1. **معنى الرياضة**

**سؤال - ما هو معنى الرياضة؟**

الجواب: الرياضة البدنيّة هي عبارة عن بذل نشاط ومجهود جسديّين، يقوم فيهما الفرد بتحريك أعضاء ومفاصل جسمه، وفق قواعد ونُظمٍ صحيحة وسليمة، بصورة منتظمة ومتكرّرة، ولفترة زمنيّة محدّدة.

..................................

1. **الرياضة في الآيات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | على ماذا تدلّ هذه الآية المباركة؟ | الجواب |
| 1 | يُخاطب الله تعالى قوم هود بقوله:  ﴿**... وَاذكُرُواْ إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاء مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَسْطَةً فَاذْكُرُواْ آلاء اللهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾. | تُظهر الآيات المباركة القوّة البدنيّة لقوم هود على أنّها نعمةٌ إلهيّة.  ومعنى "زادكم في الخلق بسطةً"، أنّ الله خصّهم من بين الأقوام ببسطةِ الخلق وعِظَم الهيكل البدنيّ المُستلزِم لزيادة الشدّة والقوّة. |
| 2 | ﴿**وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ**﴾. | إنّ علَّة انتخاب طالوتَ ملكًا كانت قدرته العقليّة العلميّة والجسميّة. فالقوّة الجسميّة إذًا هي معيارٌ من معايير الكمال. |
| 3 | أخبر القرآن الكريم عن أنبياء الله تعالى موسى ويوسف (عليهما السلام) قائلًا: ﴿**وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَیْنَاهُ حُکْمًا وَعِلْمًا**﴾. | تدلّ الآية المباركة على الارتباط بين الكمال الجسميّ والروحيّ من جهة، وامتلاك الاستعداد للعلم والحكم من جهة أخرى؛ إذالمقصود من بلوغ الأَشُدّ هنا هو الاستحكام الجسميّ والروحيّ. |
| 4 | يذكر القرآن الكريم خطاب إحدى بنات شعيب (ع) له:  ﴿**يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ**﴾. | ذُكرت صفة القوّة في هذه الآية بصفتها وصفًا لخيرِ من يقضي الحوائج. |
| 5 | ﴿**وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ**﴾. | تشمل القوّة كلّ أنواع القوى والقدرات التي يكون لها أثرٌ في الانتصار على الأعداء، سواء من الناحية المادّيّة أم المعنويّة.  والقوّة البدنيّة هي إحدى القوى المادّيّة المطلوب فيها إعداد العُدَّة. |

1. **الرياضة في الروايات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | الخلاصة |

1. **عدم عبثيّة الرياضة:**

الرياضة ليست أمرًا عبثيًّا أو غير جدّيٍّ كتلك الأمور التي لا فائدة منها، بل هي عملٌ من الأعمال الحسنة التي يقوم بها الإنسان المؤمن. ولذا يقول رسول الله (ص): "**اركبوا وارموا... كلُّ لهوِ المؤمن باطلٌ إلاّ في ثلاث: في تأديبه الفرس، ورميه عن قوسه**".

ومن هنا، يقول سماحة القائد (حفظه الله): "اقضوا أوقاتكم في الأعمال الجدّيّة، وجميعها جدّيّ، الرياضة والألعاب هي أيضًا جدّيّة...".

......................

1. **التشجيع على المشي:**

رُوِي أنَّ قومًا مشاة أدركهم الرسول (ص) فشكُوا إليه (ص) شدَّة المشي, فقال لهم: "استعينوا بالنَّسل". والنَّسَل هو الإسراع في المشي. والمشاة كانوا يسيرون نحو مكّة؛ حيث كان بعض الحجيج يقطعون المسافة نحو مكّة سيرًا على الأقدام.

...........................

1. **مشاركة الرسول (ص) في السباق:**

شارك رسول الله (ص) في رياضة سباق الخيل. فعن الإمام الصَّادِقُ (ع‏): "**... وَقَدْ سَابَقَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ وَأَجْرَى الْخَيْلَ**‏". وما يقوم به رسول الله (ص) حجّةٌ على باقي البشر.

...............................

1. **المهارة في ممارسة الرياضة:**

طلب هشام من الإمام الباقر(ع) - وهو شيخ - أن يرمي. فرمى الإمام (ع) تسعَ رميات بعد أن امتنع في البداية لِكبرِ سنّه، فقال له "هشام": "ما رأيت مثل هذا الرمي قطّ منذ عقلت، وما ظننت أنّ في الأرض أحدًا يرمي مثل هذا الرمي، أيرمي جعفر(الإمام الصادق) مثل رميك؟" فقال: إنّا نحن نتوارث الكمال والتَّمام اللذين أنزلهما الله على نبيّه (صلّى الله عليه وآله وسلّم)".

..........................

1. **حثّ الرسول (ص) أهل بيته على الرياضة:**

دخلَ النبيُّ (صلّى الله عليه وآله وسلّم) ذاتَ ليلَةٍ بيتَ فاطمةَ (عليها السلام)، ومعهُ الحسنُ والحُسينُ (عليهما السلام). فقالَ لهما النبيُّ (صلّى الله عليه وآله وسلّم): "قُوما فاصطَرِعا، فَقاما لِيَصطَرِعا...".

والتَّصارع هو إحدى الرياضات التي كانت رائجة عند العرب آنذاك. وهي تختلف عن المصارعة المعروفة في أيّامنا الحاضرة. فما يُعرَف اليوم بالتصارع مخالفٌ لأحكام الشريعة الإسلاميّة, نظرًا لآثاره السلبيّة الجسديّة والنفسيّة، والتربويّة، والاجتماعية؛ والتي كانت تعني الطرح على الأرض.

.............................

1. **الحثّ على تعليم الأبناء الرياضة:**

شجّع النبيّ (ص) الآباء والأمّهات على تعليم الرياضة لأولادهم بقوله: "**علّموا أولادكم السباحة والرماية**"؛ حيث كانت العديد من الرياضات في عصره (ص) سائدة، فاختار صلوات الله عليه وعلى آله أهمّها.

............................

1. **التحفيز على السباق:**

أقام رسول الله (ص) سباق الخيل وجعل للفائزين جوائز. فعن أَبِي عَبْدِ اللهِ (ع) أنّه قال:‏ **"إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) أَجْرَى الْخَيْلَ‏ وَجَعَلَ سَبَقَهَا أَوَاقِيَّ مِنْ فِضَّةٍ**". وما هو معلوم أنّ الجوائز هي من وسائل التحفيز والترغيب للقيام بالفعل.

............................

1. **ترك الرياضة كفرانٌ للنِّعم:**

عن رسول الله (ص) أنّه قال: "**من تَرَكَ الرَّميَ بعد ما عُلِّمَهُ رغبَةً عنهُ فإنَّها نِعمةٌ كفّرهَا**".

عبَّرَ رسول الله (ص) عن تَعلُّم الرمي بأنّه نعمةٌ، على من اكتسبها أن يُواظب عليها. وجعل الإعراض عنها جحودًا للنعمة.

............................

**خُلاصة ما ورد في الروايات:**

ممّا مرّ من الروايات، نجد حثًّا صريحًا من الرسول (ص) لأفراد أمّته وأهل بيته على ممارسة بعض أنواع الرياضات المفيدة - التي كانت رائجة في ذلك الزمان - وعلى تعليمها للأولاد، وخصوصًا تلك التي لها علاقة بالجانب الحربيّ؛ كالرّمي وركوب الخيل. وقد اعتبرها صلّى الله عليه وآله وسلّم أمرًا غيرَ عبثيّ؛ وأنّها نعمةٌ ويجب على الإنسان المحافظة عليها. كما أنّ رسول الله (ص) والأئمّة (ع) كانوا يمارسون تلك الرياضات باحتراف، فهي من الكمالات التي يتّصفون بها.

.................................................................................................................

1. **أهمّيّة الرياضة**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **هل تعلم؟!** | **إظهار القدرة الإلهيّة** | **تقوية البدن على العبادة** | **النشاط وتجنّب الكسل** |

**هل تعلم؟**

* أنّ "الاتّحاد الأميركيّ للقلب" حدّد عدم الحركة بصفته كسبب ثالثٍ في الترتيب لاحتمال الإصابة بمرض القلب؟!
* أنّ النشاط البدنيّ غير الكافي يسبّب أكثر من 5 ملايين حالة وفاة كلَّ عام؟!
* أنّ التركيب الجسديّ المكوَّن من عظام ومفاصل وعضلات، والذي خلقه الله من أجل الحركة، إن لم يُستغلّ فيما خُلقَ لأجلها (الحركة)، يُصاب بالتلف؟!

........................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

**إظهار القدرة الإلهيّة:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"إنّ أهمّ وظائف الممارسات الرياضيّة الحركة المستمرّة لفتح ميادين الابتكار والآفاق الجديدة، واكتشاف المواهب التي يتمتّع بها جسم الإنسان، وإظهار القدرة الإلهيّة الموجودة في هذا الجسم، وخلقة هذا الموجود البديع الذي يُطلق عليه ‘الإنسان".

تبرز في هذا الجسد المحدود الكثير من القدرات التي تُظهر عظمة وقدرة الخالق؛ حيث يشكّل اكتشاف ومعرفة هذه القدرات نافذة إلى القدرة الإلهيّة المطلقة. فإنّ كلّ قدرة في هذا العالم ليست إلاّ رشحاتِ فيضه تبارك وتعالى. وما الإنسان إلاّ فقرًا محض، ليس له من نفسه حولٌ ولا قوّة.

.........................

**تقوية البدن على العبادة:**

يقول سماحة القائد (حفظه الله):

"إنّ هذا الجسم الذي يتحرّك بكلّ قدراته، يصاحبه في حركته دافع معنويّ متمثّل بالعقل والإرادة الإنسانيّة، يتمكّن الإنسان من توظيفهما لهداية الجسم، وتوجيهه نحو الاتّجاه الصحيح".

من نِعَم الله الكبيرة على الإنسان أنّه رزقه جسدًا سويًّا، يستطيع التحرّك به، والقيام بالكثير من الأعمال. لكن ما هو ضروريّ أن تكون هذه القدرات المودَعة في الجسد مُوجَّهة ومُسخَّرة في مكانها المناسب؛ وهو الهدف الذي خُلق لأجله الإنسان. ولهذا كانت دعوة أمير المؤمنين (ع) لكلّ فرد منّا؛ حيث يقول: "وإذا قويت فاقوَ على طاعة الله". فبهذا الجسد القويّ يمكن للإنسان أن يعبد الله ويقوم بخدمة خلقه بشكل أفضل. ولذا، كان المعصومون (ع) يردّدون: "قوِّ على خدمتك جوارحي".

................................

**النشاط وتجنّب الكسل:**

كان المعصومون (ع) يستعيذون من الكسل والدّعة بقولهم: "اللَّهُمَّ إنِّي أعُوذُ بِكَ مِن... العَجزِ، والكَسَلِ،...".

وعن الإمام الباقر(ع): "إِنِّي لَأُبْغِضُ الرَّجُلَ أَوْ أُبْغِضُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَكُونَ كَسْلَانًا عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ وَمَنْ كَسِلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلُ". إذًا، فالكسل في أمور الدنيا يتلازم مع الكسل عن العمل للآخرة. من هنا، تأخذ الرياضة موقعها المحوريّ انطلاقًا من كونها دعامة أساسيّة في صحّة ونشاط الإنسان؛ لكي يكون قادرًا على تحمّل المسؤوليّة والأمانة المُناطة به في هذا العالم.

1. **أنواع التمارين الرياضيّة**

|  |  |
| --- | --- |
| **التمارين الهوائيّة** | **التمارين اللاهوائيّة** |

* **التمارين الهوائيّة:** هي التمارين التي يعتمد الجسم فيها على الأوكسيجين لتوليد الطاقة اللازمة لممارستها. وهي تمارين لا تتّسم بالشدّة؛ وتاليًا لا تُسبّب التعب والإرهاق عند من يمارسها.

مثل: المشي، ركوب الدرّاجة، الهرولة، السباحة، نطّ الحبل، و... .

..............

* **التمارين اللاهوائيّة:** هي التمارين التي لا يعتمد الجسم فيها على الأوكسيجين لتوليد الطاقة.

مثل: حمل الأثقال، السباحة السريعة، الجري السريع، و... .

هذه التمارين تتّسم بالشدّة والسرعة. وهي عادةً ما تُسبّب التعب والإرهاق بعد ممارستها. ميزتها في أنّها تنمّي الكتلة العضليّة في الجسم، وتزيد من كثافة العظام، وتاليًا تخفّض من خطر الإصابة بترقّقها.