تأتي كوسيلة فعالة لتقوية الجسم وإعانته على العبادة والطاعة

الرياضة في الإسلام

من جماليات دين الإسلام أنه دين الشمولية، ومن دلائل شموليته أنه اهتم بالإنسان روحا وبدنا، فوفر للروح حاجتها وأسباب سعادتها، وفي ذات الوقت لم يهمل البدن وعوامل قوامه وقوته.. قدعا للاهتمام به، والأخذ بأسباب قوته وأسس بنائه.. ومن مشهور كلام النبي صلى الله عليه وسلم: [المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير] (رواه مسلم)، وقال أيضا: [وإن لجسدك عليك حقا](رواه مسلم وغيره).

ومن هنا يأتي دور الرياضة كوسيلة فعالة لتقوية الجسم وتقويمه، فهي بهذا مطلب شرعي، لا كما يظن البعض أنها من الأمور التي يجب على المسلم الابتعاد عنها باعتبارها لهوا يشغل عن العبادة والذكر، ويقلل من درجة الهيبة والاحترام بين الناس.. وهذا لا شك فهم خاطئ لمعنى الدين الشامل الذي جاء ليصوغ المسلم جسديا وعقليا وروحيا واجتماعيا وأخلاقيا...

فوائد الرياضة

إن الرياضة - بلا شك - من أسباب بناء الجسم وتقويته، وهي تعينه على تأدية وظائفه، وتنظم دورته الدموية، وتحسن عمل المخ والقلب، وتقوي العضلات وتمنع ترهلها، وتزيد مرونة المفاصل، وتكسب المرء النشاط والحيوية.. كما وأن الطاقة المبذولة فيها تزيل الشحوم والدهون، فتنقي البدن من الشوائب والسموم، وتمنع الأمراض وتحارب السمنة.

والرياضة باب لملء الفراغ في النافع المفيد، فلا يستغل في الاتحلال والفساد،كما أنها علاج للاضطرابات النفسية والقلق والتوتر خصوصا عند الشباب.

وعلى الجانب الأخلاقي.. فهي تنمي أخلاق الفرد وتحسن من علاقاته ومعاملاته مع الآخرين، وتربيه على أخلاقيات الفرسان كالقوة والفتوة واحترام المنافس، وتنمي فيه روح التعاون والمنافسة الشريف الهادفة بين الأفراد والجماعات.

وإذا أدركنا أن التكاليف الشرعية تنتظر المسلم وجوبا بمجرد بلوغه، وأنها تحتاج إلى بدن سليم وبنية قوية، كما هو الحال في الصلاة والصيام والحج والجهاد.. وإذا انتبهنا كذلك إلى أن أمة الإسلام أمة فتية، وتليفتها عبادة الله، ومهمتها تعبيد الناس لله تعالى، وسيادة العالم وقيادته بهذا الدين.. وأن أمة هذا شأنها يلزمها أن تكون أمة قوية معدة إعدادا يتناسب مع هذه المهام الجسام..

كما أمر الله المؤمنين بقوله: ﴿وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل﴾(الأنفال:)، وفسر النبي صلى الله عليه وسلم القوة بالرمي..فقال: [ألا إنما القوة الرمي].. علمنا أهميتها في حياة الإنسان، ودورها في حياة المسلم.

واهتم الإسلام ونبيه عليه الصلاة والسلام بالرياضة عند المسلمين رجالا ونساء وأطفالا:

الرياضة عند الأطفال:

اللعب والرياضة عمل هام جداً للأطفال، ورغم أن أكثرها يؤديه الطفل عفوا أو لمجرد الاستمتاع مع أقرانه إلا أن لها دورا هاما في تنشيط البدن والقلب، وفي تطوير الجسد والعقل، فلا ينبغي أن ينظر إليها على أنها مجرد مضيعة للوقت وإهدار للعمر، بل ينظر إليها على أنها ضرورة، وباب لتنمية قدرات الطفل ومواهبه، وباب للمعرفة وتحصيل المعلومات، وكذلك إقامة العلاقات مع أبناء جنسه، وهي كذلك باب لتفريغ الطاقة ومحاربة الكبت والانطوائية.

ولقد راعى الإسلام محبة الأطفال للعب والحركة والرياضة وعدها نوعا من الهداية الربانية في بناء الجسم، ومطلبا نفسيا هاما وخطيرا: وجزءا لا يتجزأ من العملية البنائية والتربوية لدى الأطفال، ولذا كان صلى الله عليه وسلم يراعي ذلك فتارة يداعبهم ويلاعبهم، وتارة يلقاهم يلعبون فيقرهم ويتركهم، طالما لم تكن هناك مخالفات شرعية، بل كان يقيم بينهم المسابقات ويكافئهم على ذلك.. ففي مسند أحمد عن عبد الله بن الحارث رضي الله عليه عنه قال: [كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله وعبيد الله وكثير بني العباس رضي الله عنهم ثم يقول: من سبق فله كذا وكذا... قال فيستبقون إليه، فيقعون على ظهره وصدره، ويقبلهم ويلتزمهم].

وأقام مصارعة بين رافع بن خديج وسمرة بن جندب وهما ابنا أربعة عشر عاما، فصرع سمرة رافعا وقبلهما النبي في الغزوة بعد ما رأى قوتهما، وكان رافع راميا، وسمرة مصارعا بطلا.

وهذا إن دل فإنما يدل على اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بناشئة الإسلام، وأنه كان يرعاهم بنفسه، ويجري بينهم المسابقات على رغم شغله وكثرة أعبائه، وقد ورث عنه قادة الأمة هذه المهمة.... ومازال الدهر يصدح بما روى عن عمر بن الخطاب في قولته المشهورة (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

أحب الأعمال إلى الله

مما يميز المسلم عن غيره توحيده لله سبحانه و تعالى . و كذلك ما يؤديه من الأعمال الصالحة فقد شبه الرسول صلى الله عليه و سلم المسلم بالنخلة في عطائه الدائم و نفسه التي لا تتمر و لا تعطي أكلها إلا في جماعة . فالأعمال الصالحة هي ثمرات المسلم التي يبتغي فيها الله و الدار الآخرة . و لا ريب بأن تلك الأعمال وزيادتها تقرب العبد إلى ربه و تدنيه . و قد بين الله أعمالا جعلها من أحب الأعمال إليه و قد بينها الرسول صلى الله عليه و سلم حين سأله الصحابي الجليل عن أي الأعمال هي أحب إلى الله ، فقال عليه الصلاة و السلام : الصلاة على وقتها ، فسأله ثم أي ، قال : بر الوالدين ، فسأله ثم أي قال : الجهاد في سبيل الله . فالصلاة هي أول ما يسأل العبد عنه يوم القيامة فإذا حفظها حفظه الله و إذا ضيعها ضيعه الله ، فهي نور المؤمن و ضياؤه . و المسلم يحرص على أدائها في وقتها بل و تراه إذا فاتته من غير قصد أصابه كرب عظيم . و بر الوالدين من أجل الأعمال إلى الله و أحبها ، فقد قرنه الله سبحانه و تعالى بتوحيده و عدم الإشراك به فقال جل و علا (و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا) . فالمسلم البار بوالديه يعرف حقهما عليه و لا يتوانى عن خدمتهما بكل ما أوتي من قوة . فهما اللذان سهرا على راحته صغيرا و قدما الغالي و النفيس له . لذلك كان عقوق الوالدين من الكبائر التي حذر الله من ارتكابها . و الجهاد في سبيل الله هو كذلك من أحب الأعمال إلى الله تعالى و يأتي في المرتبة الثالثة ، فالجهاد هو بذل النفس و المال رخيصة في سبيل الله و في سبيل رفع راية الدين ، و هو ذروة سنام الإسلام و لا عزة للمسلمين إلا به ، و قد حذر الرسول صلى الله عليه و سلم من أن ترك الجهاد في سبيل الله و الاشتغال عنه بالتجارة و البيع من أسباب نزول سخط الله و عذابه بالأمة .

العقيقة.. كيفيتها وحكمها

العقيقة : هي ذبيحة تذبح عند ولادة المولود ذكرا كان أو أنثى شكرا لله تعالى على نعمة الولد . فمن السنة أن يحلق للمولود يوم السابع و يعق عنه بعقيقة و يسمى ، كما فعل ذلك النبي صلى الله عليه و سلم مع الحسن و الحسين رضي الله عنهما. سبب تسميتها بالعقيقة: العق هو القطع و منه عق والديه أي قطع صلته بهما. المقصود بالعقيقة أي أنه يقطع شريانها فتكون مذبوحة. حكمها: اختلف العلماء في حكمها فمنهم قائل بوجوبها مثل الحسن البصري و دليلهم في ذلك قول النبي صلى الله عليه و سلم : « عن الغلام شاتان و عن الجارية شاة» و حديث البخاري : قال النبي صلى الله عليه و سلم « مع الغلام عقيقته، فأهريقوا عنه دما، و أميطوا عنه الأذى» و عن عائشة رضي الله عنها قالت: (أمرنا رسول الله صلى الله عليه و سلم أن نعق عن الغلام شاتين و عن الجارية شاة) صحيح سنن ابن ماجة . و أقوى هذه الأدلة الحديث الذي رواه أبو داوود و صححه الألباني ، و هو قول النبي صلى الله عليهو سلم «كل غلام مرتهن بعقيقته» أدلة القائلين بالاستحباب: قول النبي صلى الله عليه و سلم « من ولد له ولد فأحب أن ينسك عنه فليفعل» و هذا دليل على الاستحباب دون الوجوب. و الخلاصة أنها سنة مؤكدة للمستطيع، و من لا يستطيع فليس عليه حرج و إن استطاع أن يعق بعد سنوات عديدة فيجوز له ذلك . ومقدارها: شاة عن الأنثى و شاتان عن الذكر. والعقيقة لا يباع منها، و إنما يؤكل منها و يتصدق منها، و يهدى منها. كما لا يجوز بيع صوفها أو أي جزء منها. شروط شاة العقيقة: شروطها تماما كشروط الأضحية ، فلا تكون عرجاء و لا مكسورة و لا مريضة و لا جرباء، كما أن نوعها فمن الإبل ما لها خمس سنين و من البقر ما لها سنتان و من الماعز ما لها سنة واحدة.

أركان الإيمان

الإيمان في اللغة مأخوذ من الجذر اللغوي (أمن)، حيث يقول صاحب معجم لسان العرب في بيان معنى الإيمان: « ... والإيمان: بمعنى التصديق، ضده التكذيب ... » فالإيمان في اللغة هو التصديق. والإيمان في الشرع: هو القول باللسان، والتصديق بالجنان، والعمل بالأركان، وهو يزيد وينقص. فالجنان: هو القلب. والأركان: هي الجوارح: أي أعضاء الجسم. فالإيمان هو التصديق بالقلب، والقول والإقرار باللسان، والعمل بالجوارح. فكل هذه الأمور داخلة في مسمى الإيمان. وهذا هو معنى الإيمان الذي يشمل الدين كله بكل ما فيه من الأعمال الظاهرة، والعقائد الباطنة. أمّا الإيمان الذي يكون في الباطن، ويختص بالعقائد، فله ستة أركان، وهي على النحو التالي: الإيمان بالله، ويتضمن الإيمان والتصديق بوجود الله تعالى، ويستدل الإنسان على وجود الله بالفطرة التي فطره الله عليها، كما يستدل عليه أيضا بالشرع والعقل. ويتضمن الإيمان بالله أيضا الإيمان بربوبيته وتوحيده في هذه الربوبية، فالله هو خالق الخلق، ومالك الملك، ومدبّر الأمر. فلا خالق سواه، ولا مالك سواه، ولا مدبر سواه. ويتضمن الإيمان بالله أيضا الإيمان بالوهية الله، وتوحيده في هذه الألوهية، فالله هو الإله المعبود الوحيد الذي يستحق العبادة، فلا معبود بحق سواه. فتوحيد الألوهية: هو توحيد العبادة. والإيمان بالله يتضمن أيضا الإيمان بكل أسمائه وصفاته، وإفراده بها. فهذا الإيمان يتضمن إثبات كل الأسماء والصفات على الوجه الذي يليق بالله عز وجل من دون تحريف أو تعطيل أو تكييف أو تمثيل، ويضاف إلى الإثبات: إفراد الله وتوحيده بهذه الصفات. الإيمان بالملائكة. الإيمان بالكتب السماوية التي أنزلها الله على رسله. الإيمان بالرسل. الإيمان باليوم الآخر. الإيمان بالقدر خيره وشره. وهذه الأركان الستة قد وردت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح الذي أخرجه الإمام مسلم، والذي رواه عمر بن الخطاب رضي الله عنه، حيث جاء فيه أن الصحابه بينما هم جلوسٌ عند رسول الله، طلع عليهم جبريل عليه السلام على صورة رجل شديد سواد الشعر، وشديد بياض الثياب، ثم جلس هذا الرجل عند النبي وسأله عن الإسلام، والإيمان، والإحسان، وموضع الشاهد في هذا الحديث هو سؤاله للرسول صلى الله عليه وسلم عن الإيمان، وقد أجابه الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: « أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشره. »