

الإسلام والرياضة

تأليف وتخریج الأحادیث
الباحث / سامی سعید إسماعیل

الاسلام والرياضة

تأليف : سامي سعيد إسماعيل

الطبعة الأولى : نوفمبر 2021

دار العلوم للنشر والتوزيع

هاتف : 01061160988_01144764000

الموقع الإلكتروني : www.darelloom.com

البريد الإلكتروني : daralloom@hotmail.com

Facebook.com/darelloom

Twiter: @darelloom

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

رقم الإيداع : 2021 / 23222

الترقيم الدولي : 978_977_380_712_2

دار
العلوم
للنشر والتوزيع

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي دار العلوم للنشر

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَبِهِ نَسْتَعِينُ

الإسلام والرياضة

مقدمة:

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا ، من يهديه الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه ومن اتبع سنته واهتدى بهديه إلى يوم الدين .

أما بعد

إن لأمة الإسلام تميزاً عن باقي الأمم في كل نواحي الحياة فهي الأمة الخاتمة التي تؤمن بالله وحده ونبينا خاتم النبيين والمرسلين الذي لا نبي بعده ، ودستورها القرآن الكريم الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه فقال تعالى " لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ ۗ تَنْزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ " .¹

وهي الأمة الحاملة لمشعل الهداية للعالمين ، وتبليغ رسالة الله إلى الأمم والشعوب إلى يوم القيامة ؛ يقول الله تعالى في حقها: " كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ " .²
لذا حباها الله بصفة الاستمرار والدوام إلى يوم القيامة، وحفظها الله من الهلاك والاندثار إلى أن تقوم الساعة.

وتتميز أمة الإسلام بالوسطية السمحة قال تعالى: " وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا... " .³

¹ سورة فصلت الآية 42.

² سورة آل عمران الآية 110.

³ سورة البقرة الآية 143.

وهذه الوسطية التي تتميز بها أمة الإسلام هي التي حفظتها وميزتها من دون الأمم ، وجعلتها قادرة على تبليغ رسالة ربها إلى كل الأمم إلى يوم القيامة.

ورسولها محمد صلى الله عليه وسلم مثالا حيا ، وقدوة حسنة للبشرية كلها لا المسلمين فقط ، فقد كان صلى الله عليه وسلم يصلى ويطيل الصلاة حتى تتورم قدماه ويخشع وتدمع عيناه ، وهو قوى فى الحق لا تأخذه لومة لائم ، ويجاهد فى سبيل الله حتى كسرت رباعيته ، ويمارس الرياضات المختلفة فى عصره .

ومع ذلك تجده صلى الله عليه وسلم يبش ويبتسم فى وجه من قابله ويقول " تبسمك فى وجه أخيك صدقة "4.

ويداعب ويمازح أهله وأصحابه ، ولكن لا يقول إلا حقا ، والصحابة الكرام " قالوا: يا رسول الله ! إنك تداعبنا ؟ ! قال: إني لا أقول إلا حقا "5.

ويقول للعجوز يداعبها " يا أم فلان إن الجنة لا يدخلها عجوز "6. ويحذر الذين يضحكون الناس بالكذب ويقول لهم " ويل للذى يحدث بالحديث ليضحك منه القوم فيكذب ويل له ويل له "7.

وكان يستعيز من الهم والحزن " اللهم أنى أعوذ بك من الهم والحزن "8. ولقد اهتم الإسلام بتربية القلوب والأبدان معاً ، ولم يهتم بجانب ويدع آخر ، أو يهتم بجانب على حساب الآخر ، بل هناك توازن دقيق بين الروح والجسد ، والدنيا والآخرة ، حتى إن عدد كلمات الدنيا والآخرة فى القرآن متساويان فقد ذكرت 115 مرة، ليعضيفا إلى إعجاز القرآن إعجازاً عددياً ، ولن ينتهى إعجاز القرآن إلى يوم القيامة .

وبين الجهاد والجد والترويح عن القلوب واللعب والمرح اهتم الإسلام بالرياضة اهتماماً كبيراً ، فهي تجمع الأمرين معاً ، وقد وازن الإسلام بين هذه وتلك توازناً كاملاً ، لا يطغى طرف على آخر، لذا كان هناك توافق وتناسق بين الأمور كلها وهى الوسطية الطبيعية التي فطر الله الناس عليها ، واختارها الإسلام منهجا وسلوكا .

4 عن أبى ذر الغفارى ورواه الترمذى وابن حبان فى صحيحه(529)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترمذى(1956)، وقال شعيب الأرنؤوط فى تخريج صحيح ابن حبان صحيح(529).

5 عن أبى هريرة ورواه الترمذى وأحمد(8481)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترمذى(1990)، وقال الهيثمى فى مجمع الزوائد إسناده حسن(9/20).

6 عن الحسن البصرى ورواه الترمذى فى الشمائل المحمدية(241)، وقال الألبانى صحيح فى السلسلة الصحيحة(2987).

7 عن معاوية بن حيدة القشبرى، ورواه أبو داود(4990)، والترمذى(2315)، والنسائى فى السنن الكبرى(11126)، وأحمد(20046).

8 عن أبى سعيد الخدرى، ورواه أبو داود(1555)، وضعفه الألبانى فى ضعيف أبى داود(1555).

والرياضة تحتل مكانةً ساميةً في الإسلام ، واهتم بها الرسول صلى الله عليه وسلم
والصحابية والتابعين من بعدهم حتى قامت على أكتافهم حضارة سادت الدنيا وأضاء نورها
ظلمات الجهل والتخلف في العالم من حولهم .

وفي هذا البحث لم أتطرق للتعريف بالرياضة لغتاً واصطلاحاً ، لأنها قد تأخذ جانب كبير
من الشرح والتعريف والتطوير ، ولكن لها تعريف عام للباحثين والعامّة على أنها ممارسة
للألعاب الرياضية والترويح عن النفس والعقل وسيظهر هذا في تناولي للبحث.

وأظهرت جانب من جوانب حضارة الإسلام المتميزة بالخيرية والوسطية في مراحلها
المختلفة من عهد النبوة وعهد الخلفاء الراشدين ثم عهد الدول الإسلامية المختلفة حتى بداية
العصر الحديث.

ففي الباب الأول تناولت الرياضة في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم وكيف مارس كافة
أنواع الرياضة في عصره وكشفت جانب مضيء من حياة النبوة والصحابة الكرام ، قد تغيب
عن شبابنا الحالي عامة وشبابنا الرياضى خاصة ، ولكن لن تغيب عن الباحثين في هذا المجال ،
وكيف كانت الرياضة جزء لا يتجزء من حياتهم اليومية .

ثم استكملت في الباب الثاني الرياضة في الحضارة الإسلامية وكيف مع اتساع رقعة الدولة
الإسلامية اتسعت أنواع الرياضة وكثرت وتنوعت في بلاد الدولة الإسلامية ، فقد كانت لدولة
الإسلام عادات وتقاليد مختلفة باختلاف البلاد التي دخلها الإسلام وخاصة الدول الغير عربية
والتي فتحها المسلمون ، فقد كانت رقعتها تمتد من حدود الصين شرقاً إلى بلاد المغرب غرباً ،
ودخلت حضارات مختلفة تحت ظل الإسلام كالحضارة الفارسية والرومية والهندية ، ومعها
دولها المختلفة في العادات والتقاليد والرياضات ، وفي ظل هذا الإتساع مورست كثير من
الرياضات وقد تكون متشابهة في طريقة اللعبة والإسلوب ممارستها ، لكنها مختلفة الأسماء
والألفاظ طبقاً للمكان والزمان التي مورست فيه.

وتناولت في الباب الثالث أحكام الحلال والحرام في الرياضة عامة وبعض الألعاب خاصة
والمنتشرة الآن وفيه تناولت أقوال العلماء الأجلاء في بيان أحكام الإسلام في مختلف الألعاب
وكيف نظر الإسلام إليها نظرة عدل ورحمة لأن من أسس مقاصد الشريعة الحفاظ على الدين
والنفس والمال والعرض والعقل.

فعد اتساع رقعة الإسلام ودخول دول مختلفة فى رقعة الإسلام ، كانت تمارس رياضات محرمة ، فحرمها إسلامنا الحنيف ، وهذب باقى الرياضات لتمارس داخل رحمة الإسلام ووسطيته.

وفى الباب الرابع تناولت مساهمات العرب فى المسابقات الدولية واقتصرت على الدورة الأولمبية العالمية ودورة الألعاب الأولمبية العربية لما لهما من أهمية رياضية للعالم أجمع ، ولم أستطيع حصر مساهمات المسلمين فى هذه الألعاب لصعوبته بالنسبة لى فهو يحتاج إلى جهد جماعى لحصر مساهمات المسلمين فى كل دولة ، وليقم به أحد الرياضيين المسلمين فى كل دولة سواء كانت إسلامية أو غير إسلامية ليقوم بحصرها ثم تجمع مع اللجنة المشكلة لحصر هذا الجهد الإسلامى وتتابع بعد ذلك وتنشر ليعرف العالم الحديث مدى مساهمة المسلمين فى المسابقات المختلفة سواء كانت دولية أو إقليمية.

وتناولت فى الباب الخامس موضوع الرياضة الترويحية وكيف هى جزء لا يتجزء من الرياضة مثلها مثل الرياضة البدنية ، لأن الإنسان يتكون من جسد وروح ولكل منهما رياضته التى يجب للرياضى الإهتمام بها ، ولا تطغى إحداها على الأخرى ، بل يجب أن يكون هناك توازن بين احتياج الروح والجسد ، وهل تعتبر الرياضة نشاطا تربويا أم نشاطا ترويحيا ؟. وفى الخاتمة أردت أن أقول أننا يجب أن نتأسى بالنبى صلى الله عليه وسلم وأصحابه الكرام ونعيد مجد هذه الحضارة الرائدة التى قامت على العلم والأخلاق والقيم الروحية العالية فى كل نواحى الحياة وخاصة الرياضة.

ثم تحدثت فى الباب السادس عن الأخلاق وأهميتها فى حياة الرياضى واحتياج العالم كله للخلق الإسلامى ، ورئيته للرياضى المسلم الحق والذى يحمل خلق الإسلام على عاتقه وداخل نفسه ، وكيف هى موجودة ومتأصلة فى ديننا ولكن تحتاج إلى إزالة الرماد عن جواهرها وإستخراج اللؤلؤ من بحارها ، وفى حالة تطبيقها ستكون الرياضة عنصرها الأساسى الأخلاق ، فى الممارسة والتربية والتدريب بل والتشجيع أيضا.

ثم فى الباب السابع والأخير تناولت معجزة الله فى خلق جسم الرياضى وما يحدث فى جسمه أثناء ممارسته الرياضة وكيف يتم شفاؤه من الجروح والكسور بإذن الله ، وقد يقول البعض أن هذا ليس جزء من الموضوع ولكنى أردت أن أركز فيه عن معجزة الخالق سبحانه وتعالى ، وكيف لا نتناول كتبنا فى مجال الطب والتشريح هذه الموضوعات بشيء من الإيمان ولا نتركها للعلم المجرى البعيد عن الإيمان وعظمة الخالق.

وَأَسْأَلُ اللَّهَ عِزَّ وَجَلَّ أَنْ يَقْبَلَهُ مِنِّي خَالِصًا لَوْجَهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَأَنْ يَجْعَلَهُ إِضَافَةً

لِلْمَكْتَبَاتِ الْعَرَبِيَّةِ وَالْإِسْلَامِيَّةِ لِلِاسْتِفَادَةِ بِهِ، وَأَنْ يَجْعَلَهُ لِي عَمَلًا مُتَقَبَّلًا يَنْتَفِعُ بِهِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.
فَإِنَّهُ إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ لَا يَنْفَعُهُ إِلَّا ثَلَاثٌ كَمَا أَخْبَرَ الرَّسُولَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " إِذَا مَاتَ
الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ
يَدْعُو لَهُ "9.

فَمَا وَجَدْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَمَنْ تَوْفِيقَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَمَا وَجَدْتُمْ مِنْ خَطَاٍ فَمَنْ نَفْسِي وَسَهْوَهَا
مِنْ غَيْرِ عَمَدٍ، وَأَسْأَلُ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْمَغْفِرَةَ بِإِذْنِهِ " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ
وَعَلَيْهَا مَا كَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَعَافِنَا وَأَعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ " [البقرة الآية: 286].

وَأَرْجُوا أَنْ يَسَاعِدَنِي إِخْوَانِي الْقُرَاءَ فِي تَصْحِيحِ الْأَخْطَاءِ الَّتِي وَقَعَتْ فِيهِ عَنْ غَيْرِ قَصْدٍ،
وَجَزَاهُمْ اللَّهُ عَنِّي خَيْرًا وَلَهُمْ جَزِيلٌ شُكْرِي وَعِرْفَانِي لِمَشَارِكْتِهِمْ لِي.

سامى سعيد إسماعيل البرعى

selboraei@yahoo.com

القاهرة فى 19 رجب 1427

الموافق الأحد 12-8-2006.

تمت المراجعة فى 20 ذو الحجة 1440 هـ

الموافق الأربعاء 21-8-2019م.

9 عن أبي هريرة، ورواه البخارى فى الأدب المفرد(38)، ومسلم فى صحيحه(1631) واللفظ له، وابن حبان فى صحيحه(3016)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(793).

الباب الأول

الرياضة
فى عهد
الرسول والصحابة

لم تكن الرياضة في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم للتسلية وضياع الوقت ولكن كان لها هدف وغاية.

والهدف هو قول الله سبحانه في كتابه العزيز " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ " 10 وهو الاستعداد الدائم للجهاد والمرابطة في سبيل الله، والدعوة والهداية ونشر دين الله، والدفاع عنه بالنفس والمال، وتحمل تبعات الجهاد والمرابطة في سبيل الله. والغاية هي رضاء الله عز وجل وتحقيق العبودية لله وحده وتنفيذ أوامره لسعادة الدنيا والآخرة.

كما قال الله سبحانه وتعالى " قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَلِمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّْي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى " 11، وقوله سبحانه و تعالى " وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ خُنَفَاءً وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَامَةِ " 12.

لذا ربي رسول الله صلى الله عليه وسلم جيلاً من الرجال الأفذاذ المجاهدين حملوا راية الجهاد والدعوة حتى انتشر الإسلام في مشارق الأرض ومغاربها .

ولكن لانفهم من ذلك أن حياتهم كانت كلها جداً صارماً وجهاد متواصل وعبادة دائمة ، بل كانت هناك أوقات للهو المباح والترفيه الذي لا يضر، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم رغم طول صلاته وخشوعه وبكائه ، وزهده وجهاده ، يبتسم ويبتسّم ويمزح ويلعب ويداعب ولا يقول إلا حقا ، وكان الصحابة رضوان الله عليهم أجمعين على دربه وسنته يقتدون به صلى الله عليه وسلم فتراهم يمزحون ويضحكون ويتندرون لأن هذه طبيعتهم البشرية .

ولذلك لم يكن على المسلمين أن يكون كل كلامهم ذكرا وكل صمتهم فكرا ، وكل نظرهم عبرا ، وكل سماعهم قرآنا ، وكل فراغهم في المسجد ، وإنما اعترف بهم وبفطرتهم وغرائزهم التي خلقهم الله عليها ، بل فطر خلقه سبحانه كلهم عليها ، وقد خلقهم سبحانه يفرحون ويمرحون ويضحكون ويلعبون ، كما خلقهم يأكلون ويشربون ، وكما جعل منهم أنبياء ورسلا ، جعل فيهم كفارا وفساقا.

10سورة الأنفال الآية 60 .

11سورة طه الآية 124، 123.

12سورة البينة الآية 5 .

و فى عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم كان هناك رياضات كثيرة منها ما أقره الرسول صلى الله عليه وسلم قولاً وعملاً لما فيه من نفع للمسلمين فى حياتهم وتربية لهم على الجد والجهاد ، ومنها ما نهى عنه الرسول صلى الله عليه وسلم لما فيه من لهو باطل ومضيعة للوقت والمال كما قال الله سبحانه وتعالى " وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمُ عَنْهُ فَانْتَهُوا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ " .¹³

(فقد ربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين بعض المناشط الرياضية وبين الجهاد لإدراكه أهمية الإعداد البدني والمهاري في المعارك الإسلامية التي تخاض بقصد الجهاد في سبيل الله ، فقد أكد أشد التأكيد على تلك الرياضات التي تخدم أهداف الجهاد ومقوماته كالرمي بالقوس والنبل ، وركوب الخيل ، وأوضح ثواب ذلك للمسلم ، بل أوضح كذلك عقاب من يترك هذه الرياضات وما تؤول إليه أحواله إن فعل ، ورسول الله صلى الله عليه وسلم لا ينطق عن الهوى .

وبذلك ربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين الرياضة وأهداف الدولة ، ولم نعرف في تاريخ المجتمعات البشرية عبر العصور المختلفة أن التربية البدنية والرياضية قد نجحت وازدهرت بمعزل عن أهداف مجتمعتها ، وهكذا نجحت الرياضة في عصر الرسول ونالت هذه المكانة المرموقة بين سائر النظم الإجتماعية وأنماط الثقافة في الدولة الإسلامية الأولى).¹⁴

الرسول القدوة:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة والأسوة الطيبة والمثال العملى للمسلمين ، فكان صلى الله عليه وسلم رشيق القوام متين البنيان يمارس الرياضة ويحض عليها ، كما وصفه على بن أبى طالب رضى الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (البائن الطويل) ، ولا بالقصير المتردد ، وكان ربعة من القوم (معتدل القامة) ، ولم يكن بالجعد القلط ، ولا بالسبب ، كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمطهم (الفاحش السمنة) ، ولا بالمكثم (كثير اللحم) ، كان فى الوجه تدوير أبيض مشبا بالحمرة أدعج العينين أهدب الأشفار جليل المشاش والكتد أجرد ذو

¹³الحشر الآية 7 .

¹⁴الرياضة النبوية د/ أمين أنور الخولى .

مسربة ، شثن الكفين والقدمين (غليظ) وإذا مشى تقلع كأنما يمشى فى صيب (يميل فى المشى إلى الأمام).¹⁵

وكما وصفه القاضى عياض فقال: كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين ، ضخم العظام ، عبل العضدين والذراعين والأسافل ، رحب الكفين والقدمين ، ربعة القد ، ليس بالطويل البائن ، ولا بالقصير المتردد صلى الله عليه وسلم.¹⁶

فكان كامل الأوصاف والخلفة ، وكيف لا وهو رسول رب العالمين ، وخاتم النبيين وسيد الأولين والآخريين ، اتصف خلقه بالجمال ، واتصفت أخلاقه بالكمال ، كما وصفته زوجته السيدة عائشة رضى الله عنها " كان خلقه القرآن " .¹⁷

كان رياضياً ، يمارسها ويأمر أصحابه بها ، ويحض عليها فقال صلى الله عليه وسلم " المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفى كل خير "¹⁸

فانعكس ذلك على بنيته وقوامه وجهاده وجلده فى كل المواقف ، فقد مشى 100 ميل من المدينة إلى بدر الكبرى ، ومشى أكثر من ذلك بكثير فى غزوة تبوك ، فقد كان يتناوب الركوب والمشى مع اثنين من أصحابه ، وكان يحفر الخندق ويحمل التراب مع أصحابه دون تمييز عنهم ، وعندما أعترضتهم صخرة ضخمة لم يستطيعوا تقطيعها وإزاحتها ، تصدى لها صلى الله عليه وسلم وضربها بمعوله ثلاثة ففنتها ، وركب الخيل والجمال وحارب بالسيف والرمح ورمى بالنبل ، بل سبح فى الماء ، وسابق بالخيول والجري ، وصارع ومارس اللياقة البدنية واهتم بها صلى الله عليه وسلم .

¹⁵ رواه الترمذى فى سننه وقال حسن غريب ليس إسناده بمتصل وقال بن عبد البر أحسن شئى فى وصفه صلى الله عليه وسلم فى الإستنكار(7/337)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الترمذى(3638).

¹⁶ كتاب الشفاء للقاضى عياض .
¹⁷ عن عائشة رضى الله عنها والحديث متفق عليه أخرجه البخارى فى الأدب المفرد وقال الألبانى صحيح فى الأدب المفرد(234)، ومسلم فى صحيحه(748).

¹⁸ عن أبى هريرة ورواه مسلم فى صحيحه(2664)، وصححه والألبانى صححه فى صحيح ابن ماجه(3379)، وحسنه فى صحيح الجامع(6650) .

فمن الرياضة التي مارسها وأمر بها الرسول صلى الله عليه وسلم ،

1. رياضة المبارزة بالسيف:

السيف كان هو السلاح الفردي عند العرب والمسلمين ، وهو سلاح الفارس والراجل على السواء وهو سلاح يعتمد عليه الفرد في حياته العادية وفي قتاله ، وهو معه أينما ذهب ، ومن نعومة أظفاره يتعلم كيف يستعمله وكيف يحمله وكيف يقوم بحقه ، لذا كان أحسن آلتهم وأكثرها ذكراً في أشعارهم وأقربها إلى قلوبهم ولها أسماء كثيرة ، بل وسجلوا تاريخها منذ صنعت .

وكانوا من أمهر الناس استخداماً لها (وكانوا لتمكنهم من استخدامه وألفهم له يقولون عن السيف : إنه يغني عن غيره ، ولا يغني عنه غيره ، ويعمل به عمل السلاح كله ، فكانوا يطعنون به كالرمح ويضربون به كالعمود ويقطعون به كالسكين ويجعلونه سوطاً ومقرعة ، ويتخذونه جمالاً ووجاهة في الملاء ، وأنيساً في الوحدة ورفيقاً للسائر .

وكان العرب يجيدون استعماله ركباناً ومشاةً وعوداً وجثياً وعلى الركب - وقد ورد ذكر ذلك في قتال القادسية - وهو أسلوب دفاعي في المبارزة ، غير أنه مربك جداً لمن لم يألفه ويعجز عن مواجهته ، فهو يمكن صاحبه من إصابة خصمه من أسفل بينما يعجز المبارز الواقف أن يصيب المبارز الجاثي ، مثل هذا الإسلوب في المبارزة نلحظه في يومنا هذا بين المتبارزين بالعصى في لعب التحطيب المشهور في صعيد مصر وريفها (19).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم في السيف يحض عليه ويشيد به " لا تتمنوا لقاء العدو ولكن إذا لقيتموه فاثبتوا واعلموا أن الجنة تحت ظلال السيوف " 20.

وقال صلى الله عليه وسلم " السيوف أودية المجاهدين " 21.

وعن يزيد بن شجرة موقوفاً " السيوف مفاتيح الجنة " 22.

وقال صلى الله عليه وسلم " من سل سيفه في سبيل الله فقد بايع الله " 23.

19 الطريق إلى المدائن. أ/ أحمد عادل.

20 عن عبد الله بن أبي الأوفى والحديث متفق عليه وأخرجه البخاري في صحيحه (3024)، ومسلم في صحيحه (1742).

21 عن أبي أيوب ورواه الديلمي في مسند الفردوس (3555)، والمحاملي في أماليه عن زيد بن ثابت (461)، والألباني في ضعيف الجامع (3375) والسلسلة الضعيفة (3739).

22 عن يزيد بن شجرة، وقال الحافظ الهيثمي في مجمع الزوائد رواه الطبراني عن طريقين رجال أحدهما رجال صحيح (297/5)، وقال الألباني روى بطريقتين إحداهما صحيحة في السلسلة الصحيحة (374/6).

عن كعب بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إن المؤمن يجاهد بسيفه ولسانه.²⁴

عن علي رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إن الله يباهي بالمتقلد سيفه في سبيل الله ملائكته وهم يصلون عليه مادام متقلده.²⁵

وكان العرب يعتقدون أن السيف إذا سل من غمده دون أن يضرب به أورث الجبن. وكان صلى الله عليه وسلم يأمر أن يتداول السيف في غمده حتى لا يصيب أحدا فيؤذيه. وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى أن يتعاطى السيف مسلولا.²⁶

وفي رواية " إذا سل أحدكم السيف فليغمده ثم يعطيه أخاه".²⁷ وكان لا يحب أن يغالى الصحابة في أثمان السيوف في تجارتها فعن عبد الله بن بسر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " لا تغالوا في أثمان السيوف فإنها مأمورة".²⁸

وللسيف حق، وهو أن من حمله وأخذه يقاتل به العدو ولا ينهزم ولا يفر، ويقا تل به حتى ينكسر أو ينحنى.

عن الزبير رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من يأخذ هذا السيف بحقه؟ قيل وما حقه؟ قال: لا يقتل به مسلما ولا يفر به عن كافر".²⁹

وفي حديث آخر " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ سيفاً يوم أُخِذَ فقال: مَنْ يَأْخُذُ مِنِّي هَذَا؟ فَبَسَطُوا أَيْدِيَهُمْ، كُلُّ إِنْسَانٍ مِنْهُمْ يَقُولُ: أَنَا، أَنَا، قَالَ: فَمَنْ يَأْخُذُهُ بِحَقِّهِ؟ قَالَ فَأَحْجَمَ الْقَوْمُ. فَقَالَ سِمَاكُ بْنُ خَرَّشَةَ أَبُو دُجَانَةَ: أَنَا أَخْذُهُ بِحَقِّهِ. قَالَ: فَأَخْذَهُ فَقَلَقَ بِهِ هَامَ الْمُشْرِكِينَ ".³⁰

وكان الزبير بن العوام أول من سل سيفاً في سبيل الله وكان ذلك في مكة قبل الهجرة، عن عروة قال: أول سيف سل في الإسلام بمكة سيف الزبير، بلغه أن النبي صلى الله عليه

²³ عن أبي هريرة ورواه ابن مردويه في كنز العمال(4/280)، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع(5631).

²⁴ كنز العمال عن الطبراني(357/4).

²⁵ كنز العمال عن الطبراني (338/4).

²⁶ عن جابر بن عبد الله قال الألباني صحيح في صحيح (الترمذي(2163) وأبو داود(2588) والجامع(6819).

²⁷ عن أبي بكره ورواه أحمد(20445)، والحاكم والطبراني بسند جيد وبين حجر بسند جيد في فتح الباري(28/13)، وقال الهيثمي في

مجمع الزوائد رجاله ثقات(7/294)، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة(1700/7).

²⁸ قال المتقي الهندي في كنز العمال رواه الديلمي(4/339).

²⁹ رواه الطبري في تاريخ الأمم وممالك(2/195).

³⁰ رواه أنس بن مالك وأخرجه مسلم في صحيحه(2470).

وسلم قتل فسل سيفه وقال: لا ألقى أحداً إلا قتلته فبلغ ذلك النبي صلى الله عليه وسلم فأخذ سيفه فمسحه ودعا له.³¹

وكانت المبارزة بالسيف من أحب رياضات العرب والمسلمين يتبارى فيها الشجعان ويتباهون بها ، ومن مواقف المبارزة المشهورة في تاريخ المسلمين ، مبارزة يوم بدر الكبرى .

فقد روى عليّ رضي الله عنه لما كان يوم بدر تقدم عتبة بن ربيعة وتبعه ابنه وأخوه فنادى من يبارز فانئذب له شباب من الأنصار فقال ممن أنتم فأخبروهم فقالوا لا حاجة لنا فيكم إنما أردنا بني عمنا فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم قم يا حمزة قم يا عليّ قم يا عبيدة بن الحارث فأقبل حمزة إلى عتبة وأقبلت إلى شيبه واختلفت بين عبيدة والوليد ضربتان فأخذ كل واحد منهما صاحبه ثم ملنا على الوليد فقتلناه واحتملنا عبيدة.³²

و(أن علياً بارزَ يومَ الخندقِ عمروَ بنَ عبدِ وُدٍّ)³³، ومبارزة عليّ رضي الله عنه لعمر بن عبد ود يوم الخندق مروية في كتب السيرة وقال ابن إسحاق مختصراً: إن عمرو بن ود خرج فنادى: هل من مبارز؟ فقام عليّ رضي الله عنه - وهو مقنع بالحديد - فقال: أنا له يا نبي الله ، فقال: " انه عمرو إجلس " ، ونادى عمرو : ألا رجل - يؤنبهم - ويقول - : أين جنتكم التي تزعمون أنه من قتل منكم دخلها ، أفلا تبرزون لي رجلاً ، فقام عليّ ، فقال أنا له يا رسول الله ، فقال النبي " إجلس إنه عمرو " ، ثم نادى الثالثة وقال ينشد شعراً ولقد بحثت من النداء بجمعكم هل من مبارز ؟ فقام علي فقال: يا رسول الله أنا له ، فقال " إنه عمرو " ، فقال: وإن كان عمرواً ، فأذن له النبي صلى الله عليه وسلم ، فمشى إليه عليّ حتى أتاه وهو ينشد شعراً رداً على شعر عمرو : لا تعجلن فقد أتاك مجيب صوتك غير عاجز، فقال له عمرو : من أنت ، قال أنا عليّ ، فقال : ابن عبد مناف؟ فقال : أنا بن أبي طالب ، فقال غيرك يابن أخي ، من أعمامك من هو أسن منك ، فإني أكره أن أهريق دمك ، فقال له عليّ رضي الله عنه : ولكني والله لا أكره أن أهريق دمك ، فغضب ونزل فسل سيفه كأنه شعلة نار ثم أقبل نحو عليّ مغضباً ، وذكر أنه كان على فرسه ، فقال له عليّ: كيف أقاتلك وأنت على فرسك ولكن إنزل معي ، فنزل عن

³¹رواه الطبراني وقال الهيثمي في مجمع الزوائد إسناده منقطع (9/154)، والمتقى الهندي في كنز العمال (36623) .
³²قال ابن الملقن إسناده حسن أو صحيح في تحفة المحتاج(2/508)، وقال الألباني صحيح في صحيح أبي داود(2665)، وقال الشوكاني في نيل الأوطار رجاله ثقات(8/86).
³³قال ابن حجر العسقلاني منقطع ووصله الحاكم(4/1440).

فرسه ثم أقبل نحو عليّ ، وذكر الواقدي (عن جابر رضى الله عنه: فذنى أحدهما من صاحبه وثارت بينهما غبرة فما نراهما ، فسمعنا التكبير تحتها ، فعرفنا أن علياً قتله ، فانكشف أصحابه الذين فى الخندق هاربين).³⁴

وكان العرب يسمون أسياهم ويلقبونها بأحب الأسماء اليهم ويسجلونها فى كتبهم وأشعارهم ، ومن أهم ما سجل من تاريخ أسياف العرب سيف عمرو بن معد يكرب الزبيدى (الصمصامة) ، وكان سيفاً مميزاً .³⁵

ولقد كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم عدة أسياف ولها أسماء ، مثل ما ذكره الطبرى فى تاريخه ، فقد روى بأنه كان لرسول الله من سلاح بنى قينقاع ثلاثة أسياف: سيفاً قلعيّاً وسيفاً يدعى البتار وسيفاً يدعى الحتف ، وقيل أنه عندما قدم إلى المدينة كان معه سيفان يقال لأحدهما العضب وشهد به بدرأ ، وسيفه ذو الفقار غنمه فى يوم بدر.

وقال الصالحى الشامى عن أسياف رسول الله وأسماءها قال (فى عدد سيوفه وهى أحد عشر سيفاً: وروى ابن سعد عن عبد المجيد بن سهل قال: قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة فى الهجرة بسيف كان لأبي قثم (مأثور) يعنى أباه.

الثانى: ذو الفقار بكسر الفاء يقال بفتحها كان فى وسطها مثل الفقرات غنمه يوم بدر- وكانت للقاضى ابن منبّه السهمي- وكان لا يكاد يفارقه فى حروبه ، وكان قائمته وقبضته وذؤابته وبكراته ونصله من فضة.

وروى ابن سعد والترمذى وحسنه عن ابن عباس رضى الله تعالى عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم غنم سيفه ذا الفقار يوم بدر.

الثالث والرابع والخامس: أصابهم من سلاح بنى قينقاع

وروى ابن سعد عن مروان بن أبى سعيد بن المعلى قال: أصاب رسول الله صلى الله عليه وسلم من سلاح بنى قينقاع ثلاثة أسياف: قلعيّة: بفتح القاف واللام ثم عين مهملة نسبة إلى مرج القلعة بالبادية ، وسيف يدعى البتار، والبتار القاطع ، وسيف يدعى الحتف: بالحاء المهملة ثم تاء مثناة فوقية ثم فاء

روى ابن سعد عن مجاهد وزياد بن أبى مريم قالوا: كان سيف رسول الله صلى الله عليه وسلم الحتف له قرن.

³⁴المغازى للقاضى الواقدي.

³⁵سجل قصته فى تاريخ الأمم والممالك للطبرى 264/3 وفتوح البلدان للبلاذرى 142.

السادس والسابع: أصابهما من صنم لطيء.

وروى ابن سعد عن مروان بن أبي سعيد بن المعلى قال: كان عند رسول الله صلى الله عليه وسلم سيف يدعى المخزم ، وسيف يدعى رسوبا أصابهما من الفلّس ، بضم الفاء ، وسكون اللام: صنم لطيء.

الثامن: العضب: بفتح العين المهملة ، وسكون الضاد المعجمة ، أرسل إليه به سعد بن عبادة رضي الله تعالى عنه عند توجهه إلى بدر.

وروى أبو الحسن بن الضحاك عن أبي بكر بن أبي خيثمة أنه قال في تاريخه: يقال أنه صلى الله عليه وسلم قدم المدينة ، ومعه سيفان يقال لأحدهما العضب شهد به بدرا.

التاسع: القضيبي بالقاف ، والضاد المعجمة: أصابه من سلاح بني قينقاع.

العاشر: الصمصامة: كانت لعمر بن معد يكرب الزبيدي، فوهبها خالد بن سعيد بن العاص بن أمية بن عبد شمس بن عبد مناف بن قصي استعمله صلى الله عليه وسلم وكانت مشهورة عند العرب.

الحادي عشر: اللّحيف).³⁶

2. رياضة الرمي بالسهم :

وهي أهم رياضات في الإسلام والتي عنى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمر بها أصحابه الكرام ، لما لها من أهمية قصوى في حياة الأمة ، ولما يتمتع بها صاحبها من مكانة عالية في وسط أقرانه ، فكان سيدنا سعد ابن أبي وقاص رضي الله عنه من أمهر الرماة وكان رضي الله عنه لا يخطئ في رميه ، وذكر ابن إسحاق في المغازي من حديث سعد أنه رمى يوم أحد دون رسول الله صلى الله عليه وسلم قال سعد: ولقد رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يناولني السهم ويقول له " أرم فداك أبي و أمي " حتى أنه لناولني السهم ما له من نصل فأرمى به.³⁷

³⁶كتاب سبل الهدى والرشاد للصالحي الشامي(7/363).
³⁷السيرة النبوية لأبن هشام المجلد الرابع - غزوة أحد.

وكان الذى يتفوق فى الرمى يشار اليه بالبنان ويرفع ذكره بين الناس ، فعن علي رضى الله عنه قال " ما رأيت النبى صلى الله عليه وسلم يفدى رجلاً بعد سعد سمعته يقول " أرم فداك أبى وأمى " .³⁸

فقد كان سعد ابن أبى وقاص من أمهر الرماه ، ولذلك دعى له رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال " اللهم سدد رميته وأجب دعوته " ³⁹، فكان لا يرد له دعاء ولا يخيب له سهم. وكذلك كان الزبير بن العوام كان رامياً فارساً شديد المراس رضى الله عنه فقد روى عنه أنه قال: جمع لي رسول الله صلى الله عليه وسلم أبويه مرتين: يوم أحد ، ويوم قريظة ، فقال " أرم فداك أبى وأمى " .⁴⁰

كذلك أبو طلحة كان رامياً ماهراً شهد له النبى صلى الله عليه وسلم فقد " كانَ أَبُو طَلْحَةَ يَنْتَرِسُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثُرَيْسٍ وَاحِدٍ ، وَكَانَ أَبُو طَلْحَةَ حَسَنَ الرَّمِيِّ ، فَكَانَ إِذَا رَمَى تَشَرَّفَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَيَنْظُرُ إِلَى مَوْضِعِ نَبْلِهِ " .⁴¹

وتسمى السهام أيضاً النبل والنشاب ، وكان السهم العربى من أجود السهام فى زمانه ، فقد روى البلاذرى عن أبيه عن جده قال " حضرت القادسية وأنا مجوسى ، فلما رمتنا العرب بالنبل جعلنا نقول دوك دوك ، نعى مغازل ، فما زالت بنا تلك المغازل حتى أزلت أمرنا ، ولقد كان الرجل منا يرمى عن القوس (الناوكية) - وهى السهام الفارسية - فما يزيد سهمها على أن يتعلق بثوب أحدهم ، ولقد كانت النبله من نبالهم تهتك الدرع الحصينة والجوشن المضاعف مما علينا " .⁴²

وكان لرسول الله صلى الله عليه وسلم قسى وسهام متعددة فقد روى صاحب كتاب الهدى والرشاد للصالحى الشامى قال (فى قسيه صلى الله عليه وسلم وهى ست:-
الأولى: الرّوحاء.

الثانية: شوحط: بشين معجمة مفتوحة ثم واو ساكنة ثم حاء مهملة وكانت تدعى البيضاء.
الثالثة: الصفراء- من نبع كسرت يوم أحد فأخذها قتادة بن النعمان.

³⁸ الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(4055) و(3831)، ومسلم فى صحيحه(2411) .
³⁹ رواه الحاكم وقال هذا حديث صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه(92/3)، وقال الألبانى فى تخريج مشكاة المصابيح إسناده ضعيف (6069).

⁴⁰ رواه بن عبد البر فى الاستيعاب وقال ثابت(91/2)، ورواية عبد الله بن الزبير رواها البخارى فى صحيحه(3720)، وقال أحمد شاكر إسناده صحيح فى مسند أحمد(3/17).

⁴¹ عن أنس بن مالك والحديث منفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(2902)، ومسلم فى صحيحه(1811).
⁴² فتوح البلدان للبلاذرى 318 .

روى ابن سعد عن مروان بن أبي سعيد المعلى ، وأبو الحسن بن الضحاك عن أبي بكر أحمد بن أبي خيثمة قالوا: أصاب رسول الله صلى الله عليه وسلم الثلاثة من سلاح بني قينقاع.

الرابعة: السداس: ذكرها جماعة وأسقطها غيرهم من السيوف.

روى الطبراني عن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما قال: كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم قوس يسمى السداس.

الخامسة: الزوراء.

السادسة: الكتوم لانخفاض صوتها إذا رمى عنها ، كسرت يوم أحد، فأخذها قتادة بن النعمان (43).

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يختار أفضل أدوات الحرب ويدرب المسلمين عليها فقد روى عن علي رضي الله عنه قال " كانت بيد النبي صلى الله عليه وسلم قوس عربية ، فرأى رجل بيده قوس فارسية ، فقال ماهذه ؟ ألقها وعليك بهذه وأشبابها ورماح القنا ، فإنما يزيد الله لكم بها في الدين ، ويمكن لكم في البلاد " 44.

فأمر النبي صلى الله عليه وسلم الرجل بإختيار الأفضل والأصلح لمهمة القتال والجهاد في وقتها وهي القوس العربية لأنها الأسرع في الوصول إلى العدو والأطول مسافة والأكثر تأثيرا ، وكذلك دله النبي صلى الله عليه وسلم على رماح القنا وهي السلاح الثاني في المعركة ، فقد كانت الأسلحة الرئيسية في المعارك هي السيف والنبل والرمح في ذلك الزمان .

وكان للسهم سوق في المسجد حيث يجتمع الناس فيه يتداولونها بالبيع والشراء والتجارة. وحرصا منه صلى الله عليه وسلم من أن يصاب أحد من أثر نصل السهم ، أمر بالإمساك بنصلها حتى لا تؤذى أحدا ، فقد مر رجل في المسجد ومعه سهم فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم " أمسك بنصلها " 45.

وعن سلمة بن الأكوع قال " مرّ النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون بالسوق ، فقال: ارموا يابني إسماعيل فإن أباكم كان راميا ، ارموا وأنا مع بني فلان ،

43 كتاب الهدى والرشاد للصالحى الشامى (7/362).

44 رواه ابن ماجه وقال الذهبى فيه عبد الله بن بسر ذكر من جرحه فى ميزان الاعتدال(396/2)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف ابن ماجه(562).

45 عن جابر والحديث متفق عليه ورواه البخارى فى صحيحه(451)ومسلم فى صحيحه(2614).

قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: مالكم لاترمون ؟ قالوا: كيف نرمى وأنت معهم ؟ فقال: ارموا وأنا معكم كلكم " .⁴⁶

ومعنى ينتضلون أى يترامون والنضال هو الترامى للسبق ونضل فلان فلانا: أى غلبه .
أنظر كيف كان رد فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم حين كان يمشى فى السوق ولم يفته صلى الله عليه وسلم هذا الموقف من الصحابة بل أمرهم ، وليس هم فقط ، بل المسلمين من بعدهم إلى يوم القيامة ، وحثهم على أهم رياضة فى التربية الجهادية ألا وهى الرماية ، وانظر كيف كان هم الصحابة وفعلمهم من التدريب على رياضات القتال بل والتسابق فيها حتى وهم فى السوق حيث البيع والشراء والجدال والصخب ، واستثمروا وجود بعض الوقت الضائع فى السوق ليستفيدوا منه فى الاستعداد للجهاد والتدريب على القتال .

وعن عقبة بن عامر قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ، ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي " .⁴⁷
وعنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من عُلِمَ الرمي ثم تركه فليس منا " .⁴⁸
ومعنى قوله صلى الله عليه وسلم ليس منا (أى أثم إثمًا شديدًا ، لأن ترك العناية بذلك يدل على ترك العناية بأمر الجهاد ، وترك العناية بالجهاد يدل على ترك العناية بالدين لكونه سنامه وبه قام) .⁴⁹

وقال صلى الله عليه وسلم " من تعلم الرمي ثم نسيه فهى نعمة جردها " .⁵⁰
وعن عمر رضى الله عنه قال (أرموا فإن الرمي عدة وجلادة) .⁵¹
وعن أبى سعيد قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " تعلموا الرمي والقرآن وخير ساعات المؤمن حين يذكر الله عز وجل " .⁵²

⁴⁶رواه البخارى فى صحيحه(2899) وابن حبان فى صحيحه(4693).

⁴⁷رواه مسلم فى صحيحه(1917)، وابن حبان فى صحيحه(4709)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح أبى داود(2514).

⁴⁸عن عقبة بن نافع ورواه مسلم فى صحيحه(1919)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(6395).

⁴⁹نيل الأوطار للشوكانى (8/96) .

⁵⁰عن أبى هريرة ورواه البزار(9095)، والطبرانى فى الصغير(543)، وقال الألبانى صحيح لغيره فى صحيح الترغيب(1294) .

⁵¹رواه ابن أبى شيبه فى مصنفه والمتقى الهندى فى كنز العمال فى فضل الرمي المجلد الرابع(11369).

⁵²رواه الديلمى والمتقى الهندى فى كنز العمال فى آداب الجهاد المجلد الرابع/الفصل الثانى(10871) .

وروى بكر ابن عبد الله الأنصاري عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " علموا أبناءكم السباحة والرماية ، ونعم لهو المؤمنة في بيتها المغزل ، وإذا دعاك أبويك فأجب أمك " .⁵³

وعن أبي حردد وأبي هريرة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " تمعددوا واخشوشنوا وانتضلوا وامشوا حفاة " .⁵⁴

ومعنى تمعددوا أى تشبهوا بمعد بن عدنان في تقشفهم وخشونة عيشتهم ، وانتضلوا أى تعلموا الرمي بالسهام .

وروى عن عمر رضى الله عنه أنه قال (علموا أولادكم العوم والرماية ومروهم فليثبوا على الخيل وثباً ، ورووهم ما يجمل من الشعر) .⁵⁵

وكتب عمر رضى الله عنه إلى الشام فقال (علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية) .⁵⁶

لأن الرمي وألعاب الرماية هي المحك الرئيسي والنتيجة المنتظرة من التدريب على القتال ، لأن المطلوب هو تحقيق التفوق على العدو وهزيمته وذلك بتسديد الرمي والاصابة .

ولم يحث الرسول صلى الله عليه وسلم على الرمي فقط بل حث على صناعتها وتخير الأحسن منها فقال صلى الله عليه وسلم " إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر الجنة : صانعه الذى يحتسب في صنعته الخير ، والذى يُجَهِّزُ به في سبيل الله ، والذى يرمى به في سبيل الله " .⁵⁷

وفي رواية أخرى " إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة الجنة : صانعه يحتسب في صنعته الخير ، والرامي به ، ومنبله ، " .⁵⁸

⁵³ أخرجه السيوطي في الجامع الصغير وقال رواه ابن مندة في المعرفة وأبو موسى في الزيل والديلمي في مسند الفردوس وقال سنه ضعيف ولكن له شواهد (2/95)، وقال الألباني ضعيف في سلسلة الضعيف (3876)، وقال ضعيف في ضعيف الجامع (3726).

⁵⁴ رواه الطبراني في الكبير والبعوى والسيوطي وقال العراقي كلاهما ضعيف في تخريج الإحياء (1/352)، وقال الهيثمي ضعيف في مجمع الزوائد (139/5)، وقال السخاوي له شواهد في المقاصد الحسنة (195).

⁵⁵ الكامل في اللغة والأدب للمبرد (1/211) .

⁵⁶ رواه المناوي في فيض القدير والمتقى الهندي في كنز العمال كتاب القرباب في فضل الرمي المجلد الرابع.

⁵⁷ عن عقبة بن عامر ورواه مسلم في صحيحه (1919)، وأبو داود (2513)، وابن ماجه (2814)، وأحمد في مسنده (17337).

⁵⁸ عن عقبة بن عامر، ورواه مسلم في صحيحه (1919) وقال الألباني في تخريج مشكاة المصابيح إسناده مضطرب (3795) وقال ضعيف في ضعيف أبي داود (2513)، والحديث روى بطرق مختلفة وقال الألباني في رواية منها ضعيف في ضعيف الجامع (1732)، قال الترمذي في روايته حسن صحيح، وقال شعيب الأرنؤوط في مسند أحمد حسن بمجموع طرقه وشواهد (17300).

أى ليس فقط الرامى بل الصانع له والذي يقوم على تجهيزه من إحضار الخامات وإعداد الآلات وكل من دخل فى صناعتها ، حتى عمال النقل والتداول ما دام يحتسب أجرها عند الله مع استحضار النية لإن الأعمال بالنيات كما قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم فى الحديث الجامع عن عمر بن الخطاب " إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله ومن كانت هجرته إلى دنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه رفعت الأقالم وجفت الصحف " 59.

وكذلك تخير الأحسن من أدوات الرماية والأفضل لتحقيق الغاية منها وهو الوصول للهدف من أول مرة بل وتحقيق الإصابة من أول رمية لأن العدو لن ينتظر منك الرمية الثانية .

وعلى هذا الهدى النبوى الشريف رسم رسول الله صلى الله عليه وسلم الطريق للمسلمين على طول عصورهم وإلى يوم الدين ، طريق الأخذ بالقوة وبالأسباب التى تؤدى إلى النصر على عدوهم ، والتمكين لهم فى الأرض ، والدفاع عن أنفسهم وديارهم وأوطانهم . وإن لم يطيعوا أمر ربهم ويطبقوا قول رسولهم ، ستتداعى عليهم الأمم ويطمع فيهم عدوهم تصديقاً لقول نبينا صلى الله عليه وسلم " يوشك الأمم أن تداعى (تتداعى) عليكم كما تداعى (تتداعى) الأكلة إلى قصعتها . فقال قائل: ومن قلة نحن يومئذ ؟ قال: بل أنتم يومئذ كثير، ولكنكم غثاء كغثاء السيل ، ولينزعن الله من صدور عدوكم المهابة منكم ، وليقذفن الله فى قلوبكم الوهن . فقال قائل : يا رسول الله ! وما الوهن ؟ قال : حب الدنيا وكرهية الموت " 60.

وتداعى أى تنادى كل أمة على الأخرى لتأخذ نصيبها كما ينادى الجائعين بعضهم على بعض لتناول الطعام من إناء واحد، فما زال هناك بقية من الكعكة الكبيرة وهى كل الوطن العربى ، أو مايسمونه الشرق الأوسط الكبير أو الجديد.

⁵⁹الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(1)(54) واللفظ له، ومسلم فى صحيحه(1907) باختلاف يسير.
⁶⁰عن ثوبان مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وصححه الألبانى فى صحيح أبو داود(4297) ومشكاة المصابيح(5298) والسلسلة الصحيحة(958).

وقد ورد فى الترغيب فى الرمى أحاديث أخرى كثيرة ، منها ما رواه أبو هريرة " تعلموا الرمى فإن ما بين الهدفين روضة من رياض الجنة " .⁶¹

وروى سعيد بن منصور فى سننه عن خالد بن زيد قال: كنت رجلاً رامياً وكان عقبة بن عامر الجهنى يمر بى فيقول: يا خالد اخرج بنا نرمى ، فلما كان ذات يوم أبطأت عنه ، فقال: هلم إحدتك حديثاً سمعته من رسول الله صلى الله عليه وسلم سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة الجنة (وفى رواية أخرى ثلاثة نفر): صانعه يحتسب فى صنعته الخير، والرامي به ، ومنبله ، ارموا واركبوا ، وإن ترموا أحب إليّ من أن تركبوا ، وليس من اللهو إلا ثلاث: تأديب الرجل فرسه ، وملاعبته أهله ، ورميه بقوسه ونبله ، ومن ترك الرمى بعد ما علمه رغبة عنه فإنها نعمة تركها وفى رواية أو قال كفرها" .⁶²

وعن أبى نجیح السلمى (عمرو بن عبسة السلمى) : قال حاصرت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم قصر الطائف ، فسمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " من بلغ بسهم فى سبيل الله فهو له درجة فى الجنة ، فبلغت يومئذ ستة عشر سهماً " .⁶³ وفى رواية عن أنس " من اتخذ قوساً فى بيته نفى الله عنه الفقر أربعين سنة " .⁶⁴ وكان يخطب فى الحرب وهو متكئ على قوسه. وكان يعجبه أن يكون الرجل رامياً فارساً سابقاً.⁶⁵

(وروى ابن عدي عن ابن عباس رضى الله تعالى عنهما قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يخطب قائماً على قوسه. وروى أبو بكر الشافعي عن سعد القرظ رحمه الله تعالى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يخطب الناس فى الحرب إذا خطب، وهو متكئ على قوسه).⁶⁶ ومن حديث أبى رافع " حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمى " .⁶⁷

⁶¹رواه الديلمى فى الفردوس(2245)، وقال ابن حجر العسقلانى فى تلخيص الحبير(1525/4)، والشوكانى فى نيل الأوطار(247/8) إسناده ضعيف مع إنقطاع.

⁶²رواه مسلم فى صحيحه(1919)، وأبو داود، وقال شعيب الأرنؤوطى فى تخريج المسند حسن بطرقه وشواهده(17335)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف أبى ذؤاد(2513).

⁶³قال الألبانى صحيح فى صحيح النسائى(3143)، وقال شعيب الأرنؤوطى فى تخريج المسند إسناده صحيح على شرط مسلم (1702).

⁶⁴قال المتقى الهندى فى كنز العمال(المجلد الرابع الفصل الثانى)(4/354) رواه الخطيب والشيرازى فى الألقاب.

⁶⁵عن ابن عباس رواه ابن عساكر وذكره المتقى الهندى فى كنز العمال(المجلد الرابع الفصل الثانى فى آداب الجهاد)، وقال الصالحى الشامى فى سبل الهدى والرشاد رواه ابن عدى عن ابن عباس(7/362) فى الجزء الأول من الحديث.

⁶⁶سبل الهدى والرشاد للصالحى الشامى(7/362).

وعن أبي الدرداء قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من مشى بين الغرضين كان له بكل خطوة حسنة "68.

حتى من مشى بين الغرضين أى الهدفين كان بكل خطوة يخطوها حسنة ، وهى روضة من رياض الجنة ، بل وجبت محبة رسول الله صلى الله عليه وسلم له .
وقد يكون الساعى بين الهدفين ليس الرامى نفسه بل العامل الذى يقوم بإحضار أدوات الرمى وتنشيت الأغراض وإحصاء عدد الإصابات وغيرها ، فيكون له نصيب من الخير والثواب ، وقد يكون له ثواب أكثر من الرامى ، إذا كان لا يستطيع الرمى لمرض أو غيره ، ولكن بنيته فى الرمى والمشاركة فيه .

والرمى فى زمننا هذا لا يكون بالسهم والنبل بل بأشياء كثيرة أخرى مثل كل الأسلحة التى تستخدم للرمى ودقة الإصابة مثل المسدسات والبنادق والرشاشات والمدافع والصواريخ وغيرها . كذلك استخدام وسائل وصول الأهداف وأدقة الإصابة مثل أجهزة القياس وتحديد الأهداف ، وكل ما يستحدث فى هذا المجال على مر الأجيال .

وتستخدم الآن وسائل كثيرة للتدريب على الرمى ودقة الإصابة مثل التدريب الجاف (وهو مصطلح عسكري المقصود منه هو التدريب على الرمى نظرياً بدون إطلاق نار) ، ثم التدريب العملى على إطلاق النار فى ميادين رماية خاصة مجهزة لذلك ، وكل سلاح له ميدان خاص به قد لا يتناسب مع الآخر ، فالذى يستخدم مع الأسلحة الخفيفة لا يتناسب مع المدافع أو الدبابات .. وهكذا .

وتستخدم الآن وسائل حديثة فى غاية الدقة والتقدم التكنولوجى حيث تستخدم الحاسبات الآلية فى التدريب على الرمى وتسمى هذه الوسائل الحديثة (مقلدات الرماية) والتى تدرب الرامى على حسن استخدامه للسلاح والرماية به ودقة الإصابة ، وكذلك المعاشة الحقيقية لحقيقة الرمى من صوت الطلقة أو الجو المحيط به مما يوفر كثيراً من الجهد والمال والذخيرة .

بل وتستخدم كذلك فى تدريب الرامى على المعارك فى أجوائها الحقيقية والمواجهة مع العدو واستخدام المناورات والتكتيكات الحديثة وتسمى هذه الطريقة (سيناريوهات

⁶⁷رواه البيهقى فى السنن الكبرى وقال ضعيف(10/15)، وضعفه الألبانى فى ضعيف الجامع(2732)، وابن حجر فى تلخيص الحبير(4/1527)، وقال السخاوى ضعيف وله طرق(الأجوبة المرضية(3/1098)).

⁶⁸رواه الطبرانى كما فى الترغيب والترهيب للمنذرى(2/180)، وضعفه الهيثمى فى مجمع الزوائد(5/272)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الترغيب(822).

المعارك) وتوفر هذه الطرق الجهد والمال وتحافظ على عدم سرعة استهلاك السلاح وتوفره للاستخدام الحقيقي في المعارك ، حتى إذا انتقل التدريب من الحاسبات إلى أرض المعركة الحقيقي كان سهلاً على المتدرب تحقيق ما تدرب عليه في الحاسب وأجاد في المعركة الحقيقية .

وما أعظم ثواب الرامي في سبيل الله وأجره فلقد روى عن النبي صلى الله عليه وسلم أحاديث كثيرة تعظم ثواب الرمي وتحث عليه .

فعن عمر بن عبسة قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " من رمى بسهم في سبيل الله فهو عدل محرر " .⁶⁹

ومعنى فهو عدل محرر أى محرر أو منجى من عذاب الله الواقع على أعداء الدين أو ثواب من أعتق عبداً في سبيل الله .

وعن كعب بن مرة " من بلغ العدو بسهم رفعه الله به درجة ، قال ابن النحاشي: يارسول الله ما الدرجة ؟ قال: أما إنها ليست بعنبة أمك ، ولكن ما بين الدرجتين مائة عام " .⁷⁰

وعنه قال " من رمى بسهم في سبيل الله كان كمن أعتق رقبة " .⁷¹

وعن عمرو بن عبسة السلمى " من رمى بسهم في سبيل الله بلغ العدو خطأ أو أصاب كان له كعدل رقبة " .⁷²

وعن أبي نجیح السلمى " من رمى بسهم كان له نوراً يوم القيامة " .⁷³

أى أدى ما عليك وأطلق سهمك ، وسواء أصاب السهم أم لم يصب فقد أصبت الأجر كله إن شاء الله لأن الإصابة من الله والقتل من الله ، فلقد قال سبحانه وتعالى " فَلَمْ تَقْتُلُوهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ قَتَلَهُمْ وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَىٰ وَلِيُبْلِيَ الْمُؤْمِنِينَ مِنْهُ بَلَاءً حَسَنًا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ " .⁷⁴

وعن مجاهد: رأيت ابن عمر يشند بين الغرضين ويقول أنا بها أنا بها (إني بها) .⁷⁵

⁶⁹رواه الترمذى(1638)، وابن ماجه مختصراً(2812)، وقال الألبانى صحيح في صحيح النسائى(3143) .

⁷⁰صححه الألبانى في صحيح النسائى(3144)، والترمذى(1634)، وأحمد(18091) .

⁷¹أخرجه ابن حبان في صحيحه(4614)، وقال الألبانى صحيح في صحيح الترغيب(1288) .

⁷²قال الألبانى صحيح في صحيح النسائى(3145)، والترمذى(1638)، وابن ماجه مختصراً(2812)، وأحمد(17020) باختلاف يسير .

⁷³قال الألبانى صحيح في السلسلة الصحيحة(6/121)، وعن أبو هريرة ورواه البزار(9312)، وقال فيها الألبانى في السلسلة الصحيحة له شاهد قوى(2555) .

⁷⁴سورة الأنفال الآية 17 .

⁷⁵قال بن حجر العسقلانى إسناده حسن فى تلخيص الحبير(4/1527)، وقال الهيثمى فى مجمع الزوائد رجاله ثقات(5/272) .

وعن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم افتقد رجلاً فقال أين فلان؟ فقال قائل: ذهب يلعب فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ليس الرمي بلعب ، الرمي خير مالهوتم به ".⁷⁶

وقال صلى الله عليه وسلم " سَتَفْتَحُ عَلَيْكُمْ أَرْضُونَ، وَيَكْفِيكُمْ اللَّهُ ، فلا يَعْجِزُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَلْهُوَ بِأَسْهُمِهِ ".⁷⁷

وعن عمر رضي الله عنه أنه كتب إلى أهل الشام فقال: علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية .⁷⁸

وكتب عمر إلى أبي موسى الأشعري: إذا لهوتم فلهوا بالرمي وإذا تحدثتم فتحدثوا بالفرائض.⁷⁹

حتى إيمان الرماة ليس لها كفارة تكريماً من رسول الله صلى الله عليه وسلم لهم فقد روى الطبراني في فضل الرمي من حديث معاوية بن حيدرة قال: قال صلى الله عليه وسلم: " إيمان الرماة لغو لا حنث ولا كفارة ".⁸⁰

وهناك رواية أخرى للحسن البصري " إيمان الرماة لغو لا كفارة لها ولا عقوبة ".⁸¹ وقال ابن حجر في تفسير الآية " لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبْتُمْ قُلُوبُكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَفُورٌ حَلِيمٌ ".⁸²

ويؤيده ما أخرجه الطبرني ..الحديث..مرفوعاً ، وقال وهذا لا يثبت لأنهم كانوا لا يعتمدون مراسيل الحسن ونقل عن أبي قلابة لا والله وبلى والله لغة من لغات العرب لا يراد لها اليمين وهي من صلة الكلام .⁸³

النهي والتحريم من استخدام الحيوانات والطيور للرمي

⁷⁶رواه الديلمي في الفردوس كما في كنز العمال(11377)، وقال الألباني في السلسلة الضعيفة ضعيف(4167).

⁷⁷عن عقبة بن عامر ورواه مسلم في صحيحه(1918)، وابن حبان في صحيحه(4697).

⁷⁸رواه الإمام المناوي في فيض القدير شرح الجامع الصغير، والمتقى الهندي في كنز العمال وذكره من كتاب القرباب في فضل الرمي.

⁷⁹عن سعيد بن المسيب ورواه البيهقي والحاكم وصححه(4/333)، وقال الألباني فيه محمد بن سليم صدوق فيه لين في إرواء الغليل(6/107).

⁸⁰قال الألباني باطل في السلسلة الضعيفة(283)، وقال الحافظ الهيثمي رواه الطبراني ورجاله ثقات إلا أن شيخ الطبراني يوسف بن يعقوب الثقفي لم أجد من وثقه ولا جرحه(4/188).

⁸¹رواه الطبراني في الصغير مرفوعاً(1151)، وقال ابن حجر وهذا لا يثبت لأنهم كانوا لا يعتمدون مراسيل الحسن في فتح الباري(11/556)، وقال ابن كثير مرسل في تفسير القرآن(1/392).

⁸²سورة البقرة الآية 225.

⁸³فتح الباري في تفسير البخاري لابن حجر العسقلاني(556/11).

ويجب أن تكون أدوات الرمي ليس فيها أغراض أو أهداف حية للتدريب عليها فمن رحمة الإسلام أن نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن تستخدم أهداف حية من الحيوانات أو الطيور لتكون أهدافاً يتدرب عليها الرماة للتسلية أو للتدريب .

فعن سعيد بن جبير قال " مرَّ ابنُ عُمَرَ بِفَتْيَانٍ مِنْ فُرَيْشٍ قَدْ نَصَبُوا طَيْرًا ، وَهُمْ يَرْمُونَهُ ، وَقَدْ جَعَلُوا لِصَاحِبِ الطَّيْرِ كُلِّ خَاطِنَةٍ مِنْ نَبْلِهِمْ ، فَلَمَّا رَأَوْا ابْنَ عُمَرَ تَفَرَّقُوا ، فَقَالَ ابْنُ عُمَرَ: مَنْ فَعَلَ هَذَا لَعَنَ اللَّهُ ، مَنْ فَعَلَ هَذَا لَعَنَ اللَّهُ ، مَنْ فَعَلَ هَذَا؟ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَعَنَ مَنْ اتَّخَذَ شَيْئًا فِيهِ الرُّوحُ غَرَضًا".⁸⁴

والغرض هو المنصوب للرمي أى هدف الرمي والروح تشمل كل شئى حتى تسرى فى بدنه روح سواء كان إنساناً أو حيواناً أو طيوراً.

وعن ابن عباس أن النبى صلى الله عليه وسلم قال " لاتتخذوا شيئاً فيه الروح غرضاً " .⁸⁵
وعن أنس " أنه دخل دار الحكم بن أيوب فإذا قوم قد نصبوا دجاجة يرمونها، فقال : نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نُصَبِّرَ البهائم " .⁸⁶

والمعنى ان تحبس لترمى حتى الموت ، وأى قسوة فى القلوب وهى ترى روحاً ليس لها حول ولا قوة وقد نصبت ليرمى عليها الرماة سهامهم ورماحهم وطلقاتهم ، وقد تجرح وتظل تنزف حتى الموت البطيئ ، وأى روح غليظة وهى تتسلى بموت الكائنات من حولها وهى تفرح ، إنها والله لتتعارض مع أصول إسلامنا الحنيف الرحيم ورسول الرحمة صلى الله عليه وسلم.

فقال تعالى " إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا " .⁸⁷

وقال رسول الرحمة " الراحمون يرحمهم الرحمن تبارك وتعالى أرحموا من فى الأرض يرحمكم من فى السماء " .⁸⁸

⁸⁴رواه مسلم(1958)، وأحمد والنسائى وقال الألبانى صحيح(النسائى(4453)، وقال أحمد شاكر فى مسند أحمد إسناده صحيح(8/7).

⁸⁵رواه مسلم فى صحيحه(1957)، والنسائى وابن ماجه والسيوطى وصححه وقال أحمد شاكر إسناده صحيح فى مسند أحمد(58/5) وقال الألبانى صحيح فى صحيح ((ابن ماجه(2597)والنسائى(4455)).

⁸⁶الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(5513)، ومسلم فى صحيحه (1956).

⁸⁷سورة النساء الآية 29 .

⁸⁸عن عبد الله بن عمرو بن العاص ورواه أحمد(6494)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح ((الجامع (3522)وأبو داود(4941)

والترمذى(1924) ومشكاة المصابيح(4897))

لذى كان هذا النهى للتحريم ، أى حرام على أى رامى سواء كان للتدريب أو للتسلىة أن يستخدأ أى حيوان أو طائر فيه روح ، وهذا من رحمة الله على الخلق وهى رسالة الإسلام دين الرحمة والسلام.

وقال صلى الله عليه وسلم " من لا يرحم لا يرحم " .⁸⁹

وهناك تحريم آخر يستهدف أيضا بعض الكائنات الحية من الحيوانات والطيور وهو استخدامها فى التحريش والمصارعة فيما بينها كالتحريش بين الديوك ، وهى الأكثر شهرة ، وهناك تحريش ومصارعة بين كثير من الحيوانات مثل الكلاب وغيرها ، فكثيرا من الحيوانات والطيور إذا أثارها الإنسان وحرّش بينها تتصارع وتتقاتل ، وكثير منها يتقاتل حتى الموت والإنسان يتلهى ويتفرج عليها وهى تتعذب وتنزف حتى الموت وهو يضحك ويتسلى .

فعن ابن عباس قال " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن التحريش بين البهائم " .⁹⁰ وفى القاموس: التحريش هو الإغراء بين القوم أو الكلاب أو بمعنى الإغراء بين البهائم لتتصارع .

وقال الشوكانى (وظاهر الحديث أن الإغراء بين ما عدا الكلاب من البهائم يقال له تحريش ووجه النهى أنه إيلاء للحيوانات وإتباع لها بدون فائدة بل مجرد عبث) .⁹¹ وهناك باب آخر إن شاء الله سنتكلم فيه عنها بالتفصيل، فى باب الألعاب التى حرمها الله ورسوله.

3- رياضة التدريب بالحرب أو الرماح واللعب بها:

والرماح أو الحرب كانت من أدوات الحرب عند العرب والمسلمين ، وهى من سلاح الفرسان والمشاة على السواء ، ويعد الطعن بالرماح أحد أنواع الفروسية الأربعة (الكر والفر بالخيل، والرماح بالقوس ، والمطاعنة بالرماح ، والمداورة بالسيف) ، فمن

⁸⁹ عن أبى هريرة والحديث متفق عليه، ورواه البخارى فى صحيحه(5997)، ومسلم فى صحيحه(2318).
⁹⁰ رواه أبو داود والترمذى والبيهقى وقال مرسل فى السنن الكبرى عن مجاهد(10/22)، وقال النووى فى المجموع شرح المهذب إسناده صحيح ولكن فيه أبو يحيى القتات وفى توثيقه خلاف وروى له مسلم فى صحيحه، وضعفه الألبانى فى ضعيف(أبو داود 2562) والترمذى (1708).
⁹¹ نيل الأوطار للشوكانى(8/99).

استكملها فقد استكمل الفروسية ، وشأن كل أدوات الحرب يحتاج استعمال الرمح إلى تعليم ومران مستمر .

وكان المسلمون يتدربون على استخدام الرماح ، إما فى الصيد ، أو بإعداد حلقة من حديد تسمى (الوتر) يتمنون على الطعن داخلها حتى حزقوا الطعن بها .

والرمح فى عرف العرب هو ما قارب أربعة أزرع ، أما ما قصر منه فيسمى بالحربة ، ومعنى الحربة فى اللغة (هى النيزك والمزراق والمطرِد والعنزة ، وكلها أسماء لشيء واحد وهى القصار من الرماح ، وهى أشبه بالعصا)⁹².

وكانوا يستخدمون الرماح الطويلة مع الفرسان عادة وأحياناً مع المشاة والرماح القصيرة مع الرجال عادة والفرسان أحياناً .

وكانت الرماح الخطية هى أشهر أنواع الرماح عند العرب وأجودها ، ودائماً ما كان العرب فى الجاهلية وبعد الإسلام مايتغنون بالرماح الخطية فى أشعارهم .

وسميت الرماح الخطية بهذا الاسم نسبة إلى المنطقة التى تصنع بها هذه الرماح وهى الخط ، والخط هى الاسم القديم لمدينة القطيف التى تقع شرق المملكة العربية السعودية ، ويقال أنها كانت اسم عاصمة إقليم البحرين .

وكانت الحراب من أدوات الحرب والقتال فى زمن النبى صلى الله عليه وسلم والصحابة ، وكان لها رجالها المعروفون بدقة الإصابة ، والقدرة على اللعب بها ، وكان الأحباش أمهر الرجال بالقتال واللعب بها فى العرب وكانت تقام لهم حلقات للسمر واستعراض قدرتهم على استخدامها فى اللعب والقتال .

والأحباش هم قوم من الحبشة " أثيوبيا " قدموا إلى بلاد العرب إما مقاتلون أو أرقاء ، ومعظمهم من الأرقاء الذين كانوا يباعون فى سوق الرقيق فى ذلك الوقت ، وقد أخذ بعضهم حريته وكانوا حلفاء للعائلات من القبائل العربية فى مكة وغيرها .

وأشهر ما عرف منهم فى السيرة الصحابى الجليل بلال بن رباح رضى الله عنه ، ووحشى وكان أمهرهم فى استخدام الرمح ، وكان عبداً لإبى سفيان بن حرب قبل إسلامه ، ولما جاءت غزوة أحد ، كان فى صفوف المشركين ، ووعدت زوجة أبى سفيان هند بنت عتبة- وقد قتل أبوها وأخوها فى بدر- وحشى بالحرية إذا قتل حمزة بن عبد المطلب عم رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وكان حمزة رضى الله عنه " أسد الله " لا يستطيع

⁹²فقه اللغة للثعالبي ، لسان العرب لابن المنصور الأفرقي ، مختار الصحاح لأبى بكر الرازى .

أحد مجابته في الحرب فاخْتَبَأ وحشى عنه حتى تحين لحظة كان فيها حمزة رضى الله عنه ملتقاً بظهره فظهر وحشى من خلفه فرماه بالحربة في ظهره فوقع شهيداً رضى الله عنه.

ولما دخل الرسول صلى الله عليه وسلم المدينة فرح أهل المدينة بمقدم الرسول صلى الله عليه وسلم ومعهم الأحباش ، فخرج الرجال والنساء ينشدون فرحاً لقدمه صلى الله عليه وسلم عليهم.

وعبر أهل الحبشة بفرحتهم باللعب بالحراب والتي كانوا يجيدونها دون أناشيد أهل المدينة ، وقد أذن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم للأحباش باللعب في المسجد بحرابهم ، بل أذن للسيدة عائشة بمشاهدتهم وهو يقول لهم " دونكم يا بنى أرفدة " .⁹³ (قال السندي بنو أرفدة هو لقب للحبشة وقيل اسم جنس لهم وقيل اسم جدهم الأكبر) ، وتروى فتقول " لقد رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يسترنى بردائه وأنا انظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد حتى أكون أنا التي أسأمه ، فأقدروا قدر الجارية الحديثة السن الحريصة على اللهو " .⁹⁴

وفي رواية أخرى عن أم المؤمنين عائشة رضى الله عنها قالت..... وكان يوم عيد يلعب السودان بالدرق والحراب فإما سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " تشتتهين تنظرين " قالت: نعم ، فأقامنى وراءه ، خذى على خده ، وهو يقول " دونكم يا بنى أرفده " حتى إذا مللت قال " حسبك " ؟ قلت نعم ، قال " فأذهبي " .⁹⁵

وعن أنس رضى الله عنه قال " لما قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة لعبت الحبشة لقدمه بحرابهم فرحاً بذلك " .⁹⁶

وفي موطن آخر أذن رسول الله صلى الله عليه وسلم للأحباش أن يلعبوا بالحراب في المسجد روى أبو هريرة رضى الله عنه قال " بينا الحبشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بحرابهم دخل عمر فأهوى إلى الحصباء فحصبهم بها ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: دعهم يا عمر " .⁹⁷

وفي رواية للبخارى " في المسجد " .

⁹³ الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(949)، ومسلم فى صحيحه(892).
⁹⁴ رواه البخارى فى صحيحه (5236) والنسائى(1594)، وقال الألبانى صحيح فى غاية المرام(385).
⁹⁵ الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(2906)، ومسلم فى صحيحه(892).
⁹⁶ رواه أحمد فى مسنده(12649)، وأبو داود وقال الألبانى صحيح فى(أبو داود(4923) ومشكاة المصابيح(5906)).
⁹⁷ الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(2901)، وصحيح مسلم(893).

وتأمل رواية البخارى " فى المسجد " ليعلم المسلمين الآن أن المسجد ليس للعبادة فقط ولكن كان شريان الحياة للمسلمين فقد كان للعبادة والتعليم والمعاملات والسياسة والرياضة وحتى بعض الترفيه الحلال كلعب الأحباش بالحراب فى المسجد والمسلمون ينظرون إليهم ، وتصحيح فهم عمر رضى الله عنه وأرضاه عن مهام المسجد ، وقال النووى فى شرحه لصحيح مسلم: إن المسجد موضوع لأمر المسلمين ، فما كان من أعمال يجمع منفعة الدين وأهله جاز فيه.

وإنها لسماحة كريمة من رسول الإسلام أن يقر مثل هذا اللعب فى مسجده المكرم ، ليجمع فيه بين الدين والدنيا ، وليكون ملتقى المسلمين فى جدهم حين يجدون ، وفى لهوهم حين يلهون ، على أن هذا ليس لهواً فقط ، بل هو لهو ورياضة وتدريب ، وقد قال العلماء تعقيباً على هذا الحديث : إن المسجد موضوع لأمر جماعة المسلمين ، فما كان من أعمال الأعمال يجمع منفعة الدين وأهله جاز فيه ، فلينظر مسلموا العصور المتأخرة كيف أقفرت مساجدهم من معانى الحياة والقوة وبقيت فى كثير من حالاتها مقرا للعاطلين.

وعن ابن عمر رضى الله عنهما أن النبى صلى الله عليه وسلم قال " جعل رزقى تحت ظل رمحى ، وجعل الذلة والصغار على من خالف أمرى " .⁹⁸

وقد وردت روايات تفيد استخدام المشاهد للرمح وقوفاً وجثياً على الركب ، شأن استعمال السيف ، (وخطب عمرو بن العاص جنوده يوم اليرموك فقال: غضوا الأبصار، واجثوا على الركب وأشرعوا الرماح ، فإذا حملوا عليكم ، فأمهلوهم حتى إذا ركبوا أطراف الأسننة فثبوا فى وجوههم وثبة الأسد).⁹⁹

وقد ثبت أن الرسول صلى الله عليه وسلم طعن بالحربة وهى الرمح القصير ، فقد روى ابن القيم فى كتابه الفروسية (أنه لما كان يوم أحد أسند رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى الجبل أدركه أبى بن خلف وهو يقول : أين محمد ؟ لانجوت إن نجا . قال ابن إسحاق : وكان أبى بن خلف يلقى رسول الله صلى الله عليه وسلم بمكة فيقول : يا محمد إن عندى العود (فرساً له) أعلفه كل يوم فرقا من ذرة أقتلك عليها ، فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم " بل أنا أقتلك إن شاء الله " ، قال موسى بن عقبة ، قال سعيد بن المسيب :

⁹⁸ وراه البخارى معلقاً بصيغة التضعيف قبل حديث(2914)، وأحمد(5667)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(2831).
⁹⁹ عقربة خالد للعقاد(167).

فلما أدرك أبي رسول الله صلى عليه وسلم اعترض له رجال من المؤمنين فأمرهم رسول الله صلى الله عليه وسلم فخلوا طريقه واستقبله مصعب بن عمير أخو بني عبد الدار وبقي رسول الله صلى الله عليه وسلم بنفسه فقتل مصعب بن عمير ، وأبصر رسول الله ترقوة أبي بن خلف من فرجه بين سابعة الدرع والبيضة فطعنه بحرسته فوقع عن فرسه ولم يخرج من طعنته دم فكسر ضلعاً من أضلاعه ، فلما رجع إلى قريش وقد خدشه في عنقه خدشاً غير كبير فاحتقن الدم ، قال: قتلني والله محمد).¹⁰⁰

وكان للنبي صلى الله عليه وسلم خمسة رماح ، وهي المثوى والمثني ، ورماح صغيرة أحدها النبعة ، وآخر أكبر منها تسمى البيضاء ، والثالث صغير يشبه العصاء ويسمى العنزة ، وكان صلى الله عليه وسلم يتوكأ عليها إذا مشى في الأعياد ، وعرزها في الأرض أمامه إذا صلى واتخذها سئرة.

4- رياضة العدو والمشي

إن من الرياضات المحببة إلى النفس ، والتي تدخل البهجة إلى النفوس والأرواح ، وهي أيضاً من أهم الرياضات التي تساعد على بناء جسم الإنسان وتقويه ، وتعين على تحمل تبعات القتال من مشقة وجهد ألا هي رياضة العدو والجرى .

وهي أهم رياضة بل والأولى في الرياضات كلها لما لها من أهمية كبيرة ، وريادة على كل الرياضات فكل رياضة من الرياضات يدخل العدو في تكوينها ، أو يكون جزء منها ، فكل الرياضات تبدأ أولاً بالجرى والإحماء " التسخين " لتليين العضلات وتهيئتها إلى التدريب بدون أن يحدث أى متاعب من شد أو تمزق عضلى أو إرهاق أو تعب سريع ، لذا كانت رياضة العدو أهم رياضة وأم الرياضات كلها.

ولما كانت رياضة العدو لها كل هذه الأهمية عنى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أشد عناية ومارسها بنفسه صلى الله عليه وسلم ، وأمر الصحابة بممارستها وعدم إهمالها لما لها من أهمية كبيرة في إعداد الفرد المسلم المجاهد ، الذى يتحمل مشاق القتال وتبعاته.

¹⁰⁰ قال الحاكم هذا حديث صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه في المستدرک (المجلد الثاني كتاب التفسير)، وقال السيوطى صحيح الإسناد ولكنه غريب في لباب النقول(138).

لذا كان الصحابة رضى الله عنهم يتسابقون على الأقدام ، وقد رواوا أن عليا رضى الله عنه كان عداا سريعا العدو.

فقد روت عائشة رضى الله عنها أنها كانت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفرٍ وهي جاريةٌ (قالت : لم أحمل اللحم ولم أبذن) فقال لأصحابه: تقدّموا فتقدّموا ثم قال: تعالني أسابقك فسابقته فسبقته على رجلي فلما كان بعدُ (وفي رواية فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيئت) خرجت معه في سفرٍ فقال لأصحابه تقدّموا فتقدّموا ثم قال: تعالني أسابقك ونسيئت الذي كان وقد حملت اللحم فقلت كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذا الحال ؟ فقال: لتفعلن فسابقته فسبقني فجعل يضحك وقال: هذه بتلك السبقة.¹⁰¹

وهذا الحديث يروى في الفقه في أبواب كثيرة منها باب المسابقة وباب اللهو مع الزوجة وباب جواز مسابقة الرجال النساء ولكن اشترطوا أن تكون من محارمه وليس في ذلك ما يتنافى مع الوفاق أو علو الشرف أو العلم أو كبر السن.

وهذا الحديث الجميل يدل على أهمية الجري والمسابقة فيه للرجال والنساء كلهم على السواء ، وإلا لما سابق الرسول صلى الله عليه وسلم عائشة رضى الله عنها وأرضاها ، وفيه جواز الجري والمسابقة للتدريب والمرابحة عن النفوس ، وفيه إرضاء الرجل زوجته والترويح عنها وإدخال السرور على قلبها ، وفيه جواز ممارسة الرياضة للنساء مع ضرورة تنفيذ الأحكام الشرعية في ممارسة النساء الرياضة.

فلم تكن الحياة كلها جد وإقتضاب وعبس ، بل فيها من الترويح عن النفس بالحلال وعدم الإسراف في اللعب ، وكذلك اللعب بما يعود على البدن والروح بالفائدة .

لأن المسلم حمل رسالة عظيمة وكلف بأدائها كما أمره الله ورسوله قال الله تعالى " وَلَتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ " .¹⁰²

وقال سبحانه أيضاً " كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ " وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ " .¹⁰³

¹⁰¹رواه أحمد(26277)، والنسائي(8944)، وقال الألباني أسنده صحيح رجاله كلهم ثقات رجال الشيخين في إرواء الغليل(5/327)، وصحيح على شرط الشيخين في السلسلة الصحيحة(1/254)، وقال صحيح في صحيح أبي داود(2578).

¹⁰²سورة آل عمران الآية 104.

¹⁰³سورة آل عمران الآية 110.

وعن سلمة بن الأكوع قال " بينا نحن نسير ، وكان رجل من الأنصار لايسبقُ شدا فجعل يقول: ألا مسابق إلى المدينة ؟ هل من مسابق ، فقلت: أما تُكرم كريما ، ولاتهاب شريفا ؟ قال لا: إلا أن يكون رسول الله صلى الله عليه وسلم ، قال: قلت يا رسول الله بأبى أنت وأمى ذرنى فلأسابق الرجل ، قال: إن شئت ، قال فسبقته إلى المدينة " 104

فالتنافس بين الأفراد مطلوب للحث على الجد والعزيمة وعدم اللهو لما هو باطل ، وخاصة في رياضة الجرى ، والتنافس فيها من الرياضات المحببة ولا تحتاج إلى زمن أو مكان كبير للتنافس فأى مسافة ولو كانت قصيرة تصلح لها ، حتى كان التنافس الحالى ومسابقات الجرى تبدأ من مسافة 100 متر فقط ، فالرسول والصحابة كانوا يمشون وإن لم تكن فى نياتهم المسابقة والعدو ولكن تزكية روح التنافس والتربية الجهادية ، والترويح عن النفس ، وإدخال البهجة والسرور على أصحابه ، والتى رباهم عليها رسول الله صلى الله عليه وسلم وحثهم فيها على التنافس ، وفيهم رسول الله يدلهم عليه ويشرع لهم ما فيه الخير لهم ولأمتهم إلى يوم الدين ، ولما كان فى القوم رجل لايسابق أحدا إلا غلبه ، وحث فيهم روح الندية والتنافس الخير ولكن دون حقد أو حسد لأن فيهما الهلكة والدمار للمجتمع الإسلامى وذهاب روح التنافس فى الخير والتربية الجادة ، لأن الرسول صلى الله عليه وسلم قال " لا حسد إلا فى إثنين ، رجل آتاه الله مالا فسلطه على هلكته فى الحق ، ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقضى بها و يعلمها للناس " 105

ولذا لم يمانع رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا التنافس ووافق عليه صلى الله عليه وسلم.

وفى الحديث جواز المنافسة والمسابقة بين الرجلين أو بين المتنافسين ، وسوف نتعرض للمسابقة وآدابها وما هو الحلال فيها والحرام بالتفصيل إن شاء الله لاحقا.

وكان سلمة بن الأكوع أسرع المسلمين فى زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم وكان على رضى الله عنه عدااء لا يسبق فى سباق الأقدام.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم فى سلمة يوم خيبر " خير فرساننا اليوم أبو قتادة وخير رجالتنا اليوم سلمة " 106

¹⁰⁴مختصراً من صحيح مسلم(1807)، وأخرجه ابن حبان فى صحيحه(7173)، وقال الألبانى حسن فى إرواء الغليل(332/5) .

¹⁰⁵متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(73)، ومسلم فى صحيحه(816).

¹⁰⁶رواه مسلم فى صحيحه(1807) والطبرانى فى الكبير باب السين(18/7).

ولسلمة بن الأكوع مواقف كثيرة في السيرة تدل على سرعته الفائقة في الجرى والمشى الطويل.

ويروى المحاملى عن ابن عمر ، أن عمر بن الخطاب سابق الزبير بن العوام ، فسبقه الزبير ، فقال: سبقتك ورب الكعبة ، ثم إن عمر سابقه مرة أخرى فسبقه عمر فقال: سبقتك ورب الكعبة .¹⁰⁷

ولقد مارس الرسول صلى الله عليه وسلم رياضة المشى الطويل ، فقبل الهجرة ذهب الرسول صلى الله عليه وسلم إلى الطائف ماشياً (والطائف على ارتفاع حوالى 6000 قدم فوق سطح البحر) ، ومشى هذه المسافة بين الجبال العالية والهضاب الواسعة والوديان الضيقة ، فى سبيل دعوته ، وفى غزوة بدر الكبرى لم يكن مع المسلمين إلا فرسين وسبعون بعيراً ، والمسافة بين بدر والمدينة حوالى 150 ميلاً ، فكان كل ثلاثة يتناوبون على بعير واحد ، أى مشى كل واحد منهم 100 ميل وركب 50 ميلاً ومنهم رسول الله صلى الله عليه وسلم والذى تساوى معهم ولم يتميز عنهم وهو فى سن الرابعة والخمسون .

وبرزت أهمية تعلم العدو والسير الطويل فى هذه الغزوة ، واستطاع المسلمون بقيادة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم الانتصار الساحق على الكافرين وتحقيق النصر المبين فى أول مواجهة بين جيش المسلمين والكافرين .

وفعل الرسول صلى الله عليه وسلم نفس الأمر فى غزوة تبوك حيث كان الثلاثة يتناوبون على بعير واحد ، بل كانوا يتركون البعير يمشى منفرداً قسمة معهم وراحة له من عناء السفر.

وعن أبى سعيد قال : حج النبى صلى الله عليه وسلم وأصحابه مشاه من المدينة إلى مكة ، وقال " اربطوا أوساطكم بأرديتكم وعليكم بالهرولة " .¹⁰⁸ ، وهى مشية أولى العزم والهمة العالية.

وعن جابر بن عبد الله الأنصارى أنه شكنا ناس النبى صلى الله عليه وسلم من التعب فدعا لهم وقال " عليكم بالنسلان " (أى الإسراع فى المشى) ، فانتسلنا فوجدناه أخف علينا .¹⁰⁹

¹⁰⁷رواه المتقى الهندى فى كنز العمال فى باب اللهو المباح(40681)، (15/224).
¹⁰⁸رواه ابن ماجه والحاكم فى المستدرک وقال صحيح الإسناد، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع(746)، وفى لفظ " ومشى خلط الهرولة " ضعفه الألبانى فى ضعيف الجامع(746)، وابن ماجه(601)،، والسلسلة الضعيفة (2734).

فيما جاء من قول عبد الله بن الحارث : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصُفُّ عبد الله وعبيد الله وكثيراً بنى العباس ثم يقول : من سبق إليّ فله كذا وكذا ، قال فيتسابقون إليه ، فيقعون على ظهره وصدرة فيقبلهم ويلتزمهم .¹¹⁰

وفى مسند أحمد وصف أبو هريرة مشية رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال " وما رايت أحداً أسرع فى مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم كأنما الأرض تطوى له ، إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث " .¹¹¹

وكما وصفها عليّ رضى الله عنه فقال " كان إذا مشى تقلع " .¹¹²

وهى مشية أولى العزم والهمة والشجاعة وهى أعدل المشيات وأروحها للأعضاء وأبعدها من مشية الهوج (الطيش) لأن بها وقاراً من غير تكبر ولا تماوت لأنه صلى الله عليه وسلم كأنما ينحط من صبيب وكأنما الأرض تطوى له .

وفى رواية لعلي رضى الله عنه قال " إذا مشى تكفاً تكفياً كأنما ينحط من صبيب لم أر قبله ولا بعده صلى الله عليه وسلم " .¹¹³

وفى رواية لهند بن أبى هالة " يخطو تكفوفاً ويمشى هونا ، ذريع المشية ، إذا مشى كأنما ينحط من صبيب " .¹¹⁴

وعن النزل بن سبرة قال : كتب إلينا عمر بن الخطاب ثلاثاً تعلموا المشى حفاة واحتقوا وشمروا الأزر وتعلموا الرمي .¹¹⁵

5- رياضة المصارعة

¹⁰⁹ رواه الطبرانى فى الأوسط (8/103)، وقال الألبانى صحيح على شرط مسلم فى السلسلة الصحيحة (834/1).
¹¹⁰ رواه أحمد وقال الهيثمى فى مجمع الزوائد إسناده حسن (20/9)، وفى رواية لأحمد فيلتزمهم ويقبلهم ورواية يقبلهم ويلزمهم قل فيهما الهيثمى حديث حسن، وقال الألبانى فيها (يقبلهم ويلزمهم) ضعيف فى السلسلة الضعيفة (6547)، وأحمد شاكراً فيها ضعيف فى مسند أحمد (248/3).

¹¹¹ قال أحمد شاكراً صحيح فى مسند أحمد (248/16)، وقال الألبانى صحيح فى مشكاة المصابيح (5732) .
¹¹² قال الألبانى صحيح فى إصلاح المساجد، وفى رواية للترمذى من حديث طويل لوصف النبى صلى الله عليه وسلم (..إذا مشى تقلع كأنما يمشى فى صبيب ..)، وقال حديث حسن غريب ليس بمتصل وقال فيه الألبانى ضعيف فى ضعيف الترمذى (3638).
¹¹³ قال البيهقى صحيح فى شرح السنة (376/6)، وقال أحمد شاكراً صحيح فى مسند أحمد، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترمذى (3637).

¹¹⁴ رواه الطبرانى فى الكبير (22/155) (414)، وابن حبان فى الثقات (2/145)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع (4470) وقال البيهقى فى دلائل النبوة له شاهد تشهد له بالصحة (286/1).
¹¹⁵ رواه بكر بن بكار فى جزئه (11)، والمتقى الهندى فى كنز العمال (المجلد الرابع-فصل فى الرمي) (11372)

كان العرب قبل الإسلام يتنافسون في المصارعة وكانت تقام في الأسواق الكبيرة مثل سوق عكاظ حلقات أو حلبات للمصارعة لإظهار القوة والمقامة عليها ، وكان هناك مصارعين أشداء مشهورين يخاف بأسهم وقوتهم ، ولا يغلبهم أحد . وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يمارس رياضة المصارعة ويحث عليها ويشاهدها.

وقد ورد أنه صارح عدد من المشهورين بقوة بأسهم وشدة مراسهم وصلابة أجسامهم ، كركانة وأبى الأسود الجنحى وأبى جهل ، فكانت الغلبة لرسول الله صلى الله عليه وسلم عليهم ، حتى كان ذلك سببا في إسلام بعضهم.¹¹⁶

ومن أمثال المصارعين الأقوياء عمرو بن عبد ود ، والذي قتله على رضى الله عنه وأرضاه في غزوة الأحزاب وكانت بشرى للمسلمين بالنصر على عدوهم في هذه المعركة بعد مصرع أقوى رجل فيهم وأشدهم بأسا في زمانه ، والتي كانت العرب تتحدث فيه عن قوته وصرعه .

وكذلك ركانة بن يزيد وكان مصارعا قويا لا يغلب ، وقد أدرك الإسلام وأسلم رضى الله عنه ، وكانت قصة إسلامه وإيمانه بصدق الرسول صلى الله عليه وسلم حين هزمه النبي صلى الله عليه وسلم ، ولم يكن الرسول صلى الله عليه وسلم بالعملاق أو الضخم صلى الله عليه وسلم ولكن كان وسطا ، وكان ركانة قوى البنيان ومصارعا لم يهزم من قبل ، ولما صارح النبي صلى الله عليه وسلم صرعه النبي صلى الله عليه وسلم أكثر من مرة ، فأدرك حينها أنه أمام رجل آخر من البشر مؤيد من الله عز وجل ، فصدع قلبه إلى الإيمان وأسلم.

وعن سعيد بن جبير قال " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم بالبطحاء ، فأتى عليه يزيد بن ركانة أو ركانة بن يزيد ومعه عير له ، فقال له يا محمد هل لك أن تصارعني ؟ فقال ما تسبقني ؟ قال : شاة من غنمي ، فصارعه فصرعه ، فأخذ الشاة فقال رُكانة : هل لك في العودة ؟ ففعل ذلك مرارا ، فقال يا محمد ما وضع جنبي أحد إلى الأرض وما أنت بالذى تصرعني ، فأسلم ورد النبي صلى الله عليه وسلم عليه غنمه.¹¹⁷

¹¹⁶الرياضة في الإسلام - محمد إبراهيم شقرة - مكتبة التوفيق - عمان - 1983 .
¹¹⁷رواه أبو داود مرسلًا إسناده صحيح(377)، والبيهقي موصولًا ضعيفا ومرسل جيد في السنن(18/10)، وقال الألباني مرسل صحيح في إرواء الغليل(329/5)، وفي رواية لابن كثير قال إسناده جيد في إرشاد الفقيه(86/2).

وعن محمد بن علي بن رُكانة " أن رُكانة صارع النبي صلى الله عليه وسلم فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم " 118.

ورياضة المصارعة من الرياضات العنيفة التي تمنح لاعبيها القوة والشجاعة والبأس والتحمل وكذلك الدفاع عن النفس لذا اهتم بها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمر بها ، ولقد مر بنا كيف مارسها صلى الله عليه وسلم بنفسه عندما صارع ركانة بن يزيد ، وقصة ركانة مروية في كثير من كتب الحديث بروايات مختلفة ولكنها تثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم صارع ركانة وبسببها أسلم ركانة ، وكانت قبل الهجرة.

وفي رسالة المسارعة إلى المصارعة للإمام السيوطي (وكان يشاهد المصارعة ويشجع لاعبيها ، فقد روى أبو هريرة قال : كان الحسن والحسين يتصارعان بين يدي النبي صلى الله عليه وسلم ، فكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول هن يا حسن ؟ فقال " إن جبريل عليه السلام يقول : هن يا حسين ، وعن جعفر بن أبيه أن الحسن والحسين كانا يتصارعان فطلع عليّ رضي الله عنه على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يقول : وبها الحسن فقال عليّ : يا رسول الله على الحسين ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن جبريل عليه السلام يقول وبها الحسين .

وهناك رواية أخرى عن مصارعة الحسن والحسين وهما يتصارعان بين يدي رسول الله وكانت فاطمة بنته صلى الله عليه وسلم حاضرة ، ومعنى هذه الروايات أن الحسن والحسين رضي الله عنهما كانا يتصارعان كثيراً بين يدي رسول الله) 119.

فلقد روى أبو هريرة كان الحسن والحسين يصطرعان بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم فكان رسول الله يقول هي (بالفتح وتشديد الياء المكسورة أسم فعل لأمر بمعنى أسرع فيما أنت فيه) حسن فقالت فاطمة لم تقول هي حسن ، قال : إن جبريل يقول هي الحسين " 120.

وفي رواية أخرى روى علقمة بن أبي ذر عن عليّ رضي الله عنه من حديث طويل قال: آخى رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الحسن والحسين فجعل رسول الله يقول يا حسن

118 رواه أبو داود والترمذي وقال حديث غريب، وقال بن حجر مرسل في الإصابة(512/3)، وقال ابن تيمية حسن عند أبي داود في إقتضاء الصراط المستقيم(280/1) وضعفه الألباني في ضعيف(أبي داود (4078) والترمذي (1784)).

119 رسالة المسارعة في المصارعة للسيوطي.

120 رواه بن عدى وقال وفيه عمر بن أبي خليفة لا يوافق أحده عليه في كتابه الكامل في الضعفاء(34/6).

مرتين ، فقالت فاطمة : يارسول الله الحسين أصغر منه وأضعف ركنا منه ، فقال لها رسول الله ألا ترضين أن أقول أنا هي يا حسن ويقول جبريل هي يا حسين.¹²¹

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينتقى من الغلمان من يصلح للقتال ويصارع بينهم ويجيز الصارع ، فروى سمرة بن جندب قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعرض غلمان الأنصار في كل عام فيلحق من أدرك منهم ، قال: وعرضت عاما فألحق غلاما وردني ، فقلت: يارسول الله لقد ألحقته ورددتني لو صار عته لصرعته ، فصار عته فصرعته فألحقني.¹²²

وكان عمر بن الخطاب مصارعا قويا يهابه الناس ، ويروى أنه كان بالسوق شاب قوى يتحدث الناس عن قوته في المصارعة وذكروا ذلك أمام عمر فألتقيا في السوق وبدت بينهما مصارعة حامية ، حتى صرعه رضى الله عنه.

وكان عليّ رضى الله عنه يمارس المصارعة كذلك ، وقد ثابر على تدريب الحسن والحسين على المصارعة ، وكانا يتصارعان أمام رسول الله صلى الله عليه وسلم كما ذكرنا .

فروى عليّ بن أبي ربيعة قال: صارع عليّ رضى الله عنه رجلا فصرعه ، فقال الرجل لعليّ ثبنتك الله يا أمير المؤمنين قال علي صدرك.¹²³

وكان معاوية بن أبي سفيان رضى الله عنه مصارعا قوى شهد له النبي صلى الله عليه وسلم .

فعن ابن عباس رضى الله عنهما قال: جاء أعرابي إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال قم يامعاوية فصارعه ، فصارعه ، فصرعه معاوية ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: أن معاوية لا يصارع أحدا إلا صرعه معاوية.¹²⁴

وكان خالد بن الوليد رضى الله عنه مصارعا قويا لا يشق له غبار ، ومحمد بن الحنفية كان مصارعا قويا فلقد كان معظم الصحابة رضى الله عنهم مصارعين يحبون المصارعة ويمارسونها فيما بينهم ويشاهدونها في حلباتهم ، لحبهم لرياضة المصارعة

¹²¹ رواه ابن عساکر في ترجمة الإمام الحسين ص 169 . وذكره المتقى الهندي في كتابه كنز العمال المجلد الخامس ص 108 ، والسيوطي في الخصائص الكبرى ج 2 ص 265.

¹²² قال الهيثمي روى مرسلًا ورجاله ثقات في المجمع (24/5)، والذهبي في المذهب وقال إسناده جيد (3528/7)، وقال الحاكم في المستدرک حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه (19/2) .

¹²³ رواه ابن عساکر في ترجمة الأمام علي وذكره المتقى الهندي في كنز العمال (المجلد 13 فضائل علي) .

¹²⁴ رواه الديلمي وذكره المتقى الهندي في كنز العمال (المجلد 13 فضل الصحابة) ، ورواه مرفوعا في رياضة الأبدان لأبي نعيم (2).

ولتشوقهم للجهاد فى سبيل الله للدفاع عن الدين ونشر الدعوة ، والرسول يحثهم على هذا ويشجعهم ويصارع بينهم ليشد أزهرهم ويقوى عضدهم وينمى روح الأخوة و التنافس بينهم على حب وليس على بغض وكراهية كما نرى فى تنافسات الألعاب كلها عامة والمصارعة خاصة.

(والإسلام لا يعارض شيئاً يعود على الإنسان منه فائدة مهما قلت ، ولهذا فإن المصارعة من المباحات التى لا يرى الإسلام بها بأساً ، حيث أن المصارعة تكون فى إظهار القوة بالتغلب على الخصم وطرحه على الأرض ، والتحايل فى صد هجمات العدو وعدم تمكينه من النيل منه ، وكل ذلك تم بمهارة وفن لا بالضرب واللكم ، فالإسلام إذن يقر المصارعة التى تحترم آدمية الإنسان مهما كان الخصم ، وهذا النوع من المهارة هو الذى مارسه الرسول صلى الله عليه وسلم ، وكان بذلك هو المشجع عليها فصارع بنفسه ورآه الصحابة فكان قوتهم فى ذلك).¹²⁵

(ولكن المصارعة التى نشاهدها الآن مليئة بالوحشية والفوضى والخروج على حدود المصارعة المعقولة ، إذ أن المصارعين فى المباريات التى نشاهدها يعمل كل واحد منها إلى اختلاس الفرصة ليضرب من ينازله ضربات غير مشروعة ويعمل بعضهم إلى الضرب المبرح واللكمات القاتلة ، وهذا كله خروج عن معنى المصارعة .
فالإسلام يحتوى المصارعة التى تحتوى على فن التغلب على الخصم والمهارة فى الإفلات منه وعدم التورط فى الوحشية - وهذا ما يدعو إليه الإسلام - لأن الإسلام يحترم آدمية الإنسان ويوقره بحكم أنه خليفة الله فى الأرض).¹²⁶

6-رياضة ركوب الخيل والجمال

الخيال هى أهم شىء فى حياة العربى ثم تليها فى الأهمية الإبل ، وهما عماد الحياة فى الصحراء لكل سكانها فهى التى تحمل عنهم وتنتقل بهم وتزود بهم وعنهم فى الحروب والقتال وتسد جوعتهم وتسقيهم من ألبانها وينسجون من أشعارها وأوبارها ويلتحفون بجلدها فهى لهم كالحياة ، ومن دونها لا يكون لهم بقاء فى صحرائهم ، ولهذا ذكرهم ربهم

¹²⁵محاضرة الترويح فى المجتمع المسلم - محمد السيد الوكيل - الرياضة العامة لرعاية الشباب - جدة 1983 م
¹²⁶محاضرة الترويح فى ضوء النصوص الشرعية - مناع خليل الفطان - الرياضة العامة لرعاية الشباب - جدة 1983 م .

بهذه النعم عليهم فقال سبحانه وتعالى " وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (5) وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ (6) وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بِالْغَيْبِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ ۗ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ (7) وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ " 127.

واختص القرآن الخيل بالذكر فقال تعالى " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ " 128.

وقال تعالى فى الإبل " أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ " 129.

وقال تعالى " وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا (1) فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا (2) فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا (3) فَأَثَرْنَ بِهِ نَقْعًا (4) فَوَسَطْنَ بِهِ جَمْعًا " 130 ومعنى ضبحا وهو الصوت الذى يسمع من الخيل حين تعدو. 131

(ومن عجيب الأمور أن هذه الآيات قد جمعت خواص سلاح الفرسان التى تميز بها حتى عصرنا هذا ، إذ تقرر الآيات أن العاديات تتميز بخفة الحركة والسرعة (و العاديات) ، وبالضجيج والصوت التى تحدثه (ضبحا) ، (فالموريات قدحا) يعنى إصطكاك حوافرها بالصخر فتقدح منه الشرر ، وتقرر صلاحيتها للعمل النهارى ، (فالمغيرات صباحا) يعنى الإغارة أول النهار وقت الصباح ، وإثارتها للغبار الذى يماثل اليوم قذائف الدخان (فأثرن به نقعا) ، واستخدامها فى فتح الثغرات فى صفوف العدو ودق الإسفين فى دفاعاته (فوسطن به جمعا) ، وإيراد القرآن لهذه الصفات والمعانى كأنما يقصد به الإشارة إلى جوهر السلاح وصفاته وواجباته لا الوقوف عند شكله ، فيما كانت تقوم به الخيل قديما وحتى مطلع القرن العشرين تقوم به اليوم الدبابات والمدركات ذات العجل وذات الجنزير ونصف الجنزير ، وقد تقوم به غدا مركبات أخرى يبتكرها الإنسان ، وكلها عاديات .) 132.

واهتم العرب بالخيل وتغنوا بها فى أشعارهم وأغانيهم وامتأل الشعر العربى بوصف الخيل والتفاخر بها فقال أمروء القيس فى معلقته الشهيرة يصف حصانه

127سورة النحل الآيات 5- 8 .

128سورة الأنفال الآية 60 .

129سورة الغاشية الآية 17 .

130سورة العاديات الآيات 1- 5 .

131تفسير ابن كثير - سورة العاديات.

132الطريق إلى المدائن لأحمد عادل(ص68).

مكر مفر مقبل مدبر معا كجلمود صخر حطه السيل من عل

(وكان الرجل يؤثر فرسه على نفسه وأهله وولده فيبيت طاويا ويشبع فرسه)¹³³.

(ولذلك وقفوا على أحوالها وأوصافها المحمودة والمذمومة ما لم يقف عليه غيرهم ،
وعلموا من عللها وأمراضها وأدوائها وعلاجها ما لم يعلمه سواهم ووصفوا مشيها
وعدوها وألوانها وسموها بأسماء ناسبت أحوالها ، وامتدحوها وبالغوا في رعايتها وحفظ
أنسابها ، وقد كتب هشام بن الكلبي كتاباً في نسب الخيل وأخبارها في الجاهلية والإسلام
، مما يشعرونا بقيمة الفرس عند العربي وحرصه على تسجيل نسبه لتقدير أصلته)¹³⁴.

(وكانوا إذا ساروا إلى الحرب ركبوا الجمال وقادوا الخيل ليريحوها - كما يحدث الآن
بالنسبة للدبابات ، فإنها تحمل على عربات حتى ميدان القتال حيث تنزل لتقاتل- فإذا
إقترب العرب من عدوهم أو أرادوا الغارة نزلوا عن الإبل وركبوا الخيل)¹³⁵.

واهتم الرسول صلى الله عليه وسلم بالخيل اهتماما كبيرا لما لها من دور كبير في حياة
المسلمين وجهادهم ، فقد كانت القوة العسكرية الأولى في معاركهم بل كانت القوة
الضاربة في الجيش ، فالذي يمتلك في جيشه أكبر عدد من الخيل المدربة كانت له الغلبة
على عدوه ، وقد ذكرها الله عز وجل في عداد القوة والعدة فقال سبحانه " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا
اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ " ¹³⁶.

وعن جابر بن عبد الله : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " الخيل معقودٌ في نواصيها
الخيرُ والنَّيْلُ إلى يومِ القيامةِ ، وأهلُها مُعانونٌ عليها ، فامسحوا بنواصيها ، وادعُوا لها
بالبركة ، وقَلِّدوها ، ولا تُقَلِّدوها الأوتارَ " ¹³⁷.

ومن حديث أبي وهب الجشمي قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ارتبطوا
الخيل وامسحوا بنواصيها وأكفالها وقلِّدوها ، ولا تقلِّدوها الأوتارَ " ¹³⁸.

وقال مكحول : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " أكرموا الخيل وجلِّدوها " ¹³⁹.

وعن ابن عمر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " الخيل في نواصيها الخير إلى
يومِ القيامة " ¹⁴⁰.

¹³³ بلوغ الأرب في معرفة أحوال العرب (2 / 82).

¹³⁴ الطريق إلى المدائن لأحمد عادل كمال (ص 72).

¹³⁵ بلوغ الأرب في معرفة أحوال العرب (2 / 76).

¹³⁶ سورة الأنفال الآية 60.

¹³⁷ رواه أحمد (14833)، والطبراني في الأوسط (8982)، وقال الألباني صحيح في صحيح الترغيب (1249).

¹³⁸ رواه أبو داود والنسائي وقال الألباني حسن في صحيح أبي داود (2553)، وفي رواية النسائي قال ضعيف (3567).

¹³⁹ رواه أبو داود في المراسيل (364).

وعن عروة بن أبي الجعد البارقى أن رسول الله قال " الخيل معقود فى نواصيها الخير إلى يوم القيامة والأجر والمغرم " .¹⁴¹

وكان الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يقيم لها السباقات ويحضرها بنفسه صلى الله عليه وسلم بل ويراهن عليها ، ويعطى السابق ويكافأه ، لتظل الخيل مستعدة دائما للقتال. عن ابن عمر قال " سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الخيل فأرسلت التى ضمُرت منها وأمدّها الحفياء إلى ثنية الوداع ، والتى لم تضمُرأمدّها ثنية الوداع إلى مسجد بنى زُرَيْق وإن عبد الله كان فيمن سابق " .¹⁴²

والمسافة بين الحفياء إلى ثنية الوداع ستة أميال أو سبعة ومن ثنية الوداع إلى المسجد ميل.

والخيل الضامرة هى التى تم تجهيزها للجهاد فهى الأسرع والأكثر مرونة وخفة حركة. (وتضمير الخيل كانت تتم عن طريق تجويع الخيل عدة أيام لاتعيش إلا على السوائل فقط ، حتى إذا خمص بطنها جلوه بالجلال - وهو ما يشد على وسط الدابة - وشدوه على بطنه ثم أخذوا يقدمون له الغذاء يزيدونه قليلا قليلا حتى يظل خصره دقيقا ولا يفلطح كرشه ، وقد ساعد هذا على تخفيف اللحم والشحم فجعل خيل العرب أسرع عدوا وأخف حركة من سواها) .¹⁴³

ولذا سابق الرسول صلى الله عليه وسلم بين الخيل الضامرة مسافة أكبر من التى لم تضمر بعد .

وقال الله سبحانه تعالى " وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ " .¹⁴⁴

وعن ابن عمر " أن النبى صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وراهن " .¹⁴⁵

وفى لفظ " سبق بين الخيل وأعطى السابق " .¹⁴⁶

وعن ابن عمر " أن النبى صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وفضل القرع فى الغاية

" .¹⁴⁷

¹⁴⁰متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(2849)، ومسلم فى صحيحه(1871).

¹⁴¹متفق عليهما رواه البخارى فى صحيحه(2852)، ومسلم فى صحيحه(1873).

¹⁴²رواه الجماعة والطبرانى فى الكبير وقال الألبانى صحيح فى (صحيح أبى داود(2575) والنسائى(3586)).

¹⁴³الطريق إلى المدائن لأحمد عادل(ص73).

¹⁴⁴سورة الحج الآية 27 .

¹⁴⁵رواه أحمد وقال الهيثمى رواه أحمد بإسنادين ورجال أحدهما ثقات فى مجمع الزوائد(266/5) .

¹⁴⁶الحدِيث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(7336)، ومسلم فى صحيحه (1870)، وأحمد فى مسنده(5656).

ولفظ القَرْح معناه جمع قارح وهو من كمل سنه.

وعن أبي عمرو الشيباني عن رجل من الأنصار قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " الخيل ثلاثة : فرس يربطه الرجل في سبيل الله فثمنه أجر وركوبه أجر وعاريته أجر وعلفه أجر ، وفرس يغالِق فيه الرجل ويراهن فثمنه وزر وعلفه وزر وركوبه وزر ، وفرس للبطنة فعسى أن يكون سدادا من الفقر إن شاء الله " .¹⁴⁸

وعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : الخيل لرجل أجر ولرجل ستر وعلى رجل وزر ، فأما الذي له أجر فرجل ربطها في سبيل الله ، فأطال بها في مرج أو روضة ، فما أصابت في طيلها من المرج أو الروضة كانت له حسنات ، ولو أنه انقطع طيلها فاستنتت شرفا أو شرفين ، كانت آثارها وأوراثها حسنات له ، ولو أنها مرت بنهر فشربت منه ، ولم يرد أن يسقى كان ذلك حسنات له ، فهي لذلك أجر ، ورجل ربطها تغنيا وتعففا ، ثم لم ينس حق الله في رقبتها ، ولا ظهورها ، فهي لذلك ستر ، ورجل ربطها فخرا أو رياء ونواء لأهل الإسلام ، فهي على ذلك وزر " .¹⁴⁹

وعن أنس " وقيل له : أكنتم تراهنون على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ، أكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يراهن ؟ قال نعم والله راهن على فرس يقال له سبحة ، فسبق الناس فهش لذلك وأعجبه " .¹⁵⁰

ولفظ بهش أى هش وفرح ، وفي رواية أخرى فهش لذلك.

(ولم يكن اهتمام الرسول بالخيال فقط بل اهتم بالإبل كذلك وهي من دعائم الجهاد فكانت تحمل الأثقال وتنقل المؤن والجنود حتى كانت الإبل تحمل ما بين 700 إلى 1000 رطل وتسير بها أكثر من ثلاثة أيام متواصلة بسرعة تصل الى ما بين 50 الى 60 كم ، وقد اعتبر اليوم هو وحدة قياس المسافات 44,352 كم ، حتى يروى أن خالد ابن الوليد قطع المسافة بين الأنبار وعين التمر في العراق حوالي 130 كم في ثلاثة أيام فقط ، وقطع المسافة ما بين الفراض بشمالي العراق إلى مكة (حوالي 1550 كم) في أسبوعين ولكن بالخيال ، وعاد المثني من المدينة إلى الحيرة (حوالي 1100 كم) في عشرة أيام بالخيال

¹⁴⁷رواه أحمد وأبو داود، وقال الهيثمي رواه أحمد بإسنادين ورجال أحدهما ثقات في المجمع(266/5)، وقال الألباني صحيح في صحيح أبي داود(2577)، وقال أحمد شاكر في مسند أحمد إسناده صحيح(180/9).

¹⁴⁸رواه أحمد وقال الشوكاني في نيل الأوطار له شاهد(241/8)، وقال الألباني صحيح في إرواء الغليل(339/5).

¹⁴⁹الحديث متفق عليه رواه البخاري في صحيحه(2371)، ومسلم في صحيحه(987) نحوه.

¹⁵⁰رواه أحمد والطبراني وقال الهيثمي رجال أحمد ثقات في مجمع الزوائد(266/5)، وقال ابن القيم في الفروسية إسناده جيد(165)، وقال الألباني حديث حسن في إرواء الغليل(338/5).

أيضاً ، حيث كانت الخيل العربية تصل سرعتها إلى 100 بل 110 كم فى اليوم وهى تعتبر أسرع خيل فى العالم حتى الآن).¹⁵¹

وقال أبو الحسن : أجرى رسول الله صلى الله عليه وسلم للخيل وسبق بينهما فجاء فرس له أدهم سابقاً ، فجثا رسول الله صلى الله عليه وسلم على ركبته وقال " ما هو إلا بحر " . وفى رواية أخرى : أن الرسول صلى الله عليه وسلم أجرى الخيل يوماً فجاء فرس له أدهم سابقاً وأشرف على الناس فقالوا : الأدهم الأدهم ، وجثا رسول الله صلى الله عليه وسلم على ركبته ومر به وقد انتشر ذنبه وكان معقوداً فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إنه لبحر " .

وقال بعض العلماء أنه لم يستفزه سبق فرسه ولكنه أراد إظهار حب الخيل وتعظيم شأنها.

عن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم أحسن الناس ، وأشجع الناس، ولقد فزع أهل المدينة ليلة ، فخرجوا نحو الصوت ، فاستقبلهم النبي صلى الله عليه وسلم وقد استبرأ الخبر، وهو على فرس لأبي طلحة عري ، وفي عنقه السيف ، وهو يقول: لم تراعوا ، لم تراعوا ، ثم قال: وجدناه بحرا . أو قال: إنه لبحر.¹⁵²

عن جابر بن عبد الله قال : لا ألوم أحدا ينتهي عند خصلتين ، عند إجرائه فرسه ، وعند قتاله ، وذلك أني رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم أجرى فرسه فسبق ، فقال : إنه لبحر ورأيت يوماً يضرب بسيفه في سبيل الله فقال: خذها وأنا ابن العواتك انتمى إلى جداته من بني سليم.¹⁵³

وروى الواقدي قال: أجرى رسول الله صلى الله عليه وسلم الخيل فسبقت على رسول الله.

وعنه أيضا قال سبق أبو سيد الساعدي على فرس رسول الله صلى الله عليه وسلم (لزاز بكسر اللام) فأعطاه حلة يمانية .

وكان جملة أفراسه صلى الله عليه وسلم سبعة متفق عليها جمعها ابن جماعة فى بيت فقال:

¹⁵¹الطريق إلى المدائن لأحمد عادل(ص72).

¹⁵²متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(2908)، ومسلم فى صحيحه(2307).

¹⁵³رواه المتقى الهندي فى كنز العمال المجلد الثالث(9017)، وقال الألبانى إسناده رجاله ثقات غير إسحاق بن زيد لم يذكر ابن أبى حاتم فيه تجريحا ولا تعديلا - السلسلة الصحيحة(97/4)

والخيل سكب لحيف ظرب * لزاز مرتجز وردلها أسوار.¹⁵⁴

وروى الختلى: أن رسول الله أمر بإجراء الخيل وسبقها ثلاث أعذاق من ثلاثة نخلات ، أعطى السابق عذقا ، وأعطى المصلى (الثانى) عذقا وأعطى الثالث عذقا ، وذلك رطب .

وروى يعقوب بن زيد بن طلحة عن أبيه قال: سبق رسول الله صلى الله عليه وسلم الخيل اثنتا عشرة (أوقية) فسبق فرس لأبى بكر رضى الله عنه ، فأخذ اربعمائة وثمانين درهما.

وعن أنس قال " كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ناقة تسمى العضباء ، وكانت لأتسبق ، فجاء أعرابى على قعود له فسبقها فاشتد ذلك على المسلمين ، وقالوا سُبقت العضباء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن حقاً على الله أن لا يرفع شيئاً من الدنيا إلا وضعه " .¹⁵⁵

وكان الرسول ينتهز كل فرصة ممكنة ليسابق بين الخيل سواء كان ذلك داخل المدينة والمسلمون لم يتهيئوا للحرب ، أم كان والمسلمون راجعون من الغزو .

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يسابق بين الخيل فى المدينة وفى انصرافه من مغازيه " .¹⁵⁶

وقال عمر رضى الله عنه لا يركب الخيل السبق إلا أربابها ، وله رضى الله عنه قول مأثور (لن تخور قوى ما دام صاحبها ينزع وينزو) أى أن قوة الفرد ولياقته لن تضعف ما زال يداوم على التدريب على الوثب فوق ظهور الخيل والثبات عليها.

وكتب عمر إلى أهل الشام: علموا أولادكم السباحة والرمى والفروسية.¹⁵⁷

وقال عمر بن الخطاب رضى الله عنه " علموا أولادكم العوم والرماية ومروهم فليثبوا على الخيل وثبا ، ورؤوهم ما يجمل من الشعر " .¹⁵⁸

ومن هذه الأحداث نرى أهمية رياضة ركوب الخيل والإبل فى حياة المسلمين الأوائل وكيف اهتم بها رسول الله صلى الله عليه وسلم وعنى بها عناية كبيرة حيث كانت من

¹⁵⁴ فيض القدير فى شرح الجامع الصغير للإمام المناوى المجلد الخامس(6856).

¹⁵⁵ رواه البخارى(5601)، وأحمد والنسائى وقال الألبانى صحيح فى صحيح النسائى(3590).

¹⁵⁶ جامع الأصول لابن الأثير .

¹⁵⁷ الإمام المناوى فى فيض القدير شرح الجامع الصغير، والمتقى الهندى فى كتابه كنز العمال المجلد الرابع القرباب فى فضل

الرمى(11386).

¹⁵⁸ الكامل للمبرد /126/1 .

عدة القتال الأساسية وأنها من أهم عوامل نصرته المسلمين وتحقيق الفتوحات الكبرى ، ودانت لهم الأرض من حدود الصين شرقاً إلى المحيط الأطلسي غرباً في عهد الخلفاء الراشدين.

والآن ما هو البديل المناسب لهذه الرياضة الهامة في عصرنا الحالي ؟ والإجابة متعددة الجوانب وواسعة المدى فمنها تعلم ركوب السيارات والموتوسيكلات والدراجات بكل أنواعها.

ويتدرج التعليم بدرجة الاستيعاب ، فيبدأ التعليم للأولاد في سن المدارس الابتدائية بالدراجات الصغيرة أو مع يتناسب مع سنه وطوله ودرجة استيعابه ، ثم في الرحلة التعليمية التالية وهي المتوسطة أو الإعدادية يتعلم الدراجات السريعة ، وفي المرحلة التالية وهي الثانوية يتعلم ركوب الموتوسيكلات ، وفي المرحلة الأخيرة ولتكن الجامعية يتعلم ركوب السيارات بأنواعها ويتقنها ، لأن في هذا السن يكون إدراكه أكبر واستيعابه أعمق ودرجة تهوره أقل عن المرحلة السابقة ، لأن تعليم قيادة السيارات تكون له درجة كبيرة من الخطورة عليه وعلى الآخرين .

وليست الدراجات والسيارات فقط التي يجب على الشباب المسلم تعلمها ، بل هناك أنواع أخرى لها أهميتها ، مثل كل ما يسير على الأرض ، ما يسبح على الماء ، وما يطير في الهواء ، وكثير منها قد يكون فرض عين على كل مسلم ، والأخر يكون فرض كفاية على كل قادر، مثل التدريب على قيادة الدبابات والمدرعات والمركبات القتالية في الأرض ، واللنشات والسفن في البحار ، والطائرات المدنية والحربية في السماء ، وغيرها لكل من يركب ويتطلب مهارة وتدريب ، وهي كلها من الرياضات المطلوبة في حياة الأمة ولنهضتها ودفاعها عن نفسها ضد أعدائها .

وتكون فرض عين على جنود الجيش النظامي المنقطع للتدريب والعمل داخل وحدات الجيش ، وفرض كفاية على المتطوعين لفترة داخل الجيش ، والذين اكتسبوا الخبرة اللازمة لقيادة الأنواع المختلفة من المعدات أثناء فترة خدمتهم داخل وحدات الجيوش النظامية ، وكل هذه الرياضات والأعمال المطلوبة للأمة وعدم القيام بها يأتّم الجميع .

(والمقصود بفرض عين هو أنه واجب إن لم يقيم به المسلم يكون آثماً، مثل الصلاة والصيام ، أما فرض الكفاية فهو واجب إذا قام به عدد من المسلمين سقط الإثم عن الباقين مثل رد السلام).¹⁵⁹

ولقد ذكرنا أن هذه الرياضات ممكن ممارستها بطرق نظرية سهلة لكل الأعمار وهى طرق المحاكاة أو التقليد ، فكل رياضة من الرياضات لها محاكاة يستطيع المتدرب أن يتقنها على المحاكاة أولاً قبل التدريب العملى مما يسهل عليه التدريب ويوفر الجهد والمال والنفس ، وعند العمل أو الاستعمال الفعلى فى ميادين القتال يكون سهلا على المستخدم أداء عمله بسهولة ويسر ، وهذه المحاكاة تكون إما على أجهزة الحاسبات مثل الألعاب والمباريات الحربية ، أو على أجهزة تكون مثل الواقع فى الحجم والشكل وتمثل الوسط الكامل الذى سوف يلاقيه المتدرب فى أرض الواقع ، مثل عمل المؤثرات الصوتية والأشكال المرئية من خلال هذه الأدوات والمعدات التى تحاكي الواقع تماما ، وهى الآن منتشرة وكل يوم فى تطور كبير وسريع بفضل ومنة الله عز وجل ثم بجهد الإنسان الذى علمه ربه ما لم يعلم .

7- رياضة الصيد

وهى أيضا من الرياضات المحببة ، ومن اللهو المباح ، وهى رياضة تجمع معها رياضات كثيرة مثل العدو ، والرمى بالنبل والرماح ، والضرب بالسيف ، وركوب الخيل ، بل واستخدام الحيوانات المدربة على الصيد مثل الصقور والكلاب .

ورياضة الصيد تكسب ممارستها لياقة عالية وقوة بدنية وقدرة بالغة على التركيز. فالصيد كالحرب يحتاج إلى ذكاء وصبر وعزيمة ، فهو ضرب من ضروب الرياضة والرزق ، ومنتعة من متع النفس ، ولون من ألوان الحرب ، وفى أيام السلم يزاوله الملوك وكبار القوم ، كما يزاوله أرباب البطالة والغنى ، وفى صيد البر والبحر متعة مما يدفع الملل عن الخصم كأنه فى ساحة الحرب.

والصيد ليس بمطلق ، بمعنى ألا يجوز الجور فى الصيد والتلذذ بالقتل ، والعبث بالصيد بالقتل دون المنفعة بالأكل أو الانتفاع بها ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من

¹⁵⁹نصر فريد واصل مفتى جمهورية مصر العربية الأسبق.

قتل عصفوراً عبثاً عج إلى الله يوم القيامة ، يقول يارب إن فلانا قتلنى عبثاً ولم يقتلنى

منفعة " 160

وفى حديث آخر يقول النبى صلى الله عليه وسلم " ما من إنسان يقتل عصفوراً فما فوقها بغير حقها إلا سأله الله عنها يوم القيامة ، قيل: يارسول الله ، وما حقها ؟ قال أن يذبحها فيأكلها ، ولا يقطع رأسها فيرمى به " 161

وقال صلى الله عليه وسلم " من قتل عصفوراً فى غير شئ إلا بحقه (وفى رواية بغير حقه) سأله الله عز وجل عنه يوم القيامة " 162

بل والقسوة فى التعامل مع الحيوان والطيور فى الذبح فقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك ، وأمر بالرحمة حتى فى الذبح بألا يذبح الحيوان أو الطير أمام الآخر ، ويريقه قبل ذبحه ، ويطعمه ويسقيه بل ألا يشد رجليه بقسوة فتجرح قدميه.

فعن شداد بن أوس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن الله كتب الإحسان على كل شئ ، فإذا قتلتهم فأحسنوا القتلة ، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة ، وليحد أحدكم شفرته ، وليريح ذبيحته " 163

وروى ابن عمر أن النبى صلى الله عليه وسلم أمر أن تحد الشفار ، وأن توارى عن البهائم وقال " إذا ذبح أحدكم فليجهز " 164

وقال الإمام المناوى (يسرع بقطع جميع الحلقوم والمرئ بسرعة ليكون أوجى وأسهل ، فنبه على أنه يندب للذابح إسراع القطع بقوة وتحلل ذهاباً وإياباً ، وأن يتحرى أسهل الطرق وأخفها إيلاً وأسرعها إزهاقاً ويرفق بالبهيمة ما أمكنه فلا يصرعها ولا يجرحها للذبح بعنف ويحد السكين ويحرم الذبح بألة لا تقطع إلا بشدة تحامل الذابح) 165

160 عن الشريد بن سويد رواه النسائى(4446) وابن حبان فى صحيحه(5894) وأحمد(19470)، وقال الشوكانى روى من طرق قد صحح اللأئمة بعضها فى سيل الجرار(4/380)، وقال الألبانى ضعيف فى (ضعيف الترغيب(680) وضعيف النسائى(4458)).

161 عن عبد الله بن عمرو بن العاص رواه النسائى(4349) والحاكم وقال: صحيح الإسناد(7574)، وقال الذهبى إسناده جيد فى المهذب(3614/7)، وقال الألبانى حسن فى صحيح الترغيب(2266).

162 رواه أحمد فى الروايتين وقال أحمد شاكر صحيح الإسناد فى مسند أحمد(159/11)، والرواية الأخرى قال الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع(5750).

163 رواه مسلم(1955)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح(الترمذى(1409) والنسائى(4426) وأبى داود(2815) وابن ماجه(2585) وغاية المرام(38) والجامع(1824)).

164 رواه ابن ماجه وقال السيوطى حسن فى الجامع الصغير(614)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترغيب(1091) وضعيف فى ضعيف(بن ماجه(624) الجامع (494) وغاية المرام(39))، ثم عاد وصحهم فى السلسلة الصحيحة(360/7) .

165 فيض القدير فى شرح الجامع الصغير(الجزء الأول 614).

وعن ابن عباس أن رجلاً أضجع شاة وهو يحد شفرته ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم :
أتريد أن تميتها موتات ؟ هلا أهددت شفرتك قبل أن تضجعها ؟ " 166

وروى الوضين بن عطاء أن جزارا فتح بابا على شاة ليذبحها فانفلتت منه حتى جاءت
النبي صلى الله عليه وسلم فاتبعها فأخذها يسحبها برجلها فقال لها النبي صلى الله عليه
وسلم اصبري لأمر الله وأنت يا جزار فسقها سوقا رفيقا. 167

وعن قرة بن إياس المزني أن رجلاً قال يا رسول الله ، إني لأذبح الشاة وأنا أرحمها ، أو
قال : إني لأرحم الشاة أن أذبحها، فقال : " والشاة إن رحمتها رحمتك الله ، والشاة إن
رحمتها رحمتك الله " 168

وعن عبد الله بن عباس وأبو هريرة " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن شريطة
الشيطان. زاد في رواية: وهي التي تذبح فيقطع الجلد ولا تفرى الأوداج ثم تترك حتى
تموت. 169

ورأى عمر رجلا يسحب شاة برجلها ليذبحها ، فقال له : ويلك قدما إلى الموت قودا
جميلا " 170

وأمر ألا يقطع من البهيمة وهي حية فقد كان أهل الجاهلية قبل الإسلام وكذلك من
يشاكلهم في كل زمان ومكان يحبون أسنمة الإبل وهي حية ، ويقطعون أليات الغنم وكان
في ذلك تعذيب للحيوان.

ونهى النبي صلى الله عليه وسلم عن التعذيب للحيوان ، فقد روى أبو الواقد الليثي فقال "
قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة وهم يجبون أسنمة الإبل ويقطعون أليات الغنم فقال
ما قطع من البهيمة وهي حية فهو ميتة " 171

والصيد نوعان ، صيد البر وصيد البحر.

وصيد البحر أحله الله مطلقا دون قيد ، قال الله سبحانه وتعالى " أجل لكم صيد البحر
وطعامه متاعا لكم وللسيارة " 172

¹⁶⁶رواه الحاكم وقال صحيح على شرط البخارى(المجلد 4 كتاب الأضاحي)وقال الألباني صحيح(في سلسلة الصحيحة(359/7) وصحيح الترغيب(1090)، وغاية المرام(40)).

¹⁶⁷رواه عبد الرازق في المصنف(8609)، والمنذرى في الترغيب والترهيب وقال الألباني ضعيف في ضعيف الترغيب(682).

¹⁶⁸رواه الطبراني(19/23) وابن أبي شيبة(25870)، وأحمد قال شعيب الأرنؤوطي في تخريج المسند إسناده صحيح(15592).

¹⁶⁹رواه البيهقي في السنن الكبرى(18545)، قال الألباني ضعيف في ضعيف أبي داود(2826)، وضعيف في إرواء الغليل(2513)

¹⁷⁰رواه عبد الرازق في مصنفه(8605).

¹⁷¹رواه ابن ماجه مطولا(3216)، والترمذي وقال الألباني صحيح في صحيح الترمذي(1480)، وصحيح الترغيب(1480).

¹⁷²سورة المائدة الآية 96.

أما صيد البر فله أحكام كثيرة منها ما يتعلق بالصائد مثل أن يكون مسلماً أو من أهل الكتاب أو من هو في حكم أهل الكتاب ، ومنها ألا يكون المسلم مُحرمًا ، قال الله تعالى " .. غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ " .¹⁷³

وقال سبحانه تعالى " .. أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ .. " .¹⁷⁴

وقال سبحانه تعالى " .. وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرْمًا " .¹⁷⁵

وكذلك التسمية وذكر الله عند إرسال الكلب أو إطلاق السهم أو نحوه ، كما أمر الله سبحانه وتعالى " وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ " .¹⁷⁶

أما ما يتعلق بالمصيد فيجب التذكية بالذبح ، أما لو كان بالآلة مثل السهم أو الرمح أو البندقية وما شابهها ، أو بواسطة الكلاب المدربة أو الصقور وما شابهها ، فإن أدركه وبه حياة فيحله بالذبح أما إذا لم يدركه ومات من نفسه فلا إثم عليه .

فلقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا أرسلت كلبك فاذكر اسم الله عليه ، فإذا أمسك عليك فأدركته حيا فاذبحه " .¹⁷⁷

وقال تعالى " يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ^ط قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ^ل وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ^ط فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ " .¹⁷⁸

وأريد أن أركز هنا على بعض الأحكام الهامة بالصيد بالآلة وهي كما ذكرها العلماء فقالوا : والصيد بالآلة يشترط فيه أمران: أن ينفذ في الجسد بحيث يكون قتلها بالنفذ بالنقل لا بالخدش ، أى يجب أن يقتل الحيوان بألة الصيد ولا تخدشه أو تجرحه فلا يموت منها.

وقد سأل عدى بن حاتم النبي صلى الله عليه وسلم فقال : إني أرمى بالمعراض الصيد فأصيبه ، قال: " إذا رميت بالمعراض فخرق - أى نفذ في الجسد - فكل ، وما أصاب بعرضه فلا تأكل " .¹⁷⁹

¹⁷³سورة المائدة الآية 1.

¹⁷⁴سورة المائدة الآية 95.

¹⁷⁵سورة المائدة الآية 96.

¹⁷⁶سورة المائدة الآية 4.

¹⁷⁷عن عدى بن حاتم ورواه مسلم في صحيحه(1929)، والبيهقي في السنن وقال الألباني صحيح في صحيح الجامع(36) وغاية المرام(48).

¹⁷⁸سورة المائدة الآية 4.

¹⁷⁹رواه البخارى في صحيحه(5477)، وصححه الألباني في صحيح الترمذى(1465) .

وقد دل الحديث على أن المعتبر هو الخزق وأن كان القتل بمثقل ، أى يكون سبب القتل هى دخول آلة الصيد فى جسد الحيوان فتسبب قتله سواء كانت طلقة من طلقات بنادق ومسدسات الصيد المتعددة أو كان سهم أو الحراب أو الرماح أو السيف أو غيرها من أدوات الصيد.

أما ما رواه الشيخان من حديث عدى بن حاتم : " ولا تأكل من البندق إلا ما ذكيت " 180 وما رواه البخارى من قول ابن عمر فى المقتولة بالبندق : تلك الموقوذة " 181 فالبندق هنا هى التى تتخذ من طين فيبيس فيرمى بها ، وهى ما كانت تستخدم فى الماضى قبل اختراع البنادق الحديثة فهى شئ غير البندق تماما . ومثل البندق ما صيد بحصى الخذف ، فقد نهى النبى صلى الله عليه وسلم عن الخذف – الرمى بحصاة ونحوها- وقال " انها لا تصيد صيدا ولا تنكأ عدوا ، لكنها تكسر السن وتفقق العين " 182 .

والحديث الشامل عن عدى بن حاتم : قال سألت النبى صلى الله عليه وسلم عن المعراض فقال " إذا أصبت بحدك فكل فإذا أصبت بعرضه فقتل فإنه وقيد فلا تأكل ، فقلت أرسل كلبى ؟ قال : إذا أرسلت كلبك (فى رواية كلبك المعلم) وسميت فكل ، قلت: فإن أكل ؟ قال فلا تأكل فإنه لم يمسك عليك ، إنما أمسك على نفسه ، قلت: أرسل كلبى فأجد كلباً آخر ؟ قال فلا تأكل فإنك سميت على كلبك ولم تسم على الآخر " 183 .

وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال: نهى رسول الله من كل ذى ناب من السباع وكل ذى مخلب من الطير. 184

وعن عليّ رضى الله عنه : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن أكل لحوم الحمر الأنسية. 185 وكان ذلك يوم خيبر.

وروى عن جابر بن عبد الله قال : حرم رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم خيبر عن الحمر الأنسية ولحوم البغال. 186

180 الحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(5475)، ومسلم فى صحيحه(1929).
181 رواه البخارى فى صحيحه(الجزء الرابع/كتاب الزبائح/باب صيد المعراض) قيل حديث(5159).
182 عن عبد الله بن مغفل ورواه مسلم فى صحيحه(1954)، وابن ماجه وقال الألبانى صحيح فى صحيح ابن ماجه(2629).
183 متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(5476) ومسلم فى صحيحه(1929).
184 رواه مسلم فى صحيحه(1934)، وابن حبان فى صحيحه(5280).
185 متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(4216)، ومسلم فى صحيحه(1407).
186 رواه أحمد وقال شعيب فى تخريج المسند إسناده حسن(14463)، والترمذى وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترمذى(1478).

وروى عن جابر بن عبد الله : أن رسول الله نهى يوم خيبر عن لحوم الحمر الأهلية ، وأذن في لحوم الخيل.¹⁸⁷

وكل هذه الروايات عن نهى الرسول الكريم عن أكل كل ذى ناب وكل ذى ظفر من الطير الجوارح ، تدل على آية من آيات صدق النبي صلى الله عليه وسلم ، فقد أثبت العلم الحديث صدق هذه الأحاديث عن النبي صلى الله عليه وسلم ، فهذه الأنواع من الحيوانات والطيور تتغذى على الحيوانات والطيور الحية والميتة ، أى على اللحوم ، وهذه اللحوم بها نسبة عالية من حمض البوليك فى الدم ، فاذا أكلها الإنسان أصيب بأمراض ، منها زيادة حمض البوليك فى الدم مما يؤدي إلى إصابة الإنسان بالنقرس الحاد والتهاب المفاصل ، والحصوات فى المسالك البولية وخاصة الكلى ، حتى لو تغذت الحيوانات العشبية مثل البقر والجاموس والغنم والماعز وغيرها وكذلك الطيور العشبية غير ذى مخلب مثل الدجاج والبط والأوز وغيرها على مخلفات الحيوانات ودمها ، وإن اختلط بالحبوب فإنه يسبب هذا المرض أيضاً ، بل اكتشف العلماء قريبا مرض جنون البقر وهو مرض ناتج عن أكل الحيوانات العشبية طعام مخلوط بالفضلات والبقايا الحيوانية التى لا يأكلها الإنسان مع الدم والحبوب ، أو مخلفات الحيوانات النافقة مع بعض الحبوب.

واحتمالات انتقاله من الحيوانات العشبية المصابة إلى الإنسان قائمة ، وكل ذلك تصديق لأوامر الله سبحانه وتعالى ولأحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث ذكاه الله سبحانه وتعالى حيث قال " وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (3) إِنَّ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ " .¹⁸⁸ وهناك أحكام أخرى كثيرة فى الصيد وحله وحرامه ذكرها العلماء فى كتب الفقه ، ليس مجالها هنا منعاً للإطالة.

وأدوات الصيد وإن اختلفت من الأمس عن اليوم ، فبالأمس كانت بسيطة وقليلة الفتك ولا تصطاد إلا العدد القليل أو الواحدة فقط ، ولا يصطاد الصائد لتسليية القتل بل للأكل وسد رمق الجوع حتى الذى يمرح ويتسلى كان دائماً ما يطعم صيده الفقراء وغيرهم ، أما أدوات الصيد اليوم فهى أكبر فتكا وأكثر قتلا وأصبح الجور فيها أسهل ، فاستخدام البنادق الحديثة والسريعة فى الصيد البرى ، واستخدام الشباك العملاقة ذات الثقوب

¹⁸⁷متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(5520،5524)، ومسلم فى صحيحه(1941).

¹⁸⁸سورة النجم الآية 3،4.

الضيقة أو المتفجرات أو الكيماويات فى الصيد البحرى ، أو الشباك الكبيرة التى تنصب على الشواطئ بمساحات واسعة لصيد الطيور المهاجرة ، أو استخدام البنادق الخرطوش التى يمكنها فى الخرطوش الواحد صيد أكثر من طائر فى الصيد الجوى ، أصبح من الجور المحرم ، فيه قتل جماعى الصيد ، بل فى أكثر الأحيان لا يأكل الصياد ما يصيده ، ولقد رأيت أحد صيادين الأسماء اصطاد نوعا من الأسماك لا يحب أكله وهو القرموط ، وكان كبير الحجم ، فخاط بالحبل فمه وربطه فى المركب حتى انتهى من الصيد ، وكان قد مرت ساعات وهو يصطاد ولا يبالي ، وعندما أراد أن يرحل فك أسره وأطلق سراحه بعد أن مزق الحبل فم القرموط ، وأظنه مات بعدها لأنه تركه بلا حراك ، أى جور وأى قسوة فيمن يصطاد مالا يأكل ثم يترك ما صاده يتعذب ويعانى من ألم الصيد وهو لا يدري ولا يبالي أو يعلم ويتسلى ، فكل شئ خلقه الله له لغته وإحساسه ، فقال تعالى " تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنََّّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا " 189.

وأدى الصيد الجائر إلى اختفاء وانقراض أنواع كثيرة من الحيوانات والطيور والحشرات اختفاء كاملا من الكرة الأرضية كما حدث فى كثير من الأنواع البرية والبحرية والجوية .

والذى أريد أن أركز عليه هو أهمية رياضة الصيد ، وهى إن كانت من اللهو المباح إلا إنها من الرياضات الكاملة التى يستخدم فيها الإنسان كل طاقاته وحواسه ، ويدرب نفسه على بذل الجهد والتحمل والصبر والحدز والذكاء ، إن إلتمزم فيها بأحكام الشريعة الغراء.

8- رياضة السباحة

وهى رياضة كانت تمارس على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم والصحابة ، ورغم أن الجزيرة العربية لم يكن بها أنهار ولا بحيرات ، والمدن الساحلية لم يكن بها كثافة سكانية كبيرة ، ولكن حث عليها النبى صلى الله عليه وسلم والصحابة لأنها من كمال تعليم الرياضة ، وتمازج تكوين الفرد المسلم القوى.

189سورة الإسراء الآية 44 .

وقال رسولنا صلى الله عليه وسلم " كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال : مشى الرجل بين الغرضين (للرمى) ، وتأديبه فرسه ، وملاعبة أهله ، وتعليمه السباحة " .¹⁹⁰

وقال صلى الله عليه وسلم " خير لهو المؤمن السباحة " .¹⁹¹
وذكر السيوطى أن رسول صلى الله عليه وسلم تعلم السباحة ، فقال عن الزهرى لما بلغ ست سنين خرجت به أمه إلى أخواله بنى عدى ابن النجار بالمدينة تزورهم ومعه أم أيمن ، فنزلت بدار النابغة ، فأقامت به عندهم شهرا ، فكان صلى الله عليه وسلم يذكر أمورا كانت فى مقامه ذلك ونظر الى الدار فقال هنا نزلت بى أمى وأحسنت العوم فى بئر بنى عدى بن النجار " .¹⁹²

وروى السيوطى ما يشير إلى ممارسة أبى بكر رضى الله عنه السباحة ، فقال حدثنا البغوى عن أبى مليكة قال دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه غديرا فقال " يسبح كل رجل إلى صاحبه فسبح كل رجل منهم إلى صاحبه ، فسبح الرسول صلى الله عليه وسلم إلى أبى بكر واعتقه وقال لو كنت متخذاً خليلاً لاتخذت أبا بكر خليلاً ولكنه صاحبى " .¹⁹³

وفى رواية أخرى (حتى بقى أبو بكر والمصطفى صلى الله عليه وسلم فسبح الرسول صلى الله عليه وسلم الى أبو بكر واعتقه) .¹⁹⁴

وروى السيوطى فى كتابه أيضاً عن ابن عباس رضى الله عنه قال : نزل رسول الله صلى الله عليه وسلم بالجحفة فدخل فى غدير ، ومعه أبو بكر وعمر يتمالقان- أى يغوصان- ، فأهوى عثمان رضى الله عنهم أجمعين ناحية رسول الله صلى الله عليه وسلم فاعتقه رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال " هذا أخى ومعى " .¹⁹⁵

¹⁹⁰ عن جابر بن عبد الله رواه الطبرانى(2/193)(1785)، والنسائى فى السنن(8940)، وقال الهيثمى رجال صحيح خلا عبد الوهاب بن بخت وهو ثقة فى مجمع الزوائد(5/272)، وصححه الألبانى فى غاية المرام(389) وقال صحيح فى صحيح الجامع(4534).

¹⁹¹ عن ابن عباس، أخرجه بن عدى فى الكامل للضعفاء(2/152)، وقال الألبانى موضوع فى ضعيف الجامع(2922) والسلسلة الضعيفة(1381) وفيه زيادة وخير لهو المرأة المغزل.

¹⁹² الباحة فى فضل السباحة للسيوطى.

¹⁹³ الباحة فى فضل السباحة للسيوطى وقال مرسل وقد روى موصولاً عن ابن عباس وفى آخره أنا إلى صاحبى أنا إلى صاحبى، وقال أخرجه الطبرانى فى الكبير وابن شاهين فى السنة من وجه آخر موصولاً عن ابن عباس فى تاريخ الخلفاء(7/22).

¹⁹⁴ رواه الأمام المناوى فى فيض القدير وقال رواه البغوى وابن منده فى معرفة الصحابة، وأبو موسى فى الذيل، وكذا أبو نعيم(عن بكر بن الربيع الأنصارى)، وقال السخاوى سنده ضعيف ولكن له شواهد.

¹⁹⁵ المتقى الهندى فى كنز العمال(المجلد13- تنمة فضائل ذى النورين(36212)) وقال رواه ابن عساکر، وأبو نعيم فى فضائل الخلفاء الأربعة وغيرهم .

ويذكر الإمام المهورى أن مسجد غدِير على بعد ثلاثة أميال من الجحفة يسره ، وهى غدِير فيه عين ، وبين الغدير والعين مسجد النبي صلى الله عليه وسلم.

وكان صلى الله عليه وسلم يعجبه أن يكون الرجل سابحا راميا.¹⁹⁶

وروى البيهقي من حديث أبي رافع " حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمى".¹⁹⁷

وأمر الرسول الكريم الآباء بتعليم أبنائهم السباحة واتقانها ، واعتبرها حقا من حقوق الأبناء على الآباء وواجب نحو الأبناء من الآباء.

فروى بكر بن عبد الله الأنصارى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " علموا أبناءكم السباحة والرمية ، ونعم لهو المؤمنة فى بيتها المغزل ، وإذا دعاك أبواك فأجب أمك " .¹⁹⁸

وقال الإمام المناوى فى شرحه علموا أبناءكم السباحة (العوم لأنه منجاة من الهلاك وقيل لأبى هاشم الصوفى: فيم كنت ؟ قال : فى تعليم مالا ينسى وليس شيء من الحيوان عنه غنى ، قيل ماهو؟ قال السباحة ، وقال عبد الملك للشعبى: علم ولدى العوم فإنهم يجدون من يكتب عنهم ولا يجدون من يسبح عنهم وقد غرقت سفينة فيها جماعة من قريش فلم يعطب من كان يسبح إلا واحد ولم ينج من كان لا يسبح إلا واحد).¹⁹⁹

أما عمر فكان من أكثر الخلفاء الراشدين اهتماماً بالسباحة ، وكان يحث عليها ، وقال ابن عمر رضى الله عنهما كنا نكون بالخليج من البحر بالجحفة فنتنافس - يغيب رأسى ، وأغيب رأسه وعمر ينظر إلينا فما يعيب ذلك علينا ونحن محرمون.²⁰⁰

بل كان عمر يتبارى بنفسه وينزل الماء وهو محرم مع ابن عباس ، قال ابن عباس رضى الله عنهما: ربما قال لى عمر بن الخطاب رضى الله عنه: تعال أباقيك فى الماء أينما أطول نفساً ونحن محرمون.²⁰¹

¹⁹⁶السيوطى فى الباحة فى فضل السباحة وقال رواه الحافظ أبو يعقوب القزراى فى كتاب فضل الرمى عن سليمان التميمى .

¹⁹⁷رواه البيهقى فى شعب الإيمان، وقال فيه عيسى بن إبراهيم يروى مالا يتابع عليه(6/2900)، وقال ابن حجر إسناده ضعيف فى تلخيص الحبير وقال الشوكانى ضعيف فى نيل الأوطار(8/247)، والسخاوى وقال ضعيف وله طرق فى الأجوبة المرضية(3/1098).
¹⁹⁸قال السخاوى أخرجه ابن مندة فى معرفة الصحابة ، والديلمى مرفوعا وسنده ضعيف ولكن له شواهد فى المقاصد الحسنة(708)، وقال الإمام العجلونى فى كشف الخفاء سند ضعيف ولكن له شواهد(1762) وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع(3726).
¹⁹⁹فيض القدير شرح الجامع الصغير.

²⁰⁰رواه ابن أبى شيبه فى مصنفه(4/1/104).

²⁰¹رواه البيهقى فى حجة النبى، وقال ابن كثير إسناده صحيح فى مسند الفاروق(305/1)، وقال الألبانى صحيح فى إرواء الغليل(1021) وصحيح فى حجة النبى(26).

وفى هذا الحديث وسابقه دليل على أن الصحابة كانت تمارس رياضة الغوص فى الماء والمسابقة على طول المكث فى الماء مع السباحة أينما وجد الماء فى البحر الأحمر أو أغادير المياة التى كانت تتكون بفعل المطر الغزير فى المناطق المنخفضة.

وكتب عمر بن الخطاب إلى أبى عبيدة بن الجراح رضى الله عنهما : أن علموا غلمانكم العوم ومقاتليكم الرمى.²⁰²

عن مكحول أن عمر بن الخطاب كتب إلى أهل الشام أن علموا أولادكم السباحة والرمى والفروسية.²⁰³

وعن مجاهد قال ماكان باب من الصلاة تعجز عنه الناس إلا وتكلفه عبد الله بن الزبير وقد جاء سيل طبق البيت فحال بين الناس وبين الطواف فجعل ابن الزبير يطوف سباحة.²⁰⁴

وذكر الإمام المناوى (قال ابن سعد فى الطبقات: كان أسيد بن حضير يكتب بالعربية فى الجاهلية وكانت الكتابة فى العرب قليلة ويحسن العوم والرمى ، وكان يسمى من كانت هذه الخصال فيه فى الجاهلية وأول الإسلام الكامل ، وكانت قد اجتمعت فى أسيد وفى سعد بن عبادة ورافع بن خديج (وهم من الأنصار) ، وأمر بعض الكبراء معلمه أن يعلمه السباحة قبل الكتابة وعلل بأن الكتاب يصاب ولا يصاب السباح)²⁰⁵.

لذا لم يمر وقت طويل بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم حتى بنى المسلمون أسطولاً بحرياً وغزوا البحر فى عهد معاوية بن أبى سفيان رضى الله عنه وفتحوا صقلية وكل جزر البحر المتوسط وكان لهم اليد الطولى فى البحار بفضل تعلمهم السباحة واتباع هدى رسول الله صلى الله عليه وسلم .

ودفن ابو أيوب الأنصارى رضى الله عنه تحت أسوار مدينة القسطنطينية (اسطنبول) وقد قارب عمره فوق الثمانين ، فى عهد معاوية بن أبى سفيان رضى الله عنه ، فقد كان فى أسطول المسلمين الفاتح .

²⁰²رواه أحمد والترمذى(2103)، والنسائى فى السنن(6351)، وابن ماجه(2737)، وابن حبان (6036)، والمتقى الهنذى فى كنز العمال(45952)، وقال أحمد شاکر إسناده صحيح فى مسند أحمد(1/164)، وقال ابن كثير قد روى من طرق عدة فى مسند الفاروق(1/378).

²⁰³المتقى الهنذى قال روى فى القرباب فى فضائل الرمى(11386) وفى فيض القدير للمناوى(الجزء الرابع).

²⁰⁴أخرجه ابن عساکر فى تاريخه والسيوطى فى الباحة فى فضل السباحة.

²⁰⁵فيض القدير شرح الجامع الصغير.

ولكن الآن أشد الحرج فى ارتياد الشواطئ وحمامات السباحة بسبب كشف العورات والاختلاط فى هذه الأماكن ، وفى مقدورنا أن نمارس هذه الرياضة بدون أن نقع فى المحرمات من النظر إلى العورات أو الاختلاط ، وذلك بجعل أمكنة خاصة للنساء لا يدخلها الرجال ، كما بدأت الآن بفضل الله وجهود رجال الدعوة إلى الله بعض الأندية فى جعل أيام خاصة للنساء تتعلم فيه النساء السباحة بمعزل عن الرجال وبمدرجات للسباحة. ويمنع فيها الاختلاط أو العرى الفاضح والذى قد تكشف فيه العورات المغلظة.

9- رياضة رفع الأثقال

من الرياضات المهمة التى كانت قبل الإسلام وعنى بها الإسلام واهتم بها ، ومارسها رسول الله صلى الله عليه وسلم وحث المسلمين عليها ، ومارسها الصحابة والتابعين ، فهى لعبة عربية إسلامية ، وكانت تسمى ربعاً ، فقد ذكر ابن القيم أن شيل الأثقال عمل مباح كالمصارعة ومسابقة الأقدام (الجرى) ، فقد مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على قوم يرفعون حجراً (يرفعون حجراً) ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ذلك.²⁰⁶ فعن أنس قال مر النبي الرسول صلى الله عليه وسلم يقوم يرفعون حجراً فقال ما هذا ؟ قالوا يا رسول هذا حجر كنا نسميه حجر الأثداء ، فقال " ألا أدلكم على أشدكم ، أملككم لنفسه عند الغضب ".²⁰⁷

وفى رواية عن أنس قال : مر النبي صلى الله عليه وسلم يقوم يرفعون حجراً فقال ما يصنع هؤلاء فقالوا يرفعون حجراً يريدون الشدة فقال النبي صلى الله عليه وسلم أفلا أدلكم على ما هو أشد منه أو كلمة نحوها الذى يملك نفسه عند الغضب".²⁰⁸ وعن أنس: أن النبي صلى الله عليه وسلم مر يقوم يضطربون فقال: " ما هذا؟". فقالوا: يا رسول الله فلان الصريع، ما يصارع أحداً إلا صرعه، فقال رسول الله صلى الله عليه

²⁰⁶الفروسية لابن القيم.

²⁰⁷رواه الطبرانى فى الكبير فى مكارم الأخلاق(37)، والسيوطى فى الجامع الصغير وقال حسن، وقال الألبانى ضعيف فى السلسلة الضعيفة (3360) وضعيف الجامع(2162)).

²⁰⁸المتقى الهندى فى كنز العمال، وقال الهيثمى فى مجمع الزوائد فيه شعيب بن سنان وعمران القطان وثقهما ابن حبان وضعفهما غيره ويقبة رجاله رجال ثقات(8/71)، وقال الألبانى إسناده حسن فى سلسلة الصحيحة(7/869).

وسلم: " أفلا أدلكم على من هو أشد منه؟ رجل ظلمه رجل ، فكظم غيظه ، فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه ".²⁰⁹

وعن عامر بن سعد رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم مرَّ بناس يتحدون مَهْرَاسًا ، فقال: " أتحسبون الشِدَّةَ في حمل الحجارة؟ إنما الشِدَّةُ أن يمتلئ الرَّجُلُ غيظًا ثمَّ يغلبه ".²¹⁰

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " فما تعدُّون الصُّرْعَةَ فيكم؟ " ، قال: قلنا: الذي لا يصرعه الرجال، قال: " ليس بذلك ؛ ولكنَّه الذي يملك نفسه عند الغضب " ²¹¹.

وعن علي رضي الله عنه قال مر النبي صلى الله عليه وسلم على قوم يرفعون حجرا فقال : إن أشدكم أملككم عند الغضب وأحلمكم من عفا بعد القدرة.²¹²

ومر ابن عباس رضي الله عنهما بعدما ذهب بصره يقوم يجرون حجرا فقال ما شأنكم قال يرفعون حجرا ينظرون أيهم أقوى فقال ابن عباس عمال الله أقوى من هؤلاء.²¹³ وكان الصحابيَّان جابر بن عبد الله وعمار بن ياسر من حاملي الأثقال الأقوياء وكان يحمل كل واحد منهم الحجرين عند بناء المسجد وحفر الخندق .

(وهكذا أقر الرسول صلى الله عليه وسلم هذا التبارى الشريف في الربع ، وهى رياضة قديمة ولم ينكرها فهى تنمى القوة وبعض صفات اللياقة البدنية ، ولكن الأمر الذى يجب أن نلفت النظر إليه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد استفاد من المناخ التربوى الخصب الذى تتيحه الرياضة ، ليلقى الحكمة والموعظة ويهدى القلوب ويربى النفوس)²¹⁴.

ويذكر ابن كثير عن ابن عباس وغيره فى تفسيره (إن خير من استأجرت القوى الأمين (حين سألتها أبوها : وما علمك بذلك ؟ ، قالت له: رفع الصخرة التى لا يطيق حملها عشرة رجال .

²⁰⁹قال الهيثمى فى مجمع الزوائد رواه البزار بإسناد جيد، فيه شعيب بن سنان وعمران القطان وثقهما ابن حبان وضعفهما غيره وبقية رجاله رجال ثقات(8/71)، وقال الحافظ بن حجر إسناده جيد، والطبرانى فى مكارم الأخلاق(52).

²¹⁰رواه البيهقي(8276)، قال الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع(89)، وضعيف فى السلسلة الضعيفة(1702).

²¹¹رواه مسلم فى صحيحه(2608)، وابن حبان فى صحيحه(2950).

²¹²قال العراقى فى تخرىج أحاديث الإحياء أخرجه ابن أبى الدنيا من حديث علي بن بسند ضعيف والبيهقي فى الشعب بالشطر الأول من رواية عبد الرحمن بن عجلان مرسل بسند جيد وللزار، ورواه العسكرى فى الأمثال وهو حسن وقال الألبانى ضعيف فى السلسلة الضعيفة(7014).

²¹³عن طاووس بن كيسان الكيلانى وقال الألبانى ضعيف فى إرواء الغليل(5/333).

²¹⁴الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية فى الحضارات القديمة والحديثة للأستاذ د / محمد خير علي.

وروى ابن عساكر عن الحسن في بناء مسجد الرسول فجعلوا بينون ورسول الله صلى الله عليه وسلم يعاطيهم اللبن (الطوب اللبن) على مادونه ثوب وهو يقول " اللهم إن العيش عيش الآخرة فاغفر للأنصار والمهاجرة " .²¹⁵

وفى روايه عن أنس " فكان النبي صلى الله عليه وسلم بينيه وهم يناولونه والنبي يقول اللهم إن العيش....." .²¹⁶

وفى رواية عن أم سلمة رضى الله عنها قالت " كان النبي يعطيهم اللبن يوم الخندق وقد اغبر شعر صدره " .²¹⁷

فكان النبي تارة يرفع الحجارة وتارة يبني بها والصحابة يناولونه صلى الله عليه وسلم ورضى الله عنهم أجمعين.

وكان الرسول يشارك في حمل الصخور والرمال أثناء حفر الخندق ، وعندما اعترضتهم صخرة عظيمة وعجزوا عن كسرها ، التجأوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم لإزاحتها ، فقام إليها وضربها بقوة وفتتها بمعولة صلى الله عليه وسلم.

وقال أبو إسحاق: قال سمعت البراء قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يوم الأحزاب ينقل معنا التراب ولقد وارى التراب بياض بطنه وهو يقول: والله لولا أنت ما اهتدينا ولا تصدقنا ولا صلينا ، فأنزلن سكينه علينا ، إن الألى قد أبو علينا قال : وربما قال إن الملاء قد أبو علينا إذا أرادوا فتنة أبينا ويرفع بها صوته.²¹⁸

وقال أبو سعيد الخدرى لكأنى أنظر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يحفر فى الخندق مع المسلمين ، والتراب على صدره وبين عكته ، وأنه ليقول :

اللهم لولا أنت ما أهتدينا ولا تصدقنا ولا صلينا

فأنزلن سكينه علينا وثبت الأقدام إن لاقينا

إن الألى قد بغوا علينا وإن أرادوا فتنة أبينا

ويذكر أيضاً عن طاوس بن كيسانى اليمانى أنه قال:

اللهم أن العيش عيش الآخرة فاغفر للأنصار والمهاجرة

²¹⁵المتقى الهندي في كنز العمال عن ابن عساكر-المجلد الثالث عشر باب فضائل الصحابة(37409).

²¹⁶متفق عليه رواه البخارى في صحيحه(428)، ومسلم في صحيحه(524).

²¹⁷رواه مسلم(2916)، أحمد(26482)، وقال ابن حجر في فتح البارى سنده صحيح(7/465).

²¹⁸متفق عليه ، رواه البخارى في صحيحه(4104،2837)، و مسلم في صحيحه(1803).

اللهم العن عضلا والقارة فهم كلفونا ننقل الحجارة²¹⁹

والصحابية رضوان الله عليهم يردون على نبيهم ويقولون:

نحن الذين بايعوا محمدا على الجهاد ما بقينا أبدا

فقد روى أنس قال: خرج النبي صلى الله عليه وسلم غداة باردة إلى الخندق فإذا المهاجرون والأنصار يحفرون فلم يكن لهم عبيد يعملون ذلك لهم فلما رأى ما بهم من النصب والجوع قال:

اللهم أن العيش عيش الآخرة فاغفر للأنصار والمهاجرة

فأجابوا:

نحن الذين بايعوا محمدا على الجهاد ما بقينا أبدا²²⁰

10- رياضة اللعب بالكرة بأنواعها (بالقدم واليد والعصا)

ورياضى الكرة من الرياضات القديمة والتي كانت تستهوى الناس وحبونها ويمارسها الصغار والكبار، فأى شئى مستدير سواء كان من الحجارة أو ثمار الفاكهة وليها المستدير أو من صنعها الإنسان من جلود الحيوانات أو النباتات ، فكلها مستدير وتندرج على الأرض ، ومنها ما كان يلعب به بالأيدى أو بالأرجل أو بالعصى وغيرها ، وكل بلد أو أمة تدعى أنها هى من بدأ فيها لعب الكرة ، ولكن فى الحقيقة أن الإنسان على مر تاريخ سواء القديم والحديث قد مارس لعب الكرة بأشكالها المختلفة ، وكل على حسب بيئته ومكانه.

وأنواع رياضة الكرة كثيرة وتنوع منها ما يمارس بالقدم ككرة القدم الحديثة، ومنها ما يمارس باليد كالراكبى وكرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة وغيرها، ومنها ما يمارس بالمضارب المختلفة ككرة المضرب سواء كانت فى لعبة التنس أو البنج بونج أو الإسكواش وغيرها ، ومنها ما يمارس بالعصى ككرة البولو وهى تمارس على ظهور الخيل ، وكرة الجولف وهى تمارس على الأرض ، وغيرها من أنواع الكرات والتي تستحدث منها ألعاب كل زمان ومكان ، وهى كلها كرة مستديرة ومن أنواع مختلفة من

²¹⁹قال ابن حجر فى فتح البارى مرسل(7/456).

²²⁰متفق عليه ، رواه البخارى فى صحيحه(2834)، وصحيح مسلم(1805) مختصرا..

الأحجام والأنواع من مختلف الخامات فمنها الكرات اللينة ومنها الصلب ، ومنها ما بين بين ، وكلها كرات مستديرة .

والعرب مارسوا ألعاب الكرة كل على حسب مكانه وثقافته ، فالعرب كانوا قبائل متناثرة فى الجزيرة العربية ، منهم ما كان ثابت مثل المدن كمكة والمدينة ، ومنها ما كان متنقل يتبع الماء والكلأ.

وكانت تمارس فى عهد النبى صلى الله عليه وسلم ، وشاهدها الرسول صلى الله عليه وسلم ولم ينهى عنها ويمنعها ، ولكن لم يرد عنه أن مارسها فى حياته.

ومن أنواع الألعاب بالكرة عند العرب ويلعبها الصبيان لعبة تسمى الكُجَّة ، وهى كرة مستديرة مصنوعة من الخرق²²¹ ، وقد يدورون الخرق على حجر ويتقامون بها²²².

ولعبة السدو أو الزدو أو المدحاة وهى دحرجة الجوز أو الحجارة المدورة فى حفرة فى الأرض.

الزدو لغة صيبانية فى السدو .²²³

لعبة المِقْنَّة وهى لعبة خشبيَّة مستديرة عريضة يلعب بها الصبيان ، ينصبون شيئاً ثم يجتثون بها عن موضعه ، قال ابن دريد: هي شبيهة بالخرَّارة.²²⁴

وهى تشبه ألعاب الجولف الآن.

(وقد روى الفاكهي: أن عمر بن الخطاب عندما قدم مكة فرأى (الكرك) تلعب ، فقال: لو لا أني رأيت رسول الله أفرك ما أقررتك.

والكرك أو الكرج هي أحد مسميات الكرة ، وكان صبيان مكة يلعبونها منذ الجاهلية. لهذا لما قدم رجل من أهل مكة إلى علي بن أبي طالب سأله: كيف تركتم قريشاً والناس بمكة.

قال له الرجل: تركنا فتيان قريش يلعبون بالكرة بين الصفا والمروة.

يقول الحارث بن أبي رافع: كنت ألاعب الحسن والحسين رضي الله عنهما بالدحو.

قالوا: وما الدحو؟! قال: كنا نحفر أدحيه كأدحيه بيض النعام ، ونضع عليها كرة من الخشب ، وربما وضعنا جوزة ، ويمسك اللاعب بالمدحاه. وهى عصا من الخشب

²²¹لعب العرب - أحمد تيمور باشا - ص44 مؤسسة هنداوى - طبعة 2012.

²²²ألعاب الصبيان عند العرب - أحمد عيسى - ص 7 - مؤسسة هنداوى طبعة 2012

²²³فقحة اللغة وسر العربية، الثعالبي، إحياء التراث العربي، 2002، رقم 149 لغة ص 18، ألعاب الصبيان عند العرب، أحمد عيسى،

مؤسسة هنداوى، 2012، ص 10

²²⁴ألعاب الصبيان عند العرب - أحمد عيسى - ص 49 - مؤسسة هنداوى طبعة 2012

مجدوحه الطرف كالهلال بكتنا يديه ويهوي بها على الكرة ، فما أتت على شيء إلا أجتحتته ، ثم تجري بعد ذلك وراءها فإذا ما اقتربنا من السارية رفعناها ، وإن سقطت الكرة في الأذحية عد ضاربها غالباً.

والدحو هي لعبة الجولف المعاصرة).²²⁵

وهذه الألعاب يلعبها الصبية الصغار حتى إذا أصبحوا فتيان لعبوا بألعاب الحروب والقتال كالسيف والرمح والسهم ، ومارسوا الفروسية والمصارعة وغيرها كما ذكرنا سابقاً.

11- الألعاب الترويحية

لم تكن حياة الرسول ولا الصحابة الكرام كلها جد وتعب وجهاد متواصل ، بل كانت حياتهم ككل البشر ، فيها اللهو المباح ، والسرور والمرح ، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة يضحك مع أصحابه ويمازحهم ، ويمارس معهم الرياضات الترفيهية ، ترفيهاً عنهم وتأليفاً بين قلوبهم وإدخالاً للسرور عليهم ، كما رأينا في أنواع الرياضات السابقة كيف كان الرسول يمارسها ويحث عليها ، تقوية لأبدانهم وترفيهاً عنهم واستعداد للقتال وتقوية للرباط.

ولقد نصت الأحاديث النبوية على ممارسة الألعاب الترويحية ولكن بشروط جمعها العلماء الأجلاء في كتب الفقه والحديث :

1- ألا تشمل على محرم.

2- ألا تلهي عن أداء الفرائض.

3- ألا تشمل على ما يؤذي البدن و يؤدي إلى قتل النفس.

4- ألا تشمل كل الأوقات وتلهي عما هو أولى .

5- ألا تؤدي إلى تحزب وتنافر بين المسلمين .

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يرى اللعب المباح ولا يمنعه ، بل كان صلى الله عليه وسلم يشاهد كثيراً منه ويشارك فيه.

²²⁵مقال رياضتنا التي لا نمارسها - تركي ناصر السديري - مجلة الجزيرة - العدد 11357 - 2003/11/2.

فغن أنس رضى الله عنه قال " لما قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة لعبت الحبشة
لقدومه بحرابهم فرحاً بذلك " .²²⁶

وكما فى حديث السيدة عائشة رضى الله عنها قالت " لقد رأيت النبى صلى الله عليه وسلم
يسترنى بردائه وأنا أنظر إلى الحبشة يلعبون فى المسجد أكون أنا التى أسأم ، فاقدروا قدر
الجارية الحديثة السن الحريصة على اللهو " .²²⁷

وفى رواية أخرى عن أم المؤمنين عائشة رضى الله عنها قالت دخل على رسول الله صلى
الله عليه وسلم وعندى جاريتان تغنيان بغناء بعثت فاضجع على الفراش وحول وجهه ، ودخل أبو
بكر فانتهزنى وقال مزمارة الشيطان عند النبى صلى الله عليه وسلم فأقبل عليه النبى صلى الله
عليه وسلم فقال دعهما فلما غفل غمزتهما فخرجتا ، وكان يوم عيد يلعب السودان بالدرق
والحراب فما سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " تشتهين تنظرين " قالت: نعم ، فأقمنى
وراءه ، خدى على خده ، وهو يقول " دونكم يا بنى أرفدة " حتى إذا مللت قال " حسبك " ؟ قلت
نعم ، قال " فاذهبى " .²²⁸

وعن عروة إن عائشة قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يومئذ يعنى يوم لعب
الحبشة فى المسجد ونظرت عائشة إليهم " لتعلم يهود أن فى ديننا فسحة ، إنى أرسلت بحنيفية
سمحة " .²²⁹

وعن عائشة " قالت كان رسول الله جالسا فسمعنا لغط وصوت الصبيان فقام رسول الله
صلى الله عليه وسلم فإذا حبشية تزفن (ترقص) والصبيان حولها فقال يا عائشة تعالى فانظرى
فجئت فوضعت ذقنى على منكب رسول الله صلى الله عليه وسلم فجعلت أنظر إليها ما بين المنكب
إلى رأسه فقال لى أما شبعت فجعلت أقول لا لأنظر منزلتى عنده " .²³⁰

²²⁶رواه أحمد وأبو داود ، وقال الألبانى صحيح فى صحيح أبى داود(4923) وقال شعيب الأرنؤوط فى تخريج المسند إسناده صحيح
على شرط الشيخين(12649).

²²⁷متفق عليه ، رواه البخارى فى صحيحه(5236)، ومسلم فى صحيحه(892).

²²⁸متفق عليه ، رواه البخارى فى صحيحه(949)، ومسلم فى صحيحه(892).

²²⁹رواه أحمد وقال أحمد شاكر فى عمدة التفاسير إسناده صحيح(1/348)، وقال الألبانى إسناده حسن فى الشواهد فى السلسلة
الصحيحة(6/1023) ، وفى رواية أخرى إسناده جيد فى السلسلة الصحيحة(443/4) .

²³⁰رواه النسائى(8957) والترمذى وقال المباركفورى فى تحفة الأحوزى قال أبو عيسى (الترمذى) هذا حديث حسن صحيح غريب من
هذا الوجه (3691) وقال الألبانى حسن فى(السلسلة الصحيحة(818/7)ومشكاة المصابيح(5994)) وصحيح فى صحيح الترمذى
(3691).

و عن أنس قال: قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة ولهم يومان يلعبون فيهما ، فقال: قد

أبدلكما الله تعالى بهما خيرا منهما يوم الأضحى ويوم الفطر " .²³¹

وكثير من الألعاب تزيل الهم وتدفع الغم وتروح عن القلب وتبعث على النشاط والحيوية.

وحت الرسول صلى الله عليه وسلم على الألعاب التي تروح القلب وتكسب المهارات

العالية ، فهي تجمع ما بين الترويح عن القلوب ورفع اللياقة البدنية واكتساب المهارات الفعلية ، كذلك التدريب على الجهاد والإستعداد للقتال.

فعن عتبة ابن عامر قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ألا إن الله سيفتح لكم

الأرض وتكفون المؤنة ، فلا يعجزن أحدكم أن يلهو بأسهمه " .²³²

كما أباح الرسول اللعب بالعرائس للأطفال والأولاد ، وكانت السيدة عائشة رضی الله عنها

تلعب بالعرائس بمشهد من رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا ينكر عليها ذلك ، فعن عائشة

رضی الله عنها قالت " كنت ألعب بالبنات فلما دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم وعندي

الجوارى فإذا دخل خرجن ، وإذا خرج دخلن " .²³³

وفي رواية أخرى " كنت ألعب بالبنات عند النبي صلى الله عليه وسلم ، وكان لي صواحب

يلعبن معي ، فكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل يتقمعن منه ، فيسربهن إلي فيلعبن

معني"²³⁴ ، أى كان النبي صلى الله عليه وسلم يدخل الجوارى التي في سن عائشة لتلعب معهن.

وعن عائشة رضی الله عنها قالت قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم من غزوة تبوك (أو

خيبر) وفي سهوتي ستر ، فهبت فكشفت ناحية الستر من بنات لي فقال: ما هذا يا عائشة ؟ قلت

بناتي ، ورأى بينهن فرسا له جناحان ، فقال: ما هذا أرى في وسطهن ؟ قلت: فرس ، قال : وما

هذا الذى عليه ؟ قلت: جناحان ، قال: فرس له جناحان ؟ قلت: أما سمعت أن لسليمان خيلا لها

أجنحة ، فضحك حتى بدت نواجذه " .²³⁵

²³¹رواه ابو داود والحاكم في المستدرک وقال صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه وقال ابن تيمية إسناده على شرط مسلم فى إقتضاء الصراط المستقيم(485/1)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح أبى داود(1134)ومشكاة المصابيح(1384) .

²³²رواه مسلم فى صحيحه(1918)، وقال الألبانى حسن صحيح فى صحيح الترمذى(3083)وصحيح الجامع(2634،3613).

²³³متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(6130) ، ومسلم فى صحيحه(2440).

²³⁴متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(6130) ، ومسلم فى صحيحه(2440).

²³⁵رواه أحمد وأبو داود، وقال الألبانى صحيح فى(صحيح أبى داود(4932)وأدب الزفاف(203)ومشكاة المصابيح(3201)) ، وأحمد شاكر فى مسند أحمد(264/14).

بل هناك حديث للسيدة عائشة رضى الله عنها يتحدث عن لعب الأرجوحة حيث قالت: قدمنا المدينة فنزلنا فى بنى الحرث بن الخزرج فوالله إننى لعلى أرجوحة بين عذقين فجاءتنى أُمى فأنزلتنى ولى جُميمة .²³⁶

وهذا شأن الأطفال والأولاد فى كل زمان ومكان لهم ألعابهم ولهم مرحهم يكتسبون الخبرة والتجارب بما يتناسب مع سنهم ومداركهم ، وتنشئتهم نشأه اجتماعية سليمة وتطبيع الأولاد على لعب أدوار الكبار من خلال لعبهم ولهوهم.

وقد قال أبو الحسن المواردى ما نصه (وأما اللعب فليس يقصد بها المعاصى ، وإنما يقصد بها إلف البنات لتربية الأولاد).²³⁷

وذكر إلى ما يشير إلى وجود سوق خاص بلعب الأطفال ، حيث يباع فيه هذه اللعب. وكذلك الألعاب المائية لها نصيب كبير فى الترويح عن النفس وإزالة الهم ، والتدريب والتأهيل فى الحياة العادية والقتال ، وهناك أحاديث كثيرة وردت فى فضل السباحة ذكرناها فى رياضة السباحة.

²³⁶رواه أحمد وأبو داود وقال الألبانى حسن صحيح فى صحيح أبى داود(4937).
²³⁷الأحكام السلطانية للمواردى.

الباب الثانی

الرياضة
فى عصر
الدول الإسلامية

الرياضة في عصر الدولة الإسلامية:

فى البداية أقصد بالدول الإسلامية هو عصر الدولة الأموية والدولة العباسية والدولة المملوكية والدولة العثمانية ، والممالك الإسلامية التى عاصرتهم ، مثل الدولة الأندلسية بممالكها ، والدول الفاطمية والأيوبية ودول الممالك المغربية ، مثل دولة المرابطين والموحدين ، وغيرها من ممالك الإسلام والتي كانت تدين للولاء لخليفة المسلمين ، حتى آخر الخلفاء المسلمين ، وهو الخليفة العثمانى السلطان عبد الحميد الثانى والتي تأمرت عليه الدول الإستعمارية والصهيونية العالمية لإسقاطه عام 1918 ، ثم إلغاء الخلافة الإسلامية بالكلية كنظام حكم للمسلمين عام 1924 .

وهذه الفترة الطويلة فى الحكم الإسلامى والتي حكم فيها المسلمين العالم أكثر من 1000 عام ، وكانت له السيادة معظم فتراته ، وترك فيها المسلمون أكبر الأثر فى حضارة العالم وثقافته ، وصبغ العالم بثقافة المسلمين الراقية والتي كان يحكمها فى كل فتراتها القرآن الكريم والسنة النبويه المطهرة لخاتم الأنبياء والرسلين المصطفى صلى الله عليه وسلم .

وهذه الفترة التى ساد المسلمون فيه العالم ، تميزت بالثراء الواسع فى الثقافة والحضارة ، والتقدم الاقتصادى والاجتماعى والعلمى والرياضى أيضاً ، وكل مظاهر الحياة الراقية فى العبادات والأخلاق والمعاملات ، تصديقا لقول ربهم وخالقهم " فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى " .²³⁸

ولقد خسر العالم المتحضر ، عندما خسر المسلمون ميدان الحياة وتركت الحياة المعاصرة فى قبضة الحضارة المادية والتي صبغت العالم بالمادة ونزعت منها الروح ، وتركت العالم تتنازع الأهواء والشهوات ، فوق فى برائث الانحطاط الأخلاقى والمادى ، وأصبح يتخبط فى بحر الحياة بلا شاطئ ثم أصبح العالم يحتضر ، ويموت منه عضو جديد كل يوم ، ولقد قال الله تعالى " وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى " .²³⁹

لقد خسر العالم بخسارة المسلمين ، والذين هبت عليهم عاصفة التغيير المادى ، فلم يستطيعوا حماية أنفسهم بالدين القويم ، بل تركوا أنفسهم لعاصفة التغيير السريعة ، فتنازعهم الأمم ، وتداعوا إلى هذه الوليمة الدسمة فاقتسموها بينهم فى نهم وبلا شفقة ، وذلك تصديقا لقول

²³⁸سورة طه الآية 123 .

²³⁹سورة طه الآية 124 .

نبيهم صلى الله عليه وسلم " يوشك الأمم أن تداعى عليكم كما تداعى الأكلة إلى قصعتها . فقال قائل: ومن قلة نحن يومئذ ؟ قال: بل أنتم يومئذ كثير ، ولكنكم غثاء كغثاء السيل ، ولينزعن الله من صدور عدوكم المهابة منكم ، وليقذفن الله في قلوبكم الوهن . فقال قائل: يا رسول الله ! وما الوهن ؟ قال: حب الدنيا وكراهية الموت"²⁴⁰.

بدلاً من أن يكونوا هداة العالمين وحفاظ العقيدة السمحة والأخلاق السامية والمعاملات الحسنة ، أصيبوا بما أصابهم وأصبحوا تابعين لكل مظاهر الحضارة المادية الجديدة بكل سلبياتها وآثارها السيئة بل والمدمرة على العالم كافة والمسلمين خاصة أصحاب معالم الحضارة الناصعة الصالحة إلى يوم الدين ، وقد قال الله في حقهم " الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا " .²⁴¹

وإذا انتقلنا من عصر الرسول صلى الله عليه وسلم وعصر الصحابة الكرام رضى الله عنهم أجمعين ، وانتقلنا إلى عصر التابعين والدول الإسلامية عبر العصور ، والتي زاد فيها اتساع الرقعة الإسلامية اتساعاً كبيراً ، ودخل في أحضانها أمم كثيرة ، ودخلت معهم ألعاب أخرى غير التي كانت في عهد عصر الرسول والصحابة ، والتي كانت تغلب على ألعاب العرب قبل الإسلام وبعده ، ولكن الإسلام قبل منها ما يوافق الشرع ونهجه وترك ما نهى عنه الشرع ونهجه ، كلعب الصراع بين الكلاب والديكة والثيران وغيرها ، مما كان في ثقافة هذه الأمم قبل الإسلام ، وارتقى الإسلام بهذه الأمم ، وسمى بها في آفاق الأخلاق والقيم ، واستقامت الدنيا وصلاح أمرها ، وسعد بها الإنسان والحيوان والجماد .

ولم تختلف الرياضة بعد العهد الأول ، في اهتمامها بصحة الفرد للقيام بواجباته تجاه ربه بالعبادة ، بل بالقيام بواجباته تجاه عمارة الأرض بالحق والعدل ، فاهتمت كذلك ببناء الجسم وتقويته ، فأصبح للرياضة مدارس ومراكز متخصصة ، بل تفرغ المدربون للتدريب والرياضيون للرياضة ، وأصبح لهم أوقاف تدر لهم رواتب ويصرف عليها لتحقيق متطلبات الرياضة ، بل اقتطع الخلفاء والولاة من بيت المال ما ينفق على هذه المدارس والمدربين لتحقيق الغاية من هذه الرياضات ، بل لقد كان هناك أوقات تقام فيها المباريات والمسابقات ويكرم فيها أبطالها وتوزع عليهم الجوائز والمنح والألقاب ويشهدا المتفرجين والمشجعين بل والأمراء

²⁴⁰ عن ثوبان مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، أبو داود وصححه الألباني في صحيح أبو داود (4297) وصحيح بمجموع طرقه في السلسلة الصحيحة (958)، وقال صحيح في تخريج مشكاة المصابيح (5298).
²⁴¹ سورة المائدة الآية 3 .

والحكام وكل فئات الشعب فى الساحات والمنشآت الرياضية المخصصة لذلك ، وفق أحكام وقواعد ثابتة وعادلة .

ومحكومون يحكمون بين المتنافسين بالحق والعدل فى جو من التنافس الشريف وبشكل آمن وعادل ، وتوسعت الرياضة واشتملت على رياضات أخرى لم يعهدها العرب والمسلمون الأوائل سجلها التاريخ الاسلامى فى صفحات من نور لينتفع بها المسلمون ، بل والعالم أجمع على مر التاريخ .

(الأمر الذى يدعونا الى اعتبار الرياضة مؤسسة إسلامية وطيدة الأركان قوية البنيان ، ولم تكن مجرد نشاط هامشى ، الغرض منه (قتل الفراغ) كما فعل أبناء طبقة الفراغ الأرسطوقراطيون فى تعاطيهم للرياضة فى أوربا الغربية)²⁴².

أنواع من الرياضات التى مارسها المسلمون :-

هناك بعض الألعاب الرياضية مارسها المسلمون فى البلاد الاسلامية بمسميات تختلف طبقا لطبيعة ولهجة البلاد المختلفة ولكن لها مسمى رئيسى واحد حصرها أ د/ أمين أنور الخولى فى كتابه الرياضة والحضارة الاسلامية بمجهود كبير غاص فيه فى بحور المراجع الاسلامية كما عرفها بعض الاطباء والكتاب والمسلمين وهى :-

المنازلات :-

- المنازعة – المباطشة – الملاكرة – المصارعة – المثاقفة بالسيف – المثاقبة بالرمح (أبو عليّ الحسين بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس : القانون فى الطب – الجزء الأول – مؤسسة الحلبي القاهرة).
- الصراع – الشباك (أبو الحسن بن عباس – المجوسى :- كامل الصناعة الطبية ، مؤسسة الحلبي القاهرة).
- المثاقفة بالشطب – لعب الرمح – الجريد – الملاكمة – المصادمة – الملاطمة (أبو الحسن عليّ بن أحمد بن هبل البغدادي : المختارات فى الطب ، مطبعة جمعية دائرة المعارف العثمانية ، حيدر أباد).
- المشابكة بالأيدى – المسابقة بالعمود.

²⁴²الرياضة والحضارة الإسلامية د/ أمين أنور الخولى .

الفروسية والركوب :

- ركوب الخيل – ركوب الهجن (الجمال أو الإبل) والعماريات – ركوب العجل – الركض بالخيل – استقطاف الخيل (أبو عليّ الحسين بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس : القانون فى الطب – الجزء الأول – مؤسسة الحلبي القاهرة).

ألعاب الكرة :

- اللعب بالكرة الكبيرة – اللعب بالكرة الصغيرة – اللعب بالصولجان – اللعب بالطابة – اللعب بالططاب (أبو عليّ الحسين بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس : القانون فى الطب – الجزء الأول – مؤسسة الحلبي القاهرة) .
- اللعب بالأكرة (الكرة) – اللعب بالصوالجة (أبو الحسن بن عباس – المجوسى :- كامل الصناعة الطبية ، مؤسسة الحلبي القاهرة).
- لعب الكرة راجلاً – لعب الكرة فارساً (أبو الحسن عليّ بن أحمد بن هبل البغدادي : المختارات فى الطب ، مطبعة جمعية دائرة المعارف العثمانية ، حيدر أباد).
- لعب الهرولة – الرحاة – الحكشة – الكجة (محمد مصطفى الهلالى : الرياضة عند المسلمين ، الفيصل ، العدد 135 ، مايو 1988 م).

رياضات الماء :

- السباحة – العموم
- ركوب الزوارق والسماريات .

رياضات القوة :

- إشالة الحجر
- شيل الحجر والأعمدة (أبو الحسن بن عباس – المجوسى :- كامل الصناعة الطبية ، مؤسسة الحلبي القاهرة).
- جذب الشىء – إشالة المقيرات .
- الربع – شيل الأثقال – العلاج (المعالجة).

رياضات ألعاب القوى :

- سرعة المشى – الإحضار – الجرى – الركض – العدو (أبو عليّ الحسين بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس : القانون فى الطب – الجزء الأول – مؤسسة الحلبي القاهرة).

- العدو فى الميدان - الطفر - المشى (أبو الحسن بن عباس - المجوسى :- كامل الصناعة الطبية ، مؤسسة الحلبي القاهرة).

- مسابقة الأقدام - المسابقة بالمقاليع - السعى

رياضات الجمباز والبراعات الحركية :

- الزفن- القفز إلى الشئ ليتعلق به - الحجل على إحدى الرجلين - الخفق باليدين -

الترجح فى الأراجيح (أبو عليّ الحسين بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس : القانون فى

الطب -الجزء الأول - مؤسسة الحلبي القاهرة).

- الصعود والقيود فى المراجيح - الرقص- الطفر والزج.

- قفز الغزال - القفز إلى فوق - المراكزة والدوران - الترحح بالكجاوات.

الرمائية :

- النضال - الرماية بالقوس والنبل - الرمي بالمزاريق - الرمي بالمسالى - رمى الحراب

(ابو عليّ الحسين بن سينا الملقب بالشيخ الرئيس : القانون فى الطب - الجزء الأول -

مؤسسة الحلبي القاهرة).

هذه بعض الألعاب مع أسماءها المختلفة والتي كانت منتشرة فى الأقطار الإسلامية ،

وعلى اتساعها فى مشارق الأرض ومغاربها ، كثير منها مازال البعض يلعبها فى أقطارهم ،

وبنفس الأسماء ، بل منها ما سطر عليها الغرب ونسبها إلى نفسه وسماها إما بأسمائها العربية

دون تغيير أو ادعى لها أسماء أخرى.

مما يدل أن الرياضة كانت من الأصول فى السلوك وجزء من حياة المسلم اليومى ، وما

كان ينفك أحدا من ممارسة الرياضة يومياً أو بانتظام فى مدارسها المنتشرة فى ربوع العالم

الإسلامى فى ذلك الوقت ، لأنه كما ذكرنا هى جزء لا يتجزأ من سلوك وخلق المسلم ، الذى

يؤمن بأن المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، كما أخبره رسوله الكريم

صلى الله عليه وسلم من حديث أبي هريرة فقال " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ

الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُ صُلْحٍ أَعْرَضَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ " .²⁴³

وكما علمهم رسول الله ، وسار عليه السلف الصالح ، وبها عز الإسلام وارتفعت راياته

فوق العالمين ، وأصبح المسلم سليم الجسم قوى العقيدة صحيح العبادة نافعا لغيره ، فلما تخلى

²⁴³سبق تخريجه ص 14.

المسلم عن دينه ، تخلى عن رياضته ترهل جسمه وضعفت قوته وأختل ميزان الحياة فى الأرض.

وهناك رياضات كانت تمارس على نطاق واسع بين الناس ، ورياضات أخرى لاتمارس إلا فى أماكن خاصة مثل الساحات الواسعة أو المضمار أو الميادين ، ويمارسها المتخصصين أو الخاصة ، مثل الجنود والأمراء وغيرهم ، وبعضها كان يمارس فى المناسبات الشعبية والأعياد الرسمية وفى أماكن تجمع الناس فى الأسواق والحدائق والأندية وبجوار أماكن اللهو المباح ، ويمارسها عامة الشعب وخاصته ، غنيه وفقيره ، كبيره وصغيره على السواء.

ولعل من أهم الرياضات التى كانت تمارس بانتشار واسع هى الرياضات التى مارسها المسلمون منذ عهد النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة، وظل عليها التابعين إلى الآن .

وهى على سبيل المثال لا الحصر:

رياضات الجرى والسباق بأنواعها المختلفة، وأسمائها المتعددة ، لما لها من وقع طيب على القلب والترويح عن النفس.

رياضات المصارعة والمنازلة والتشابك كذلك بأسمائها وأنواعها المتعددة، لما لها من تنافس وحب إظهار روح التحدى والغلبة.

رياضات السباحة ولو فى مساحات قليلة مثل العيون والآغادير، والبحيرات الصغيرة والتى تتجمع مع الأمطار الغزيرة أو المصبات الصغيرة ،ناهيك عن المحيطات والبحار والأنهار، لما لها من حب فى النفس وترويح عن القلب.

رياضات الرماية والصيد ، أو النشان على أى شىء يصلح لذلك ، وإن قلت فى العصور المتأخرة من الحضارة الإسلامية نظراً للتضييق على اللعب بها والخوف منها وخاصة بعد قصرها على الجنود من الجيش والشرطة ، والتى كان لايسمح بممارستها للعامة كما كان سابقاً إلا فى أماكن خاصة ، وتحت إشراف خاص.

وررياضات أخرى مثل ألعاب القوة أو التحمل ، وكان أشهرها حمل الأشياء والأثقال والربع ، وذلك كما عليه أحوال كثير من الناس حتى الآن.

وهناك ألعاب للترويح والتسلية البدنية والذهنية ، كانت منتشرة فى بلاد المسلمين ، ومازالت تمارس حتى الآن مثل ألعاب الكرة واللعب بالحبلى والمراجيح والشطرنج وغيرها .

ولكنى أحب أن أبين هنا بعض الألعاب التى مارسها المسلمون وانتشرت فى معظم ربوع العالم الإسلامى ، وخاصة فى العصور الوسطى ، منذ العصر الأموى وانتشرت أكثر فى العصر

العباسي والمملوكي ، ومارسها الملوك والسلاطين ، وظلت تمارس حتى يومنا الحالى ولكن بإسم مختلف وغرض مختلف عما كان عليه المسلمون الأوائل ، حيث كان المسلمون الأوائل يريدون بهذه اللعبة التدريب على القتال والإستعداد له من باب (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مِمَّا اسْتَنْطَعْتُمْ مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ)²⁴⁴، بل كان كل من له فرس يربطه فى سبيل الله ويربيه ويدربه ، والخيل هى عدة الحرب الأساسية فى زمانهم ، يدرّبونها على الكر والفر والسرعة وقوة التحمل ، وكانوا يلعبون عليها لعبة الكرة والصولجان وهى الآن تسمى لعبة البولو ، ولم تختلف قوانينها عما كان عليه المسلمون ، حيث كان الصولجان وهو عبارة عن مضرب خشبي طويل وكرة من الجلد المضغوط بحجم البرتقالة ، يتدافعها اللاعبون بمضاربهم وهم فوق الخيول لإدخالها المرمى ، وهو عبارة عن قائمين من الخشب بينهما مسافة ثابتة ، وعدد اللاعبين ما بين سبعة فأكثر، ومن أشهر من مارسها من الملوك والسلاطين المسلمين هم الخليفة هارون الرشيد والناصر صلاح الدين والظاهر بيبرس ، وغيرهم .. وإذا تأملت فى هذه الأسماء لعرفت كيف كانت لهذه اللعبة أهمية كبيرة فى نفوس هؤلاء الفرسان العظام وكيف تحقق فى زمنهم الفتوح والنصر والعزة للإسلام والمسلمين.

وأخرى مثل سباق الخيول (لاحظ أن الخيول كانت لها مكانة عالية فى النفوس) ، ولقد ذكرنا ذلك فى زمن النبي صلى الله عليه وسلم ، وقلنا أن أول من نظم سباقاً للخيول ووضع لها قواعد حقّة وعادلةً لذلك هو رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وأمر عليّ رضی الله عنه بتنظيم السباق والتحكيم فيه ، وانتشرت بعد ذلك سباقات الخيل بنفس الطرق السابقة التى ذكرناها بين المسلمين وعلى مختلف العصور، ووضعوا لها مضامير تقام فيها السباقات ، ومواقيت ثابتة واحتفالات تقام لتكريم الفائزين.

ولم تقتصر السباقات على الخيل فقط بل امتدت لتشمل سباقات أخرى على درجة عالية من الأهمية للقتال والتربية العسكرية ، ألا وهى رياضة ومسابقات الرماية ، والتى استمرت الى يومنا هذا ، وكان أشهرها الرماية بالقوس والسهم ، والرماية بالحراب والرماح ، ولما أمتد الزمن اقتصرت هذه الرياضه والمسابقات على الخاصة مثل الجنود والأمرء والسلاطين ، بعد أن كانت لكل المسلمون ، وبعد أن كنت فى أى مكان يصلح ، أصبح لها أماكن خاصة وساحات معدة لذلك ومدارس ومدربون أكفاء متفرغون لها ، ومازالت قوانين المسلمين تطبق على هذه الالعاب حتى الآن.

²⁴⁴سورة الأنفال الآية 60.

وكذلك ألعاب المصارعة بأنواعها ، وقد اختلفت ممارسة هذه الرياضة في بلد عن بلد ، وزمن عن زمن ، حيث كانت المصارعة تمارس في كثير من البلدان التي فتحها المسلمون مثل بلاد فارس وبلاد الروم ومصر والعراق وغيرها ، وقد أهتم بها المسلمون على مدار التاريخ ، وانتشرت بين العامة والخاصة ومارسها معظم الناس من الأمراء والسلاطين والجنود والعامة ، حيث لا تحتاج إلى مكان كبير أو ساحات واسعة ، بل في أضيق الحدود ، وقد كتب عنها الكتاب المسلمون منهم علماء الفقه والمحدثون مثل الإمام جلال الدين السيوطي في كتابه المصارعة في المصارعة أو العلماء كما في كتاب القانون في الطب للعالم الطبيب الفيلسوف أبو عليّ الحسين بن عليّ بن سينا (والملقب بالشيخ الرئيس) ، أو أبو نعيم في كتابه رياضة الأبدان غيرهم من العلماء والفقهاء.

وررياضات اللعب بالسيف ، والسيف كما ذكرنا كان من عدة المسلم وسلاحه الشخصي الأساسي ، لا يفارقه أبداً ، وكان من شدة اهتمامهم به أن جعلوا له أسماء متعددة ، وبرعوا في صناعته واستخدامه ، وظل هو السلاح الأساسي لفترات طويلة ، وظلت تقام له الحلقات للتدريب والمسابقات في المبارزة ومهارة الاستخدام على طول فترات التاريخ الإسلامي .

ومن الألعاب الملازمة للمبارزة لعبة استخدام الجريد بأنواعها المختلفة ، وأنواع أخرى من العصي أو ما يطلق عليه بالدبوس (الشوم) كما يطلق عليه في مصر ، وذلك حفاظاً على أرواح اللاعبين وعدم إصابتهم أثناء اللعب أو المبارزة ، وهذه الألعاب تمارس في ساحات أرضية أو من فوق أظهر الخيل ، وظلت هذه اللعبة تمارس في كثير من الاقطار الاسلامية حتى حصرنا هذا وخاصة في مصر ولبنان وغيرها .

ثم أخيراً اللعب بالكرة وهي اللعبة التي تهتم قطاعاً كبيراً من المهتمين بها في العالم الإسلامي والعالمي ، وهذه اللعبة كانت منتشرة بين بلدان العالم الإسلامي ، وعلى أشكال مختلفة طبقاً لطبيعة كل بلد من هذه البلدان.

وكان لها أسماء مختلفة كما ذكرنا سابقاً ، مثل الأكرة والطابة ، ولكن منها ما أوردها ابن منظور صاحب كتاب لسان العرب في كتابه نثر الأزهار وأطائب أوقات الأصائل والأسحار) والدبوق كرة شعرية ترمى في الهواء ، ثم يتلقاها الغلام ضارباً لها تارة بصدر قدمه وتارة بالصفح الأيمن من ساقه اليمنى ، رادا إياها إلى العلو على الدوام).

ولقد عرف العرب والمسلمون أشكالاً كثيرة من الكرات منها ما كان يصنع من الخرق ، ومنها ما كان يصنع من مادة تشبه المطاط الطبيعي ، ومنها ما كان يكسى بالجلود والفراء مثل

فراء الأرانب وغيرها ، وقد أثبت الاستاذ إبراهيم الفحام فى كتابه ألعاب الكرة عند العرب (أن الكرة مورست فى أقطار شتى وتحت أسماء مختلفة وأشكال متعددة ، بل أثبت أن كرات المضرب بأنواعها مارسها المسلمون قبل الاوربيون ، وأن كلمة راكيت Racket بالإنجليزية أو كلمة Raquette بالفرنسية ومعناها كرة المضرب إنما هى مشتقة من الكلمة العربية (راحة) أى راحة اليد ، ومازالت تطلق كلمة الراحة فى بعض اللهجات العربية على الأداة الخشبية التي تشبه مضرب الكرة والتي يستعين بها من يخبز العيش فى نقل الأربعة .

حتى لعبة التنس قد تطورت من لعبة الطبطاب العربية ، بل إن بعضهم يرى أن كلمة تنس نفسها تنسب الى مدينة تنس المصرية القريبة من بحيرة المنزلة فى شمال الدلتا ، ويؤكدون أن منسوجات تنس التي قد اشتهرت من قديم كانت تدخل فى صناعة كرات التنس) .

بل ورياضة الهوكى كذلك من ألعاب المسلمين القديمة كما ذكرها الاستاذ إبراهيم الفحام حيث ذكر أن رياضة الحكشة والتي تشبه إلى حد بعيد رياضة الهوكى العالمية الآن ، ما هى إلا رياضة مورست فى أرياف مصر ، وكانت تصنع من أفرع النخل الجافة (العرجون القديم) بعد هذبها فتشبه إلى حد بعيد مضرب الهوكى أو الجولف ، أما الكرة فكانت من ثمر الدوم ، بل إن لعبة الحكشة نفسها تطورت عن رياضة مصرية قديمة وهى الكجة وأنها تطورت بعد ذلك إسما وموضوعاً الى ما يطلق عليه الآن الهوكى فى العصر الحديث .

بل ذكر الاستاذ محمد مصطفى الهاللى فى مقال له فى مجلة الفيصل العدد 135 لعام 1988 أن أصل الهوكى كان فى العراق وأن اسمها كان الهولة ، وهى عبارة عن كرة من الخرق الملفوفة بالقماش ، تخاط بإبرة بلدية ، وكان منها أحجام مختلفة وكان فريقها يتكون من 11 لاعباً إلى 20 لاعباً فى الفريق الواحد وكان الفريقان يلعبان أمام بعضهما البعض بقصد إحراز هدف أو أكثر حسبما يتفق عليه فى مرمى المنافسين وهو مرمى بدائى يعتمد على تحديده بالعصى أو الحجارة أو ما شابه ذلك .

وكان المسلمون فى أقطار شتى يبرعون فى الرياضات الحركية أو الأكروبات أو الجمباز ، ويمارسونه من باب البراعة فى ركوب الخيل بل وأداء الحركات البارعة من فوق ظهورها ، كالوقوف فوق ظهرها وهى مسرعة أو الالتفاف من تحت بطنه أو الانتقال من فرس إلى آخر والحصان مسرعا وهكذا فيما يتلق بالمهارة الحركية فى ركوب الخيل .

ومورست هذه الرياضات فى كل العصور الإسلامية ، لأنها كانت مرتبطة بالخيل ، وارتباطهم بها فى كل حياتهم كما ذكرنا سالفا .

وقد جاء ذكر (القمباز) علي أنه سراويل خفيفة يرتديها الرياضيون ، وربما كان هذا أصل كلمة الجمباز ، كما ذكر الأستاذ مصطفى كامل علوي في كتابه " عروبة مصر " أن القبائل الموجودة بصعيد مصر والتي تنسب أصولها إلي عرب الحجاز ، كانوا يتميزون ببراعتهم الحركية الفائقة من فوق ظهور الخيل ، ومنهم قبيلة الجمازين ومفردها جماز ، وربما كان الجمباز تحويراً لإسمهم .

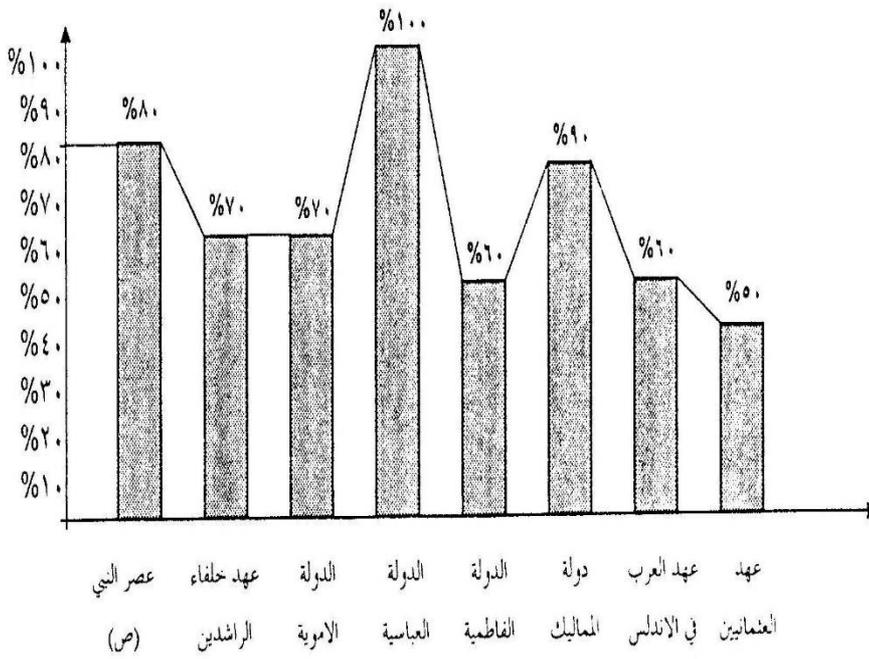
و أيا كان سعي علماءنا وكتابنا في إثبات حقيقة نسبة كثير من الألعاب العالمية إلي المسلمين والتي تمارس الآن علي نطاق عالمي أو دخلت في الألعاب الأولمبية الحديثة أو غيرها من البطولات الدولية ، وأن كثيرا من هذه الألعاب مارسها المسلمون بأسمائها الحالية أو المشابهة لها في الإسم أو المعني ، فهذا جهد يشكرون عليه ، وإحقاق للحق ورجوعه إلي أهله ، ولكن الأهم منه هو إحياء الروح الرياضية وعودتها إلي نفوس المسلمين وشحن الهمم لممارستها وتصحيح النيات في أدائها وتمسكهم بروح البطولة في تطبيقها ، والمنافسة الشريفة علي حقيقتها ، وممارستها في جل أوقات حياتهم ، وغرس روح البطولة والعزيمة وعلو الهمة والجد في الطلب ، وترك الدعة وحب الراحة ، والتنافس في الخير ، واستعادة المجد القديم ورجوع الحضارة الإسلامية خفاقة فوق العالمين لأنها حضارة الخير والسلام ، ليست فقط للبشرية ولكن للأرض جميعاً حيواناتها وطيورها وجميع الكائنات بل وجمادها أيضا .

كما قال تعالي " كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ

وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ " .²⁴⁵

²⁴⁵سورة آل عمران الآية 110.

مستوى تطور الحركات الرياضية في الحضارة الإسلامية



الباب الثالث

الحلال والحرام

فى

الرياضة

الحلال والحرام فى الرياضة:

إن الأصل فى الأشياء الإباحة والحل كما قرره الله سبحانه وتعالى ، إلا ما ورد فيه نص من الكتاب والسنة المطهرة الصحيحة للتحريم فقد قال الله تعالى " قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ "246، وقال سبحانه " وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَّا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ "247 ، وقال سبحانه " وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ "248 ، وقد فسر العلماء ذلك وقالوا ما كان الله سبحانه ليخلق هذه الأشياء ويسخرها للإنسان ويمن عليه بها ، ثم يحرمه منها بتحريمها عليه ، كيف وقد خلقها له ، وسخرها له ، وأنعم بها عليه ، وإنما حرم جزئيات منها لسبب وحكمة ، ومن هنا ضاقت دائرة المحرمات فى شريعة الإسلام ضيقاً شديداً ، واتسعت دائرة الحلال اتساعاً بالغاً .

وذلك أن النصوص الصحيحة الصريحة التى جاءت بالتحريم قليلة جداً ، وما لم يجئ نص بحله أو حرمة ، فهو باق على أصل الإباحة ، وفى دائرة العفو الإلهي.

وعن سلمان الفارسي: سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن السمن والجبن والفراء فقال " الحلال ما أحل الله فى كتابه ، والحرام ما حرم الله فى كتابه ، وما سكت عنه فهو مما عفا عنه "249 .

وعن أبى الدرداء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما أحل الله فى كتابه فهو حلال وما حرم فهو حرام وما سكت عنه فهو عفو فاقبلوا من الله عافيته ، فإن الله لم يكن لينسى شيئاً ، ثم تلا هذه الآية " وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا "250 .

وروى أبو ثعلبة الخشنى عن النبى المعلم صلى الله عليه وسلم قال " إن الله فرض فرائض فلا تضيعوها ، وحد حدودا فلا تعتدوها ، وحرم أشياء فلا تنتهكوها ، وسكت عن أشياء رحمة بكم غير نسيان فلا تبحثوا عنها "251 .

246سورة الأعراف الآية 32.

247سورة الأنعام الآية 119.

248سورة الجاثية الآية 13.

249رواه الترمذى وابن ماجه(3367)، والطبرانى فى الكبير(6/250)(6124)، وقال ابن القيسرى فى ذخيرة الحفاظ عن سليمان بن سيف وعن ابن عمر غير محفوظ وفيه ضعيف(1444/3)، وقال الذهبى فى ميزان الإعتدال فيه سيف بن هارون ذكر من جرحه وروى مرسل(2/259)، وحسنه الألبانى فى صحيح(ابن ماجه(2731) والترمذى(1726)).

250سورة مريم الآية 64.

251رواه الدارقطنى(4/183) والبيهقى(20217)، والحاكم فى المستدرک(7114)، وقال ابن كثير فى تفسير القرآن صحيح (202/3) ، وقال الألبانى فى إسناده انقطاع فى تحقيق رياض الصالحين(1841) وقال أحمد شاکر صحيح فى عمدة التفسير(744/1).

ولا يقتصر الحلال والحرام على العبادات فقط ولكن يشمل العبادات والمعاملات أيضا ،
ولكن فى العبادات الأصل فيها التوقيف فلا يشرع منها إلا ما شرعه الله سبحانه وتعالى وأمر به
أو فعله الرسول صلى الله عليه وسلم أو أمر به فقد قال تعالى " أَمْ لَهُمْ شُرَكَاءُ شَرَعُوا لَهُمْ مِّنَ
الدِّينِ مَا لَمْ يَأْذَنَ بِهِ اللَّهُ " .252

وقال تعالى " وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمُ عَنْهُ فَانْتَهُوا " .253

أما العادات فالأصل فيها العفو والإباحة ، فلا يحرم منها أو يحظر إلا ما حرمه الله سبحانه
وتعالى وأمر به أو لم يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم ونهى عنه فقال تعالى " قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا
أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِّن رِّزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِنْهُ حَرَامًا وَحَلَالًا قُلْ اللَّهُ أَدْنَىٰ لَكُمْ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْتَرُونَ " .254
فالأصل فى الحلال والحرام ما جاء فى كتاب الله أو سنة نبيه صلى الله عليه وسلم بنص فى
القرآن الكريم أو الأحاديث النبوية الصحيحة .

ومن المناسب هنا قبل الخوض فى أحكام الحلال والحرام فى الرياضة أن نهتم ببعض
الأحكام الهامة مثل :

العورة عند الرجل والمرأة:

إن كل من شأنه أن يستثير الغرائز الهائجة ، والأفعال الفاضحة ، ويفتح منافذ الفتنة على
الرجل أو المرأة ، ويغرى بالفاحشة ، أو العرى ، أو كل ما يقرب إلى كل حرام ، أو يبسر سبيله
، ويمكن من فعله ، فإن الإسلام ينهى عنه ويحرمه ، سدا للذريعة وردءاً للمفسدة .
لذا منع الله سبحانه وتعالى أسباب الفتنة من مهدها فقال فى تحريم الزنا " وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِئَةَ
إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا "255، فحرم كل ما يقرب إلى الزنا من وسائل ومقدمات ، وسد
الطرق الموصلة له مثل النظرة ، واللمسة ، والخلوة .

فقال تعالى فى تحريم النظرة " قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ
أَرْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (30) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُنْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ
فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ " .256

252سورة الشورى الآية 21

253سورة الحشر الآية 7 .

254سورة يونس الآية 59 .

255سورة الإسراء الآية 32 .

وقال صلى الله عليه وسلم " لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ، ولا تنتظر المرأة إلى عورة المرأة ، ولا يفضى الرجل إلى الرجل في الثوب الواحد ، ولا المرأة إلى المرأة في الثوب الواحد " .²⁵⁷

وعن عليّ رضي الله عنه قال قال صلى الله عليه وسلم " عورة الرجل على الرجل كعورة الرجل على المرأة ، وعورة المرأة على المرأة ، كعورة المرأة على الرجل " .²⁵⁸

وقال العلماء وما لا يجوز النظر اليه من العورات لا يجوز أن يمس باليد أو بجزء من البدن ، وكل ما ذكرنا تحريمه من العورات – نظراً أو لمساً - مشروط بعدم الضرورة أو الحاجة ، فإذا وجدت كما في حالة الإسعاف أو العلاج فقد زالت الحرمة ، وكل ما ذكرنا من جواز النظر مشروط بأمن الفتنة والشهوة ، فإن وجدت فقد زالت الإباحة سدا للذريعة .

أولاً: عورة الرجل :

إن الله سبحانه وتعالى من حكمته أنه جعل للرجل مهمة الكد والتعب في إكتساب الرزق والسعي عليه ، والسير في الأرض لتعميرها ، وتسهيل سبل الحياة ، وكل ما يتبع ذلك من جهد ومشقة وتعب ، وتعريض نفسه للأخطار والمصاعب ، فحياه الله بجسم قوى ، وعضلات بارزة ، وخشونة وقوة تحمل للمصاعب والمهام الجسام ، لذا من رحمته للرجل بعد هذه التكاليف جعل له ما يتناسب مع أداء مهامه من كشف لأجزاء من جسده ، فقد قال الله سبحانه وتعالى " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا " .²⁵⁹

ولذا من فضل الله ورحمته جعل الله عورة الرجل تتناسب مع عمله الشاق في الحياة ، فهي ما بين السرة والركبة فقط ، وإن كان بعض الأئمة كابن حزم وبعض المالكية أن الفخذ ليس بعورة ، أى لا يجوز النظر إلى عورة الرجل من الرجال والنساء كافة ، أما إذا وقع بصر المرأة إلى عورة الرجل فجأة أو نظرة خاطفة أو العكس ، مما يقع أحياناً دون تعمد ، فإن الإسلام عفا عنها دون تكرار.

²⁵⁶سورة النور الآية 30، 31 .
²⁵⁷عن أبي سعيد ، ورواه مسلم في صحيحه(338) وقال الألبانى صحيح في صحيح الترمذى(2793)وغاية المرام(185).
²⁵⁸قال الألبانى ضعيف في ضعيف الجامع(3825)، وضعيف في السلسلة الضعيفة(3923).
²⁵⁹سورة البقرة الآية 286.

فعن جرير ابن عبد الله قال سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن نظر الفجاءة فقال " إصرف بصرك " .²⁶⁰

أي لا تنظر مرة ثانية لأن الأولى إذا لم تكن بالاختيار فهو معفو عنها ، فإن أدام النظر أتم وعليه قوله تعالى: " قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ " .^{261،262}
وعن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " عورة الرجل ما بين سرته وركبته " .²⁶³

وفي رواية " ما بين سرته إلى ركبته " .²⁶⁴
وقال عمر (لا يرى الرجل عورة الرجل) .²⁶⁵
وإذا وقع النظر فجأة من الرجل على عورة الرجل أو المرأة فيجب عليه أن يصرف نظره ولا يتبعه .

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعليّ رضي الله عنه " يا عليّ : لا تتبع النظرة النظرة ، فإنما لك الأولى وليست لك الآخرة " .²⁶⁶
وعن حذيفة بن اليمان قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " النظرة سهم من سهام إبليس من تركها من مخافة الله أعطاه الله إيمانا يجد حلاوته في قلبه " .²⁶⁷
وروى هذا الحديث في روايات عدة رواها حذيفة وعبد بن عمر وعبد الله بن مسعود ومنها رواية ضعفها الألباني " النظرة سهم من سهام إبليس من تركها من مخافتى أبدلته إيمانا يجد حلاوته في قلبه " .²⁶⁸

وفيها رواية " سهم مسموم " وفي أخرى " سهم من سهام إبليس مسمومة " .²⁶⁹

²⁶⁰ رواه مسلم في صحيحه (2159) وقال الألباني صحيح في صحيح أبي داود (2148) ورياض الصالحين للنووي (1625).

²⁶¹ عون المعبود شرح سنن أبي داود للأبدي-كتاب النكاح-باب ما يؤمر به من غض البصر.

²⁶² سورة النور الآية 30.

²⁶³ أخرجه ابن حجر العسقلاني في تلخيص الحبير وقال ضعيف (460/2)، وقال الشوكاني مسلسل بالضعفاء الى عطاء في نيل الأوطار (52/2)، وقال ابن الملقن في خلاصة البدر المنير ضعيف (153/1).

²⁶⁴ رواه أبو أيوب أخرجه ابن حجر العسقلاني في تلخيص الحبير وقال ضعيف (460/2)، وقال الشوكاني فيه عبادة بن كثير وهو متروك في نيل الأوطار (52/2).

²⁶⁵ المتقى الهندي في كتابه كنز العمال في باب ستر العورة.

²⁶⁶ رواه أبو داود والترمذي والحاكم وقال صحيح على شرط مسلم (194/2)، وقال الألباني حسن في (صحيح أبي داود (2149) والترمذي (277)).

²⁶⁷ رواه الطبراني (10/214) (10362)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد فيه عبد الله الوسطى وهو ضعيف (8/66)، وفي رواية قال عنها الذهبي في ميزان الاعتدال فيه اسحاق بن عبد الواحد (1/194)، وفي روايه أخرى قال فيها الألباني ضعيف جدا في السلسلة الضعيفة (1065).

²⁶⁸ عن ابن مسعود ورواه الطبراني في الكبير ، وضعفه الهيثمي في مجمع الزوائد (12946)، وقال الألباني ضعيف جدا في ضعيف الترغيب (1194).

²⁶⁹ هذه الرواية عن حذيفة ابن اليمان وقال الحاكم هذا حديث صحيح الأسناد ولم يخرجاه في المستدرک على الصحيحين (7875).

وغيرها من الروايات التي وردت في هذا المعنى وإن كانت في معظمها ضعيفة ، ولكن يقوى بعضها بعض.

ثانياً: عورة المرأة:

كذلك من حكمة الله سبحانه وتعالى في خلق المرأة ، أن جعلها ميسرة لما خلقت له ، فخلقها رقيقة المشاعر ، كثيرة العاطفة ، لينة البدن ، لا تتحمل الصعاب والمشاق مثل الرجل ، وذلك لما لها من وظيفة خاصة لا يقدر عليها الرجال وهي الولادة والحضانة وتربية الأولاد. وهي شقيقة الرجل يكمل كل منهما الآخر ، فلها نفس المشاعر من الرغبة والشهوة مثل الرجل والإسلام لم يفرق بينها وبين الرجل في العبادات والمعاملات ، فقال تعالى " مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ " .²⁷⁰

ومن رحمة الله بها جعل لها من الأحكام ما يتناسب مع مهمتها في الحياة ، مثل عدم قضاء الصلاة في أثناء الدورة الشهرية ، وكثير من أحكام التيسير التي اختص الله بها المرأة عن الرجل لذا جعل الله عورتها أكبر من الرجل حفظا وصيانة لها ، فجعل عورتها بالنسبة للرجل الأجنبي عنها جميع بدنها – مع إختلاف العلماء – في إباحة الوجه والكف بدون فتنة ، أما إذا كانت امرأة مسلمة فيجوز لها كشف ما بين السرة والركبة – وللعلماء تفصيل عند المذاهب في هذا - ، أما إذا كانت غير مسلمة فهي مثل الرجل الأجنبي عنها فلا يجوز كشف ما بين السرة والركبة ، ويكون كل بدنها عورة ما عدا الوجه والكف.

وزينة المرأة كل ما يزينها ويجملها ، سواء أكانت خلقية كالوجه والشعر ومحاسن الجسم ، أم مكتسبة كالثياب والحلى والأصباغ ونحوها ، فلا يجوز للمرأة أن تظهر زينتها إلا لإثنا عشر صنفا من الناس حددتهم سور النور، فقال تعالى " وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُجُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ

²⁷⁰سورة النحل الآية 97.

الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ²⁷¹ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " . 271

وهم أزواجهن ، وأباؤهن ويدخل فيهم الأجداد من قبل الأب والأم ، وأبائ أزواجهن ، وأبناءهن ومثل أبناء ذريتهم من الذكور والإناث ، وأبناء أزواجهن لأنها فى منزلة أهم ، وإخوانهن سواء أكانوا أشقاء أو من الأب أو من الأم ، وبنو إخوانهم ، وبنو أخواتهن ، ونساؤهن أى النساء المتصلات بهن نسباً أو ديناً .

أما المرأة الغير مسلمة فحرمتها مثل الرجل ، وما ملكت أيمانهن – أى عبيدهن وجواريهن – لأن الإسلام جعلهم كأعضاء فى الأسرة ، وخصه بعض الأئمة بالإمءاء دون الذكور ، التابعون غير أولى الإربة من الرجال وهم الأجراء والأتباع الذين لا شهوة لهم فى النساء لسبب بدنى أو عقلى (المهم أن يتوافر هذان الوصفان : التبعية للبيت الذين يدخلون على نسائه ، وفقدان الشهوة الجنسية ، والأخير هو الطفل الذين لم يظهروا على عورات النساء ، وهم الصغار الذين لم يثر فى نفوسهم الشعور الجنسى ، فإذا لوحظ عليهم ظهور هذا الشعور لم يبح للمرأة أن تبدى أمامهم زينتها الخفية ، ولا يرى منها إلا الوجه والكفين كالكبار ، وإن كانوا قبل البلوغ .

وعورتها بالنسبة للأصناف الإثنى عشر المذكورين فى آية النور تتحدد فيما عدا مواضع الزينة الباطنة مثل الأذن والعنق والصدر والذراعين والساقين ، فإن إبداء هذه الزينة لهؤلاء الأصناف قد أباحت الآيه ، وما عدا ذلك مثل الظهر والبطن والسواتين والفخذين ، فلا يجوز إبداءه لإمرأة أو رجل إلا للزوج .

وهناك بعض الأحكام المتصلة بعورة المرأة كعدم المصافحة بين الرجال والنساء – فى أغلب آراء العلماء- فعن عبد الله بن عمرو بن العاص أن النبى صلى الله عليه وسلم " كان لا يصافح النساء فى البيعة " . 272

وقال المناوى (كان لا يضع كفه فى كف الواحدة منهن بل يبايعها بالكلام فقط قال الحافظ العراقى : هذا هو المعروف وزعم أنه كان يصافحهن بحائل لم يصح وإذا كان هو لم يفعل ذلك مع عصمته وانتفاء الريبة عنه فغيره أولى بذلك .

قال العراقى والظاهر أنه كان يمتنع منه لتحريمه عليه فإنه لم يعد جوازه من خصائصه

خاصة وقد قالوا : يحرم مس الأجنبية ولو فى غير عورتها) . 273

²⁷¹سورة النور الآية 31.
²⁷²رواه أحمد فى مسنده وقال أحمد شاكراً صحيح فى مسند أحمد(180/11) وقال الألبانى حسن فى السلسلة الصحيحة (530) وحسن فى صحيح الجامع(4856)، وقال الهيثمى حسن فى مجمع الزوائد(269/8) .

و عن أسماء بنت يزيد قالت " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يصافح النساء " .²⁷⁴

و كذلك التعامل مع الرجال فيجب على المرأة عدم التعامل – مع ، أو- أمام الرجال بميوعة أو لحن فى القول أو التمايل فى المشى ، كما وضحتها القرآن الكريم حيث قال تعالى " فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا " .²⁷⁵

أو وصف المرأة المرأة أمام الآخرين ، فقد روى ابن مسعود قال قال صلى الله عليه وسلم " لا تباشر المرأة المرأة لتنتعها لزوجها كأنه ينظر إليها " .²⁷⁶

أو مزاحمة الرجال والإحتكاك بهم وعدم الحياء ، قال تعالى فى وصف إبنتنا شعيب فى القرآن " وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةً مِّنَ النَّاسِ يَسْفُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمْ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ ۗ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا ۗ قَالَتَا لَا نَسْقِي إِلَّا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ ۗ وَأُبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ " .²⁷⁷

وقال تعالى " فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ " .²⁷⁸

أو التبرج بالزينة والثياب والعمود أثناء خروجها من منزلها لتلفت إليها الرجال مما يسبب لها وللرجال الفتن والمشاكل ويطمع فيها العابثين وأصحاب الزم المريضة والعقول الفارغة .

فقال الله تعالى " وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى " .²⁷⁹

ولقد فسر العلماء هذه الآية فقال مجاهد كانت تخرج تمشى بين الرجال ، وقال قتادة كان لهن مشية تكسر وتغنج ، وقال مقاتل التبرج أنها تلقى الخمار على رأسها ولا تشده فلا يدارى قلاندها وقرطها و عنقها ويبدو ذلك كله منها .

وإن كانت هذه صورة من تبرج الجاهلية القديمة والتي وصفها العلماء فى زمنهم كالإختلاط بالرجال والتكسر فى المشى ولبس الخمار ونحوه على هيئة يبدو معها بعض محاسن البدن وزينته وقد رمتنا جاهلية هذا العصر بألوان من التبرج الجديد يعد معها تبرج جاهلية الأولى ضربا من الإلتزام والإحتشام.

²⁷³فيض القدير فى شرح الجامع الصغير للمناوى (186-5).

²⁷⁴رواه الطبرانى فى الكبير (باب الألف- أسماء بنت يزيد).

²⁷⁵الأحزاب الآية 32.

²⁷⁶رواه أحمد، وأبو داود بلفظ كاتما، وقال أحمد شاکر إسناده حسن فى مسند أحمد(244/5)، وحسن عند الألبانى فى صحيح أبى داود

(2150).

²⁷⁷سورة القصص الآية 23 .

²⁷⁸سورة القصص الآية 25 .

²⁷⁹سورة الأحزاب الآية 30.

قواعد الحلال والحرام فى الرياضة:

ومن هذه القواعد السابق ذكرها عن عورة الرجل والمرأة يمكن أن تخضع الرياضة فى هذا الميزان الدقيق لنعرف ما هو الحلال منه وما هو الحرام .

فالرياضة نوعان فى مجملها ، الألعاب البدنية والألعاب الذهنية .

أولها الألعاب البدنية : والتي تهتم ببناء الجسم وتربية العضلات وإصلاح وتقويم القوام ، وتقوم باكتساب المهارات الحركية وتنمية القدرات الجسمانية ، مثل ألعاب الكرة وألعاب القوى والسباحة والدفاع عن النفس بأنواعه من الكاراتيه والكونغ فو وغيره ، والمصارعة والجمباز وحمل الأثقال وغيرها ، وما يستجد فى مستقبل الإنسان من ألعاب.

وهذه الرياضات حث عليها الإسلام ومارسها المسلمون ، بل ومارس كثير منها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم والصحابة الكرام والتابعين وحتى عهد قريب منا ، ثم تركها المسلمون وتكاسلوا عنها ، كما تركوا وأهملوا كثيراً من أحكام شريعتهم وتعاليم دينهم ، ولن يعودوا أئمة الهدى وقادة الحضارة فى العالم إلا بعودتهم إلى دينهم ، وتمسكهم بشريعتهم والعمل بها وبالجد والجهاد والتدريب والاستعداد ، ويعودوا من جديد إلى اتخاذ الرياضة مرة أخرى منهاجاً لحياتهم وسلوكاً لطريقهم.

ومن هنا نقول أن كل الرياضات البدنية أحلها الإسلام ولم يمانعها ، ولكن بشروط الإسلام

ومن أهمها :

1. الإلتزام بعدم ضياع وقت العبادات كالصلاة والصيام.
2. الإلتزام بعدم الإحتكاك الجسدى بدون حائل أو فى ثوب واحد .
3. الإلتزام بعدم إظهار أو إبراز العورات فى الرجل أو المرأة.
4. الإلتزام بالأخلاق الحميدة ، وعدم النظر إلى المحرمات وعدم فعل المنكرات .
5. الإلتزام بعدم المقامرة فيه ، وإن كان هناك مراهنات فيجب أن تكون على الشرع .
6. الإلتزام بعدم التعرض للحيوانات أو الطيور بالإيذاء أو القتل الغير مبرر.
7. الإلتزام بعدم المخاطرة الشديدة والتعريض للقتل أو الإيذاء الشديد .
8. الإلتزام بعدم الخداع والإحتيال على الناس وأكل أموالهم بالباطل.
9. الإلتزام بعدم الإستخفاف بكرامة الإنسان أو السخرية منه.
10. الإلتزام بعدم المبالغة فى اللعب والإسراف فيه على حساب أمور أخرى أهم .

وهناك أشياء أخرى تعتبر مكملة للبنود السابقة وتعتبر من أهم واجبات المسلم مثل :

1. إستحضار النية الصالحة وهى كثيرة أذكر منها على سبيل التذكرة :

(أ) نية التقوى على أداء العبادات.

(ب) نية التقوى على أداء الطاعات بما يعود على النفس والمجتمع الذى يعيش

فيه بالنفع والخير.

(ج) نية تربية وبناء الجسم لتحمل أعباء الحياة وكسب العيش.

(د) نية الترفيه عن النفس والتريض بما ينفى عنها الملل والكسل.

(هـ) نية تآلف القلوب وزيادة المحبة بينهم.

(و) نية إدخال السرور على إخوانه ونفسه.

(ز) نية المنافسة الشريفة لاكتساب الجسم القوة والجلد والتحمل للصعاب.

2. المشاركة الجماعية للألعاب لأن ذلك من شأنه تقوية روابط الأخوة والمحبة بين الأفراد.

3. التنافس الحميد مطلوب لتفعيل الألعاب ولكن دون نشر روح الحقد والحسد.

4. المشاهدة والتشجيع يجب أن تلتزم بروح الحياد والمحبة لكل من الطرفين المتنافسين ،

لأن الغرض الأساسى من المشاهدة إدخال البهجة والترويح عن النفس وكذلك للتعلم وليس للبعث والغل والحسد والتلفظ بألفاظ جارحة عن الآداب العامة والتي تأبأها النفس السليمة.

5. عدم مشاركة الرجال النساء الأجانب الرياضة ، و غض البصر عنهن والعكس كذلك.

6. عدم الخلوة بين الرجل والمرأة.

والألعاب التى لم يجيزها الإسلام من الرياضات البدنية ، تلك التى تعتدى على وجه

الإنسان مثل رياضة الملاكمة التى تعتمد على إذاء الآخر إذاءً بالغاً قد يؤدى به إلى الجراح

البالغة أو العمى أو التلف الحاد أو المزمّن فى المخ فيسبب مرض الخلل الرعاش والذى يصيب

عادة لاعبي الملاكمة ، كما حدث مع اللاعب الفذ الملاكم محمد علي كلاى ، لأن هذه الرياضة

تعتمد على ضرب الوجه بصفة رئيسية ، ولحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم التى نهى فيها

عن ضرب الوجه فقال " ولا تضرب الوجه ولا تقبح " .²⁸⁰

وقد أفتى مجلس المجمع الفقهي الإسلامى لرابطة العالم الإسلامى فى دورته العاشرة بمكة

المكرمة فى الفترة من 24 – 28 صفر 1408 هـ ، الموافق 17 – 21 أكتوبر 1987 م ، بعد

²⁸⁰ عن معاوية بن حيدرة القشيري ورواه أحمد(2002)، وأبو داود والطبراني فى الأوسط (6/275)، وقال الوادعى فى الصحيح المسند صحيح(1096،1129)، وقال الألبانى حسن صحيح فى صحيح أبى داود(2142) وحسن فى إرواء الغليل(98/7).

النظر فى موضوع الملاكمة والمصارعة الحرة ، هل هى رياضة بدنية جائزة ، وكذا فى مصارعة الثيران ، هل تجوز فى حكم الإسلام أم لا ؟ فقال (إن الملاكمة المذكورة التى أصبحت تمارس فعلاً فى البلاد الإسلامية ، والتى تقوم على إستباحة إيذاء كل من المتغلبين للآخر إيذاء بالغاً فى جسمه قد يصل إلى العمى أو التلف الحاد أو المزمّن فى المخ ، أو إلى الكسور البليغة ، أو إلى الموت دون مسئولية الضارب مع فرح الجمهور الوئيد للمنتصر ، وابتهاج بما حصل للآخر من أذى ، هو عمل محرم مرفوض كلياً و جزئياً فى حكم الإسلام لقوله تعالى " وَلَا تُلْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ " .²⁸¹

وقوله تعالى " وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا " .²⁸²

وقوله صلى الله عليه وسلم " لا ضرر ولا ضرار " .²⁸³

وبناء على ذلك يقرر المجمع أن الملاكمة لا يجوز أن تسمى رياضة بدنية ، كما لا يجوز ممارستها ، لأن مفهوم الرياضة يقوم على أساس التمرين دون إيذاء أو ضرر ، ويجب أن تحذف من برامج الرياضة المحلية ، ومن المشاركات فيها فى المباريات العالمية كما يقرر المجلس عدم جواز عرضها فى البرامج التلفزيونية ، كيلا تتعلم الناشئة هذا العمل السيئ وتحاول تقليده .

أما المصارعة الحرة التى يستبيح فيها كل من المتصارعين إيذاء الآخر والضرر به ، فإن المجلس يرى فيها عملاً مشابهاً تمام المشابهة للملاكمة المذكورة ، إن اختلفت الصورة ، لأن جميع المحاذير الشرعية التى أشير إليها فى الملاكمة موجودة فى المصارعة الحرة ، أما الأنواع الأخرى من الصارعة التى تمارس لمحض الرياضة البدنية ، ولا يستباح فيها الإيذاء فإنها جائزة شرعاً ولا يرى المجلس مانعاً منها) .

(ولكن المصارعة التى نشاهدها الآن مليئة بالوحشية والفوضى والخروج على حدود المصارعة المعقولة ، إذ أن المصارعين فى المباريات التى نشاهدها يعمل كل واحد منها إلى اختلاس الفرصة ليضرب من ينازله ضربات غير مشروعة ويعمل بعضهم إلى الضرب المبرح واللكمات القاتلة ، وهذا كله خروج عن معنى المصارعة ، فالإسلام يحتوى المصارعة التى تحتوى على فن التغلب على الخصم والمهارة فى الإفلات منه وعدم التورط فى الوحشية - وهذا

²⁸¹سورة البقرة الآية195 .

²⁸²سورة النساء الآية29.

²⁸³روى عن أكثر من صحابى، وقال الألبانى فى رواية ابن عباس قوى بالطرق فى التعليقات الرضية(2/476)، وقال فى رواية عباده بن الصامت صحيح فى صحيح ابن ماجه(1909)، وقال صحيح فى السلسلة الصحيحة(250).

ما يدعو إليه الإسلام – لأن الإسلام يحترم آدمية الإنسان ويوقره بحكم أنه خليفة الله فى الأرض)²⁸⁴

وكذلك لم يجز الألعاب التى تؤدى فى الغالب إلى قتل الإنسان إلا للدفاع عن النفس كبعض الرياضات مثل الكاراتيه ، التايكوندو ، الكونغ فو ، أو غيرها ، إن كان الهدف منها أو الغاية فقط قتل الخصم أو إلحاق الضرر الشديد أو الأذى البالغ به فهو حرام ، فلا يجوز للمسلم قتل أخاه أو إلحاق الضرر أو الأذى بأخيه حيث حذرنا منه النبى الرحيم بالمؤمنين حيث قال صلى الله عليه وسلم " كل المسلم على المسلم حرام : دمه وماله وعرضه " .²⁸⁵

وقوله صلى الله عليه وسلم " إن الله يكره أذى المؤمنين " .²⁸⁶

وقوله صلى الله عليه وسلم " المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده والمؤمن من أمنه الناس على دمانهم وأموالهم " .²⁸⁷

هذا إن كان مسلم أو معاهد ، لأن من أهداف الشريعة الإسلامية كما ذكرنا الحفاظ على النفس . أما إن كان محارب للإسلام والمسلمين فهذه من ألعاب القوة والقتال والرباط التى أمر الله بها فى قوله سبحانه " وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ " .²⁸⁸

وقول النبى صلى الله عليه وسلم " المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفى كل خير " .²⁸⁹

أما إذا كان اللاعبون يرتدون الملابس الواقية التى تمنع الأذى البالغ ولا يؤدى إلى القتل فلا مانع حينئذ من ممارستها لأنها من ألعاب الدفاع عن النفس المطلوبة لكل الأعمار الرجل والمرأة على حد سواء ، وهذا هو الواقع فى ممارسة هذه الرياضات الآن ، أما فى حالة الممارسة الحرة دون إستخدام الملابس والأقنعة الواقية ، مثل المصارعة الحرة وما شابهها فتقع فى دائرة المكروه أو المحرم إذا كانت نتائجها المتوقعة هو إما الموت أو إحداث العاهات المستديمة أو الضرر الشديد .

ولم يجز كذلك الألعاب التى تكشف العورة أو تجسمها أو تشفها من تحت الثياب بالنسبة للرجل أو المرأة على حد سواء ، أو التى يحتك فيها أجساد اللاعبين فيها وأجسامهم عارية إلا

²⁸⁴الترويح فى ضوء النصوص الشرعية - مناع خليل القطان (محاضرة-الرياسة العامة لرعاية الشباب) - جدة 1983 م .

²⁸⁵عن أبى هريرة والحديث متفق عليه ، رواه البخارى فى صحيحه(6064)، ومسلم فى صحيحه(2564).

²⁸⁶عن عكرمة بن خالد مولى ابن عباس وقال العراقى رواه ابن المبارك فى الزهد مرسلًا بإسناد جيد(2/243) .

²⁸⁷عن عبد الله بن عمرو، الحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(10)، ومسلم فى صحيحه(40).

²⁸⁸سورة الأنفال الآية 60.

²⁸⁹سبق تخريجه ص 14.

من قطعة قماش بسيطة تستر العورة المغلظة للرجال مثل كمال الأجسام أو السباحة بصورتها الحالية من عرى وكشف للعورات من الرجال والنساء ، (العورة المغلظة هي القبل والدبر بالنسبة للرجل ، وبالنسبة للمرأة ما بين السرة والركبة ، والتي لا يجوز كشفها إلا للزوج فقط). وكل الألعاب الحاضرة والمستقبلة التي يتم فيها كشف العورة تكون محرمة ، وفي هذه الأيام يتم التقنن في كشف العورات والعرى في معظم الألعاب بحجج إما التخفف من الثياب لتحقيق أرقام قياسية أو الموضة الجديدة للتباهي والخيلاء .

تحقيقاً لقول الله سبحانه تعالى " وَرَئِينَ لَهُمُ الشَّيْطَانَ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَكَانُوا مُسْتَبْصِرِينَ " ²⁹⁰.

وقال سبحانه " وَرَئِينَ لَهُمُ الشَّيْطَانَ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ " ²⁹¹.
واتبعهم المسلمون بدون هدى فضلوا وأضلوا ، كما أخبر المعصوم صلى الله عليه وسلم حيث قال " لتتبعن سنن من كان قبلكم ، شبرا بشبر وذراعا بذراع ، حتى لو دخلوا جحر ضب تبعتموهم ، قلنا : يا رسول الله ، اليهود والنصارى ؟ قال: فمن" ²⁹².

وقد يظن القارئ أن الألعاب المذكورة سابقا مثل السباحة وكمال الأجسام ومصارعة السومو وغيرها حرام مطلقاً ، لا ، ولكنها محرمة لما فيها من كشف العورات ، ومخالفة شرع الله ، أما إذا التزمت هذه الألعاب وغيرها بأداب الإسلام وشرعه فلا بأس بها ، بل يشجعها ويحث عليها .

وهناك ألعاب يتسلى فيها الإنسان بقتل الحيوانات ، أو تعذيبها ، مثل رياضة مصارعة الثيران التي تبدأ بتعذيب الحيوان وإثخانته بالجراح وتنتهي بقتل هذا الحيوان البريء ، ورياضة مصارعة الديوك والكلاب والكلاب وما شابهها ، والتي يتم فيها إما قتل أحدهما الآخر ، أو جرحه جرحاً بالغا ، والإنسان يسعد ويتسلى بمنظر الدم والجرح والقتل.

(وأما مصارعة الثيران المعتادة في بعض بلاد العالم ، والتي تؤدي إلى قتل الثور ببراعة استخدام الإنسان المدرب للسلاح ، فهي أيضا محرمة شرعا في حكم الإسلام لأنها تؤدي إلى قتل الحيوان تعذيبا بما يغرس في جسمه من سهام ، وكثيرا ما يؤدي هذه المصارعة إلى أن يقتل الثور مصارعه ، وهذه المصارعة عمل وحشى يأباه الشرع الإسلامى الذى يقول رسوله صلى

²⁹⁰سورة العنكبوت الآية 35.

²⁹¹سورة النمل الآية 24 .

²⁹²عن أبي سعيد الخدرى والحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(3456)، ومسلم فى صحيحه(2669).

الله عليه وسلم فى الحديث الصحيح " دخلت امرأة النار فى هرة حبستها ، فلا هى أطعمتها ، ولا هى تركتها تأكل من خشاش الأرض " .²⁹³

فإذا كان هذا الحبس للهرة يوجب دخول النار يوم القيامة فكيف بحال من يعذب الحيوان بالضرب حتى الموت ؟ ويقرر المجمع أيضا تحريم ما يقع فى بعض البلاد من التحريش بين الحيوانات كالجمال والكباش والديكة وغيرها حتى يقتل أو يؤذى بعضها بعضا .²⁹⁴

ولقد ذكرنا فى باب النهى عن إتخاذ الحيوانات والطيور أغراضا للرمى وكيف حرمت هذه الرياضة الغير إنسانية والغير رحيمة ، وكيف حرم أن يتسلى الإنسان بالقتل للحيوانات والطيور ولو بغرض التمرين أو الرماية .

ولكن لنا هنا وقفة ، سيقول البعض أن كل الألعاب يومئذ حرام ، ولقد ضيقتم واسعاً ، نقول لهم لا ، بل أنتم قد ضيقتم واسعاً ، ما يضركم لو إلتزمتم بأحكام الإسلام فى هديه وشرعته ، ومارستم ما شئتم فى إيطاره ، أليس فيه الصلاح والفلاح فى الدنيا والأخرة ؟ ، وفى غيره الفساد والضلال .

" فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى " .²⁹⁵

والشق الثانى من أنواع الرياضة ، الألعاب الذهنية :-

والتى تعتمد على تنمية ذكاء الإنسان ومهاراته الفكرية من سرعة الإدراك ، والفهم السريع ، ورد الفعل ، والتجاوب مع الأحداث ، وهذه الألعاب لها كذلك بعض القواعد العامة مثل :

1. عدم ضياع وقت العبادات .
2. عدم إستنفاد الوقت الكثير فى مزاوله هذه الألعاب ولكن اجعل لها ساعة وساعة .
3. عدم المقامرة فيها ، وإن كان هناك مرهانات فيجب أن تكون على الشرع .
4. عدم التلطف بألفاظ حرام والإلتزام بالأخلاق الحميدة ، وعدم فعل المنكرات .
5. عدم الخلوة بين الرجل والمرأة .
6. إستحضار النية الصالحة .
7. المشاهدة والتشجيع يجب أن تلتزم بروح الحياد والمحبة لكل من الطرفين المتنافسين .
8. عدم أكل أموال الناس بالباطل بالخداع والإحتيال .

²⁹³ عن أبى هريرة والحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(3318) ومسلم فى صحيحه(2242) باختلاف يسير .

²⁹⁴ مجلس المجمع الفقهى الإسلامى إستكمال للفتوى السابقة ص75 .

²⁹⁵سورة طه الآية 123 ، 124 .

9. عدم مزاولة السحر والشعوذة فإنها من الموبقات .

وهناك بعض الألعاب التي نهى عنها الإسلام والتي يعتمد فيها كما يقال على الحظ والنصيب ، مثل الكوتشينة والدمنو والطاولة (النردشير) أو ما شابه ذلك.

وهناك رياضات نهى عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم بأحاديث ، وأخرى نهى عنها الصحابة الكرام بفهمهم الصحيح لكتاب الله وسنة نبيهم صلى الله عليه وسلم ، وبوعيمهم السليم لمقاصد الشريعة ، واتبعهم فقهاء التابعين بعد ذلك حتى يومنا هذا .

فالقاعدة العامة في **المباح من الألعاب الذهنية** : هي التي تنمى المهارات الفكرية والعقلية للاعبين مالم يخالطها قمار أو الشروط التي وضحناها سابقاً ، وخاصة ضياع وقت العبادات أو قضاء معظم الوقت في اللعب بها مع ضياع من هو أهم منها، ومثلها كألعاب الأجهزة الألكترونية والبلای ستیشن والسيميليتور (المحاكاة) أو ما يستجد من الألعاب الذهنية على مر الأجيال.

أما **الألعاب الغير مباحة**: وهي التي يدخل فيها الحظ والصدفة واليانصيب ، أو التي يداخلها قمار أو التي تشمل ضياع جل الوقت في اللهو والإستمتاع دون قضائه في ما يفيد الفرد والجماعة أو التي تضيع وقت العبادات وتلهي عنه.

ومن أهم الألعاب التي أوضح الفقهاء حكمها ويمارسها كثير من الناس حتى الآن ، ألعاب النرد أو ما يسمى في عصرنا الطاولة أو الكوتشينة أو الدمنو ، وكذلك الشطرنج ، وإليك الكلام عنها بالتفصيل لما لهم من أهمية في قطاع كبير من المسلمين وفي كثير من البلدان.

اللعب بالنرد أو النردشير (الطاولة):

فمن الرياضات التي نهى عنها الرسول صلى الله عليه وسلم لعبة النرد أو النردشير فقد ورد فيها أحاديث كثيرة تدل على تحريمها وعدم اللعب بها.

فعن بُريدة بن الحصيبي الأسلمي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من لعب بالنردشير فكأنما صبغ يده في لحم خنزير و دمه " .²⁹⁶

قال النووي هذا الحديث حجة الشافعي والجمهور في تحريم اللعب بالنرد .²⁹⁷

²⁹⁶رواه مسلم(2260) وقال الألباني حسن (في الأدب المفرد(959)وغاية المرام(396)) ، وهناك رواية أخرى " فكأنما غمس يده "رواها أحمد ومسلم وأبو داود وابن ماجه وقال الألباني صحيح في صحيح(أبي داود(4939)وابن ماجه(3046) والجامع (6528)والترغيب(3062)).
²⁹⁷صحيح مسلم بشرح الإمام النووي(15/16).

وقال الشوكاني وسبب تحريمه أن وضعه ليدل على أن أفضية الأمور كلها مقدره بقضاء الله وليس للكسب فيها مدخل ، ولهذا ينتظر اللاعب به ما يقضى له به .²⁹⁸
ودل تشبيه الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله " فكأنما صبغ يده في لحم خنزير ودمه " على التحريم لأن التلوث بالنجاسات من المحرمات .
وعن أبي موسى الأشعري عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من لعب بالنرد فقد عصى الله ورسوله " وفي رواية " بالنردشير " .²⁹⁹

وعن أبي موسى الأشعري عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من لعب بالكعاب فقد عصى الله ورسوله " .³⁰⁰
وعن عبد الله بن عمرو بن العاص قال اللاعبُ بالفصينِ قِمَارًا ؛ كَأَكْلِ لحم الخنزير ، واللاعبُ بهما غيرُ قِمَارٍ ، كالغامسِ يَدَه في دم خنزيرٍ .³⁰¹
والكعاب هي فصوص النرد ، وقال الشوكاني في نيل الأوطار: وقد كرهها عامة الصحابة ، وروى أنه رخص فيها ابن مغفل وابن المسيب على غير قمار، ويبدو أنهما حملا الحديث على من لعب بقمار .³⁰²

وعن عليّ رضي الله عنه قال (لا نسلم على أصحاب النردشير والشطرنج) .³⁰³
وأن عبد الله بن عمر كان إذا وجد أحدا من أهله يلعب بالنرد ضربه وكسرها " .³⁰⁴
وقال الإمام مالك: (بهذه الأحاديث ذهب أكثر العلماء إلى كون اللعب بالنرد حراما ، وفي المحلى : وبتحريم النرد قالت اللأئمة الأربعة والجمهور ، وقال أبو إسحاق المرزوي من الشافعية يكره ولا يحرم ، وهناك أقوال لبعض الشافعية مخالف لهذا القول قد أوردها ابن حجر المكي في كتابه الزواجر .^{305،306}

وروى الإمام المناوي في حرمة اللعب بالنردشير (لإجتهاده في إحياء سنة المجوس المستكبرين على الله - وقد ذكر أن أول من وضعها هو سابور بن أردشير أول ملوك ساسان-

²⁹⁸ نيل الأوطار للإمام الشوكاني (107/8).

²⁹⁹ رواه أحمد (19521) وأبو داود وابن ماجه (3762)، وقال الألباني حسن في صحيح أبي داود (4938) (إرواء الغليل (2670) ومشكاة المصابيح (4431)).

³⁰⁰ رواه أحمد (19501)، وأبو داود (4938)، وابن ماجه (3762)، وقال الشوكاني في إسناده على بن زيد وهو ضعيف في السيل الجرار (378/4).

³⁰¹ قال الألباني صحيح موقوفا في صحيح الأدب المفرد (963).

³⁰² نيل الأوطار للإمام الشوكاني (8/107).

³⁰³ رواه ابن عساكر والمتقى الهندي في كنز العمال (المجلد 15-الشطرنج (40686)).

³⁰⁴ رواه نافع وقال الألباني إسناده صحيح موقوفا في صحيح الأدب المفرد (960).

³⁰⁵ الزواجر لابن حجر المكي (15/90).

³⁰⁶ الموطأ للإمام مالك رواية الإمام محمد بن الحسن (المجلد 3-أبواب السير- باب اللعب بالنرد).

وقال وقد اتفق السلف على حرمة اللعب به ، ونقل ابن قدامة عليه الإجماع ولا يخلو من نزاع ، قال الزمخشري: دخلت في زمن الحداثة على شيخ يلعب بالنرد مع آخر يعرف بازدشير فقلت الأزدشير النردشير بنس المولى وبئس العشير).³⁰⁷

ألعاب الورق (الكوتشينة) :

وهي ألعاب الورق التي تعتمد على الحظ والنصيب ، ويمارس فيها القمار بصورة واسعة بين اللاعبين ، وقد ورد فيها فتاوى عدة من كبار العلماء فقال عنها الشيخ ابن باز رحمه الله : لا تجوز هاتان اللعبتان (البلوت والشطرنج- والبولت هي لعب الورق) وما شابههما لكونهما من آلات اللهو ، ولما فيهما من صد عن ذكر الله وعن الصلاة وإضاعة الوقات في غير حق ، ولما يفضى اليه من الشحناء والعداوة ، هذا إذا كانت هذه اللعبة ليس فيها عوض ، أما إن كان فيها مال فإن التحريم يكون أشد لأنها بذلك تكون من أنواع القمار الذي لاشك في تحريمه ولا خلاف فيه والله ولي التوفيق.³⁰⁸

وجاء في حكم الكوتشينة في فتاوى دار الإفتاء المصرية ، وما نصه: ونفيد بأن ذلك من الميسر المحرم شرعاً سواء أكان بين أفراد العائلة بعضهم مع بعض ، أم بين غيرهم ، والقول بغير ذلك قول في الدين بغير علم أو التماساً لأعذار لا يقيم لها الشارح ميزاناً ، وإن كان للنفس من إسترواح في وقت الفراغ من العمل ففيما أحله الله من العمل متسع فسيح ، وكم من الأعمال الرياضية من نفع الجسم والنفس ما لا يقام بهذه الألعاب وزن بجانبه ، والله يهدى من يشاء إلى صراط مستقيم .³⁰⁹

وقال بعض العلماء (ومن اللهو الذي يمارسه كثير من الناس: اللعب بالورق (الكوتشينة) ويسأل الكثير عن حكمه ، ومما لا شك فيه: أن اللعب إن كان بمال ، بحيث يحتمل الكسب أو الخسارة ، فهو قمار (ميسر) محرم بلا نزاع ، وأما إذا لعب لمجرد التسلية ، فقال البعض: إنه حرام لأنه يقوم على الحظ والنصيب ، فأشبهه النرد.

ولكن الواقع: أن في لعب الورق جانبين: جانباً للحظ ، وجانباً للنظر والمهارة ، فهو يشبه النرد من ناحية ، ويشبه الشطرنج من ناحية أخرى ، علي أننا قد ناقشنا قضية اعتماد النرد علي الحظ وحده ، وقلنا: إن هذا غير مسلم ، فهو يعتمد علي الحظ في جزء من اللعب ، ثم يعتمد علي

³⁰⁷فيض القدير في شرح الجامع الصغير للمناوى (6/220)(9007).

³⁰⁸فتاوى إسلامية جمع الشيخ محمد المسند(437/2).

³⁰⁹فتاوى دار الإفتاء المصرية ، صفحة 190.

التفكير بعد ذلك ، ولهذا أرى الاكتفاء بكرأهته ، إذا لم يبلغ حد الإسراف والانهماك بحيث تضيع معه الواجبات الدينية والدنيوية.

لعبة الشطرنج :

قال الشوكاني (واختلف في الشطرنج فقال النووي مذهبا أنه مكروه وليس بحرام ، وهو مروى عن جماعة من التابعين ، وقد قال مالك وأحمد هو حرام ، وقال مالك : هو شر من النرد وألهى ، وروى ابن كثير فى إرشاده أن أول ظهور الشطرنج فى زمن الصحابة ، قال وروى البيهقى من حديث جعفر بن محمد عن أبيه- جعفر بن محمد الباقر بن عليّ بن الحسين- أن عليّ رضى الله عنه قال فى الشطرنج: هو من الميسر ، وقال ابن كثير: وهو منقطع جيد .³¹⁰ وعن محمد الباقر قال: قال عليّ رضى الله عنه أيضاً " النرد والشطرنج من الميسر " قال عنه ابن حجر منقطع ، وأخرج عنه عبد بن حميد أنه قال (الشطرنج ميسر العجم)³¹¹ وعنه أيضا أخرج له ابن عساكر أنه قال (لا سلام على أصحاب النردشير والشطرنج). وعن عمر بن عبد الله ، قال: قلت للقاسم بن محمد: رأيت الشطرنج ميسر هي؟ فقال: كل ما ألهى عن ذكر الله ، وعن الصلاة ، فهو ميسر.³¹² وروى عن ابن عباس وابن عمر وأبى موسى الأشعري وأبى سعيد وعائشة أنهم كرهوا ذلك ، وروى عن ابن عمر أنه شر من النرد كما قال مالك .³¹³ وحكى فى ضوء النهار عن ابن عباس وأبى هريرة وابن سيرين وهشام بن عروة بن الزبير وسعيد بن المسيب وابن جبير أنهم أباحوه. وقد روى فيه أحاديث لم يصح فيها شئ كما قال ابن كثير والحافظ بن حجر (لم يثبت فيه حديث صحيح ولا حسن) وأحسن ماروى فيه ماتقدم عن عليّ رضى الله عنه ، وختم به الشوكاني وقال: ولا نزاع أنه نوع من اللهو الذى نهى الله عنه وأقل أحواله أنه من المشتبهات ، والمؤمنون وقافون عند المشتبهات)³¹⁴.

³¹⁰ ابن كثير فى إرشاد الفقيه منقطع جيد وروى من وجه آخر(419/2)، وقال أحمد شاكر منقطع جيد فى عمدة التفاسير(723/1).
³¹¹ قال البيهقى فى السنن الكبرى منقطع جيد وروى من وجه آخر(419/2)، وقال الألبانى لم أقف على إسناده فى مشكاة المصابيح(4436).
³¹² رواه السيوطى فى حقيقة السنة والبدعة ص 195.
³¹³ قال الذهبى فى المذهب أرى مسنداً نظيفاً إن كان جعفر ثقة(4224/8) .
³¹⁴ نيل الأوطار للشوكاني(108/8).

و عن علي رضي الله عنه أنه مر على قوم يلعبون بالشطرنج فقال " ما هذه التماثيل التي أنتم لها عاكفون ، لأن يمس أحدكم جمراً حتى يطفأ خير له من أن يمسه " و في رواية أخرى: وقلب الرقعة عليهم.³¹⁵

و عن عبد الله بن عباس أنه نهى عن الشطرنج .³¹⁶

و عن ابن عمر أنه قال الشطرنج شر من النرد .³¹⁷

و قال الحافظ المنذرى : لم يثبت في تحريمه حديث صحيح ولا حسن.³¹⁸

و قال الشيخ السيد سابق (اختلف فيه الفقهاء ، فمنهم من حرمه ومنهم من كرهه ومنهم من أباحه ، فمن حرمه أبو حنيفة ومالك وأحمد .

و قال الشافعي وبعض التابعين يكرهه ولا يحرم ، فقد لعبه جماعة ومن لا يحصى من التابعين .

و روى عن أبو هريرة وسعيد بن المسيب وسعيد بن جبير إباحته ، واحتجوا بأن الأصل الإباحة ، ولم يرد بتحريمها نص ولا هي في معنى المنصوص عليه ، فتبقى على الإباحة.

والذين أباحوه اشترطوا لإباحته الشروط الآتية:

1- أن لا يشغل عن واجب من واجبات الدين.

2- ان لا يخالطه قمار.

3- أن لا يصدر أثناء اللعب ما يخالف شرع الله .³¹⁹

و قال ابن قدامة: " فأما الشطرنج فهو كالنرد في التحريم ، إلا أن النرد أكد منه في التحريم

لورود النص في تحريمه ، ولكن هذا في معناه فيثبت فيه حكمه قياساً عليه " .³²⁰

و قال صلى الله عليه وسلم " كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال:

مشى الرجل بين الغرضين (للرمى) ، وتأديبه فرسه ، وملاعبة أهله ، وتعليمه السباحة " .³²¹

³¹⁵ قال المتقى الهندي في كنز العمال رواه ابن أبي شيبة، وعبد بن حميد وابن أبي الدنيا في ذم الملاهي وابن المنذر وابن أبي حاتم ، والزيادة أوردها ابن القيم وقال صحيح في (الفروسية(310)) والسيوطي في كتاب حقيقة السنة والبدعة(القمار والطاولة والشطرنج ص (193).

³¹⁶ ابن القيم في الفروسية وقال صحيح(313).

³¹⁷ المصدر السابق.

³¹⁸ السيوطي في الجامع الصغير(المجلد السادس- تنمة باب حرف الميم- في شرح الحديث(8209)

³¹⁹ فقه السنة للشيخ سيد سابق رحمه الله(124-125/14).

³²⁰ كتاب المغني لابن قدامة.

³²¹ سبق تخريجه سابقاً ص 57 .

قال الشوكاني في شرح حديث فهو لهو أو سهو وفي روايه فهو باطل عن رواية للترمذي قال فيها حسن صحيح (قال الغزالي: قلنا قوله صلى الله عليه وسلم " فهو باطل" لا يدل على التحريم ، بل يدل على عدم الفائدة ، وهو جواب صحيح لأن ما لا فائدة فيه من قسم المباح).

وقال بعض العلماء الذين لم يحرّموا اللهو " اعلموا أنّما الحياة الدنيا لعبٌ ولهُوٌ وزينةٌ " .³²² ولكن لاحكم على جميع ما فى يصدق عليه مسمى اللهو لكونه لهوا بل الحكم بتحريم لهو خاص وهو لهو الحديث المنصوص عليه فى القرآن " وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۗ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ " .³²³

قال معظم المفسرون عن لهو الحديث هو الغناء) .³²⁴

وخلاصة قول العلماء الذي انتهى إليه البحث والنظر في الأقوال والأدلة ، هو الترجيح أن يكون الأصل في حكم الشطرنج هو الإباحة بالقيود والشروط التي ذكرها الشافعية والحنفية في كتبهم ، وهي:

- 1- ألا يُلعب بقمار ، وإلا كان حراما ، بل من الكبائر باتفاق.
 - 2- ألا يلهي عن ذكر الله وعن الصلاة ، أو أي واجب ناجز من أمور الدين والدنيا ، فإن القرآن علل النهي عن الخمر والميسر بالصد عن ذكر الله وعن الصلاة فدل على وجوب مراعاة هذا الأمر.
 - 3- أن يمتنع من سيئ القول ورديء الكلام كالسب والشتم ، وكثرة الحلف الذي يحدث كثيرا بين اللاعبين.
 - 4- ألا يُلعب به على الطريق ، لما فيه من الإخلال بالمروءة ، وعدم رعاية حق الطريق.
 - 5- ألا يكثر منه بحيث يصل إلى درجة الإدمان الذي يشبهه - إلى حد ما- إدمان تناول المسكرات ، وغيرها من المخدرات.
- وبعبارة أخرى موجزة: ألا يؤدي إلى ترك واجب أو يستلزم فعل محرم ، أو يخرج به عن حدود الاعتدال إلى الإسراف والإدمان ، فإن الله لا يحب المسرفين .

ويسرني أن أختتم هنا بكلمة مشرقة للعلامة رشيد رضا قرأتها أخيرا في تفسير المنار، قال رحمه الله: إن اللعب بالشطرنج إذا كان على مال دخل في عموم الميسر، وكان محرما بالنص كما تقدم، وإذا لم يكن كذلك فلا وجه للقول بتحريمه ، قياساً على الخمر والميسر، إلا إذا تحقق

³²²سورة الحديد الآية 20 .

³²³سورة لقمان الآية 6 .

³²⁴نيل الأوطار للشوكاني(8/113).

فيه كونه رجسا من عمل الشيطان ، موقعا في العداوة والبغضاء ، صاداً عن ذكر الله وعن الصلاة ، بأن كان هذا شأن من يلعب به دائما أو في الغالب .
ولا سبيل إلي إثبات هذا ، وإنما نعرف من لاعبي الشطرنج من يحافظون علي صلواتهم ، وينزهون أنفسهم عن اللجاج والحلف الباطل ، وأما الغفلة عن الله تعالي فليست من لوازم الشطرنج وحده ، بل كل لعب وكل عمل فهو يشغل صاحبه في إثنائه عن الذكر والفكر فيما عداه إلا قليلا ، ومن ذلك ما هو مباح وما هو مستحب أو واجب ، كلعب الخيل والسلاح والأعمال الصناعية التي تعد من فروض الكفايات ومما ورد النص فيه من اللعب: لعب الحبشة في مسجد النبي صلي الله عليه وسلم بحضرته ، وإنما عيب الشطرنج أنه من أشد الألعاب إغراء بإضاعة الوقت الطويل ، ولعل الشافعي كرهه لأجل هذا ، ونحمد الله الذي عافانا من اللعب به وبغيره ، كما نحمده حمداً كثيراً أن عافانا من الجرأة علي التحريم والتحليل بغير حجة ولا دليل.

لعبة (الدومينو):

ومثل اللعب بالورق يكون الحكم في لعبة (الدومينو) المعروفة ، ففيها شبه من النرد يقوم علي الحظ ، وشبه بالشطرنج يقوم علي المهارة في الحساب وإعمال الفكر .
لهذا يكون الحكم عليها بالكراهة هو الأقرب ، ما لم يكن اللعب علي مال فهو قمار محرم بلا نزاع ، أو يسرف فيها حتي تشغل عن واجب ديني أو دنيوي ، فتحرم أيضا ، فهذا ضابط عام في كل لهو ولعب.

ولم تكن لعبة " الدومينو " معروفة قديما، وقد اختلف أهل العلم في حكمها بناء على نظرهم إلى حقيقتها ، فمنهم من ذهب إلى أنها مباحة ، ما لم تقترن بمحرم آخر ، من ميسر ونحوه ، ولم تشغل عن ذكر الله وعن الصلاة .

ومن أهل العلم من رأى أنها تقوم على الحظ في أكثر شأنها ، في ابتداء اللعب وأثنائه ، مع ما فيها من جانب الذكاء والمهارة ، إلا أن غلبة جانب الحظ عليها جعلتها أقرب شبيهاً بالنرد القائم على الحظ ، ولذا فحكمها حكم النرد من التحريم.

وقد سئل علماء اللجنة الدائمة للإفتاء ما حكم لعب الورق والدومينو عندما يكون المرء مؤدياً كامل الحقوق والواجبات التي عليه ، وعدم الانشغال بها عن أمور العبادة ، وإنما مجرد تسلية مع الأهل أو الأصدقاء ؟.

فأجابوا: يحرم اللعب بـ " الورقة " وبـ " الضومنة " ، ولو لمجرد التسلية مع الأهل والأصدقاء ، وأليشغلوا ذلك الوقت مما هو خير: كتلاوة القرآن ، ودراسة علم شرعي ، وإصلاح ذات البين ، ونحو ذلك مما يعود عليهم بالنفع ، وعلى الأمة بالخير .

أعضاء اللجنة الدائمة :- الشيخ عبد العزيز بن باز ، الشيخ عبد الرزاق عفيفي ، الشيخ عبد الله بن غديان ، الشيخ عبد الله بن قعود .

" فتاوى اللجنة الدائمة " (15/236 ، 237) ، وينظر : فتاوى اللجنة (209، 15/207).

الألعاب الإلكترونية:

وهي ومن الألعاب التي شاعت في عصرنا الحالي ، نتيجة التقدم العلمي الهائل والمستمر ، وأصبح لها عشاقها ومحبيها، ومنهم من أدمن عليها ولا يستطيع فراقها ، ولاسيما في عالم الأطفال ، وإن نافسهم فيها الكبار في كثير من الأحيان ، فشملت كل الأعمار والمستويات ، وأصبحت كالوباء المنتشر من كل حدب وصوب .

وأصبح لها تفرجات تناسب كل المستويات الفكرية والعقلية وكما تناسب كل الأعمار .

ويمكن تقسيم هذه الألعاب إلي:

1 - ألعاب المغامرات .

2- ألعاب الإثارة والتشويق .

3- ألعاب القتال .

4- الألعاب الرياضية .

5- الألعاب الاستراتيجية والتخطيطية .

6- ألعاب الشدة والطولة .

ويمكن حصرها في تقسيم آخر (ألعاب للتسلية والترفيه- ألعاب للتعليم - ألعاب للثقافة

والتربية- ألعاب للتدريب - ألعاب المحاكاة)

وإجمالاً لا مانع من استخدام هذه الوسائل الجديدة في تعليم الأطفال وتسليتهم ، وشغل

بعض أوقاتهم ، ولكن بضوابط وشروط:

1- أن يكون لهذه الألعاب هدف تربوي يُقصد لإفادة الطفل والارتقاء به عقلياً أو دينياً أو

خلقياً ، بحيث توسع أفقه ، وتنمي معارفه ، وتعلمه ما لم يكن يعلم .

كما تنمي فيه الإيمان الذي يحس به يملأ جوانحه بمقتضى الفطرة ، ويربي فيه حب الله تعالى ومخافته بأسلوب لا تعقيد فيه ولا مبالغة تنشئ عنده عقدا نفسية وتغرس في نفسه فضائل البر والإحسان والرحمة بالخلق ، وصلة الأرحام ورعاية الأيتام ، والرفق بالحيوان وغيرها.

2- أن تكون المادة العلمية التي تقدم للطفل سليمة شرعا ، بحيث لا تناقض العقيدة ، ولا تصادم الشريعة ، ولا تنافي القيم التي جاء بها الإسلام.

فلا تسخر من الأشياء التي تسخر من الغيبات ، أو التي تستخف بقضايا الحلال والحرام ، أو التي تدعو إلي دين غير دين الإسلام.

كما يحذر من دس الأشياء التي تتسلل إلي عقل الطفل ، وتؤثر في إدراكه من حيث لا يشعر ، مثل: عرض الخنزير علي أنه حيوان مقرب ومحبيب ، وبهذا يتصادم مع تحريم القرآن أكل لحمه ووصفه بأنه (رجس) كما قال تعالى: " قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ³²⁵ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ " .

أو التي تمجد في الفأر، وكأنه بطل يستطيع التغلب على القط ، حيث هذا يخالف الواقع والحقيقة ، فإن الله جعل الفأر من الأطعمة الأساسية للقط ، وهي تتقنن في طرق صيده والتربص به.

3- ألا تكون هذه الألعاب بالنسبة للطفل همه الأول وشغله الأكبر، الذي يسيطر عليه ، ويستهلك وقته وجهده ، حتي يصل إلي حالة (الإدمان) وهي حالة مرضية تحتاج إلي علاج ، وكثيرا مانري الطفل يقبل علي اللعب بها ، وينسي واجباته المدرسية ، والواجب علي الأسرة أن تراقب الطفل ، وتحاول أن تتوع له في أعباه ، بحيث تجمع بين اللعب الذي يُقوي بدنه ، واللعب الذي يغذي عقله ، واللعب الذي ينمي إيمانه ، واللعب الذي يقوم أخلاقه ، واللعب الذي يروّح نفسه ، وأن يعوّد الاعتدال والتوازن من عدم الإسراف في الأمور كلها.

وعلى علماء ومفكرين ومبدعين العالم الإسلامي وهم والحمد لله كثر أن يجتهدوا في إنتاج وابتكار شخصيات إسلامية تلائم منهجنا ووسطيتنا ويوافق شريعتنا وعقيدتنا السمحة ويعبر عن

³²⁵سورة الأنعام الآية 145.

هويتنا وثقافتنا السليمة لملئ هذا الفضاء الفسيح وخلق هذا الفيض الكاسح من الألعاب اللإلكترونية الفاسدة فى العقيدة والأخلاق والمعاملات الغير إسلامية والغريبة على طباعنا وأخلاقنا الإسلامية العالية ، لحماية أولادنا وفلذات أكبادنا من فقد هويتهم وفساد عقيدتهم .

مخاطر الألعاب الإللكترونية:

1- **المخاطر الصحية:** لقد حذر خبراء الصحة من أن تعود الأطفال علي استخدام أجهزة الكمبيوتر، والإدمان عليها في الدراسة واللعب ، ربما يعرضهم إلي مخاطر إصابات قد تنتهي إلي تعويقهم ، أبرزها التوحد وإصابات الرقبة والظهر والأطراف.

ومن ناحية أخري ، كشف العلماء مؤخراً عن أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة الموجودة في هذه الألعاب يتسبب في حدوث نوبات صرع لدي الأطفال، كما يؤثر بشكل بالغ على قوة أبصرهم .

كما حذر العلماء من الاستخدام المتزايد لألعاب الكمبيوتر الاهتزازية من قِبل الأطفال ، لاحتمال ارتباطه بالإصابة بـ(مرض ارتعاش الأذرع والأكف) كما طالب الباحثون بضرورة كتابة تحذيرات علي مثل هذا النوع من الألعاب ، من نوع التحذيرات المكتوبة علي علب السجائر، وضرورة تقنين إنتاجها ، وتحديد نسب اهتزاز معينة ، خصوصا مع ازدياد عدد الأطفال الذين يستخدمونها.

2- **المخاطر السلوكية:** ذكرت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأطفال لألعاب الألكترونية التي تعتمد علي العنف: يمكن أن تزيد من الأفكار والسلوكيات العدوانية عندهم.

وأشارت الدراسة إلي أن هذه الألعاب قد تكون أكثر ضرراً من أفلام العنف التليفزيونية ، أو السينمائية لأنها تتصف بصفة التفاعلية بينها وبين الطفل ، وتتطلب من الطفل أن يتقمص الشخصية العدوانية ليلعبها.

ما ورد فى القمار والرهان:

نهى الإسلام عن القمار وحرمه ، وكل الألعاب التى يدخل فيها قمار فهى حرام بإجماع العلماء وعرفوا القمار بأنه كل مالا يخلو اللاعب فيه من ربح أو خسارة ، وهو الميسر الذى قرنه القرآن بالخمير والأنصاب والأزلام ، ولا يحل لمسلم أن يجعل من لعب القمار (الميسر) وسيلته للهو والتسلية وتمضية أوقات الفراغ ، كما لا يحل له أن يتخذ منه وسيلة لإكتساب المال بحال من الأحوال ، قال تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " .³²⁶

وقال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " من قال لصاحبه تعال أقامرك فليتصدق " .³²⁷

أى إن مجرد الدعوة إلى المقامرة ذنب يوجب الكفارة بالتصدق.

وللإسلام من وراء هذا التحريم الجازم حكمة بالغة ، وأهداف جليلة منها :-

- 1- إنه يريد من المسلم أن يتبع سنن الله فى إكتساب المال ، وأن يطلب النتائج من مقدمتها ، ويأتى البيوت من أبوابها ، وينتظر المسببات من أسبابها.
- 2- والقمار ومنه (اليناصيب) يجعل الإنسان يعتمد على الحظ والصدفة والأمانى الفارغة ، لا على العمل والجد وإحترام الأسباب التى وضعها الله وأمر باتخاذها.
- 3- والإسلام يجعل لمال الإنسان حرمة فلا يجوز أخذه منه ، إلا عن طريق مبادلة شرعية أو عن طيب نفس منه بهبة أو صدقة ، أما أخذه بالقمار فهو من أكل المال بالباطل.
- 4- لا عجب بعد هذا ، أن يورث العداوة والبغضاء بين اللاعبين المتقارمين ، وإن أظهروا بالسنتهم أنهم راضون ، فإنهم دائماً بين غالب ومغلوب ، وغابن ومغبون ، والمغلوب إذا سكت ، سكت عن غيظ وحنق ، غيظ من خاب أمله ، وحنق من خسرت صفقته ، وإن خاصم فيما التزمه بنفسه ، واقتحم فيه بعضه.
- 5- والخيبة تدفع المغلوب إلى المعاودة عسى أن يعوض فى الثانية ما خسر فى الأولى ، والغالب تدفعه لذة الغلبة إلى التكرار ، ويدعوه لقليله إلى كثيره ، ولا يدعه حرصه ليقنع ، وعمما قليل تكون الدائرة عليه ، وينتقل من نشوة الظفر إلى غم الإخفاق ، وهكذا دواليك

³²⁶سورة المائدة الآية 90 .

³²⁷عن أبى هريرة والحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(4860)، ومسلم فى صحيحه(1647).

مما يربط كليهما بمنضدة اللعب فلا يكادان يفارقانها ، وهذا هو السر في كارثة الإدمان من لاعبي الميسر.

6- من أجل ذلك كانت الهواية خطراً شديداً على المجتمع ، كما هي خطراً على الفرد ، إنها هواية تلتهم الوقت والجهد ، وتجعل من المقامرین أناساً عاطلين ، يأخذ من الحياة ولا يعطون ، ويستهلكون ولا ينتجون ، والمقامر مشغول دائماً بقماره عن واجبه نحو ربه ، وواجبه نحو أسرته وأمته.

7- ولا يستبعد على من عشق (المائدة الخضراء) - كما يسمونها- أن يبيع من أجلها دينه وعرضه ووطنه ، فإن صداقة هذه المائدة تنزعه من الصداقة لأي شيء ، أو أي معنى آخر ، كما تغرس فيه حب المقامرة بكل شيء ، حتى بشرفه وعقيدته وقومه وأمته ، في سبيل كسب موهوم.

وما أصدق القرآن حين علمنا أنهما من عمل الشيطان ، وقرنهما بالأنصاب والأزلام وجعلهما رجساً واجب الإجتنب " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (90) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ " .³²⁸

ما يجوز المسابقة عليه بعوض أو جائزة:

الرهان حرام في الإسلام إذا كان بين طرفين أو متسابقين وهناك أحاديث كثيرة تدل على حرمة وهناك تفاصيل كثيرة للعلماء في بيان كيف يكون حراماً وكيف يكون حلالاً وجائزاً ، فقد سبق الرسول وراهن ، وكان الصحابة يراهنون في عهد النبوة وبعدها ، ولكن المسابقة والرهان الجائز وليس الحرام تختلف كلياً عن الرهان والمسابقة الحرام كما في أحاديث الرسول الكريم.

فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا سبق إلا في خُف أو حافر أو

نصل " .³²⁹

وعن ابن عمر " أن النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وراهن " وفي لفظ " سبق

بين الخيل وأعطى السابق " .³³⁰

³²⁸سورة المائدة الآية 90، 91 .
³²⁹رواه ابن حبان في صحيحه(4690)، وقال الألباني صحيح في صحيح أبي داود(2574) وصحيح لجامع(7498).

وعن ابن عمر " أن النبي صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وفضل القرع فى

الغاية " .331

ولفظ القُرَح معناه جمع قارح وهو من كمل سنه.

وعن أنس " وقيل له: أكنتم تراهنون على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ أكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يراهن؟ قال: نعم والله راهن على فرس يقال له سبحة، فسبق الناس فهش لذلك وأعجبه " .332 ولفظ هش أى فرح وفى رواية فأبهش.

وعن أنس قال " كانت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ناقه تسمى العضباء، وكانت لا تُسبق، فجاء أعرابى على قعود له فسبقها فاشتد ذلك على المسلمين، وقالوا سُبقت العضباء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن حقاً على الله أن لا يرفع شيئاً من الدنيا إلا وضعه " .333

وعن ابن عمر قال " سابق رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الخيل فأرسلت التى ضمرت منها وأمدها الحفيا إلى ثنية الوداع، والتى لم تضمر أمدها ثنية الوداع إلى مسجد بنى زريق وأن عبد الله كان ممن سابق بها " .334

والمسافة بين الحفيا إلى ثنية الوداع ستة أميال أو سبعة ومن ثنية الوداع إلى المسجد ميل. والسبق فى اللغة هو ما يجعل للسابق من جُعل (الجائزة).

وقال صاحب نيل الأوطار الإمام الشوكانى والحديث فيه دليل على جواز السباق على جُعل فإن كان الجُعل من غير المتسابقين كالإمام يجعله للسابق فهو جائز بلا خلاف.

وإن كان من إحدى المتسابقين جاز ذلك عند الجمهور كما حكاه الحافظ فى الفتح وكذا إن كان معهما ثالث محلل بشرط أن لا يخرج من عنده شيئاً ليخرج العقد عن صورة القمار وهو أن يخرج كل منهما سبقاً، فمن غلب أخذ السبقين فإن هذا وقع الإتفاق على منعه وهكذا وقع الإتفاق على جواز المسابقة بغير عوض.

330 رواه أحمد بإسنادين، وقال الحافظ الهيثمى ورجال أحدهما ثقات فى المجمع(5/266)، وقال الشوكانى فى نيل الأوطار له شاهد(8/239)، وقال الألبانى إسناده صحيح فى (غاية المرام(390) وإرواء الغليل(1507)).

331 رواه أحمد وأبو داود وقال ابن الملقن إسناده على شرط الصحيح فى تحفة المحتاج(2/554)، وقال أحمد شاكر إسناده صحيح فى مسند أحمد(9/180)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح أبى داود(2577).

332 رواه أحمد والطبرانى، وقال الهيثمى رجال أحمد ثقات فى المجمع (5/266)، وقال ابن القيم إسناده جيد فى الفروسية(165)، وقال الألبانى حسن فى إرواء الغليل(5/338).

333 رواه البخارى فى صحيحه(2872)، وقال الألبانى صحيح فى رواية لأبى داود(4802).

334 الحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(7336)، ومسلم فى صحيحه(1870).

ورأى الأئمة الأربعة فى ذلك:

الإمام أبو حنيفة أن عقد المسابقة على مال باطل ، والإمام مالك أيضاً أنه لا يجوز العوض من غير الإمام وإنه لا يصح بذل المال من جهتهما وإن دخل المحلل ، والإمام أحمد بن حنبل أنه لا يجوز السبق على الفيلة ، وروى عن الإمام يحيى وأصحاب الشافعى انه لا يجوز على الأقدام مع العوض.

وقال المباركفورى (إن حديث ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سابق بين الخيل وراهن قال الحافظ: وقد أجمع العلماء على جواز المسابقة بغير عوض ، ولكن قصرها مالك والشافعى على الخف والنصل وخصه بعض العلماء بالخيل وأجازاه عطاء فى كل شئ ، واتفقوا على جوازها بعوض بشرط أن تكون من غير المتسابقين كالإمام حيث لا يكون له معهم فرس ، وجوز الجمهور أن يكون من أحد الجانبين من المتسابقين ، وكذا إذا كان معهما ثالث محلل بشرط أن يكون من عنده شيئاً ليخرج العقد عن صورة القمار ، وهو أن يخرج كل منهما سباقاً ، فمن غلب أخذ السبقين فاتفقوا على منعه ومنهم من شرط فى المحلل أن يكون لا يحقق السبق فى مجلس السبق)³³⁵

وذكر فى البحر أن شرط العقد خمسة:

الأول كون العوض معلوماً والثانى كون المسابقة معلومة الإبتداء والإنتهاء والثالث كون السبق معلوماً يعنى المقدار والرابع تعيين المركوبين والخامس إمكان سبق كل منهما فلو علم عجز أحدهما لم يصح.

وقال الإمام الشوكانى: ودل على مشروعية المسابقة وأنها ليست من العبث بل هى من الرياضة المحمودة الواصلة إلى تحصيل المقاصد فى الغزو والإنتفاع بها عند الحاجة وهى دائرة بين الإستحباب والإباحة بحسب الباعث على ذلك .

وقال القرطبى : لا خلاف فى جواز المسابقة على الخيل وغيرها من الدواب وعلى الأقدام وكذا الرمى بالسهم واستعمال الأسلحة لما فى ذلك من التدرّب على الجرى ، وفيه جواز تضمير الخيل وفيه مشروعية الإعلام بالإبتداء والإنتهاء عند المسابقة.

ولا يجوز الرهان فى حالة ما إذا كان من كل واحد ، على أنه إن سبق فله الرهان ، وإن

سبق فيغرم لصاحبه مثله لأن هذا من القمار المحرم".

³³⁵تحفة الأحوزى فى باب ما جاء فى الرهان والسبق للمباركفورى.

وقال بن قدامة فى المغنى : " وأجمع المسلمون على جواز المسابقة فى الجملة ، والمسابقة بغير عوض فتجوز مطلقا ، وأما المسابقة بعوض فلا تجوز إلا بين الخيل والإبل والرمى لأنها الآت الحرب المأمور بتعلمها وإحكامها والتفوق فيها ".

جواز المراهنة:

قال الشيخ السيد سابق فى كتابه فقه السنة ³³⁶

" المسابقة دون رهان جائزة بإجماع العلماء ، أما السابقة برهان فإنها فى الصور الآتية:

1. يجوز أخذ المال فى المسابقة إذا كان من الحاكم أو من غيره كأن يقول للمتسابقين: من سبق منكم فله هذا القدر من المال.
 2. أو أن يخرج أحد المتسابقين مالا فيقول لصاحبه: إن سبقتنى فهو لك ، وإن سبقتك فلا شئ لك على ، ولا شئ لى عليك.
 3. إن كان المال من الإثنين المتسابقين أو من الجماعة المتسابقين ومعهم محلل ، يأخذ هذا المال إن سبق ، ولا يغرم إن سبق.
- ولا يجوز الرهان فى حالة ما إذا كان من كل واحد ، على أنه إن سبق فله الرهان وإن سبق فيغرم لصاحبه مثله ، لأن هذا من باب القمار المحرم .

ما جاء فى المحلل وآداب السبق:

إهتم المسلمون منذ عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم بآداب السبق والمناضلة بين الخيل والإبل التى كانت أدوات الحمل والتنقل والقتال فى زمانهم ، لإن الغرض الأساسى هو الجهاد والحث عليه بتدريب الخيل والإبل وراكبيها على السرعة والمرونة والمناورة ، وكانوا يتنافسون فى جو من المرح والحب وكذلك الجدية ولم يسمحوا بدخول الشيطان أو الحقد أو الحسد والضغينة بينهم.

وروى أصحاب السنن أحاديث كثيرة ، وفى كتب الفقه تفاسير دقيقة لآداب السبق والمناضلة.

³³⁶فقه السنة للشيخ السيد سابق(14/117).

فعن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " من أدخل فرسا بين فرسين وهو لا يأمن أن يسبق فليس بقمار ، ومن أدخل فرسا بين فرسين وهو آمن أن يسبق فهو قمار " .³³⁷
وعن عمران بن حصين عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا جلب ولا جنب في الرهان " .³³⁸

وعن ابن عمر وعمران بن حصين رضى الله عنهم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " لا جلب ولا جنب ولا شغار في الإسلام " .³³⁹
ومعنى جلب أى يجلب أو يحضر رجل يسير بجوار الفرس المتسابق يصيح عليه حتى يسبق ، والجنب أن يجنب فرسا إلى فرسه حتى إذا فتر فرسه تحول إلى المجنوب .
وعن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من أجلب على الخيل يوم الرهان فليس منا " .³⁴⁰

وروى عن عليّ رضى الله أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " يا عليّ قد جعلت إليك هذه السبقة بين الناس ، فخرج عليّ فدعا سراقة بن مالك فقال : يا سراقة إني قد جعلت إليك ما جعل النبي صلى الله عليه وسلم في عنقي من هذه السبقة في عنقك فإذا أتيت الميطان ، قال أبو عبد الرحمن : الميطان مُرسلها من الغاية ، فصاف الخيل ثم نادى هل من مصلح للجام أو حامل لغلام أو طارح لجُل فإذا لم يجيبك أحد فكبر ثلاثاً ثم خلها في الثالثة يُسعد الله يسبقه من شاء من خلقه ، وكان عليّ يقعد عند منتهى الغاية ، ويخطُ خطأ ويُقيم رجلين متقاربين عند طرف الخط طرفه بين إبهامى أرجلهما ، وتمر الخيل بين الرجلين ويقول : إذا خرج أحد الفرسين على صاحبه بطرف أذنيه أو أدن أو عذار فاجعلوا السبقة له ، فإن شككتما فاجعلا سبقهما نصفين ، فإذا قرنتم ثنيتين فاجعلوا الغاية من غاية الثنيتين ولا جلب ولا جنب ولا شغار في الإسلام " .³⁴¹
والرهان هو السبق على الخيل كما في القاموس.

³³⁷رواه أحمد(10557) وأبو داود وابن ماجه، وقال أبو داود في سننه رواه معمر وشعيب وعقيب عن الزهري وعن رجال من أهل العلم وهذا أصح عندنا(2579)، وقال القيسراني في ذخيرة الحفاظ له طرق(2194/4)، وقال الألباني ضعيف في(أبي داود(2579) وابن ماجه(572)).

³³⁸رواه أبو داود والمتقى الهندي في كنز العمال ج4 ص 345 (10821)، وقال الألباني صحيح في صحيح أبي داود(2581).
³³⁹رواه أحمد وقال أحمد شاكر صحيح في مسند أحمد(8/39)، وقال الألباني صحيح في صحيح النسائي(3335)، صحيح في صحيح الترمذي(1123).

³⁴⁰رواه الطبراني في الجامع الكبير وقال ابن حجر إسناده لأبأس به في تلخيص الحبير(1526/4)، وقال الهيثمي في رواية رجاله ثقافت في المجمع(268/5)، وقال الألباني صحيح في السلسلة الصحيحة (2331) وحسن في صحيح الجامع(6191) وفيهما (من جلب).
³⁴¹رواه الدارقطني في السنن والمتقى الهندي في كنز العمال(11379)، وأخرجه البيهقي في السنن الكبرى وقال إسناده ضعيف (22/10)، وقال السخاوي في الأجوبة المرضية فيه عبد الله بن ميمون قال بن حجر فيه نظر وفيه الحسن وخلص لم يسمعا من عليّ شيئاً(401/1)، وقال بن العربي صحيح في تحفة الأوحدي(159/4).

وفى حديث علىّ معنى هذه السبقة هو الشئ الذى يجعله المتسابقان بينهما يأخذه من سبق منهما والميطان هو الغاية.

وهذا جزء يسير من الأحاديث التى تناولت آداب السبق فى عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم وفى كتب الفقه الكثير لمن يبحث فى هذا المجال ويريد الزيادة فيه.

ومن هذه الأحاديث يمكن أن نطبق هذه الآداب على الرياضات الحديثة التى تهتم بالسبق فى هذه الأيام من سباق السيارات والموتسيكلات والدراجات والقوارب وغيرها والتى يعقد لها سباقات فى مضمار أو فى أماكن أخرى ، وهناك قواعد كثيرة أخذ بها القائمون على هذه السباقات من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ومن المسلمين دون أن يعرفوا أن أول من وضع هذه القواعد بهذه الدقة والعدل هو خاتم النبیین والمرسلين وسيد الأولين والأخريين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، ولكن جهل المسلمين بدينهم وحضارتهم هو السبب الأول ، والثانى الإنقياد الأعمى لما هو غربى دون تمييز ، وثالثهما التعمية الإعلامية الغربية عن حق المسلمين فى السبق فى هذا المجال وطمس معالم حضارتهم.

الباب الرابع

الألعاب الجماعية والأولمبية

المسابقات والألعاب العربية الجماعية قبل الإسلام

كانت تقام فى سوق عكاظ منافسات بين أبطال العرب فى الجاهلية وقبل الإسلام فى بعض الرياضات مثل المصارعة ورمى الرمح وركوب الخيل ، وكان عكاظ سوق قريب من مكة يجتمع فيه العرب للتجارة وللمفاخرة بالشعر ، بل كان من أماكن حج العرب قبل الوقوف بعرفة حيث تهل له العرب كما تهل للحج فى أول أيام ذى القعدة لمدة عشرين يوماً ، وكان بها صنم تحج العرب إليه وهو فخار لقبيلة هوازن ، وكان العرب تهل إليه ، وكان النبى صلى الله عليه وسلم يذهب إليه ليعرض نفسه على القبائل للدخول فى الإسلام وحمائمه لتبليغ دعوته ، وهناك روايات عن بعض الصحابة خاضوا مباريات رياضية كانت تقام هناك مثل رواية أن عمر بن الخطاب رضى الله عنه صارع فتى قوى تتحدث العرب عن قوته فصارعه عمر رضى الله عنه فى حلبة اجتمع فيها كثير من الناس فقال عمر (أبهذا الفتى تخوفوننى ، لست للخطاب ابناً إن لم أصرعه لأول ما ألقاه) فصارعه عمر رضى الله عنه فترك الفتى يحاوره ويحتال عليه ليصرعه وهو لا يزال فى موقف المدافع لينهكه ، وما أن أحس بأن قوى الفتى خارت ، حتى انقض عليه فركب كتفه وطرحة أرضاً فصرعه .

ورواية عن ركانة بن يزيد رضى الله عنه والذى صارع النبى صلى الله عليه وسلم كما ذكرنا سابقاً ، وكان قويا ، فقد وقف فى سوق عكاظ على جلد بغير لين فجذبه من تحته عشرة رجال فتمزق الجلد ولم يتزحزح هو من مكانه .

لكن بعد دخول الإسلام كل الجزيرة العربية اندثرت أسواق عكاظ ومحنة وذى المجاز ، لأن الإسلام ألغى عبادة الأصنام ، وهدم النبى صلى الله عليه وسلم الأصنام التى حول وداخل الكعبة المشرفة ، وأرسل رسله لهدم باقى الأصنام فى كل الجزيرة العربية ، كما أرسل لقبيلة هوازن لهدم أصنامها وعلى رأسهم صنم فخار ، لأنه لم يعد من مناسك الحج ، ولم يجتمع العرب مرة ثانية بعد ذلك فى هذه الأماكن وتم إلغاء الأسواق فيها لأن الإسلام يمنع إحياء مآثر الجاهلية والإحتفال بها لأن العرب كانت تهل لصنم هناك وتعتبره من مناسك الحج ، كما توقفت كل المنافسات الرياضية والشعرية التى كانت تقام هناك ، ومنع الإسلام تفاخر الجاهلية التى كانت بسببه تقوم المعارك والقتال بين العرب .

تماماً كما ألغى الإمبراطور الرومانى تيودوسيوس الثانى الدورات الأولمبية عام 426م وحرق معبد زيوس وحطم تمثاله العملاق ، وذلك بعد دخوله فى المسيحية وهدم كل الأصنام

التي كانت تعبد قبل المسيحية ، وانتهت بذلك الألعاب الأولمبية والتي كانت ترمز لتقديس وعبادة الإله كما يزعمون زويوس.

المسابقات في عصر النبوة والممالك الإسلامية

كان عصر النبوة بداية نهضة رياضية في جزيرة العرب ورأينا كيف حث النبي صلى الله عليه وسلم الصحابة وكل المسلمين من بعده على ممارسة الرياضة ، كي تصح أبدانهم ويكونوا جاهزين دائما لمواجهة أعدائهم وللدفاع عن عقيدتهم وأوطانهم ونشر الإسلام ورفع الظلم عن المظلومين والمقهورين ، وبعد عصر النبوة ازداد اهتمام المسلمون بالرياضة وانتشرت في ربوع البقاع الإسلامية كما انتشرت رياضات أخرى لم يعرفها العرب في بلادهم بل تعلموها من ثقافات البلاد التي انتشر فيها الإسلام ، من هذه الألعاب والرياضات اللعب بالكرة والصولجان والرمي بالبندق وفنون المصارعة (المشابكة) والملاكمة والمعالجة (رفع الأثقال) كما انتشرت ألعاب العقل مثل الشطرنج والنرد، وغيرها حيث لكل أمة ألعاب تناسب أهلها وعاداتهم وتقاليدهم ، وقد تكون متشابهة في بعض الأحيان ومختلفة في أحيان أخرى.

ولم تكن في عصر النبوة أوقات بعينها تقام فيها المسابقات وتكون من الأعياد المتكررة مثل بطولات تتكرر كل سنة أو كل أربعة سنوات ، ولكن كان هناك مباريات تعقد كلما سنحت لها الظروف والأوقات ، فقد عقد النبي سباقات للخيل وحضرها صلى الله عليه وسلم كما ذكرنا سابقا ، وحضر مباريات يتنازل (يرمون بالنبل) فيها الصحابة ، ولكن دون توقيت ثابت لهذه الألعاب أو تكرارها في زمن معين.

وبعد عصر النبوة وفي زمن الخلفاء الراشدين وحتى الممالك الإسلامية لم تقم فيها مثل الألعاب الأولمبية كل مدة معينة وتتكور ، ولكن كانت تقام إحتفالات – وخاصة في العيدين الفطر والأضحى - يمارس فيها الرياضات المختلفة في مسابقات يحضرها الخليفة أو السلطان أو الأمير ويحضرها الشعب معهم وتقام في هذه الإحتفالات مسابقات رياضية أشهرها مسابقات ركوب الخيل والصولجان (البولو حاليا) والمصارعة والنبل ورفع الأثقال وغيرها ، واشتهر في هذه الإحتفالات مسابقات الخيل لما لها من مكانة خاصة عند العرب خاصة والمسلمين عامة ، وكما ذكرنا سابقا كيف احتلت مكانة خاصة عن العرب والمسلمين.

وذكر كثير من الكتاب هذه المرحلة التاريخية مثل المقریزی فی كتابه السلوك لمعرفة دول الملوك وكتابه المواعظ والإعتبار، وابن سینا الملقب بالشیخ الرئيس وكتابه القانون فی الطب، وأبو الحسن المسعودی فی كتابه مروج الذهب ومعادن الجوهر، وغيرهم من الكتاب ممن تحدثوا عن هذه الألعاب والرياضات التي كانت تمارس فی هذه الأوقات والمسابقات التي كانت تقام فی ساحات مختلفة وكيفية تنظيمها وتفاصيل كثيرة عن هذه الألعاب والمسابقات.

وعند البحث عن مشاركات المسلمين فی المسابقات الدولية سواء كانت دورات أولمبية أو مسابقات للعالم فی الألعاب والرياضات المختلفة أتعبنى البحث ولم أستطیع أن أحصر مساهمات المسلمين فی هذه البطولات، وتاهت منی الأسماء، فقد يكون الإسم إسلاميا خالصا كمحمد وأحمد وقد يكون غير معروف كأسماء كثير من المسلمين فی بلاد الاتحاد السوفيتی سابقا أو روسيا حاليا والبلاد التي استقلت عنه، ولكنی ركزت فی البحث عن البلاد العربية فی مسابقتين هامتين وهما الدورات الأولمبية العالمية ودورة الألعاب الأولمبية العربية كمثل على المشاركة الجماعية للعرب.

الألعاب الأولمبية الدولية

هی نتاج تعاون وثيق للبشرية وتقاربها واجتماعها على شئی تم الإتفاق علیه، من حيث المنافسات الجماعية والفردية، ووضعوا لها قوانين ولوائح تم التراضی علیها وإعلانها، ووافقت علیه كل الدول وارتضت به ليتنافس لاعبيها فيما بينهم تنافسا شريفا عادلا، ويفوز الثالث الأوائل منهم بميداليات الأول ميدالية ذهبية والثاني ميدالية فضية والثالث ميدالية برونزية، ويتم ترتيب الدول الفائزة بأكثر عدد من الميداليات الذهبية ثم الفضية ثم البرونزية.

وأصبحت الألعاب الأولمبية رمز لتقدم الدول وازدهارها حيث كانت الدول الفائزة فی عدد الميداليات هي فعلا الدول المتقدمة علميا وعمليا فی كل مناحی الحياة، فالناظر للدول الفائزة فی مسابقات الأولمبيات سواء الصيفية أم الشتوية يجد الولايات المتحدة الأمريكية هي أكثر الدول الفائزة تقريبا بمعظم الدورات الأولمبية يليها الإتحاد السوفيتی ووريثه الشرعی روسيا الإتحادية ثم الصين ثم دول أوربا مثل ألمانيا وانجلترا وفرنسا وإيطاليا وأسبانيا وغيرها وبعدهم تتنافس باقى الدول النامية على الفئات من الميداليات، وقد يظهر فی زمن قصير لاعب أو لاعبة يحقق

ميدالية ذهبية أو أخرى فضية أو برونزية لدورة أو دورتين ثم تختفى الظاهرة ولا تظهر لهذة الدولة أثر بعدها .

والناظر للدورات الأولمبية والدول الفائزة فيها لا يجد للدول الإسلامية أو حتى العربية غير ذيل القائمة ببعض الميداليات المبعثرة لهذه الدولة أو تلك ، ومعظمها للألعاب الفردية وليست الجماعية مما يدل على حال هذه الدول وتخلفها عن ركب الحضارة الإنسانية ومساهماتها فى ركاب التقدم البشرى ، وتغلب روح الفردية عليهم على روح الجماعة ، والذي انعكس بدوره على دولهم وشعوبهم.

وأول دورة أولمبية حدثت فى اليونان والتي سميت الألعاب الأولمبية بأحد مدنها وهى مدينة أولمبيا فى اليونان القديمة عام 776 قبل الميلاد تقريبا ، وبدأت أولى المنافسات فى لعبة واحدة وهى الجرى أو العدو حول الملعب الأولمبى ، وكان بطول 192.27 متر تقريبا ثم أضيفت إليها فى الدورات اللاحقة بعض الألعاب الفردية مثل المصارعة والملاكمة وسباق الخيول والعربات والخماسى فى ساحات لهم ، ويعطى الفائز منهم جائزة يمنحها له حاكم هذه البلدة ، واستمرت هذه المنافسات حتى القرن الخامس الميلادى.

وفى نهاية القرن التاسع عشر عام 1894 أسس البارون الفرنسى بيير دى كوبرتان اللجنة الأولمبية الدولية - ومقرها الآن فى مدينة لوزان بسويسرا - لإحياء هذه الدورات والتي أسست لهيكلها وأحكامها وقوانينها ، ونجحت فى إعادة هذه الدورات ، وكانت أول دورة صيفية لها فى أتيينا 1896 ميلادية ، وتقام هذه الدورات كل أربع سنوات فى دولة مختلفة توافق عليها وتختارها اللجنة الأولمبية.

ومع التطور البشرى والتغيير الحاصل فى الألعاب وانفتاح العالم على بعضه وكثرة الثقافات والرياضات حول العالم ، طورت اللجنة الأولمبية نفسها كذلك وأنشأت الدورة الأولمبية الشتوية لتتنافس الدول على اللعب على الجليد والثلوج لتكون أول دورة للألعاب الأولمبية الشتوية عام 1924م بمدينة شامونى الفرنسية ، ثم يزداد التطور الإجتماعى العالمى وأنشأت اللجنة الأولمبية دورة الألعاب الأولمبية للرياضيين ذوى الإعاقات الجسدية والتي تقام بعد الألعاب الأولمبية الصيفية وفى نفس البلد ، وتتبادل الألعاب الصيفية والشتوية فكل سنتين تقام دورة أحدهما صيفية وبعدها بسنتين تقام الشتوية لتحقيق دورة لكل منهما كل أربع سنوات.

ويتطور العالم إلى الأحدث وبخطى متسارعة عما كان فى الماضى القريب ، وتواكب اللجنة الأولمبية نفسها كذلك ، وبنفس سرعة التطور البشرى وتعمل دورة أخرى ليتنافس

فيها رياضيين قد تكون للصغار أو للكبار أو للهواة أو للمحترقين فقط أو تزيد فيها عدد الألعاب والرياضات طبقا لتطور الإحتياج البشرى .

وقد كانت الدورات الأولمبية الأولى وحتى بداية الثمانيات من القرن الماضى يتنافس فيها الرياضيون الهواة فقط ولم يشارك فيها المحترفون ، أما الان فقد تم تعديل ذلك ليشارك فيها المحترفون والهواة على حد سواء.

وأول دورة حديثة فى أئينا 1896م شارك فيها 300 رياضى من 15 دولة تنافسوا على 43 مسابقة ضمن 9 رياضات مختلفة ، أما دورة لندن 2012 فشارك فيها حوالى 10800 رياضى تقريبا من 204 دولة تقريبا تنافسوا على 302 مسابقة ضمن 26 رياضة مختلفة ، وحصلت 85 دولة على ميداليات ، و54 دولة حصلت على ميدالية ذهبية على الأقل.

ولم تشارك المرأة فى أى من الدورات الأولمبية القديمة فى مدينة أولمبيا ، فقد كانت مقتصرة على الرجال فقط ، والذين كانوا فى الغالب عراة تقريبا ، كما لم تشارك فى أول دورة أولمبية حديثة فى أئينا باليونان عام 1896م، وأول دورة تشارك فيها المرأة فى الدورات الأولمبية الحديثة كانت فى دورة 1900م فى باريس.

وقد تدخلت العوامل السياسية فى الدورات الأولمبية فتوقفت أثناء الحربين العالميتين الأولى والثانية فتوقف دورة 1916م أثناء الحرب العالمية الأولى ثم دورة 1940م ، ودورة 1944م أثناء الحرب العالمية الثانية .

كما تم اختيار العلم الأولمبى والمكون من علم أبيض به خمسة حلقات مترابطة تدل على الخمس قارات العالمية أو خمس ألوان للبشر، فاللون الأسود للقارة الأفريقية على غالب لون بشرة أهلها والأصفر للقارة الآسيوية على لون بشرة أغلب أهلها كذلك والأحمر للقارة الأمريكية بلون أهلها الأصليين وهم الهنود الحمر والأخضر للقارة الأوربية بلون أرضها الخضراء والتي يندم فيها الصحراء الصفراء واللون الأزرق للقارة الأوقينية حيث معظم دول هذه القارة جزر يحيط بها الماء الأزرق .

والإسلام يرحب بكل عمل خيرى يجمع البشر ويؤلف بينهم ، حيث قال الله سبحانه وتعالى " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " .

والإسلام لم يفرق بين البشر لا فى لونهم أو جنسهم أو لغتهم بل كان التفضيل فقط بالعمل

الصالح وتقوى الإيمان بالله الواحد الأحد ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم فى خطبة حجة الوداع " يا أيها الناس إن ربكم واحد ، وإن أباكم واحد ، ألا لا فضل لعربى على عجمى ولا لعجمى على عربى ، ولا أحمر على أسود ، ولا أسود على أحمر إلا بالتقوى ، إن أكرمكم عند الله أتقاكم ، ألا هل بلغت؟ قالوا : بلى يارسول الله قال: فيبلغ الشاهد الغائب ". يرشدنا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى أن الناس جميعا سواسية أمام الله و رغم أن خطبة الوداع كانت أمام الحجاج المسلمين ولكنه صلى الله عليه وسلم خاطب الناس كلهم جميعا ولم يخاطب المسلمون أو المؤمنون فقط وأكد على ذلك بقوله " يا أيها الناس " وقوله للحضور " ألا هل بلغت؟ ".

كما لم يفرق الإسلام بين الرجل والمرأة بل جعلهما متساويان فى الحقوق والواجبات أمام الله سبحانه وتعالى فقال تعالى " مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.....".

وقال تعالى " فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ ۖ بَعْضُكُمْ مِّنْ بَعْضٍ... " ، وراعى وهو الخالق سبحانه وتعالى الفروق الجسدية بين الرجل والمرأة وأعطى كل منهما حقه فقال تعالى " وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ " .

والنداء من الله سبحانه وتعالى لكل الناس لكل البشر فى كل مكان وزمان ، كما كان نداء الرسول صلى الله عليه وسلم فى خطبة الوداع للناس جميعا ، ورغم اختلافنا فى اللون واللغة والجنس وتباعدا فى المكان وتفاوتنا فى الحضارة والتقدم يدعونا سبحانه وتعالى وهو أعلم بحالنا للتعارف والتآلف والتعاون ، ولذا هدى الله سبحانه وتعالى البشر لهذا التعارف والتآلف ، والنداء للناس كافة بلا تمييز بين مؤمنهم وكافرهم وهدى الله الذين هم على غير دين الإسلام لهذا التعاون والتعارف فى ابتداء دورات الألعاب الأولمبية بتعددتها ، واشترائك كل الدول كافرهم ومسلمهم فى التنافس الشريف بدون تمييز بدين أو لون أو جنس ، وهذا شعار الدورات الأولمبية والذى يتنادى به المتنافسون فى قسم الدورات وهو(نقسم أننا نقبل بالألعاب كمتأثرين شرفاء ، نحترم قوانينها ، ونسعى للاشتراك منها بشهامة ، لشرف بلادنا ولمجد الرياضة).

ورغم ذلك لم يخل هذا نظام اللجنة الأولمبية من بعض العنصرية إذ لم ينضم العضو الآسيوى إلى اللجنة الأولمبية إلا عام 1908 ، والعضو الأفريقى إلا عام 1910 أى بعد 16 عام من تاريخ تأسيسها ، ومعظم أعضاءها من الدول الأوروبية والأمريكيتين ، وكذلك لم تقم أى من الدورات الأولمبية على أى مدينة من الدول الإسلامية حتى الان .

وكما ذكرنا تعتبر الدورات الأولمبية عنوان نهضة الأمم وتقدم حضارتها لأن صناعة الرياضة أصبحت علم متقدم تنبارى فيه الأمم المتقدمة فيه لتخرج لنا رياضيين على أعلى مستوى من ممارسة الرياضة لتحقيق أكبر عدد من الميداليات الأولمبية ، وتعتبر الولايات المتحدة الأمريكية هى الأولى حتى الآن فى الفوز بعدد الميداليات سواء الذهبية كانت أو الفضية والبرونزية ، كما تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية هى الأولى عالمية فى التقدم التكنولوجى وهى التى تقود العالم الآن فى نهضته الحضارية منذ القرن ال19 ميلادى وحتى الآن .

وكل عام تفاجئنا الدول المتقدمة بتخريج عدد من الرياضيين ليحطموا الأرقام القياسية فى ألعابهم والتي كنا نعتقد أنه لن يتم تحطيمها بعد ذلك ، ونظن أنه قد بلغنا الغاية ولن يكون هناك أكبر أو أحسن من ذلك ، والمفاجئة دائما تكون للدول الإسلامية والعربية المتخلفة علميا ورياضيا ، والتي تفاجئ كل عام بتحطم هذه الأرقام ومزيد من الميداليات تذهب لهذه الدول المتقدمة وخيبة الأمل تذهب إلى الدولة المتخلفة.

فقد أصبح علم الرياضة متقدم جدا وتخدمه كل العلوم من العلوم الطبية والنفسية والإجتماعية وحتى السياسية لتقوم بتصنيع رياضى على الهمة متناسق القوام ليتناسب مع رياضه لتحطيم الأرقام القياسية العالمية فى لعبته.

فأصبح هناك علم خاص لتكوين وصناعة الرياضى ، فهناك علوم طبية تجعل رياضى ذو قلب خاص أكبر من القلب العادى يضخ كميات أكبر من الدم ليتحمل المجهود العالى والضربات المتسارعة فى رياضة ألعاب القوى ، وهناك كُلى رياضية تتحمل أعباء المسابقات الرياضية التى تتطلب ذلك مثل العدو لمسافات طويلة ، وكذلك تكوين عضلى مرن يتناسب مع ألعاب الحركات المرنة مثل الجمباز ، وحتى التكوين العضلى المناسب حيث هناك تكوين عضلى ذات لون أحمر غامق وتكوين عضلى ذات لون فاتح وكل له رياضته المناسبة لتكوين رياضى خاص بلعبته.

بل فى طول وقصر الرياضى لتتناسب ألعاب تحتاج إلى الطول كلعبة كرة السلة ، وقصر القامة كلعبة حمل الأثقال ، وتدخل العلم الرياضى فى كل ذلك ، وهناك تكنولوجية تقنية وتعليمية بل و نفسية لكل رياضة وتخصص لتصل إلى الغاية وتظهر كم تقدم العالم فى علم الرياضة وصناعة الرياضى.

والسؤال الذى يطرح نفسه الآن أين العالم الإسلامى والعربى من ذلك؟؟

كما قال الشاعر العربى الإسلامى

وماقتئى الزمان يدور حتى مضى بالمجد قوم آخرونا

وأصبح لا يرى فى الركب قومى
وقد عاشوا أئمة سنينا
وآلمنى وآلم كل حر
سؤال الدهر أين المسلمونا

الألعاب الأولمبية العربية

ينظم العرب فيما بينهم دورة ألعاب أولمبية عربية لتنشيط التعاون والتأخى فيما بينهم وعلى أنهم أمة واحدة يجمعهم دين واحد ولغة واحدة وثقافة متقاربة وجوار جغرافى مترابط ، ولكنه فى بعض الأحيان يكون سببا فى مشاكل فيما بينهم إما للعصبية القومية أو السياسية أو الصعوبات المالية لدى كثير من دولها ، وتكون دورة تمهيدية وتجريبية للمشاركة فى دورة الألعاب الأولمبية الدولية.

وقد بدأت الدورات العربية كفكرة من المهندس أحمد الدمرداش تونى ، وعرضت على الجامعة العربية وأقرتها على أن تعقد فى مدينة عربية كل أربع سنوات ، وبدأت أول دورة عربية فى الإسكندرية بمصر عام 1953م ، وكان مجموع الدول المشاركة فيها ثمان دول فقط وأصبح أعضاء اللجنة الأولمبية العربية الآن 22 دولة عربية هم أعضاء جامعة الدول العربية ومقرها فى الرياض عاصمة المملكة العربية السعودية .

وعقد منها منذ 1953م حتى الان 12 دورة عربية فقط ، كان أولها فى الإسكندرية وكان آخرها منذ 2011م فى الدوحة عاصمة دولة قطر، ولم تقم بعد ذلك أى دورة حتى الآن لوجود كثير من المشاكل السياسية والمالية بين الدول العربية ولضعف منظمة الجامعة العربية وعدم قدرتها فى حل كثير من المشاكل العربية أو ضعف تأثيرها على القرار العربى أو على الدول الأعضاء ، وكذلك لعدم مشاركة بعض الدول فى ألعابها كما ذكرنا لوجود مشاكل سياسية بين دولها أو مشاكل مالية لديها.

وكذلك لم تشارك المرأة العربية فى المنافسات الرياضية إلا فى بداية الدورات العربية إلا فى دورة الرباط بالمغرب 1983م.

وكانت دولة اليمن مقسمة إلى شمالي وجنوبى، وشارك الجنوبى فى دورتى 1976م و1985م وشارك الشمال فى دورة 1985م كل له رياضيوه ، بل والعجب أن بعض محافظات اليمن شاركت فى الدورات العربية برياضيين مستقلين مثل عدن ولحج كعاصمتين لدولتين وكان لهما علمين مستقلين ورياضيين مستقلين فى دورة القاهرة عام 1965م.

ومن 12 دورة فازت مصر بسبعة دورات من تسع مشاركات لها ، منها اثنتين باسم الجمهورية العربية المتحدة ، ونظمت منها مصر ثلاث دورات الأولى بالأسكندرية 1953م ، والثانية القاهرة 1965م ، والثالثة القاهرة 2007م.

وشارك في أول دورة بالأسكندرية 650 رياضي تقريبا ونافسوا على عشر ألعاب من ثمان دول عربية ، أما آخر دورة للعرب في الدوحة 2011م فشارك فيها 5400 رياضي تنافسوا على 30 لعبة من 21 دولة عربية ولم تشارك سوريا فيها ، ورغم أنها آخر دورة عربية إلا أن دورة القاهرة عام 2007 كانت الأكبر في عدد المشاركين بـ 22 دولة وعدد 6217 رياضيا تقريبا شاركوا في منافسات 32 لعبة ولم تحصل جزر القمر ولا موريتانيا على أى ميدالية حتى الآن ، رغم مشاركة موريتانيا في ثمان دورات ، وجزر القمر على أربع دورات بداية من دورة عمان 1999م بعد انضمامها لجامعة الدول العربية من عام 1993م.

ومن عجائب دورة الألعاب العربية مشاركة دولة خارج الدول العربية وخارج جامعة الدول العربية في درواتها لمرتين وهي دولة اندونيسيا الإسلامية حيث شاركت العرب مشاركة شرفية في دورتي الإسكندرية 1953م فرحة باستقلال مصر عام 52 ، حيث استقلت اندونيسيا عام 1949م عن الإستعمار الهولندي ، والثانية دورة القاهرة 1965م ، وكان السبب سياسيا بالدرجة الأولى حيث كانت مصر واندونيسيا عضوان بارزان في منظمة دول عدم الإنحياز منذ عام 1961م.

وفي أول دورة عربية شاركت ثمان دول حصلت سبع دول على ميداليات وتصدرتها مصر بـ 122 ميدالية متنوعة منها 67 ذهبية ، وآخرها ليبيا بميدالية برونزية ، ولم تحصل الكويت على أى ميدالية ، وكانت معظم الدول العربية تحت الإحتلال الإنجليزي والفرنسى ، حيث امتنعت دول المغرب العربى (تونس والجزائر والمغرب) والتي كان تحت الإحتلال الفرنسى عن المشاركة ، وكانت مصر جمهورية بعد عام 1952م وكان أول رئيس لها اللواء محمد نجيب ، كما شاركت فلسطين بعد التقسيم وإنشاء الكيان الصهيونى على أرضها وحصدت 11 ميدالية منها 5 فضية ، و6 برونزية.

وتأخر قيام دورة دمشق 1976م وهي الدورة الخامسة بعد تأخير كبير ، فقد كان من المقرر عقدها في ليبيا 1969م ولكن ليبيا طلبت تأخيرها لمدة عاما لعدم اكتمال منشأتها الرياضية ثم اعتذرت نهائيا لقيام ثورة 1969م ، ثم تقدمت السودان بتنظيمها عام 1971م ولكنها اعتذرت لمشاكل مالية ، ثم طلبت سوريا تنظيمها 1974م ولكن حال تنظيمها حرب أكتوبر 1973م ،

وعقدت أخيراً في دمشق 1976م وشارك فيها 11 دولة فقط ولم تشارك 8 دول منها مصر، واحتلت سوريا الترتيب العام بعدد 122 ميدالية متنوعة منها 61 ذهبية، كما احتلت السودان الترتيب الثالث بأكبر عدد لها من الميداليات في المشاركات العربية بعدد 27 ميدالية منها 10 ذهبية.

ثم عقدت الدورة السادسة في المغرب عام 1985م بعد غياب تسع سنوات كاملة، وشارك فيها كل الدولة العربية لأول مرة وعددهم 21 دولة فيما عدا مصر التي قاطعها العرب لإتفاقية كامب ديفيد وعقدها معاهدة صلح منفردة مع الكيان الصهيوني، كما شاركت فيها المرأة لأول مرة في الدورات العربية في سبع مسابقات فقط، أما الرجال فنافسوا على 18 مسابقة، وحصلت المغرب على الترتيب الأول ب 127 ميدالية متنوعة منها 57 ذهبية، وحصلت جيبوتي على ميدالية فضية لأول مشاركة لها في الدورات العربية، كما شاركت الصومال لأول مرة وحصلت على 5 ميداليات متنوعة منها 4 فضية وواحدة برونزية.

وفي الدورة السابعة في دمشق للمرة الثانية عام 1992م والتي غابت لمدة سبع سنوات بمشاركة 18 دولة عربية و 14 مسابقة للرجال و 5 للنساء فقط، وعادت مصر للمشاركة فيها بعد قرار عودتها للجامعة العربية عام 1989م، وشاركت اليمن لأول مرة موحدة، كما لم تشارك العراق بسبب غزو الكويت، ولم تشارك ليبيا بسبب الحظر الجوي عليها والصومال بسبب الحرب الأهلية، وحصلت سوريا على المركز الأول ب 114 ميدالية متنوعة منها 48 ذهبية بينما حصلت مصر على المركز الثاني بعد عودتها ب 96 ميدالية منها 36 ذهبية.

وللمرة الثانية تنظم بيروت الدورة الثامنة 1997م وحضرها 19 دولة عربية وغابت ثلاث دول منهم العراق بسبب حرب الكويت والصومال بسبب استمرار الحرب الأهلية فيه ودولة جزر القمر العضو الجديد بالجامعة العربية، وفازت مصر بالمركز الأول بعدد 190 ميدالية متنوعة منها 92 ميدالية ذهبية، كما لم تفز جيبوتي وموريتانيا بأى ميداليات لهما.

وكعادة العرب حيث يسيطر الخلاف السياسى على معظم الأحداث بينهم مما يؤثر على الرياضيين والذين ينتظرون لحظة المنافسة للإعلان عن أنفسهم وانجازاتهم، ينظم الأردن الدورة التاسعة في العاصمة عمان 1999م بعد عامين فقط من الدورة الثامنة، وسميت دورة الحسين لموت الملك حسين في نفس العام، وقد شارك العراق في الدورة مرة أخرى بعد غياب طويل مما أدى إلى انسحاب وفد الكويت من الدورة بعد مراسم الإفتتاح مباشرة، وقد شاركت كل الدول العربية ال 21 دولة بعد انسحاب الكويت وشاركت جزر القمر لأول مرة كما عادت

الصومال للمشاركة مرة أخرى ، وتنافسوا في 26 لعبة وانضمت لعبة كمال الأجسام للدورة العربية لأول مرة تحت ضغط مصر صاحبة الريادة في هذه اللعبة ، كما انضمت الشطرنج للعبة المنافسات والكيك بوكسينج العنيفة ، والإسكواش والريشة ، رغم أن بعض هذه الألعاب لم ينضم إلى الألعاب الأولمبية العالمية ، وفازت مصر بالصدارة بأكثر عدد من الميداليات بعدد 264 ميدالية مرة واحدة وبعدد 107 ميدالية ذهبية ، كما فازت ليبيا وهي آخر دولة تحصل على ميداليات بأكثر عدد لها في المشاركات ب 15 ميدالية برونزية واحتلت المركز السادس عشر ، رغم أن اليمن حصل على المركز الثالث عشر ب 5 ميداليات فقط ولكن منها واحدة ذهبية ، ولم تحصل 5 دول على أي ميداليات.

وفي دورة الجزائر 2004م تم إضافة دورة ألعاب المعاقين وذوى الإحتياجات الخاصة للدورة لأول مرة ، وحدثت أزمة بين مصر والجزائر بسبب إضافة ميداليات الرياضيين المعاقين وزوى الإحتياجات الخاصة ضمن ميداليات الدورة مما أدى إلى فوز الجزائر بالدورة بعدد 171 ميدالية متنوعة منها 91 ذهبية ، وحلوا مصر في المركز الثانى بعدد 127 ميدالية منها 81 ذهبية، رغم فوزها بدورة الأصحاء ، وكانت أزمة استمرت لمدة طويلة إذا يسود التوتر المنافسات الرياضية بين مصر والجزائر وخاصة مباريات كرة القدم ، رغم أنهما دولتان عربيتان مسلمتان!!

وفي هذه الدورة أيضا تخلفت الرياضة الأولى في العالم العربي والدولى أيضا رياضة كرة القدم بعد اعتذار معظم الدول العربية للمشاركة فيها بسبب الخلاف التعصبى بين الدول وخاصة مصر والجزائر، كما لم تقام لعبة كرة اليد أيضا ، كما كانت دورة الجزائر هي أول دورة يحضرها كل الدول العربية 22 دولة.

أما في دورة القاهرة 2007م وهي الدورة الحادية عشرة فقد حضرها أكبر عدد من الرياضيين فقد حضرها ما يقارب 8000 لاعب تقريبا وبمشاركة 22 دولة ولم يتخلف أحد في هذه الدورة ، وأكبر تمثيل لمصر في الدورات فشاركت مصر بعدد 1268 رياضى ، وتنافسوا في 32 لعبة منها 5 لعبات غير أولمبية ، كما شاركت النساء ب 20 لعبة ، وأربعة لعبات لزوى الإحتياجات الخاصة ، وفازت مصر بنصيب الأسد وأكبر عدد لها من الميداليات في كل الدورات فحصلت على 337 ميدالية متنوعة منها 148 ذهبية ، وفازت معظم الدول العربية بميداليات فيما عدا الدول التى تواجه مشكلات إما سياسية أو مالية وهم الصومال وجيبوتى وجزر القمر

وكالعادة موريتانيا ، بينما حصلت تونس على المركز الثانى بعدد 145 ميدالية متنوعة بأقل من عدد ميداليات مصر الذهبية .

وأخيرا دورة الدوحة 2011م بقطر بمشاركة كل الدول العربية تنافسوا على 30 مسابقة ، واثنين لزوى الإحتياجات الخاصة وهما ألعاب القوى وكرة الهدف (الجرس) ، بمشاركة 8000 رياضى تقريبا ، وكعادة العرب فى الخلاف السياسى تم تعليق مشاركة سوريا للأحداث داخل سوريا ، كما دخلت الكرة الشاطئية لأول مرة فى الدورات ، وكان أهم حدث فيها فوز اللاعب الفذ السباح التونسى العالمى أسامة الملولى وحده بخمسة عشرة ميدالية ذهبية وميدالية فضية ، وفازت مصر بالدورة بعدد 233 ميدالية متنوعة منها 90 ميدالية ذهبية ، ولم تحصل دول الصومال وجزر القمر وكالعادة موريتانيا على أى ميداليات.

وكان من المقرر أن تقام الدورة القادمة وهى الثالثة عشرة فى عام 2015م فى بيروت ولكنها اعتذرت لظروفها السياسية المعقدة ، وتنتقل إلى المغرب التى اعتذرت هى الأخرى وتأجلت للمرة الثالثة إلى 2019م (ياترى مين يعيش !!!).

وهكذا من هذا العرض الطويل للدورات العربية نرى هذا الكم الكبير من الخلافات بين الدول العربية ومعظمها سياسية بالدرجة الأولى كما نرى هذا التخلف الحضارى والتأخر التكنولوجى الكبير فى معظم الدول العربية ، وهذه صورة مصغرة من تأخر المسلمين فى كل العالم الإسلامى ككل ، واحتلال الدول الإسلامية ذيل القائمة فى الدورات الأولمبية أو كؤوس العالم المختلفة أو حتى البطولات الإقليمية مثل دورة الألعاب المتوسطية وغيرها.

العرب فى الألعاب الأولمبية

لم تشارك أى دولة عربية فى بداية الأولمبيات التى بدأت أول دورة لها وهى دورة أثينا 1896م ، وأول مشاركة عربية كانت لمصر فى دورة ستوكهولم 1912م أى الدورة الخامسة للأولمبيات ، ولم تشارك أى دولة عربية غير مصر فى هذه الدورة ، وقد شاركت مصر بلاعب واحد وهو المبارز المصرى أحمد حسنى فى مسابقة سلاح الشيش ، ولم يحصل على شىء.

وبعد توقف الدورات الأولمبية نتيجة الحرب العالمية الأولى وهى دورتى 1914م ودورة 1918م ، وفى بداية العودة القوية للمشاركة فى دورة 1928م حصل فيها المصرى سيد نصير على أول ميدالية ذهبية لمصر والعرب فى مسابقة رفع الأثقال لوزن خفيف الثقيل ، كما حصل

مواطنه مصطفى إبراهيم على ذهبية المصارعة الرومانية والتي تسمى أحيانا (اليونانية – الرومانية) فى وزن خفيف الثقيل ، بل وحصلت مصر كذلك على ميداليتين آخرين وكانت من نصيب لاعبها فى الغطس فريد سميقة وهما فضية فى المنصة الثابتة وبرونزية فى المنصة المتحركة ، أى حصلت مصر على ذهبيتين وفضية وبرونزية بعدد أربع ميداليات.

ثم توالى المشاركات العربية والمصرية والحصول على بعض الميداليات ورغم قلتها على مستوى العرب إلا إن مصر تعتبر أكثر الدول العربية مشاركة ، وأقوى دولة عربية حتى الآن فى الحصول على أكبر عدد من الميداليات العربية ، فقد حصلت مصر منذ مشاركتها الأولى فى دورة ستوكهولم 1912م حتى دورة لندن 2012م على سبع ذهبيات وتسع فضيات وعشرة برونزيات بإجمالى 26 ميدالية .

وجمع العرب كلهم منذ بداية المشاركة الأولى لهم عن طريق مصر فى دورة ستوكهولم 1912م حتى دورة لندن 2012م على 23 ذهبية و24 فضية و47 فضية بإجمالى 94 ميدالية. وكانت لبنان ثانى دولة عربية فى الحصول على ميدالية أولمبية فى دورة هلسنكى 1952م حيث حصل لاعبها زكريا شهاب على فضية المصارعة الرومانية للوزن الوسط. ثم تلتها المغرب فى دورة روما 1960م بلاعبها رضى عبد السلام بنتويجه بفضية سباق الماراتون ، وكذلك شارك المغرب العراق فى حصول لاعبه عبد الواحد عزيز على برونزية رفع الأثقال للوزن الخفيف.

ثم تونس فى دورة طوكيو 1964م وأحرزت ميداليتان أحدهما للاعبها محمد القمودى بفضية سباق 10 آلاف متر والأخرى لحبيب غالية ببرونزية الملاكمة لوزن خفيف الوسط. وقد شاركت السعودية لأول مرة فى هذه الدورة بوفد إدارى فقط دون رياضيين.

وعاد التونسي محمد القمودى مرة أخرى فى دورة مكسيكو 1968م ليحصل على أول ذهبية لتونس وله فى سباق 5 آلاف متر وحصل أيضا على برونزية سباق 10 آلاف متر ، ثم عاد هذا اللاعب الفذ ليحصل على فضية سباق 5 آلاف متر فى دورة ميونخ 1972م ، ليكون أول لاعب عربى يشارك فى ثلاث دورات ويحصل على ميداليات فقد حصل على ذهبية وفضية وبرونزيتين.

وفى دورة لوس أنجلوس 1948م تحصل العداء المغربية نوال المتوكل على أول ذهبية للمرأة العربية فى ألعاب القوى فى سباق 400 متر حواجز وهى أول ذهبية للمغرب، ويلحق بها زميلها سعيد عويطة بذهبية فى سباق 5 آلاف متر.

وتلحق سوريا بركب الميداليات ليحرز لاعبها جوزيف عطية وإن كان غير مسلم على فضية المصارعة الرومانية فى نفس الدورة .

وتدخل الجزائر السباق بحصولها على أولى ميدالياتها فى دورة سول 1988م ببرونزيتين فى الملاكمة للاعبها محمد زادى ومصطفى موسى ، وتلحق بها جيبوتى بلاعبها أحمد صالح ويتوج ببرونزية سباق المراثون.

وفى دورة برشلونة 1992م تتحقق لدول الخليج أول ميداليتها عن طريق اللاعب القطرى محمد سليمان بفوزه ببرونزية سباق 1500متر ، وتحصل اللاعبة الجزائرية حسبية بولمرقة على ثانى الميداليات للمرأة العربية بذهبية سباق 1500متر وأول ميدالية ذهبية للجزائر.

ثم فى دورة 1996م تحصل ثالث امرأة عربية على ذهبية السباعى وكانت من نصيب اللاعبة السورية غادة شعاع ، وأول ميدالية ذهبية لسوريا ، كما تحصل الجزائر على ذهبيتين لنور الدين مرسلى فى سباق 1500متر ، والملاكم حسين سلطانى فى الوزن الخفيف.

وكانت دورة سيدنى 2000 أفضل مشاركة عربية من حيث عدد الميداليات فقد حصل العرب على 14 ميدالية ، منها واحدة ذهبية وثلاث فضيات وعشر برونزيات.

وتدرك السعودية الركب بحصول لاعبها هادى صوعان على أول ميدالياتها وهى فضية سباق 400 متر حواجز ، وزميله خالد العيد ببرونزية قفز الحواجز فى الفروسية.

وكذلك تلحق بها الكويت فى نفس الدورة بحصول لاعبها على أول ميدالياتها وهى برونزية الحفرة المزدوجة للاعبها فهدى الديحانى.

ورغم ذلك التألق العربى فى هذه الدورة لم تحصل مصر على أى ميدالية !!!!
وتسجل دورة أثينا 2004م أكبر عدد من الميداليات الذهبية فى تاريخ المشاركات العربية، ويحققها اللاعب المغربى هشام الكروج بميداليتين فى مسافتى 5000، 1500متر ليدخل التاريخ الأولمبى حيث أنه ثانى لاعب فى تاريخ الأولمبيات يجمع ذهبتى هاتين المسافتين.

ثم تدخل الإمارات العربية سباق الميداليات بحصول لاعبها الشيخ أحمد بن حشر آل مكتوم على أول ذهبية لها فى لعبة الحفرة المزدوجة للرمية.

وتذهب الرابعة للاعب مصر المصارع كرم جابر فى وزن 96 كجم فى المصارعة الرمانية ، وتحقق مصر عودة حميدا لسباق الميداليات بعد صيام وتحقق خمسة ميداليات منها واحدة ذهبية وفضية وثلاث برونزيات.

ولولا تعاطى اللاعب البحريني رشيد رمزي المنشطات للحتت البحرين بقطار الميداليات العربية الضعيف فى دورة بكين 2008م فى سباق 1500متر ، ولكن يحقق العرب أول ذهبية لهم فى السباحة عن طريق لاعب تونس أسامة الملولى فى سباق 1500متر حرة. وتحقق السودان فى هذه الدورة أول ميداليتها الفضية بلاعبها إسماعيل أحمد فى سباق 800 متر فى ألعاب القوى.

أما فى آخر دورة فى لندن 2012م وقد مر 100 عام على بداية المشاركات العربية ، حصل العرب على 12 ميدالية متنوعة لتكون ثانى أفضل الدورات من حيث عدد الميداليات وثالث دورة من حيث الذهب ، فقد حصلوا على ذهبيتين أحدهما للتونسي أسامة الملولى والثانية له فى نفس السباق 1500متر حرة ، والذهبية الأخرى من نصيب الجزائر توفيق مخلوفى فى سباق 1500متر عدو، وبذلك حصل الملولى على إجمالى 5 ميداليات اثنين ذهبية وثلاث برونزية فى مشاركاته الأولمبية كلها.

وتحصل التونسية حبيبة الغريبي على الفضية ولكن تم تعديل الميدالية للذهبية بعد ثبوت تعاطى لاعبة صاحبة الذهبية للمنشطات ، وهى أول بطلة ذهبية تونسية ، وبذلك حصل العرب على ثلاث ميداليات ذهبية.

وتعود البحرين للواجهة مرة أخرى بفوز مستحق للاعبتها مريم جمال ببرونزية سباق 1500متر وهذه المرة بدون منشطات.

ويكون إجمالى حصيلة العرب كلهم بعدد 22 دولة وحوالى أكثر من 300 مليون نسمة وبعد مرور 100 عام على مشاركتهم فى الأولمبيات هو 96 ميدالية متنوعة من 11 مسابقة رياضية وهى أقل من نصيب أى دولة متقدمة واحدة ، حيث حصلت الولايات المتحدة الأمريكية على 104 ميدالية متنوعة منها 46 ذهبية فى دورة لندن 2012.

بل حصل الفتى الذهبى ومعجزة الولايات المتحدة بل البشرية كلها الرياضى الفذ مايكل فيليبس وحده على 23 ذهبية فى أربعة مشاركات منذ دورة أثينا 2004م ودورة بكين 2008م ودورة لندن 2012م ودورة ريو دى جانيرو 2016م ، ومن العجيب فى هذا الفتى الذهبى أنه شارك أيضا فى دورة سيدنى 2000م ولم يفز بأى ميدالية وكان عمره 15 عام آنذاك.

وقد تم صناعة هذا البطل بعلم وجهد كثير من العلماء فى جميع المجالات الطبية والرياضية والنفسية والإجتماعية ولم تأتى بالصدفة أو المهارة الفردية فقط.

تحليل على مشاركات العرب فى الدورات الأولمبية فى 100 عام (1912-2012).

- 1- لم يفز العرب فى تاريخ مشاركتهم بأى لعبة جماعية واحدة ، وهذا يدل على انعدام التجانس والتوافق والتشارك بين اللاعبين أو الدولة.
- 2- عدد الميداليات العربية ككل 94 ميدالية فقط منها 23 ميدالية ذهبية (نفس عدد ميداليات الذهب للسباح مايكل فيلبس) ، 24 فضية ، 47 برونزية.
- 3- كل الميداليات التى حصلوا عليها كانت فى الألعاب الفردية فقط.
- 4- عدد الألعاب الفردية التى فازوا فيها كانت فى 11 رياضات فقط.
- 5- أول الدول العربية كانت مصر فى دورة ستوكهولم عام 1012م.
- 6- أكبر دولة حاصلة على ميداليات هى مصر بعدد 26 ميدالية متنوعة منهم 7 ذهبية و9 فضية و10 برونزية، وآخر ميدالية ذهبية كانت فى دورة أثينا 2004م.
- 7- أول ميدالية ذهبية للعرب كانت من نصيب اللاعب المصرى سيد نصير بذهبية رفع الأثقال بوزن خفيف الثقيل.
- 8- أول لاعب عربى شارك فى الأولمبيات كان لاعب سلاح الشيش المصرى أحمد حسنى فى دورة ستوكهولم 1912 م ، ولم يفز بأى ميدالية.
- 9- أول لاعب يفوز بأكثر من ميدالية فى دورة واحدة هو اللاعب المصرى فريد سميكة فى دورة أمستردام 1928م بميداليتين فى الغطس فضية وبرونزية.
- 10- أكثر لاعب حصولا على ميداليات هو اللاعب التونسى محمد القمودى بعدد 4 ميداليات وهى ذهبية فضية وبرونزيتين فى رياضة المسافات الطويلة 5 ألف متر، 10 آلاف متر، وفى ثلاث دورات أولمبية 1946، 1968، 1972 م.
- 11- أول امرأة عربية ومسلمة من دولة ذات أغلبية مسلمة تحصل على ميدالية ذهبية هى المغربية نوال المتوكل فى سباق 400 متر حواجز فى دورة لوس أنجلوس 1948م
- 12- اللاعب المغربى هشام كروج حصل على أكبر عدد من الميداليات الذهبية فى دورة واحدة فى سباقى 1500م ، 5000م فى دورة أثينا 2004م.
- 13- أول ميدالية ذهبية لدول الخليج كانت من نصيب الرامى الإماراتى الشيخ أحمد بن حشر آل مكتوم فى مسابقة الحفرة المزدوجة فى الرماية فى دورة أثينا 2004م.

- 14- أول ميدالية ذهبية للجزائر كانت من امرأة وهى حسيبة بولمرقة فى سباق 1500م فى دورة برشلونة 1992م.
- 15- أول ميدالية ذهبية لسوريا والوحيدة لها كانت من امرأة وهى غادة شعاع فى مسابقة السباعية فى دورة أتلانتا 1996م.
- 16- فى دورة سيدنى 2000م حصل العرب على ميدالية ذهبية واحدة وكانت من نصيب امرأة وهى الجزائرية نورية مراح بنيدة فى سباق 1500م.
- 17- أكثر امرأة حاصلة على ميداليات هى المغربية حسناء بنحسى بعدد 2 ميدالية وهى فضية وبرونزية فى سباق 800 متر فى دورتى أثينا 2004م ، بكين 2008م.
- 18- عدد الدول العربية الحاصلة على ميداليات هم 13 دولة فقط من 22 دولة ، أكبرهم عددا هى مصر ب26 ميدالية وأحدثهم البحرين بميدالية برونزية واحدة.
- 19- عدد الدول العربية الحاصلة على ميداليات ذهبية هم 7 دول فقط ، 7 مصر ، 5 المغرب ، 5 الجزائر ، 3 تونس ، وسوريا واحدة والسودان واحدة والإمارات واحدة .
- 20- أكبر عدد من الميداليات فى مسابقة هى من نصيب ألعاب القوى بعدد 38 ميدالية منهم 12 ذهب ، و11 فضة ، 15 برونز ، وأقلهم رياضة التايكوندو ببرونزية واحدة للاعب مصر تامر بيومى فى وزن 58كجم فى دورة أثينا 2004م.
- 21- أفضل أخلاق نالها اللاعب المصرى محمد على رشوان والذى فاز بفضية الجودو والذى رفض أن ينال من اللاعب اليابانى المصاب بطل العالم فى الجودو وكانت هذه المباراة مباراة إعتزال اللاعب اليابانى والذى أصيب فى المباراة السابقة وكان من السهولة فوز المصرى بالذهبية ولكن أخلاقه منعه من استغلال ذلك .
- 22- من العجيب أن مصر شاركت فى دورة الألعاب الشتوية فى دورة ساراييفو بجمهورية يوغسلافيا الإشتراكية الإتحادية 1984م وهى الدولة العربية الوحيدة المشاركة فيها ، وكان التمثيل شرفيا ، وهى من الدول الدفيئة والتي لا ترى الثلج على أرضها إلا نادرا.

والخلاصة أن الإسلام لا يمانع بل ويشترك فى التجمعات البشرية ويحث عليها ويدعو المسلمون للمشاركة فيها ، ولكن بضوابط الإسلام وشرائعه التى ذكرنا قبل ذلك بالتفصيل من حيث المحافظة على العقيدة والأخلاق الإسلامية ، وتطبيق المعاملات الإسلامية فى المشاركات المجتمعية والدولية ، لا أن يشارك الرياضيون المسلمون غيرهم فيما يخالف عقيدتهم أو يخالف

أخلاقهم ، لأن هذا يحفظ للمسلمين دينهم وتكون وسيلة سلسة للدعوة إلى الله بالقدوة الحسنة والأخلاق الطيبة والسلوك الحسن ، الذى يتميز به المسلم من خلال تطبيقه لتعاليم دينه فى قرآنه وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم ، حيث يأمرنا ويحثنا ربنا سبحانه وتعالى إلى الدعوة إلى دين الله بالعقل والدعوة السمحة فقال " ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ " .
وقوله تعالى " وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَن شَاءَ فَلْيُكْفُرْ " .

وكذلك موقف الإسلام من المشاركات الدولية الأخرى القائمة والتي يستحدثها البشر فى مشوار تقدمهم المستمر من بطولات العالم وكأس العالم فى الرياضات والألعاب المختلفة مادامت لا تتعارض مع تعاليم الإسلام ، فمن هذه البطولات والمباريات يتعلم المسلمون من غيرهم ، ويتم تبادل الخبرات والعلوم ليتعلم المسلمون ويحاولون اللحاق بركب الحضارة السريع ، وكذلك كما ذكرنا هى فرصة سانحة للدعوة إلى الله ودين الإسلام بالحكمة والموعظة الحسنة كما أمرنا الله سبحانه وتعالى فى قرآنه المحفوظ إلى يوم الدين.

الباب الخامس

الرياضة الترويحية

الرياضة الترويحية

(تسهم التربية الترويحية فى شعور الفرد بالسعادة والسرور الناتجان من ممارسة النشاط الترويحي فى وقت الفراغ فضلاً عن تنمية القدرات فى إصدار القرارات ولما تهيئه من حرية فى اختيار نوعية النشاط الذى يمارسه الفرد فى وقت فراغه)³⁴²

(إذا نظرنا إلى المناهج الدراسية المطبقة حالياً نجد أن التربية الترويحية تسهم فى فاعليتها بصورة ضئيلة ، فإذا نظرنا إلى منهج التربية الفنية ، والتي تعد الإطار التربوى الثقافى للفنون التشكيلية والتي تتضمن الرسم والتصوير فهى تستمد حيويتها من تعدد الأنشطة الفنية التى تتسم بالمرونة والتنوع ، وإذا نظرنا إلى منهج التربية الرياضية فهى تعمل على تنمية اللياقة البدنية وتهدف إلى تذوق الألعاب والرياضات المختلفة التى تمكن الطالب من ممارستها فى وقت فراغه إلى أن تصبح عادة سلوكية عند الكبر ، ومناهج التربية الدينية تهدف إلى تعليم قواعد الأديان والتعرف على الخالق ، والتربية الوجدانية التى تعد أحد أهداف التربية الترويحية والتي تنبع من خلال الخالق عن طريق الطبيعة التى خلقها الله عز وجل .

وعلى هذا فإن التربية الترويحية لها مكانتها فى كل فروع الدراسة سواء كانت علوماً إنسانية أو طبيعية كما تعتمد اعتماداً كبيراً على تنمية التزوق وزيادة المعلومات والمعارف أثناء الممارسة العلمية الإيجابية لأنشطة التربية الترويحية المتنوعة)³⁴³

(كما ارتبطت الرياضة ومفهوم القوة واللياقة البدنية ، سواء كانت القوة البدنية المتمثلة فى قوة الجسم للإنسان وعضلاته أو القوة النفسية للرياضى المتمثلة فى إرادته وعزيمته وروحه المعنوية ، وفى ضوء ذلك نجد أن الإسلام حثنا على المراوحة بين الحقوق لأن تكسب المسلم نشاطاً وسروراً وارتياحاً مع القصد الحسن والنية الخالصة بأن تكون هذه المراوحة من أنماط العبادة ينال عليها المسلم حسن المثوبة كما يتمتع حياته بالحظوظ المشروعة)³⁴⁴

(إن السر فى نجاح الإطار الإسلامى فى الحياة اليومية الإسلامية ونشاطاتها هنا هو التربية والنظام والإجراءات التى تبنى اليوم السليم ، وأن ملء الحياة الإجتماعية الإسلامية لا بد لها من تربية الأساس العقائدى ، ولا بد لها من تنظيم مجرى الحياة اليومية على أساس تصور

³⁴²الترويح وأوقات الفراغ /د/أمين أنور الخولى ، د/كمال درويش.

³⁴³الترويح فى الرياضة /د/ باسم التهامى .

³⁴⁴الرياضة والحضارة الإسلامية /د/ أمين أنور الخولى .

متطلبات هذه القيم والتصورات والعقائد ، وإذا كانت غاية الحياة الإسلامية الفردية والاجتماعية هي الأداء والتفاعل في هذه الحياة من خلال التصرف الإرادي لتحقيق سعادة الدارين .

لذلك فإن التربية الترويقية سيكون لها جوانب نفسية وروحية ومادية كلا منها يحقق الفوائد والخبرات والمعلومات اللازمة لتيسير الحياة الاجتماعية .

فالتربية الترويقية في حياة المسلم تأخذ أبعاد نفسية وروحية ومادية كما أن الغاية من هذا التنوع من مقاومة روتين الحياة ومن خلال هذا التنوع يتم الإستجابة والتنشيط للكيان النفسى والروحى من خلال النشاطات والممارسات العبادية وذكر الله مما يعطى الحياة الإسلامية المزيد من النشاط الإيجابى ويدفع إلى تنمية الشخصية الإسلامية واكتسابها الخبرات المختلفة التى تسهم بصورة متكاملة فى بناء الشخصية السوية).³⁴⁵

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: (إن للقلوب شهوة وإقبالا وفترة وإدبارا فخذوها عند شهوتها وإقبالها ، وذروها عند فترتها وإدبارها).³⁴⁶

وروى عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنه قال: إن للقلوب نشاطا وإقبالا وإن لها تولية وإدبارا فحدث القوم ما أقبّلوا عليك).³⁴⁷

وقال ابن مسعود رضي الله عنه (وفى صحف ابراهيم وعلى العاقل أن يكون له ثلاث ساعات ، ساعة ينجى فيها ربه ، وساعة يحاسب فيها نفسه ، وساعة يخلى فيها بين نفسه وبين لذاتها فيما يحل ويعمل ، فإن هذه الساعة عون له على سائر الساعات).³⁴⁸

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " روحوا القلوب ساعة وساعة " .³⁴⁹

وقال السيوطى فى شرح هذا الحديث (أى أريحوها ببعض الوقت من مكابدة العبادات بمباح ولا عقاب فيه ولا ثواب ، وقال أبو الدرداء : إنى لأجم فؤادى (أريحه) ببعض الباطل (أى اللهو الجائز) لأنشط للحق ، وقال عليّ (أجموا هذه القلوب فإنها تمل كما تمل الأبدان)).³⁵⁰
وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من أفضل العمل إدخال السرور على المؤمن " .³⁵¹

³⁴⁵ عبد الحميد عبد المحسن عبد الحميد : محاضرة الترويق والشخصية الإسلامية الرياسة العامة لرعاية الشباب جدة 1983.

³⁴⁶ الزهد والرفائق لابن المبارك(1311).

³⁴⁷بستان العارفين للسمرقندى، والآداب الشرعية لمحمد بن مفلح للمقدسى(2/100).

³⁴⁸الآداب الشرعية والمنح الربانية لمحمد بن مفلح المقدسى(2/100).

³⁴⁹عن أنس بن مالك قال العجلونى فى كشف الخفاء(1400) رواه الذيلمى مرفوعا وأبو نعيم والقضاعى وقال حسن فى مسند الشهاب وقال يشهد له ما فى صحيح مسلم وغيره من حديث ياحنظلة ساعة وساعة ، وكذلك قال السخاوى فى المقاصد الحسنة (275)، وأخرجه أبو داود فى المراسيل عن محمد بن شهاب الزهرى(149)، والمناوى فى فيض التقدير فى شرح الجامع الصغير (4484).

³⁵⁰رواه المناوى فى فيض التقدير شرح الجامع الصغير(4484)، الخرائطى فى مكارم الأخلاق (1/236)، والعجلونى فى كشف الخفاء(1400).

³⁵¹عن محمد بن المنكدر ورواه البيهقى مرسلا فى شعب الإيمان(2607/6) وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(5897) .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن لربك عليك حق ، وإن لنفسك عليها حق ،
ولإهلك عليك حق ، فأعطى كل ذى حق حقه " .³⁵²

وعن إبي هريرة رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " إن هذا الدين يسر ،
ولن يشاد الدين أحداً إلا غلبه فسددوا وقاربوا وأبشروا واستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من
الدلجة " .³⁵³

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة
والفراغ " .³⁵⁴

وكتب الإمام السيوطى (من تأمل هدى النبي صلى الله عليه وسلم وجده أفضل هدى يمكن
حفظ الصحة به ، فإن حفظهما موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن ،
والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون) .³⁵⁵

وقال تعالى " وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ
شَهِيدًا " .³⁵⁶

فوسطية الإسلام فى كل شئى ، فى العبادات والمعاملات وفى الترفيه والترويح بلا إفراط
ولا تفریط .

موقف الإسلام من الرياضة الترويحية :

(إن الإسلام لا يقف فى وجه الطاقة البشرية أو يصادر نشاط الإنسان فى حالته السوية ،
فهو دين الفطرة التى لا تكلف فيها ولا ادعاء) .³⁵⁷

(والإسلام دين واقعي لا يحلق فى أجواء خيال المثالية الواهمة ، ولكنه يقف مع الإنسان
على أرض الحقيقة والواقع ، ولا يعامل الناس كأنهم ملائكة ، ولكنه يعاملهم بشراً يأكلون الطعام
ويمشون فى الأسواق ، لذلك لم يفرض على الناس - ولم يفترض فيهم- أن يكون كل كلامهم ذكراً
، وكل صمتهم فكراً ، وكل سماعهم قرآناً ، وكل فراغهم فى المسجد ، وإنما اعترف بهم

³⁵² أبو الدرداء ورواه البخارى فى صحيحه (1968 ، 6139) ، وابن حبان فى صحيحه (320) .

³⁵³ رواه البخارى فى الجامع الصحيح (39) والنسائى وقال الألبانى صحيح فى صحيح النسائى (5049) .

³⁵⁴ عن ابن عباس ورواه البخارى (6412) ، والترمذى وأحمد ، وقال أحمد شاکر صحيح فى مسند أحمد (5/74) وقال الألبانى صحيح

فى صحيح (الجامع) (6778) وابن ماجه (3380) والترمذى (2304) .

³⁵⁵ الطب النبوى للسيوطى .

³⁵⁶ سورة البقرة الآية 143 .

³⁵⁷ التروييح فى الرياضة للدكتور باسم التهامى .

وبفطرهم وغرائزهم التي خلقهم الله عليها ، وقد خلقهم سبحانه يفرحون ويمرحون ، ويضحكون ويلعبون ، كما خلقهم يأكلون ويشربون وينامون ، ولكن ساعة وساعة .

ولقد بلغ سمو الروحي ببعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم مبلغاً ظنوا معه أن الجد الصارم ، والتعبد الدائم لا بد أن يكون ديدنهم ، وأن عليهم أن يديروا ظهورهم لكل متع الحياة ، وطيبات الدنيا ، فلا يلهون ولا يلعبون ، بل تظل أبصارهم مشدودة إلي السماء ، وأفكارهم متجهة إلي الآخرة ومعانيها ، بعيدة عن الحياة ولهوها ، وتظل أعينهم من خشية الله دامعة ، وقلوبهم من ذكر الله خاشعة ، وأكفهم إلي الله ضارعة ، فإذا تخلوا عن هذه الحال الربانية الراقية بعض الأوقات اتهموا أنفسهم بالنفاق.

فقد روى حنظلة بن حذيم الحنفى (لَقِينِي أَبُو بَكْرٍ، فَقَالَ: كَيْفَ أَنْتَ؟ يَا حَنْظَلَةُ قَالَ: قُلْتُ: نَافَقَ حَنْظَلَةُ، قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ مَا تَقُولُ؟ قَالَ: قُلْتُ: تَكُونُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يُدَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حَتَّى كَأَنَّ رَأْيِي عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيِّعَاتِ، فَنَسِينَا كَثِيرًا، قَالَ أَبُو بَكْرٍ: فَوَاللَّهِ إِنَّا لَنَلْقَى مِثْلَ هَذَا، فَاِنطَلَقْتُ أَنَا وَأَبُو بَكْرٍ، حَتَّى دَخَلْنَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قُلْتُ: نَافَقَ حَنْظَلَةُ، يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَا ذَاكَ؟ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَكُونُ عِنْدَكَ، نُدَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حَتَّى كَأَنَّ رَأْيِي عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيِّعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي، وَفِي الذِّكْرِ، لَصَافَحْتُكُمْ الْمَلَائِكَةَ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً ثَلَاثَ مَرَّاتٍ)³⁵⁸.

واقْتَبَاساً مِنْ هَذَا الْحَدِيثِ أَخَذَ النَّاسُ مِثْلَهُمُ الْقَائِلُ: سَاعَةٌ لِقَلْبِكَ، وَسَاعَةٌ لِرَبِّكَ.

ولكن الإسلام يضع أمام النشاط الإنساني معالم يستهدى بها ، سواء كان النشاط رياضى أو فنى أو إجتماعى ، ويبصره بالحقائق لتتضح الصورة بعيدة عن الوهم ، فلا يتركه يهيم فى أودية أو تيه فى مهالك تؤدى بديناه وأخراه عن الغاية التى من أجلها استخلف الله سبحانه الإنسان وحمل رسالة الحياة.

وفى هذا الجانب فقد أجاز الإسلام النشاط الترويحي الذى يعين الإنسان على تحمل مشاق العمل وجد الحياة ، شريطة ألا تتعارض هذه الأنشطة الترويحية مع القيم والمبادئ الإسلامية ، أو تتسبب فى أن تشغل الأفراد عن واجباتهم وعبادتهم .

³⁵⁸ رواه مسلم فى صحيحه(2750)، وقال الألبانى صحيح فى(صحيح الترمذى(2514، وغاية المرام(373)).

ومن نظر في النصوص الجزئية للشريعة: لم يجد في مُحكم القرآن الكريم، ولا في صحيح السنة النبوية: ما يحظر الله واللعب ، إلا ما صاحبه أمر محرم شرعاً ، أو أدّى إلي مفسدة محقة أو مرجحة ، ومن نظر في النصوص العامة للشريعة التي تنبئ عن مقاصدها الكلية وجدها تبيح الطبيات ، وتحرم الخبائث.

ويقول ربنا سبحانه وتعالى " قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالتَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ " 359

والطبيات ليست أمراً خاصاً بالمأكولات، كما يتصور بعض الناس ، بل منها ما يتعلق بالملبوسات والمرئيات والمسموعات والمشمومات ، مما تستطيه وتتلذذ به الحواس المختلفة من البصر والسمع والشم والذوق واللمس وغيرها.

بل نجد في نصوص القرآن ما يدل على شرعية اللهو، كما في قوله تعالى: " وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ " 360

فعطفت التجارة على اللهو ينبئ بأنهما في المشروعية سواء ، وإنما الذي ذمّه الله تعالى: هو انشغالهم باللهو والتجارة عن رسول الله صلي الله عليه وسلم وذلك حين تأتي القافلة محملة بالبضائع ، وما يصحبها من الطبل والغناء واللهو ، فيفضون إليها ويتركونه في المسجد قائماً.

كما نجد في نصوص السنة: أن النبي صلي الله عليه وسلم أذن للحبشة أن يرقصوا بحرابهم في مسجده ، وأذن لعائشة أن تنظر إليهم وهي متعلقة به ، كما سمح للجاريئين أن تغنيا وتضربا بالدف في بيت عائشة ، وكان موجودا ، وذلك في يوم عيد معللا ذلك بقوله: " لتعلم يهود أن في ديننا فسحة ، إني أرسلت بحنيفة سمحة " 361

وكان عليه الصلاة والسلام يمزح مع زوجاته ، ومع أصحابه ، ولا يقول إلا حقاً ، وكان أصحابه علي نهجه يمزحون ويتضحكون ، ومنهم من يبتكر (المقابل) لزملائه ورفاقه ، مما لا يكاد يصدق من يقرؤه الآن.

وقد أباح الإسلام الترويح عن النفس في أوقات الفراغ والأعياد والأعراس ، فعن عامر بن سعد قال: " دخلت على قرظة بن كعب وأبى مسعود الأنصاري في عرس فإذا جوار يغنين ،

359 سورة الأعراف الآية 32.

360 سورة الجمعة الآية 11.

361 سبق تخريجه ص 66.

فقلت : أنتما صاحباً رسول الله صلى الله عليه وسلم ومن أهل بدر ، يُفعل هذا عندك ؟ فقالوا:
إجلس إن شئت فاستمع معنا وإن شئت فاذهب ، فقد رخص لنا الله عند العرس".³⁶²
وقد روي الأصمعي أنه رأى امرأة في البادية، قامت فصَلَّت صلاةً متقنة مطمئنة، فلما
فرغت من الصلاة وقفت أمام المرأة تتجمل وتترزين. فقال لها الأصمعي: أين هذا من هذا؟
فأنشدت تقول: والله مني جانب لا أضيعه وللهم مني والبطالة جانب! قال: فعرفت أنها امرأة ذات
زوج تتجمل له، وتتحبب إليه.

ومن الحكم المأثورة: ينبغي ألا يكون العاقل ظاعناً إلا لثلاث: مرمة لمعاش ، أو تزود
لمعاد ، أو لذة في غير محرم .

والمثل الإنساني الأعلى، والأسوة الإنسانية المثلى في ذلك هو الرسول الخاتم محمد ، فقد
كانت حياته صلى الله عليه وسلم مثلاً رائعاً للحياة الإنسانية المتكاملة .

فهو في خلوته يصلي ويطيل الخشوع والبكاء حتي تتورم قدماه ، وهو في الحق لا يبالي
بأحد في جنب الله ، ولكنه مع الحياة والناس بشر سؤي ، يحب الطيبات ، ويبش ويبتسم ،
ويداعب ويمزح ، ولا يقول إلا حقاً.

كان صلى الله عليه وسلم يحب السرور وما يجلبه ، ويكره الحزن وما يدفع إليه من ديون
ومتاعب ، ويستعيز بالله من شره ، وكان صلى الله عليه وسلم يدعو : " اللهم إني أعوذ بك من
الهم والحزن ".³⁶³

وما يروي عنه من قوله صلى الله عليه وسلم " لست من دد ولا الدد مني ".³⁶⁴
ومعنى الدد قال علي بن المديني سألت أبا عبيدة صاحب العربية عن هذا قال يقول لست
من الباطل ولا الباطل مني ، وقال أبو عبيدة القاسم بن سلام الدد هو اللعب واللهو³⁶⁵، فهو حديث
ضعيف ، لا يُبني عليه حكم ، علي أنه لو سلم بثبوته لكان معناه: أن أعباء الرسالة، وهموم الدعوة
والأمة، وإقامة دين الله في الأرض، ومواجهة الجبهات المعادية لدعوته من الوثنيين واليهود
والمنافيين وغيرهم، لم تترك له مجالاً للهو في حياته، وهذا لا يستلزم تحريم اللهو واللعب.

³⁶²رواه النسائي وصححه الحاكم(2752)، وقال الألباني حسن في صحيح النسائي عن عامر بن سعد(3383)، وفي رواية لأبي
مسعود البدرى وفرظة بن كعب قال الألباني فيها صحيحة في مشكاة المصابيح(3094).
³⁶³عن أبي سعيد الخدرى رواه أبو داود وقال الألباني ضعيف في ضعيف أبي داود(1555).
³⁶⁴عن أنس ابن مالك رواه الإمام البخاري في الأدب المفرد والبيهقي في الأوسط(1/132)، وقال القيسراني فيه أبو زكير يحيى بن
محمد ضعيف في ذخيرة الحفاظ (1936/4)، وضعفه الألباني في ضعيف الأدب المفرد(122) وضعيف الجامع في روايتي أنس
ومعاوية(4673، 4673).
³⁶⁵البيهقي في السنن كتاب الشهادات .

وهذا كما يقول أحدنا: أنا لا أعرف الإجازات ، فلا يعني هذا: أن الإجازات محظورة ، ولكن معناه أن ظروفه لا تسمح له بالإجازات.

وكذلك كان أصحابه الطيبون الطاهرون ، يمزحون ويضحكون ويلعبون ويتندرون ، معرفة منهم بحظ النفس ، وتلبية لنداء الفطرة ، وتمكيناً للقلوب من حقها في الراحة واللهو البريء لتكون أقدر علي مواصلة السير في طريق الجد ، وإنه لطريق طويل. قال علي بن أبي طالب رضى الله عنه :- أجموا -أريحوا- هذه القلوب فاطلبوا لها طرائف الحكمة، فإنها تمل كما تمل الأبدان.³⁶⁶

والإسلام بوصفه دين الفطرة لا يُتصور منه أن يصادر نزوع الإنسان الفطري إلي الضحك والمرح والانبساط ، بل هو علي العكس يرحب بكل ما يجعل الحياة باسمة طيبة ، ويحب للمسلم أن تكون شخصيته متفائلة باثثة ، ويكره الشخصية المكتئبة المتظيرة ، التي لا تنظر إلي الحياة والناس إلا من خلال منظار قاتم أسود.

علي أن حاجة الإنسان السوي إلي اللهو حاجة فطرية ، ولقد قال الإمام الغزالي عن قال: إن الغناء لهو ولعب بقوله: (هو كذلك ، ولكن الدنيا كلها لهو ولعب... وجميع المداعبة مع النساء لهو، إلا الحراثة التي هي سبب وجود الولد ، وكذلك المزح الذي لا فحش فيه حلال ، نقل ذلك عن رسول الله صلي الله عليه وسلم وعن الصحابة.

وأبي لهو يزيد علي لهو الحبشة والزنوج في لعبهم ، فقد ثبت بالنص بإباحته.

علي أني أقول: اللهو مروّح للقلب، ومخفف عنه أعباء الفكر، والقلوب إذا أكرهت عميت ، وترويحها إعانة لها علي الجد ، فالمواظب علي التفكير مثلا ينبغي أن يتعطل يوم الجمعة لأن عطلة يوم تساعد علي النشاط في سائر الأيام ، والمواظب علي نوافل الصلوات في سائر الأوقات ينبغي أن يتعطل في بعض الأوقات ، ولأجله كُرِهت الصلاة في بعض الأوقات ، فالعطلة معونة علي العمل ، اللهو معين علي الجد ولا يصبر علي الجد المحض ، والحق المر، إلا نفوس الأنبياء عليهم السلام ، فاللهو دواء القلب من داء الإعياء ، فينبغي أن يكون مباحا ، ولكن لا ينبغي أن يُستكثر منه ، كما لا يستكثر من الدواء.

³⁶⁶رواه المناوى في فيض القدير شرح الجامع الصغير(4484)، الخرائطي في مكارم الأخلاق (1/236)، والعجلوني في كشف الخفاء(1400).

فإذن اللهو علي هذه النية يصير قربة، هذا في حق من لا يحرك السماع من قلبه صفة محمودة يطلب تحريكها ، بل ليس له إلا اللذة والاستراحة المحضة ، فينبغي أن يستحب له ذلك ، ليتوصل به إلي المقصود الذي ذكرناه. ³⁶⁷

(نعم هذا يدل علي نقصان عن ذروة الكمال فإن الكامل هو الذي لا يحتاج أن يروح نفسه بغير الحق، ولكن حسنات الأبرار سيئات المقربين ، ومن أحاط بعلم علاج القلوب ، ووجوه التلطف بها ، وسياقتها إلي الحق ، علم قطعاً أن ترويحها بأمثال هذه الأمور دواء نافع لا غني عنه) انتهى كلام الغزالي ³⁶⁸

وهو كلام نفيس يعبر عن روح الإسلام الحقّة.

(ومن الناس من استدل بقوله تعالى: " وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۗ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ " ³⁶⁹ علي أن كل لهو حرام.

وهذا غير صحيح، لأن الآية الكريمة لم تدم اللهو في ذاته، وإنما ذمت من يشتري اللهو ليضل عن سبيل الله، ويتخذها هزواً، فالمذموم هنا هو المقصود من وراء اللهو، وليس اللهو ذاته. يؤيد هذا أن القرآن قرن اللهو بالتجارة - وهي مشروعة قطعاً- كما جاء في قوله تعالى: " وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا ۗ قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ ۗ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ " ³⁷⁰

وأسوة المسلمين في ذلك هو رسول الله صلي الله عليه وسلم فقد كان برغم همومه الكثيرة والمتنوعة يمزح ولا يقول إلا حقا ، ويحيا مع أصحابه حياة فطرية عادية ، ويشاركهم في ضحكهم ولعبهم ومزاحهم ، كما يشاركهم آلامهم وأحزانهم ومصائبهم.

يقول زيد بن ثابت ، وقد طُلب إليه أن يحدثهم عن حال رسول الله صلي الله عليه وسلم فقال: كنت جاره ، فكان إذا نزل عليه الوحي بعث إليّ فكتبته له ، فكان إذا ذكرنا الدنيا ذكرها معنا ، وإذا ذكرنا الآخرة ذكرها معنا ، وإذا ذكرنا الطعام ذكره معنا ، وقال: فكل هذا أحدثكم عن رسول الله صلي الله عليه وسلم؟ ³⁷¹

³⁶⁷ فقه اللهو والترويح د يوصف القرضواى بقليل من التصرف.

³⁶⁸ إحياء علوم الدين لأبي حامد الغزالي.

³⁶⁹ سورة لقمان الآية 6 .

³⁷⁰ سورة الجمعة الآية 11 .

³⁷¹ رواه الطبراني في الأوسط (8/301) والبيهقي في السنن وقال الهيثمي في رواية الطبراني إسناده حسن في مجمع الزوائد (9/20)) وقال الألباني ضعيف في تخريج مشكاة المصابيح (5761).

وقد روي وصفه من بعض أصحابه بأنه كان من أفكه الناس .³⁷²

وقد رأيناه في بيته صلي الله عليه وسلم يمازج زوجاته ويداعبن ، ويستمع إلي

أفاصيصهن ، كما في حديث أم زرع الشهير في صحيح البخاري.³⁷³

وكما رأينا في تسابقه مع عائشة رضي الله عنها ، حيث سبقته مرة ، وبعد مدة تسابقا

فسبقها ، فقال لها : هذه بتلك! رواه الإمام أحمد أي (تعادل) بلغة الكرة اليوم .

وقد روي أنه وطأ ظهره لسبطيه الحسن والحسين ، في طفولتهما ليركبا ، ويستمتعا دون

تزمت ولا تحرج ، وقد دخل عليه عمر ورأي هذا المشهد فقال: نعم الفرس تحتكما، فقال عليه

الصلاة والسلام: " ونعم الفارسان هما " .³⁷⁴

وفي رواية: أنه صلي الله عليه وسلم كان يرفع الحسن بن علي برجليه فيقول له: حُرقة

ترق عين بقة.³⁷⁵

(الحُرقة: بضم الحاء والزاي وفتح القاف المشددة أى الصغير الضعيف المقارب الخطي

من ضعفه – وهذا للخطاب أى ياحرقة- ، ترق أى أصعد بفتح التاء والراء ، وعين بقة: بفتح

الباء وفتح القاف المشددة أنشأ إلي البعوضة التي تطير، ولا شيء أصغر من عينها لصغرها).

وفي رواية عند الطبراني: عن أبي هريرة قال: سمعت أذناي هاتان ، وأبصرت عيناي

هاتان رسول الله صلي الله عليه وسلم وهو آخذ بكفيه جميعا ، يعنى حسنا أو حسينا ، وقدماه علي

قدمي رسول الله صلي الله عليه وسلم ، وهو يقول حُرقة أرق عين بقة ، فيرقي الغلام حتي يضع

قدمه علي صدر رسول الله صلي الله عليه وسلم، ثم قال له: افتح فاك ، قال: ثم قبله ، ثم قال:

اللهم أحبه ، فإنني أحبه.³⁷⁶

ورأيناه يمزح مع تلك المرأة العجوز التي جاءت تقول له: ادع الله أن يدخلني الجنة ، فقال

لها: " يا أم فلان ، إن الجنة لا يدخلها عجوز!" فبكت المرأة حيث أخذت الكلام علي ظاهره ،

³⁷²عن أنس بن مالك ورواه الطبراني في الأوسط (6361)، والبخاري (6441)، وابن أبي الدنيا(60) وقال العراقي في إسناده ابى لهيعة وهو ضعيف في تخريج الإحياء(2)، وقال الألباني ضعيف في ضعيف الجامع(4488).

³⁷³عن عائشة والحديث متفق عليه، رواه البخاري في صحيحه(5189)، ومسلم في صحيحه(2448)..

³⁷⁴أخرجه أبو يعلى في الكبير وقال الهيثمي وروى بإسناد ضعيف في مجمع الزوائد(184/9)، ورواه ابن شاهين في السنة والمنتقى الهندي في كنز العمال(37673) ورواه البزار(1/418)، بإسناد ضعيف، وضعفه جدا الألباني في السلسلة الضعيفة(6594).

³⁷⁵رواه ابن أبي شيبه(6/380) والسيوطي في الجامع الصغير، والمنتقى الهندي في كنز العمال(45421) وقال رواه وكيع الصغير في الفرر وابن السنن في عمل يوم وليلة والخطيب في التاريخ وابن عساكر عن أبي هريرة ، وقال الهيثمي في المجمع(179/9) فيه أبو مزرد لم أجد من وثقه وبقية رجاله ثقات، وقال الألباني ضعيف في ضعيف الجامع(2709).

³⁷⁶رواه الطبراني وأبو نعيم وابن عساكر وقال الهيثمي وأبو مزرد لم أجد من يوثقه في المجمع(179/9) وبقية رجاله رجال صحيح، وضعفه الألباني في السلسلة الضعيفة(3486).

فأفهمها: أنها حين تدخل الجنة لن تدخلها عجوزا ، بل شابة حسناء، وتلا عليها قول الله تعالى في نساء الجنة: " إِنَّا أَنشَأْنَاهُنَّ إِنشَاءً (35) فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا (36) عُرْبًا أَثْرَابًا " .377، 378

وجاء رجل يسأله أن يحمله علي بعير، فقال له عليه الصلاة والسلام: " إِنَّا حَامِلُوكَ عَلِي وَلَدِ النَّاقَةِ ! فقال: يا رسول الله، وما أصنع بولد الناقة؟! انصرف ذهنه إلي الحوار الصغير - فقال: " وهل تلد الإبل إلا النوق " .379

وقال زيد بن أسلم: أن امرأة يقال لها أم أيمن جاءت إلي النبي صلي الله عليه وسلم فقالت: إن زوجي يدعوك، قال: " ومن هو؟ أهو الذي بعينه بياض "؟ قالت: والله ما بعينه بياض فقال: " بلي إن بعينه بياضا" فقالت: لا والله ، فقال صلي الله عليه وسلم: " ما من أحد إلا بعينه بياض "380 ، وأراد به البياض المحيط بالحدقة.

وقال أنس: كان لأبي طلحة ابن يقال له: أبو عُمير، وكان رسول الله صلي الله عليه وسلم يأتيهم ويقول " يا أبا عُمير ما فعل النغير؟ "381. لنغير كان يلعب به وهو فرخ العصفور.

وقالت عائشة رضي الله عنها: كان عندي رسول الله صلي الله عليه وسلم وسودة بنت زمعة ، فصنعت خزيرة - دقيق يطبخ بلبن أو دسم- وجئت به، فقلت لسودة: كلي، فقالت: لا أحبه ، فقلت: والله لتأكلن أو لأطخن به وجهك ، فقالت: ما أنا بذائقتة ، فأخذت بيدي من الصحيفة شينا منه فطخت به وجهها ، ورسول الله صلي الله عليه وسلم جالس بيني وبينها ، فخفض لها رسول الله ركبتيه لتستقيد مني فتناولت من الصحيفة شيئا فمسحت به وجهي! وجعل رسول الله صلي الله عليه وسلم يضحك.382

وروي أن الضحاك بن سفيان الكلابي كان رجلا دميما قبيحا، فلما بايعه النبي صلي الله عليه وسلم قال: إن عندي امرأتين أحسن من هذه الحميراء - وذلك قبل أن تنزل آية الحجاب- أفلا

377سورة الواقعة الآية 35-37 .

378 عن الحسن البصري ورواه الترمذي في الشمائل (241)، وقال الألباني صحيح في السلسلة الصحيحة(2987).

379رواه أبو داود والترمذي عن أنس بن مالك ولفظه "إني حاملك" وقال حسن صحيح غريب وقال الألبانصحيح في(صحيح الترمذي (1991)وابن داود(4998)والشمائل المحمدية(203)).

380قال العراقي في تخريج أحاديث الإحياء(3/7)أخرجه الزبير بن بكار في كتاب الفكاهة والمزاح ورواه ابن أبي الدنيا من حديث عبيدة بن سهم الفهري مع اختلاف.

381رواه البخاري وأحمد والترمذي وقال حسن صحيح، والنسائي وابن ماجه وقال الألباني صحيح في صحيح (الأدب المفرد(650) 296، وأبي داود(4969) والشمائل المحمدية(201) وابن ماجه(3012) والترمذي(1989، 333) والجامع(7830)).

382أخرجه الزبير بن بكار في كتاب الفكاهة والمزاح ورواه أبو يعلى وقال الحافظ الهيثمي رجاله رجال صحيح عدا محمد بن عمر بن علقمة وحديثه حسن وقال العراقي في تخريج الإحياءإسناده جيد(3/160)، وقال الألباني حسن في السلسلة الصحيحة(363/7).

أنزل لك عن إحداهن فتزوجها؟! وعائشة جالسة تسمع، فقالت: أهي أحسن أم أنت؟ فقال: بل أنا أحسن منها وأكرم ، فضحك رسول الله صلى الله عليه وسلم من سؤالها إياه لأنه كان دميما " 383. وكان صلى الله عليه وسلم يحب إشاعة السرور والبهجة في حياة الناس، وخصوصا في المناسبات السائدة مثل: الأعياد والأعراس.

ولما أنكر الصديق أبو بكر رضي الله عنه غناء الجاريتين يوم العيد في بيته وانتهرهما، قال له: " دعهما يا أبا بكر، فإنها أيام عيد". 384.

وفي بعض الروايات: " إن لكل قوم عيدا، وهذا عيدنا " 385.

وقد أذن للحبشة أن يلعبوا بحرابهم في مسجده عليه الصلاة والسلام في أحد أيام الأعياد ، وكان يحرضهم ويقول: " دونكم يا بني أرفدة " 386.

وأتاح لعائشة أن تنتظر إليهم من خلفه ، وهم يلعبون ويرقصون ، ولم ير في ذلك بأسا ولا حرجا ، كما أتاح لها أن تلعب بالبنات (اللعب) مع صويحباتها.

واستنكر يوما أن تزف فتاة إلي زوجها زفافا صامتا ، لم يصحبه لهو ولا غناء ، وقال: " يا عائشة ما كان معكم لهو؟ فإن الأنصار يعجبهم اللهو " 387. 388.

وفي بعض الروايات الأخرى لهذا الحديث: " فلو بعثتم معها من تغني وتقول: أتيناكم أتيناكم.. فحيونا نحييكم " 389.

وأحضر النبي الحبيب صلى الله عليه وسلم مغنية لعائشة رضي الله عنها لتغني لها، فقد روت رضي الله عنها قالت: قال لي النبي صلى الله عليه وسلم " يا عائشة

! أتعرفين هذه؟ قالت: لا ، يا نبي الله! قال : هذه فينة بني فلان، تُحِبِّينَ أَنْ تُغَنِّيَكَ؟ قالت: نَعَمْ ، قال : فَأَعْطَاهَا طَبَقًا فَعَنَّتْهَا ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : قد نَفَخَ الشَّيْطَانُ فِي مَنْخَرِهَا " 390.

وكان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم ومن تبعهم بإحسان في خير قرون الأمة يضحكون ويمزحون، اقتداء بنبيهم صلى الله عليه وسلم واهتداء بهديه ، حتى إن رجلا مثل عمر

383 أخرجه الزبير بن بكار في الفكاهة والمزاح وقال الحافظ العراقي حسن مرسلا أو معضلا من رواية عبد الله بن الحسن ولدار قطنى نحو هذه القصة مع عبيدة بن حصن الفزارى بعد نزول الحجاب من حديث أبي هريرة (2/3المزاح).

384 متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(987)، ومسلم فى صحيحه(892).

385 متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(952)، ومسلم فى صحيحه(892).

386 متفق عليه ، رواه البخارى فى صحيحه(989،2906)، ومسلم فى صحيحه(892).

387 رواه البخارى فى صحيحه(5162)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(7918).

388 فقه اللهو والترويح د يوصف القرصاوى بقليل من التصرف.

389 عن عائشة وابن عباس ورواه أحمد وابن ماجه وقال الألبانى حسن فى (إرواء الغليل(1995) صحيح ابن ماجه(136/2)).

390 رواه النسائى فى السنن الكبرى(8960)، وأحمد (15720)، وقال الألبانى إسناده صحيح على شرط الشيخين فى السلسلة الصحيحة (3281).

بن الخطاب -علي ما عُرف عنه من الصرامة والشدة- يروي عنه أنه مازح جارية له ، فقال لها: خلقتي خالق الكرام ، وخلقك خالق اللئام! فلما رآها ابتأست من هذا القول ، قال لها مبينا: وهل خالق الكرام واللئام إلا الله عز وجل؟ .

وقد عرف بعضهم بذلك في حياته صلي الله عليه وسلم وأقره عليه ، واستمر علي ذلك من بعده ، وقبله الصحابة ، ولم يجدوا فيه ما ينكر، برغم أن بعض الوقائع المروية في ذلك لو حدثت اليوم لأنكرها معظم المتدينين أشد الإنكار، وعدّوا فاعلها من الفاسقين أو المنحرفين! الصحابة الفكاهيون (الكوميديون): من هؤلاء المعروفين بروح المرح والفكاهة والميل إلي الضحك والمزاح: النعيان بن عمر الأنصاري رضي الله عنه ، الذي رويت عنه في ذلك بوادر عجيبة وغريبة.

وقد ذكروا أنه كان ممن شهد العقبة الأخيرة، وشهد بدرا وأحدا، والخندق، والمشاهد كلها. ومعني هذا: أنه من السابقين الأولين من الأنصار الذين رضي الله عنهم ورضوا عنه ، كما ذكرت سورة التوبة " وَالسَّابِقُونَ الْأَوَّلُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ بِإِحْسَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ۗ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ " .³⁹¹

روي عنه الزبير بن بكار عددا من النوادر الطريفة في كتاب الفكاهة والمزاح نذكر بعضا منها قال: وكان لا يدخل المدينة طرفة إلا اشترى منها ، ثم جاء بها إلي النبي صلي الله عليه وسلم فيقول: هذا أهديته لك ، فإذا جاء صاحبها يطلب نعيان بئمنها ، أحضره إلي النبي صلي الله عليه وسلم ، قائلا: أعط هذا ثمن متاعه ، فيقول: أولم تهده لي؟ فيقول: إنه والله لم يكن عندي ثمنه ، ولقد أحببت أن تأكله ، فيضحك ويأمر لصاحبه بئمنه.³⁹²

وأخرج الزبير قصة أخرى من طريق ربيعة بن عثمان قال: دخل أعرابي علي النبي صلي الله عليه وسلم ، وأناخ ناقته بفنائها ، فقال بعض الصحابة للنعيان الأنصاري: لو عقرتها فأكلناها ، فإننا قد قرمنا (القرم: شدة شهوة اللحم حتي لا يصبر عنه) إلي اللحم؟ ففعل ، فخرج الأعرابي وصاح: واعقره يا محمد! فخرج النبي صلي الله عليه وسلم فقال: من فعل هذا؟ فقالوا: النعيان ، فأتبعه يسأل عنه حتي وجده قد دخل دار ضباعة بنت الزبير بن عبد المطلب ، واستخفي تحت سرب لها فوقه جريد ، فأشار رجل إلي النبي صلي الله عليه وسلم حيث هو فأخرجه فقال له: ما

³⁹¹سورة التوبة الآية 100 .
³⁹²أخرجه الزبير بن بكار في الفكاهة ومن طريقه ابن عبد البر من رواية محمد بن حزم مرسلا وقد تقدم أوله وقال العراقي مرسل في تخريج الإحياء(1/3).

حملك علي ما صنعت؟ قال: الذين دلوك علي يا رسول الله هم الذين أمروني بذلك ، قال: فجعل يمسح التراب عن وجهه ويضحك ، ثم غرمها للأعرابي.³⁹³

قال الزبير أيضا: حدثني عمي عن جدي قال: كان مخرمة بن نوفل قد بلغ مائة وخمس عشرة سنة ، فقام في المسجد يريد أن يبول ، فصاح به الناس: المسجد المسجد ، فأخذ نعيمان بن عمرو بيده وتحمي به ، ثم أجلسه في ناحية أخرى من المسجد فقال له: بُل هنا قال: فصاح به الناس فقال: ويحكم ، فمن أتى بي إلي هذا الموضع؟! قالوا: نعيمان، قال: أما إن لله عليّ إن ظفرت به أن أضربه بعصاي هذه ضربة تبلغ منه ما بلغت! فبلغ ذلك نعيمان فمكث ما شاء الله ثم أتاه يوما ، وعثمان قائم يصلي في ناحية المسجد ، فقال لمخرمة: هل لك في نعيمان قال: نعم ، قال: فأخذ بيده حتي أوقفه علي عثمان ، وكان إذا صلي لا يلتفت ، فقال: دونك هذا نعيمان؟ فجمع يده بعصاه ، فضرب عثمان فشجّه ، فصاحوا به: ضربت أمير المؤمنين ، فذكر بقية القصة.³⁹⁴

ومن الطرائف أن صحابيا آخر من أهل الفكاهة والمزاح ، استطاع أن يوقع نعيمان في بعض ما أوقع فيه غيره من (المقابل) كما في قصة سويبط بن حرملة معه ، وكان ممن شهد بدرًا أيضا ، قال ابن عبد البر في (الاستيعاب) في ترجمة سويبط رضي الله عنه: وكان مزاحاً يفرط في الدعابة ، وله قصة ظريفة مع نعيمان وأبي بكر الصديق رضي الله عنهم نذكرها لما فيها من الظرف ، وحسن الخلق ، وروي عن أم سلمة قالت: خرج أبو بكر الصديق رضي الله عنه في تجارة إلي بصري قبل موت النبي صلي الله عليه وسلم بعام ، ومعه نعيمان وسويبط بن حرملة ، وكانا قد شهدا بدرًا ، وكان نعيمان علي الزاد ، فقال له سويبط وكان رجلا مزاحاً: أطعمني فقال: لا حتي يجيء أبو بكر رضي الله عنه ، فقال: أما والله لأغيظنك ، فمروا بقوم فقال لهم سويبط: تشترون مني عبداً؟ قالوا: نعم ، قال: إنه عبد له كلام وهو قائل لكم: إني حر ، فإن كنتم إذا قال لكم هذه المقالة تركتموه ، فلا تفسدوا عليّ عبدي ، قالوا: بل نشتره منك ، قال: فاشتروه منه بعشر قلائص ، قال: فجاءوا فوضعوا في عنقه عمامة أو حبلا ، فقال نعيمان: إن هذا يستهزي بكم وإني حر ، لست بعبد ، قالوا: قد أخبرنا خبرك فانطلقوا به ، فجاء أبو بكر رضي الله عنه فأخبره سويبط فأتبعهم فرد عليهم القلائص وأخذه ، فلما قدموا علي النبي صلي الله عليه وسلم أخبروه قال: فضحك النبي صلي الله عليه وسلم وأصحابه منها حولاً.³⁹⁵

³⁹³أخرجه ابن عبد البر، والإصابة ج 5

³⁹⁴ذكر هذه القصص الحافظ بن حجر.

³⁹⁵أخرجه ابن أبي شيبة وابن عبد البر في الاستيعاب وابن ماجه(3719).

أما أن يصبح الترويح طابع للحياه فذلك خروج بالترويح عن طبيعته والإتجاه بالحياة إلى العبث والضياع ، وإذا كانت الأمم والمجتمعات على مختلف أنماطها قد حددت للترويح وقتاً غير أوقات العمل ، فما بالناس بالمجتمع الإسلامى الذى يلتزم برسالة إنسانية عامة .
ومن هنا نجد أن الإسلام قد حدد إطاراً للترويح يحقق أهدافه تجاه كل من الفرد والجماعة ، وفى حدود القيم والمبادئ الإسلامية .

الشروط الواجب توافرها فى النشاط الترويحي الذى يحقق هدف التربية الإسلامية :-

حدد الدكتور/ باسم التهامى شروط النشاط الترويحي فى الأتى:-

- 1- أن يكون النشاط الترويحي مناسباً للمواقف والمناسبات المختلفة ، ولا يخصص له أوقات تتراحم أوقات العمل .
- 2- أن يكون النشاط الترويحي خالياً من الخروج عن الأخلاق والمبادئ الإسلامية .
- 3- أن يكون النشاط الترويحي نشاطاً اختيارياً حتى يشعر الفرد بعد أداءه بالرضا و التوافق الإجتماعى .
- 4- أن يكون النشاط الترويحي محققاً للغاية المثلى للتربية الإسلامية : أى لشريعة الله وعبوديته ولجميع ما ينتج عن التصورات الإسلامية للكون والحياة والإنسان ومسؤوليته ، فتحقيق ذلك كله من خلال النشاط إنما ينتج عفويماً إذا تحققت الفقرات السابقة ، وتنزه النشاط عن العبث والشكلية والمظهرية وأصبح جزءاً حقيقياً من الحياة .
- 5- أن يكون الرائد أو الموجه للنشاط عاملاً إيجابياً فعالاً فى هذا النشاط لا أن يكتفى بدور المشرف المترفع ، فالموجه هو العنصر الأساسى والقوة المثالية الفعلية فى كل الوان النشاط وأحواله .
- 6- أن يقيم النشاط بما يحققه من الغايات والأهداف التربوية ، لا بما يحرزه الأفراد من نتائج النشاط ، فنتائج النشاط يقاس بما يتركه من آثار تربوية أخلاقية (حب العمل – التواضع – الصدق – الإستقامة)³⁹⁶.

³⁹⁶ عبد الرحمن النحلاوى : أصول التربية الإسلامية وأساليبها فى البيت والمدرسة والمجتمع – دار الفكر العربى – دمشق 1979.

وحدد كذلك الغرض من الرياضة الترويحية وقال :-

أغراض أنشطة التربية الترويحية

تتخصر هذه الأنشطة فى الأتى :-

- 1- مساعدة الجسم على النمو الطبيعى فى الأعمار المختلفة .
- 2- تقوية العضلات وأجهزة الجسم المختلفة .
- 3- تنمية التوافق الحسى والحركى .
- 4- تنمية الطاقة الحيوية وتأخير الشيخوخة والمرض .
- 5- اكتساب قدرات خاصة فى أداء حركات معينة .
- 6- الوقاية من المرض وعلاج بعض الأمراض .
- 7- تنمية القدرة على الدفاع عن النفس .
- 8- استكمال تناسق الجسم فى نموه.

إن أنشطة التربية البدنية التى يهتم بها الإسلام ويحث على ممارستها وتدعيمها من خلال أسمى مصادر التشريع – القرآن والسنة المطهرة – يجعلها من أسمى سبل تنشئة النشأ المسلم ، فهى تعتبر تربية مبكرة ، تربية بدنية شاملة ومتكاملة ، ويتضمن إطارها اللعب وهى فى ذات الحين تراعى النضج والتطور ويتسم جوهرها بالنشاط والحركة وهى بالتالى تحفظ الصحة ، وأنشطة التربية الروحية البدنية تعد إطار متكامل يوازن بين العمل والراحة ، كما تتعهد مكارم الأخلاق والقيم الإجتماعية التى تسهم فى رقى وتماسك المجتمع ، وذلك بعيداً عن الأنشطة التى تحمل طابع المخاطرة وإلقاء النفس فى أنشطة التهلكة والنهى عن الأنشطة ذات طابع المقامرة فهى أنشطة هادفة تراعى حدود الله وشريعته .

هل التربية الرياضية تعتبر نشاطا تربويا أم نشاطا ترويحيا؟ :-

إن التربية الرياضية هي الإثنين معا ولا تعارض بينهما ، حيث تعتبر الرياضة نشاطا تربويا لتعلم النشاط والحركة والقوة والمرونة والصبر والتحمل وغيرها ، وهى من متطلبات الإنسان السوى والمؤمن القوى ، ولقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير " .³⁹⁷

وهى كذلك نشاطا ترويحيا وترفيهيا يدخل السرور على القلوب ويروح الأبدان بعد المشاق اليومى والجهد الزهنى والعصبى الواقع على الإنسان خلال سعيه فى الحياة ، ولقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " روحوا القلوب ساعة وساعة " .³⁹⁸

وقال صلى الله عليه وسلم " إن هذا الدين يسر لا عسر فيه ولن يشاد الدين أحداً إلا غلبه فسددوا وقاربوا وأبشروا واستعينوا بالغدوة والروحة وشيئ من الدلجة " .³⁹⁹
وخير الأمور الوسط دائما ، وهو نهج الإسلام وخصوصيته الكبرى ، ومناطق فضل أمته على غيرها من الأمم.

وهذه هى الوسطية السمحة التى دعى إليها الإسلام والتى تستقيم مع الحياة وطباع البشر والفترة التى فطر الله الناس عليها ، بدون تفریط ولا تقصير ، أو لهو ضار وغير مفيد .

³⁹⁷سبق تخريجه ص14.

³⁹⁸عن أنس بن مالك قال العجلونى فى كشف الخفاء(1400) رواه الديلمى مرفوعا وأبو نعيم والقضاعى وقال حسن فى مسند الشهاب وقال يشهد له ما فى صحيح مسلم وغيره من حديث ياحنظة ساعة وساعة ، وكذلك قال السخاوى فى المقاصد الحسنة (275)، وأخرجه أبو داود فى المراسيل عن محمد بن شهاب الزهرى(149)، والمنأوى فى فيض التقدير فى شرح الجامع الصغير (4484).

³⁹⁹عن أبى هريرة، ورواه البخارى فى صحيحه(39)، وابن حبان فى صحيحه(351)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح النسائى (5049).

الباب السادس

أحكام
هامية
للرياضيين

أحكام هامة للرياضيين:

إن الرياضى المسلم يجب عليه ممارسة الرياضة بأخلاق وقيم الإسلام ، واتباع هدى النبى صلى الله عليه وسلم والصحابة والتابعين ، ولا يجوز ممارسة الرياضة بمعصية الله ومخالفة شرعه بأى حجة أو خدعة أو إتباع الهوى من النفس أو الشيطان ، ويحاول أن يمارس كل الألعاب الرياضية التى تعود عليه وعلى أمتة بالخير ، ويستعد بالرياضة للجهاد والدفاع عن الدين والنفس والعقل والعرض والمال كما قال تعالى " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ " .⁴⁰⁰

وأن يكون المؤمن قوى فهو أحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، كما قال النبى صلى الله عليه وسلم " المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير " .⁴⁰¹

ويتحلى بالخلق الرفيع والقيم العالية كما أمره الرسول صلى الله عليه وسلم " أقربكم منى مجلسا يوم القيامة أحسنكم خلقا " .⁴⁰²

لأنه فى البداية مسلم له منهاج ثابت من رب العالمين ، وله فى رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة " لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا " .⁴⁰³

فهذا الإسلام منهج حياة متكامل ، تنبثق أخلاقه وعبادته ومعاملاته وشرائعه من رب العالمين ، العليم بخلقه المدبر لشئونهم ما ينفعهم وما يضرهم " أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ " .⁴⁰⁴ " الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى (2) وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى " .⁴⁰⁵

ولذا يجب على الرياضى المسلم أن يلتزم بهدى وخلق الإسلام ، والتى أمرنا بها الله ورسوله ، (والأخلاق فى الإسلام هى عبارة عن التقيد بأحكام الشريعة ، أمرا ونهيا ، فى جميع التكاليف التى تربط الإنسان بخالقه ، وفى العقائد والعبادات ، كما تربطه بغيره من الناس فى

⁴⁰⁰سورة الأنفال الآية 60 .

⁴⁰¹سبق تخريجه ص 14 .

⁴⁰²عن عليّ رضي الله عنه ورواه ابن النجار وقال الألبانى حسن فى صحيح الجامع(1176)، وروى عن عبد الله بن عمرو وقال فيها أحمد شاكر صحيح فى مسند أحمد(32/11)، وقال فيها الألبانى صحيح على شرط الستة فى السلسلة الصحيحة(792)وصحيح فى (الأدب المفرد(206)والترغيب والترهيب(2650)).

⁴⁰³سورة الأحزاب الآية 21 .

⁴⁰⁴سورة الملك الآية 14 .

⁴⁰⁵سورة الأعلى الآية 2،3 .

المعاملات ، ولهذا أجابت السيدة عائشة الصديقة رضى الله عنها عندما سئلت عن أخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم بقولها " كان خلقه القرآن " .⁴⁰⁶

وللأخلاق فى الإسلام مكانة عالية ، ويظهر ذلك جلياً فى عنايته بها عنايةً عظيمة ، وجعلها هدفاً من أهداف الرسالة لقول الرسول صلى الله عليه وسلم " إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق " .⁴⁰⁷

كما تظهر مكانة الأخلاق فى الإسلام ، عندما جعلها أساساً ودعامة أولى يقوم عليها نظامه فى الحياة.

ومن أهم هذه الأخلاق هي :

1- **النية الصالحة** ، وهى أن تكون نيته لله وحده ويبتغى بها وجهه سبحانه ونفع المسلمين ونفسه ، كما قال النبى صلى الله عليه وسلم فى الحديث الجامع " إنما الأعمال بالنيات " .⁴⁰⁸ ، بمعنى أن تكون نيته خالصة وصالحة بدايةً ، وهى على سبيل الحصر ، الإستعداد بالرياضة على تحمل تبعات الدفاع عن الدين والوطن ، ثم التقوى على أداء الطاعات والعبادات ، ثم إكتساب الرزق وسد القوت لنفسه وأسرته ، ثم نفع المجتمع والمسلمين ثم العالم أجمع ، والرياضى يؤجر على نيته قبل عمله.

2- **الصدق بأنواعه** ، وأوله وأهمه صدق اللسان ، يجب على الرياضى المسلم أن يكون صادقاً فى قوله فلا يكذب ، وإن أدى إلى خسارته ، ولا يرتكب معصية لله تكون سبباً لدخوله النار ، أو خسارته للأخرة بعرض الدنيا القليل " قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ " .⁴⁰⁹ ، حتى فى حياة الناس جلهم يكرهون الكاذب ويحبون الصادق ، وما آمن الناس برسول الله صلى الله عليه وسلم إلا لأنه كان الصادق الأمين ، وإن من الدعوة إلى الله أن يكون العبد صادقاً ، ويراه الناس صدوقاً لا يكذب على نفسه أو على الآخرين ، وحديث الصادق الأمين صلى الله عليه وسلم " عليكم بالصدق فإن الصدق يهدى إلى البر ، وإن البر يهدى إلى الجنة ، وما يزال العبد يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله

⁴⁰⁶ عن عائشة وقال الألبانى صحيح فى (صحيح الجامع) (4811) وصحيح الأدب المفرد (234).

⁴⁰⁷ عن أبى هريرة ورواه أحمد وابن عبد البر وقال صحيح فى التمهيد (24/333)، وقال الهيثمى رجاله رجال الصحيح غير محمد بن رزق الله الكلوزانى وهو ثقة فى المجمع (18/9)، وقال الألبانى صحيح فى السلسلة الصحيحة (45)، وفى رواية لأحمد " صالح الأخلاق " صححها الألبانى فى صحيح (الجامع) (2349) والأدب المفرد (207).

⁴⁰⁸ سبق تخريجه صفحة 24.

⁴⁰⁹ سورة النساء الآية 77 .

صديقا ، وإياكم والكذب فإن الكذب يهدى إلى الفجور، وإن الفجور يهدى إلى النار، وما يزال العبد يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذابا " 410.

والصدق الثانى هو صدق النية والأرادة ، ويرجع ذلك إلى الإخلاص ، وهو ألا يكون له باعث فى الحركات والسكنات إلا لله رب العالمين ، يطبق ذلك على نفسه وفى رياضته . والصدق الثالث هو صدق العزم ، وهو أن يكون صادق العزم فى رياضته ، مجتهد فى إتقانها ، مثل أن يعزم لإن رزقه الله القوة والصحة فى مزاولته الرياضة ليجعلها فى سبيل الله ، ونفعا لأهله وأمتة ، فلا يضعف ويتخلى ويدبر ، بل يصدق العزم ولا يترد . والصدق الرابع هو الصدق فى الوفاء بالعزم وهو مرتبط بسابقه ، فإنه أحيانا كثيرة قد تغلب على الرياضى المسلم إن تحقق مراده ، أن تفتت العزائم وتغلب الشهوات ولا يوفى بما عاهد الله عليه فيكتب من الكاذبين ويحبط عمله ، بل يجب أن يكون من الذين صدقوا بما عاهدوا الله عليه " مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّن يَنْتَظِرُ ۖ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا " 411.

والصدق الخامس وهو الصدق فى الأعمال ، وهو أن يجتهد حتى لا تدل أعماله الظاهرة على ما فى باطنه ، وهو معنى الرياء ، مثل أن يجتهد فى رياضته لا لينال رضى الله ، بل تشجيع الناس وإعجابهم به ، وهى آفة معظم الرياضيين ، بل يجتهد أن يكون باطنه مثل ظاهره ، فإن مساواة السريرة للعلائية أحد أنواع الصدق .

والصدق السادس وأعظمه ألا وهو الصدق فى مقامات الدين ، كالصدق فى الخوف والرجاء والتعظيم والزهد والتوكل ، وسائر هذه الأمور ، كأن يقال فلان صدق الجهاد ، أو فلان صادق التوكل على الله ، أو هذا الخوف الصادق ، " إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ " 412 .

وقوله سبحانه وتعالى " وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ " إلى قوله سبحانه وتعالى " أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ " 413 .

410 عن عبد الله بن مسعود والحديث متفق عليه، وراه البخارى فى صحيحه(6094)، ومسلم فى صحيحه(2607).

411سورة الأحزاب الآية 23 .

412سورة الحجرات الآية 15 .

413سورة البقرة الآية 77 .

3- **العدل** ، وهو خلق رفيع قد لا يتحلى به كثيراً من الرياضيين ، لما له من وقع كبير فى القلب وفى السلوك ، والتحيز والميل إلى نفسه وأهله وأصدقائه ... وهكذا ، ويقول ربنا سبحانه وتعالى " وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا ۗ اَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ " 414، فلا يميل ويحكم بالظلم ، بل بالعدل وإن كان على نفسه.

4- **الحياء** ، وهو خلق عالى ، لا يكون إلا فى مؤمن حقا كما أخبر الصادق الأمين فى حديث شعب الأيمان " الإيمان بضع وستون شعبة ، والحياء شعبة من الإيمان " 415. يتحلى به الرياضى فيستحى أن يرتكب المعاصى جهاراً أو خفية ، لأنه يستحى من الله أن يراه على هذه المعصية ، ويستحى أن ينظر إلى ما حرم الله من العورات أو النساء بغير استحياء ، بل غاض البصر حييى عن المعاصى.

5- **الأمانة** ، فلا يكون خوان أثيم ، بل صادق أمين فى كل شئ ، والأمانة فى الإسلام تشمل العبادات والمعاملات معا ، فيؤدى العبادات كاملة تامة ما استطاع إلى ذلك سبيلا ، أمانة العبادة إلى الله سبحانه وتعالى فلا يضيعها ، ويؤدى أمانة التعامل مع الناس فلا ينقصها ، قال تعالى " إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ " 416

6- **التواضع** ، وما أحلاه من خلق ، يتحلى به الرياضى المسلم ، يتميز به ويعطو على من سواه متمثلا خلق النبى صلى الله عليه وسلم فى تواضعه الجم وأدبه الرفيع ، يمنعه تواضعه عن التعالى عن الناس ، ويخفض لهم الجناح مهما أعطاه الله من مميزات تميز بها عن غيره ويتعالى بها عليهم ، لقول الله سبحانه وتعالى " إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا " 417

7- **الشجاعة** ، وهو خلق يجب أن يتحلى به كل رياضى مسلم ، فلا يكون جباناً خوارا ضعيفا بل شجاعا مقداما ، وهو خلق المدافعين عن الدين والنفس والعقل والعرض والمال ، يؤدى رياضته بإقدام وشجاعة ليحقق بها مراده وغاياته، ومقتدى برسوله صلى

⁴¹⁴سورة المائدة الآية 8 .

⁴¹⁵رواه أبو هريرة والحديث متفق عليه وأخرجه البخارى فى صحيحه(9)، ومسلم فى صحيحه(35).

⁴¹⁶سورة النساء الآية 58.

⁴¹⁷سورة النساء الآية 36.

الله عليه وسلم فقد كان أشجع الناس ، فقد روى أنس عن صفة الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: (كَانَ أَحْسَنَ النَّاسِ وَكَانَ أَجْوَدَ النَّاسِ وَكَانَ أَشْجَعَ النَّاسِ).⁴¹⁸

8- **الصبر واحتمال الأذى** ، وما أحوج الرياضيين له لإصلاح حالهم ، وما أعزه عليهم ، وما أقله فيهم إلا ما رحم ربي ، فلو أصابه شيء جزع وتخلّى عن هدفه ، وأصابه اليأس والفتوط ، ولم تقم له عزيمة ، بل عليه بالصبر والعزم والعودة مع الإصرار حتى يحقق أهدافه ولا يعجز ، ويصبر على ما أصابه كما قال الله تعالى " وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ " .⁴¹⁹

9- **الرحمة والمواساة** ، وهي من أعظم أخلاق الرياضة ، وهي صفة المسلم الصالح ، والرحمة والمواساة تكون لإخوانه فلا يشق عليه ، أو يحملهم ما لا يطيقونه ، أو يؤخذهم بكل جريرة أو هفوة ، وخصوصاً إن كان مدرباً أو مسئولاً عن الآخرين ، وسبحان من جعل الرحمة من إسمه فهو الرحمن الرحيم ، ووصف رسوله الكريم بالرؤوف الرحيم " بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ " .⁴²⁰

10- **الإيثار**، ويقصد به عدم الطمع لما في أيدي الآخرين ، أو عدم إثارة نفسه دون الباقين ، بل يحب لغيره ما يحبه لنفسه كما أمر الرسول الحبيب " أحب للناس ما تحب لنفسك " ⁴²¹، ويأخذ بأيدي إخوانه إن كان الله ميزه عليهم وجعله متفوق عليهم فيأخذ بأيديهم ليلحقوا به أو يقتربوا منه ، بل ويؤثر أخاه في الخيرات ، لأن الغاية هي تحقيق ما يرضى الله ، وما يرفع المسلمين ، وليس الرفعة لنفسه فقط دون الآخرين .
وهناك صفات أخرى من خلق المسلم الرياضي منها على سبيل المثال لا الحصر العفة والقناعة والحلم والتعقل والتقوى والورع والعفو عن الزلات والهفوات الخ .

آفات النفس وأمراضها:

واحذر يا أخي الرياضي من أن تقع في آفات النفس وأمراضها وأهمها:

⁴¹⁸ الحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(2820)، ومسلم فى صحيحه(2307).

⁴¹⁹سورة لقمان الآية17

⁴²⁰سورة التوبة الآية 128 .

⁴²¹عن أبى هريرة رواها أحمد والبيهقى والترمذى وقال غريب(2305)، وقال أحمد شاكر فى مسند أحمد ضعيف ولكنه يكون صحيح لغيره فى رواية أحمد(228/15)، وقال الألبانى حسن لغيره فى صحيح الترغيب(2567) وحسن فى صحيح الترمذى (2305) وفى رواية أخرى لأبى هريرة صحيح فى صحيح الجامع(4580) وحسن فى(السلسلة الصحيحة (930) وصحيح الجامع(100)).

1. حب الظهور والشهرة :

فالطريق إلى الشهرة محفوف بالمخاطر ولا يخلو سالكه من إصابة قلبه بمرض الشهرة وحب الظهور، وقد يصل به الحال في حب الظهور والشهرة أن يتخلى عن كثير من القيم والمبادئ ليكون دائماً حاضراً ، وقد يبيع دينه لنيل شهرة زائفة ، أو يحيط نفسه بهالة كاذبة ، وكثيراً ما تكون عاقبة ذلك سوءاً ليس على نفسه فقط ، بل تصيب غيره في كثير من الأحيان.

فهذا المريض عادة ما يحب المدح والثناء ، خاصة إن كان على الملأ وفي حضور كثير من الناس ، ويتضح ذلك كثيراً على أبطال الرياضة المشهورين ، فعندما يمن الله عليه بالتفوق والنجاح والشهرة ، يصيبه الغرور ويحب الظهور دائماً أمام الناس ، فإذا أفل نجمه وظهر من هو أفضل منه شق ذلك على نفسه وحسد البطل الجديد وتمنى زوال النعمة عليه ، وهذا هو الحسد بعينه .

كما قال الله سبحانه وتعالى " أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا " .⁴²²

وعلاج حب الظهور والشهرة أن يذكر المشهور أن ما به من نعمة فمن الله ، قال تعالى " وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ " ⁴²³، ووجب عليه شكرها وأداء حقها ، ويتواضع لله ولا تغره الشهرة وحب الظهور ، فإن من سنن الله التغيير والتبديل وعدم دوام الحال ، ويتذلل لله في صلاته وفي ركوعه وفي سجوده ، ويعمل كما فعل أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه عندما حدثته نفسه بأنه أمير المؤمنين دون الناس ، فحمل على ظهره الأحمال وطاف بها المدينة والناس تنظر ، وأن ينظر إلى ما هو فوقه فيجتهد وينافسه دون حسد ، وينظر إلى ما دونه فيحمد الله على أنعم عليه ويدوم على الشكر.

2. الرياء :

دائماً مرض الشهرة ما يؤدي إلى أمراض أخرى من أهمها الرياء وهو رفيق الشهرة وملازم لها ، فطالب الشهرة يعمل ليراه الناس ويعظموه ، ويرى أنه لن يتحصل على

⁴²²سورة النساء الآية 54 .

⁴²³سورة النحل الآية 53.

الشهرة إلا بالرياء والعمل لأجل المدح والظهور الدائم في أعين الناس ، وهذا الصنف خاسر كسابقه ، إذا لا يقبل الله من العمل إلا ما كان خالصاً ، يبتغى به وجه الله ، لا يبتغى به وجه الناس ، فعن أبي هريرة مرفوعاً قال تعالى " أنا أغنى الشركاء عن الشرك ، من عمل عملاً أشرك معي فيه غيري تركته وشركه " .⁴²⁴

فالمرائي قصد بعمله غير الله ، بل يقصد الناس ينتظر منهم مدحه وشكره والإشارة إليه بالبنان وجعل لله شريكا ، والله سبحانه وتعالى أغنى الناس عن الشرك ، والمرائي محبط لعمله ومسبباً غضب الله عليه ، ومرتكب لعمل من الكبائر والذي هو من أشد المهلكات ، ودائماً ما يفضحه الله فيعلمه الناس فيمقتونه بمقت الله ، وكثير من الرياضيين لا يشارك في لعبته إلا من أجل الشهرة أو أن يمدحه الناس ، أو يعرفونه ، وإذا لم يشاهدونه الناس تقاعس ولم يشارك ، لأنه يحب المراء وأستعظم هذا المرض في قلبه فأحبط عمله ، ومنعه من إكتساب المهارة والإتقان ، حتى لو كان من أمهر الرياضيين .

وهذا النوع من الناس الذي يعمل لغير وجه الله لا تستقيم به الحياة البشرية ، لأنه لا يعمل إلا إذا رأى أو عرف عمله ، وكثير من أعمال الخير لا تقوم بذلك ، ثم إن الإسلام نفسه لا يقوم بذلك لأن الدعوة إلى الإسلام تحتاج أحياناً إلى مواجهة الرأي العام الكافر والظالم ، والمرائي يأبى هذه المواجهة ، ولهذا وغيره كان الرياء خطيراً على صاحبه وعلى الأمة ، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " إِنَّ أَحْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ الشِّرْكَ الْأَصْغَرَ ، الرِّيَاءُ ، يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِذَا جَزَى النَّاسَ بِأَعْمَالِهِمْ: اذْهَبُوا إِلَى الَّذِينَ كُنْتُمْ تُرَاوُونَ فِي الدُّنْيَا، فَانظُرُوا هَلْ تَجِدُونَ عِنْدَهُمْ جَزَاءً؟ " .⁴²⁵

وعلاجه كما ذكر الغزالي (وعلاجه بعد ما علمت أنه محبط للأعمال وسبب مقت الله وأنه من الكبائر ، أن تشمر عن ساعد الجد في إزالته ولو بالمجاهدة وتحمل المشاق ، فلا شفاء إلا في شرب الأدوية المرة البشعة ، وذلك بقلع عروقه وإستئصال أصوله والثاني دفع ما يخطر منه في الحال ، أما في قلع عروقه وإستئصال أصوله من حب المنزلة والجاه فهو ثلاثة أقسام وهي: لذة المحمدة ، والفرار من الذم ، والطمع فيما أيدي الناس ، كما روى أبو موسى أن أعرابياً سأل النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله

⁴²⁴ رواه مسلم (2985) وقال الألباني إصحح في صحيح الجامع (4313) وفي رواية لابن ماجه والمنذرى قال الألباني فيهما صحيح في صحيح ابن ماجه (3406) وصحيح الترغيب (34).

⁴²⁵ عن محمود بن لبيد الأنصاري، وقال الألباني صحيح في صحيح الترغيب (32)، وقال شعيب الأرنؤوط في تخريج المسند إسناده حسن (23631).

الرجل يقا تل حمية – ومعناه أنه يأنف أو يقهر أو يذم بأنه مقهور ومغلوب – وهذا هو الحمد باللسان – فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا فهو فى سبيل الله ".⁴²⁶

ولو علم المرأى أن هذا المرأ لذيف فى الحال وضار فى المال سهل عليه قطع الرغبة عنه ، وعرف العبد مضره الرياء وما يفوته من صلاح قلبه وما يحرم عنه فى الحال من توفيق وفى الآخرة من منزلة عند الله وما يتعرض له من العقاب العظيم والمقت الشدي د والخزى الظاهر.

ومهما تفكر العبد فى هذا الخزى وقابل ما يحصل له من العباد والتزين لهم فى الدنيا بما يفوته فى الآخرة وبما يحبط من ثواب العمال ، مع أن العمل الواحد ربما كان يتأرجح به ميزان حسناته لو خلص ، فإذا فسد بالرياء حول إلى كفة السيئات فترجح به ويهوى إلى النار ، وما يتعرض له فى الدنيا من تشتت الهم بسبب ملاحظة الخلق ، فإن رضا الناس غاية لا تدرك ، فكل ما يرضى فريق لا يرضى الآخر ، ومن طلب رضاهم بسخط الله سخط الله عليه وأسخطهم عليه أيضا ، وهم لا يملكون له رزقا ولا أجلا ولا ينفعونه يوم فقره وهو يوم القيامة ، وأما الطمع لما فى أيديهم ، فاعلم أن الله تعالى هو المسخر للقلوب بالمنع والعطاء ، وأن الخلق مضطرون فيه ولا رازق إلا الله ، فكيف يترك ما عند الله برجاء كاذب ووهم فاسد ، وأما ذمهم فلم يحذر منه ولا يزيده ذمهم شيئا ما لم يكتبه عليه الله ، ولا يعجل أجله ولا يأخر رزقه ، ولا يجعله من أهل النار إن كان من أهل الجنة ، فإن علم ما فى المرأ من آفات وعلم ما به من أضراره ، أقبل على الله قلبه ، فإن العاقل لا يرغب فيما يكثر ضرره ويقال نفعه ، ويكفيه أن الناس لو علموا ما فى باطنه من قصد الرياء وإظهار الإخلاص لمقتوه ، وسيكشف الله عن سره حتى يبغضه الناس ويعرفهم أنه مرأ وممقوت عند الله ، ولو أخلص لله لكشف الله لهم إخلاصه وحببه إليهم وسخرهم له ، بل وأطلق ألسنتهم فى مدحه والثناء عليه).⁴²⁷

⁴²⁶ عن أبى موسى الأشعري والحديث متفق عليه، ورواه البخارى فى صحيحه(123)، ومسلم فى صحيحه(1904).
⁴²⁷ إحياء علوم الدين لأبى حامد الغزالي بتصريف قليل.

3. الحسد:

هو تمنى زوال النعمة عن المحسود ، وهى كبيرة من الكبائر ، مهلكة لصاحبها ، وإذا استشرى الحسد فى قوم أو جماعة أهلكتهم ، لأن كل واحد يتمنى زوال النعمة من أخيه ، فكيف تكون الحياة عندئذ ، إنها الحالقة كما أخبر المعصوم صلى الله عليه وسلم " دب إليكم داء الأمم قبلكم الحسد والبغضاء ، هى الحالقة ، لا أقول تحلق الشعر ، ولكن الحالقة التى تحلق الدين" ⁴²⁸، وقال الله تعالى " وَمَا تَفَرَّقُوا إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَعِيًّا بَيْنَهُمْ " ⁴²⁹، وروى أبو هريرة عن النبى صلى الله عليه وسلم قال " الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب " ⁴³⁰، وقال أيضاً صلى الله عليه وسلم " ولا تحسبوا ولا تجسسوا ولا تتنافسوا ولا تدابروا ولا تحاسدوا ولا تباغضوا ، وكونوا عباد الله إخوانا " ⁴³¹ ، والرياضى كثيراً ما يحسد أخوه على ما حقق من نتائج أحسن منه وأفضل ، فتظهر الكآبة على وجهه ويحسد قلبه ويتمنى له السوء ، حتى يتمنى له الموت ويفرح لذلك ، ليظل هو الأحسن ويظل هو الأشهر ، وقد قال الرسول الكريم " لا تظهر الشماتة لأخيك فيرحمه الله وبيئتلك " ⁴³².

ولكن هناك المنافسة أو الغبطة وهى أن تتمنى أن تكون مثل أخيك ، ولا تتمنى زوالها منه ، كما أخبر المعصوم صلى الله عليه وسلم حيث قال " لا حسد إلا فى أثنين : رجل آتاه الله مالاً فسلطه على هلكته فى الحق ، ورجل آتاه الله تعالى الحكمة فهو يقضى بها ويعلمها " ⁴³³.

وأول خطيئة هى الحسد ، حسد إبليس آدم عليه السلام فأبى أن يسجد له ، فحمله الحسد على المعصية ، وقتل قابيل هابيل بالحسد على أخيه.

ولكن هناك حالة أخرى وهى إذا أنعم الله على أخيك بنعمة ، فإن كنت لا تحب زوالها ولا تكره وجودها ودوامها له ، ولكن تشتهى لنفسك مثلها ، ففي هذه الحالة تسمى غبطة أو تسمى منافسة .

⁴²⁸ عن مولى بن الزبير عن الزبير ورواه أحمد والترمذى وقال أحمد شاكر فى رواية أحمد ضعيف (3/20)، وقال الألبانى حسن فى صحيح الترمذى (2510) وحسن لغيره فى صحيح الترغيب (2888).

⁴²⁹ سورة الشورى الآية 14 .

⁴³⁰ عن أنس ورواه ابن ماجه والمنذرى، ضعفه الألبانى فى ضعيف ابن ماجه (4975) وضعيف الجامع (2781)، والسلسلة الضعيفة (1902)، ورواه أبو هريرة وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف أبى داود (4903) وضعيف الترغيب (1723).

⁴³¹ عن أبى هريرة والحديث متفق عليه ورواه البخارى فى صحيحه (6066)، ومسلم فى صحيحه (2563).

⁴³² عن وائلة بن الأسقع ورواه الترمذى وقال حسن غريب، وقال السيوطى له شاهد من حديث ابن عباس فى اللأئى المصنوعة (428/2)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الترمذى (2506) وفى رواية أخرى قال حسن فى مشكاة المصابيح (3874) .

⁴³³ سبق تخريجه ص 36.

وهي ليست بحرام كالحسد ولكن تكون إما واجبة أو مندوبة أو مباحة ، كما قال تعالى في الحث على المنافسة في الخير " وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ " ⁴³⁴، فإن كانت المنافسة في نعمة دينية ، كانت المنافسة فيها واجبة ، وإن كانت نعمة من الفضائل كإنفاق الأموال في المكارم والصدقات فالمنافسة فيها مندوبة ، وإن كانت نعمة يتنعم بها كتحقيق رقم قياسي أو أى شئ من نعم الدنيا فالمنافسة فيها مباحة ، وقد تنقلب المنافسة حسداً إذا تمنيت لأخيك زوالها منه .

وعلاج ذلك كما جاء في الإحياء ، أن تعلم أن الحسد من الأمراض العظيمة للقلوب ، ولا تدارى منها إلا بالعلم والعمل ، أما العلم فهو أن تعرف تحقياً أن الحسد ضرر عليك في الدين والدنيا .

فأما في الدين فإنك قد سخط قضاء الله وكرهت نعمته التي قسمها بين عباده واستنكرت عدله الذي أقامه في ملكه ، وهذا يأكل منك حسناتك كما تأكل النار الحطب كما أخبر الصادق الأمين صلى الله عليه وسلم .

وأما في الدنيا ، فإنك تتألم بحسبك أو تتعذب به ، ولا تزال في كمد وغم بما أفاض الله على الآخرين من نعم ، ولا تزال تتعذب بكل نعمة تراها ، وتتألم بكل بلية تنصرف عنهم ، فتظل مغموماً محروماً متشعب القلب ضيق الصدر ، فإن كان له عقل علم أن الحسد عاقبة في الدنيا الغم والهم ، وفي الآخرة العذاب الشديد .

وأما العمل فينبغي أن يكلف نفسه نقيض ما يحسد به أخاه ، فإن حمله الحسد في القدر أو الذم في محسوده كلف نفسه المدح له والثناء عليه ، وإن حمله التكبر عليه ألزم نفسه التواضع له والإعتذار إليه ، وإن بعثه على كف الإنعام عليه ألزم نفسه الزيادة في الإنعام عليه ، فمهما فعل ذلك عن تكلف وعرفه المحسود طاب قلبه وأحبه ، ومهما ظهر حبه عاد الحاسد فأحبه ، لأن التواضع والثناء والمدح وإظهار السرور بالنعمة يستجلب قلب المنعم عليه ويستترقه ويستعطفه ويحمله على مقابلة ذلك بالإحسان فيعود الإحسان على الحاسد فيطيب قلبه ، ويصير ما تكلفه طبعاً آخر ، وبذلك تستريح القلوب من ألم الحسد وغم التباغض .

⁴³⁴سورة المطففين الآية 26.

4. العجب:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا رأيت شحا مطاعا وهوى متبعا ودينا ودنيا مؤثرة وإعجاب كل ذي رأى برأيه فعليك نفسك " .⁴³⁵

هذه جملة من الأمراض إذا وجدت تعذرت الحياة الجماعية والعمل المشترك ، ولذا أفنى الرسول صلى الله عليه وسلم بأن من يجد ذلك فعليه بالعزلة ، مع أنه عليه الصلاة والسلام حض كثيرا على الجماعة والألفة والتعاون في الخير ، ومن ههنا ندرك خطورة العجب والشح وحب الدنيا واتباع الهوى على الحياة البشرية عموما وعلى الحياة الإسلامية خصوصا ، مع العجب يوجد الرضا عن النفس ، والرضا بالنفس تكثر معه أمراض القلب مثل الغرور وازدراء الآخرين ، ومريض العجب لا يستطيع التعامل مع الآخرين ويظن نفسه أحسن منهم وهم أقل منه ودونه ، لذا يترفع عن الحديث والاختلاط بهم ، ويظل منعزلاً عنهم ، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ثلاث مهلكات شح مطاع وهوى متبع وإعجاب المرء بنفسه " .⁴³⁶

ولذا قال ابن عطاء السكندري (أصل كل معصية وغفلة وشهوة الرضا عن النفس ، وأصل كل طاعة يقظة وعفة عدم الرضا منك عنها ، ولئن تصحب جاهلاً لا يرضى عن نفسه خير لك من أن تصحب عالماً يرضى عن نفسه ، فأى علم لعالم لا يرضى عن نفسه ، وأى جهل لجاهل لا يرضى عن نفسه) .⁴³⁷

ويعالج ذلك بالخضوع للشورى ، وقبول رأى الآخرين ، واتباع الهوى يعالج بالوقوف عند النصوص ، والشح المطاع يعالج بالكرم ، وحب الدنيا يعالج بتذكر الآخرة والعمل لها ، ومن أقوى أسباب العجب كثرة المادحين وإطراء المتملقين والرياضى الناجح المحبوب من الجماهير هو الذى يتواضع ويرفعه حب الجماهير ، ويتفاهم مع أعضاء فريقه ويتجانس معهم وخاصة فى الألعاب الجماعية ، يسمع ويطيع أمر مدربه بغير

⁴³⁵ عن أبى ثعلبة الخشنى ورواه ابن حبان(385)، وأبى داود والترمذى وقال حسن غريب(3058)، وابن ماجه(4014)، وقال الطحاوى فى شرح مشكل الآثار صحيح(212/3)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف أبى داود ولكن فقرة أيام الصبر ثابتة(4341).

⁴³⁶ عن أنس بن مالك وعبد الله بن عمر وأبو هريرة وفى رواية أنس قال العجلونى ضعيف فى كشف الخفاء(1035)، وقال العراقى كذلك ضعيف فى تخريج الإحياء(1/33)، وقال الألبانى فى رواية ابن عمر حسن فى صحيح الجامع(3045)والترغيب(2607)وفى رواية أبو هريرة حسن لغيره فى مشكاة المصابيح(5049).

⁴³⁷ حكم ابن عطاء الله السكندرى(35).

ترفع أو تعالى عن زملاءه ، وقول ربنا سبحانه وتعالى " وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ
مَا زَكَّيْ مِنْكُمْ مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا " .438

وقول سبحانه وتعالى " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " .439
وقول سبحانه وتعالى " وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ
الْجِبَالَ طُولًا " .440

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن الله أذهب عنكم عيبة الجاهلية (أى عجبها
وكبرها) وفخرها بالآباء مؤمن تقي وفاجر شقي والناس بنو آدم وأدم من تراب " .441
وعلاجه كما ذكره الغزالي وملخصه ، (أن علاج علة العجب فى علاج الجهل ،
فعلاجه المعرفة المضادة لذلك الجهل ، فإنك إن كنت تعجب بعبادتك ، فقل الله وفقنى إلى
العبادة لحبى له ، وهو الذى خلق الحب فى قلبك ، فالحب والعبادة كلاهما نعمتان من
عنده ، فهو سبحانه صاحب المن والفضل والجود عليك ، وإن كنت تعجب من قوتك
وصحتك وجمال بدنك وهينتك وتناسب شكلك وحسن صورتك وصوتك ، فأعلم أنها منة
من الله المنعم عليك ويجب عليك شكره وتفكر أن هذا إلى زوال مهما طال ، وكيف كان
عاقبة الوجوه الجميلة والأبدان القوية ، إنها أنتنت فى قبورها حتى استقدرتها الطباع
وكان مآلها إلى التراب ، وإن كنت تعجب لقوتك وبطشك كما قال قوم عاد " مَنْ أَشَدُّ مِنَّا
قُوَّةً "442، فأعلم أن هذه نعمة من الله قد يسلبها منك بأذى أفة يسلبها عليك ، أو يسلب
عليك من هو أشد منك قوة وبطشاً ، وإن كنت تعجب بكياسة عقلك وفطنته ، فلا تأمن
من الله صاحب المن والفضل عليك إن لم تقم بشكره ، أن يسلبك عقلك بأذى مرض فى
دماغك فتكون أضحوكة ومدعى للشفقة ، وإن تعجب لنسبك ورفعة شأنك ، فأعلم أن
الشرف بالطاعة وحسن العبادة ولا فرق بين أعجمى ولا عربى إلا بالتقوى ، وأن الله
يرفع الناس يوم القيامة بالتقوى " إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " .443

438سورة النور الآية 21 .

439سورة الحجرات الآية 13 .

440سورة الإسراء الآية 37.

441 عن أبى هريرة ورواه أحمد وأبو داود والترمذى وحسنه، والألبانى حسنه فى صحيح الترمذى(3956)، وقال أحمد شاكر صحيح فى

مسند أحمد(16/300)، وفى رواية لابن عمر قال فيها الألبانى إسناده صحيح فى السلسلة الصحيحة(6/719).

442سورة فصلت الآية 15 .

443سورة الحجرات الآية 13 .

وإن كنت تعجب بكثرة الأموال والأولاد ، فأعلم أنهم يكونون لك فتنة فاتقى الله فيهم
واشكره على ما أعطاك ، واعلم أن ما أوتيته إنما هو قليل وأنت محاسب عليه ، فأعط
حق الله في مالك بالصدقة والزكاة ، وأعط حق الله في أولادك أن تعلمهم وتزكيهم حتى
يكونوا لك حجاباً من النار يوم القيامة).⁴⁴⁴

5. الكبر:

والكبر هو ابن العجب ، ولذا جعلناه بعده ، وقد عرفه رسول الله صلى الله عليه وسلم
" الكبر من بطر الحق وغمط الناس " ⁴⁴⁵، وهو ازدراء الآخرين واحتقارهم ، ويرى
المتكبر نفسه أعز من الآخرين وأعظمهم ، لأن من الكبر العزة والعظمة على الناس ،
لذلك قال ابن عباس في قوله تعالى " إِنْ فِي صُدُورِهِمْ إِلَّا كِبْرٌ مَّا هُمْ بِبَالِغِيهِ " ⁴⁴⁶قال
عظمة لم يبلغوها ، ففسر الكبر بالعظمة ، وقلما ينفك منه عابد أو عالم أو رياضي إلا
ما رحم ربي ، يرى في نفسه أنه الأحسن والأعلى والأفضل لما حققه في عبادته أو
علمه أو رياضته وبلوغه أعلى الدرجات وتحقيقه أحسن الأداء ، ولذا قال رسول الله
صلى الله عليه وسلم " لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر " ⁴⁴⁷ ، فكان
الكبر مانعاً وحائلاً لدخول الجنة ، لأنه يحول بين العبد وبين أخلاق المؤمنين كلها ،
وتلك الأخلاق هي أبواب الجنة ، والكبر وعزة النفس يغلق تلك الأبواب كلها ، لأنه لا
يقدر على التواضع ولا ترك الحقد ولا يدوم على الصدق ولا ترك الغضب أو كظم
الغيظ أو ترك الحسد أو النصح لغيره أو قبول النصح ، وكل ذلك من أخلاق المؤمنين
التي تحجب عنه الجنة ، لذا لا يسلم من بغض الناس واغتيابهم ، وقال الغزالي (وشر
أنواع الكبر ما يمنع من استفادة العلم وقبول الحق والانقياد له ، وفيه وردت الآيات
التي فيها ذم الكبر والمتكبرين قال تعالى " الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ

⁴⁴⁴إحياء علوم الدين لأبي حامد الغزالي يتصرف قليل.

⁴⁴⁵عن أبي هريرة ورواه أبو داود، وقال الألباني صحيح في الأدب المفرد(433) وصحيح أبي داود(4092) والسلسلة الصحيحة
(4/168)، وعن ابن مسعود(الكبر بطر الحق)، ورواه مسلم(91).

⁴⁴⁶سورة غافر 56.

⁴⁴⁷عن عبد الله بن مسعود ورواه مسلم(91)، وأحمد والترمذي، وقال الألباني صحيح في صحيح(الجامع (7674) وفي غاية المرام
(114) والترغيب(2910) والترمذي(1999))، وقال أحمد شاكر في مسند أحمد صحيح(6/22).

عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ "448، وقال سبحانه " قِيلَ ادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَبِئْسَ مَثْوَى الْمُتَكَبِّرِينَ "449

ثم أخبر أن أشد أهل النار عذاباً أشدهم عتياً على الله تعالى فقال " ثُمَّ لَنُنزِلَنَّ مِنْ كُلِّ شَيْعَةٍ آيُهُمْ أَشَدُّ عَلَى الرَّحْمَنِ عِتِيًّا "450، وقال تعالى " فَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكَرَةٌ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ "451

وقال سبحانه " سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ۚ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ "452، وإن كانت نعمة من الفضائل كإنفاق الأموال في المكارم والصدقات فالمنافسة فيها مندوبة). 453.

وإن كانت نعمة يتنعم بها كممارسة لعبة أو رياضة لتحقيق رقم قياسي ، أو الفوز بجائزة ، أو أى شئ من نعم الدنيا الحلال المباحة ، فالمنافسة فيها مباحة ولا شئ عليها ، وقد تنقلب المنافسة حسداً إذا تمنيت لأخيك زوالها منه ، وإن كان هناك حسد مشروع كما ورد في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم " لا حسد إلا في اثنتين "454، وهو ما ذكرنا هو الغيبة ، ومنه أن تحب لأخيك كما تحب لنفسك لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم " أحب لأخيك ما تحب لنفسك "455.

ولا تحسده على نعمة أنعمها الله عليه كما قال المعصوم صلى الله عليه وسلم " لا تباغضوا ولا تحاسدوا وكونوا عباد الله إخوانا "456، أما التعصب فهو صفة سيئة ، تخرج صاحبها عن الإعتدال والعدل وقول الصدق ، وخاصة إذا كان التعصب بين المسلمين بعضهم ببعض ، وقد نهى عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم " المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه "457، وقال عندما تتأذى بعض الصحابة وتعصبوا لأنسابهم

448سورة الأنعام الآية 93.

449سورة غافر الآية 76.

450سورة مريم الآية 69.

451سورة النحل الآية 22 .

452سورة الحديد الآية 21 .

453إحياء علوم الدين لأبي حامد الغزالي بتصريف قليل.

454سبق تخريجه ص 36.

455سبق تخريجه ص166 بلفظ (أحب للناس) وأما أحب لأخيك فعن أبو أمامة الباهلي وقال الذهبي في المذهب إسناده صالح (7/3711).

456سبق تخريجه ص 1170.

457عن ابن عمر ، والحديث متفق عليه رواه البخارى في صحيحه(2442)، ومسلم في صحيحه(2580).

ومكانتهم " دعوها فإنها منتنة "458، وليست الرياضة إلا كما ذكرنا للترفيه المباح عن قلب المسلم ونفسه ويكون مسلماً قوياً ، وباقي أغراضها المباحة والتي ذكرناها سابقاً ، ولكن للأسف ضلت وأضلت ، انتشر فينا الأمراض التي فيها ومنها التعصب ، وانتشر فينا وبيننا البغضاء والتشاحن والكراهية من أجل دنيا نصيبها أو متعة زائلة ، وهذا هو حالنا الآن من تعصب من أجل شخص أو فريق أو جماعة أو حتى دولة ، وأصبحت الرياضة الآن مسرح للبغض والتناحر والتقاتل بين المسلمين ولعلاج ذلك ، فليُنظر المتعصب على أي شيء يتقاتل ، وعلى أي شيء مهما عظم أمره من أمور الدنيا يتباغض ، ويعلم أن هذا الشيء فاني وإلى زوال وليس إلى دوام ، فليتنافس في الدين أولى له " وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ " .459

ماذا لو قبض ومات وهو على هذا الحال من التناحر والتعصب الشديد وأدى إلى قتله ، أليس القاتل والمقتول في النار ، وقد خسر الدنيا والآخرة ، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " يبعث كل عبد على ما مات عليه " .460

ماذا لو أصيب بمرض أو علة ليس لها شفاء إلا بأمر الله وحده ، مثل مرض السكر أو أمراض القلب أو الضغط أو غيرها من أمراض الانفعال الشديد ، ألا يحس بالندم طوال حياته لما فرط في نعمة الصحة نتيجة تعصبه الشديد الأعمى، كما قال الله سبحانه تعالى " وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا " .461

وماذا كسب من تعصبه هذا إلا خسارة صحته وماله ، بل كثير من إخوانه في الدين كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم " وكونوا عباد الله إخوانا " .462

وماذا كسب من خصامه ومقاطعته لإخوانه نتيجة تعصبه الأعمى ، أليس هذا المكسب القليل لا يساوي قيمة ما خسره مع أهله وإخوانه " الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا " .463

وماذا كسب سوى عدم راحة باله وزيادة غمه وهمه وبغضه وحسده للآخرين ، بل قد يعود على ولده وزوجته وأهله أجمعون .

⁴⁵⁸ عن جابر بن عبد الله، والحديث منفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(4905)، ومسلم فى صحيحه(2584).

⁴⁵⁹سورة المطففين الآية 26 .

⁴⁶⁰ عن جابر بن عبد الله، ورواه مسلم فى صحيحه(2878) ، وابن حبان فى صحيحه(7313).

⁴⁶¹سورة النساء الآية 29.

⁴⁶²سبق تخريجه ص 170.

⁴⁶³سورة الكهف الآية 46 .

وقد أصبح قلبه مرتع للشيطان يفعل فيه ما يشاء ، لأن الإنسان عندما يغضب ويشتد غضبه نتيجة تعصبه الأعمى ، يسيطر الشيطان عليه ويدفعه إلى الهلاك والنار .

كما قال رسول الله الكريم " الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " .⁴⁶⁴

وروى أن أبا ذر قال لرجل : يابن السوداء – فى خصومة بينهما – فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال " يا أبا ذر بلغنى أنك اليوم عيرت أخاك بأمه فقال : نعم فانطلق أبو ذر ليرضى صاحبه فسبق الرجل فسلم عليه فذكر ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم فقال يا أبا ذر أرفع رأسك فانظر ثم اعلم أنك لست بأفضل من أحمر ولا أسود إلا أن تفضله بعمل ثم قال إذا غضبت فإن كنت قائما فأفعد وإن كنت قاعدا فاتكئ وإن كنت متكئا فاضجع " .⁴⁶⁵

وقال صلى الله عليه وسلم " أشدكم من غلب نفسه عند الغضب ، وأحلمكم من عفا عند القدرة " .⁴⁶⁶

وقال صلى الله عليه وسلم " ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " .⁴⁶⁷

وقال صلى الله عليه وسلم " من كظم غيظا ولو شاء أن يمضيه لأمضاه ملأ الله قلبه أمنا وإيمانا " .⁴⁶⁸

وقال صلى الله عليه وسلم فى رواية أخرى " من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره فى أى الحور شاء .⁴⁶⁹

⁴⁶⁴ رواه عطية بن عروة السعدى، ورواه أحمد وأبو داود وضعفه الألبانى فى السلسلة الضعيفة(582) وضعيف أبى داود(4784) ، وروى أيضا عن معاوية وقال فيها الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع(3933).

⁴⁶⁵ عن أبى ذر، وقال العراقى فى تخريج الإحياء أخرجه ابن أبى الدنيا بإسناد صحيح (3/216)، وفى الصحيحين قال: كان بينى وبين رجل من إخوانى كلام وكانت أمه أعجمية فغيرته بأمه فشكأنى إلى رسول الله فقال " يا أبا ذر إنك أمر فيك جاهلية " .

⁴⁶⁶ عن عليّ بن رضى الله عنه، ورواه ابن أبى الدنيا فى ذم الغضب وقال السيوطى ضعيف فى الجامع الصغير(1056)، وقال العراقى فى تخريج الإحياء روى بالشرط الأول مرسلًا بإسناد جيد(3/217)، وقال الألبانى ضعيف فى ضعيف الجامع(871).

⁴⁶⁷ عن أبى هريرة، والحديث متفق عليه رواه البخارى فى صحيحه(6114)، ومسلم فى صحيحه(2609).

⁴⁶⁸ عن أبى هريرة، وقال العراقى فيه من لم يسم فى تخريج الإحياء(3/217)، وقال الألبانى ضعيف فى السلسلة الضعيفة(1912) وضعيف الجامع(5823)، وفى رواية ابن عمر قال الألبانى حسن فى صحيح الجامع(176).

⁴⁶⁹ عن معاذ بن أنس الجهنى، ورواه الترمذى وقال حسن غريب وابن ماجه وأبو داود وأحمد ، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترمذى(2493)و(2021) وحسن فى صحيح ابن ماجه(3394).

الباب السابع

معجزة الله

فى

الإنسان

معجزة الله في الإنسان :

إن الله سبحانه وتعالى عندما خلق الإنسان وهبه القدرة على السعى والحركة لإعمار الأرض وإستمرار الحياة ، لذا وهبه الله ما يلائم هذه الوظيفة من بناء جسمانى سليم ، وقدرة عضلية قوية تعينه على أداء مهمته ، بل منحه أكبر نعمة أنعمها على خلقه أجمعين ألا وهى نعمة العقل والتمييز ، لذا استخلفه سبحانه وتعالى فى الأرض " وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ⁴⁷⁰ ، والذي ينظر إلى إعجاز الله فى خلق آدم وذريته ، يجد كيف خلق فأبدع وقدر فأحسن " الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى (2) وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى ⁴⁷¹ ، وآيات الله فى خلق الإنسان لا تنتهى " سُنُّرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ " ⁴⁷²

والإنسان هذا الكائن المعجز فى خلقه ، المحير فى فعله ، لهو حقا من أكمل آيات الله ، فقد خلقه الله سبحانه بيديه الكريمتين سبحانه ، ونفخ فيه من روحه ، فدعوة للنظر إلى آيات خلق الله فى الإنسان لنرى عظمة الخالق سبحانه وتعالى وقدرته فى خلقه ، وإعجازه فى تكوينه لنخر الله سجدا ونقول " رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ " ⁴⁷³ وهى دعوة لكل رياضى لنلقى نظرة ونعرف معلومة على إبداع خلف الله فى أجسامنا لنذكر نعمة الله سبحانه وتعالى ونجتهد ونعمل على حفظه وصيانتة وعدم هدره أو تلفه أو قتله.

التشريح وفيزيولوجيا الإنسان : ⁴⁷⁴

ولتعريف علم التشريح ، هو العلم الذى يدرس ويبحث شكل وبنية الأجسام الحية ، مثل شكل وبنية العظام والعضلات والقلب والدماغ والنخاع الشوكى إلخ . والفيزيولوجيا هى علم يدرس العمليات التى تحدث فى الأجسام الحية ، ويدرس أيضا وظائف الجسم ونشاط أعضائه المختلفة ، كالعضلات والقلب والدماغ وغيرها.

⁴⁷⁰سورة البقرة الآية 30 .

⁴⁷¹سورة الأعلى الآية 2، 3 .

⁴⁷²سورة فصلت الآية 53 .

⁴⁷³سورة آل عمران الآية 190 .

⁴⁷⁴ تشريح وفسيولوجيا الإنسان – د/ فاسيلى تاتارينوف - دار مير للطباعة والنشر - 1983م.

والعلمان مرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً ، فالجسم وشكله بدون معنى إن لم نعرف وظائفه وكيفية نشاطه الحيوى ، مثل بنية الرئتين مرتبطة بوظيفة التبادل الغازى التى تتم بها ، والكلى وتكوينها مرتبط بعملية الفلترة للدم وتكوين البول ، وهكذا كل منهما مرتبط بالآخر ، لذا يجب النظر إلى جسم الإنسان آخذين فى الاعتبار وظائفه أيضا .

وإن المعرفة بعلم بنية الإنسان ووظائفه ضرورية لممارسة الرياضة السليمة ، والمناسبة لكل إنسان ، كل على حسب بنيته ووظائفه ، فحامل الأثقال ليس كلاعب الجمناز مثلا ، ورياضة الجرى ليست كالمصارعة وهكذا .

وكذلك من أجل الوقاية من الإصابات نتيجة الممارسة الخاطئة للرياضة أو الغير مناسبة للجسم وأيضاً للوقاية من الأمراض المختلفة التى تهاجم الإنسان بين الحين والآخر .

ولكن دعونا نفهم معاً ماذا يحدث للرياضى حين يبذل أى مجهود أو يمارس لعبته المفضلة ماذا يحدث فى جسمه ، ومعظمنا قد لا يدرى ماذا يحدث له من تفاعلات وتغييرات يحار لها العقل ، وتعجز عن فهمها الألباب ، ولكن هى قدرة الله الخالق الذى خلق فسوى ، والذى قدر فهدى .

ولنبداً من البداية فعند بذل أى مجهود تبدأ الأنسجة فى التغير والتبدل ، بل تموت آلاف الملايين من الخلايا وتتوالد غيرها فى نفس اللحظة ، ومع كل نبضة قلب ، بدون أن ندرى أو نحس بها ، ودعونا نقرب قليلاً دون التعمق ، ولننظر عن بعد إلى الخلايا والنسج لنعرف ما هى ، وسنحاول بإذن الله شرح وتبسيط هذان العلمان لأهميتهما وبيان إرتباطهما بممارسة الرياضة .

الخلية الحية : -وهى وحدة البناء الأولى فى الجسم ، ومنها تكون الجسم ويتشكل ، وسبحان الخالق الذى رغم وحدة البناء الأولى وتكوينها إلا أن كل إنسان أو كل جسم حى يختلف فى الشكل والتكوين عن نظيره ، وليس هناك تماثلان أبداً ، ولكن هناك إختلاف يدل على قدرة الخالق ، رغم وحدة التكوين الأولى وهى الخلية الحية فهى تتكون فى أبسط شكلها وفى جميع الخلايا من نواة وسيتوبلازم وغشاء خلوى ، ومادة الخلية تتكون من مادة كيميائية تتألف من مركبات عضوية غاية التعقيد ، منها البروتينات وهى أساس مكونات الخلية ، والدهون ،

والسكريات ، والأملاح والماء وهو الأهم حيث جعل الله منه كل شئ حى " وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ " .⁴⁷⁵

وكل من مكونات الخلية لها مكونات أصغر منها وأدق ، لها وظائف خاصة تعمل على إستمرار الحياة للكائن الحى مثل التفاعلات الكيماوية التى تكون الطاقة اللازمة للحركة ، و تركيب المواد المكونة للخلية ، وتفاعلات التبادل الكيماوى فى الخلية ، وكذلك عملية التكاثر والإنشطار بين الخلية ، ومن أهمها الأنزيمات التى تقوم بدور فعال فى عملية الهضم والتحلل والخلية الحية لا تبقى مكوناتها العضوية والبروتينات دون تبدل ، بل تتفكك بإستمرار وتتشكل من جديد ، وهكذا دون الدخول فى غابة التفاصيل التى يهتم بها علماء الأحياء والطب ، وكيف أن الله القدير جعل لكل خلية حية التميز عن غيرها رغم التشابه فى التركيب والمكونات إلا أن كل واحدة تختلف عن الأخرى فى كل كائن حى ، فالخلية الحية فى الحيوان لا يمكنها أن تكون إنسان والعكس كذلك ، وذلك بفضل ما أودعه الخالق العليم فى هذه الخلية التى لا ترى بالعين المجردة وتحت المكبرات العالية من أسرار وراثية تميز كل كائن عن الآخر ، بل تميز كل فرد من هذا الكائن عن نظيره وذلك عندما أكتشف العلماء فى نهاية القرن العشرين الحمض النووى المعروف بال DNA وهو ينقل الصفات الوراثية من الكائن الحى إلى نظيره بدقة ونظام تدل على أنه سبحانه وتعالى هو الواحد الأحد .

النسج (الأنسجة) : - يتألف أعضاء الجسم البشرى من أنسجة مختلفة ، وكل نسيج عبارة عن جملة موحدة من الخلايا والمواد الحشوية ذات البنية المعينة (والخلايا الحشوية هى التى تكون المادة بين الخلايا ، وليس لها بنية خلوية ، وتتعلق بوظائف النسيج التى تدخل فى تركيبه) ، وهذه النسج تؤدى وظيفة معينة فى الجسم ، ومن أهمها :

النسج الطلائية وهى التى تكون طبقة الجلد السطحية وبعض الأغشية المخاطية وغيرها ، ومن أهم وظائفها الوظيفية الدفاعية وتبادل المواد بين الجسم والوسط الخارجى وغيرها ، والنسج الضامة وهى تتألف فى غالبها من ألياف ، وتتميز بأنواعها المختلفة طبقا للخصائص البنوية والوظيفية ، مثل ليفى رخو ، دهنى ، شبكى ، ضام ليفى قاسى ، غضروفى ، عظمى ، إلخ ، ومن أهم وظائفها الوظيفية الغذائية والدعامية والدفاعية.

⁴⁷⁵سورة الأنبياء الآية 30 .

النسج العضلية وهى منها العضلى الأملس ، والذى يدخل فى تركيب جدران الأحشاء مثل الأمعاء والمثانة والرحم وغيرها ، والعضلى العرضى المخطط ويوجد فى عضلات الهيكل ، وبعض الأعضاء الداخلية مثل اللسان والحنك الرخو وغيرها.

النسج العصبى وهو العنصر الأساسى للجهاز العصبى ، والذى ينظم العمليات الجارية فى الجسم ، والذى يحقق العلاقات المتبادلة مع الوسط الخارجى ، ومن أهم صفات النسيج العصبى القدرة على التهيج والناقلية ، رداً على مختلف المنبهات التى تؤثر على الجسم من الوسط الخارجى ، أو التغيرات الجارية فى الجسم نفسه .

ولكى يبدأ الرياضى فى أى نشاط فإنه يحتاج إلى طاقة تمده بما يحتاج إليه من حركة ونشاط يستطيع به أداء ما يقوم به ، وذلك عن طريق الغذاء والطعام الذى ينتقل من فمه إلى معدته ، ثم إلى أمعائه ، ثم إلى شرجه ، ثم يقوم جسمه بطرد الفضلات منه ، وهذه المرحلة الطويلة التى قد تمتد من 8 – 10 ساعات أحيانا ، تحتاج إلى الهضم حتى نحصل على الطاقة ، وتبدأ رحلة الهضم فى الفم وفور دخول الطعام إليه فتبدأ الغدد اللعابية فى فرز لعابها فى الفم والذى يختلط بالطعام عند المضغ ، وسبحان الله الذى قدر فهدي هذا اللعاب يحتوى على المخاط الذى يلين الطعام ويسهل بلعه ، كما يحتوى على أنزيم الأميليز والذى يعمل على تحلل النشا مائياً إلى سكر ثنائى هو المالتوز ، والذى يتحلل بدوره إلى سكر أحادى يزوب فى الماء ويسهل إمتصاصه بسهولة ، ويمر الطعام من الفم إلى المرئ ، والذى حباه الله ببطانة بها غدد تفرز المخاط التى يسهل عملية البلع مع أنقباضات و إنبساطات عضلية التى تسمى بالحركة الدودية ، والتى تكون على طول القناة الهضمية ، وهى المسئولة عن حركة الطعام طوال مشواره فيها ، وينتقل الطعام إلى المعدة ، وهى الأخرى حباها الله بجدار عضلى قوى بانقباضاته يتم خض وعجن الطعام ، وهذا الجدار مبطن بخلايا تقوم بإفرازات مخاطية كثيفة تحمى جدار المعدة من عصارتها الهاضمة والتى تتكون من حمض الهيدروكلوريك تصل درجة حموضته إلى 1.5 – 22 PH وهذا الوسط حمضى له فوائد عدة ، منها أنه يوقف عمل الأنزيم المفرز من الفم والمختلط بالطعام وينشط أنزيمات المعدة الهاضمة ، كما تقتل البكتريا الضارة التى تدخل مع الطعام فسبحان الله الذى جعل فى المعدة هذا الحامض القوى ، ورغم قدرته القاتلة إلا أنه بدونه لا تتم عملية الهضم ، وباقى العصارة الهاضمة تتكون من الأنزيمات الهاضمة التى تفرزها خلايا المعدة ، والماء يشكل 90 % من عصارة المعدة ، وبعد تمام الهضم ينتقل الطعام من المعدة إلى

الأثنى عشر ، وسبحان الله رغم أنه لا هضم فيه للطعام إلا إنه له فوائد عظيمة بدونها لا تتم عملية الهضم " رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ " .476

حيث هو المسؤول عن تنبيه الخلايا الخاصة فى الأمعاء إلى فرز هرمونات تنتشر فى الدورة الدموية حتى تصل إلى الكبد والبنكرياس والأمعاء الدقيقة ليقوم كل منها بفرز العصارات الهاضمة والتي تحتوى بدورها على أنزيمات هاضمة تقوم بهضم الطعام وتحويل مكوناته من بروتينات ودهون وكربوهيدرات وسكريات معقدة الهضم إلى مواد أولية أو أحادية العناصر يسهل امتصاصها عن طريق خلايا مبطنة لجدار الأمعاء ، حيث يوجد إنثناءات عديدة بها الخملات ، تشكل مساحة سطح الخملات حوالى 10 م² أى خمسة أضعاف مساحة سطح جسم الإنسان ، سبحان الخالق ، والتي تمتص الطعام المهضوم وتنقله إلى الدم ومنه كما ذكرنا تركيب وبناء وتجديد الخلايا ، وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للحياة.

وبعد إمداد الجسم بالطعام وهضمه ، يحتاج الإنسان إلى الأكسوجين لإتمام عملية تبادل الطاقة فى الجسم ، وللحصول على الأكسوجين يتنفس الإنسان الهواء الجوى ، والذي يدخل إليه عن طريق الأنف ، هذا الممر الدافئ الذى جعله الله الخالق فى مقدمة الأنف من الداخل شعيرات تعمل كمصفاة للتنقية الأولية للهواء من الأتربة والغبار والأشياء العالقة فى الهواء ، ثم جعل فيها الخالق غدد مخاطية تفرز مخاط رطب ليرطب الهواء الداخل ، وينقى الهواء مما علق به من أتربة أو جراثيم ، وسبحان الله الذى جعل على سطح الغشاء المخاطى دائما خلايا دموية تخرج من الأوعية الدموية الكريات البيضاء ، والقادرة على ابتلاع الجراثيم والتي علقها بالغشاء المخاطى المبطن للأنف ، وجعل سبحانه بكامل ممر الأنف الداخلى شعيرات دموية لتدفئة الهواء الداخل إلى الجسم حتى لا يؤذيه ، ليمر الهواء نقياً من الجراثيم والأتربة رطبا دافئاً إلى الصدر ، وليس هذا كل ما فى الأنف ، بل جعل الله سمك الغشاء المخاطى كبير نسبيا ، حيث به شبكة كبيرة من الأوعية والشعيرات الدموية وكذلك الألياف العصبية ونهاياتها ، لسهولة الأحساس بالشم والتأثر بالمنبهات الكيميائية ، والعدوى وغيرها ، لذا يتورم بسرعة ليمنع دخول هذه الأشياء الضارة إلى جسم الإنسان ، فسبحان من حمى الإنسان من حيث لا يعلم .

ويدخل الهواء نقياً رطبا دافئاً إلى البلعوم ، ويمر من لسان المزمار والذى جعله الله الخالق البارئ حاجز يمنع الطعام من المرور إلى مجارى التنفس ، ومنه إلى الحنجرة صندوق الصوت وهى معجزة فى خلقها إذ جعلها الله مصدر الصوت ومنها يخرج جميع لغات العالم وبها

476سورة ال عمران الآية 190.

يتحدثون وبها يتفاهمون ، وقد لا يفهم بعضهم لغة بعض ، ولكنها خرجت من ذلك العضو الغضروفي ذو الأحبال الصوتية والتي تهتز بمرور الهواء بينها فيخرج الصوت فيتفاهم الخلق .
ويمر الهواء بعد ذلك فى القصبة الهوائية ، والتي حباها الله سبحانه وتعالى بغضاريف نصف حلقيية ، الجدار الداخلى لين حيث يلتصق بالمريء اللين كذلك وحتى لا يؤذيه ، أما الخارج فبه الحلقات الغضروفية القوية والتي تجعل القصبة الهوائية دائما مفتوحة ليمر الهواء بسهولة ويسر ، وحبى الله القصبة الهوائية كذلك بغدد تفرز المخاط وبأهداب تتحرك من أسفل إلى أعلى لكي تعمل على تنقية الهواء المار بتحريك ما قد يعلق به من دقائق غريبة أو جراثيم إلى البلعوم حيث يمكن بلعها أو تطرد إلى خارج الفم .

ثم تتفرع القصبة الهوائية إلى قسمين للرئة اليمنى واليسرى ، وتتشعب داخل كل رئة إلى شعبيات هوائية أرفع فأرفع حتى تنتهى أدق التفريعات والتي يصل قطرها (0.3 - 0.4) سم إلى أكياس تسمى الحويصلات ، وسبحان الخالق الذى جعل فى داخل هذه التفريعات غضاريف وغدد لتحافظ على إنسياب الهواء إلى الحويصلات الكروية قطرها يتراوح بين (0.2 - 0.3) مم ، وتحيط بالحويصلات شبكة من الشعيرات الدموية ، والسماكة الكلية لجدار الحويصلات والشعيرات تساوى (0.1 - 0.5) ميكرون ، سبحان الله ! ، وعبر هذا الجدار الرقيق يحدث التبادل الغازى ، حيث ينتقل الأكسجين من الحويصلات إلى الدم ، والعكس ينتقل ثانى أكسيد الكربون من الدم إلى الحويصلات ، وسبحان الخالق فتصل عدد الحويصلات فى الشخص البالغ حوالى 300 - 400 مليون حويصلة ، يصل سطحها الكلى عند الشهيق حوالى 100 م² .

وتتم عملية التنفس عن طريق مجموعة العضلات الموجودة بين الضلوع ، والعضلة التنفسية التى تسمى الحجاب الحاجز ، حيث تنقبض العضلات التى بين الضلوع لترفعها إلى أعلى وتنقبض عضلة الحجاب الحاجز أسفل الرئتين ، فتزيد بذلك حجم فراغ التجويف الصدرى وبالتالي ينقص ضغطه الداخلى فيندفع الهواء الخارجى إلى داخل الأنف ثم إلى الرئتين .

وأثناء الزفير يحدث العكس ، فتترخى عضلات الضلوع والحجاب الحاجز لينقص حجم التجويف الصدرى ويزيد الضغط الداخلى فيندفع الهواء إلى خارج الرئتين .

والهواء لا يخرج كله فى الزفير ، فسبحان الله العظيم والذى قدر فهدي ، إذ جعل بعض الهواء يتبقى بعد عمليتي الشهيق والزفير ، حيث يسهم هذا الهواء بدفئه فى تدفئة الهواء الجديد الداخلى إلى الرئتين ، كما يحافظ على عدم إتساق جدر الحويصلات .

أرأيت إعجاز الله فى خلقه فى بنية الرئتين العنقودية والسطح الواسع للحويصلات والكمية الكبيرة من الشعيرات الدموية المحيطة بها والسماكة الرقيقة لجدران الحويصلات والشعيرات تسهل بقدرة الله العظيم عملية التبادل الغازى بين الدم والهواء .

ولكن كيف يحدث هذا الإنتقال الغازى بين الدم والهواء ؟ ، إنه يتم بقانون ربانى معناه الفزيائى يقول إذا كان ضغط غاز ما ، موجود فى سائل أو هواء محيطة به متبايناً ، فإن الغاز ينتقل من السائل إلى الهواء وبالعكس ، حتى يتساوى الضغط ، لذا فإن ضغط الأوكسوجين فى الحويصلات يكون أعلى منه فى الدم ، وضغط غاز ثانى أكسيد الكربون فى الدم يكون أعلى منه فى الحويصلات ، ولذا يحدث الإنتقال الغازى بين الدم والهواء فسبحان من خلق فسوى وقدر فهدى .

ولا تقتصر وظيفة الرئتين على التبادل الغازى فقط ، بل هى إحدى وسائل إخراج الماء من الجسم حيث يفقد الجسم الإنسان حوالى 2500 سم³ ، يخرج من الرئتين فقط 500 سم³ من الماء على هيئة بخار ماء مع الزفير ، ويتم هذا البخر نتيجة تبخر الماء الذى يرطب جدر الحويصلات الهوائية واللازم لذوبان الأوكسوجين وثانى أكسيد الكربون لتتم عملية التبادل الغازى ، وسبحان الخالق فلولا هذا البخار ما تمت عملية التبادل الغازى ، سبحانك ما خلقت هذا باطلا .

نرى عندما تكلمنا عن عملية الهضم وعملية التنفس أن الدم هو القاسم المشترك بين كل العمليات.

والدم له وظائف عديدة وهى :

1- نقل المواد الغذائية المهضومة بشكل رئيسى من الأمعاء الدقيقة والأوكسوجين من الرئتين ويوزعهما إلى جميع أعضاء الجسم ، وينقل من الأعضاء نواتج التحول الغذائى (الإستقلاب) من ثانى أكسيد الكربون والأزوت (المواد النيتروجينية) إلى أعضاء الإطراح أو الطرد مثل الكلى وغيرها .

2- ينقل ويوزع الهرمونات من الغدد الصماء إلى جميع أنحاء الجسم ، كما يوزع بعض الأنزيمات النشطة أو الخاملة كذلك .

3- ينظم الدم عمليات التحول الغذائى ، وينظم درجة حرارة الجسم عند 37° م ، وذلك عن طريق نقل الدم من مناطق الحرارة العالية مثل العضلات والكبد إلى الأعضاء الأقل حرارة مثل الجلد والتى يحدث عندها إطلاق الحرارة الزائدة إلى الوسط الخارجى .

4- من أهم وظائفه حماية الجسم من غزو الجراثيم والكائنات المسببة للأمراض وذلك عن طريق المناعة والجهاز اللمفى .

5- حماية الجسم نفسه من عملية النزف بتكوين الجلطات الدموية .

سبحان الله الذى جعل للدم كل هذه الأهمية وجعله يقوم بكل هذه الوظائف بحوله وقوته بدون إرادة الإنسان أو تدخله .

ولكن كيف يقوم الدم بكل هذه الوظائف ؟ ، لقد حباه الخالق بكل المقومات التى يستطيع القيام بكل ذلك ، إذ أن الدم هو نسيج سائل أحمر لزج يتكون من مادة خلوية وهى البلازما وهى تشكل من - 55 % من حجم الدم ، والعناصر الخلوية وهى تشكل من 45- 46 % منه .

ويوجد فى الجسم فى المتوسط من 5 - 6 لترات من الدم ، ووسطه قلوى خفيف حوالى 7.4 PH وسبحان الله الخالق جعل فى الدم كل هذه العناصر ، إذ تتكون البلازما ، وهى سائل بروتينى لزج ، مائل إلى الصفار ، 90- 92 % منه ماء ، و 8 - 10 % مواد عضوية ولا عضوية .

والمواد العضوية يشكل البروتين حوالى 7 % ، وأهم هذه البروتينات الألبومين وهو يشكل 4 % ، وهو يلعب دوراً هاماً فى تنظيم تبادل الماء بين الجسم والأنسجة أى المحافظة على التوازن المائى - الملقى فى الجسم ، ويؤثر كذلك على درجة لزوجة الدم .

والبروتين الثانى هو جلوبولين ، وهو يؤدى دور دفاعى عن الجسم ضد كل ما يدخل الجسم من جراثيم وأمراض ، ويشكل حوالى 2.7 % .

الفيبرينوجين ، وهو البروتين الثالث ، ويشكل 0.3 % وله وظيفة هامة ، إذ يشترك فى عملية تجلط الدم .

والمواد الغير عضوية هى الأملاح وتشكل أقل من 1 % وهى أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم وغيرها ، وتركيزها فى البلازما ثابت نسبياً ، سبحان الله ، من ذا الذى يستطيع أن يثبت هذه النسب إلا الله الخالق! ، وتلعب المواد المعدنية ، وخاصة كلوريد الصوديوم دوراً هاماً فى الحفاظ على استقرار نسبى لضغط الدم الإسموزى .

وهناك مواد أخرى فى البلازما تشكل 2 % ، أهمها السكر ، أحماض أمينية ، فضلات على هيئة يوريا ، هرمونات ، أنزيمات ، أجسام مضادة ، كل منها بكميات محسوبة تلائم وظيفتها كما أمرها الله سبحانه وتعالى.

والقسم الثانى من مكونات الدم والتي تمثل كما ذكرنا حوالى 46 % من حجم الدم هي المواد الخلوية وتشمل الخلايا والصفائح الدموية .

والخلايا الدموية نوعان أحدهما هو خلايا الدم الحمراء ، والأخر خلايا الدم البيضاء .

وخلايا الدم الحمراء يتراوح عددها حتى 5 مليون / مم³ دم ، وسبحان الخالق هي خلايا بدون نواة ، قطرها من 7 – 8 ميكرونات ، وسمكها 1.5 – 2 ميكرون ، ويحتوى السيتوبلازم على مادة بروتينية حمراء وهي الهيموجلوبين ، والتي تعطى الدم اللون الأحمر ، ويدخل فى تركيبها الحديد ، ومن أهم وظائفها هو نقل الأوكسجين والذى يتحد مع الهيموجلوبين عند مروره بالرئتين ، ويتوزع مع الدم الشريانى إلى جميع أنحاء الجسم ، وفى الأعضاء ينفصل الأوكسجين عن الهيموجلوبين ويدخل إلى الأنسجة ، ويشترك الهيموجلوبين كذلك فى نقل ثانى أكسيد الكربون من الأنسجة إلى الرئتين ، حيث ينتقل من الدم إلى الهواء ويخرج مع هواء الزفير كما أوضحنا سابقا.

وتصنع كرات الدم الحمراء فى المصنع الإلهى فى الجسم فى مصنع نخاع العظام الموجود فى العمود الفقرى والضلع والقص بمعدل 1.5 مليون خلية / ثانية ، وتتحطم هذه الخلايا بعد 120 يوم تقريبا بنفس المعدل .

أما خلايا الدم البيضاء ، فهي تتراوح حتى 7000 كرية فى 1 مم³ دم ، ولكن لها نواة عكس الكرات الحمراء ، وهي ذات شكل مختلف وتستطيع تغيير شكلها وتتحرك باستمرار ، هي أنواع مختلفة طبقاً لأنواع الحبيبات البيضاء الموجودة فى السيتوبلازم ، فمنها الكرات البيضاء الحبيبية ، والغير حبيبية ، والحبيبية تنقسم إلى ثلاث أنواع طبقاً لونها ، وتعيش من عدة أيام حتى شهر ، وأهم وظيفة لهذه الخلايا هو الدفاع عن الجسم ، حيث حباها الله سبحانه وتعالى بخاصية البلعمة ، أى التهام وبلع الجراثيم والجزيئات العضوية الأخرى ، كما تستطيع النفاذ عبر جدار الأوعية الدموية والتحرك فى الأنسجة نحو بؤر الإلتهاب .

وتصنع كذلك فى مصانع نخاع العظام والعقد الليمفاوية بأوامر إلهية .

ويبقى من الدم الصفائح الدموية ، وهي صغيرة جدا يتراوح قطرها من 2 – 3 ميكرون ، وشكلها غير محدد ، وعددها غير ثابت يتراوح بين 250000 – 400000 صفيحة / مم³ دم وهي عبارة عن جزيئات سيتوبلازمية لخلايا خاصة فى النخاع النقى ، لذا فهي خالية من النواة وتستطيع العيش حوالى من 8 – 11 يوم فقط وتستبدل بأخرى بنفس المعدل.

وتلعب الدور الرئيسي فى تجلط الدم عند النزف ، وسبحان الله ، ولولا ما حباها الله من صفات ، لظل الجسم ينزف عند حدوث قطع أو نزف من أى جزء من الجسم حتى الموت ، وتصنع كذلك فى نفس المصنع الربانى وبأمره فى النخاع النقى الأحمر .

والتجلط عملية معقدة يشترك فيها مواد أخرى ، بالإضافة إلى بلازما الدم والصفائح وكلها تشترك فى عملية التجلط .

ويتجلط دم الإنسان عادة بعد 3 – 4 دقائق من خروجه من الجسم ، و تسرع الحرارة المرتفعة التجلط ، بينما البرودة تبطنه بشدة .

ولا يكتمل الكلام عن الدم بدون الكلام عن الجهاز الدورى فى الجسم ، والذى يتكون من القلب والأوعية الدموية .

ونبدأ بالأوعية الدموية والتي هى جزء من معجزات الله سبحانه فى خلق الإنسان المعجز والذى تكرم عليه الخالق وخلق بيديه (سبحانه بدون تشبيه أو تعطيل) ، وتنقسم الأوعية الدموية إلى ثلاث أقسام : الشرايين والأوردة والشعيرات ، وهى تختلف عن بعضها فى التركيب والوظيفة .

فالشرايين هى أوعية تنقل الدم من القلب إلى الجسم ، وانظر معى فى خلق الله ، إن جدرانها ثخينة نسبياً لتحمل ضغط الدم العالى عند ضخه من القلب ، وتكون أثنى فى بداية الشرايين الخارجة من القلب ، لكبر الضغط عند القلب منه عند نهاية الشرايين والداخلة فى الأنسجة والعضلات ، وتتألف الشرايين من ثلاث طبقات أو أغشية ، خارجى ومتوسط وداخلى ، والغشاء الخارجى عبارة عن غلاف من النسيج الضام يحتوى على ألياف مطاطية كثيرة ولذا تتميز بقوتها ومرونتها ، أما الغشاء المتوسط فهو يتكون من طبقة سميكة تتكون من عضلات !! نعم عضلات داخل الشرايين ، وهى من النوع الإرادى وملساء ، والذى لا يتحكم فيها إرادة الإنسان بل فطرة الله التى فطر الشرايين عليها ، فتتحكم فى انقباضها وانبساطها ألياف عصبية ، أما الغشاء الداخلى أو البطانة الداخلية فتتكون من صف واحد من خلايا طلائية رقيقة ليسهل اندفاع الدم وسلاسة مروره داخل الشرايين ، والشرايين عادة توجد عادة مدفونة وسط العضلات ، وهى عادة تحمل الدم المؤكسد المحمل بالأكسوجين ، ما عدا الشريان الرئوى الذى يخرج من البطن الأيمن .

والأوردة ، وهى التى تنقل الدم من الأعضاء إلى القلب ولذا يكون الدم فيها غير مؤكسد ، ومحمل بثانى أكسيد الكربون ، ما عدا الأوردة الرئوية التى تفتح فى الأذين الأيسر ، وهى مثل

الشرايين تتكون من ثلاث طبقات ، ولكنها تختلف عن الشرايين ، حيث أن الألياف المرنة نادرة ،
وسمك الطبقة الوسطى أقل سمكا ، والأوردة غير نابضة ، ولكن سبحانه الله يوجد فى بعض
الأوردة صمامات تسمح بمرور الدم فى إتجاه القلب فقط ولا تسمح برجوعه ، مثل أوردة
الأطراف القريبة من سطح الجلد ، ولذا فهى أقل مقاومة وتنطبق جدرانها بسهولة.

والشعيرات الدموية وهى أدق أنواع الأوعية الدموية ، ولا تتميز إلا تحت المجهر ، حيث
لا يزيد طولها عن 3 مم ، وقطرها حوالى 10 ميكرون ، وسمك جدارها حوالى 1.0 ميكرون ،
وفى كل 1 مم 2 لنسيج أى عضو يوجد مئات الشعيرات ، والتجويف الإجمالى لشعيرات الجسم
كله تزيد على تجويف الأبههر الأورطى بـ 800 مرة ، ويقال أنه إذا وصلت شعيرات جسم
الإنسان ببعضها فهى تمتد إلى 80 ألف كيلو متر ، وهى تصل بين التفرعات الشريانية الدقيقة ،
والتفرعات الوريدية الدقيقة ، ويمكن تشبيهها بشبكة رى عملاقة واسعة حيث تمد جميع الخلايا
باحتياجاتها ، ولذا فجدارها رقيقة جدا مكونة من صف واحد من الخلايا الطلانية الرقيقة .

ويحدث تبادل المواد بين الدم والأنسجة فى الشعيرات فقط ، فعبر جدار الشعيرات تنتقل
من الدم إلى الأنسجة المواد الغذائية المختلفة والأكسوجين ، وفى نفس الوقت تنتقل من الأنسجة
إلى الدم ثانى أكسيد الكربون ونواتج التبادل الغذائى (الإستقلاب) .

والجزء الثانى من الجهاز الدورى هو معجزة الله الظاهرة ، ألا وهى **القلب** .

والقلب عضو عضلى أجوف ، مخروطى الشكل ، يقع فى النصف الأيسر من التجويف
الصدرى ، وحجمه لا يتعدى قبضة يد صاحبه ، فطوله حوالى 12 سم وعرضه حوالى 9 سم ،
ووزنه أقل من نصف كيلوجرام ، وسبحان من حمى القلب ، ذلك العضو المهم فجعل التجويف
الصدرى يحتويه ، وتحضنه الرئتين .

ولنرى رعاية الله سبحانه وتعالى وحفظه لهذا القلب ، فليس فقط فى مكانه كما وضحنا بل
فى أشياء كثيرة ، منها أن جدار القلب نفسه يتكون من ثلاث طبقات ، وهى الطبقة الداخلية أو
بطانة القلب ، والطبقة المتوسطة أو عضلة القلب ، والطبقة الخارجية أو النخاب .

ويحيط بالقلب ، أو يتوضع القلب فى غشاء يسمى التامور وهو يسمى شغاف القلب ، وهو
فى الواقع غشاءان أحدهما ناعم أملس ملاصق لعضلة القلب ومكون من طبقتين بينهما مادة
شحمية تمنع الإحتكاك فتسهل حركة القلب ، والآخر غشاء ليفى خارجى مثل القماش السميك
لحماية القلب نفسه وكذلك منع انتفاخه أكثر من اللازم . سبحانك ربنا ما خلقت هذا باطلا .

و عضلة القلب هي أقوى طبقة في جدار القلب ، تتألف من نسيج عضلى مخطط ، وتختلف الألياف العضلية لجدار القلب فى بنيتها عن ألياف عضلات الجسد ، ومع كونها عضلات مخططة مثل باقى عضلات الجسد إلا أنها من العضلات الإرادية ، والتي تنقلص بدون إرادة الإنسان بل بإرادة الله الخالق الأحد.

وبطانة القلب عبارة عن غشاء رقيق من النسيج الضام ، وتحتوى كذلك على خلايا عضلية ملساء وسبحان الله الذى جعلها ملساء لكى تسهل حركة الدم داخل القلب فينسب بدون أى مقاومة ويندفع من القلب بأقصى قوة دفع دون أى عائق ، فيصل ضغط الدم المندفَع من القلب إلى أقصى أطراف الشعيرات الدموية المنتشرة فى الجسم .

والقلب يتكون من أربعة حجرات ، منهما حجرتان صغيرتان متلاصقتان وهما الأذنين بينما باقى القلب فيكونه البطينان وهما حجرتان كبيرتان ويتصل كل بطين بالأذين الملاصق له ، ويقوم كل أذين بضخ الدم إلى البطين الملاصق له ، لذا تجد حكمة الله سبحانه الخالق تتجلى فى أن يكون جدار الأذين لا يتعدى سمكه ثلاث ملليمترات ، أما البطين الأيمن فيضخ الدم إلى الرئتين ، وهى مسافة لا تتعدى بضعة سنتيمترات فنجد سمك عضلاته حوالى سنتيمتر واحد ، أى أكثر من ثلاث أضعاف سمك الأذين ، أما البطين الأيسر فإن العبء الكبير يقع على عاتقه فهو يضخ الدم إلى الشرايين ، التى تنقسم إلى أصغر فأصغر إلى أن تنتهى إلى الشعيرات الدموية الدقيقة ، التى يصل طولها حوالى من خمسين الى ثمانين ألف كيلو متر، لذا تجد الخالق المصور الذى خلق فسوى وقدر فهدى ، جعل عضلاته فى منتهى القوة ، مكونة من أربع طبقات ، ويصل سمكها إلى ثلاث سنتيمترات ، وعضلات البطين متشابكة جميعا لتتقبض فى نفس اللحظة وبسرعة متناهية لا تتعدى 6% من الثانية فتعطى الدم قوة دفع هائلة تنطلق إلى الشريان الأورطى محدثا ضغطا قويا ، وهو ما يسمى ضغط الدم ، فيندفع الدم إلى الشريانان التاجيان ، ومنهما تنتشر شبكة شريانية حول القلب لإمداده بالأكسوجين اللازم لتوليد الطاقة الضرورية لإنقباضه ، وإذا حدث ضيق فى أى من فروع الشرايين التاجية تسبب ذلك نقص الأكسوجين المغذى للقلب ، مما يسبب ألما مبرحا فى الصدر والكتف الأيسر، وتختفى هذه الآلام إذا عاد القلب إلى هدوئه، وهو ما يسمى بالذبحة الصدرية .

ومن عجائب صنع الله فى القلب أننا نجد أن المتحكم فى نبضات القلب جزء صغير جدا لا يتعدى حجمه طرف الأصبع الصغير يسمى صانع الإيقاع ، وهو مدفون فى الحافة اليمنى للأذين الأيمن ، ويقوم هذا الجزء الصغير بإرسال حوالى 72 نبضة كهربائية منتظمة فى الدقيقة ، تنتشر

فوراً في جدار الأذنين فينبضان في نفس اللحظة ، ثم تصل هذه النبضة الكهربائية إلى عقدة أخرى بين الأذنين والبطينين فتقوم بتعطيل هذه الإشارة حوالي 7% من الثانية ، وسبحان الله الذي جعل هذه المدة التي لا تذكر كافية لكي تستكمل الأذنان انقباضهما ، ثم تقوم هذه العقدة بعد ذلك بنقل الإشارة إلى البطينين معاً في نفس اللحظة فينبضان ، وسبحان من خلق فأحكم الخلق ، وقدر لكل شئ وظيفته بحكمة وإحكام ، فسبحانك ما خلقت هذا باطلاً ، فقد جعل الله بين كل أذنين وبطين صمام يسمح بمرور الدم في اتجاه واحد فقط ، وهذه الصمامات تشبه النافذة التي تفتح شرفاتها في اتجاه واحد ، فإذا أتى الهواء في الاتجاه المعاكس تنغلق الشرفات بشدة محدثاً صوتاً ، وصوت القلب الذي نسمعه ما هو إلا صوت انغلاق صمامات القلب ، ولكن نظراً لمرونة الصمامات فهناك احتمال أن يؤدي شدة انقباض البطين إلى أن ينقلب الصمام في الاتجاه المعاكس مؤدياً لارتجاع بعض الدم إلى الأذنين ، وسبحان الله الذي حمى القلب من ذلك فجعل له ما يسمى بالعضلات الحلمية ، والتي تشبه حلقة الحديد ، ويتصل بها أوتار رفيعة تربطها بحواف شرفات الصمام ، وسبحان الذي برمج هذه العضلات بدقة متناهية ، فهي إن انقبضت أكثر من اللازم جذبت شرفات الصمام ناحيتها فلا تتلامس حوافها فيرجع بعض الدم للأذنين ، وإذا لم تنقبض بالقدر الكافي انقلبت الشرفات ناحية الأذنين مما يؤدي لارتجاع الدم أيضاً ، لذا جعلها الله الخالق تضبط قوة انقباضها حسب قوة انقباض البطين مما يؤدي إلى تلامس الشرفات بإحكام شديد يمنع ارتجاع الدم ، وإذا حدث عطل في هذه المنظومة الربانية ، والتي أحكمها الخالق سبحانه وتعالى ، وهذا من النادر ، وتوقف صانع الإيقاع عن إرسال نبضاته الكهربائية ، فإن الله سبحانه الصانع الخالق جعل هناك بديل ، وهي العقدة الموجودة بين الأذنين والبطينين بإرسال إشارة بديلة حتى لا يتوقف القلب ، ولكن بمعدل أبطأ من 40 - 50 نبضة في الدقيقة ، حتى يتم إصلاح العطل في المولد الرئيسي للطاقة ، وهذا يسمح بعمليات القلب ونقل القلب من جسد إلى آخر ، وحتى عمليات التي تجري في المخ .

وهكذا ، كلما سمح الله للإنسان بالتقدم في العلم ، كلما ارتق وتقدم واكتشف ما حجبته الله عنه بإذنه ، فلم يؤتى الإنسان من العلم حتى يومنا هذا إلا قليلاً .

وبعد أن استعرضنا الجهاز الهضمي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي تعالوا نستعرض معاً فصلاً هاماً يهم العاملين في مجال الرياضة والمشتغلين بها ألا وهو:

العضلات والتي تهتم بعض الرياضات التي تهتم ببناء الأجسام القوية والعضلات المقنونة كرياضة كمال الأجسام والمصارعة وحمل الأثقال وألعاب القوى وغيرها .

تعتبر العضلات قسماً نشيطاً فى الجهاز الحركى ، ونتيجة تقلصها تحدث الحركات المختلفة فى الجسم بحسب أماكنها ، ولقد حبا الله سبحانه وتعالى الإنسان بكمية كبيرة من العضلات منتشرة فى كل جزء من جسمه ، حتى أنها تبلغ نوع أحدهما وهو العضلات المخططة أكثر من 400 عضلة ، وتبلغ إجمالى وزنها حوالى 40 % من إجمالى وزن الجسم .

وللعضلات أهمية كبيرة فى التحكم فى الحركات فى مختلف أنحاء الجسم لذا تجدها فى كل مكان من الجسم ، ولا يكاد يخلو مكان من الجسم إلا وبه عضلة أو أكثر، هى المسئولة عن حركته ، حتى العينين التى بها عضلة الأجفان المستديرة ، والتى تكون حول العين ، وهى المسئولة عن غلق العين وفتحها ، وعضلة الحاجب وتسمى العضلة الجبهية ، وهى المسئولة عن رفع الحاجب والتجاعيد العرضية على الجلد ، لذا تجد أن جميع العضلات تقريبا تمتد فوق مفصل أو أكثر، وعند انقباضها تحدث الحركة ، ويحدث انقباض وانبساط مختلف المجموعات العضلية بانتظام دقيق وقوة محددة ، وهذه الحركات تحدث بالتوافق ، وينظمها الجهاز العصبى .

وسبحان من خلق الإنسان فى أحسن تقويم إذ رفع قامته مستويا واقفا متميزا عن سائر مخلوقات الله ، فحبا بثلاث عضلات فى منطقة الإلية ، وهن المسئولات عن رفع قامة الإنسان ووقوفه مستويا ، وهى العضلة الإليوية الكبيرة ، وترتكز على السطح الخشن على عظم الفخذ ، وهى تمد الفخذ ، وفى حال تثبيت القدم تمد الحوض مع الجذع . والعضلة الإليوية الوسطى والصغرى ، وترتكزان إلى المدور الكبير لعظم الفخذ ، وهما تبعدان الفخذ .

وتعتبر العضلة الخياطية والموجودة فى الفخذ ، أطول عضلة فى الجسم ، وهى تشترك فى ثنى الفخذ والساق.

وهكذا لكل العضلات كل منها مسئولة عن تحريك عضو أو أكثر من الجسم .

وسبحان الله العظيم الذى خلق الإنسان والعليم به ، فجعله مخير فى أشياء له القدرة والعقل على التمييز والإختيار، وجعله مسير فى أشياء أخرى ليس له خيار فيها ، بل إرادة الله وقدرته ومشيئته " إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا "477، لذا فإن العضلات تنقسم إلى جزئين أحدهما يتحكم فيه الإنسان وهى العضلات الإرادية ، والتى تتقلص حسب إرادة الإنسان ، مثل عضلات الرأس والجذع والأطراف ، وتسمى عضلات الصقل ، وعضلات بعض الأعضاء الداخلية مثل اللسان والحنجرة وغيرها .

477سورة الإنسان الآية 3 .

والأخرى ليس للإنسان دخل ولا إرادة فى تقلصها وتسمى العضلات اللاإرادية ، وهى تتألف من نسيج عضلى أملس ، وموجودة فى جدران الأحشاء والأوعية الدموية ، وسبحان الله الخالق العظيم الذى جعل هذه العضلات ليس للإنسان القدرة عليها ، لأنه لا يستطيع أن يصرفها ، فلا يستطيع التحكم مثلاً فى أن يقبض أو يبسط عضلات الأوعية الدموية أو الأمعاء .
وسبحان الله الذى جعل انقباض عضلات القلب بيده سبحانه وتعالى ، ليس للإنسان دخل فيها وإلا أهلك نفسه ، فهى من العضلات اللاإرادية ، ولكن عضلة القلب تتألف من نسيج عضلى مخطط ذو بنية خاصة ، تساعد على تأدية وظيفته التى خلقها الله له بقوة واستمرار ، حتى يأذن الله له بالتوقف وتنتهى حياة هذا الإنسان .

والعضلات الإرادية ذات نسيج عضلى مخطط ذو ألياف عضلية مختلفة الأطوال ، وقد تصل إلى 12 سم ، وهى تتحد فى حزم بشكل متواز ، لكل منها غشاء رقيق من النسيج الضام ، وقد تتحد مجموعة من العضلات فى غشاء قاس من النسيج الضام الواحد تسمى الصفيحة ، وعلى نهاية العضلات توجد الأوتار ، التى تتركز العضلات بواسطتها على العظام ، فهل هناك خالق غير الله يستطيع إحكام الخلق وتصريفه ؟ ، سبحان الله عما يشركون .

وبالإضافة إلى الألياف العضلية والنسيج الضام ، جعل الله سبحانه وتعالى لإكتمال وظيفة العضلة المخططة أوعية دموية وأعصاب ، حيث ينقل الدم الأوعية المواد الغذائية إلى العضلات ويأخذ منها الفضلات ، وعن طريق الأعصاب يجرى إتصال العضلة مع الجهاز العصبى المركزى .

وأوجد الله سبحانه وتعالى فى العضلات ألياف عصبية حركية وحسية ، فعبر الألياف الحسية تنتقل إلى الدماغ معلومات حول وضع العضلة ، وهذا النوع من الإحساس يسمى الحس العضلى ، وعبر الألياف الحركية تنتقل التنبيهات العصبية ، فتقلص العضلات تحت تأثيرها ، وإن إصابة الأعصاب الحركية تسبب خلل الحركات الإرادية ، ويسمى شلل العضلة .

والعضلات حباها الله الخالق القدرة على الانقباض والانبساط ، أى نقص طولها وازدياد ثخانتها ، بحيث لا يتغير حجمها ، بل لها القدرة على المرونة ، حيث تتمدد إلى حد معين وعند زوال السبب أو المؤثر العصبى المهيج لها تعود إلى وضعها الطبيعى .

والعضلات لاتتهيج مرة واحدة ، أو تستطيع أن تتمدد أو تقبض مرة واحدة عند التأثر العصبى والتحريض ، بل تبدأ العضلة بالتقلص دائماً بعد فترة معينة من بدأ التحريض ، ويسمى الطور الأول وهو ما بين بداية تأثير التحريض وبداية تقلص العضلة ويسمى كذلك طور التهيج

الخفى أو طور الحضانة ، ويقاس بأجزاء من الألف من الثانية ، وبعد ذلك يأتى بالطور الثانى ، ويسمى بطور الانقباض أو التقلص ، وبعده الطور الثالث ، ويسمى طور انبساط أو تمدد العضلة ، وسبحان الله تتراوح التنبهات للعضلات عند الإنسان من 100 إلى 200 تنبيه فى الثانية الواحدة ، لذا فإن عضلات جسم الإنسان فى الحالة العادية ذات توتر معين أو تهيج ، وبفضل هذا التوتر يتم الحفاظ على ثبات وضعية الجسم .

وللعضلات أهمية كبيرة أخرى حباها الله بها ألا وهى إستقلاب المواد الغذائية ، ففيها تتم عمليات التمثيل الغذائى ، حيث يدخل إلى العضلات الغذاء المهضوم عن طريق شرايين الدم مع الأكسوجين ، فتحدث سلسلة من العمليات الكيميائية المعقدة بقدرة الله ، بعضها فى طور لاهوائى أى بدون أكسوجين ، والآخر هوائى باشتراك الأكسوجين ، فتتحرر كمية كبيرة من الطاقة ، كما تستهلك كمية أخرى فى إتمام العمليات الكيميائية الأخرى ، والقسم الأكبر للطاقة المتشكلة فى العضلة نتيجة العمليات الكيميائية ، يستهلك ليس فقط فى تقلص العضلة ، وإنما فى توليد الطاقة الحرارية ، ونتيجة لذلك يستطيع الإنسان الحياة والحركة وأداء دوره فى الحياة كما أمره الله وكتب عليه .

وتقاس قوة العضلات بمقدار الجهد التى تقوم به ونستطيع قياس هذا الجهد أو العمل بوحدة قياس الجهد وهى كيلوجرام / متر ، أى كمية الوزن بالكيلوجرام فى الأرتفاع بالمتر ، ويتعلق عمل العضلة بقوة العضلات وطولها ، وتتناسب طرديا مع المقطع العرضى لجميع الألياف العضلية المكونة لهذه العضلة ، أى كلما كانت العضلة أثخن ، كلما كانت العضلة قادرة على رفع وزن أكبر ، كما يتعلق بطول العضلة الإرتفاع الذى يمكن رفع الوزن اليه ، وبالتالي كلما كانت العضلة أثخن وأطول ، كلما كانت قادرة على أداء عمل أكبر .

والعضلات تتعب ، ولا يمكن لها الإستمرار فى العمل لمدة طويلة ، فأثناء العمل الطويل والمستمر تنخفض بالتدريج قدرة العضلة على العمل ، وهذه الحالة تسمى التعب العضلى ، وفيها تنخفض قوة التقلص العضلى وتصبح متباطئة ، كما يطول طور التحريض الخفى للعضلات وتنخفض قدرتها على التهيج .

أن انخفاض قدرة العضلة على العمل مشروط بالعوامل العصبية والكيميائية ، ويظهر التعب فى البدأ فى المراكز العصبية التى تؤثر على عمل العضلات ، ومن ثم فى نهايات الأعصاب الحركية على الألياف العضلية (أماكن الإتصال) ، كما تتلخص العوامل الكيميائية فى

أن نواتج الإستقلاب (التمثيل الغذائى) وخاصة حمض اللكتيك وثانى أكسيد الكربون والأزوت وغيره ، عندما تتخزن فى العضلة والتي لا تتأكسد كلها تسبب ظهور التعب العضلى .
كما ثبت أن التدريب المنتظم يلعب دوراً كبيراً فى رفع قدرة العضلة على العمل ، إذ أن أثناء التدريب الجسدى تحدث التغيرات ليس فقط فى العضلات (تكمل العضلات وما يرتبط بذلك من ازدياد قوتها) وإنما فى جميع أجهزة الأعضاء الأخرى ، وخاصة جهاز الدورة الدموية والجهاز التنفسى .

وهكذا ، فعند الأشخاص المتدربين تكون عضلة القلب أفضل تطوراً وتتقلص بقوة أكبر ، ولذا فإن حجم الدم الذى يدفعه القلب خلال إنقباضة واحدة وفى دقيقة واحدة أكبر (مع أن سرعة الإنقباضات القلبية بطيئة) ، والتنفس أعمق عند المتدربين ، مما يسبب إشباع الدم بالأكسوجين بشكل أفضل (مع أن سرعة التنفس أقل) ، وهكذا تتكامل أجهزة الجسم فى تناسق وتناغم ، فسبحان الله الخالق العليم .

ونصيحة لكل رياضى ، وصيحة لكل إنسان حى أن يمارس الرياضة والتمارين الجسدية ، والتدريب المستمر لى يقوى جسده ويصح بدنه ، ويزداد تحمله ، ويصبح قادر على تحمل تبعات الحياة والإستخلاف فى الأرض .

إن ممارسة تمارين الإحماء الصباحى والتي تسمى التمارين السويدية ولمدة 10 دقائق فقط لهى كافية فى دفع الدماء الساخنة الى أنحاء الجسم البارد فى الصباح الشتائى ، وهى كافية للإحساس بالدفىء طوال اليوم ، وتبعث فى النفس النشاط والحيوية والإحساس بالطاقة المفعمة للعمل وبذل الجهد .

وهى كافية أيضا لتجديد الدماء فى الجسم ومنع تراكم الإلتهابات والتي تنتج عن العصب الغير ودى وخاصة أثناء الليل ، فإن حركة الدم السريعة نتيجة ازدياد ضربات القلب لهى كافية لإزالة هذه الإلتهابات المتركمة فى العضلات والغضاريف وحتى العظام .

والأفراد الذين يعانون من عدم الحركة نتيجة إصابتهم بالإلتهابات الروماتزمية ، أو الذين يمارسون الأعمال المكتتبية طوال الوقت ، أو الذين يمارسون عملا طويلا أمام الحاسب الآلى ، ولا يحركون أجزاء أجسامهم مدة طويلة لفى أشد الحاجة إلى ممارسة هذه التمارين البسيطة والتي تعالج هذه الأمراض ببساطة ودون الحاجة لأخذ الأدوية والمسكنات والتي تترك أثرا بالغا على أعضاء الجسم مثل الكبد والكلى والمعدة .

كيف تتم عملية إنتاج الطاقة للجسم؟

تتم هذه العملية بتحويل الطعام إلى طاقة ، ولكن كيف تتم هذه المعجزة الإلهية داخل جسم الإنسان المعجز الذى أبدعه الله سبحانه وتعالى ونفخ فيه من روحه وأسجد له الملائكة ، إنها عملية تتم بدون أن نلاحظها أو نحس بها داخل كل خلية من أجسامنا بقدرة الله سبحانه وتعالى ، وبشرح مبسط تتم هذه العملية منذ بدأ دخول الطعام إلى فمنا ثم معدتنا ثم أمعائنا ثم خروج فضلات واستخلاص الطاقة من هذا الطعام ، وسبحان الله العظيم الذى يحول اللحوم والخضروات والحبوب والفواكهة أى عناصر الغذاء إلى طاقة سواء كانت جسدية أو ذهنية .

فتتم عن طريق سلسلة معقدة من تفاعلات كيميائية تحول الغذاء إلى عناصر بسيطة أولية تتحد مع الأكسجين لتكوين وحدة الطاقة الخلية المعروفة بجزيء أدينوزين ثلاثي الفسفور (ATP) والذى يجعل العضلات تنقبض والإشارات العصبية تنطلق ويعمل المخ وينبض القلب ، ثم ينتج من هذه التفاعلات والطاقة فضلات تخرج ماء وغاز، إما الغاز فهو ثانى أكسيد الكربون والذى يخرج عن طريق الدم ويدفع إلى الرئتين ويخرج منها فى عملية التنفس ويدخل بدلا منه الكسجين الازم لعملية إنتاج الطاقة ، أما الماء فيخرج كما أوضحنا سابقا عن طريق مخرجى الماء الأولى وهى الكلى ثم مجرى البول والثانى البخر عن طريق الجلد.

بالرغم من أننا يمكن أن نولد الطاقة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات ، إلا أن الغذاء الغني بالكربوهيدرات يعد أفضل أنواع الوقود ، ذلك لأن الدهون والبروتينات عندما تستعمل لتوليد الطاقة تنتج مواد سامة فى الجسم ، بينما الكربوهيدرات هي الوحيدة التي تعتبر وقوداً [بلا دخان]، تحتاج خلايانا إلى أبسط وحدات الكربوهيدرات وهي الجلوكوز كوقود ، لذلك فإن أول وظيفة للجسم هي تحويل كل صور الكربوهيدرات إلى جلوكوز، وهذا هو الهدف النهائي من عملية الهضم .

وأنت عندما تتناول الغذاء الذي له معامل سكري منخفض ، وتأكل بانتظام على مدار اليوم ، فإنك بذلك تعطي خلاياك إمداداً منتظماً من الجلوكوز المانح للطاقة.

تحويل الجلوكوز إلى طاقة

(في كل خلية من خلايانا البالغ عددها 30 تريليون تقريباً ، توجد مصانع بالغة الصغر تسمى الميتوكوندريا ، وهذه هي مصانع الطاقة في كل خلية سواء كانت خلية في عضلة أو في

المخ أو في جهاز المناعة ، وبينما تأتي تعليمات الخلية - المشفرة على مادة الـ DNA - من كلا الأبوين إلا أن هذه التعليمات أو مادة الـ DNA التي توجد داخل هذه الميتوكوندريا تنحدر فقط من الأم ، فأنت إذن - شئت ذلك أم أبيت - أكثر شبهاً بأبك منك بأبيك ، وترث منها تحديداً نفس القوة والضعف في الجزء الخاص بإنتاج الطاقة.

ومن الأشياء المتفق عليها الآن أن الميتوكوندريا لها علاقة بالبكتريا في الطريقة التي تعمل بها ، فمن المرجح بشكل كبير أن الكائنات الحية وحيدة الخلية عندما تهاجمها البكتريا تتعلم مع الوقت كيف تتعايش معها من أجل النفع المتبادل حيث تتكفل البكتريا بإمداد الخلية بالطاقة ، وهذا يعمل على نمو خلايا أكثر تعقيداً تشكل أجسامنا ، والإلمام بهذه الحقائق يجعلك تدرك أن العقاقير القاتلة للبكتريا - مثل المضادات الحيوية- قد تكون لها آثار ضارة على قدرتك على توليد الطاقة ، حيث إنها ربما يكون لها تأثير على الميتوكوندريا الشبيهة بالبكتريا.

كثير من الأمراض قد تعود إلى صعوبات في قدرة الجسم على تحويل الغذاء إلى طاقة داخل هذه الميتوكوندريا ، على الجانب الآخر لو كانت لديك ميتوكوندريا سليمة تماماً وتعمل بكل طاقتها ، فلن يستطيع شيء أن يوقفك.

ودعنا نفحص عن قرب أكثر ما تفعله الميتوكوندريا والطريقة التي نجعلها بها تعمل بصورة سليمة.

تحول الميتوكوندريا الجلوكوز إلى مادة كيميائية أخرى هي حمض البيروفيك ، في هذه العملية تنطلق كمية ضئيلة من الطاقة يمكن للخلية أن تستخدمها لأداء عملها ، ولكن إذا حدثت هذه الخطوة دون وجود كمية كافية من الأكسجين يتكون بذلك حمض اللاكتيك ، وهذا يفسر لماذا تشعر بالألم في العضلات في اليوم التالي عندما تقوم بإجراء تمارين عنيفة للمرة الأولى ، مستخدماً عضلات لم تكن تعلم حتى أنها لديك ، وهذا يحدث إلى حد ما بسبب أنك تجعلها تعمل بشدة بدون وجود أكسجين كافٍ مع تكون بلورات حمض اللاكتيك ، ويسمى هذا [الرياضة اللاهوائية] (أي في غياب الأكسجين) ، مع ذلك فكلما مارست الرياضة أكثر ونمت عضلات أكبر قل الضغط الذي تلقيه على هذه العضلات وزادت كمية الأكسجين التي تستهلكها ، وهذا هو كل ما تهدف إليه تمارين الإيروبيكس ، وهو تزويد خلايا العضلات بالأكسجين الكافي حتى تعمل بكفاءة ، يتحول حمض البيروفيك بعد ذلك إلى أستيل مساعد الإنزيم (AcCoA) .

هذه المادة ربما تكون هي الأكثر أهمية حيث إنه عندما ينقص الأكسجين (على سبيل المثال عندما يصل عداء الماراثون إلى خط النهاية) يمكنك أن تحلل الدهون أو البروتينات إلى

أستيل مساعد الإنزيم A وتستهمله للحصول على الطاقة ، رغم ذلك فهذه الطريقة غير فعالة إلى حد ما ، لذا يفضل الجسم استعمال الكربوهيدرات كوقود.

بدءاً من هذه المرحلة فلاحقاً ، لابد من وجود الأكسجين في كل خطوة من مسار التفاعلات الكيميائية ، حيث يدخل AcoA في سلسلة من التفاعلات الكيميائية تعرف بدورة كريبس (أو دورة حمض السيتريك) Krebs Cycle (نسبة إلى مكتشفها العالم إرنست كريبس) التي تتحرر منها جزيئات الهيدروجين ، يتحد الهيدروجين بعد ذلك مع الأكسجين وتنطلق الطاقة ، وفي الحقيقة أن أكثر من 90% من كل طاقتنا يتم الحصول عليها من هذه المرحلة النهائية ، وتخرج مخلفات التفاعل في صورة ثاني أكسيد الكربون الذي نخرجه مع هواء الزفير، وماء الذي يدخل في تكوين البول ، وحرارة، وهذا يفسر لماذا نشعر بالدفء عند إجراء التمرينات الرياضية ، فخلايا العضلات تولد كمية كبيرة من الطاقة والتي بدورها تطلق الحرارة .

إذا كنت تعتقد أن كل ما تحتاج أن تفعله هو أن تأكل المواد الكربوهيدراتية المعقدة وأن تستمر في التنفس فأنت مخطئ ، فذاك يمثل نصف القصة فقط ، فهذه التفاعلات الكيميائية كلها تتحكم فيها إنزيمات بدقة بالغة (سبحان الخالق المبدع) ، وهذه الإنزيمات هي الأخرى تعتمد في عملها على ما لا يقل عن ثمانية فيتامينات وخمسة عناصر معدنية ، وإذا كان هناك نقص في هذه المواد الحفازة المهمة فسيقل إنتاج الطاقة من مصانعها المتمثلة في الميتوكوندريا ، وتكون الحصيلة عدم فعالية الطاقة المنتجة ، وضعف القدرة البدنية ، وتأرجح مستويات الطاقة أو انخفاضها فقط ، وعدم القدرة على مقاومة التوتر والإجهاد ، فسبحان الخالق القادر المبدع.

وفي دراسة قام بها معهد التغذية المثالية تبين أن 58% من الأشخاص كانوا يشكون من الشعور بالتعب بشكل متكرر، ووجد الباحثون أن تحسين نوعية غذائهم وإعطاءهم الفيتامينات والمعادن الرئيسية المطلوبة لتحويل الغذاء إلى طاقة قد أديا إلى أن 73% منهم شعروا بتحسن واضح تماماً في مستويات طاقتهم ، وهذا يشير بقوة إلى أن السبب الأساسي للتعب لكثير من الناس هو ببساطة نقص المواد الغذائية المناسبة ، ومن أهم هذه الفيتامينات والمعادن وعلى رأسها فيتامين ب مركب ونقصه يسبب الإجهاد والإحساس بالإرهاق والتعب الشديد ، ومن أهم المعادن الحديد والزنك والكروم والكالسيوم والماغنسيوم ويؤدي نقص الكالسيوم إلى هشاشة العظام وسهولة كسرها والماغنسيوم إلى حدوث قصور في وظائف العضلات والأعصاب ، والزنك إلى حدوث اضطراب في الشهية ويقلل من حاستي الزوق والشم وهو مهم في إنتاج

هرمون الأنسولين ، والكروم مهم في احتفاظ مستوى السكر في الدم ، والحديد مهم في تكوين كرات الدم الحمراء.

(باختصار، لكي تحافظ على مستوى الطاقة عالياً، فعليك أن:-)

- تأكل الطعام الغني بفيتامين ب المركب (مثل: جنين القمح والسمك والخضراوات الخضراء والحبوب الكاملة وعيش الغراب والبيض).
- تأكل الطعام الغني بفيتامين ج (مثل: الفلفل وقررة العين والكرنب والبروكولي والقنبيط والفراولة والليمون والكيوي والبرتقال والطماطم).
- تأكل الغذاء الغني بمساعد الإنزيم Q (مثل: السردين والماكريل وبذور السمسم والفول السوداني والجوز).
- تأكل الغذاء الغني بالمغنسيوم (مثل: جنين القمح واللوز والكاجو والحنطة السوداء والخضراوات الخضراء) ، والكالسيوم (مثل: الجبن واللوز والخضراوات الخضراء والبذور والخوخ) ، والزنك (مثل: المحار ولحم الحمل والمكسرات والسمك وصفار البيض والحبوب الكاملة واللوز) ، والحديد (مثل: بذور القرع واللوز والكاشو والزبيب).
- تتناول الفيتامينات والمعادن المتعددة فائقة القوة إضافة إلى فيتامين ج (1000 مجم)، والكروم (200 مكجم).

كيف يتعامل الجسم مع الجروح والكسور؟

كثير ما يتعرض ممارس الرياضة إلى الإصابة إما بجروح أو كسور في أماكن مختلفة في جسمه ويسببان له آلام كبيرة وقد ينزف دما من آثار الجروح والكسور ، ولكن الذي يهمنا هنا ونركز فيه هو كيف يتعامل جسمنا مع هذان النوعان من الألم سواء كان جرح أو كسر. فسبحان الخالق الذى أودع فى خلق الإنسان هذه العظمة والقدرة المطلقة التى لا حول ولا قوة فيها للإنسان ، بل لله الواحد القهار الذى أودع فى خلايا الإنسان الشفرة والقدرة على التعامل الذاتى بدون تدخل الإنسان فى هذا ، وكيف يفعل الإنسان لو كان وحيدا وليس معه معين يعينه ولا مسعف يسعفه ، تجد أن الله سبحانه وتعالى أودع فيه العلاج الذاتى التى أودع سرها خلياه فتتصرف بالعلاج ذاتيا بدون تدخل الإنسان خارجيا بل بأمر الله سبحانه وتعالى.

أولا الجروح

عند إصابة الإنسان بالجرح وخروج الدم يتعامل معها فوراً لمنع تدفق الدم والتئام الجرح

بالآتي:-

1. تقوم الصفائح الدموية بإغلاق الثقوب الموجودة في جدران الأوعية الدموية المقطوعة لتمنع فقدان كبير من الدم.
2. تقوم بروتينات الدم بتكوين جلطة دموية.
3. تتحرك خلايا الدم البيضاء خارج الأوعية الدموية المصابة وترحل متجه نحو النسيج المصاب وتعمل على التخلص من إلتهاام القاذورات والتخلص منها وكذلك التخلص من الخلايا الميتة والبكتيريا وغيرها من المواد الغريبة عن الجسم والمتواجدة بالجرح.
4. خلال 24 ساعة تبدأ الطبقة السطحية من خلايا الجلد عند حافة الجرح في التضاعف وتتحرك عبر أطراف الجرح.
5. في نفس الوقت يتجه نوع آخر من الخلايا يسمى (الخلايا البانية للألياف) إلى الجرح لتصنع خيوطاً من الألياف تسمى (الكولاجين) لتضيف قوة إلى الجلد الجديد.
6. تتكون قشرة تتكون من خليط من الكولاجين والدم المتجلط لتخلق سقفا مؤقتاً لتحمي الخلايا التي أسفل الجرح أثناء إكمالها لعملية الإلتئام.

ثانيا الكسور

يتعامل الجسم مع أى كسر فى العظام بسرعة ترميمها ولكن يتعين منعها من الحركة حتى

تتم ترميمها بسرعة وبشكل سليم يمنع التشوهات كالاتي:-

1. تلتئم الأوعية الدموية وتتشكل شبكة من الأنسجة الليلية الجديدة.
 2. يتشكل عظم إسفنجي يسمى ثفن لتوفير تثبيتة مؤقتة قاسية ، وتنمو الأوعية الدموية المقطوعة من جديد في الثفن ، الأمر الذي يسمح بوصول الدم إلى العظم الجديد.
 3. في الاشهر والسنين الأخيرة يحلّ محلّ هذا الترميم المؤقت عظم مكثز ، ويكسى أي تشوه بسيط عظم جديد ، وفي النهاية تصعب معرفة ما إذا كان قد حصل كسر فعلاً.
- فسبحان الخالق الذى ألهم هذه الخلايا وظائفها ومازال الإنسان يبذل الجهد لاكتشاف هذه الأوامر الإلهية وكيفية عملها ، ورغم وضوح قدرة الله الخالق يشرك معه الشركاء سواء كانوا

بشر مثله أو جماد أو حيوان ، فسبحان الله عما يشركون " فَتَعَالَى اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ (190)
أَيْشْرِكُونَ مَا لَا يَخْلُقُ شَيْئاً وَهُمْ يُخْلَقُونَ " . 478

" وَيَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَيَقُولُونَ هَؤُلَاءِ شَفَعَاؤُنَا عِنْدَ اللَّهِ قُلْ
أُنْتَبِئُونَ اللَّهَ بِمَا لَا يَعْلَمُ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ " . 479

كيف يحس الجسم بالألم؟

- ترسل الأعصاب إشارات الألم إلى الحبل الشوكي ، حيث تعمل مواد طبيعية مختلفة على زيادة ونقصان شدة الألم.
- تصعد أحاسيس الألم من خلال الحبل الشوكي إلى جزء بالمخ يقال له المهاد البصري.
- تتجه الأحاسيس القادمة من أحد جانبي الجسم إلى الجهة المقابلة من المخ (أي أن أحاسيس الألم بالإبهام الأيسر لليد تسير نحو الجزء الأيمن من المهاد البصري)
- حيث يستشعر الإحساس بالألم ، وفي المهاد البصري تؤثر مواد طبيعية مختلفة شدة الألم.
- تحديد موقع الألم (وهو السبيل الذي يتعرف به المخ على أن الألم يحدث في الإبهام لليد) ، ويتم تحديد الموقع عندما تعبر إشارات الألم من المهاد البصري إلى الفحص الجداري الأيمن كما تسير إشارات الألم أيضا نحو أجزاء أخرى من المخ ومن بينها الفصوص الجبهية.
- الألم الداخلي (مثل هذا الذي يحدث مع النوبة القلبية) حيث يسير في نفس الطريق نحو الحبل الشوكي صاعدا فيه مثلما يحدث مع الألم القادم من سطح الجلد ، ومن ثم فإن الألم القادم من داخل الجسم غالبا ما يشعر به المرء وكأنه صادر من سطح الجسم ، ويكون عادة أشبه بالحرقة أو الوجع وهو أقل حدة من الألم الصادر من الجلد.
- بالنظر إلى طبيعة الألم وتصنيفه ، فإن شدة الألم تتباين ما بين ألم بسيط وشديد ، وينقسم إلى نوع سطحي وآخر عميق.

478 سورة الأعراف الآية 190-191.

479 سورة يونس الآية 18.

السطحي هو ما يتعلق بما يحسه الجلد أو الأنسجة المخاطية وخلافها من أعضاء خارجية ، في حين أن العميق هو ما يتعلق بالأعضاء الداخلية، يكون الألم السطحي عادة من النوع الحاد والمحدد المكان ، ويتنوع تبعا للخلايا الحسية التي تستقبل الحدث المسبب له ، اعتمادا على طبيعة المستقبلات الخلوية التي تستشعره، والتي تتنوع بدورها إلى مستقبلات [ميكانيكية] تستقبل إحساس الضغط كالوضع في حالات التهشم أو الكدمات ، ومستقبلات [كيميائية] كما الحال عند ملامسة مادة مهيجة للأنسجة ، ومستقبلات [حرارية] تشعر بتغير درجات الحرارة ، إضافة إلى الأطراف العصبية الحرة التي تشعر بالألم في حالات الجروح أو الوخز، وقد تشترك عدة مستقبلات في الإحساس بالألم ، ومثال على ذلك ما يحدث في حالة الإصابة بطلق ناربي ، حيث إن المستقبلات الميكانيكية تستشعر الضغط الشديد الذي تسببه القذيفة بينما يستحث تمزق الأنسجة الأطراف العصبية الحرة ، وتطلق المستقبلات الحرارية إشاراتنا الناجمة عن سخونة القذيفة ، في حين أن بقايا المادة المتفجرة في القذيفة تحدث تهيجا للمستقبلات الكيميائي ، أما عن الألم العميق ، فتستشعره مستقبلات داخلية ، وهو يتمثل غالبا في صورة مغص إذا أصاب الأحشاء ، أو ألم نبضي في حال إصابة العظام ، أو ألم تمزقي عند إصابة الأربطة والعضلات ، ويكون الألم العميق في معظم حالاته غير محدد المكان ، ويصعب وصف طبيعته.

وقد يشعر به الإنسان في مكان لا علاقة له بمحل الإصابة الفعلي ، وكمثال على ذلك فإن الألم الناتج عن التهاب الحوصلة المرارية قد يكون بالكتف اليمنى ، والألم الناتج عن كدمة للخصية قد يكون في منطقة أسفل البطن.

وهناك أنواع أخرى غير نمطية للألم ، مثل الألم [الشبكي]، وهو الألم الذي يشعر به إنسان في أحد أطرافه التي فقدتها بالفعل ، كما قد يحدث عقب حالات البتر، أو الألم النفسي الذي قد يترك آثارا على الأعضاء المختلفة ، كما قد يحدث في حال رؤية مناظر غير محببة من ألم بالصدر، كما احتار العلماء كثيرا في تفسير ظاهرة تخيل العقل البشري لآلام لم يتعرض لها سابقا قط ووصفها بدقة بالغة ، وعزوا ذلك إلى قدرة المخ البشري عبر التوفيق والتبديل على تخيل مواقف افتراضية كاملة ، أو أن الذاكرة قد تورث بعض خبراتها عبر المادة الوراثية إلى أجيال تالية.

وعند التعرض لمسببات الألم ، تمر إشارات من المستقبلات العصبية إلى بعض أجزاء المخ (معظمها في القشرة المخية) عبر الألياف العصبية ، ويقوم المخ بدوره باحتساب هذه الإشارات في عملية بالغة التعقيد والسرعة في آن واحد ، ثم يصدر أوامره العصبية بالابتعاد عن مصدر الألم ، ويمكننا تصور ذلك كمثل عند تعرض أحد أطراف طفل لمصدر لهب ، فيكون رد

الفعل الفوري بسحب الطرف بعيدا عن اللهب ، مع تكون ذكرى مؤلمة بالمخ تمنع من الاقتراب من مصدر مشابه مستقبلا.

ويعتبر الألم بمثابة جرس الإنذار الذي يطلقه الجسم البشري عند التعرض للخطر، ومن هنا تتبع أهميته الفائقة ، فعند غياب الألم قد يترك الإنسان يده لتحترق حتى التفحم فوق موقد على سبيل المثال ، أو قد يشرب آخر مادة كاوية حتى تخترق كل أحشائه دونما شعور، وبفضل الألم يعلم الإنسان أن هناك شيئا ما غير طبيعي بأعضائه الداخلية الغائبة عن نظره ، فيسعى لمعرفة السبب ومعالجته.

وكما بيّنا سابقا بأن الجلد هو مركز الإحساس بالألم الخارجى وبينه الله سبحانه وتعالى فى قرآنه منذ أكثر من 1400 عام فى معجزة واضحة للعيان ولم يكتشفها العلم إلا حديثا فقال تعالى " إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصَلِّيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا " 480

فسبحان من هذا خلقه وصنعه ومعجزته الباقية إلى يوم الدين.

قال تعالى " سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ " 481

أهمية النظافة للرياضي :-

أكد الإسلام على أهمية نظافة المسلم سواء أكان رياضيا يمارس الرياضة بأنواعها أم غير رياضى لا يمارسها إلا قليلا ، واهتم بطهارته فى جميع أوقاته وحالاته وحتى بعد مماته . وذلك لأن الرياضى عندما يبذل مجهود أثناء ممارسة الرياضة يخرج كمية كبيرة من العرق من كل خلايا العرق فى جسمه وهى الناتجة من عمليات تحول الطاقة داخل جسمه ، والجسم يقوم بإخراج حولى 2.5 لتر من الماء يوميا ، يقوم الجلد بإخراج جزء كبير حوالى 500 - 600 مليلتر، ويخرج نصف لتر عن طريق الرئتين عن طريق الزفير والباقي عن طريق البول.

480 سورة النساء الآية 56.

481 سورة فصلت الآية 53.

ويمكن أن تتغير الكمية المطروحة من الجسم على حسب المجهود العضلي المبذول ، وعلى حسب درجة حرارة الجو والرطوبة ، فيمكن أثناء المجهود العضلي مع إرتفاع درجة حرارة الجو قد تصل كمية العرق إلى 15 لتر فى اليوم وهى كمية كبيرة.

وسبحان الله الخالق الذى جعل هناك منافذ لإخراج هذه النواتج عن طريق الجلد ، فالله الخالق المصور جعل فى الجلد حولى من (5- 15) مليون خلية عرقية (غدة عرقية) تقوم بتخليص الجسم من نواتج الطاقة المتولدة عن نشاط الجسم ، وتقوم بعمل جهاز التكيف والذى يحافظ على بقاء درجة حرارة الجسم عند 37 درجة مئوية ، وذلك عن طريق تبخر العرق.

والعرق الناتج الذى ينضح على الجلد يتبخر ويبقى نواتجه على الجلد ، وهذه النواتج بها مواد عديدة ، أهمها الماء المحمل بملح الطعام والبولينا ومواد أخرى ، والتي تترسب على الجلد بعد تبخر الماء منه ، ومع باقى نواتج النضح المترسبة على الجلد قد تسبب إنسداد الخلايا العرقية ما لم تزال أول بأول.

مما يسبب نشاط بكتيرى سريع على الجلد ، والذى جعله الله أحدى السدود المنيعة لمنع إختراق البكتريا والفيروسات والفطريات وغيرها إلى الجسم.

والنشاط البكتيرى على نواتج النضح على الجلد وخاصة فى الأماكن المغلقة مثل تحت الإبط وحول العانة حيث توجد غدد شبيهة بالغدد العرقية تفرز مادة ذات رائحة خاصة ، أو الأماكن الظاهرة مثل راحة اليد ومنطقة الرأس أو الأزرع والأرجل ، أو الأماكن المستورة بالملابس مثل البطن والظهر وأخمص القدم وغيرها ، كل هذه الأماكن تجعل عدم إزالة نواتج النضح سيئة ، والتفاعل البكتيرى عليها ينتج روائح كريهة تنبعث من الجلد تنفر ما حوله بل تنفر الإنسان من نفسه .

لذا لم يترك الإسلام الأمر للإنسان اختيارا بل أمره بالنظافة أمرا ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " تنظفوا فإن الإسلام نظيف " .⁴⁸²

وروى سعد بن أبى وقاص عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال " إن الله نظيف يحب

النظافة " .⁴⁸³

⁴⁸² عن عائشة رواه ابن حبان فى المجروحين (2/400)، والطبرانى فى الأوسط (4893)، وقال الألبانى ضعيف فى غاية المرام (71).
⁴⁸³ رواه الترمذى مرفوعا وقال العجلونى فى كشف الخفاء فيه خالد ابن إياس أو إلياس ضعيف (1/341)، وقال الألبانى فى جلاباب المرأة رجاله ثقافت غير أبى الطيب بن محمد وهو ضعيف جدا (197).

ولأهمية النظافة جعلها مستمرة في كل أحواله وأوقاته ، حتى مع عدم توفر الماء أو قلته ، أمره بالعباية بجسده وروحه ونظافتهما من الأدران والأوساخ ليكون نظيفا معافا طيب النفس والرائحة لا يشم منه إلا كل طيب ، ولا يبغضه الناس من كثره عرقه وندته ، فقد كان الرسول الحبيب طيب الرائحة لا يشم منه إلا كل طيب ، وحتى لا يشق عليه جعل النظافة درجات وأقسام لكل منها درجة من النظافة ، منها ما هو استحمام بالكامل ليشمل الجسم كله بالماء ، ومنها ما هو نظافة بسيطة مثل الإستنجاء والوضوء .

وتنقسم النظافة الإلزامية للمسلم الرياضى كالآتى :-

نظافة بسيطة:-

وهى التى تكون فى حالة دخوله الخلاء (دروات المياه) لقضاء حاجته من البول أو البراز ، ويلزمه هنا النظافة والطهارة من موضع البول والبراز فقط ، وذلك بغسل العضو إما بالماء وهو الأفضل والأولى ، وإذا لم يتوفر الماء فبالحجارة أو حتى الورق.

نظافة متوسطة:-

وهى التى تكون فى حالة الصلاة فيلزمه الوضوء كاملا بالماء أولا ، فإذا لم يجد الماء فوجب التيمم .

النظافة الكبرى:-

وهى التى يستحم فيها الرياضى كاملا مع الوضوء ، فى حالات النظافة الإلزامية للاستحمام بالكامل مثل رفع الجنابة بعد الإحتلام أو ممارسة الجنس وغيرها . وتسمى النظافة الكبرى فى الفقه الإسلامى بالغسل ، وهو تعميم الماء على كل الجسم مع التدليك والتخليل للوصول إلى كل أعضاء الجسم حتى أصابع اليدين والقدمين . وكل هذه الأحوال مشروحة باستفاضة فى كتب الفقه ، مثل السنة المتبعة عن النبى صلى الله عليه وسلم فى كل أحوال النظافة من الاستنجاء حتى الغسل بالكامل ومرورا بالوضوء وغيرها .

الغسل يجب ويستحب فى الحالات الآتية:-

1 . عند الدخول فى الإسلام لأول مرة ، فيجب عليه الاستحمام كاملا مع الوضوء ثم النطق بالشهادتين وذلك لحديث إسلام ثمامة الحنفى حيث أمره الرسول صلى الله عليه وسلم أن يغتسل فأغتسل وصلى ركعتين والحديث أصله عند الأئمة البخارى ومسلم وأحمد .

2. لصلاة الجمعة لحديث الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حيث قال " غسل الجمعة واجب على كل محتلم "484 ، والمحتلم هو البالغ.

ولحديث " من أتى الجمعة فليغتسل "485.

ولحديث ابن عباس " اغْتَسِلُوا يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَاغْسِلُوا رُؤُوسَكُمْ، وَإِنْ لَمْ تَكُونُوا جُنُبًا وَأَصِيبُوا مِنْ الطَّيِّبِ "486.

وعندما دخل رسول الله المسجد يوم الجمعة وكان المسجد ممتلئاً بالمصلين والجو حار، وكان كثير منهم يلبس الصوف لفقره وعدم توفر المال لديه ، ولاجتماعهم بالمسجد بعد العمل ، فشم رسول الله صلى الله عليه وسلم أطهر الناس وأطيبهم ، رائحة العرق منهم ، فروت السيدة عائشة رضى الله عنها هذا الموقف فقالت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " لو أنكم تطهرتم ليومكم هذا "487.

3. لصلاة العيدين الفطر والأضحى ، (ولقد استحب العلماء الغسل للعيدين ولم يأت في ذلك حديث صحيح ، قال في البدر المنير : أحاديث غسل العيدين ضعيفة ، وفيها آثار عن الصحابة جيدة)488.

4. للحج والعمرة وهو الغسل عند بدأ الإحرام لحديث زيد بن ثابت " أنه رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم تجرد لإهلاله واغتسل "489.

5. لرفع الجنابة عن الرجل والمرأة ، بعد نزول المنى من الرجل سواء أكان بشهوة أو من غير شهوة ، وعند الاحتلام ونزول المنى عند الرجل ، وإذا رأت المرأة الماء سواء كان في الحلم أو الواقع.

وذلك لقول الله سبحانه وتعالى " وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا "490 وقول الرسول صلى الله عليه وسلم " إنما الماء من الماء "491 أى الاستحمام من ماء الإنزال بماء الاغتسال، ولحديث أم سليم الأنصارية حيث جاءت أم سليم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: يارسول

484 عن أبي سعيد الخدرى والحديث متفق عليه، رواه البخارى(880)، ومسلم فى صحيحه(846).

485 عن بن عمر والحديث متفق عليه، رواه البخارى(894)، ومسلم فى صحيحه(844).

486 عن ابن عباس والحديث متفق عليه، رواه البخارى(884)، ومسلم فى صحيحه(848).

487 ورواه البخارى والحديث متفق عليه، رواه البخارى(902)، ومسلم فى صحيحه(847).

488 فقه السنة للشيوخ سيد سابق.

489 رواه الترمذى وقال حسن غريب، وقال ابن الملقن صحيح أو حسن فى تحفة المحتاج(2/147)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح

الترمذى(830) وحسن فى إرواء الغليل(149)، وضعيف ولكن له شاهد صحيح فى صحيح ابن خزيمة(2595).

490 سورة المائدة الآية 6 .

491 رواه مسلم فى صحيحه(343) وأبو داود عن أبي سعيد الخدرى وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(2329) وأبو داود(215)،

((217))

الله ، إن الله لا يستحي من الحق ، فهل على المرأة غسل إذا احتلمت ؟ فقال : " نعم ، إذا رأت الماء " .⁴⁹²

6. بعد انقطاع الحيض والنفث لقوله تعالى " وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّوْبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ " .⁴⁹³

7. حتى بعد الموت يجب غسل الميت وتكفينه تكريما له قبل الدفن ، لحديث أم عطية الأنصارية قالت دخل علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم حين توفيت ابنته فقال " اغسلنها ثلاثا أو خمسا أو أكثر من ذلك إن رأيتهن ذلك " .⁴⁹⁴

8. عند إلتقاء الختانان (العملية الجنسية) ولو لم يتم فيها إنزال ولكن إذا تم دخول الحشفة الفرج فقد وجب الغسل ، وإن كان هناك خلاف فى ذلك ولكن هذا هو الأرجح ، وذلك لحديث سعيد بن المسيب عن عائشة قالت عن النبي صلى الله عليه وسلم " إذا جاوز الختان الختان فقد وجب الغسل " .⁴⁹⁵

9. وأضيف هنا بعد أداء التمارين الرياضية أو المباريات والمسابقات ، والتي يبذل فيها الرياضى جهدا يجعله ينزل منه العرق ، والذي يتسبب فى رائحة غير محببة .

10. وهناك أحوال أخرى فى الإسلام يستحب فيها الاستحمام للنظافة والتطيب وخاصة عند الاجتماع بالناس والتواجد بينهم مثل حضور المؤتمرات والاجتماعات وغيرها مما يهاط الناس ، ومنها دخول مكة والوقوف بعرفة وفى المشعر الحرام ورمى الجمرات وحتى بعد المشاركة فى غسل الميت لقول أبى هريرة رضى الله عنه (مَنْ غَسَلَ مَيِّتًا فَلْيَغْتَسِلْ ، وَمَنْ حَمَلَ مَيِّتًا فَلْيَتَوَضَّأْ)⁴⁹⁶ ، وإن كان هذا على سبيل الندب و الإستحباب وذلك لحديث ابن عباس رضى الله عنه (ليس عليكم فى غسل مَيِّتِكُمْ غسلٌ إذا غَسَلْتُمُوهُ ، فَإِنَّ مَيِّتَكُمْ لَيْسَ بِنَجِسٍ ، فَحَسْبُكُمْ أَنْ تَغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ) .⁴⁹⁷

أرأيتم شريعة اهتمت بالنظافة والطهارة مثل شريعة الإسلام ! الذى اهتم بالنظافة والطهارة فى الحياة وبعد الممات .

⁴⁹²الحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(6091،6121)، ومسلم فى صحيحه(313).

⁴⁹³سورة النقرة الآية 222.

⁴⁹⁴الحديث متفق عليه، ورواه البخارى فى صحيحه(1254)، ومسلم فى صحيحه(939).

⁴⁹⁵عن عائشة وأبو أمامة ورافع بن خديج، ورواه أحمد(25037)، والترمذى وقال حسن صحيح صحيح(108)، وابن حبان فى صحيحه (1176)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(475) ، وصحيح الترمذى(108).

⁴⁹⁶ رواه أبو داود (3161)، والترمذى(993)، وابن ماجه(1463)، وأحمد(7770)، وابن حبان فى صحيحه(1161)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح أبى داود(3161).

⁴⁹⁷ قال الألبانى صحيح فى صحيح الجامع(5408)، وقال شعيب الأناؤوط فى تخريج المسند سنده جيد وروى مرفوعا وموقوفا(13/123).

واهتم الإسلام بالنظافة فى كل شئ ، وأمر المسلم بالوضوء والطهارة فى كل الأحوال ، ليست فى الصلاة فقط بل فى حياته كلها.

والوضوء يتم فيه غسل معظم أجزاء الجسم الناضحة للعرق وهى الوجه واليدين والأذرع والقدمين والرأس ، ويتعدها إذا خرج من إحدى السبيلين (القبل والدبر) بول أو غائط فيجب غسلهما.

وبذلك أزال الله بفضلله وحفظه للإنسان المسلم كل آثار العرق من الجسم بالوضوء فقط ، فما بالك بأوامره سبحانه بالغسل الكامل.

ويحث الرسول على الطهور والنظافة فى كل الأحوال فقال صلى الله عليه وسلم " الطهور شطر الإيمان والحمد لله تملأ الميزان وسبحان الله والحمد لله تملأ ما بين السماء والأرض " 498.

وحدث على الاستحمام ولو مرة فى الإسبوع فقال صلى الله عليه وسلم " حق على المسلم أن يغتسل فى كل سبعة أيام يوماً ، يغسل فيه رأسه وجسده " 499.

وحدث على الوضوء فى كل الأوقات فقال صلى الله عليه وسلم " إذا توضأ الرجل المسلم خرجت ذنوبه من سمعه وبصره وبديه ورجله فإن قعد قعد مغفورا له " 500.

وقال صلى الله عليه وسلم " ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات قالوا بلى يارسول الله قال: إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد ، وانتظار الصلاة بعد الصلاة ، فذلكم الرباط ، فذلكم الرباط ، فذلكم الرباط..... " 501.

وعلامه الوضوء تظهر على المسلم يوم القيامة ، فيعرف بين الخلائق ويعرفه رسول الله صلى الله عليه وسلم بين الناس " إن أمتى يدعون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل " 502.

حتى عند النوم فقال صلى الله عليه وسلم " إذا أتيت مضجعا فتوضأ وضوءك إلى الصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن " 503.

⁴⁹⁸ عن أبى مالك الأشعري، رواه مسلم فى صحيحه(223)، وقال الألبانى صحيح فى (صحيح الترمذى(3517) وصحيح الجامع (3957)).

⁴⁹⁹ عن أبى هريرة والحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(896)، ومسلم فى صحيحه(855).
⁵⁰⁰ عن أبى أمامة الباهلى ورواه أحمد(2225)، والطبرانى(8/331)،(8062)، وقال الهيثمى إسناده حسن فى مجمع الزوائد (1/228)، وقال الألبانى حديث صحيح لغيره فى صحيح الترغيب(187)، وفى لفظ خطابه بدلا من ذنوبه قال فيها حسن فى صحيح الجامع(448).

⁵⁰¹ عن أبى هريرة ورواه أحمد والترمذى والنسائى، وقال أحمد شاكر صحيح فى صحيح أحمد(15/173)، وقال الألبانى صحيح فى صحيح (الترمذى(51) والجامع(2618) والنسائى(143)).

⁵⁰² عن أبى هريرة والحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(136)، ومسلم فى صحيحه(246).

وحتى فى الأكل فقال صلى الله عليه وسلم " بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده

504 ."

وكلمة الوضوء المقصودة فى الحديث بفتح الواو ، وهى بمعنى غسل اليدين قبل الطعام

وبعده.

وفى الحديث " إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم جواد يحب

الجود فنظفوا أفئيتكم ولا تتشبهوا باليهود " 505

وقال ربنا عز وجل " يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ " 506

وقال العظيم سبحانه " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى

الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِن كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ

عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا

فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ

نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ " 507

الأسس التى تصنع بطلا رياضيا

تبدأ من الانتقاء لأفضل العناصر للعبة ، والموهوبة بالفطرة ، وسبحان الله الخالق العظيم

الذى أعطى كل شئ قدره ، ولم يحرم أحدا من فضله ، فرحمته وسعت كل شئ ، وعدله يصل

إلى كل العباد مسلمهم وكافرهم ، وكما أوضح العالم الجليل فضيلة الشيخ محمد متولى الشعراوى

أن الله سبحانه وتعالى قد أعطى كل واحد من خلقه الأربعة وعشرون قيراطاً خاصته وقسمها

بينهم قسمةً عادلة ، فأعطى أحدهم مثلاً عشرون صحة وأربعة مال ، وأعطى آخر عشرون مالا

وأربعة صحة ، وبعضهم كثرة العيال وقلة العيال ، والبعض الآخر راحة البال وقلة العيال

⁵⁰³ عن البراء بن عازب والحديث متفق عليه، رواه البخارى فى صحيحه(247)، ومسلم فى صحيحه(2710).

⁵⁰⁴ عن سلمان الفارسى، ورواه أحمد(23732) وأبو داود(3761)، والترمذى وقال فيه قيس بن الربيع يضعف فى الحديث، وقال العراقى ضعيف فى تخريج الإحياء(4/2)، وقال الألبانى ضعيف فى (إرواء الغليل(1964) وضعيف الجامع(2331) وضعيف الترمذى(1846))، وقال البيهقى فى السنن الكبرى فيه قيس بن الربيع ليس بالقوى(276/7).

⁵⁰⁵ عن سعد بن أبى وقاص ورواه الترمذى وقال غريب، وقال بن عدى فى الكامل للضعفاء(414/3) فيه خالد بن إلياس مع ضعفه يكتب حديثه، وقال الذهبى خالد متروك فى تلخيص العال المتناهية(249)، وقال الألبانى ضعيف ولكن قوله إن الله جواد إلخ صحيح فى ضعيف الترمذى(2799).

⁵⁰⁶ سورة الأعراف الآية 31 .

⁵⁰⁷ سورة المائدة الآية 6 .

وهكذا ، سبحانه المتصرف فى خلقه بالعدل والمساواة ، ولا يسأل عن حكمته ، سبحانه هو الخالق المصور العادل وسعت حكمته كل شئ وأحاط علمه كل شئ ، الواحد الأحد الفرد الصمد . وهكذا كل لعبة من الألعاب تتناسب معها مواصفات قياسية تختلف عن الأخرى ، فمثلا هناك ألعاب مثل كرة السلة تعتمد على الطول الفارع ، وأخرى مثل حمل الأثقال تعتمد على قصر القامة وهكذا .

وبعد انتقاء العناصر المناسبة لكل لعبة تبدأ مرحلة اكتشاف القدرات والمواهب الخاصة لكل لعبة ، وفيها يتم تمييز من تم انتقاءهم وترتيبهم حسب قدراتهم بحيث يتم ثقل هذه المواهب والقدرات لتصنع بطلاً فى أقل وقت .

أما باقى زملاءهم فيخضعون لبرامج تأهيل ورفع مستوى لقدراتهم حتى يصلوا بها إلى حد الإحتراف والإتقان فيتساون مع من وهبهم الله الموهبة والقدرة بالفطرة .

قال تعالى " ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ " .⁵⁰⁸

ثم يخضع الموهوبون والمتأهلون بعد ذلك إلى برامج التدريب المناسب ، وفقا لمعايير كل لعبة ، ومع التقدم العلمى المناظر لها من علم الحركة وعلم التشريح والكيمياء والتغذية وغيرها حتى يكتسب الرياضى أعلى قدرة فنية وبدنية على تحطيم أرقامه وأرقام العالم القياسية ، والوصول إلى أعلى نقطة فى رياضته .

ليرى قدرة الله فى خلقه وأن الخالق سبحانه وتعالى أودع فيه من المعجزات والقدرات ما تأهله إلى أعلى مستوى... لو أخذ بالأسباب .

ويخضع البطل الرياضى لكثير من الإختبارات الطبية والرياضية والنفسية للإرتقاء به والوصول إلى درجة المنافسة وتحقيق الفوز والوصول إلى القمة الرياضية وتحطيم الأرقام القياسية ، وعليه بذل الجهد والوقت للوصول إلى هدفه .

ولكن لا ينسى أن يضع ذلك كله فى إطاره الشرعى من الدين ويأخذ من الوسائل المشروعة والمتفق عليها للوصول إلى هدفه ، ولا يأخذ بالوسائل المحرمة شرعا أو الممنوعة قانونا ، مثل المنشطات أو المخدرات أو المسكرات ، أو غيرها .

ويضع أمامه الغاية من ذلك ، ألا وهى إرضاء الله سبحانه وتعالى وحق عبوديته ثم الشكر والثناء الدائم على المنعم الذى أودعه القوة والصحة ، والعمل على رفعة وصلاح بلده وأمتة فالمؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف كما أخبر المعصوم صلى الله عليه وسلم .

⁵⁰⁸سورة آل عمران الآية 73.

ولا ينسى أهدافه من ممارسته الرياضة ولا نيته الصالحة ومنها على سبيل المثال لا

الحصر :

- 1- التقوى على العبادة .
 - 2- التقوى الإستعداد لخدمة دينه ووطنه.
 - 3- التقوى إكتساب الرزق الحلال .
 - 4- التقوى للمساعدة فى خدمة مجتمعه .
 - 5- نجدة ومساعدة إخوانه وتلبية إحتياجهم .
 - 6- دوام الشكر والحمد لله الذى وهبه هذه النعم والمحافظة عليها وعدم إهدارها فى الباطل .
- و يخضع الرياضى للإنتقاء من عناصر كثيرة منها على سبيل المثال (لأن ذلك من أهل

الإختصاص) :-

- 1- قدراته الجسمانية .
 - 2- الصفات الوراثية .
 - 3- الموهبة الفطرية .
 - 4- الصفات المورفولوجية للجسم (تأثير الطول والوزن)
- وغيرها من العوامل التى يهتم بها المتخصصون كل فى تخصصه .
- ويجب مراعاة أهمية التدريب الرياضى لأن هناك عوامل كثيرة تؤثر فى عملية الإعداد والتدريب للرياضيين أو من يمارسون الرياضة عامة وأهمها:

1. سن الرياضى (الفترات العمرية):

حيث تختلف طبيعة الرياضة وتدريباتها طبقاً لسن الرياضى ، فالأولاد فى مراحل النمو العضلى والعظمى والنفسى تختلف مراحل النمو عندهم فى المراحل العمرية بحيث يتناسب معها أنواع معينة من الرياضة لا تؤثر فى معدلات نموهم وتطورهم الطبيعى .

كما تختلف كذلك المراحل السنية للكبار من حيث البلوغ أو مراحل تعدى سن الأربعين أو الخمسين وهكذا ، فكل من هذه المراحل له أسلوب مختلف ورياضات مختلفة تناسب كل مرحلة سنية ، وكما ذكرنا يتوقف البناء الجسمى والعظمى عند بلوغ سن 23-25 للرجال وتقل قليلا بالنسبة للنساء ، كما أن هناك رياضات تناسب مرحلة سنية معينة مثل ألعاب القوى فهى تناسب مراحل ما بعد البلوغ والشباب ولا تناسب مراحل الرجولة

وتعدى سن الشباب ، وكذلك ما بعد مرحلة الرجولة وبداية الشيخوخة بعد سن الخمسين وهكذا ، فكل مرحلة سنية تناسبها رياضات معينة تساعد الشخص على ممارسة رياضته المفضلة وتحقق له طموحاته ، يراعى فيها سنه وجسمه ويحافظ فيها على قدراته ، وقد يقول قائل أن هناك حالات تعدت السن الازم للرياضة ومارس فيها الرياضى الرياضة واستمر حتى بعد السن الطبيعى أو العلمى لممارستها ، ونقول هذه حالات شاذة لا يبني عليها أحكام دائمة .

2. الصفات الجسدية:

لقد حبا الله سبحانه وتعالى بعض الأفراد بصفات جسمانية قد لا تكون فى غيرهم ، وكل فرد خلقه الله له ميزة عن غيره قد يراها ويلحظها ويستفيد منها وقد يراها الآخرون ويستفيدون منها ، وقد تشترك الرؤى فتشترك المنفعة والاستفادة ، فسبحان الخالق القادر المعجز ، فرغم أن عدد سكان الارض الآن لسنة 2005 ميلادية قد تجاوز 5 آلاف مليون نسمة لا تجد تشابهاً أبداً فى الخلق ، فكلٌ مختلف عن الآخر ، ولا توجد بصمة يد أو عين أبداً (متطابقة) ، هذه من قدرة الخالق سبحانه ، ولهذا فكل رياضة تمارس لها صفات جسمانية تصلح لها وتناسبها وتختلف عن الأخرى التى لا تتناسب معها.

3. القدرات البدنية:

وهى قد تتقارب مع الصفات الجسدية ولكن تختلف عنها ، فالقدرات البدنية لكل رياضى تختلف عن آخر طبقاً لنوع النشاط الرياضى الذى يزاوله ، فأصحاب ألعاب القوى يهتمهم صفات بدنية أهمها القوة والسرعة والتحمل مثلاً ، أما أصحاب الجمباز فيهتمهم قدرات بدنية تختلف عن ألعاب القوى ، فرغم أهمية القوة لكن عنصر المرونة وخفة الحركة تكون أهم ، ولاعب حمل الأثقال يهتمه فى المقام الأول قوة التحمل وقوة الجسم وقد لا تهتمه المرونة كثيراً أو خفة الحركة ، ولاعب كمال الأجسام رغم اهتمامه بقوة الجسم مثل لاعب الأثقال ولكن يهتمه فى المقام الأول تقوية العضلات وبروزها عن قوة التحمل ، ولاعب كرة القدم قد يقوى عضلات رجليه وفخديه عن عضلات الساعدين والاكتراف ، أما لاعب كرة السلة تهتمه تقوية ومرونة عضلات اليد والساعد والكتف وهكذا كل لعبة صفاتها البدنية.

وهناك ملاحظة أن مع العلم الحديث والتقدم الحادث فى علم الطب والتشريح وعلم التغذية وعلم القياسات والتقدم التكنولوجى فى الأدوات والآلات أصبح صنع البطل وإعداده لأى رياضة مهمة سهلة وباستخدام هذه العلوم والتقنية الحديثة يكون إعداد الرياضى ووصوله للقمة أسهل بكثير مما مضى ، وإن شاء الله فى المستقبل ومع ازدياد التقدم العلمى سيكون هناك طرق أسهل وأبسط مما نحن عليه الآن من تقدم وعلم لإعداد الرياضى والوصول به إلى القمة .

4. القدرات النفسية والذهنية:

فكما ذكرنا أن الله الخالق البارئ المصور جعل لكل فرد من البشر قدرات مختلفة وأشكال مختلفة وصفات مختلفة ، وهذا الاختلاف والتنوع أفاد الحياة البشرية وساعد على استمرارها فقال تعالى: " وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا⁵⁰⁹ وَرَحِمْتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ " .⁵⁰⁹، فكل فرد يخدم الآخر والآخر يخدمه ، فالغنى يخدم الفقير والقوى يخدم الضعيف وهكذا ، والعكس كذلك صحيح ، فالكل يخدم الآخر لتستمر الحياة ، ولذا جعل الله لكل فرد قدرات نفسية وذهنية مختلفة كلياً عن الآخر، ولكن هذه القدرات تختلف من رياضة إلى أخرى ، فمثلاً رياضة الرماية تحتاج إلى قدرات عالية من التركيز مع صفاء ذهنى ونفسى أكبر، على عكس بعض الألعاب والمسابقات التى تحتاج إلى شحن ذهنى ونفسى أكبر مثل مسابقات الألعاب الفردية ، أو ألعاب الكرة عامة ، فيجب على اللاعب أن يكون سريع البديهة منتبه الحس للتغير السريع فى حركة الكرة.

5. نوعية الجنس:

هناك اختلاف كبير فى الجنس ، فليس الذكر كالأُنثى فى كل شئ كما ذكر الله سبحانه وتعالى " وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى " .⁵¹⁰ فهذه الآية تدل على إعجاز الله سبحانه وتعالى فى خلقه فالذكر يختلف عن الأنثى صغيراً أو كبيراً فى كل شئ ، فى الصفات الجسمانية والتركيب الكيمياءى والهرمونى وحتى الدم

⁵⁰⁹الزخرف الآية 32.

⁵¹⁰سورة آل عمران الآية 36.

والعظام والقلب والعضلات والصفات النفسية والقدرات البدنية وفي كل شيء فلا أستطيع أن أحصى الإختلافات بين الذكر والأنثى رغم تشابه الصفات، إلا أنهم يختلفون كلياً في كل شيء ، وكل يوم يكتشف العلماء أن هناك إختلافاً جديداً يضاف إلى هذا الإعجاز ، والفروق بين الجنسين في نسب الجسم كثيرة ، فقد وجد أن الإناث أقل في طول الجسم وأقصر في الأطراف وأكبر في اتساع الحوض وأقل في عرض الكتفين ومقاييس الكف والقدم ، كما تكون نسبة العضلات بالجسم للولاد 40 % من وزن الجسم أما البنات فتكون 36 % كما يكون سن 23 هو العمر المتوسط الذى تتوقف عنده عملية تشكيل الجسم.

ولذا فهناك رياضات تناسب المرأة وهناك رياضات تناسب الرجل ، وحتى بعد أن أدخل النظام العالمى الجديد تقريبا كل مسابقات النساء إلى مسابقات الرجال ، حتى حمل الأثقال والملاكمة إلا أنها فى كثير من الاحيان لا تناسبها شكلا ووظيفة ، ولو مارستها بشكل منتظم لاختلط الأمر ولأصبحت شبيهة بالرجال ، فلا هى أصبحت أنثى رقيقة ولا هى أصبحت رجلا قويا ، وفقدت معها ميزة الأنثى الرقيقة الجميلة الناعمة ولم تكتسب منها إلا صفة الغلظة والبشاعة ، فلا أحد من الرجال أو حتى النساء يرغب فى رؤية الأنثى مليئة بالقوة مفتولة العضلات ، بل يحب أن يراها رقيقة جميلة فى أحسن زينة وأجمل شكل .

والإسلام لا يرضى للأنثى أن تتغير وتتبدل ، بل كما خلقها الله على فطرتها السليمة لأداء وظيفتها الحياتية فهى أم وزوجة تقوم على رعاية بيتها وأولادها وزوجها ، ولا الرجل إلا كما خلقه الله لأداء وظيفته فى الحياة كرجل وأب ومسؤول عن أسرة يقوم على رعايتها وحمياتها.

ولقد حرم الإسلام تشبه الرجال بالنساء والنساء بالرجال ، فقد " لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم ؛المتشبهات بالرجال من النساء ، والمتشبهين بالنساء من الرجال " .⁵¹¹ وهناك دراسات كثيرة عن هذا الإختلاف بين الرجل والمرأة ، وتأثير الهرمونات الأنتوية عليها وتأثير الدورة الشهرية على ممارستها الرياضة وأثناء الحمل والرضاعة

⁵¹¹رواه عبد الله ابن عباس، وأخرجه الترمذى وقال حسن صحيح، وقال الألبانى صحيح فى صحيح الترمذى(2784).

، وأنواع الرياضة التي تصلح للمرأة أثناء الدورة الشهرية والحمل والرضاعة وحتى قبل
الولادة .
وكلها دراسات وضعها العلماء والمتخصصون في كتب كثيرة لمن أراد المزيد في هذا
الموضوع.

الخاتمة

إن الإسلام دين الله الخاتم قد اهتم بكل نواحي الحياة ولم يترك شيء لأهواء الناس وميولهم ، ودلهم على الخير أينما كانوا ، ولذا أنزل الله الدين الإسلامي القويم للعالمين جميعا إلى يوم القيامة ، أنسهم وجنهم ، ليبين لهم الصراط المستقيم ويصلح الإعوجاج الذى أصاب البشرية كلها. ومن شمولية الإسلام إهتمامه بالإنسان ككل ، ولذا أمره بالرياضة وحثه على الإهتمام بها ليحافظ على قوامه ونفسه والتي هى من مقاصد الشريعة الخمسة (المحافظة على الدين والعقل والنفس والعرض والمال) ، واهتم بنظافته ورعاية بدنه وأمره بالنظافة والإستحمام .

ودله على القدوة فى ذلك فى شخص الرسول صلى الله عليه وسلم ، فقد مارس الرسول صلى الله عليه وسلم كل أنواع الرياضات الموجودة فى منطقتة وزمنه حينها وحث أصحابه عليها وحث الأمة الإسلامية كلها عليها ، فقد مارس الرسول صلى الله عليه وسلم رياضة الفروسية بالخيل والجمال ، وكل فنون الجهاد والقتال كالضرب بالسيف والرمى بالسهم والطعن بالرمح ، ومارس كل رياضات الدفاع عن النفس كالمصارعة وفن التغلب على الخصوم ، ومارس رياضات الإحماء والمحافظة على اللياقة البدنية حتى نهاية عمره صلى الله عليه وسلم كرياضة المشى والجرى بكل أنواعه كالمشى القصير والطويل والجرى السريع والهرولة ، ومارس الرياضات الترويحية مثل السباحة والغوص ، وسابق وسبق فى كل المسابقات كسباق الخيل والجرى والسباحة ، ومارس رياضات القوة كحمل الأثقال والأحمال ، بل وضحك وابتسم وشارك فى الضحك وكان جل ضحكه التبسم وسمع النكات (النكت) وشارك فيها مع أهله وأصحابه صلى الله عليه وسلم.

فهو الإنسان الذى رباه ربه وجعل خلقه القرآن وقال فى حقه " فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهْمُ طَّوَلُوا كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ طَّعَفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرُ لَهُمْ وَشَاوِرُهُمْ فِي الْأَمْرِ طَّ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ " آل عمران 159 ، وهو ذو الخلق العظيم " وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ " القلم 4 ، صاحب الجسم القوى الممشوق ، يحافظ على لياقته وبنيانته بدون ترهل ولا شحومة ، محافظا على نظافة بدنه فلا تشم منه إلا أطيب ريح ، الضحوك البشوش الذى لا تفارقه عند ملاقاته للأهله وأصحابه .

فلم تكن حياته إلا نبأً للعالمين وقدوة للسائلين وهداية للحائرين ، لم لا وهو النبي الخاتم الذى لا نبي ولا رسول بعده إلى يوم الدين .

وأصحابه وقد ساروا على نهجه وسنته وتباروا فى الإقتداء به والسير على خطاه وتطبيق سنته واتباع هديه صلى الله عليه وسلم ، وكانت الرياضة جزء لا يتجزأ من حياتهم. والذين اتبعوهم من السلف والمتأخرين من بعدهم سادوا العالم ونشروا العدل ، وساد العالم روح من الإيمان والعمل الصالح لله أولاً ثم للدنيا ثانياً ، عمروها وأصلحوا فيها وتقدم فيها العلم والحضارة بفضل اتباعهم لقرآنهم وسنة نبيهم ، وتقدمت فيها الألعاب والرياضات ، وأصبح لها مكانة عالية فى الأمة الهادية والتي جعلها الله خير أمة أخرجت للناس ، والتي أخذت عنها الأمم اللاحقة العلم والحضارة والرياضة والأخلاق .

فلما وصل الحال إلينا أهملنا وتركنا ما وصى به الأولين من إهمال لديننا القويم وسنة بنينا الحنيف ، وفصلنا الدين عن الدنيا فخرنا الدين والدنيا معا ، وسبقنا العالمين ونهض غيرنا وتخلفنا عن ركب الحضارة والرياضة.

والناظر للمسابقات العالمية والتي يتبارى فيها أمم العالم كلها من مسابقات بطولة العالم لألعاب القوى والدورات الأولمبية وحتى كؤوس العالم فى الرياضات المختلفة بأنواعها المتعددة يجد الحال المؤسف والموقف المخزى من تذيل القوائم ونهاية المصاف والخزى المستمر فى كل الميادين الرياضية والعلمية ، وحتى حقوق الإنسان والتي ما طبقت عملياً إلا بعد ظهور الإسلام وتطبيق المسلمون لها على غيرهم ثم أنفسهم ، وما انتشر الإسلام بين الناس فى أقصى بقاع الأرض عن موطن الإسلام فى الفلبين وإندونيسيا والصين إلا بالخلق الرفيع وتطبيق حقوق الإنسان من العدل والرحمة والمساواة وعدم الإكراه .

وهذا التذيل ما انتشر وشاع إلا من بعد إهمالنا لديننا وانغماسنا فى دنيانا ، فما نلنا الدنيا ولا وأصبنا الآخرة .

وليس لنا طريق ولا سبيل إلا بالعودة إلى ديننا الوسطى السمح ، والأخذ بالأسباب للوصول إلى قمة الدنيا والآخرة ، فالعمل الشاق وبذل الجهد والتدريب المستمر وحسن التوكل على الله هو من المحاور الأساسية للنهضة والنهوض.

والعمل على مشروع نهضوى يطبقه الجميع من حاكم ومحكوم وصغير وكبير، لنهضة هذه الأمة العظيمة ، فهى عند الله سبحانه وتعالى والحمد لله ومازلنا خير أمة أخرجت للناس .

والله الموفق لكل خير ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المراجع

- 1- القرآن الكريم.
- 2- آداب الزفاف فى السنة المطهرة - محمد ناصر الدين الألباني - المكتبة الإسلامية - عمان - الطبعة الرابعة 1409 هـ.
- 3- إحياء علوم الدين - محمد بن محمد أبو حامد الغزالي - دار المعرفة - بيروت - الطبعة بدون 1402 هـ.
- 4- إرشاد الفقيه إلى معرفة أدلة التنبيه - إسماعيل بن كثير الدمشقي - مؤسسة الرسالة - الطبعة الأولى 1416 هـ.
- 5- إرواء الغليل فى تخريج أحاديث منار السبيل - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة الأولى 1399 هـ.
- 6- إصلاح المساجد من البدع والعوائد - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة الثالثة 1397 هـ.
- 7- أصول التربية الإسلامية وأساليبها فى البيت والمدرسة والمجتمع - عبد الرحمن النحلاوي دار الفكر العربي - دمشق - سنة الطبع 1979 م.
- 8- اقتضاء الصراط المستقيم لمخالفة أهل الجحيم - أحمد بن عبد الحليم ابن تيمية - مكتبة الرشد - الرياض - الطبعة الثامنة 1421 هـ.
- 9- الأجوبة المرضية فيما سئل السخاوي عنه من الأحاديث النبوية - محمد بن عبد الرحمن السخاوي - دار الراية للنشر والتوزيع - الطبعة الأولى 1418 هـ.
- 10- الأحكام السلطانية والولايات الدينية- علي بن محمد الماوردي - دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الأولى 1405 هـ.
- 11- الآداب الشرعية والمنح المرعية - محمد بن مفلح بن محمد شمس الدين المقدسى - دار عالم الكتب - 3 أجزاء - طبعة 2010م.
- 12- الاستذكار الجامع لمذاهب فقهاء الأمصار- يوسف بن عبد الله بن عبد البر - تحقيق : المعطى القلعى - دار قتيبية - بيروت - طبعة 1414 هـ - 1993 م - 30 جزء.

- 13- الاستيعاب في معرفة الأصحاب - يوسف بن عبد الله بن عبد البر - دار الكتب العلمية - الطبعة: الأولى 1415 هـ.
- 14- الإصابة في تمييز الصحابة - أحمد بن حجر العسقلاني - دار إحياء التراث العربي - الطبعة الأولى 1328 هـ.
- 15- الباحة في فضل السباحة - جلال الدين السيوطي - مخطوط دار الكتب المصرية.
- 16- البحار الزخار المعروف بمسند البزار - أحمد بن عمرو البزار - تحقيق: محفوظ الرحمن زين الله - مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة - الطبعة الأولى 1415 هـ.
- 17- البداية والنهاية - إسماعيل بن عمر بن كثير - مكتبة المعارف - بيروت - طبعة 1410 هـ - 1990 م - عدد المجلدات 15.
- 18- الترغيب والترهيب - زكي الدين عبد العظيم المنذري - دار الفجر للتراث - القاهرة - الطبعة الأولى 1421 هـ.
- 19- الترويح في الرياضة - د/ باسم التهامي - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - القاهرة.
- 20- الترويح في المجتمع المسلم - محمد السيد الوكيل - محاضرة - الرياسة العامة لرعاية الشباب - جدة - 1983.
- 21- الترويح في ضوء النصوص الشرعية - مناع خليل القطان - محاضرة - الرياسة العامة لرعاية الشباب - جدة 1983 م.
- 22- الترويح وأوقات الفراغ - د/ أمين أنور الخولي ، د/كمال درويش - دار الفكر العربي - القاهرة - 2001 م.
- 23- التعليقات الرضية على الروضة الندية - محمد ناصر الدين الألباني - دار ابن عفان - الطبعة الأولى 1420 هـ.
- 24- التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد - يوسف بن عبد الله بن عبد البر - وزارة الوقف والشؤون الإسلامية بالمغرب - طبعة 1387 هـ - 24 جزء.
- 25- الجامع الصحيح - محمد بن إسماعيل البخاري - المكتبة السلفية - الطبعة الأولى 1400 هـ.
- 26- الخصائص الكبرى أو كفاية الطالب اللبيب في خصائص الحبيب - جلال الدين السيوطي - دار الكتب الحديثة - 2 جزء

- 27- الحكم العطائية - أحمد بن محمد بن عطاء الله السكندري - شرح البوطى - دار الفكر المعاصر - الطبعة 2000م.
- 28- الرياضة النبوية (التربية البدنية فى السنة النبوية) - د/ أمين أنور الخولى - مقال نشر فى عدة مجلات وصحف رياضية.
- 29- الرياضة عند المسلمين - محمد مصطفى الهلالى - مقال فى مجلة الفيصل ، العدد 135 ، مايو 1988.
- 30- الرياضة فى الإسلام - محمد إبراهيم شقرة - مكتبة التوفيق - عمان - 1983م.
- 31- الرياضة والحضارة الإسلامية - د/ أمين أنور الخولى - دار الفكر العربى - القاهرة - طباعة 2008م.
- 32- الزواجر من اقتراف الكبائر - أحمد بن حجر المكي الهيثمي - دار المعرفة - بيروت - طبعة 2004م - 2 مجلد.
- 33- السلسلة الصحيحة (سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها) - محمد ناصر الدين الألباني - مكتبة المعارف - الطبعة سنوات مختلفة.
- 34- الزهد والرقائق - عبد الله بن المبارك المروزى - دار المعراج الدولية للنشر - طبعة 1415هـ - 1995م - 2 مجلد.
- 35- السلسلة الضعيفة (سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيئ فى الأمة) - محمد ناصر الدين الألباني - مكتبة المعارف - الطبعة: سنوات مختلفة.
- 36- السنن الصغرى - أحمد بن شعيب النسائي - مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب - الطبعة الثانية - 1406هـ - 1986م - عدد المجلدات 9.
- 37- السنن الصغرى - أحمد بن الحسين البيهقي - مكتبة الدار بالمدينة المنورة - الطبعة الأولى 1410هـ.
- 38- السنن الكبرى - أحمد بن الحسين البيهقي - دار المعرفة - الطبعة 1413هـ.
- 39- السنن الكبرى - أحمد بن شعيب النسائي - مؤسسة الرسالة - الطبعة الأولى 1421هـ.
- 40- السيرة النبوية - عبد الملك بن هشام بن أيوب - تحقيق: همام سعيد ومحمد أبو صعيديك - مكتبة المنار - الطبعة الأولى 1409هـ.
- 41- السيل الجرار المتدفق على حدائق الأزهار - محمد بن علي الشوكاني - دار الكتب العلمية - طبعة 1405هـ.

- 42- الشفا بتعريف حقوق المصطفى صلى الله عليه وسلم - القاضي عياض بن موسى - دار الفيحاء - عمان الأردن - الطبعة الثانية 1407هـ .
- 43- الشمائل المحمدية - محمد بن عيسى الترمذي تحقيق: سيد بن عباس الجليمي - المكتبة التجارية - مكة المكرمة - الطبعة 1413هـ - 1993م.
- 44- الصحيح المسند مما ليس في الصحيحين - مقبل بن هادي الوادعي - مكتبة دار القدس - الطبعة الأولى 1411هـ .
- 45- الطريق إلى المدائن - أحمد عادل كمال - دار النفائس - بيروت - الطبعة الثالثة 1977.
- 46- ألعاب الصبيان عند العرب - أحمد عيسى - دار هنداوى .
- 47- ألعاب الكرة عند العرب - إبراهيم محمد الفحام - مجلة العربي - الكويت - العدد 82 سبتمبر 1965.
- 48- الفردوس بمأثور الخطاب (مسند الفردوس) - شيرويه بن شهر دار الديلمي - تحقيق: محمد السعيد بن بسيوني زغلول - دارالكتب العلمية - الطبعة الأولى 1406هـ .
- 49- الفروسية - محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - دار الأندلس - الطبعة الأولى 1414هـ .
- 50- الفكاهة والمزاح - الزبير بن بكار - مذكور فى كتاب الإصابة لابن حجر العسقلاني
- 51- (3/151) - (6/250) - ومخطوطة مكتبة محمد بن تركى التركى - عدد الأوراق 43.
- 52- الكامل في اللغة والادب - أبو العباس محمد بن يزيد المبرد - تحقيق: أحمد كنعان - دار الفكر العربي - الطبعة الثالثة 1417هـ - 1997م - 4 أجزاء.
- 53- الكامل في ضعفاء الرجال - عبد الله بن أحمد بن عدي الجرجاني - دار الفكر - القاهرة الطبعة الأولى 1404هـ - 1984م.
- 54- اللآلئ المصنوعة في الأحاديث الموضوعة - عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين السيوطي - دار المعرفة - بيروت - الطبعة 1403هـ .
- 55- المجمع الفقهي الإسلامى رابط العالم الإسلامى - الدورة العاشرة - مكة المكرمة.
- 56- المجموع شرح المذهب - يحيى بن شرف الدين النووي - دار الفكر - الطبعة بدون.
- 57- المراسيل - أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني - دار الصمعيي - الطبعة الأولى 1422هـ .

- 58- المسارعة إلى المصارعة – جلال الدين السيوطي – تحقيق: مشهور بن حسن آل سلمان- 1992.
- 59- المستدرك على الصحيحين - محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري - تحقيق: مصطفى بن عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الأولى 1411 هـ.
- 60- المصنف – عبد الرزاق بن همام الصنعاني - تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي- المكتب الإسلامي - بيروت - الطبعة الثانية 1403 هـ.
- 61- المعجم الأوسط - سليمان بن أحمد الطبراني - تحقيق: محمود الطحان - مكتبة المعارف - الطبعة الأولى 1405 هـ.
- 62- المعجم الصغير - سليمان بن أحمد الطبراني - دار الكتب العلمية - بيروت - طبعة 1403 هـ.
- 63- المعجم الكبير - سليمان بن أحمد الطبراني - تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي - وزارة الأوقاف والشؤون الدينية - العراق.
- 64- المغازي - محمد بن عمر الواقدي - تحقيق: مارسدن جونز- عالم الكتب - الطبعة الثالثة 1404 هـ .
- 65- المغني – عبد الله بن أحمد بن قدامة المقدسي - دار هجر للطباعة والنشر - الطبعة الأولى 1406 هـ .
- 66- المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة - محمد بن عبد الرحمن السخاوي - دار الكتب العربي - الطبعة الثانية 1414 هـ.
- 67- المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي – عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين السيوطي - تحقيق: حسن بن محمد مقبولي الأهدل - مكتب الجيل الجديد - صنعاء - الطبعة الأولى 1406 هـ.
- 68- المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي – جلال الدين السيوطي – مؤسسة الكتب الثقافية – بيروت – طبعة 1406 هـ .
- 69- المهذب في اختصار السنن الكبرى للبيهقي - محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي – الوطن للنشر – الطبعة الأولى –1422 هـ .
- 70- الموطأ - الإمام مالك - رواية الإمام محمد بن الحسن. تحقيق : د. تقي الدين الندوي - دار القلم – دمشق - الطبعة الأولى 1413 هـ - 1991 م.

- 71- الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية فى الحضارات القديمة والحديثة - د / محمد خير علي - دار وائل للنشر - عمان الأردن - طبعة 2001م.
- 72- أمالي المحاملي - الحسين بن إسماعيل المحاملي - تحقيق: إبراهيم القيسي - دار ابن القيم - الدمام - الطبعة الأولى 1412 هـ.
- 73- بستان العارفين - أبو الليث السمرقندى - دار الكتب الثقافية - طبعة 1414 هـ - 1993م
- 74- بلوغ الأرب في معرفة أحوال العرب - محمود شكري الألوسي - دار الكتب العلمية - بيروت - طبعة 1994م.
- 75- بهجة المجالس وأنس المجالس - يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر - تحقيق محمد الخولى - دار الكتب العلمية - بيروت - طبعة 1981م - 3 مجلد.
- 76- تاريخ الأمم والملوك (الرسل والملوك) المعروف بتاريخ الطبرى - محمد بن جرير الطبرى - المطبعة الحسينية - القاهرة - طبعة 1336 هـ .
- 77- تاريخ الخلفاء - جلال الدين السيوطى - دار الكتب العلمية - بيروت - طبعة 1988م.
- 78- تاريخ مدينة دمشق - علي بن الحسن بن عساكر - دار الفكر - الطبعة 1415 هـ - 80 مجلد.
- 79- تحفة الأحوذى بشرح جامع الإمام الترمذى - محمد بن عبد الكريم المباركفوري - دار الفكر - القاهرة - الطبعة الثالثة 1399 هـ.
- 80- تحفة المحتاج إلى أدلة المنهاج - ابن الملقن سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الشافعي المصري - دار حراء - مكة المكرمة - الطبعة 1406 هـ .
- 81- تخريج الإحياء (المغني عن حمل الأسفار في تخريج ما في الإحياء من الأخبار) - عبد الرحيم بن الحسين العراقي - دار صادر - الطبعة الأولى 2000 م.
- 82- تشريح وفسولوجيا الإنسان - د/ فاسيلى تاتارينوف - دار مير للطباعة والنشر - 1983م.
- 83- تفسير القرآن العظيم - إسماعيل بن كثيرالدمشقي- دار الكتب العلمية - بيروت - طبعة 1419 هـ.
- 84- تلخيص الحبير في تخريج أحاديث الرافي الكبير- أحمد بن حجر العسقلاني - مكتبة نزار مصطفى الباز - الطبعة الأولى 1417 هـ.
- 85- تلخيص كتاب العلل المتناهية - محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي - مكتبة الرشد

- الطبعة الأولى 1419 هـ.

86- جامع الأصول في أحاديث الرسول - أبو السعادات المبارك بن محمد بن الأثير - تحقيق: عبدالقادر الأرناؤوط - مكتبة الحلواني - الطبعة 1391 هـ.

87- جامع بيان العلم وفضله - يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر - تحقيق أبو الأشبال الزهري - دار ابن الجوزي - الدمام - طبعة 1414 هـ - 1994م - 2 مجلد.

88- جلباب المرأة المسلمة في الكتاب والسنة - محمد ناصر الدين الألباني - المكتبة الإسلامية الطبعة الثانية 1413 هـ.

89- حجاب المرأة ولباسها في الصلاة - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - بيروت - الطبعة الرابعة.

90- حجة النبي كما رواها عنه جابر رضي الله عنه - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - بيروت - الطبعة السابعة 1405 هـ.

91- جزء بكر بن بكار - بكر بن بكار البصري - مكتبة العبيكان - الرياض - طبعة 1412 هـ - 2001م

92- حقيقة السنة والبدعة أو الأمر بالاتباع والنهي عن الابتداع - جلال الدين السيوطي - دار الفكر اللبناني - تحقيق الشيخ خليل ابراهيم - الطبعة الأولى - 1992م.

93- خلاصة البدر المنير في تخريج أحاديث الفتح الكبير - عمر بن علي بن الملتن - تحقيق : جمال بن محمد السيد - دار العاصمة - الرياض - الطبعة الأولى 1414 هـ.

94- ذخيرة الحفاظ المخرج على الحروف والألفاظ - محمد بن طاهر القيسراني - دار السلف - الطبعة الأولى 1416 هـ.

95- رياض الصالحين - للنووي - تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة الثانية 1404 هـ.

96- رياضة الأبدان - أحمد بن عبد الله أبو نعيم الأصبهاني - تخريج محمود بن محمد الحداد - مكتبة الملك فهد الوطنية - الطبعة الأولى 1408 هـ - 1988م.

97- رياضتنا التي لا نمارسها - تركي نصر السديري - مجلة الجزيرة - العدد 11357.

98- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد - أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي - مكتبة القدسى - القاهرة - طبعة 1414 هـ - 1994م - 10 أجزاء.

99- سنن ابن ماجة - محمد بن يزيد ابن ماجة القزويني - دار إحياء التراث العربي .

- 100- سنن أبي داود - أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني - دار الكتب العلمية - الطبعة الأولى 1388 هـ.
- 101- سنن الترمذى " الجامع الصحيح- سنن الترمذى " - محمد بن عيسى الترمذى - تحقيق أحمد شاكر- دار إحياء التراث العربى- بيروت- الطبعة بدون.
- 102- سنن الدارقطني - علي بن عمر الدارقطني - دار المعرفة - الطبعة الأولى 1422 هـ.
- 103- سنن النسائي - أحمد بن شعيب النسائي - مكتب المطبوعات الإسلامية - حلب - الطبعة الثانية-1406هـ - 1986م.
- 104- سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد - محمد بن يوسف الصالح الشامى - دار الكتب العلمية - بيروت - طبعة 1414 هـ -1993 م - عدد الأجزاء 12.
- 105- شرح السنة - الحسين بن مسعود البغوي - دار الكتب العلمية - الطبعة الأولى 1412 هـ.
- 106- شرح مشكل الآثار - أحمد بن محمد الطحاوي - مؤسسة الرسالة - الطبعة الأولى 1415 هـ.
- 107- شعب الإيمان - أحمد بن الحسين البيهقي - دار الفكر- بيروت - الطبعة الأولى 1424 هـ.
- 108- صحيح الأدب المفرد للإمام البخارى - محمد ناصر الدين الألباني - دار الصديق - الطبعة الأولى 1414 هـ.
- 109- صحيح البخاري (الجامع الصحيح المسند المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه) - محمد بن إسماعيل البخاري- مصطفى البابي الحلبي وأولاده - مصر- الطبعة 1377 هـ.
- 110- صحيح ابن حبان - محمد بن حبان بن معاذ البستي - ترتيب: الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي - مؤسسة الرسالة .
- 111- صحيح الترغيب والترهيب للمنذري - محمد ناصر الدين الألباني - مكتبة المعارف - الطبعة الأولى 1421 هـ.
- 112- صحيح الجامع الصغير وزيادته - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة الثالثة 1408 هـ.

- 113- صحيح سنن ابن ماجه - محمد ناصر الدين الألباني- مكتب التربية العربي لدول الخليج
- الطبعة الأولى 1407هـ.
- 114- صحيح سنن أبي داود - محمد ناصر الدين الألباني - مكتب التربية العربي لدول
الخليج - الطبعة الأولى 1409 هـ.
- 115- صحيح سنن الترمذي - محمد ناصر الدين الألباني - مكتب التربية العربي لدول
الخليج - الطبعة الأولى 1409 هـ.
- 116- صحيح سنن النسائي - محمد ناصر الدين الألباني - مكتب التربية العربي لدول
الخليج الطبعة الأولى 1409 هـ.
- 117- صحيح مسلم (المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل عن رسول الله
صلى الله عليه وسلم) - مسلم بن الحجاج النيسابوري - عيسى البابي الحلبي - الطبعة
الأولى 1374 هـ.
- 118- ضعيف الأدب المفرد للإمام البخارى - محمد ناصر الدين الألباني - دار الصديق
الطبعة الأولى 1414 هـ.
- 119- ضعيف الترغيب والترهيب للمنذرى - محمد ناصر الدين الألباني - مكتبة المعارف
- الطبعة الأولى 1421 هـ.
- 120- ضعيف الجامع الصغير وزيادته - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي -
الطبعة الثانية 1408 هـ.
- 121- ضعيف سنن ابن ماجه - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة :
الأولى 1408 هـ.
- 122- ضعيف سنن أبي داود - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة
الأولى 1412 هـ.
- 123- ضعيف سنن الترمذي - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة
الأولى 1411 هـ.
- 124- ضعيف سنن النسائي - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة
الأولى 1411 هـ.
- 125- عبقرية خالد - عباس محمود العقاد - الهيئة المصرية للكتاب.
- 126- عمدة التفسير من تفسير ابن كثير - أحمد بن محمد شاكر - دار الوفاء - الطبعة

الثانية 1426 هـ.

- 127- عون المعبود شرح سنن أبي داود - محمد شمس الحق العظيم آبادي - تحقيق: عبد الرحمن بن محمد عثمان محمد عبد المحسن - المدينة المنورة - الطبعة الثانية 1388 هـ.
- 128- غاية المرام في تخريج أحاديث الحلال والحرام للقرضاوي - محمد ناصر الدين الألباني - المكتب الإسلامي - الطبعة الأولى 1400 هـ .
- 129- فتاوى إسلامية جمع الشيخ محمد المسند .
- 130- فتاوى اللجنة الدائمة.
- 131- فتاوى دار الإفتاء المصرية.
- 132- فتاوى مجمع الفقه الإسلامي.
- 133- فتح الباري بشرح صحيح البخاري - أحمد بن حجر العسقلاني - دار الريان للتراث - الطبعة الثالثة 1407 هـ .
- 134- فتوح البلدان - أحمد بن يحيى البلاذري - دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة 1403 هـ.
- 135- فقه السنة - الشيخ السيد سابق - طبعة مكتبة الآداب - 1978م.
- 136- فقه اللغة وأسرار العربية - أبو منصور محمد بن إسماعيل الثعالبي - دار مكتبة الحياة - بيروت .
- 137- فلسفة الترويح في الإسلام أ / جمعة على الخولي.
- 138- فيض القدير في شرح الجامع الصغير - الإمام عبد الرؤوف المناوي - دار المعرفة - بيروت - الطبعة الثانية- 1391 هـ.
- 139- كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس - إسماعيل بن محمد العجلوني - مؤسسة الرسالة - الطبعة: الثانية 1421 هـ.
- 140- كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال - علي بن حسام الدين المتقي الهندي- مؤسسة الرسالة - بيروت - الطبعة 1399 هـ.
- 141- لباب النقول في أسباب النزول - عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين السيوطي - دار المعرفة - بيروت - الطبعة: الثانية 1419 هـ.
- 142- لسان العرب - محمد بن مكرم بن منظور الأفریقی المصرى - دار صادر - بيروت - 15 مجلد.

- 143- لعب العرب - أحمد تيمور باشا - طبعة هنداوى - 2014م.
- 144- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد - علي بن أبي بكر الهيثمي - مؤسسة المعارف - الطبعة 1406 هـ.
- 145- محاضرة الترويح والشخصية الإسلامية - أ/ عبد الحميد عبد المحسن عبد الحميد - الرياسة العامة لرعاية الشباب - جدة - 1983م.
- 146- مختار الصحاح - محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي - دار القلم - لبنان.
- 147- مسند الإمام أحمد بن حنبل - أحمد بن محمد بن حنبل - تحقيق: أحمد بن محمد شاكر - دار المعارف - مصر - الطبعة الرابعة 1373 هـ.
- 148- مسند الإمام أحمد بن حنبل - أحمد بن محمد بن حنبل - تحقيق: شعيب الأرنؤوط - مؤسسة الرسالة - عدد المجلدات 50.
- 149- مسند أبو يعلي - أحمد بن علي بن المثنى الموصلي - دار المأمون للتراث - طبعة 1410 هـ - 1989م - 16 جزء.
- 150- مسند الفاروق وأقواله على أبواب العلم - إسماعيل بن عمر عماد الدين بن كثير - دار الوفاء - مصر - الطبعة الأولى 1411 هـ - 1991م - 2 جزء
- 151- مشكاة المصابيح (هداية الرواة إلى تخريج أحاديث المصابيح والمشكاة) - محمد ناصر الدين الألباني - دار ابن عفان - الطبعة الأولى 1422 هـ.
- 152- معرفة الصحابة - تاليف محمد بن إسحاق بن منده الأصبهاني - تحقيق د/عامر حسن صبرى - مطبوعات جامعة الإمارات العربية المتحدة (84) - الطبعة الأولى 1426 هـ - 2005م
- 153- مصنف ابن أبي شيبة - عبد الله بن محمد أبو بكر بن أبي شيبة - إدارة القرآن والعلوم الإسلامية - باكستان - الطبعة 1406 هـ.
- 154- مصنف عبد الرزاق - عبد الرزاق بن همام الصنعاني أبو بكر - دار التأسيس - طبعة 1436 هـ - 2015م.
- 155- مكارم الأخلاق ومعاليها ومحمود طرائقها - محمد بن جعفر بن محمد بن سهل بن شاكر الخرائطي - دار الآفاق العربية - القاهرة - طبعة 1419 هـ - 1999 م .
- 156- مكارم الأخلاق - ابو القاسم الطبراني سليمان بن أحمد بن أيوب - دار الكتب العلمية - بيروت - 1409 هـ - 1989م.

- 157- موطأ مالك - للإمام مالك بن أنس - دار إحياء التراث العربي - طبعة 1406 هـ -
1985م - 2 مجلد.
- 158- ميزان الاعتدال في نقد الرجال - محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي - تحقيق: علي
محمد البجاوى - دار المعرفة - بيروت - الطبعة الأولى 1382 هـ - 1963م.
- 159- نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار - محمد بن علي الشوكاني - دار الفكر- الطبعة
الثانية 1403 هـ - ومكتبة مصطفى الحلبي الطبعة الأخيرة - القاهرة.

الفهرس

4	المقدمة
9	الباب الأول
10	الرياضة فى عهد الرسول والصحابه
12	الرسول القدوة
14	رياضة المبارزة بالسيف
18	رياضة الرمى بالسهم
27	النهى والتحریم من استخدام الحيوانات والطيور للرمى
29	رياضة التدريب بالحرايب أو الرماح واللعب بهما
33	رياضة العدو والمشى
37	رياضة المصارعة
41	رياضة ركوب الخيل والجمال
49	رياضة الصيد
55	رياضة السباحة
69	رياضة رفع الأثقال
62	رياضة اللعب بالكرة بأنواعها
64	الألعاب الترويحية
68	الباب الثانى
69	الرياضة فى عصر الدول الإسلامية
72	أنواع الرياضة التى مارسها المسلمین
81	الباب الثالث
83	الحلال والحرام فى الرياضة
84	العورة عند الرجل والمرأة
85	أولا عورة الرجل
87	ثانيا عورة المرأة
90	قواعد الحلال والحرام فى الرياضة
90	الألعاب البدنية
95	الألعاب الذهنية
96	اللعب بالنرد أو النردشير(الطاولة)
98	ألعاب الورق(الكوتشينة)
99	لعبة الشطرنج
102	لعبة الدومينو
103	الألعاب الألكترونية
105	مخاطر الألعاب الألكترونية
106	ماورد فى القمار والرهان
107	مايجوز المسابقة علیه بعوض أو جائزة
109	رأى الأئمة الأربعة فى ذلك
110	جواز المراهنة

110.....	ما جاء فى المحلل وأداب السبق.....
113.....	الباب الرابع.....
114.....	الألعاب الجماعية والأولمبية.....
115.....	المسابقات والألعاب الجماعية قبل الإسلام.....
116.....	المسابقات فى عصر النبوة والممالك الإسلامية.....
117.....	الألعاب الأولمبية الدولية.....
122.....	الألعاب الأولمبية العربية.....
126.....	العرب فى الألعاب الأولمبية.....
130.....	تحليل على مشاركات العرب فى الدورات الأولمبية فى 100 عام.....
133.....	الباب الخامس.....
134.....	الرياضة الترويحية.....
137.....	موقف الإسلام من الرياضة الترويحية.....
148.....	الشروط الواجب توافرها فى النشاط الترويحي.....
149.....	أغراض أنشطة التربية الترويحية.....
150.....	هل التربية الرياضية تعتبر نشاطا تربويا أم نشاطا ترويحيا؟.....
151.....	الباب السادس.....
152.....	أحكام هامة للرياضيين.....
154.....	أهم الأخلاق.....
157.....	آفات النفس وأمراضها.....
169.....	الباب السابع.....
170.....	معجزة الله فى الإنسان.....
171.....	التشريح وفيزيولوجيا الإنسان.....
188.....	كيف تتم عملية إنتاج الطاقة للجسم؟.....
191.....	كيف يتعامل الجسم مع الجروح والكسور؟.....
193.....	كيف يحس الجسم بالألم؟.....
195.....	أهمية النظافة للرياضى.....
197.....	الغسل يجب ويستحب فى الحالات الآتية.....
201.....	الأسس التى تصنع بطلا رياضيا.....
208.....	الخاتمة.....
210.....	المراجع.....

تم بحمد الله