

الدلالات العلمية والتربوية للرياضة في السنة المطهرة

٥.١ | أمين أنور الحولي^(*)

مقدمة:

لم تعد الرياضة ذلك النشاط العبيثي المفرغ من كل فائدة إلا اللهو وقتل الوقت، فإن كانت تلك الحقيقة قد تم استجلاؤها خلال القرن المنصرم فقط، فإن الإسلام قد وضع يده عليها منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان، فلقد قدر الإسلام الرياضة حق قدرها وأعطاه من الأهمية والمكانة ما تستحق، ولقد كان ذلك واضحاً جلياً بشكل لا يحتمل أي شك أو تأويل، إذ إن هذا التقدير والاحترام نابعان من مصدري التشريع الإسلامي، القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، وما زاد الأمر تأكيداً ما أثبتته كتابات الأقدمين عن اهتمام الخلفاء الراشدين المهديين والصحابة والتابعين رضوان الله عليهم أجمعين، وما وصل إلينا من أقوال فقهاء الإسلام وعلمائه ومؤلفاتهم عبر عصور الحضارة الإسلامية المختلفة.

ولقد حفلت السنة العطرة الشريفة لرسول الله صلى الله عليه وسلم بالمواقف والأحداث والأقوال والأفعال والنصائح التي تشهد وتؤكد على مكانة الرياضة والنشاط البدني وأهمية اللياقة والاستعداد البدني وفضل اللعب والترويح الحلال وقيمة الصحة والعافية للفرد المسلم ذكراً كان أو أنثى.

وهذا ليس بغريب عن الإسلام، الذي لم يترك أمراً من أمور الدين والدنيا إلا ونبهنا إلى أوجه الخير فيه لتتبعها، كما نبهنا إلى أوجه الضر فيه لتتجنبها.

(*) أستاذ أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة - مصر.

الفروض والمسلمات:

تفترض هذه الدراسة فرضاً أساسياً مفاده:

”أن الحقائق والمفاهيم والتوجيهات العلمية والتربوية الحديثة والمعاصرة تتفق وما جاء في سياقات أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، بشأن الرياضة والنشاط البدني للإنسان“.

وحدود هذه الدراسة تتمثل في سنة الرسول صلى الله عليه وسلم، أفعاله وأقواله والمأثور عنه من صحيح الأحاديث والسيرة العطرة، إذ إن القرآن الكريم في علاقته بالرياضة والنشاط يستلزم دراسة خاصة مستقلة.

والمسلمات الأساسية لهذه الدراسة تتمثل في الآتي:

- أن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم لا ينطق عن الهوى.
- أن هدف الدراسة هو توضيح أن معطيات العصر الحديث من دلالات علمية وتربوية تتصل بالرياضة تتفق وما جاء في سياقات أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم وليس العكس.

منهج البحث:

يستند هذا البحث على منهجية البحث التحليلي الفلسفي، والمنهج التاريخي من خلال استقراء الأحاديث الصحيحة والسيرة العطرة للرسول صلى الله عليه وسلم في ضوء المعطيات العلمية والتربوية الحديثة للرياضة.

أهمية البحث:

تأتي أهمية هذا البحث في وقت اشتدت فيه الحملة على الإسلام في أنحاء كثيرة من العالم، وقد أصبح هناك صراع لا يمكن تجاهله بين الإسلاميين دعاوى العلمنة، فكان لزاماً علينا أن تبرز مقومات حضارة الإسلام ونظمه الثقافية والاجتماعية كالرياضة

والنشاط البدني، باعتبارها أحد المؤشرات الحضارية المعاصرة، وتبيان جوانب الإعجاز في مصدرى التشريع (القرآن الكريم والسنة المطهرة) وكيف أن الكثير من نتائج الأبحاث والدراسات الإمبريقية والفكرية تنفق وما أتى به رسول الله من أقوال وأفعال متصلة بالرياضة مشجعاً على ممارستها، حاضاً على عدم تركها منبهاً لفوائدها الصحية والبدنية والنفسية والترويحية، والأهم أن ذلك كان منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان!

كما أن هذه الدراسة تدعو في سياق هذه الدلالات المعجزة إلى الأخذ بالفكر الإسلامي للرياضة؛ لكي تأخذ مكانها اللائق في المجتمع الإسلامي المعاصر؛ ولتعب دورها الهام والحيوي في النهوض بشباب الأمة، وهو الدور الذي ما فتئت تلعبه عبر حضارات الإسلام العظيمة، فالأمل معقود عليها في أن تكون أحد سبل الخلاص بشباب هذه الأمة لتمحو ما يعانيه من حيرة وتخبط واغتراب، وتكون مصدر الانتماء والعزة والمنعة والقوة بمفهومها المادي والمعنوي.

الأخلاق الرياضية واللعب النظيف:

قامت الرياضة الإسلامية على الأسس والمبادئ الأخلاقية السمحة نفسها، ولم تخرج عن إطار القيم الإنسانية المتعارف عليها، والتي لازمت ثقافة الإنسان منذ الأزل؛ ولأن الرياضة في الإسلام تمثل نظام أو مؤسسة اجتماعية ثقافية، فإن القيم الأخلاقية والاجتماعية تحظى بمكانة بارزة في الرياضة، وهي تسري في الملاعب والساحات مثلما تسري في الشوارع والأسواق، بل يفترض أن تجسم هذه الأخلاق بشكل أكبر وأكثر كثافة في الرياضة، على اعتبار أنها أحد المصادر الهامة للتربية والثقافة في المجتمع.

وفي العصر الحديث عندما تخففت الرياضة من أطرها الأخلاقية ومقوماتها التربوية، كانت النتيجة انحراف الرياضة عن مسارها القيمي الذي عهدناه مرتبطاً

بها، فظهرت السلبيات والانحرافات، وأصبحت الرياضة المعاصرة مسخاً مشوهاً بعيدة كل البعد عن جوهرها الأخلاقي التقليدي، فظهر شغب الملاعب والعنف والعدوان، الغش، الرشاوى، وتزييف أعمار اللاعبين، وتعاطي المنشطات إلخ. وتحفل السيرة العطرة للرسول صلى الله عليه وسلم وصحابته رضوان الله عليهم بالوقائع والأقوال الماثورة التي تؤكد على احترام القيم الأخلاقية في الرياضة سواء في ممارستها أو في منافساتها بل في التدريب عليها، وكانت الاعتبارات الأخلاقية الإنسانية مقدمة على أي اعتبارات أخرى.

وجاء في البخاري عن أنس بن مالك، أنه كان للنبي صلى الله عليه وسلم ناقة تسمى العضاء، وكانت لا تسبق، فسبقها أعرابي، فقال الرسول: "حق على الله أن لا يرتفع شئ من الدنيا إلا وضعة". وهذا الموقف القدوة من الرسول يمثل الروح الرياضية خير تمثيل.

وذكر ابن القيم أن الرسول صلى الله عليه وسلم مر بقوم يربعون حجراً (أي يرفعونه) وينظرون أيهم أقوى فسألهم الرسول: "ما هذا الحجر؟ قالوا: هذا حجر الأشداء، فقال: ألا أخبركم بما هو أشد منه، قالوا: بلي، قال رسول الله: الذي يمتلئ غضباً ثم يصبر".

وهكذا استفاد الرسول من المناخ التربوي الخصب الذي تتيحه الرياضة؛ ليلقي الحكمة والموعظة ويهدي القلوب ويربي النفوس، ولعل هذا ما يقصده مفكرو التربية البدنية المعاصرة من المفهوم (التربية من خلال الرياضة).

وجاء في صحيح البخاري عن سلمة بن الأكوع قال: مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون بالسوق فقال: "ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان"، قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم فقال رسول

الله: "مالك لا ترمون؟"، قالوا: نرمي وأنت معهم!، فقال: "ارموا وأنا معكم كلكم". وفي ذلك موقف تربوي واضح للرسول، إذ لم ينحاز إلى أحد الفريقين، وإنما شجعهما ورمى معهم جميعاً.

وذكر السيوطي في رسالته (المسارعة في المصارعة) ما أخرجه البيهقي في الدلائل ما ذكره ركانة بن عبد يزيد، وكان أشد الناس، فقال: كنت أنا والنبي صلى الله عليه وسلم في غنيمة لأبي طالب نرعاها إذ قال لي: "هل لك أن تصارعني؟"، فقال له: أنت؟ قال: "أنا"، فقلت: على ماذا؟، فقال: "على شاة من الغنم"، فصارعته فصرعني، فأخذ مني شاة، ثم قال: "هل لك في الثانية؟"، فقلت: نعم، فصارعته فصرعني، وأخذ مني شاة، فجعلت ألتفت هل يراني إنسان، فقال: "مالك؟"، قلت: لا يراني بعض الرعاة فيجترئون على وأنا في قومي من أشدهم، قال: "هل لك في الصراع الثالثة ولك شاة؟" قلت: نعم، فصارعته فصرعني، فأخذ شاة، فقعدت كئيباً حزيناً، فقال: "مالك؟" قلت: إني راجع إلى عبد يزيد وقد أعطيت ثلاثاً من غنمه، والثانية أني كنت أظن أنني أشد قريش، فقال: "هل لك في الرابعة؟" فقلت: لا بعد ثلاث، فقال: "أما قولك في الغنم فإني أردتها عليك." فردها علي، فلم يلبث أن ظهر أمره، فأتيته فأسلمت، فكان مما هداني الله أني علمت أنه لم يصرعني يومئذ بقوته، ولم يصرعني يومئذ إلا بقوة غيره.

ويتضح لنا من هذا الحديث الروح الرياضية العالية للرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، والذي ترفع عن الماديات بحيث أعاد الغنم إلى ركانه وإنما كان يستثيره ويحفزه بدافع الفوز بشاة تلو الأخرى من أجل احتدام المنافسة الشريفة.

القوام المعتدل والتركيب الجسمي المتوازن:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم صاحب قوام جميل متين البنية قوي

التركيب، وكان ذلك مثار إعجاب من حوله من الصحابة، فكتب القاضي عياض في وصف الرسول صلى الله عليه وسلم، بأنه كان عظيم الصدر، عظيم المنكبين ضخّم العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربة القد، ليس بالطويل البائن ولا بالقصير المتردد، وهكذا وصفه أيضا علي بن أبي طالب رضي الله عنه (٣:).

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يكره القوام السيئ المعوج ويحب ويدعو للقوام المتوازن إذ إن ذلك أدهى للصحة البدنية والنفسية وللقبول الاجتماعي.

أخرج أبو نعيم عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: "إياكم والبطننة في الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسد، مورثة للسقم، وعليكم فيهما، فإنهما أصلح للجسد".

ويفسر الإمام السيوطي (البطننة) بأنها امتلاء البطن من الطعام امتلاءً شديداً. وهكذا علم رسول الله أن القوام السيئ أساسه المغالاة في الطعام والشراب مع قلة الحركة والنشاط، وكان صلى الله عليه وسلم يعجبه تناسق جسم الفرد، والذي تطلق عليه المراجع الحديثة النمط الجسمي المثالي، حيث تزيد نسبة العضلات على نسبة كل من النحافة والسمنة. (١٠)

وترى عائدة البنا أن على الإنسان أن يلبي احتياجات جسمه الغذائية بحيث يضع في اعتباره تحقيق التوازن بين السعرات الحرارية التي يتضمنها الطعام وما يستهلكه الجسم منها كهدف أمثل ، وينتج عن عدم التوازن بين ما يتناوله الفرد وما يحتاجه الجسم، العديد من المشكلات الصحية مثل: سوء التغذية، أو السمنة، وهي مشكلات ليست بالبسيطة؛ لأنها تتكون من العديد من العوامل المتفاعلة؛ لأن من المظاهر التي ترمز إلى توازن الغذاء، وزن الجسم نفسه، ومقاومة أمراض معينة،

ومقدرة الجسم على القيام بمهام حياته اليومية، بدنياً وذهنياً. (٦ : ١٣٢ : ١٣٣)

وذكر أبو العباس فقال حدثنا شباة بن سوار، قال حدثنا شعبة، عن أبي إسرائيل عن جعده الجشمي، قال رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يشير بيده إلى بطن رجل سمين ويقول: "لو كان هذا في غير هذا، كان خيراً لك". فينبه الرسول الكريم بهذا التوجيه إلى أهمية التناسب بين أجزاء الجسم، وكيف أنها مؤشر لصحة الإنسان وخيره، فهو يقصد أن هذا المحيط العريض لبطن الرجل، لو كان في مكان آخر مثل صدره لكان خيراً له؛ لأن محيط صدر الرجل يفترض أنه ضعف محيط الخصر، فهو بذلك يقترب من النمط العضلي المثالي، ولقد توصل شيلدون Sheldon، و كابوفيتش Karpovich إلى وجود معامل ارتباط بين أصحاب النمط العضلي، وبين درجات اختبار اللياقة البدنية وصل إلى ٣٠+ (١٠ : ٢١٤).

ولقد وجد هوثوم (١٠ : ٢١٥) أن النوع العضلي أفضل الأنواع في اللياقة، وأن النوع الثمين أقلهم في القوة والرشاقة والقدرة وسرعة رد الفعل والمقدرة الحركية.

ولقد أشار صبحي حسانين ١٩٩٥م إلى أن النمط السمين كثير الشكوى من المراحة والكبد، الجهاز الدوري وتكثر فيه أمراض الشريان التاجي، والأنماط الزائدة السمنة يصابون في العادة بتليف الكبد والبول السكري والتهاب المفاصل (١٠ : ٢٤١).

وغالباً ما تؤدي السمنة وبالذات في منطقة البطن فيما يعرف بالكرش إلى عدد من التشوهات والانحرافات القوامية الأخرى مثل تفلطح القدمين، حيث يهبط قوس القدم الطبيعي بحيث يلامس القدم كله سطح الأرض فيعيق المشي والجري والكثير من الحركات الانتقالية، وأيضاً التقعر القطني وهو انحراف قوامي عبارة عن زيادة كبيرة في التقعر الموجود في منطقة القطن مما ينتج عنه ميل الحوض للأمام، والذي قد يؤدي إذا أهمل إلى تحذب الظهر وإلى البسط الزائد في الركبتين. (١٧٣-١٧٥).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صوموا تصحوا"، وقال كذلك: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبة، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه" رواه أحمد، الترمذي، النسائي.

وفي بدايات القرن العشرين أدرك الأطباء قيمة الصوم ومنافعه الصحية العديدة ومنها ضبط الوزن والتحكم في السمنة.

ومن المعروف أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، كان يختار من يبلغ عنه (سفراءه) أن يكون أندى صوتاً وأطولهم قامة ، فكان يختار للسفارة ولحمل رسائله إلى الملوك والأمراء، أفصح الناس وأجملهم منظرًا وهيئة.

وكان رسول الله يقول في سجوده أثناء الصلاة "سجد وجهي للذي خلقه وصوره وشق فيه سمعه وبصره فتبارك الله أحسن الخالقين".

ومن أقواله صلى الله عليه وسلم: "إن الله جميل يحب الجمال".

وقد نسب إلى السيدة عائشة رضي الله عنها قولها: "... وكانت النساء إذا ذاك خفافاً، لم يهبلهن ولم يفشهن اللحم وكن يأكلن العلفه من الطعام"، وكان عائشة تنعي ما آل إليه حال المرأة المسلمة بعد الفتح الإسلامية من زيادة الوزن في اللحم والشحم، عندما اجتهدت الأسر المسلمة في تسمين بناتهن. (٣: ٢٩).

وهو ما أكدته العلامة ابن خلدون في مقدمته من أن أجساد الناس من حيث النمط والبنيان ونسبة الشحوم، إنما هي بنت الظروف البيئية فالصفات ليست أحوال عرق ودم، وإنما هي ثمار ظروف بيئية مناخية. (٣: ١٨٨).

الرياضة كنشاط ترويحوي لاستثمار الفراغ:

يمكن تناول مفهوم الترويح على أنه حالة انفعالية تنتاب الإنسان وتنتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا، وهو يتصف بمشاعر كالإنجاز

والإجادة والانتعاش والقبول والنجاح والقيمة الذاتية والسرور، وهذا الإحساس يدعم الصورة الإيجابية للذات الفردية، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين، فالترويح أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعياً. (٨: ١٢١).

ولقد ارتبط الترويح ارتباطاً كبيراً بالرياضة والنشاط البدني، فالرياضة ربيبة الفراغ، ولقد ولدت في كنف الترويح، كمنشآت مسلية أو لتمضية الوقت، لكن في العصر الحديث تم التعرف إلى القيم الترويحية في الرياضة والنشاط البدني، وتؤكد العلماء والباحثون من تأثيرات الترويح الإيجابية على شخصية الفرد من مختلف جوانبها السلوكية.

ويمكن القول بأن الترويح وأنشطة وقت الفراغ من شأنها أن تقدم عدة وظائف للإنسان من أهمها:

- الاسترخاء، حيث يعد وقت الفراغ فترة راحة لاستعداد الحيوية والنشاط.
- التغيير، حيث تعد أنشطة الترويح علاجاً للملل والسأم.
- تنمية الشخصية، حيث يتيح للفرد تنمية جوانب شخصيته بينما يصعب ذلك أثناء العمل. (٨: ١٠٩).

ولقد أوضح لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، أن هناك أمرين مغبون فيهما كثير من الناس، هما الصحة والفراغ.

والإسلام دين الفطرة، والفطرة الإنسانية تتمثل في العمل والكد مثلما تتمثل في اللهو واللعب.

وعن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، أنه قال: "إن هذا الدين يسر لا عسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه، فسددوا وقاربوا وأبشروا واستعينوا

بالغدوة والروحة وشئى من الدجلة ". رواه البخاري.

وللرسول صلى الله عليه وسلم عدة أحاديث تتصل بالدلالات العلمية والتربوية للرياضة الترويحية منها: "ما على أحدكم إذا لج همه، أن يتقلد قوسه، فينفي له همه". ولقد فسر ابن القيم هذا الحديث، بأنه لو لم يكن في النضال إلا أنه يزيل الهم ويدفع الغم عن القلب لكان ذلك كافياً، وقد جرب ذلك أهله، وفي ذلك إشارة واضحة للقيم الترويحية لرياضة النضال (الرمي بالقوس والسهم) والتي تصور البعض أنها جعلت للمنافسة. وفي رواية الطبراني عن صالح بن كيسان عن عقبة بن عامر: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ستفتح لكم الأرض وتكفون المئونة، فلا يعجز أحدكم أن يلهو بأسهمه" وهو حديث يؤكد معنى الحديث السابق في أهمية مزاوله الرياضة على سبيل الترويح، والتي حددها الرسول هنا بالرمي، والمتأمل لهذين الحديثين يجد أن ممارس الرمي في عهد الرسول وما تلاه من عصور، كمن رمى أكثر من عصفور بحجر واحد، فالرمي ترويح، ولياقة بدنية، ومهارة حركية، وفي الوقت نفسه تدريب على أعمال الجهاد، وهو أحد الأهداف الكبرى للدولة الإسلامية.

وهكذا جمع الرسول بين أكثر من قيمة في نشاط واحد، له بعد تروحي (مباشر) وبله بعد عقائدي غير مباشر يتصل بالجهاد، وهذه المعالجة في صياغة الأهداف التربوية للأطفال والشباب يجب أن تنال منا وقفة، باعتبارها أسلوباً تربوياً ذكياً يبرز الجانب التروحي من خلال هدف آني قريب من التلميذ، بينما يضمن الهدف الغائي البعيد والذي قد لا يستطيع التلميذ استيعابه.

وقد أخرج ابن عدي في الكامل عن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خير لهو المؤمن السباحة، وخير لهو المرأة المغزل".

والسباحة من أجمل ألوان الرياضة الترويحية وأبهجها فهي أعلى الأنشطة البدنية

قيمة وفائدة، ولأنها تؤدي في وسط مغاير لطبيعة الإنسان وهو الماء؛ وهذا التغيير يعمل على إزالة الهموم والتوترات، فضلاً عما يصاحبها من مشاعر ممتعة.

وكان بعض الأحباش يلعبون بحرابهم أحياناً في ساحة مسجد الرسول، فقال لهم الرسول صلى الله عليه وسلم: "دونكم يا بني أرفده، لتعلم اليهود أن في ديننا فسحة".

الرياضة كلياقة بدنية وصحة:

وكتب علماء الطب والصحة في فوائد التمرين البدني بشكل عام وفي فوائد المشي والهولة بشكل خاص في نهايات القرن العشرين مبرزين هذه الفوائد الصحية والبدنية بشكل حاسم لا يقبل أي شك.

فكتب أحمد فتحي الزيات، أسامة رياض ١٩٩٨ م، أن الممارسة الرياضية لها تأثيرها الإيجابي على الأجهزة الحيوية، فبالنسبة لتأثيرها على القلب والجهاز الدوري يتمثل في زيادة حجم عضلة القلب وقوته، وتزداد كمية الدم المدفوعة، ويعود القلب والجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بعد المجهود البدني بشكل أسرع لدى الفرد الرياضي عن الفرد العادي، كما أنها تقلل نسبة الدهون في الدم، فتقلل من تعرض الفرد لمخاطر السمنة، كما ثبت أنها تفيد في علاج ضغط الدم، وتساعد في تعويض كرات الدم الحمراء التالفة أثناء المجهود البدني، ولها تأثيرها الواضح على زيادة السعة الحيوية وإلى كفاءة الجهاز التنفسي وتقوية عضلات التنفس، وبالنسبة للجهاز العصبي فإنها تؤدي إلى زيادة كفاءة التوافق العضلي العصبي؛ مما يحسن بعض الصفات والقدرات البدنية، وبالنسبة للجهاز الهضمي فإن الرياضة تنشط الغدد الهضمية كالكبد والبنكرياس والمرارة... إلخ، وتساعد على الهضم والتخلص من الإمساك وتحسن عمليات الامتصاص والتمثيل الغذائي. (٤٠:٣٨).

وكتب جمعة الخولي: وانطلاقاً من واقعية الإسلام وشموله، أقر الإسلام حق البدن في أن يأخذ نصيبه من الراحة والاستجمام وحق النفس في أن تنال حظها من الترويح والتلطف؛ ليقوى كل منهما على شق الطريق إلى الآخر بلطف وإشفاق. (٦٧: ٤)

ولقد ارتبطت الرياضة عبر تاريخها الطويل بمفهوم القوة، واللياقة، والاستعداد البدني.

وعن عقبة بن عامر قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر يقول: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة، إلا إن القوة الرمي، وقالها ثلاثاً"، كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن لبدنك عليك حقاً".

وعن جابر أنه قال: شكا الناس إلى الرسول صلى الله عليه وسلم من التعب، فدعا لهم وقال: "عليكم بالنسلان" [أي الإسراع في المشي] فانتسلنا فوجدناه أخف علينا، النسلان هي مشية الذئب وتتسم بالمد والسرعة. والدلالة العلمية لهذا الحديث تتخطى كل ما هو متوقع، فالمشي السريع أو الهرولة Jogging هو أحدث نصيحة في وصفات الأطباء في العصر الحديث؛ لعلاج الكثير من المتاعب الصحية التي تواجه الإنسان المعاصر (قليل الحركة)، فضلاً عن أن للجري أو العدو مخاطرة، كما أنه لا يناسب كبار السن، من فوق الأربعين، وأيضاً لا يؤثر المشي البطيء أو المتمهل في تحسين اللياقة البدنية والحالة الصحية، وكما لاحظنا فقد اختار الرسول صلى الله عليه وسلم المشي السريع دون أنواع المشي والتي تربو على الأربعين نوعاً؛ ليصفها لمن اشتكى له بالإرهاق وسرعة الشعور بالتعب.

ولم تقتصر الرياضة في الإسلام على الرجال من دون النساء، ففي مسند أحمد وسنن أبي داود من حديث عائشة قالت: "سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبثنا حتى أرهقني اللحم، سابقني فسبقني، فقال: "هذه بتلك".

وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه: "تقدموا"، فتقدموا، ثم قال لعائشة: "سابقيني" فسابقها فسبقته، ثم سافرت معه مرة أخرى فقال لأصحابه: "تقدموا" ثم قال: "سابقيني" ثم سابقني وسبقتني فقال: "هذه بتلك".
وبتحليل هذا الحديث ودراسته سنجد عدة ملامح علمية وتربوية منها:

١- أنه بادر أصحابه وأمرهم أن يتقدموا قبل أن يسابق عائشة في المرتين، وفي ذلك حكمة واضحة، فلا يشاهدها الرجال وهي تجري، إذن فهناك آداب شرعية يجب أن تراعى في رياضة المرأة المسلمة، لأننا نعلم ما يكون عليه حال المرأة أثناء الجري وما إلى ذلك.

وفي ذلك حل تربوي نبوي لمعضلة ممارسة المرأة للرياضة، وذلك بأن تخلو القاعة الرياضية إلا من النساء، والتشدد في ذلك حتى حارس المبني في الخارج ينبغي أن يكون من النساء، وهذه التجربة أخذت بها بعض الأمم الإسلامية، ولاقت نجاحاً كبيراً.

٢- أن النساء شقائق الرجال، والمرأة نصف المجتمع، وهن أمهات المسلمين، فهل نقبل أن يكون نصف المجتمع من أصحاب العلل والأمراض الناجمة من قلة الحركة، وأن يكن عالية على أسرهن، وهل نقبل أن تكون أمهات المسلمين واهنات ضعيفات خائرات القوي، فيلدن للأمة أطفالاً ضعفاء مثلهن!! وقد أصابهم الوهن والمرض.

إن أهم ما يمكن استخراجه من دلائل هذا الحديث، أن الرسول صلى الله عليه وسلم لم يحرم المرأة من ممارسة الرياضة والترويح الحلال ما دامت في أطر الشرع الحنيف.

٣- أن طبيعة الرياضة النسوية يحددها الترويح والتسرية فضلاً عن اللياقة والصحة، بدليل مما رآه الرسول صلى الله عليه وسلم لعائشة قائلاً هذه بتلك، أما أطر

المنافسة الدولية بمشاركة المرأة فيها تحتاج إلى مراجعة، وخاصة من قبل الأمم الإسلامية، بعدما أصبحنا نراه في مضامير السباق من نساء كاسيات عاريات، في وقت أخذ سروال العداء (الرجل) ينزل بطوله إلى ما فوق الركبة!!

٤- أن المدخل الذي يتبناه الرسول صلى الله عليه وسلم في الرياضة هو مدخل الأسرة، فلقد مارس الرياضة مع زوجته في المرتين. وفي دراسة حديثه عن تجارب الأمم في تنظيم حملات الرياضة للجميع، اتضح أن مدخل الأسرة هو أفضل المداخل لتنظيم الرياضة للجميع من بين عدة مداخل منها المدخل الشخصي، ومدخل الجماعات المستهدفة إلخ. (١٩: ٧-٢٧).

ويؤكد هذا المعنى (مدخل الأسرة) حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ما جاء في البيهقي: "كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو إلا أربع خصال، مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبة فرسه، وملاعبته أهله وتعلمه السباحة". رواه البيهقي.

٥- يمكن للمرأة المسلمة أن تشاهد رياضة الرجال في الظروف الشرعية المعتادة، والدليل هو حديث السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: "كان يوم عيد يلعب السودان بالدرقة والحرايب فلما سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: تشتهين تنظرين، فقلت: نعم، فقالت: فأقامني وراء خدي على خده وهو يقول دونكم بني أرفده، حتى إذا مللت قال حسبك، فقلت: نعم، قال: " اذهبي ". (رواه البخاري ومسلم).

الرياضة واللعب وتأثيرهما في النمو الشامل للأطفال:

يعتبر اللعب جانباً هاماً من جوانب تنمية السلوك الإنساني، ومن خلال اللعب يتعلم الأطفال أكثر مما يتعلمون من أي نشاط آخر، فهي الطريقة التي يستكشف بها الطفل العالم من زمان ومكان ومخلوقات وموجودات ومفاهيم... إلخ.

واللعب والنشاط البدني اتجاهات إيجابية بناءة تجاه المجتمع مع أسلوب حياة متميز ومختلف، فمن خلاله يتشكل مفهوم ذات إيجابية للفرد مع تقدير عالٍ للنفس فضلاً عن قدرته في توجيه الحياة بشكل أفضل، ولقد كان اللعب يعد أمراً تحوطه المحاذير حتى أوائل القرن العشرين، وبالتدريج احتل اللعب مكانة طيبة في المجتمعات الحديثة المعاصرة. (٧: ١٥٩).

ولقد عرف العرب والمسلمون الأوائل اللعب وقدروا قيمته التربوية والاجتماعية لنمو الأطفال، ويقال إن عتبة بن الزبير كان أكثر الناس اهتماماً باللعب، فكان يقول "يا بني العبوا فإن المروءة لا تكون إلا بعد اللعب" (٣: ١٣٦).

ونصح الإمام أبو حامد الغزالي بأن يؤذن للصبي بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعباً جميلاً يستريح إليه من تعب المكتب. (٣: ١٣٦).

وفي الوقت الذي كانت تعامل فيه أوروبا الطفل على أنه (رجل صغير)، أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بأن "من كان له طفل فليتصابى له".

وفي رواية الطبراني عن جابر قال: "دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم، وهو يمشي على أربعة (على يديه ورجليه)، وعلى ظهره الحسن والحسين، وهو يقول: "نعم الجمل جملكما، ونعم العدلان أنتما"، وربما جاء الحسن في المسجد فالتزم ظهر النبي صلى الله عليه وسلم وهو ساجد، فيطيل سجوده من أجله، ثم يقول لأصحابه بعد الصلاة: "إن ابني ارتحلني، واني خشيت أن أعجله".

كما كان الرسول صلى الله عليه وسلم يفرج بين رجله حتى يمر الحسن أو الحسين من بينهما وهو قائم يصلي.

ومن أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم التي تعبر عن فلسفته العميقة للتربية قوله: "لاعب ابنك سبعاً، وأدبه سبعاً، ثم القِ حبله على غاربه". والمتأمل لهذا

الحديث الجامع الشامل، وخاصة، في ضوء ما دفعت به معطيات البحوث والنظريات الحديثة في التربية وعلم النفس، نجد أنه يشتمل على أفكار تربوية متقدمة سبقت أفكار فروبل، بستالوتزي، روسو، بياجيه، وغيرهم من مفكري تربية الطفل والذين أجمعوا على أهمية اللعب في تنشئة الطفل اجتماعياً ونفسياً، وكيف أنه يوسع مداركه، وينمي شخصيته من كافة الجوانب السلوكية، وخاصة في سنوات عمره الأولي، وكيف نادوا أغلبهم بالتبكير بلعب الطفل وأن تبدأ تربيته باللعب قبل الدراسة والتأديب، حيث يبدأ التحاق الأطفال بالمدارس في سن ٦-٧ سنوات، وهو السن الذي عبر عنه الحديث بقوله لاعبه سبعاً ثم أدبه سبعاً، وفي السبع الثالثة تقريباً تبدأ مرحلة المراهقة والتي تحتاج إلى معاملة خاصة من الآباء، لخصها البشير النذير في كلمة تربوية معجزة وهي "صاحبه سبعاً"، حيث تحتاج المراهقة إلى معاملة أفضل وأنضج من معاملة الأطفال، فإذا ما أتم الابن السبع الثالثة، أي بلغ الحادي والعشرين، نصحن الرسول الكريم بتركه وشأنه، وهذه السن تقابل في نظمنا الوضعية ما نطلق عليه سن الرشد، وفيه يبلغ الشاب مبلغ الراشدين من حيث النضج والعقل، واكتمال جوانب الشخصية، ما يسمح له باتخاذ قراراته بنفسه " واطلق حبله على غاربه".

الدافعية والحافز في التدريب والأداء الرياضي:

يشير علاوي ١٩٩٨م إلى أهمية الدافعية في التعليم الرياضي، وأنها من أحدث الاعتبارات النفسية وأهمها التي تهتم المربي الرياضي، وإذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة، كما يهيم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب والوصول لأعلى المستويات، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟ (٢١١:٩)، ويؤكد على هذا كل من

أسامة راتب، وإبراهيم خليفة ١٩٩٩م، إذ يعتبران الدافعية هي التي توضح لنا مدى استعداد الفرد لبذل الجهد وصولاً لهدف معين. (١: ١٣٧).

وفي سياق دافعية الفرد لممارسة الرياضة تبرز مفاهيم مفسرة وموضحة لهذه الدافعية منها نظرية التنشيط - الاستثارة - وأن السلوك موجه لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى، أما إذا كان مستوى التنشيط - الاستثارة - منخفضاً فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعاً للارتقاء بمستوي التنشيط - الاستثارة وهذا يعني ما أكده باركر من أن كلما ارتفعت مستويات الحافز (الدافعية) لدى الفرد، كلما تحسن السلوك أو الأداء. (٩: ٢٢٠) ومن الملفت للنظر أن الدافعية والحافز كانت واضحة كل الوضوح في عدد من أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم، عندئذ، ربط بين ممارسة الرياضة (الرمي، ركوب الخيل) الدافع أو الوازع الديني من وراء ذلك، ونحن نعلم قوة الوازع الديني كحافز للنشاط والسلوك، ويتمثل ذلك في قوله الشريف: "علمهم الرمي بأغراء وترغيب".

وعن جابر بن عبد الله أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من مشى بين الغرضين كان له بكل خطوة حسنة".

وروى الواقدي عن موسى بن محمد عن أبيه أنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعطي السبق عشرة أفراس، وما مكان أكثر لم يعطه شيئاً".
ومن الأمور الإدراكية اللافتة للنظر في سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، تنبيهه للدخول إلى المسجد بالرجل اليمنى أولاً، والخروج منه بالرجل اليسرى أولاً، وهو أمر يتصل بإيقاظ الانتباه والإدراك لدى الفرد والخروج من حالة الآلية التي قد تتملك حركته.

المراجع

- ١- أسامة راتب، إبراهيم خليفة: النمو والدافعية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ٢- أحمد فتحي الزيات، أسامة رياض، الصحة الرياضية، جامعة الأزهر، القاهرة.
- ٣- أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.
- ٤- جمعة على الخولي: فلسفة الترويح في الإسلام، حلقة بحث الترويح في المجتمع الإسلامي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، جدة، ١٩٨٣ م.
- ٥- سليمان أحمد على حجر: الترويح والصحة في المجتمع المسلم، حلقة بحث الترويح في المجتمع الإسلامي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، جدة، ١٩٨٣ م.
- ٦- عائدة عبد العظيم البنا: الإسلام والتربية الصحية، المكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ١٩٨٣ م.
- ٧- كمال درويش، أمين الخولي: تجارب الأمم في تخطيط حملات الرياضة للجميع، دراسة عبر ثقافية، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة، العدد (١٥)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ م.
- ٨- كمال درويش، أمين الخولي: الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٠ م.
- ٩- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٩ م.
- ١٠- محمد صبحي حسنين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.