مشروعية ممارسة الرياضة

لقد شجع الإسلام التريض،ودعا إلى ممارسة الرياضة المختلفة ،التي تنمي الجسد،وتعلم القوة ،وتنشئ جيلاً قويًا ،لا يعرف الضعف ولا الخور.

وفي حث الإسلام على الرياضة ومشروعيتها. يقول الدكتور عبد الفتاح إدريس أستاذ الفقه المقارن بجامعة الأزهر:

ممارسة الرياضات المختلفة أمر مشروع، فعَلَه رسول الله ـ ﷺ ـ ورغَّب فيه، وشجَّع عليه، وجعل تعليم الناشئة هذه الرياضات حقًّا لهم على مَن يتولى أمرهم.

الرياضات التي مارسها رسول الله ﷺ؟

1 – مارَس رسول الله ـ ﷺ ـ الرياضات المختلفة، ولنا فيه الأسوة الحسنة، إذ مارس رياضة العدو مع السيدة عائشة ـ رضي الله عنها ـ فقد رُوِي عنها أنها قالت: "كنت مع النبي ـ ﷺ ـ في سفر، وأنا جارية "أي صغيرة السن" فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالِ أسابقْك، فسابقْتُه فسبَقْتُه على رجلي، فلما كان بعد خرجتُ أيضًا معه في سفر، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: تعالِ أسابقْك، ونسيتُ الذي كان، وقد حملتُ اللحم "أي ثقلت" فقلت: وكيف أسابقُكَ يا رسول الله، وأنا على هذه الحال، فقال: لتفعَلِنَّ، فسابقتُه فسبقَنِي، فقال: هذه بتلك السَّبْقَة".

2 – مارَس ـ ﷺ ـ رياضة المصارعة مع رُكانة بن يزيد؛ فقد رُوِيَ عن سعيد بن جبير "أن رسول الله ـ ﷺ ـ كان بالبطحاء، فأتى عليه رُكانة بن يزيد ومعه قطيع من الغنَم، فقال له: يا محمد، هل لك أن تصارعني؟ فقال: ما تسبِقُني؟ "أي ما تعطيني إن سبقتكَ" قال: شاة من غنمي، فصارعَه، فصرعَه النبي ـ ﷺ ـ فأخذ شاةً من غنمه، قال ركانة: هل لك في العود؟ قال: ما تسبقني؟ قال: أخرى، ذكر ذلك مرارًا، وفي كل مرة كان رسول الله ـ ﷺ ـ يصرعه، فقال ركانة: يا محمد، والله ما وضع أحد جنبي إلى الأرض، وما أنت بالذي تصرعني، فأسلمَ ركانة، فردَّ عليه رسول الله ـ ﷺ ـ غنمه.

3 – كما مارَس رسول الله ـ ﷺ ـ رياضة الرماية، مع نفر من قبيلة أسلم، فقد رُوِي عن سلمة بن الأكوع قال: "مر رسول الله ـ ﷺ ـ على نفر من أسلمَ ينتضلون "أي يتسابقون في الرمي بالسهام" فقال: ارموا بني إسماعيل؛ فإن أباكم كان راميًا، ارموا وأنا مع بني فلان "لأحد الفريقين" فأمسكوا أيديَهم، فقال: ما لكم لا ترمون! قالوا: وكيف نرمي وأنت معهم؟! قال: ارموا وأنا معكم كلكم".

4 – وارتاض رسول الله ـ ﷺ ـ على قيادة الخيل والعدو بها، فقد رُوِيَ عن طلحة بن زيد "أن المشركين أغاروا على سرْح المدينة، فنادى منادٍ: سوء صباحًا، فسمعها رسول الله ـ ﷺ ـ فركب فرسَه في طلب العدوِّ، ولحقه أبو قتادة على فرس له، فطلب العدو، فلم يَلْقَوْا أحدًا، وتتابعت الخيل، قال أبو قتادة: يا رسول الله، إن العدو وقد انصرف، فإن رأيت أن نستبق، فقال: نعم، فاستبقوا، فخرج رسول الله ـ ﷺ ـ سابقًا، ثم أقبل عليهم فقال: أنا ابن العواتك من قريش، إنه لهو الجوَاد البحر".

هل رغب رسول الله في ممارسة الرياضة؟

وأما ترغيب رسول الله ـ ﷺ ـ في ممارسة الرياضة وتشجيعه عليها، فذلك واضح من حديث سلمة بن الأكوع السابق، ومما جاء في حديث عائشة ـ رضي الله عنها ـ من قولها: "كان يوم عيد يلعب السُّودان بالدَّرَق، والحِراب، فإما سألت رسول الله ـ ﷺ ـ وإما قال: تشتهين تنظرين؟ فقلتُ: نعم، فأقامني وراءه خدي على خده، وهو يقول: دونكم يا بني أَرْفِدَة" فأغراهم بممارسة رياضة الضرب بالحراب وتَلَقِّيها بالدرَق، أو قذف الحراب إلى أعلى وتلقيها باليد، كما منع عنهم إيذاء عمر ـ رضي الله عنه ـ لهم عندما همَّ بقذفهم بالحجارة، حيث قال له، ﷺ: "دعهم يا عمر، لتعلم اليهود أن في ديننا فُسْحَة، وأني بُعِثْتُ بحَنِيفِيَّة سمحة.

وقد أمر رسول الله ـ ﷺ ـ أولياء أمور الناشئة بتعليمهم الرياضات المختلفة، وجعل ذلك حقًّا لهؤلاء النشء على مَن يتَوَلَّوْنَ أمورهم، فقد رُوِي عن ابن عمر ـ رضي الله عنهما ـ أن رسول الله ـ ﷺ ـ قال: "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، وروي عن أبي رافع قال: "قلت: يا رسول الله أَلِلْوَلِد علينا حق كحقنا عليهم؟ قال: نعم، حق الولد على الوالد أن يُعلِّمَه الكتابة والسباحة والرمي وأن يُوَرِّثَه طيبًا.

وهذا وغيره دليل على أن الشريعة الإسلامية ليست شريعة جامدة، مصبوبة في قوالب من التزمُّت وضيق الأفق، كما يريد أن يصوِّرها به السطحيون الذين لا فقه عندهم، ولا علم بكيفية الاستدلال بأدلة الشرع الحنيف.