

## هدي الرسول ﷺ هي الرياضة وتقليل الوزن

ويحتوي على المباحث التالية:

- المقدمة.
- المشي في أحاديث الرسول ﷺ.
- الرماية وحديث الرسول ﷺ.
- ركوب الخيل وحديث الرسول ﷺ.
- الرياضة وتقليل الوزن.
- الوزن والعقم.
- الشحم والهرمونات.
- السياحة وحديث الرسول ﷺ.



## المقدمة

من الأفضل أن آيين للقارئ بعض المصطلحات الرياضية لكي يسهل عليه تصنيفها ومقارنتها مع الرياضة التي حثنا عليها الرسول ﷺ. من المهم جداً أن نفرّق بين نوعين من التمارين: الأوكسجينية واللاأوكسجينية.

فالرياضة الأوكسجينية<sup>(9)</sup> مثل الركض لمسافة طويلة، الشدة في هذا النوع تكون دون القصوى؛ إذ في هذا النوع يهبط معامل التنفس أي نسبة ثاني أكسيد الكربون في الزفير إلى الأوكسجين المستهلك خلال الركض لمسافة طويلة؛ ففي هذا النوع من التمارين يحصل المرء على الطاقة نتيجة أكسدة الأحماض الدهنية الناتجة من تحلل الدهون واستهلاكها، بعد نفاذ الكلوكوز المخزون، في هذه الحالة تقوم العضلة بأكسدة الأحماض الدهنية الحرة وكذلك تزيد هنا كمية الكيتونات في الدم، والتي تنتج من التمثيل الغذائي للدهون في الكبد.

وتستخدم الكيتونات بدورها أيضاً من قبل العضلات كمادة أولية بعد التقاطها من الدم، بهذا يتبين لنا أن الشحوم تدرّب في التمارين الأوكسجينية أكثر منها في التمارين اللاأوكسجينية التي أئينها لك فيما بعد إن شاء الله.

وإذا أردت المزيد من المعرفة في أنواع الرياضة التي تقع ضمن التمارين الأوكسجينية فعليك بالرجوع إلى كتاب (Understanding Health) طبع سنة

(9) Text Book of Biochemistry with clinical coorelation, page 593, 1993, prof. Thomas Delvin.

1982 صفحة 82. حيث يقول المؤلف: إن السباحة والمشي والركض وركوب الدراجة الهوائية والتزحلق على الجليد كلها تُعدّ من التمارين الأوكسجينية، ويصف السباحة بأنها تحسّن القوة والمقاومة، ويقول أيضاً: إن التمارين الأوكسجينية تعمل على تقوية القلب والرئة وتنشط الدورة الدموية، ويجب أن نعلم أن في هذا النوع من التمارين الشدة دون القصوى.

أما التمارين اللا أوكسجينية، أي: التمارين التي تكون فيها الحاجة للأوكسجين أثناء التمارين أكثر مما يتزود بها الإنسان، فخير مثال على هذا النوع من الرياضة هو الركض أو الجري السريع ورفع الأثقال؛ حيث تكون الشدة في هذه الأنواع من التمارين الرياضية في أقصاها (أي أقصى درجة من الشدة)؛ ففي هذا النوع من الرياضة يكون التعاون بين أعضاء الجسم الداخلية للإنسان قليلاً جداً للاستجابة لهذا النوع من الرياضة، لأن عضلات الإنسان تعتمد في هذه الحالة على مخزونات غير دهنية كـ(الكلايكوجين) و(الفوسفوكرياتين)، فهنا يتم تمويل العضلة بالطاقة من مادة أدينوسين ثلاثي الفوسفات ويختصر بـ (ATP)، فيعاد بناء المركب بالذات داخل العضلات على حساب مادة (الفوسفوكرياتين)، وتكون الأوعية الدموية في العضلات في هذا النوع من التمارين اللا أوكسجينية في ضيق، وكأن العضلة هنا تكون مفصولة عن باقي أعضاء الجسم من حيث الحصول على الطاقة.

والفرق بين التمارين الأوكسجينية واللا أوكسجينية، هو أن التمارين الأوكسجينية أكثر إثارة للاهتمام. فالجسم عادة في حالته الغذائية الجيدة لا يخزن ما يكفي من الكلوكوز والكلايكوجين، ليوفر الطاقة التي يحتاج إليها عند الركض لمسافات طويلة، وكما قلنا فإن معامل التنفس تهبط خلال

الركض لمسافات طويلة، وهذا يشير إلى التحويل المتدرج في استعمال الأحماض الدهنية الحرة تدريجياً بنقصان خزائن الكلوكوز، وكما هو الحال في حالة الصوم، فالعضلة هنا تؤكسد الأحماض الدهنية مفضلاً ذلك على الكلوكوز لأنّ الحوامض الدهنية تتوفر للتمثيل الغذائي. فالتمارين الأوكسجينية تكون أكثر فائدة من التمارين اللاأوكسجينية من حيث التمثيل الغذائي.

### المشي في أحاديث الرسول ﷺ

أما بالنسبة للمشي، فلقد حثنا رسول الله ﷺ على المشي حيث روي عنه: «كل خطوة يخطوها أحدكم إلى الصلاة يكتب له بها حسنة ويُمحى عنه بها سيئة»<sup>(10)</sup>. وهذا يدل على أنّ السعي إلى المساجد رياضة، فضلاً عن الثواب ومحو الخطايا.

أخي القارئ: انظر إلى رحمة الخالق وعطف الرسول على المؤمنين! فائدة على فائدة.. رياضة.. وأجر، ومحو للسيئات، ما أفضل هذا الدين! أليس علينا أن نعاتب أنفسنا عندما نكون مقصرين تجاه ديننا الحنيف ووصايا رسولنا الحبيب ﷺ؟

انظر: كأن حديث الرسول ﷺ يقول لنا: إذا خطوت فإن الله يعطيك أجراً قدره كذا وكذا، إضافة إلى جعلك إنساناً قوي البدن، صحيح الجسم: «فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير»، كما روي عن الرسول ﷺ...

(10) رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة رضي الله عنه، وقال الألباني: حديث صحيح (الجامع الصغير) 4521.

سبحان الله! يحثنا الرسول ﷺ على المشي، ويبشّرنا بالأجر والثواب، ومع ذلك نغفل عن تنفيذه، بينما يقوم به غيرنا، وأأسفاه، ألا فليعلم كل مسلم بأننا نأثم على عدم امتثال أوامر الرسول ﷺ ووصاياه.

وإذا تصفحنا كتب السيرة يتبين لنا كيفية مشي الرسول ﷺ حيث يصفه كتاب السيرة بأنه ﷺ عندما كان يمشي، كان يخطو إلى الأمام بقوة وكأنه يهبط بقدمه من مكان عال على الأرض، وهذا نصّ الرواية: (إنه إذا مشى ﷺ تكفأ كأنما ينحط من صَبَب) <sup>(11)</sup> تكفأ: يعني مشى إلى الأمام بقوة، وصبب معناه: مكان عال.

أخي القارئ: انظر من جهة أخرى إلى ما كتب حول المشي القوي في كتاب: (Understanding Health) المؤلف من قبل علماء الغرب المختصين <sup>(12)</sup>، إذ يقول أحدهم: إن التمارين الهوائية مثل المشي القوي أو النشط (Vigorous walking) يعمل على تقوية القلب والرتة والدورة الدموية.

أخي القارئ: انظر ثم تدبر فكأن ما فعله الرسول ﷺ في المشي يترجم أحدث ما كتب عن المشي في الطب الرياضي في العصر الحديث،.. ثم دعني لأقارن مشي الرسول ﷺ الذي ذكرته آنفاً: إذ كان يرفع قدمه الشريف و يتركها كاملة على الأرض، أي كان يمسّ بقدمه الأرض مساً كاملاً ابتداءً من العقب إلى الأصابع، مع ما كتبه البروفيسور الروسي المدعو (دمتري - دونسكوي)، وهو من أبرز خبراء الميكانيكا الحياتية في الاتحاد السوفيتي حيث يقول <sup>(13)</sup>:

(11) الرحيق المختوم المؤلف من قبل العلامة صفي الرحمن المباركفوري، سنة 1997، الصفحة: 498، وكذلك كتاب: الشماائل المحمدية: 8-32.

(12) طبع 1982، ص 83.

(13) الجديد في العلوم عن Sputnik والتكنولوجيا 1988، العدد (1) ص: 36، 37.

(إن طريقة المشي الخاطئة تسبب لنا مختلف أمراض العمود الفقري والغضاريف، فالبعض عندما يمشون يضربون كعوب أحذيتهم بالأرض فينتج عن ذلك صدمات تنتقل من خلال العمود الفقري إلى الرأس، مما تؤدي هذه الصدمات بمرور الزمن إلى انزلاق الوسائد الواقعة بين الفقرات وضغطها على الأعصاب، إضافة إلى توتر الأنسجة الرابطة للقدم....

فحتى تتم للمرء الفائدة الصحية من المشي، وكى يحافظ على بنية جسمه سليمة وتجنبه من أمراض الهيكل العظمي والمفاصل، عليه أن يتبّه باستمرار إلى طريقة مشيه؛ فيبدأ بحركة قوية من عضلات الحوض والفخذ كي تمشّ القدم الأرض مساً كاملاً ابتداءً من العقب إلى الأصابع، فيتم حينئذ امتصاص الصدمات الناتجة عن ارتطامها بالأرض.

وكذلك يجب على المرء أن يحافظ على جسمه في وضعه الصحيح بحيث يكون العمود الفقري منتصباً.. على زاوية قائمة، والبطن مشدودة إلى الداخل، والرأس مرفوعاً).

فانظر إلى مشية الرسول ﷺ كيف وصفت في كتب السيرة حيث كان يمشي إلى الأمام بقوة وكأنه يضع قدمه من مكان عال على الأرض، فإذا رفع المرء قدمه إلى الأعلى فلا مناص من أن ذلك يؤدي إلى حركة قوية من عضلات الحوض والفخذ.

يا أخي: ماذا بعد كل هذه التوضيحات؟ هل يمكن أن تصدر هذه الأمور التي تتماشى مع العلم جنباً إلى جنب في عصر التقدم والتكنولوجيا من رجل أمي عشوائياً، وعن طريق الصدفة؟ كلا! إنه رسولٌ يوحي إليه من ربِّ

السموات والأرض، فهو لا ينطق عن الهوى، ولا يعمل شيئاً، ولا يتحرك نحو أمر ذي بال إلا بهدى من ربه .

أليس علينا جميعاً أن ندع الشك في هذا الدين؟ لأن من بلغه نبيٌ بعث من عند الله، لا جدال فيه.

فلنعد إلى فائدة أخرى للمشي، يذكرها الدكتور (حسان شمسي باشا) حيث يقول: (فالقيام بتمارين رياضية منتظمة يفيدك جداً في علاج الإمساك)<sup>(14)</sup>. انظر، فالمشي يفيدك في تحريض نشاط القولون والتخلص من الإمساك! فهل من مزيد؟.

نعم هناك فائدة أخرى وهي أن الرياضة تزيل الكآبة أيضاً، لأن الفرد ذا النشاط الرياضي له مقاومة عالية للكآبة.. هذا ما ذكره كتاب: (The Olympic book of sport medicine) المؤلف من قبل: (A. Dirix, H. G. Kunttgen and K. Tittel) المطبوع سنة 1988 صفحة 351. فهي فوائد حثنا عليها رسول الله ﷺ، وقد لا أبالغ إن قلت: إن رسول الله ﷺ بحديثه يوجه أحفادنا والعالم إلى يوم القيامة.

### الرماية وحديث الرسول ﷺ

إن الرمي الذي ذكره الرسول ﷺ، يعمل على تقوية الذراعين ، فإذا دققنا في الرمي نرى أنه يقوي عضلات اليدين والسواعد، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا النوع من الرياضة يحتاج إلى تركيز ذهني عال على الهدف مما يعلم الفرد أن يكون دقيقاً ومركزاً على الهدف، وهذه الدقة والتركيز لا تذهبان سدى، بل

(14) كيف تتخلص من الإمساك؟ ص: 28.

تجعلان صاحبهما يكون دقيقاً في كلّ أمور حياته بحيث أنّه إذا أنجز عملاً ما في أمور الدنيا سينجزه بدقة فائقة، أليست هذه الرياضة تربية فكرية؟ فالمرء عندما يبحث في أمور الحياة في كل المجالات سواء كان أستاذاً جامعياً أو غيره سيكون دقيقاً، ويركز في لبّ اختصاصه بشكل لا يرضى بالتعاليب السطحية، فالصانع سيركز في صنعه، والطبيب يركز في مهنته ويدقق في فحصه... إلخ من الأعمال، فإذا لم تكن أخي ممّن يهوى هذه الرياضة فإنّ هذه الرياضة دخلت الألعاب الأولمبية، وتعد من الألعاب الرياضية الممتعة لكثير من الناس.. سبحان الله! تدخل الرماية التي أوصى بها الرسول ﷺ في الألعاب الأولمبية. فهذه الرياضة هي تربية ورياضة وتسلية.. انظر: هذا هو الرسول ﷺ أوصانا بأنواع الرياضة، وعلينا تطبيقها.

فكلّ ما أمرنا به رسولنا ﷺ هو لغرض أن نعيش عيشة صحيحة أقوىاء الجسم.. أقوىاء العقل، دقيقين في العمل، مركزين في أمور دنيانا.

### ركوب الخيل وحديث الرسول ﷺ

روى ابن ماجه في سننه - كتاب الجهاد - عن عقبه بن عامر الجهيمي (رضي الله تعالى عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

«ارموا واركبوا، وأن ترموا أحب إليّ من أن تركبوا، وكلّ ما يلهو به المرء المسلم باطلٌ إلا رميه بقوسه، وتأديبه قرسه، وملاعبته امرأته، فإنهنّ من الحق» رواه أهل السنن بسند صحيح.

كان الرسول ﷺ يسابق بين الخيل، وكان يسابق على ناقته العضباء، فكم منا في الشرق يميل ويتمنى هذا النوع من الرياضة، فإنّ هذه الرياضة دخلت

بشتى أنواعها في الأولمبياد، وإنما تبث القوة والخفة في جسم الإنسان، وفضلاً عن ذلك فإنه تنفيذ لأمره ﷺ.

تقع أكثر أنواع الرياضة التي أمر بها رسولنا ﷺ ضمن التمارين الأوكسجينية المصاحبة لـ (شدة دون القصوى)، وكما ذكرنا فإن التمارين الأوكسجينية تؤدي إلى تحلل الدهن الزائد في الجسم والحفاظ على وزن طبيعي. ولا يعني ذلك أن التمارين اللاأوكسجينية غير مفيدة فإنها أيضاً تقوي العضلات؛ فالركض السريع أو الجري لمسافة قصيرة قد أقره الرسول ﷺ؛ حيث يذكر عن عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت: سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، ثم سابقني فسبقني، فقال: «هذه بتلك» رواه أبو داود بسند صالح، وقد صارع رسول الله ﷺ رجلاً يدعى (ركانة) وهو رجل معروف بالقوة والشدة فصرعه رسول الله ﷺ ثلاث مرات. انظر أخي: وكأنه ﷺ يعلمنا لعصرنا هذا، فإن ركوب الخيل وسباقاته أصبحت من أنواع الرياضة الآن في الغرب.

### الرياضة وتقليل الوزن

عن جعدة (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ رأى رجلاً عظيم البطن، فقال بإصبعه: «لو كان هذا في غير هذا لكان خيراً لك»<sup>(15)</sup>. أي لو كانت هذه الضخامة في العقل والإيمان كان أفضل من ضخامة بلا فائدة، انظر أخي إن كبر حجم البطن دليل على تراكم الشحوم وكثرتها في الجسم، والتي تسبب أمراضاً كثيرة مثل زيادة كولسترول الدم والكليسيريدات الثلاثية، كما أن

(15) رواه ابن أبي الدنيا والطبراني بإسناد جيد والحاكم والبيهقي.

السمنة المفرطة قد تعرض صاحبها إلى الإصابة بالسكر وغيره من الأمراض العصرية، انظر، سبحان الله! وكان الرسول ﷺ يوصينا أيضاً بتقليل الوزن لكي يبعثنا عن الإصابة بالأمراض.

أخي القارئ: لا تخالفني أبداً إذا قلت إن الحديث السالف الذكر من قبل سيد الكائنات حول صاحب البطن العظيم إشارة منه ﷺ لأن يتخلص صاحبه من وزنه الزائد، وهذا ممكن لأنه لو لم يكن ذلك ممكناً لما أمره الرسول ﷺ بذلك، وتنفيذ تلك الأوامر سيجعل صاحبه مالك جسم سليم وكما هو معروف فالعقل السليم في الجسم السليم، وكما يقال إذا زاد العقل زاد الإيمان.

ثم انظر أخي القارئ: إن رسولنا لا يريد أن يكون منظر أجسامنا منظراً مشوهاً سميناً، عظيم البطن، يُعلمنا أن نأكل ولا نفرط في الأكل لكي لانسمن، ويحثنا على أنواع الرياضة ليحافظ على صحتنا إضافة إلى أننا سنؤجر على تنفيذ أوامره، فهي رياضة وتسلية وأجر، ويقول صاحب كتاب الحقائق الطبية في الإسلام الدكتور الجراح عبدالرزاق الكيلاني في الصفحة 176:

(وما يتناوله المرء زيادة عن ذلك يكون عبثاً على جسمه، ومضیعةً لماله، لأنه إما أن يَطْرَحَهُ الجسم مع الفضلات، فيَتَّعِبُ القلبَ والكبدَ والكلَى والرئتين في طرحه، وإما أن يتراكم بشكل دهنون تحت الجلد، وحول الأمعاء، وفي العضلات، وحول الأوعية الدموية، فتتصلب الأوعية، وتشخ الأعضاء، ويزداد وزن الجسم فيشكل عبثاً إضافياً على القلب؛ لأن كل 1 كلف يزيد عن الوزن المثالي للجسم يزيد معه طول الأوعية الدموية في الجسم ثلاثة كيلومترات - على القلب أن يضخ الدم فيها، وبينما هو مصمم ليخدم 60 أو 70 كلف، إذا به مضطر لخدمة 90 أو 100 كلف، فيصاب بالإرهاق، ثم بالإفلاس مبكراً).

لذلك روي أن النبي ﷺ كان يقول: «اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً»  
وفي رواية «كفافاً» رواه الشيخان.

وكان عمر بن الخطاب (رضي الله تعالى عنه) يقول: «إياكم والبطننة في  
الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسم، مكسلة عن الصلاة؛  
وعليكم بالقصد فيهما، فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف، وإن الله  
(تعالى) ليبيغض الجبر السمين، وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على  
دينه» رواه أبو نعيم في الحلية (كنز العمال 47 / 8).

ولذلك شرع الصيام شهراً في السنة، واستحب صيام الاثنين والخميس،  
وأيام الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر (الأيام البيض) من كل شهر،  
لطرّح الفضلات، وإعادة وزن الجسم إلى حدّه المثالي.

روى مسلم في صحيحه - كتاب فضائل الصحابة - عن عمران بن الحصين  
(رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال:

«إن خيركم قرني، ثم الذين يلونهم، ثم يكون بعدهم قوم يشهدون  
ولا يستشهدون، ويخونون ولا يؤتمنون، وينذرون ولا يوفون، ويظهر فيهم  
السنن».

- ولا يؤتمنون: وفي بعض النسخ يؤتمنون، ومعناه يخونون خيانة ظاهرة  
بحيث لا يبقى معها أمانة.

وروى البخاري في كتاب الشهادات، عن عمران بن الحصين (رضي الله  
تعالى عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «خيركم قرني، ثم الذين يلونهم، ثم  
الذين يلونهم»، قال عمران: لا أدري أذكر النبي ﷺ بعد قرنين أو ثلاثة؟ قال  
النبي ﷺ: «إن بعدكم قوماً يخونون ولا يؤتمنون، ويستهدون ولا

يُسْتَشْهَدُونَ، وينذرون ولا يوفون، ويظهر فيهم السُّمْنُ.

ما يهنا - هنا - من هذا الحديث، هو فقرة: (ويظهر فيهم السُّمْنُ)؛ فالنبي ﷺ هو ضد السُّمْنِ، ويقول إنه يظهر في قرون السوء، ملازماً لصفات الخيانة، وشهادة الزور، وعدم الوفاء بالعهود، وهذه كلها من صفات المنافقين - والعياذ بالله تعالى - ولا بدع في ذلك، فالسُّمْنُ دليلُ الشَّرِّه والنَّهْمِ وحُبِّ الدنيا، وقد قال سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله تعالى عنه): «وإن الله تعالى ليُبْغِضُ الحَبْرَ السمين» وقالت السيدة عائشة (رضي الله تعالى عنها): «إن أولَ بلاءِ أصابَ الأمة بعد فقد نبيها ظهور السُّمْنِ فيهم».

فانظر أخي: كيف أنَّ للسمنة دوراً في تغيير صفات الإنسان، وهذا قول من لا ينطق عن الهوى.

فالإنسان بحاجة إلى مقدار معين من الغذاء - وحسب جهده - وما زاد عن ذلك فيعتبره العلم والطب زيادة، فضلاً عن أنه من الناحية الاقتصادية يعدّ تبذيراً لأن الزائد بلا شك يتراكم في الجسم بشكل الدهون، أو يلفظ خارجاً. وربّ قائل يقول: كيف أحافظ على وزني؟ فهناك جداول خاصة للوزن المثالي، وهناك قاعدة عامة وهي: أن يقيس المرء طوله بالسنتيمترات، وي طرح من هذا العدد 100 فيكون الباقي الوزن المثالي بالكيلوغرامات، فإذا كان طولك 180 سم، فوزنك المثالي هو 180-100=80 كغم، فالحفاظ على هذا الوزن يقيك شر السمنة.

ربما يسأل المرء ويقول: ماذا بالنسبة للفرد الذي يرجع سمته إلى حالة وراثية لامناص منها؟ أخي لاعتب على هذا الفرد وتعدّ هذه الحالة شاذة، ولا ينطبق عليه حتماً ما قاله سيدنا عمر بن الخطاب السابق، وخاصة إذا أخفقت

لديه كل المحاولات لخفض وزنه، كما استخدمه للأدوية، ومزاولة الرياضة، أو تقليل الغذاء. أخي القارئ: أليس من الغرابة والعجب أن يتحدث هذا النبي ﷺ قبل أربعة عشر قرناً عن السمنة التي أصبحت اليوم حديث المجلات والإذاعات والصحف؟ أخي: فكر جيداً إن (14) قرناً فترة لا يتصورها العقل فإذا لم تكن ممن عمره فوق الستين، فاسألهم، فقبل (50) عاماً لم تكن تجد ثلاجة واحدة في أي بيت في العراق وربما حتى في الخارج، ولم يكن التقدم العلمي بالغاً تلك الدرجة من الرقي، وحتى في الطب فكانت عملية المعدة قبل 40 عاماً من العمليات الكبرى، فما بالك قبل 100 عام و200 عام ثم قبل ألف وأربعمائة عام وفي ذلك الحين تحدث رسولك المصطفى ﷺ عن السمنة التي هي كما قلنا حديث الساعة، نظراً لمساوتها الكثيرة.. وأوصانا بأنواع الرياضة لتخلص من هذا الداء.

أما الإفراط في الأكل والشرب والإسراف فيهما فيؤديان كثيراً إلى السمنة، فنهانا الله عنهما حيث قال: ﴿يَسِيئَ مَادَمَ حُدُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31].

كما أنه يعتبر تديراً، ويكون صاحبه من المبذرين الذين ينطبق عليهم قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [الإسراء: 27].

فالإسلام يحب الاعتدال في كل أمور الحياة حتى في الرياضة، عليك ألف صلاة يا رسول الله، إنك تجعلنا مقتصدين غير مبذرين، أصحاب غير مرضى.

والآن أن الأوان لأذكر ما روي من حديث رسول الله ﷺ عندما قال: «أذيبوا

طعامكم بذكر الله والصلاة، ولا تناموا عليه فتفسو قلوبكم،<sup>(16)</sup> ربما المقصود في قوله ﷺ (فتفسو قلوبكم) القسوة عن خشية الله والميل للفسق... لكن بعض الأطباء فسروه بقسوة الشرايين، أي تصلبها، وهذا هو المرض الذي يؤدي إلى الذبحة الصدرية، وهو تفسير علمي قريب إلى منطلق الحديث وسياقه...<sup>(17)</sup>

سبحان الله! يتحدث الحديث عن تصلب الشرايين! ولا ننسى أن الصلاة رياضة فيها القيام والقعود، والصلاة تساعد على الهضم، بالإضافة إلى أنها تنهى عن الفحشاء والمنكر، وعماد الدين، وركن من أركان الإسلام.

ورب سائل يسأل هنا ويقول: عرفت أن الصلاة رياضة، وأنها تذيب الطعام وتهضمه، ولكن ماذا عن ذكر الله وما دخله بهضم الطعام أو إذايته، أقول: قل لي أخي: ماذا يحصل لك إذا ذكرت الله؟.. فالجواب: يطمئن قلبي، ثم أقول لك: ماذا يحصل لك إذا أكلت ولم تذكر الله؟ تقول حتماً: تشغل أفكاري بأمور الدنيا وأكثرها القلق... وإلخ، وما هو فعل تلك الأمور؟ لا يخفى أن مشاغل الدنيا كثيرة، وهي تؤدي إلى السممة كثيراً، فخلال العوامل النفسية يقبل المرء على الطعام بشراهة؛ ثم أتعلم إذا كنت ذاكراً لله فلن تأكل كثيراً؟، لأن الله قال لك: ﴿...وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: 31]، فإذا لم تسرف فيهما فإن جسمك سيحصل على الطاقة لاستهلاكها لأعماله اليومية من الطعام القليل الذي تأكله، وربما من إذابة بعض الشحوم المخزونة في الجسم فلا تسمن حينئذ، فهل توافقني الآن فإذا ذكرت الله لا تسمن؟ لأنك تعمل بأمره، ولا تأكل كثيراً، ولا تسرف في الأكل والشرب، فالإسلام وحدة متكاملة لا يجوز ترك

(16) رواه الطبراني في الأوسط، قال المنذري: ورواه ثقات (الترغيب والترهيب 9/2).

(17) المنجري، ص: 53.

بعض تعليمه والعمل بالآخر. ثم إن التفكير في مشاغل الدنيا ومحدثاتها في غفلة عن الله يزيد القلق، ولا يخفى أن القلق والانفعال سيؤديان إلى إفراز هورمون الأدرنالين، والأدرنالين يقلص الشرايين المحيطة، وهذا بدوره يرفع ضغط الدم، كما يسرع من دقات القلب، وقد لا تطف الحاله عند هذا الحد، بل إذا زاد القلق والانفعال واستمرا (في غفلة عن ذكر الله الذي يطمن به قلب المؤمن) سيؤديان إلى أمراض عصرية كثيرة. أخي القارئ أنسينا قول الله: ﴿...أَلَا يَذَكِّرُ اللَّهُ تَطْمِينُ الْقُلُوبِ﴾ [الزمد: 28]. وكما قال أيضاً: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [آل عمران: 191].

وهنا أمرنا الله أن نذكره مع انشغالنا بأمور الدنيا؛ أي حثنا على أن لا نغفل عنه، فإذا كان ذكرنا الله بقلوبنا فكيف ننفعل؟.. وكيف تتوتر أعصابنا، ولا أبالغ إذا قلت أنه يكمن في إذابة الطعام بذكر الله (أي: هضمه) سرٌ وفوائد أخرى قد يكتشفها العلم قبل يوم القيامة، فإذا كان تأثير العصارات الهضمية كالأنزيمات، والعصارات البنكرياسية، وغيرها من المواد، وهي جميعاً من صنع الله يهضم الطعام، فكيف يكون تأثير ذكر خالق تلك الأنزيمات والعصارات على الطعام نفسه.. فهذا قول من لا ينطق عن الهوى. يارب لك الشكر على رحمتك، فإنك أسبغت علينا نعمك.. ولا أعتقد أن ذكر الله مع تنفيذ الأعمال اليومية عميرٌ لأنك كثيراً ما تتحدث مع صاحبك وتفكيرك في مكان آخر، أو تشتغل في حرفة أو عمل وتفكيرك في مكان آخر، فليكن فكرك أخي منشغلاً بالله وأنت تعمل... ما أحلاه. وليس هذا العمل بالمستحيل وإلا

لما كلّفنا الله به فانظر إلى قوله تعالى: ﴿رِجَالٌ لَا لُئْلِيهِمْ يَخَزَّوْنَ وَلَا يُبَعِّعُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾ [النور: 37].

ثم انظر أخي القارئ الكريم: إن الرسول ﷺ لم يأمر بالرياضة العنيفة ولا رياضة الماراثون ولا رفع الأثقال، إنما أمرنا برياضة معتدلة لذيدة صحية، منشطة للدورة الدموية ومقوية للجسم في الوقت نفسه، فما اختاره من أنواع الرياضة قبل أكثر من 1400 عام اختارته أقدم الدول في العالم وأكثرها تقدماً، وحتى مواطنو الدول الفقيرة يودونها إلا أنه لا توجد لدى دولهم الإمكانية ليزاولوا بعض أنواعها. ثم إن المؤمن الذي يتبع منهاج رسوله ﷺ تكفيه هذه الأنواع من الرياضة التي أمر بها، لأنه إن كان صادقاً لا يفرض في الأكل، فرياضتنا بقدر ما نأكل حيث قد ذكرنا ما روى الترمذي من التقليل من الطعام والشراب لحد الثلثين ..

وروى البخاري أن رجلاً كان يأكل كثيراً.. فأسلم، فكان يأكل أكلاً قليلاً؛ فذكر ذلك لرسول الله ﷺ فقال: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَإِنَّ الْكَافِرَ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»<sup>(18)</sup>.

يقول الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه «الحقائق الطبية في الإسلام» (1996): (كل شيء في الدين الإسلامي له هدف يسعى إليه.. ووظيفة يعمل من أجلها؛ فالمسالم لا يتناول الطعام من أجل الشعور بلذة الطعام.. وإنما من أجل حفظ صحته وقوته، لكي يستطيع أن يحيا ويعبد الله (سبحانه وتعالى) فهو ليس كالبهائم أو الكفار... يعيش ليأكل، وإنما هو يأكل ليعيش)؛ يقول سبحانه وتعالى: ﴿...وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَنَّوْنَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ

(18) رواه مسلم (2514) عن أبي موسى الأشعري.

مَتَوَى لَهْمُ ﴿مَحَمَّد: 12﴾. ويقال لهم يوم القيامة: ﴿...أَذْهَبْتُمْ طِينَكُمْ فِي حَيَاتِكُمْ الدُّنْيَا وَأَسْتَمَعْتُمْ بِهَا قَالِيَوْمَ يُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنَّمَا كُنتُمْ تَنْفُسُونَ﴾ [الاحقاف: 20].

أخي القارئ: ألم تسمع حين تذهب إلى الطبيب وأنت تشكو من أمراض كثيرة كالضغط والسكر والقلب .. وإلى آخره من الأمراض العصرية، أن أول ما يقول لك: كُلُّ قَلِيلًا: قَلِّلْ مِنْ وَزْنِكَ. أخي القارئ: لو كنت عملت بوصايا الإسلام لما أصابك كثير من هذه الأمراض العصرية فاعمل بمنهاج رسولك ﷺ تفلح وتصح في الدنيا، ولك الأجر في الآخرة، ف«المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».

إن أمر الرسول ﷺ بتقليل الوزن هو ما يوصي به جميع الأطباء في هذا العصر.. فانظر هذا هو ما قاله لنا قبل أكثر من 1400 عام، فإنه ﷺ بهذه التوصية يحل لنا المشاكل الناجمة عن السمنة... سبحان الله وهو لم يحضر بيننا بجسده هذا العالم في عصرنا الحاضر. وفي هذا المجال أود أن أذكر مقالاً بعنوان (الوزن الزائد... من أسباب العقم أيضاً)، وقد نُشر في مجلة سيدتي Sayidaty بعددها 719 سنة 1994 في بريطانيا، يتحدث فيه الطبيب الدكتور عبدالرحيم حالوب (الاستشاري في النسائية والعقم بمستشفى بازلدون وهارلي ستريت بلندن). وقد اختير أن يكون (طبيب بريطانيا) لعام 1991. حيث يشرح العلاقة الدقيقة بين السمنة الشديدة والعقم، ويبيّن بأن السمنة المفرطة قد تسبب العقم للمرأة والرجل) .. ولكي تظمن أكثر فأعطيك عنوان كتاب علمي منشور سنة 1994 يذكر فيه أن السمنة أو الوزن الزائد سبب من أسباب العقم، والكتاب بعنوان:

## Clinical Gynecology Endocrinology Fertility لمؤلفيه

Leon Speroff, Robert H. Glass, Nathan G. Kase الصفحة 462.

أما نص المقالة حول: (الوزن الزائد.. من أسباب العقم أيضاً) فقامت باستنساخها في صفحة 72 في موضوع - ملف العقم - وهو: (الوزن الزائد ليس فقط مشكلة جمالية بالنسبة للمرأة، ولا مشكلة صحية عامة تؤثر على مجمل لياقة وكفاءة الجسم، بل هو واحد من أسباب العقم في أحيان كثيرة.

نعم هناك نساء بدينات وحوامل في نفس الوقت. لكن هناك خطر إسقاط بنسبة معينة نتيجة ارتفاع الهرمون الذكري في جسم المرأة البدينة).

## الوزن والعقم

يشرح الدكتور عبد الرحيم حالوب، استشاري النسائية العلاقة الدقيقة بين السمنة الشديدة والعقم قائلاً:

- إن النساء اللواتي يزيد وزنهن بنسبة 20 بالمائة عن الوزن المثالي تكون عادة لديهن اضطرابات في التبويض.

هذا لا يعني أنه ليس لديهن دورة شهرية ونزيف، لأن النزيف الشهري لا يدل على وجود بويضة.

فالدورة الشهرية تتحكم فيها الغدة النخامية أي أن الدورة والنزف الشهري من بطانة الرحم يحدث بسبب الهرمونات وليس بسبب نزول البويضة. والبويضة ممكن أن لا تخرج من المبيض وتموت في داخله. ولكن هذا لا يمنع من النزيف الشهري الذي يحدث بسبب إفرازات الغدة النخامية.

- وللتعرّف على المرأة التي يكون لديها نزيف شهري وليس تبويضاً، فإنها:
- لا يحدث لديها حمل.
  - لا تظهر لديها تلك الإفرازات الشفافة التي تصاحب نزول البويضة في فترة التبويض.
  - لا تشعر بتلك الآلام في أسفل البطن، وهي من علامات فترة التبويض.

### الشحم والهرمونات

ونعود إلى العلاقة بين السمّة الشديدة والعقم، فيقول الدكتور حالوب بأنّ جسم المرأة البدينة تكون فيه نسبة الهرمونات الذكرية عالية لأنّ الهرمونات الأنثوية - الأستروجين - تذهب إلى الشحم الذي يخزّنه الجسم تحت الجلد. وهذا الشحم يسبب تحويل الهرمون النسائي إلى ذكري. وعندما يرتفع الهرمون الذكري في جسم المرأة فإنّ ذلك سيؤثر على عمل المبيض فيضطرب التبويض ويحدث العقم.

### العلاج

ويؤكد الدكتور حالوب على كلامه بالقول:

(إنّ المرأة البدينة عندما تخفض وزنها سرعان ما يعود المبيض لديها إلى التبويض، حتى دون حاجة إلى منشطات المبيض. وما تقدم من كلام لا يمنع أن تكون هناك نساء بدينات وغير عقيّجات، فليس بالضرورة أن تكون كل امرأة بدينة جداً، عقيمة.

## هل تؤثر السمنة على الجنين؟

ويوضح الدكتور حالوب بأن هناك احتمالات للإسقاط بسبب ارتفاع الهرمون الذكري. ويؤكد في النهاية أيضاً على أنه حتى الرجل إذا ارتفع وزنه فيستعرض للعقم بسبب اضطراب عمل الغدة النخامية.

والآن دعني أعلق على بعض عبارات كتبت في المجلة السابقة التي يقول فيها الطبيب: (السمنة الشديدة قد تسبب العقم للمرأة وللرجل. حالما تخفض المرأة البدنة وزنها تنتهي حالة العقم لديها، ويعود التبويض طبيعياً من غير الحاجة إلى المنشطات).

أخي: دقق في العبارات الآنف الذكر للدكتور عبدالرحيم حالوب، ألا يُعدّ ما قاله مفهوماً لمضمون حديث الرسول ﷺ عندما أمرنا رجالاً ونساءً بتقليل الوزن الزائد، فهو عندما أشار إلى بطن الرجل فإن ذلك لا يشمل الرجال فقط بل النساء أيضاً.. وأنا الآن أناديكم أن تتأسوا برسول الله ﷺ وأقول: لماذا لا نقلل وزننا؟ لكي لا نصاب بالعقم، ولكي يزداد نسل أمتنا.. لكي نستغني عن المنشطات.. والله إن رسول الله ﷺ لا ينطق عن الهوى، والغريب هنا أنه حتى إذا زاد وزن الرجل كثيراً عن الحد المقدر، فيستعرض للعقم بسبب اضطراب عمل الغدة النخامية.. انظر إلى أحاديث نبي الرحمة ﷺ وكأنها مغلفة بأغلفة كثيرة، أي «متشابهة»، كلما تقدم العلم كلما كشف هذا التشابه، وإن التدقيق في الأحاديث النبوية جعلني ويجعل أمثالي في الاختصاصات المختلفة لاجئين إلى آخر الأبحاث المنشورة في العلوم المختلفة وأحدها. ولنسأل: هل هناك المزيد من فوائد الرياضة وتقليل الوزن التي ذكرها رسولنا ﷺ؟.. بلى فالدكتور علي كبة، وهو استشاري النسائية والتوليد. يتحدث في المجلة السالفة الذكر وفي صفحة رقم 100 حول حالة شاذة تسبب العقم وهي مرض

(بطانة الرحم المهاجرة) أو تسرب نسيج بطانة الرحم إلى مناطق أخرى Endometriosis والتي تعد أيضاً من أسباب العقم، وهي حالة شاذة، ويقول هذا الطبيب عنها: لكن النساء الرياضيات أقل تعرضاً لهذا المرض أي (بطانة الرحم المهاجرة) بالنظر لانخفاض نسبة الأستروجين (هورمون أنثوي) في أجسامهن؛ فماذا نريد من رسولنا ﷺ؛ فالرياضة التي أمرنا بها تحل هذه المشكلة أيضاً. أخي القارئ: أليس من العجب أن يتحدث رجل أمي قِبل أكثر من 1400 عام عن أمور وتوصيات يحل لنا بها أصعب مشاكلنا؟!.. وهو سيدي رسول الله: إنه والله يحل لنا مشاكل لا تُعد ولا تُحصى.

وأعتقد شخصياً بأنه من الأفضل على دولنا أن تكثر من المسابح للرجال في حدود الشريعة وحتى في الشتاء؛ إذ يمكن أن تبنى المسابح في قاعات مغلقة مكيفة.... أليس ذلك كله تنفيذ لما أمرنا به الرسول ﷺ؟ ألم يأمرنا بالسباحة التي سوف أذكر أحاديثه حولها فيما بعد؟.. فديننا ليس ديناً رجعياً بل تقدمي.. هذا علماً بأن الرسول ﷺ لا يقصد بتقليل الوزن الوصول إلى النحول المفرط، لأن من قواعد ديننا الأخذ بأواسط الأمور، فالنحول المفرط سيئ لكلا الجنسين حيث تذكر مجلة العلوم الأمريكية (Scientific American) بعددها (4) المجلد (5) الصفحة 26 سنة 1988 في موضوع بعنوان البدانة بقلم ر. إ. فريش يقول فيه: لقد ركزت أبحاثي على الأنثى، ولكن سوء التغذية وفقدان الوزن يؤثران أيضاً في قدرة الذكر على الإنجاب. ويؤكد أيضاً أن فقدان الوزن المستمر يؤدي إلى نقص في سائل البروستات، وعندئذ تقل حركة المنى وعمره، وينخفض إنتاج المنى عندما يزن الرجل حوالي 25٪ أقل من وزنه الطبيعي بالنسبة للطول. وعند استرجاع الوزن يستعيد الرجل نشاطه.

ويسبب التحول المفرط حسب الدراسات الحديثة إلى اضطرابات حيضية في المرأة، تنشأ من النشاط غير الطبيعي لغدة الوطاء وهو ذلك الجزء من المخ الذي ينظم التناسل والمدخول الغذائي ووظائف أساسية أخرى، إذا يُقصدُ بخفض الوزن: تقليله إلى الحد المقدر أو المثالي، فالإسلام مصيبٌ عندما أمر بالاعتدال في كلِّ الأمور، فخير الأمور أوسطها، وكما قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ [البقرة: 143]. فانظر عزيزي القارئ إلى أن صاحب البطن العظيم الذي أشار إليه الرسول ﷺ يدل على زيادة وزن صاحبه عن الحد الفطري وإلى حد الإفراط، فإزالة هذه الزيادة تجعل صاحبها يعيش سليماً وبعيداً عن كل الأمراض التي شرحناها سابقاً. فبالرياضة التي أوصانا به رسولنا ﷺ كالسباحة، وركوب الخيل، والرماية والمشى، لا نصل إلى التحول المفرط، بل نصل إلى وزن فطري حتماً لأن الإسلام أوصى بالاعتدال في كلِّ الأمور، كما أسلفنا، هذا ولم يوصِ الرسول ﷺ بأنواع من الرياضة التي يذكرها المختصون بأنها تسبب مشاكل لا تحمد عقبها كرياضة المراثون، فلو كان قد أوصانا بذلك لكان يتعارض مع ما جاء به العلم الحديث، ولإثبات ذلك اقرأ أخي القارئ: ما كتبه الطيب المختص السالف ذكره في مجلة العلوم الأمريكية في العدد 4 المجلد (5) 1988 الصفحة 26، وهذه المجلة عالمية لها مستوى مرموق، ومستندة إلى أبحاث علمية، وترجم عادة إلى اللغة العربية في الكويت من قبل المختصين وهو يقول:

«أوضحت الدراسات الحديثة التي أجريت على عدائي المراثون من الرجال وغيرهم من الرياضيين النحاف ذوي المرتبة الرفيعة أن لدى كثير من الرياضيين الذكور كما في الإناث خللاً وظيفياً في الوطاء؛ ذلك أن وطاء كثير

منهم يفرز كمية قليلة جداً من الهرمون المطلق للكونادوتروبين، أو يطلقه بشكل غير طبيعي، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات التستوستيرون (هرمون الذكر) إلى ما دون المستوى الطبيعي، ولا يعرف بعد ما إذا كان هناك نقص في الخصوبة عند هؤلاء الرياضيين».

وأما بالنسبة للفتيات أو النساء المفتولات العضلات (الممارسات لرياضة الكمال الجسماني)، فلا حاجة لأعلق على ذلك وضرر هذه الرياضة التي تقلل من أنوثة المرأة ونعومة جسدها؛ فالرياضة الخفيفة هي المفضلة للنساء.. ويكفي أن أضع لك نسخة طبق الأصل حول هذه الفقرة بالنسبة لممارسات رياضة كمال الأجسام وهي من مجلة العلوم الأمريكية العدد (4) المجلد (5) في تشرين الأول 1988 الصفحة 24:

«يحتوي جسم المرأة المفتولة العضلات (الممارسة لرياضة كمال الأجسام) كمية أقل من الدهون وكمية أكبر من العضلات بالمقارنة مع المرأة العادية ذات الوزن نفسه، وهذه المرأة الشابة تتوقف عادة عن الحيض عندما تكون في قمة استعدادها للمنافسة. وقد أظهرت القياسات أن مستويات الأستروجين والهرمون المنبه للجريب FSH كذلك الهرمون الملوتن LH تنخفض أيضاً عند هذه الشابة في أثناء تلك الفترة، وهو أمر متوقع من تركيب جسمها الفقير إلى الدهن، ومع أن النساء الرياضيات اللواتي يتدربن تدريبات عنيفة لا تنمو عضلاتهن كممارسات رياضة الكمال الجسماني، إلا أن طمئن قد ينقطع أيضاً نتيجة نمو العضلات ونقص الدهن في أجسامهن».

أما بالنسبة لممارسي رفع الأثقال: فيذكر كتاب الطب الباطني Internal Medicine الصفحة 1483 سنة 1985: أن التمارين التي توجد فيها الدفع أو

الجر سيرفع من الضغط الشرياني Artrial pressure؛ لذا فيجب على المرضى المصابين بضغط الدم العالي أن يتجنبوا هذه الأنواع من الرياضة التي تؤذيهم، فالحمد لله الذي علم نبيه ﷺ ليوصينا بأنواع من الرياضة التي لا عنف فيها ولا خطورة، بل إنها أنواع من الرياضة المعتدلة واللذيذة يتلذذ بها صاحبها عندما يمارسها، ويقع تصنيفها في كثير من الأحيان ضمن التمارين الأوكسجينية التي تكون أكثر جلباً للاهتمام وأفيد من الواجهة الأيضية: (الأيض هو عملية تغذية خلايا الجسم وطرح فضلاتها) كما ذكرنا ذلك في مقدمة هذا الموضوع. ولا ننسى أيضاً أن للسمنة تبعات تؤدي إلى تقليل مستقبلات الأنسولين على الأنسجة، وهذا يؤدي إلى عدم نقل سكر الكلوكوز لخلايا الجسم مما يؤدي إلى التعرض للإصابة بمرض السكر، فمن كان يعلم شيئاً عن هذه الأمور قبل أكثر من 1400 عام حتى ينهى عن السمنة؟. فما علينا إلا أن نتباهى بهذا الرسول العظيم ﷺ الذي أوصانا بأنواع من الرياضة لكي يقينا من كثير من الأمراض العصرية وغيرها.

أخي القارئ الكريم: إن ذكرني لمساوي بعض أنواع الرياضة ككمال الأجسام للنساء والمراثون، ورفع الأثقال للمصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعني أنني أنتقص من الرياضة، لا سيما أنها هواية كثير من الناس، لكن ما ذكرته أمور علمية عليّ أن أذكرها مستنداً إلى أبحاث علمية أصيلة.

### السباحة وحديث الرسول ﷺ

عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «كل شيء ليس من ذكر الله لهو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديبه»

فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم السباحة<sup>(19)</sup>. قبل الخوض في هذا الموضوع أود أن أقول: الغريب هو أنه ﷺ أوصانا بأنواع من الرياضة التي تصلح لكل الأعمار، لليافع وللرجل البالغ، وللعجوز، والنساء وحتى الشيوخ. وهل هناك من يكره أن يسبح، أم أن السباحة مناسبة جداً لكل الأعمار، وممتعة للجميع؛ وقد قرأت في مجلة ألمانية (مع الأسف لا أذكر اسمها).. أن السباحة تجعل الأطفال أذكيا أكثر من غيرهم.. ابحثوا يا علماء ما شئتم.. فإنكم والله ستجدون يوماً بعد يوم حكمة هذا الدين. فهذا حديث الرسول الكريم ﷺ قبل أكثر من 1400 عام. هذا وتعد السباحة من التمارين الأوكسجينية كما ذكر ذلك في كتاب Understanding Health المؤلف سنة 1982 الصفحة 82، حيث يقول مؤلفه أن السباحة والمشى القوي (Vigorous walking) يعملان على تقوية القلب، والرئة، والدورة الدموية، فحديث الرسول ﷺ لم يأت جزافاً فإن ما أمرنا به يقوي أمته ويجعلهم أذكيا. ويقول الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (ارتفاع الضغط) الصفحة (122) المؤلف سنة 1994:

(قد يعجب المرء كيف يوصي الرسول ﷺ بتعليم السباحة، ولم يكن في مكة والمدينة أنهار ولا تطل على البحار). وأود أن أجيب أخي الدكتور حسان وأقول له: [أخي هذا رسولٌ مبعوثٌ للعالم أجمع شرقاً وغرباً، وليس لأهل مكة أو المدينة فقط] ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا﴾ [سَبَأ: 28].

(19) رواه النسائي، وقال الألباني: حديث صحيح (انظر صحيح الجامع الصغير 4532).

وفي الختام أود أن أبين أمراً في غاية الأهمية عن الرياضة، وهو متعلق بنصيحة طبيب أمريكي لرجل من أقربائي، وهو كردي متجنس بجنسية أمريكية، وهي كالآتي: كان هذا الرجل مصاباً بضغط الدم العالي، وأرشده الطبيب بمزاولة رياضة عدا رفع الأثقال، فقال الرجل إنني حداد ألا يكفي ذلك «رياضة» لجسمي؟ أجابه الطبيب: لا... وأردف الطبيب قائلاً: يَعْرِفُ عقلك الباطن الذي هو جزء من كيائك و له علاقة وطيدة بحالة الجسم، أن الحدادة التي أنت تزاولها هو من أجل لقمة العيش وليس من أجل بدنك، لذا فإنك عندما تزاول الرياضة فإنها من أجل ماذا؟ طبعاً إنها من أجل بدنك ولتقويته، فإن عقلك الباطن الذي هو جزء من مملكتك (أي كيائك البدني) سيدرك ذلك ويعلم أن هذه الرياضة هي فعلاً من أجل بدنك الذي تريد تقويته وتكون بذلك رجلاً تنعم بالصحة، وبذلك ينخفض ضغط دمك العالي درجات عدة.

إذن يظهر مما سلف (أن هناك علاقة قوية بين الفكر والجسد، حيث أن حالة الجسم يتوقف على حالة الفرد الفكرية)<sup>(20)</sup>، وهكذا فقوة الشفاء موجودة في العقل الباطن بفتغير التفكير العقلي من جانب الشخص تطلق قوة الشفاء من كوامنها... إذن هكلنا يتعافى الإنسان، فالحداد السالف الذكر لا يستفيد من حدادته تلك الاستفادة التي ينالها فيما لو زاول رياضة من أجل صحته، حيث أن هناك عقلاً باطنياً لا يمنح له حقه، إلا إذا عملنا معه عملاً متناغماً، نُشعره أن كل شيء نعمله هو حق من أجل الكيان البدني - وهو جزء مهم منه - وهذا الاستشعار هو بمثابة اعتراف بوجوده (أي بوجود العقل الباطن) وبالتالي فالعلاقة الوطيدة معه يرفع المرء إلى مستويات عالية في كافة مجالات

(20) الشفاء الذاتي بقوة عقلك الباطن، د. أحمد توفيق، ص: 236، 2005.

الحياة... وهكذا يستطيع الفرد الحصول على الشفاء الكامن في عقله الذي يشفيه من جميع الأمراض إذا تم توجيهه من جانب الفرد، ولا يخفى علينا أن مبدأ الشفاء مؤثر وفعال في جميع الأفراد، بغض النظر عن الاعتقاد أو الجنس. (لذا ففوة الشفاء دائماً تُسندُ أو تناطُ إلى عديد من الأسماء منها: قدرة الله والطبيعة، والطاقة الحيوية، والحياة والذكاء والخلاق وقوة العقل الباطن)<sup>(21)</sup>.

إنه من معجزات الرسول ﷺ عندما يأمرنا بالسباحة ومشى الرجل بين الغرضين وركوب الخيل وغيرها، لأنه ﷺ عندما يأمرنا بذلك يقصد من وراءه رياضة لأجل الابتهاج بها، ثم نبيل صحة وعافية منها.

إذن بهذه الرياضة سَنُشْعِرُ العقل الباطن بأن تلك الرياضة هي لأجل الكيان الجسمي الذي هو جزء منه.

(21) المصدر السابق، ص: 194، بتصرف.