ٥٤ – باب: حق الجسم في الصوم. الحديث رقم: ١٨٧٤و أخرجه مسلم في الصيام، باب: النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به..، رقم: ١١٥٩

رياضَةُ المشي
(الخطوة المعتادة النشطة)

(ورياضة المشي) أو ما تسمى بـ (النَّسَلان)كانت من أحبِّ أنواع الرياضة لرسول الله (ﷺ) ففي الشمائل للترمذي عن أبي هريرة (رضي الله عنه) ما رأيت أحداً أسرع من مشيته [١]كأن الأرض تطوى له ، حتى إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث، وكان يمشي على هينته[٢]، ويقطع ما يقطع بالجهد من غير جهد.[٣]

وكان عُمَرُ (رضي الله عنه) يسرع في مشيته دون تبختر أو خيلاء؛ كما تقول السيدة عائشةرضي الله عنها: كان عُمَرُ سيِّدَ القُرَّاءِ، كان إذا مَشَى أسْرَع، وإذا قال أسْمَع، وإذا ضَرَبَ أوجَعَ.[٤]

ومن بين الصحابة من كان معروفاً بالسرعة في مشيته طلحة بن عبيد الله(رضي الله عنه) كما حكى الواقدي .[٥]

وهذا لا يتعارض مع قوله تعالى:{وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الأَرْضَ

---

(١) (المشية) بكسر الميم أي سريعها مع سعة الخطوة فمع كون مشيه بسكينة كان يمد خطوته حتى كأن الأرض تطوى له (إذا مشى كأنما ينحط من صبب) أي منحدر من الأرض وأصله النزول من علو إلى سفل ومنه صببت الماء والمراد التشبيه بالمنحدر من علو إلى سفل بحيث لا إسراع ولا إبطاء. وخير الأمور أوساطها. قال بعضهم: والمشيات عشرة أنواع هذه أعدلها وبما تقرر يعرف أنه لا تعارض بين الهون الذي هو عدم العجلة وبين الانحدار والتقلع الذي هو السرعة فمعنى الهون الذي لا يعجل في مشيته ولا يسعى عن قصد إلا لحادث أمر مهم، وأما الانحدار والقلع فمشيه الخلقي

(٢) أنه سار على هِينَته أَي على عادته في السُّكون والرِّفق. يقال: امش على هينتك أَي على رِسْلك.

(٣) فيض القدير، شرح الجامع الصغير، للإمام المناوي الجزء الخامس. باب الشمائل الشريفة. الحديث رقم: ٦٧٩٩

(٤)الجامع لأحكام القرآن للإمام القرطبي: الجزء ١سورة البقرة.الآية: ٤٥

(٥) حكى الواقدي قال كان طلحة بن عبيد الله آدم كثير الشعر ليس بالجعد ولا البسط حسن الوجه دقيق العرنين إذا مشى أسرع كان لا يغير شيبه قتل يوم الجمل في جمادى سنة ست وثلاثين(معجم الطبراني الكبير)

وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولاً }[1] قال الإمام القرطبي في تفسير الآية :هذا نهي عن الخيلاء [2] وأمر بالتواضع .

قال الإمام ابن كثير: ليس المراد أنهم يمشون كالمرضى تصنعاً ورياءً ، فقد كان سيدُ ولدِ آدم محمدٌ (ﷺ) إذا مشى كأنما ينحطُّ من صَبَب وكأنما الأرض تطوى له، وقد كره بعض السلف المشي بتضعف وتصنع، حتى روي عن عمر(رضي الله عنه) أنه رأى شاباً يمشي رويداً قال: ما بالك! أأنت مريض؟ قال: لا يا أمير المؤمنين، فعلاه بالدرة وأمره أن يمشي بقوة، وإنما المراد بالهون هنا السكينة والوقار، كما قال رسول الله (ﷺ): ''إذا أتيتم الصلاة فلا تأتوها وأنتم تسعون ، وأتوها وعليكم السكينة ، فما أدركتم منها فصلوا ، وما فاتكم فأتموا''[3]

وعَن عَليّ (رضي الله عنه) قَالَ:''لَمْ يكنِ النَّبيُّ (ﷺ)بالطَّويلِ ولا بالقصيرِ، شَثْنَ الكفَّينِ والقدمينِ، ضخمَ الرَّأسِ، ضخمَ الكَّراديسِ، طويلَ المَسربَةِ، إذا مشى تكفّأ؟؟ تكفّياً كأنَّما ينحطُّ من صببٍ لَمْ أرَ قبلَهُ ولا بعدَهُ مثلهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وسَلَّم''. [4]

---

(١) لقمان/ ٣٧

(٢) والمختال ذو الخيلاء أي الكبر. والفخور: الذي يعدد مناقبه كبرا. والفخر: البذخ والتطاول. وخص هاتين الصفتين بالذكر هنا لأنهما تحملان صاحبيهما على الأنفة من القريب الفقير والجار الفقير وغيرهم ممن ذكر في الآية فيضيّع أمر الله بالإحسان إليهم. وقيل: إن المقصود بالخيلاء التكبر في المشي. وقيل: تجاوز الإنسان قدره. وقال قتادة: هو الخيلاء في المشي. وقيل: هو البطر والأشر. وقيل: هو النشاط وهذه الأقوال متقاربة ولكنها منقسمة قسمين: أحدهما مذموم والآخر محمود؛ فالتكبر والبطر والخيلاء وتجاوز الإنسان قدره مذموم والفرح والنشاط محمود. فعن ابن مسعود قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرَّة من كبر، فقال رجل: إنه يعجبني أن يكون ثوبي حسناً ونعلي حسناً، فقال: إن الله يحب الجمال، ولكن الكِبْر مَنْ بَطرَ الحق، وغَمَص الناس، أي احتقرهم وافتخر عليهم

وأنشدوا: ولا تمش فوق الأرض إلا تواضعا فكم تحتها قوم همو منك أرفع

وإن كنت في عز وحرز ومَنعة فكم مات من قوم همو منك أمنع

(٣) مختصر تفسير ابن كثير.اختصار الصابوني في: المجلد الثاني. ٢٥ – سورة الفرقان. الآية: ٦٣

(٤) سنن الترمذي (وشرح العلل)،للإمام الترمذي: المُجَلَّد الخامس. أبواب المَنَاقِب عَن رَسُولِ اللَّهِ ٣٧– بابٌ. الحديث رقم:٣٧١٦

وفي صحيح مسلم عَنْ أَنَس(رضي الله عنه) قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللّه (ﷺ) أَزْهَرَ اللّوْن.[١] كَأَنّ عَرَقَهُ اللّؤْلُؤ. إِذَا مَشَىَ تَكَفَّأَ. وَلاَ مَسِسْتُ دِيبَاجَةً وَلاَ حَرِيرَةً أَلْيَنَ مِنْ كَفّ رَسُولِ اللّه (ﷺ). وَلاَ شَمَمْتُ مِسْكَةً وَلاَ عَنْبَرَةً أَطْيَبَ مِنْ رَائِحَةِ رَسُولِ اللّه (ﷺ)[٢]

ومعنى :(إِذَا مَشَىَ تَكَفّأَ) أي يرفع القدم من الأرض ثم يضعها ، ولا يمسح قدمه على الأرض كمشي المتبختر [٣]

وهذه الرياضة (رياضة المشي)أو (الخطوة المعتادة النشطة) أو ما تسمى بـ(النَّسَلان) تحدثت عنها كتب الفقه ومعاجم اللغة .

قال الزجاج كما جاء في الجامع للقرطبي: والنَّسَلان مشيةُ الذئب إذا أسرع ؛ يقال: نسل فلان في العَدْو ينسُل (بالكسر والضم) نسلا ونسولا ونسلانا؛ أي أسرع [٤]

معنى النسَلان كما جاء في لسان العرب للعلامة ابن منظور :

يقال : نسَل الماشي يَنْسِل ويَنْسُل نسْلاً ونَسَلاً ونَسَلاناً: إذا أسرع .

وفي التنزيل العزيز: (وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَإِذَا هُم مِّنَ الْأَجْدَاثِ إِلَى رَبِّهِمْ يَنسِلُونَ) [٥]

قال أبو إسحق: يخرجون بسرعة. وقال الليث: النَّسَلان مِشْية الذئب إذا أسرع.[٦]

ونحن في وقتنا الحاضر نجد الأطباء يطالبون مرضى السكر والسَّمنة وضغط الدم والإمساك وتصلب الشرايين ، وبعض أمراض القلب ، وغير ذلك من بعض الأمراض بالمشي كوسيلة لصحة جيدة ، وقوام رشيق ، وجسد خال من الأمراض .

---

(١) قوله:(أزهر اللون) هو الأبيض المستنير وهي أحسن الألوان. قوله: (كأن عرقه اللؤلؤ) أي في الصفاء والبياض

(٢) الجزء الرابع. كتاب الفضائل. ٢١- باب طيب رائحة النبي (ﷺ)ولين مسه، والتبرك بمسحه الحديث رقم:٨٢ - (٢٣٣٠)

(٣) : المُتَبَخْتِر في مَشْيه، وهي مِشْيَة المتكَبر المُعجَب بنفسه الذي يمشي كِبْراً وبَطَراً

(٤) القرطبي : الجزء ١١. سورة الأنبياء.الآيات: ٩٥ ، ٩٧ عند تفسيره لقوله تعالى:(حَتَّى إِذَا فُتِحَتْ يَأْجُوجُ وَمَأْجُوجُ وَهُم مِّن كُلِّ حَدَبٍ يَنسِلُونَ {٩٦}وساق خبر: شكونا إلى النبي (ﷺ)الضعف فقال: (عليكم بالنسل) أي بالإسراع في المشي فإنه ينشط.

(٥) {يس/٥١}

(٦) لسان العرب.مادة(نسل) وقد نَسَل يَنْسِل نَسْلاً ونَسَلاناً.

ولأن النبي (ﷺ) لا ينطق عن الهوى – فقد جاء بما يعود على البشرية بالنفع في دينها ودنياها ، ما ترك خيراً إلا وأرشدنا إليه ، وما ترك شراً إلا وحذرنا منه .

وكان (ﷺ) يصف رياضة المشي (الخطوة المعتادة النشطة) أو ما يعرف بالنسلان لمن يجد فيه ضعفاً أو إعياء أو كسلاً أو خمولاً ؛ فعن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) قال :شكا ناسٌ إلى رسول الله (ﷺ) المشيَ ؛ فقال : عليكم بالنسلان ؛ فنسلنا فوجدناه أخف علينا [١] قوله:(عليكم بالنسلان): أي الإسراع في المشي ، وهو دون السعى. وفي رواية أخرى عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) قال: شكا ناس إلى النبي (ﷺ) فدعا لهم وقال : «عليكم بالنسلان».فانتسلنا فوجدناه أخف علينا.[٢]

وفي رواية : أنهم شَكَوا إلى رسول اللَّه (ﷺ)الضَّعْف، فقال: عليكم بالنَّسْل.

قال القرطبي : أي بالإسراع في المشي فإنه ينشط.[٣]

وفي رواية أنهم شَكَوا إليه الإعْيَاء (٤)، فقال: عليكم بالنَّسَلان أي الإسراع في المشي.[٥]

وجاء في صحيح البخاري معنى (يزفون) يسرعون في المشي ، وهو معنى النَّسَلان.

وأشار البخاري – رحمه الله – إلى ما جاء في قصة إبراهيم – عليه السلام – مع قومه حين كسّر أصنامهم {فَأَقْبَلُوا إِلَيْهِ يَزِفُّونَ }[٦] فجاءوا إليه مسرعين يسألونه عنها.[٧]

---

١))كنز العمال للمتقي الهندي:المجلد السادس.آداب متفرقة من الإكمال} في آداب السفر الحديث رقم: ١٧٥٤٢)

(٢) مجمع الزوائد.للحافظ الهيثمي المجلد الخامس٢٤. كتاب الجهاد١٢باب كيف المشي الحديث رقم: ٩٣٧٨ ورواه البزار ورجاله رجال الصحيح.

(٣) الجامع لأحكام القرآن، للإمام القرطبي: الجزء ١٥. سورة يس.الآية: ٥١

(٤) الإعياء وهو التعب الشديد.

(٥) النهاية في غريب الحديث والأثر. للإمام ابن الأثير: المجلد الخامس. حرف النون.باب النون مع السين.

(٦) سورة الصافات (٩٤)

(٧) صحيح البخاري الجزء الثاني٤٦كتاب الأنبياء١٢باب{يزفون}الصافات٩٤النسلان في المشي.الحديث رقم١٢

إذن فـ (النسَلان) هو الإسراع في المشي مع تقارب الخطى، وقيل: (يزفون) يسعون ويسرعون، من الزفيف وهو الإسراع.[1]

والمسلم الذي يحافظ على صلاة الجماعة في المسجد ؛ لا يخلو من نقل الخُطَا ذهاباً وإياباً، وعند زيارة الأصدقاء ، وعيادة المرضى ، وصلة الرحم ، وتشييع الجنائز، والصلح بين المتخاصمين ، وغير ذلك من أعمال البر ، وكلها أعمال يؤجَرُ عليها ، بالإضافة للفوائد الجمة الناتجة عن الحركة المستمرة فهي تُزِيلُ ما ترسبَ في جسمه من دُهُون زائدة ، وفضلاتٍ ضارة .

***

(١) المرجع السابق : الجزء الثالث. ٢٩٠ – باب: تفسير سورة الصافات.