

الفصل الأول

- ١ - الرياضة والإسلام.
- ٢ - رياضة المرأة في الإسلام.

الرياضة والإسلام

دلت الاكتشافات الأولى لعصور ما قبل التاريخ وما بعده أن ممارسة الإنسان للرياضة بدأت كاضطرار لمجابهة ما يحيط به من أعداء وحيوانات ضارية وظروف طبيعية قاسية بالإضافة إلى حاجته للغذاء عن طريق الصيد، ولقد انتشرت الرياضات الخاصة بالألعاب القوة عند الإغريق وأقاموا لها مباريات ومسابقات كان من أهمها الألعاب الأولمبية التي استمرت إلى أيامنا هذه، كما عرفت الألعاب الرياضية عند الرومان والفراعنة.

ومع ظهور الإسلام وبعثة خاتم رسل الله محمد ﷺ في عالم شاعت فيه الضلالات والانحرافات عن النهج الإيماني الحنيف جاءت الدعوة الإسلامية لتخرج الناس من ظلمات الكفر والضلال إلى نور الإيمان والهداية ومن ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة.

باعت تعاليم الدين الحنيف لتعالج قضايا الإيمان والعقيدة وترسم النهج الإسلامي لحياة المسلم فكانت كاملة وشاملة لتلبية حاجة الفرد المسلم الروحية والعضلية والجسدية فبقدر الاهتمام بالقضايا الإيمانية كان هناك اهتمام بالجسم الإنساني «إن لجسدك

عليك حقاً»^(١) وحق الجسد بأن يُحافظَ على وظائف أعضائه
وكمالها ليكون الفرد قادراً على القيام بواجباته تجاه ربه ومجتمعه .

كما أن الرياضة إضافة لمحافظة على وظائف الجسم فهي
تعتبر من الاستعدادات البدنية والقتالية لمواجهة قوى الكفر
والضلال، كما أنها تزيد من الإلفة والمحبة وتقوي أواصر التعاون
بين أفراد المجتمع .

وكان النبي ﷺ يشجع على الرياضة بأنواعها المنتشرة آنذاك
وكان يمارسها عملياً كما ثبت بالأحاديث النبوية الصحيحة، فكان
يمتطي الفرس ويتوشح السيف ويطعن بالرمح ويرمي بالسهم وقد
ثبت أنه عليه الصلاة والسلام صارع وراكض وسابق .

● فعن سلمة بن الأكوع قال: مر النبي ﷺ على نفر من أسلم
يتناضلون بالسوق فقال: «ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان
رامياً، أرموا وأنا مع بني فلان قال: فامسك أحد الفريقين
بأيديهم فقال رسول الله ﷺ «مالكم لا ترمون؟» قالوا كيف نرمي
وأنت معهم؟ فقال: أرموا وأنا معكم كلكم» رواه البخاري .

● وعن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ أحسن
الناس، وأجود الناس، وأشجع الناس، ولقد فزع أهل المدينة
ليلة فركب فرساً لأبي طلحة عرياً^(٢) فخرج الناس فإذا
رسول الله ﷺ قد سبقهم إلى الصوت وقد استبرأ الخبر وهو
يقول: «لن تراعوا» وقال النبي ﷺ: «وجدناه بحراً قال ثابت فما

(١) رواه الدارقطني .

(٢) غير مسرجة .

سبق ذلك الفرس بعد ذلك وكان فرساً يبطاً»^(١) رواه البخاري ومسلم.

● وورد في أثر مرفوع «كل شيء ليس من ذكر الله عز وجل فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين^(٢)، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة».

● وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «سابقني النبي ﷺ فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم^(٣) سابقني فسبقني فقال: «هذه بتلك» رواه الإمام أحمد.

● وفي سنن أبي داود عن محمد بن علي بن ركانة «أن ركانة صارع النبي ﷺ فصرعه النبي ﷺ وقيل إن ذلك كان سبب إسلامه».

● وفيما رواه السخاوي في المقاصد وعن ابن عمر مرفوعاً: علموا أبناءكم السباحة والرمي.

● وروي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله «علموا أولادكم السباحة والرمية ومروهم فليثبوا على ظهور الخيل وثباً».

● وعن عقبة ابن عامر قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول «وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة» ألا إن القوة الرمي ألا إن القوة الرمي ألا إن القوة الرمي. رواه مسلم.

● وكتب عمر بن الخطاب إلى أبي عبيدة بن الجراح: أن علموا غلمانكم العوم ومقاتلتكم الرمي.

(٢) ما بين الرامي والهدف.

(١) بطيء الجري.

(٣) ازداد الوزن.

● وفي حديث ابن عمر رضي الله عنهما الذي رواه موسى بن عقبة عن نافع عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: سابق رسول الله ﷺ بين الخيل التي ضُمَّرَتْ فارسها من الحفياء وكان أحدها ثنية الوداع، قال أبو إسحاق: فقلت لموسى فكم كان بين ذلك؟ قال: ستة أميال أو سبعة، وسابق بين الخيل التي لم تُضَمَّرْ فأرسلها من ثنية الوداع وكان أمدّها مسجد بني زريق قلت فكم بين ذلك قال: ميل أو نحوه، وكان ابن عمر ممن سابق فيها» رواه البخاري.

رياضة المرأة في الإسلام

جاء الإسلام ببعثة سيد المرسلين سيدنا محمد ﷺ ليخرج الناس من ظلمات الجهل والضلال إلى روضة النور والإيمان فشاع نور الإسلام في أرجاء البلاد، وكانت المرأة ضمن أهم اهتمامات الدين الإسلامي الحنيف فأعطاهما قدرها ووضعها في مكانها الطبيعي، وأحاطها بعنايته ورعايته، وأزاح عنها الظلم الواقع عليها عبر عهود طويلة. كيف لا وهي اللبنة الأساسية في بناء المجتمع الإسلامي، إذا صلحت صلح المجتمع وإذا فسدت فسد المجتمع كله.

وفي وقتنا الحاضر ظهرت دعوات عدة محاولة أن تعطي المرأة بعض حقوقها التي أعطاها الإسلام لها منذ أربعة عشر قرناً، وفي طياتها أخذ المفسدون ينادون بتحرير المرأة من رداء العفة والكرامة فأخرجوها عن أنوثتها ورقتها لتكون سلعة رخيصة يتداولونها بينهم ممتهين كرامتها وقدرها، أخرجوها من مملكتها وأهلها وأولادها وزجوا بها في ميادين الإغراء والفساد ليعيشوا في الأرض فساداً ويشبعوا رغباتهم الخسيسة وغرائزهم الشائرة باسم التحرر والانفتاح ويقوّضوا إحدى دعائم المجتمع الإسلامي.

ونحمد الله أن جعل المرأة المسلمة مصونة رفيعة القدر

تحوطها العناية والرعاية من جميع عوارض الفساد والانحراف
وصدق رسول الله ﷺ حيث يقول عندما سأله أحد الصحابة
الكرام: مَنْ أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال: «أملك، قال: ثم
من؟ قال: أملك، قال: ثم من؟ قال: أملك، قال: ثم من، قال:
أبوك» رواه البخاري.

ودخلت المرأة المسلمة مختلف مجالات الحياة العملية التي
تناسب تكوينها وتتوافق مع طبيعتها فهي المربية داخل البيت
والداعية والمعلمة والمجاهدة في سبيل الله.

وقد انتشرت في عهد النبي ﷺ العديد من النشاطات
الاجتماعية والترفيهية كان من ضمنها النشاط الرياضي فكانوا
يقيمون مسابقات رمي السهام والركض والفروسية وكانت
الصحابيات الجليلات يقمن بذلك في إطار الحدود الشرعية
والتعاليم الإسلامية فقد ثبت أن النبي ﷺ سابق السيدة عائشة
ركضاً فلم يستطع اللحاق بها لخفتها ورشاقتها ومع مرور الوقت
وازدیاد وزنها عاد فسبقها عليه الصلاة والسلام فسبقها.

فعن عائشة رضي الله عنها قالت سابقني النبي ﷺ فسبقته
فلبشنا حتى إذا أرهقني اللحم فسبقني فسبقني، فقال: «هذه
بتلك». أخرجه الإمام أحمد.

فالرياضة والترويح عن النفس لم تكن في وقت من الأوقات
حكراً على الرجال دون النساء بل هي لهما جميعاً.

ولقد استغلت هذه الفكرة في البلاد الغربية فزجوا بالمرأة
بالرياضات عامة، فأصبحت تمارس ألعاب القوة والألعاب العنيفة
(رفع أثقال - بناء الأجسام - الجودو - المصارعة) بصورة لا يقرها

ذوق وتنفر منها النفوس السليمة بأسلوب يتعد كثيراً عن تقاليد مجتمعاتنا الإسلامية المحافظة .

ومما لا شك فيه بأن التدريبات الرياضية ذات أثر كبير وملحوظ على الصحة البدنية والوقاية من العديد من أمراض العصر إضافة إلى فوائدها النفسية على جميع أفراد المجتمع رجالاً ونساءً صغاراً وكباراً ولا سيما عند ممارسة الرياضات الهوائية مثل الجري - ركوب الدراجة الثابتة - المشي .

فإذا كانت المرأة راغبة في ممارسة إحدى الرياضات فليكن ذلك في إطار الأحكام الشرعية ووفقاً لما أمرنا به الله سبحانه وتعالى ورسوله الكريم ﷺ من الواجبات والفروض وبعيداً عن مخالطة الرجال والتشبه بهم وليكن ذلك داخل بيتها وبين أسرته تختار التمرينات الخفيفة وبعض الرياضات المتاحة فتجمع بين فوائد التدريبات الرياضية من حيث رفع لياقتها البدنية والمحافظة على وزنها ورشاقتها وبين الالتزام بالتعاليم الإسلامية التي أمرنا الله بها فتفوز بخيري الدنيا والآخرة .

وستتناول في الفصول القادمة التمرينات الرياضية المناسبة للمرأة مع أفراد فصل خاص عن رياضة الجري التي تعتبر من أهم وأنفع الرياضات، وهي تناسب المرأة المسلمة بشكل خاص نظراً لإمكانية ممارستها داخل المنزل من وضعية الوقوف والثبات (الهرولة) أو بواسطة الجهاز الأرضي المتحرك أو في فناء حديقة المنزل كما أن المرأة بمختلف إمكانياتها الإقتصادية تستطيع ممارسة هذا النوع من الرياضة .