

رِيَاضَةُ رَفْعِ الْأَثْقَالِ

رياضة رفع الأثقال تنمي القوة الجسدية ، وترفع اللياقة البدنية، وهي وسيلة وليست غاية؛ لأن الاهتمام بتقوية الجسم وإعداده لتحمل المشاق أمرٌ محمود شرعاً وعقلاً ، ولأن ذلك مما يحفظ على المسلم صحته، ويعينه على إقامة الدين والجهاد في سبيل الله، وأداء العبادات التي تحتاج إلى قوة جسمية كالجهاد والحج ومساعدة المسكين والمحتاج والزود عن نفسه وأهله ووطنه، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ﷺ): " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اِحْرَضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ... (١)

والإسلام عندما يُقَرَّر رياضة من الرياضات ويدعو لمزاومتها ، لا يجعلها غاية في نفسها، بل يعتبرها وسيلة لصيانة الحقوق وتذليل العقبات والدفاع عن الحرمات ؛ ولأن القوة من أهم أسباب النصر والتمكين في الأرض، ودحض الباطل ودحره أينما وجد ؛ نجد أن الدعوة الإسلامية تُعلي من قدرها وترفع من شأنها ولا تجعلها مطلقة بل تضع لها من القيود والضوابط والآداب ما يصونها وينطلق بها في طريق الحق والخير.

وهي - أي رياضة رفع الأثقال - رياضة قديمة ؛ أقرّها النبي (ﷺ) ولم ينكر على أصحابه ممارستها ؛ طالما كان الغرض هو الترويح عن النفس ، والمحافظة على الصحة، كانت الرياضة مباحة، وإذا اشتملت على محرّم كتضييع الصلاة، أو كشف العورات أو اختلاط الرجال بالنساء أو العكس كانت حراماً؛ فعن أنس (رضي الله عنه) قال:

(١) (صحيح مسلم كتاب البر والصلة والآداب. باب في الأمر بالقوة وترك العجز. والاستعانة بالله، وتفويض المقادير لله ٢٠٥٢/٤) ، وتكملة الحديث (وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، و لكن قل قدّر الله وما شاء فعل، فإن «لو» تفتح عمل الشيطان».

مرَّ رسول الله (ﷺ) يقوم يرفعون حجراً، فقال: ما هذا؟ فقالوا: يا رسول الله هذا حجر، كنا نسميه حجر الأشد، فقال: ألا أدلكم على أشدكم؟ أملككم لنفسه عند الغضب. (١)

وفي رواية أن النبي (ﷺ) مرَّ يقوم يرفعون حجراً فقال: ما يصنع هؤلاء؟ قالوا: يرفعون حجراً يريدون الشدة، فقال النبي (ﷺ): أفلا أدلكم على من هو أشد منهم؟ - أو كلمة نحوها - الذي يملك نفسه عند الغضب». (٢)

وهذه الرياضة تعرف بـ (الرَّبْعُ) وهي رياضة تقوم على التباري الشريف، قال العلامة ابن منظور في لسان العرب: الرَّبْعُ: إِشَالَةُ الْحَجَرِ وَرَفْعُهُ لِإِظْهَارِ الْقُوَّةِ. (٣) وعن علي رضي الله عنه قال: مرَّ النبي - صلى الله عليه وسلم - على قوم يقوم يرفعون حجراً، فقال: إن أشدكم أملككم عند الغضب، وأحكمكم من عفا بعد قدرة. (٤) ولكن الملفت للنظر في هذا الإقرار من رسول الله (ﷺ) أنه أعقبه بنصيحة وتوجيه نبوي يستدعي التوقف ويسترعي التفكير.

أولاً: أن رياضة رفع الأثقال لا شك أنها تغري صاحبها بالقوة، وقد تدفعه إلى الاعتداء أو على الأقل سرعة الانتقام عند الغضب؛ خاصة إذا اهتمَّ ببناء جسمه على حساب عقله وروحه؛ لذلك جاء التوجيه النبوي (أفلا أدلكم على من هو أشد منهم؟- أو كلمة نحوها- الذي يملك نفسه عند الغضب) وفي رواية علي (إن أشدكم أملككم عند الغضب، وأحكمكم من عفا بعد قدرة) (٥)

(١) كنز العمال للمتقي الهندي المجلد الثالث. كظم الغيظ. الحديث رقم: ٨٧٥٠. وفي الحديث إشارة إلى تهذيب القوة وعدم الوقوع تحت طائلة الهوى ورغبة الانتقام؛ فالقوي حقاً هو الذي يملك نفسه عند الغضب.

(٢) مجمع الزوائد. للحافظ المهيتمي: المجلد الثامن. ٣٣. كتاب الأدب. ٧٨. باب فيمن يملك نفسه عند الغضب. ص ١٣٢. الحديث رقم: ١٢٩٨١

(٣) لسان العرب، للعلامة ابن منظور. مادة (ربع)

(٤) كنز العمال للمتقي الهندي المجلد الثالث باب: الحلم. الحديث رقم: ٨٥١٧

(٥) سبق تخريج هذه الأحاديث في نفس المبحث.

وروى الإمام مسلم في صحيحه ^(١) عدة أحاديث تصحح هذا المفهوم وتبين أن القوي الحق هو الذي يملك أعصابه ويسيطر عليها ويكبح جماح نفسه عند الغضب؛ فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ): «مَا تَعْدُونَ الصَّرْعَةَ فِيكُمْ؟» قَالَ: قُلْنَا: الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالُ. قَالَ «لَيْسَ بِذَلِكَ. وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ .

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ﷺ) قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرعَةِ. إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ .

وفي رواية أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ (ﷺ) يَقُولُ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرعَةِ» قَالُوا: فَالشَّدِيدُ أَيْمٌ هُوَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ «الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

ثانياً : أن هذه الرياضة – مثلها مثل رياضة رفع الأثقال – قد يكون الاهتمام بالناحية الشكلية فحسب من عضلات مفتولة وجسد ممشوق ، تتحول همه اللاعب إلى بناء جسمه وإبراز عضلاته فقط ، وتصبح هذه غايته التي يحيا لها ، ويموت من أجلها، ويقف مفتخراً بجسمه، مزهواً بقوته معجباً بعضلاته ؛ فهذا هو ما ذمه الإسلام بمثل قوله تعالى: {وَلَا تَمْسُ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ} ^(٢) وقوله تعالى: {وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهُمْ خَشَبٌ مُسْتَنْدَةٌ} ^(٣).

ثالثاً : أن هذه العضلات المفتولة عندما يتوقف صاحبها عن ممارسة الرياضة فإنها تتحول إلى ترهلات ودهون داخل الجسم تؤذي صاحبها وتكون عليه وبالاً؛

(١) صحيح مسلم بشرح النووي، ١ كتاب البر والصلة والآداب. باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب.

(٢) {سورة لقمان/ ١٨}

(٣) {سورة المنافقون / ٤}

تعكر صفوه وتنغص عليه حياته تماماً كما كانت يوماً ما تسعده وترضيه؛ لأنها من الرياضات التي تمارس في حالة (وقوف) بخلاف رياضة مثل السباحة أو المشي فإن عضلات الجسم كلها تتفاعل وتتحرك، وهذا أشبه بالماء الجاري فإنه لا يحمل الشوائب على عكس الماء الراكد فإن الشوائب تكثر فيه.

لذلك ننصح بالتوسط والاعتدال في ممارسة رياضة رفع الأثقال^(١) لما لها من أضرار على ممارستها عندما يتخلى عنها بعدما كان يدمنها .

والتوسط له فوائد منها : أن حمل أثقال اليدين نصف ساعة يومياً يؤدي إلى خفض مخاطر التعرض لأمراض القلب بنسبة ٢٣٪ ... جاء ذلك في تقرير لجامعة هارفارد قسم الصحة العامة . وأشار التقرير إلى أن رياضة رفع أثقال اليدين تعتبر ثاني أفضل رياضة بعد رياضة الجري لمدة ساعة أسبوعياً التي تقلل مخاطر التعرض لأمراض القلب بنسبة ٤٢٪...^(٢)

(١) (وكذلك الحال بالنسبة لرياضة كمال الأجسام فإنه ينطبق عليها ما ينطبق على رياضة رفع الأثقال)

(٢) نشرته مجلة أكتوبر المصرية ص ٥٥ عدد ١٣٨٠ بتاريخ ٦/٤/٢٠٠٣ م