

الفاعل	في الصينية	في العربية
المبني للمعلوم	小孩打破了窗户。 كسر النافذة الطفل	كسّرَ الطفل النافذة
المبني للمجهول	窗户被打破了。 كسر + حرف + النافذة	كُسِرَتِ النافذة

د. البناء والإعراب: الفعل في اللغة الصينية جامد لا يتصرف بناءً وإعراباً؛ لأنها لغة عازلة، وعكس هذا الفعل في اللغة العربية.

هـ. المصدر: المصدر من سمات اللغات الاشتقاقية، من مثل العربية،¹ أما اللغة الصينية فلا مصادر فيها؛ لأنها لغة عازلة.

في العربية	في الصينية
عَيَّرَ تَغْيِيرًا	改變-改變
اِسْتَفَادَ اِسْتِفَادَةً	獲益-獲益
سَبَحَ سَبَاحَةً	游泳-游泳

المراجع:

- AbĒ MaghlĒ, SamiĀ, AbĀ'ath Lughawiyyah, (Oman: DĒr al-ØafĒ' li al-Nashr wa al-TawzĒn, 1st Edition, 2002)
- AbĒ MaghlĒ, SamiĀ, ĩlm al-Øarf, (Oman: DĒr al-BidĒyah NĒshirĒn wa MuwazziĒn, 1st Edition, 2010)
- Al-MubĒrak, MuĀ'ammad, Fiqh al-Lughah wa KhaĒĒ'Ā; DirĒsah TaĀ liliyyah MuqĒranah li al-Kalimah al-ĀArabiyyah wa ĀArĀ li Manhaj al-ĀArabiyyah al-AĒĒl fĒ al-TajfdĒ wa al-TawfĒd, (Cairo: DĒr al-Fikr, 7th Edition, 1981)
- Al-RĒjihĒ, ĀAbduh, al-TaĒbfq al-ØarfĒ, (Beirut: DĒr al-NahĀh al-ĀArabiyyah, 1st Edition, 2000)
- Al-Samarah, MahmĒd; al-MĒsĒ, Nihad, KitĒb al-ĀArabiyyah: NiØĒm al-Bunyah al-Øarfiyyah, (Muscat: WizĒra al-Tarbiyyah wa al-TaĀĒm wa Shu'Ēn al-MaktabĒt, 1st Edition, 1985)
- Cheng, xu-ying (2002), *The Modern Chinese Grammar*, Baxu press.
- Chien, Nai-ruong (2008), *Modern Chinese*, Jiaoyu Publishing, Nanjin.

¹ الراجحي، عبده، التطبيق الصرفي، (بيروت: دار النهضة العربية، ط1، 2000)، ص66-74.

- Crystal, David (2010), *How Language works*, Translation: Tsai, xu-qin and Shieh, yi-fei, Owl Publishing House.
- Feng, Yu-qing (2008), *A Practical Chinese Grammar*, Beijing Language University press, Beijing.
- FÉriñ, Shaíadah, MÉSÉ ÑÓmayrah, wa ÓkharÉn, Muqaddimah fÉ al- LughawiyÉt al-MuñÉÍirah, (Cairo: DÉR Wa'Él, li al-Nashr, 1st Edition, 2000)
- Ge, Ben-yi (2002), *The Introduction to Linguistics*, Wunan press.
- HassÉn TamÉM, ManÉhij al-Bath fÉ al-Lughah, (Cairo: DÉR al-ThaqÉfah, 1986).
- ×alwÉnÉ, MuÍammad Khayr, al-MughnÉ al-JadÉd fÉ ÑIlm al-Øarf, (Beirut: DÉR al-Sharq al-ÑArabÉ)
- Ibn ManÐÉR, LisÉn al-ÑArabÉ, (Beirut: DÉR Beirut, 1968)
- Ibn YalÉsh, SharÍ al-MulÉkÉ fÉ TaÍrÉf, ed. Fakhr al-DÉn QabÉwah, (Beirut: DÉR al-MultaqÉ, no date)
- Lee, jia-xu and Hsieh, ki-yao (1994), *The Specialities of Applied Chinese*, Hongkong University press, Hongkong.
- Lee, xian-ping (2006), *The Characters of Teaching Chinese*, Language Publishing.
- Lee, zi-xuan and Chao, feng-fu (2009), *Chinese Linguistics*, Cheng Chung Book Co., LTD.
- Lu, Kao-ping (2009), *Chinese Linguistics*, New Scholar Publishing, Taipei.
- Neufeldt, Victoria (1989), *Webster's New World Dictionary*, third college edition, fourth printing.
- Öayf, ShawqÉ, TaysÉrat Lughawiyah, (Cairo: DÉR al-MallÉrif, 1990)
- Pang, wen-kaio and others (1993), *The Studies of Chinese Morphology*, Taiwan student book co.ltd, Taipei.
- Sun, de-qin (2007), *Methods for teaching Chinese grammar*, (ed.4) Beijing language University press, Beijing.

حُكْمُ التدرّيات المتعلقة باللياقة البدنية من خلال رعايتها لمقصد حفظ النفس

Legal Ruilngs on Phisycal Exercise for Bodily Fitness in The Light
of Maqasid Preservation of Human Body
Hukum Latihan Kecergasan Badan melalui ketepatannya dengan
Konsep Memelihara Jiwa

هدى محمد حسن هلال *

مستخلص البحث

مع انتشار الثقافة الرياضية، والعلاج بالتدرّيات البدنية في الوقت الحاضر لأمراض كثيرة جسدية ونفسية، ينبغي للمسلم النظر إلى هذه القضايا من خلال مقاصد الشريعة، لحدائتها، وانعدام حكم شرعي واضح فيها، ولعلاقتها الوثيقة بمقصد حفظ النفس، وقد بَوَّب علماء المسلمين الرياضة في مباحث اللهو واللعب، مما أدى إلى القول بحرماتها على الغالب، مع استثناء ما روي في الحديث الصحيح، وهو الرماية والفروسية من أجل الجهاد في سبيل الله، إلا أن هناك إضاءات لجوانب مهمة عند استثناء بعضهم ما كان للمصلحة والرياضة؛ إذ يوجب مقصد حفظ النفس توفير أسباب القوة للنفس الإنسانية لتقوم بواجب الاستخلاف على أكمل وجه، وحفظها من التلف، وهو ما توفره الرياضة من مصالح نفسية وجسدية، اجتماعية وتربوية، وسياسية، ودرء مفسد صحية جمّة، ويمكن عدُّ التدرّيات البدنية المتعلقة باللياقة من وسائل المقاصد، وتأخذ حكمها، وقد تكون ثابتة محددة، أو متغيرة ظنية، وقد يتعين القيام بها عند ثبوت قوتها في تحصيل الحفظ للنفس الإنسانية.

الكلمات الأساسية: التدرّيات، اللياقة البدنية، مقاصد الشريعة، حفظ النفس.

* أستاذ مساعد في كلية معارف الوحي والعلوم الإنسانية، الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا. موضوع رسالة الدكتوراه:

"الأهلية من خلال منظور الفقه وعلم النفس"، مجال البحوث: قضايا المرأة المعاصرة، القيادة والإبداع. البريد

الإلكتروني: drhudahilal@yahoo.com

Abstract

As a response to the wake of spread of sports culture and physical therapies as a treatment method for several physical and psychological diseases, a Muslim is obliged to study these issues putting them under the gamut of maq Tīd al-Shar fīlah, considering the novelty of issues, absence of explicit legal rulings on them and their correlation with the purpose of preservation of human body. By and large, the Islamic jurists accorded space for exercise in the discussion on entertainment and games, thus they ended up largely in issuing the ruling of prohibition on them with an exception to archery and horse riding for the purpose of jihad. However, some of exercises have been excluded from the ruling of prohibition considering the benefits and physical recreations included in them as they serve the interests of the preservation of human body and help fulfill the humans' duty of vicegerency in a perfect manner. In addition, physical fitness exercises support psychological, physical, social, educational, political benefits and prevent significant health problems. Therefore, the physical fitness exercises are deemed as significant means of vital objectives and the legal rulings upon them may be at sometimes fixed and specific and at other times probable and variable. The performance of physical exercise becomes obligation if it proves to be important reason for the preservation of human body.

Keywords: Exercises, fitness, maq Tīd al-Shar fīlah, preservation of human body.

Abstrak

Seiring dengan tersebarnya kesedaran bersukan dan latihan kecergasan badan bagi menyembuhkan penyakit fizikal dan psikologi dewasa ini, umat Islam seharusnya melihat isu dari sudut pandang maqasid syariah. Ini kerana isu ini merupakan isu moden dan tidak ada hukum syarak yang jelas mengenainya. Selain itu, isu ini juga berkait rapat dengan salah satu maqasid syariah iaitu memelihara jiwa. Ulama Islam meletakkan perbincangan mengenai isu ini dalam bab hiburan dan permainan, sekaligus menyebabkan timbulnya pendapat mengatakan hukumnya secara umum adalah haram melainkan jika ia bertujuan untuk berjihad di jalan Allah seperti yang diriwayatkan dalam hadith sahih iaitu aktiviti memanah, berkuda. Namun begitu, terdapat pencerahan terhadap beberapa aspek penting ketika mana sebahagian para ulama mengecualikan aktiviti yang dilakukan untuk tujuan kebaikan dan bersukan. Hal ini kerana memelihara jiwa menuntut kita supaya berusaha untuk menguatkan jiwa bagi menggalas tanggungjawab sebagai khalifah dengan sebaik mungkin dan memelihara jiwa dari kemudaratan. Inilah sebenarnya yang boleh dimanfaatkan dari aktiviti latihan kecergasan badan iaitu dari segi psikologi, fizikal, sosial, pendidikan dan politik selain menjauhi amalan-amalan yang boleh memudaratkan kesihatan. Oleh itu, latihan kecergasan bolehlah dianggap sebagai salah satu medium mencapai maqasid syariah, lantas boleh diterima hukumnya. Latihan kecergasan ini boleh jadi bersifat tetap, tertentu atau boleh jadi ia berubah-ubah, bersifat zhanni, malah boleh jadi hukumnya menjadi wajib jika ketika mana dapat dipastikan ia benar-benar menjadi penyebab kepada kecergasan badan manusia.

Kata Kunci: Bersukan, aktiviti latihan kecergasan, maq Tīd al-Shar fīlah, penjagaan tubuh badan.

مقدمة

يدور هذا البحث حول الحكم الشرعي للتمارين الرياضية التي تتعلق برفع اللياقة البدنية من خلال مقاصد الشريعة التي هي علم غايات الشريعة من فرض الأحكام الشرعية، وروح الشريعة التي تسود هذه الأحكام، وتحمل المقاصد في طياتها القدرة على تجديدها هذا الدين على مر العصور والأزمنة، فهي من الأسرار التي لا يدركها إلا ندرة من العلماء.

وتنطلق النظرية الإسلامية من مبدأ الخلافة وسيادة الإنسان على سائر الخلائق، قال ﷺ: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (البقرة: 30)، وأطلق ﷺ يده ليسخر كل ما في الكون لينال مصالحه: «وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ» (الجن: 13)، وكرمه وفضله: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (الإسراء: 70)، واحتوت الشرائع حماية الضروريات الخمس لهذا الإنسان، حتى تحتم قيامه بمهمة الخلافة على أكمل وجه، ولتأمين مصالحه في الدنيا والآخرة دون ظلم أو جور، فزراها تدور حول حماية دينه، ونفسه، وعقله، وعرضه، وماله.

ولتحقيق مقصد حفظ النفس وهبه الخالق أتم خلقه وأكملها ابتداءً: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (التين: 5)، وحسنه على أجمل صورة: «وَصَوَّرَكُمُ فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ» (غافر: 64)، وحثَّ النبي ﷺ أمته على التجمل بقوله: «إن الله جميل يحب الجمال»،¹ فالحديث عن مقصد النفس ينبغي أن يشمل السعي نحو القوام الحسن، وليس كما أشار إليه الفقهاء دائماً بأنه القصاص.²

تسود في الوقت الحاضر أفكار ونظريات حول اللياقة البدنية، ووجوب ممارسة الرياضة

¹ القشيري، مسلم، صحيح مسلم، تحقيق: محمد عبد الباقي (القاهرة: دار إحياء الكتب العربية، د. ت)، كتاب الإيمان، باب تحريم الكبر، ج 1، ص 55، رقم الحديث 91.

² ابن عاشور، الطاهر، مقاصد الشريعة الإسلامية، تحقيق: محمد الطاهر الميساوي (الأردن: دار النفائس،

باستمرار، وضرورتها لحياة صحية متوازنة، ومن الغبن ألا ينظر المسلمون إلى هذا الموضوع بالجدية اللازمة، ولا سيما أن الإسلام سعى في كثير من تشريعاته إلى رعاية مقصد حفظ النفس، فوجد القرآن يمتدح الجسم القوي في عدة مواضع حيث اصطفى طالوت لامتلاكه هذه الزيادة في كمال الأجسام، يقول ﷺ: ﴿قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ﴾ (البقرة: 247)، وامتدح النبي موسى ﷺ على لسان ابنة صاحب مدين: ﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ (القصص: 26)، وروي عن النبي ﷺ قول: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف وفي كل خير»،¹ وإذا إن الإسلام أمر بتغذية الجسم من قبيل الضروريات، وتناول المحرمات عند الضرورات، والتداوي لدفع الأمراض، مما يدعو للقول إن الإسلام حريص على الحفاظ على جسم الإنسان سليماً معافى من العلل، وهو ما يحتم علينا النظر في حكم معاصر للتدريبات البدنية من منظور مقاصد الشريعة.

اللياقة البدنية وأثر التدريبات الرياضية عليها

1. اللياقة البدنية (Physical Fitness):

تعرف بأنها "مقدرة الفرد على القيام بالواجبات، والأعباء اليومية بنشاط، وحيوية، ويقظة من دون حدوث التعب المبكر، إضافة إلى ذلك يجب أن يتوافر لدى الفرد قدر من الطاقة، واستجماع القوى يسمح له بمواصلة متطلبات حياته المتنوعة بكفاءة"،² واللياقة البدنية تعتمد على عدة عناصر هي: بنية الجسم، واللياقة القلبية، والمرونة، والتحمل العضلي، والقوة العضلية،³ كما أنها تنتج عن النشاط البدني، إلا أن عناصرها

¹ رواد مسلم، صحيح مسلم، كتاب القدر، باب الأمر بالقوة، ج ٤، ص ١٢٢٩، رقم الحديث ٤٨٢٢ .

² راتب، أسامة وآخرون، رياضة المشي (القاهرة: دار الفكر العربي، د. ت)، ص ٣٧.

³ Strand Bradford N; Scantling Ed and Johenson Martin. *Fitness Education: Teaching Concepts Based Fitness in the School*. Scottsdale AZ: Gorsuch Scarisbrick Ltd 1997 p 90.

تتأثر بالعوامل الوراثية، والتدريبات البدنية،¹ ومن الأنشطة المهمة لتنمية اللياقة البدنية السباحة، وركوب الدراجات، والجري، والمشي، ويُعدُّ المشي من أفضل الأنشطة الرياضية التي تساعد على تنمية اللياقة القلبية، وتحسين التحمل الدوري التنفسي،² أما اللياقة القلبية فتعني مدى كفاءة الجهاز الدوري لبذل مجهود طويل من دون حدوث التعب،³ فهي قدرة القلب والرئتين والشرايين على تزويد الجسم بالأكسجين النقي، وهذه اللياقة تسمح للمرء بممارسة التدريبات الهوائية (الأيروبيك) لفترة طويلة من دون الإحساس بالإرهاق،⁴ وقد تدعى المرونة لياقة المفاصل، لأنها تعني نطاق حركة المفاصل، والمدى الواسع لحركتها دون الشعور بالألم، والناس المتميزون بهذه المرونة يمتلكون عضلات، وأربطة مطاطية حول مفاصلهم،⁵ ويستطيعون المشاركة بالحركات الرياضية من دون كسور أو انزلاقات،⁶ وتشتمل اللياقة العضلية على القوة العضلية، والتحمل العضلي، والقوة العضلية هي الكمية القصوى من القوة التي تستطيع العضلات أن تبذلها عند انقباضها، وتمكن هذه القوة من يتميز بها من الناس القدرة على رفع أجسامهم، وتحريكها من دون أدنى تعب،⁷ وبالنسبة إلى التحمل العضلي فهو قدرة العضلات على العمل لفترة طويلة، وطويلة، ويستطيع الناس المتميزون بها أن يعملوا لفترة طويلة، ويتدربوا باستمرار،⁸ أما لياقة لياقة تركيب الجسم فهي تتعلق ببنية الجسم التي توجب ألا يكون عند الرجل شحوم

¹ الهزاع، محمد الهزاع، النشاط البدني في الصحة والمرض، كتاب موسوعة التغذية، البحرين: مركز البحرين للدراسات والبحوث (تحت الطبع) ٢٠١٦/٦/٥، ص ٢.

النشاط البدني ٢٠% في ٢٠% الصحة والمر/٢٠% <http://faculty.ksu.edu.sa/hazaa/DocLib2/>

² راتب، رياضة المشي، ص ٨٥.

³ المصدر نفسه، ص ٣٧.

⁴ Strand. *Fitness Education* p 90.

⁵ راتب، رياضة المشي، ص ٣٩.

⁶ Strand. *Fitness Education* p 90.

⁷ Ibid p 90.

⁸ Ibid p 90.

بنسبة أكثر من ١٠ إلى ٢٠ بالمئة، والمرأة من ١٨ إلى ٢٥ بالمئة.¹

2. أنواع التدريبات البدنية:

أ. **التدريبات الهوائية:** الأنشطة البدنية الهوائية عدة أنواع من النشاطات تستخدم لتطوير قدرة تحمل القلب، والأوعية الدموية، ويتم فيها استخدام الأوكسجين لإنتاج طاقة للمتابعة في نشاطات طويلة الأمد نوعاً ما، وترفع معدل ضربات القلب حوالي ٦٠ إلى ٨٠ في المئة، وتستمر من ١٥ دقيقة إلى ساعة تقريباً، وليس من الضروري فيها التابع المنتظم حتى تكون فعالة،² هذه الأنشطة فعالة في تخفيض ضغط الدم والسكر، والشحوم الثلاثية في الدم، وتزِيل الوزن، كما أن التوصيات الصحية بممارستها ممارسة شبه يومية لمدة نصف ساعة على الأقل،³ ومن أنواعها: المشي، والركض، والرقص الهوائي، والألعاب المائية، والسباحة، وركوب الدراجة، وكرة السلة، والريشة الطائرة، وكرة اليد، والتنس.

ب. **تمارين تقوية العضلات:** نوع من التمارين الرياضية يتم فيها استخدام مقاومة على العكس من حركة العضلات، وأفضل مثال عليها رفع الأثقال،⁴ كما يستخدم فيها التمارين السويدية التي يكون الجسم جزءاً من المقاومة المستخدمة كتمارين الضغط،⁵ وتعدُّ المقياس الأول في الحماية من هشاشة العظام، أو المعالجة منها، وهي مفيدة خاصة لكبار السن،⁶ وتوصي مؤسسات الطب الرياضي بممارسة هذا النوع من التدريبات من مرتين إلى ثلاثة مرات في الأسبوع.⁷

¹ Ibid p 90.

² Ibid p 120.

³ هزاع، النشاط البدني في الصحة والمرض، ص ٤.

⁴ المصدر نفسه، ص ٥.

⁵ Strand. *Fitness Education* p 140.

⁶ Ibid p 140.

⁷ هزاع، النشاط البدني في الصحة والمرض، ص ٥.

ج. تمارينات شد عضلات الركبة، والورك، والكتف، وإطالتها: تعنى هذه التدريبات بمط العضلة إلى أقصاها، والتوقف لعدة ثواني، ثم العودة بها إلى الوضع الطبيعي، وتؤدي هذه التدريبات إلى عدم قصر العضلات مع التقدم بالسن،¹ وإلى المرونة في المفاصل؛² لأن التركيز فيها يكون على العضلات المحيطة بالمفاصل.

3. فوائد التدريبات والأنشطة البدنية:

يفيد الإنتظام بأداء التمارين الرياضية القلب، والجهاز الدوراني على الشكل الآتي:

- تتسع حجرات القلب فيزداد حجم نبضة القلب عند القيام بالتدريبات، وينخفض معدل دقات القلب في فترة الراحة، وبذلك تتحسن تغذيته من قبل الشرايين التاجية،³ ويمكن تلافي حوالي ثلثي أمراض القلب التاجية، وأمراض القلب التاجية هي تضيق متقدم لشرايين القلب؛⁴ إذ تُعدُّ أمراض القلب هي السبب المؤدي للوفاة في الولايات المتحدة في نصف الحالات في الوقت الحاضر.⁵
- الإجماع العام من قبل الفيزيائيين أن تخفيض الكوليسترول ذي البروتين المنخفض الكثافة يتم عبر حمية غذائية غنية بالكاربوهيدرات، وفقيرة بالدهون، أما الكوليسترول ذو البروتين الدهني عالي الكثافة فيمكن رفع مستواه من خلال زيادة الأنشطة البدنية،⁶ والكوليسترول هو الدهون في مجرى الدم، وتم تعريفه بأنه هو السبب الرئيس لتطور تصلب الشرايين، لأن الترسبات من الكوليسترول تنشأ وتضيق الشرايين التاجية المزودة للقلب

¹ المصدر نفسه، ص ٦.

² Strand. *Fitness Education* p 163.

³ راتب، رياضة المشي، ص ٣٨.

⁴ See: Miller David K and Allen T. Earl. *Fitness: A lifetime Commitment* Boston: Allyn & Bacon Ltd 5th ed 1995.

⁵ See: Insel Paul M and Roth W. T. *Core Concepts in Health* USA: Mayfield Publishing 7 ed 1994.

⁶ Strand. *Fitness Education* p 9.

بالأكسجين والأغذية، مما يتسبب بحدوث السكتة القلبية،¹ والمعروف أن الكوليستيرول يتم تصنيعه من الجسم نفسه، وكذلك من الطعام المهضوم، ثم يُنقل إلى جميع أنحاء الجسم عبر بروتينات خاصة لها نوعان: الأول هو البروتين الدهني عالي الكثافة، والثاني هو البروتين الدهني المنخفض الكثافة، والذي له علاقة مباشرة بتكديس الدهون على جدران الشرايين، وإحداث التصلب.²

- معالجة تطور الجلطات، فقد أظهرت نتائج البحث المقام على ٤٧٣٧ جثة حول تصلب الشرايين، وانسدادها لأشخاص تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ٣٩ وجود جلطات دهنية بكل شريان أورطي، و ٧٠ بالمئة من الشريانات التاجية، وأشارت الدراسة إلى أن تطور الجلطات مع التقدم بالسن في جميع الأجناس والأنواع، ودلت نتائج الدراسة إلى أن انسداد الشرايين يبدأ بمرحلة مبكرة جداً من الحياة، ويتطور سريعاً إذا لم يتم معالجته بالرياضة، والتدريب البدني، والحمية الغذائية.³

- مساعدة مرضى السكر، فبالنسبة إلى النوع الأول⁴ لا تشفي الرياضة منه، ولكن ولكن تساعد في تحسن حساسية المرضى للأنسولين، وترفع مناعتهم للأمراض، وتساعد على تحسن صحتهم بعامة، ولا سيما أنهم عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية، والشرايين، وارتفاع الضغط، والسمنة، كما أن الرياضة تدعم صحتهم النفسية، ونوعية حياتهم،⁵ وبالنسبة إلى النوع الثاني من السكر¹ فإن التمرينات

¹ Castelli WP "Epidemiology of Coronary heart disease: The Framingham study" *American Journal of Medicine* (USA: US library of medicine) V 2A No: 27;76 Feb 1984 p 4-12.

² Strand. *Fitness Education* p 9.

³ Strong J. P and McGill H. C "The pediatric aspects of atherosclerosis" *Journal of Atherosclerosis Research* (London: Elsevier; RELX Group) No: 9;3 May 1969 p 251-265.

⁴ مرض السكري النوع الأول منه يتميز بنقص الأنسولين، المعزو غالباً إلى تدمير المناعة الذاتية لدى خلايا البنكرياس المنتجة للبنكرياس.

⁵ See: Campaigne B.N. Exercise and diabetes mellitus *ASCM's resources manual for guidelines for exercise testing and prescription* Baltimore MD: Lippincott Williams & Wilkins Ltd 4th ed 2001 pp 277-284.

الرياضية ممكن أن تكون مفيدة برفع حساسية الخلايا للأنسولين، وهناك عدة أسباب لكون الرياضة مفيدة لهم مثل: تخفيض مستويات السكر في دمهم، ومساعدتهم على ضبط أوزانهم، وتخفيض ضغط الدم لديهم.²

- وجدت دراسات عدة أن التمرينات الرياضية المنتظمة تخفض القلق، والاكتئاب عند الأشخاص الذين بدؤوا بالوصول إلى مستويات عالية من هذه الصفات؛³ لأن التمرينات الرياضية الحادة تؤدي إلى تغييرات إيجابية في المزاج تبدو من خلال تخفيض حالة القلق، وتوتر العضلات،⁴ فتؤمن التمرينات الرياضية الطويلة المدى والمنتظمة القاعدة لتخفيض التوتر، إذ إن تخفيض الإثارة قبل التعرض للإجهاد وفي أثناءه وبعده يؤدي إلى السرعة في التعافي من التوتر، وفرط الإجهاد، كما أن بعض التمارين الاعتيادية تساعد في تحسين الحالة العاطفية،⁵ وهناك كثير من الدراسات أشارت إلى ترافق الإجهاد، والتوتر المفرط مع ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والاكتئاب، والقرحة، والشقيقة، والأرق، وارتفاع كولستيرول الدم، وتكون الجلطات، وآلام أسفل الظهر.⁶

الحكم الشرعي للرياضة البدنية

الرياضة من فعل "راض" أو فعل "روض"، ففي القاموس المحيط: "وراض المهر رياضاً، ورياضةً، فهو رائص، من راضه ورواض"،⁷ وفي الاصطلاح عرفها ابن قيم الجوزية

¹ مرض السكري النوع الثاني منه تكون مستقبلات الأنسولين غير حساسة له أو مقاومة مما يجعل الغلوكوز غير قادر على الوصول إلى الخلايا مما يؤدي إلى ارتفاع السكر.

² Howley Edwaed T and Franks B. Don. *Health Fitness Instructor's Handbook* USA: Human Kinetics Ltd 4th 2003 p 324.

³ Ibid p 366.

⁴ Ibid p 366.

⁵ Ibid p 366.

⁶ See: Corbin Charles and Lindsey Ruth. *Fitness for life*. Glenview IL: Scott Foresman Ltd 5th 1979.

⁷ الفيروز آبادي، محمد بن يعقوب، القاموس المحيط، تحقيق: مكتب التراث في مؤسسة الرسالة (بيروت): مؤسسة الرسالة ١٤١٥هـ / ١٩٩٤م، ص ٨٣١.

بأنها: "تدبير الحركة والسكون"¹ وللجرجاني في كتاب التعريفات: "تهديب الأخلاق النفسية"²، والرياضة عند الغزالي في إحياء علوم الدين سبيل تركية النفس وتهذيب الأخلاق: "اعلم أن بعض من غلبت عليه البطالة استتقل المجاهدة والرياضة"³، وجعلها سبباً من أسباب اكتساب حسن الخلق: "اكتساب هذه الأخلاق بالمجاهدة والرياضة؛ وأعني به حمل النفس على الأعمال التي يقتضيها الخلق المطلوب"⁴.

ذكر علماء المسلمين منافع الرياضة في مباحثهم، فالغزالي يذكر فوائدها على الصبيان في أول نشوئهم: "ويعود في بعض النهار المشي، والحركة، والرياضة حتى لا يغلب عليه الكسل"⁵، ويقول ابن قيم الجوزية: "ولكل عضو رياضة تخصه، فللمصدر القراءة، فليبدئ فيها من الخفية الى الجهر بتدريج، ورياضة السمع بسماع الأصوات والكلام بالتدريج، وكذلك رياضة اللسان بالكلام، وكذلك رياضة البصر، وكذلك رياضة المشي شيئاً فشيئاً"⁶.

ويظهر مما سبق استخدام الرياضة بمعنى الترويض للنفس حتى ترتقي، وللأخلاق حتى تنهذب، وفيما بعد استخدمت الرياضة مصطلحاً يفيد ترويض الجسم حتى يستطيع الاضطلاع بمهمات جسم، أو لاكتساب لياقة بدنية تجعله يستطيع القيام بمهامه.

بحث علماء المسلمون الحكم الشرعي للتدريبات البدنية من خلال مباحث اللهو واللعب، ولذلك صدرت عنهم آراء تعدّها محرمة إلا ما نص الحديث الصحيح بجوازها، فنرى الكاساني يعدد الأنواع المباحة من اللعب: "أن يكون في الأنواع الأربعة: الحافر،

¹ ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، تحقيق: شعيب وعبد القادر الأرناؤوط (بيروت: مؤسسة الرسالة 1404هـ / 1984م)، ص 246.

² الجرجاني، علي بن محمد، التعريفات (بيروت: مكتبة لبنان، ط 2، 1410هـ / 1990م)، ص 119.

³ الغزالي، محمد، إحياء علوم الدين (بيروت: دار الكتب العلمية، ط 2، 1423هـ / 2002م)، ج 3، ص 51.

⁴ المصدر نفسه، ج 3، ص 53.

⁵ المصدر نفسه، ج 3، ص 66.

⁶ ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص 247.

والخف، والنصل، والقدم، لا في غيرها لما روي عنه ﷺ أنه قال: «لا سبق إلا في خف أو حافر أو نصال»،¹ إلا أنه زيد عليه السبق في القدم لحديث سيدتنا عائشة،² وبين أن الأصل في اللعب هو التحريم وليس التحليل: "ولأنه لعب واللعب حرام في الأصل، إلا أن اللعب بهذه الأشياء صار مستثنى من التحريم شرعاً لقول الرسول ﷺ: «كل لعب حرام إلا ملاعبة الرجل امرأته وقوسه وفرسه»،³ حرم ﷺ كل لعب واستثنى الملاعبة بهذه الأشياء المخصوصة فبقيت الملاعبة بما وراءها على أصل التحريم"،⁴ ثم يحلل أسباب تحليلها وتحريم غيرها من خلال الاستقراء، وهو أمران؛ الأول الرياضة، والثاني الاستعداد للجهاد: "ولأن الاستثناء يحتمل أن يكون لمعنى لا يوجد في غيرها، وهو الرياضة، والاستعداد لأسباب الجهاد في الجملة، فكانت لعباً بصورة، ورياضة، وتعلم أسباب الجهاد"،⁵ ثم ينظر إلى الحكم الشرعي من خلال المقاصد والمآلات، فيقول: "لكن اللعب اللب إذا تعلقت به عاقبة حميدة لا يكون حراماً، ولهذا استثنى ملاعبة الأهل لتعلق عاقبة حميدة بها"،⁶ والمراد أن المقصد هو من يحدد الحكم الشرعي للعب.

بينما يرى ابن عبد البر اللعب مباحاً إذا لم يدخل فيه رهان، وكان على وجه التسلية أو التدريب: "فما كان من هذا وشبهه على سبيل الاشتداد والدربة في العدو،

¹ الطبراني، سليمان، المعجم الكبير، تحقيق: حمدي السلفي (القاهرة: مكتبة بن تيمية، د. ت)، ج ١٠، ص ٣٨٢، الحديث ١٠٧٦٤.

² الكاساني، علاء الدين، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط ٣، ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م)، ج ٥، ص ٣٠٥.

³ لم أعر على هذه الرواية وإنما رواية أخرى: "كل شيء من هو الدنيا باطل إلا ثلاثة: انتضالك بقوسك وتأديك فرسك وملاعبتك أهلك فإنها من الحق". النيسابوري، الحاكم، المستدرک علی الصحیحین، تحقيق: مصطفى عبد القادر العطا (بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤١٨هـ/١٩٩٠م)، كتاب الجهاد، باب من علم الرمي ثم تركه فهي نعمة كفرها، ج ٢، ص ٤١٩، رقم الحديث ٢٥١٣.

⁴ الكاساني، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، ج ٥، ص ٣٠٥.

⁵ المصدر نفسه، ج ٥، ص ٣٠٥.

⁶ المصدر نفسه، ج ٥، ص ٣٠٥.

والعدة للعدو؛ أو على وجه اللهو لا على وجه الرهان، فلا بأس به؛ وما كان على وجه المراهنة، فلا يجوز ولا يحل".¹

وعدد البغوي أنواعاً معينة من الرياضة، وروى الاستحباب فيها لمجموعة من الأدلة: "الرماية والفروسية سنتان مستحبتان لما فيهما من القوة على الكفار، وأعداء الدين"،² وأدلته هي حديث عقبة بن عامر عن رسول الله ﷺ قال: «إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر في الجنة: صانعه يحتسب في صنعه الخير، وراميه، ومنبله، فارموا، واركبوا، وأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا، كل شيء يلهو به الرجل باطل إلا رميه بقوسه، وتأديبه فرسه، ومداعبته امرأته، فأخمن من الحق، ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة عنه فإنه نعمة تركها»،³ وحديث عقبة: «ألا إن القوة، ألا إن القوة الرمي»،⁴ وحديث سلمة بن الأكوع: «خرج رسول الله على قوم من أسلم يتناضلون بالسوق، فقال: أرموا بني إسماعيل، إن أباكم كان رامياً»،⁵ وكذلك فإن: "المسابقة على الخيل مستحبة"؛⁶ لحديث عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ سابق بين الخيل التي أضمرت من الحفياء إلى ثنية الوداع، وسابق بين الخيل التي لم تضمر من الثنية إلى مسجد بن زريق،⁷ واستدل الشوكاني على مشروعية السباق من حديث عائشة عندما سابت

¹ ابن عبد البر، بوسف، فتح المالك بتبويب التمهيد لابن عبد البر على موطأ الإمام مالك، تحقيق: مصطفى صميحة (بيروت: دار الكتب العلمية، 1419هـ/1998م)، ص 340.

² البغوي، محمد بن الفراء، التهذيب في فقه الإمام الشافعي (بيروت: دار الكتب العلمية، ط 1، 1418هـ/1997م)، ج 8، ص 74.

³ الترمذي، محمد بن عيسى، سنن الترمذي، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة (بيروت: دار الكتب العلمية، د. ت)، كتاب الجهاد، باب ما جاء في الرهان والسبق، ج 4، ص 178، رقم الحديث 1700.

⁴ أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي، ج 3، ص 924، رقم الحديث 1917.

⁵ البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري (دمشق: دار بن كثير، 1415 هـ/1994م)، كتاب الجهاد والسير، باب التحريض على الرمي، الحديث 2743، ج 3، ص 227.

⁶ البغوي، التهذيب في فقه الإمام الشافعي، ج 8، ص 74.

⁷ رواه البخاري في صحيحه، كتاب الصلاة، باب هل يقال مسجد بني فلان، ج 1، ص 614، رقم الحديث 420.

النبي، وحديث سلمة بن الأكوع عندما عادوا من أداء مهمة إعادة الإبل المسروقة من الرسول؛ قال سلمة: "فبينما نحن نسير وكان رجل من الأنصار لا يسبق شدا فجعل يقول: ألا مسابق إلى المدينة هل من مسابق، فلما سمعت قلت: أما تكرم كريماً، ولا تهاب شريفاً، قال: لا، إلا أن يكون رسول الله قال، قلت: يا رسول الله ذرني أسابقه، قال: إن شئت، فسبقته إلى المدينة"¹، قال الشوكاني: "وفي الحديثين دليل على مشروعية المسابقة على الأرجل، وبين الرجال والنساء المحارم، وأن مثل ذلك لا يناهض الوقار، والشرف، والعلم، والفضل، وعلو السن، فإنه لم يتزوج عائشة إلا بعد الخمسين من عمره، فلا فرق بين الخلاء والملاء"².

ولابن قدامة جواز جميع أنواع التسابق بالإجماع: "المسابقة جائزة بالسنة والاجماع"³ بشرط أن تكون بلا عوض أي انعدام المراهنة فيها: "أما المسابقة بغير عوض عوض فتجوز مطلقاً من غير تقييد بشيء معين، كالمسابقة على الأقدام، والسفن، والطيور، والبغال، والحمير، والفيلة، والمزاريق، والمصارعة، ورفع الحجر ليعرف الأشد"⁴، وأدلته حديث عائشة وحديث سلمة بن الأكوع، بالإضافة إلى أن النبي صارع ركابة فصرعه⁵، ومر الرسول يقوم يربعون حجراً، أي يرفعونه ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر

¹ أخرجه مسلم في صحيحه، ج ٥، ص ١٩٤، رقم الحديث ١٥٠٤.

² الشوكاني، محمد بن علي، نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار، تحقيق عصام الدين الصبايطي (القاهرة: دار الحديث، ط ١، ١٤١٤هـ/١٩٩٣م)، ج ٨، ص ١٠٥.

³ ابن قدامة المقدسي، موفق الدين، المغني، تحقيق: عبد الله التركي وعبد الفتاح الحلو (الرياض: دار عالم الكتب، ط ٣، ١٤١٧هـ/١٩٩٧م)، ج ١٣، ص ٤٠٤.

⁴ المصدر نفسه، ج ١٣، ص ٤٠٤.

⁵ ابن العربي المالكي، أبو بكر، عارضة الأحمدي بشرح صحيح الترمذي (مصر: دار الكتب العلمية، د. ت)، كتاب اللباس، باب العمائم على القلائس، ج ٧، ص ٢٧٨.

عليهم.¹

أما الرمي وركوب الخيل فهي واجبة لأنها من آلات الحرب حتى ولو كانت بعوض: "وأما المسابقة بعوض، فلا تجوز إلا بين الخيل والإبل والرمي، لأنها من آلات الحرب المأمور بتعلمها وإحكامها والتفوق فيها، وقد ورد الشرع بالأمر بها والترغيب في فعلها".²

فالسبب الرئيس في اختلاف العلماء حول حكم الرياضة اختلافهم فهمهم حديث الرسول ﷺ: ³ «كل ما يلهو به الرجل المسلم باطل إلا رميه بقوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، فإنحن من الحق»، واختلافهم في فهم الآيات القرآنية التي تدم اللهو واللعب المتعلقة بالدنيا، كما أن الحنفية فهموا لفظ "باطل" بأنه "حرام"، واختلف الفقهاء في القياس على ما استثناه الحديث من اللهو واللعب.⁴

دارت أقوال العلماء حول أصناف معينة من الرياضة خصها النبي ﷺ بالذكر لأسباب عدة، فالرماية والفروسية من أهم عوامل النصر على الأعداء، والسباق والمسابقة كذلك، إلا أن فيها نوع من المنافسة المحببة، واللهو البريء، ومع ذلك لم تتجاوز أقوال العلماء هذه الأنواع فبقي سقف نقاشهم محصوراً فيها، ولم ينظروا إلى مقصد الرسول من تشجيع المسابقة، وربما يكون رأي ابن عبد البر في تحليله على الإطلاق كل أنواع اللعب واللهو البريء أقرب إلى الواقع، كما أن رأي الكاساني في استثنائه من التحريم ما كان بقصد الرياضة، والنظر إلى المصالح المكتسبة، والمآلات يضيء منحىً جديداً في هذا المضمار؛ وهو المصالح والمقاصد.

من هنا يمكن التأكيد على معنى المصلحة المكتسبة من هذه التدريبات، يقول ابن

¹ الهروي البغدادي، أبو عبيد القاسم، غريب الحديث، تحقيق: محمد عبد المعيد خان (حيدر آباد: دائرة المعارف العثمانية، ط 1، 1384هـ / 1964م)، ج 1، ص 16.

² ابن قدامة المقدسي، المغني، ج 13، ص 405.

³ يونس، علي، الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي (عمان: دار النفائس، 1435هـ / 2013م)، ص 64.

⁴ يونس، الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي، ص 64.

تيمية: " ويجوز اللعب بما قد يكون فيه مصلحة بلا مضرة" ¹، والواضح هنا اشتراط العلماء عدم حصول الضرر، ويقول القرضاوي: " والأصل في هذه الألعاب كلها الجواز والمشروعية ما لم تشمل على محظور، أو مفسدة فيطراً عليها التحريم" ²، ثم يعدد القرضاوي أسباب إباحة التدريبات البدنية، وهي: تخصيص النبي لبعض أنواعها بالإباحة، واعتماد بعض العلماء على المبدأ القائل "الأصل في الأشياء الإباحة"، وكذلك النظر إلى ما يمكن أن تؤدي إليه الرياضة من تقوية للجسم، وأخيراً عدم جواز التخلف عن الأمم المتنافسة في ميدان الرياضة حتى لا تصبح الأمة الإسلامية في عداد المتخلفين عن ركب الحضرة والتقدم، ³ وإشارة القرضاوي إلى وجوب الأخذ بكل ما يقوي البدن له أهمية خاصة تدعم فكرة علاقة التدريبات البدنية بمقصد حفظ النفس؛ يقول القرضاوي: "بالإضافة إلى أن كل ما يقوي البدن، ويعود عليه بالعافية، فهو أمر مشروع بل مستحب، وقد يصل أحياناً إلى درجة الوجوب حسب درجة الحاجة إليه" ⁴.

المصالح المرجوة من ممارسة الرياضة وعلاقتها بمقاصد الشريعة

المصلحة حسب الغزالي في المستصفى: "جلب منفعة، أو دفع مضرة" ⁵، وحسب ابن عاشور: "وصف للفعل يحصل به الصلاح، أي النفع منه دائماً أو غالباً، للجمهور، أو لآحاد" ⁶، وهناك مصالح كثيرة لممارسة الرياضة والتمارين البدنية؛ سواء كانت جلب

¹ ابن تيمية، أحمد، الفتاوى الكبرى، تحقيق: محمد ومصطفى عطا (بيروت: دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤٠٨ هـ / ١٩٨٧ م)، ج ٥، ص ٤١٥.

² القرضاوي، يوسف، فقه اللهو والترويح (القاهرة: مكتبة وهبة، ط ٣، ١٤٢٧ هـ / ٢٠٠٦ م)، ص ٦٨.

³ المصدر نفسه، ص ٦٨.

⁴ المصدر نفسه، ص ٦٨.

⁵ الغزالي، محمد، المستصفى من علم الأصول، تحقيق: محمد الأشقر (بيروت: مؤسسة الرسالة، طبعة أخرى، ١٤١٧ هـ / ١٩٩٧ م)، ص ٢٧٩.

⁶ ابن عاشور، مقاصد الشريعة الإسلامية، ص ٢٧٨.

منافع، أو دفع مضارٍ، ويمكن تصنيف هذه المنافع إلى: نفسية، وجسدية، وسياسية. أما المصالح الجسدية فهي زيادة لياقة الجسم،¹ ونشاطه بحيث لا يشعر بالتعب عند أداء أعماله اليومية،² وتعويد الجسم على الخفة³ والمرونة والسرعة عند التحرك،⁴ وتنظيم ضربات القلب، وتحسين عملية التنفس عبر الرئتين.⁵

ومن المصالح النفسية التغييرات الإيجابية في المزاج من خلال تخفيض حالة القلق وتوتر العضلات، والمساعدة على تحسين الحالة العاطفية،⁶ وهو ما أشار إليه ابن القيم الجوزية بقوله بقوله عند تعداد منافع الرياضة وأثرها في شفاء أكثر الأمراض: "وأكثر الأمراض المزاجية إذا استعمل القدر المعتدل في وقته"،⁷ كما أن في الرياضة تهذيب للأخلاق، وترويض للنفس على الإنتظام، وهو ما ذكره الأوائل في كتبهم، على وجه الخصوص الغزالي.

ومن المصالح السياسية تقوية أبناء المجتمع عن طريق بناء أجسامهم، وتقوية بنيتهم للدفاع عن أنفسهم، وعن أمتهم، فبالرياضة يتم تدريبهم على حمل السلاح، والمعدات الحربية الثقيلة.⁸ وهذه المصلحة مطلوبة بقوله ﷺ: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ﴾ (الأنفال: 60)، فهذه التدريبات البدنية يكتسب المسلم القوة والصلابة، والخشونة، والتحمل،⁹ و«المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»،

¹ يونس، الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي، ص ٤٨.

² راتب، رياضة المشي، ص ٣٧.

³ ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٢٤٦.

⁴ القرضاوي، فقه اللهو والترويح، ص ٦٥.

⁵ عطا الله، سمير، موسوعة الرياضة (لبنان: جروس برس، د. ت)، ص ٢٤٣.

⁶ Howley. *Health Fitness Instructor's Handbook* p 366.

⁷ ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٢٤٦.

⁸ يونس، الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الاسلامي، ص ٤٦.

⁹ القرضاوي، فقه اللهو والترويح، ص ٦٦.

وتدريب المسلم من أجل حمل مسؤولية الجهاد في سبيل الله مصلحة معتبرة شرعاً. وللرياضة مصالح اجتماعية وخاصة لجيل الشباب واليافعين من حيث ملء أوقات فراغهم بالمفيد من النشاطات الاجتماعية التي تعلمهم التعامل الصحيح، والصبر، والتضحية، وكثير من المعاني المكتسبة عند اجتماعهم بالآخرين.

أما المضار المرجو دفعها عند ممارسة الرياضة والانتظام عليها فغالباً ما تكون متعلقة بصحة الإنسان الجسدية، فالرياضة تحمي من أمراض القلب، والسرطان، والجلطة، وحوادث السيارات، وأمراض الرئة المزمنة، والسكر، والأنفلونزا، والانتحار، والتي هي من أكثر أسباب الموت في الوقت الحالي، وهي متعلقة بنمط الحياة، ويمكن التقليل من احتمالية حدوثها بممارسة نمط صحي في الحياة.¹

وللرياضة دور في تخفيف الوزن والحد من زيادته، وهو من الأضرار التي تحدق بحياة الإنسان، وقد أشار ابن القيم في الطب النبوي إلى هذا: "والحركة أقوى الأسباب في منع تولدها الطعام الزائد، فإنها تسخن الأعضاء وتسيل فضلاتها فلا تجتمع على طول الزمان".²

كما أن للرياضة دوراً في علاج مرض السكري، من حيث تقليل مستوى السكر في الدم،³ والوقاية من هشاشة العظام، ولا سيما لكبار السن. والمفسدة الأخرى التي تتعلق بالصحة النفسية والتي يمكن للرياضة معالجتها هي الاكتئاب،⁴ والأمراض النفسية مثل الأرق، والقلق، والتوتر.

ترتيب الرياضة في سلم المقاصد تبعاً للمصالح التي ترعاها

المقصد في اللغة من فعل (قصد)، ومعناه كما يقول ابن جني: "الاعتزام والتوجه

¹ Strand. *Fitness Education* p 8.

² ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٢٤٦.

³ عطا الله، موسوعة الرياضة، ص ٢٤٣.

⁴ Howley. *Health Fitness Instructor's Handbook* p 366.

والنهود والنهوض نحو الشيء".¹

ولمقاصد الشريعة تعاريف اصطلاحية كثيرة، إلا أن أكثرها وضوحاً تعريف علال الفاسي، وأحمد الريسوني؛ يُعرف علال الفاسي مقاصد الشريعة: "الغاية منها، والأسرار التي وضعها الشارع عند كل حكم من أحكامها"،² ويُعرفها الريسوني³: "هي الغايات التي وضعت لأجل تحقيقها لمصلحة العباد".

مقاصد الشريعة عند الشاطبي ثلاثة أقسام: الضروريات، والحاجيات، والتحسينيات،⁴ فمرتبة الضروريات هي المصالح التي: "لا بد منها في قيام مصالح الدين والدنيا، بحيث إذا فقدت لم تجر مصالح الدنيا على استقامة، بل على فساد، وتهاجر، وفوت حياة، وفي الأخرى فوت النجاة والنعيم، والرجوع بالخسران المبين"،⁵ والحفاظ على الضروريات يكون من خلال أمرين: الأول مراعاتها من حيث الوجود بإقامة أركانها، والثاني مراعاتها من حيث العدم بتجنب الاختلال الواقع بها.⁶

ومرتبة الحاجيات تعني "رفع الضيق المؤدي في الغالب إلى الحرج والمشقة".⁷

ومرتبة التحسينيات تعني "الأخذ بما يليق من محاسن العادات، وتجنب الأحوال المدنسات التي تأنفها العقول الراجحات".⁸

¹ الزبيدي، مرتضى، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق: عبد الستار الفراج (بيروت: دار إحياء التراث العربي، ط 1391هـ/1971م)، ج 9، ص 36.

² الفاسي، علال، مقاصد الشريعة ومكارمها (بيروت: دار الغرب الإسلامي، ط 1414هـ/1993م)، ص 7.

³ الريسوني، أحمد، نظرية المقاصد عند الامام الشاطبي (الرياض: الدار العالمية لنشر الكتاب الإسلامي، ط 1416هـ/1995م)، ص 7.

⁴ الشاطبي، إبراهيم، الموافقات في أصول الشريعة، تحقيق: خالد شبل (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1420هـ/1999م)، ج 2، ص 7.

⁵ المصدر نفسه، ج 2، ص 7.

⁶ المصدر نفسه، ج 2، ص 7.

⁷ المصدر نفسه، ج 2، ص 7.

⁸ المصدر نفسه، ج 2، ص 7.

ويقع مقصد حفظ النفس في مرتبة الضروريات التي أمر الشارع برعايتها، وهو من الكليات الخمس التي قررها الأصوليون استناداً على الاستقراء في الأدلة الشرعية من القرآن والسنة؛ يقول الغزالي: "مقصود الشرع من الخلق خمسة؛ وهو أن يحفظ عليهم دينهم ونفسهم وعقلهم ونسلهم ومالهم، فكل ما يتضمن هذه الأصول فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة، ودفعها مصلحة".¹

عرف الفقهاء مقصد حفظ النفس في جميع كتبهم من حيث الحفاظ عليه وجوداً وعدمياً، ولم يتم تناول ماهيته بالتعريف الدقيق، إلا أن بعضهم أضاف القليل مما يعنيه المصطلح، ومنهم الطاهر بن عاشور الذي أضاف رعاية الخصائص الإنسانية: "ومعنى حفظ النفوس حفظ الأرواح من التلف أفراداً وعموماً، لأن العالم مركب من أفراد الإنسان، وفي كل نفس خصائصها التي بها بعض قوام العالم"²، كذلك ضمن الكمالي تعريف مقصد حفظ النفس حق الحياة، والوجود، وحق الكرامة الإنسانية،³ ونوه الخادمي الخادمي بتعريفه عن الدور الحضاري بقوله: "حفظ حياة الإنسان، وحقوقه، وحرمة جسده، وروحه، وكرامته، ومكانته، ودوره في البناء الحياتي، والإعمار الحضاري".⁴

والتعريف الوحيد الذي استطاع تحقيق معايير الصحة والدقة، وتجنب تكرار الوسائل المفضية، والأخذ بعين الاعتبار روح الشريعة الإسلامية، والمقاصد التي سعت لإرسائها هو تعريف عبد الحميد النجار، فقد انطلق من كون النفس الإنسانية تشتمل الجسم والروح، والهدف الرئيس تحقيق الخلافة على الأرض، يقول: "وحفظ النفس مقصداً من

¹ الغزالي، المستصفى من علم الأصول ج ١، ص ٢٨٧.

² ابن عاشور، مقاصد الشريعة الإسلامية، ص ٣٠٣.

³ الكمالي، عبد الله يحيى، مقاصد الشريعة الإسلامية في ضوء فقه الموازنات (بيروت: دار بن حزم، ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م)، ص ١٣٧.

⁴ الخادمي، نور الدين، أبحاث في مقاصد الشريعة (بيروت: مؤسسة المعارف، ط ١، ١٤٢٩هـ/ ٢٠٠٨ م)،

مقاصد الشريعة، يتعلق بمحمل الكينونة الإنسانية بعناصرها المختلفة، ومعنى هذا الحفظ هو توفير أسباب القوة للذات الإنسانية، ودفع أسباب الضعف عنها، بحيث تكون على أمثل ما يمكن من وضع لتقوم بأداء مهمتها".¹ وبالنظر إلى الهدف الأسمى من خلق الانسان وهو حمل مهمة الخلافة، يقوم التكليف على أساس الكيان المزدوج وهو الطبيعة المادية والروحية معاً: "فإن اعتبار القوة في ذاته، والضعف فيها يشمل العنصرين معاً، فكما يكون الجسم قابلاً للتزقي في سلم القوة بالغذاء، والرياضة، والهواء العليل، وقابلاً للتدني في ذلك السلم ضعفاً بأضداد ذلك، وبالأمرض، وتلف الأعضاء، تكون الروح كذلك".²

وبالنظر إلى مقصد حفظ النفس من حيث الوجود؛ فإن العادات تغطي مقصد حفظ النفس في مرتبة الضروي كتناول المأكولات، والمشروبات حسب الشاطبي،³ أما في مرتبة الحاجي فيتم من خلال إباحة الصيد، والتمتع بالطيبات،⁴ وفي مرتبة التحسيني فيتم حفظ النفس من خلال آداب الأكل والشرب، ومجانبة المأكول والمشارب النجسات، والإسراف أو التقدير في المتناولات.⁵

وهنا تجدر ملاحظة تطرق النجار إلى الدفع بترقية الإنسان روحاً وجسداً عن طريق الغذاء والرياضة والهواء العليل، بينما اكتفى من سبقة بالتطرق الى الغذاء فقط، واقترح عطية إدخال نظريات التغذية الحديثة منظومة الضروريات من حيث احتوائها على مقادير معينة من كل نوع حتى لا يفتقر الجسم إليها، وتضر بحياته،⁶ فالنجار أول من خرج عن

¹ النجار، عبد المجيد، مقاصد الشريعة بأبعاد جديدة (بيروت: دار الغرب الإسلامي، ط ١، ٢٠٠٦ م)، ص ١١٥.

² المصدر نفسه، ص ١١٥.

³ الشاطبي، الموافقات في أصول الشريعة، ج ٢، ص ٧.

⁴ المصدر نفسه، ج ٢، ص ٨.

⁵ المصدر نفسه، ج ٢، ص ٨.

⁶ عطية، جمال الدين، نحو تفعيل مقاصد الشريعة (المعهد العالمي للفكر الإسلامي، دمشق: دار الفكر، ٢٠٠٨ م)،

عن المؤلف وتجنب التكرار في تناول الغذاء، وذكر الرياضة والترييض في الهواء العليل لما له من أثر على المحافظة على الإنسان المتكامل روحاً وجسداً.

وتكون مراعاة مقصد حفظ النفس من حيث العدم بدفع كل ما يؤدي إلى الهلاك أو التلف، وهو ما ينطبق عليه تعريف عطية لمقصد حفظ النفس: "ومعناه حفظ النفس من التلف كلية بالوفاة، وكذلك حفظ بعض أجزاء الجسد من التلف، وهي الأجزاء التي يؤدي إتلافها إلى ما يقرب من انعدام المنفعة بالنفس الكلية، ويكون في إتلافها خطأ دية كاملة، وهو ما يسمى في القانون بحق الحياة، وحرمة النفس"،¹ وكذلك الأخذ بالرخص للمضطر، ووقاية من الأمراض السارية، والمخاطر التي تردى بالنفس كالحريق، والغرق، والتسمم وحوادث السير، والآلات والكهرباء والإشعاعات بأنواعها المختلفة، وعلاج ما يصيبه من أمراض وحوادث،² ثم يعقب عطية بأنها كلها من الوسائل التي لا يتم حفظ النفس إلا بها، فتأخذ حكم المقصد الضروري،³ وهنا يجدر ذكر ما يمكن أن تقوم به هذه التدريبات البدنية من حفظ لجسم الإنسان من تلف كامل مثل الجلطة، وانسداد الشرايين، وأمراض القلب التاجية، ومن تلف بعض الأعضاء مثل مرض السكر وما يحدثه من تلف بالكلية والعيون، أو من الهشاشة وما تحدثه من كسور في العظام، أو من الشحوم والكوليسترول في الدم وما تحدثه من أضرار بالكبد، فلا يمكن إهمال هذا الحفظ بحال من الأحوال، حتى مساعدة الرياضة في تحسين الحالة النفسية، وهي من الفوائد التي تحسن العوامل الروحية التي ذكرها النجار، وهي من العوامل المؤدية للقيام بواجب الاستخلاف بتمامه.

هل التدريبات البدنية والرياضة تأخذ حكم المقاصد أم الوسائل؟

¹ المصدر نفسه، ص ١٣٥.

² المصدر نفسه، ص ١٣٥.

³ المرجع نفسه، ص ١٣٥.

الوسيلة في اللغة ما يتوصل به إلى الشيء، ويتقرب به،¹ وفي الاصطلاح هي الطرق المفضية إلى المصالح والمفاسد،² فتكون الوسائل الطرق التي توصل إلى المقاصد بحسب الشرع، والاجتهاد الصحيح؛³ يقول القرافي: "وهي الطرق المفضية إليها، وحكمها كحكم ما أفضت إليه من تحريم أو تحليل، غير أنها أخفض رتبة من المقاصد في حكمها".⁴

ويعرفها ابن عاشور بأنها "الأحكام التي شرعت لأن بها تحصيل أحكام أخرى. فهي غير مقصودة لذاتها بل لتحصيل غيرها على الوجه المطلوب الأكمل. إذ بدونها قد لا يحصل المقصد أو يحصل معرضاً للاختلال، والاختلال".⁵

فلو نظرنا إلى الرياضة البدنية من خلال منظور المقاصد والوسائل؛ فالرياضة بحد ذاتها ليست مقصداً من مقاصد الشريعة الإسلامية؛ لأنه لم ترد أدلة من القرآن والسنة توصي بالقيام بالرياضة مثل الصلاة مثلاً أو الزكاة؛ إلا أن العلوم المعاصرة أثبتت فعاليتها في الحفاظ على جسم الإنسان سليماً معافى، كما أن هنالك آثاراً كثيرة تدل على مزاولتها في عصر النبوة، والتوصية بها من قبل النبي محمد ﷺ لأصحابه، بل ربما زاولها بنفسه عند مسابقتة زوجته عائشة رضي الله عنها، وأجاز لها التفرج على لعب الأحباش، وهو نوع من أنواع الرياضات الرائجة في ذلك العصر.

وللوسائل أقسام عدة؛ منها تقسيم العز بن عبد السلام إلى وسائل لتحقيق مقصود

¹ ابن منظور الأفرقي، محمد بن مكرم، لسان العرب (بيروت: دار صادر، ط ٣، ١٤١٤هـ/١٩٩٤م)، ج ١١، ص ٧٢٤.

² القرافي، شهاب الدين، الفروق (بيروت: عالم الكتب، د. ت)، ج ٢، ص ٣٢.

³ الخادمي، أبحاث في مقاصد الشريعة، ص ٢٨٠.

⁴ القرافي، شهاب الدين، شرح تنقيح الفصول في اختصار المحصول في الأصول، تحقيق: طه عبد الرؤوف (بيروت: دار الفكر، ١٣٩٣هـ/١٩٧٣م)، ص ٤٤٩.

⁵ ابن عاشور، مقاصد الشريعة الإسلامية، ص ٤١٧.

بنفسه، ووسائل لوسائل المقاصد،¹ فالتدريبات البدنية كالركض، والمشي، والسباحة هي وسائل لمقاصد منها حفظ النفس من خلال حفظ صحة الإنسان، وقد تحقق مقصد حفظ الدين أيضاً عند استخدامها في رفع مقاومة أجسام الشباب، وتنمية حس الشجاعة لديهم، والإقدام على المغامرة، واللياقة في الكر والفر، وجميع وسائل اللعب بها تكون وسائل الوسائل، ولها حكمها، مثل الكرة المستخدمة في مباريات كرة القدم، ومثل السلة والريشة، ومثل الأثقال في النوادي التي يتم استخدامها في تدريب الشباب، وتنمية عضلات أجسامهم.

وهناك تقسيم آخر؛ وسائل ثابتة مضبوطة ومحددة تؤدي إلى تحقق مقصدها،² ومثالها الأحكام التشريعية التكليفية، فلا يمكن أن يتحقق المقصد من دونها، ووسائل متغيرة يبينها المجتهدون وفق مدلول الشرع، ومتغيرات الواقع، ومستجداته،³ ومثالها الأحكام التشريعية الظنية المتروكة للمجتهدين في تحديد تفاصيلها، ففي القسم الأول قد تدرك التدريبات البدنية الخاصة بتعلم الرماية، ورفع الأثقال مرتبة الواجب كما أشار القرضاوي في حكم الرياضة،⁴ وذلك عند مقاومة أعداء الاسلام لحماية الأمة الإسلامية، وبهذا تكون وسائل ثابتة مضبوطة، والدليل عليه الأمر من الله ﷻ: ﴿وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ (الأنفال: 60)، أما القسم الثاني من الوسائل الظنية فتلحق بها كل أنواع التدريبات البدنية التي تحمي جسم الإنسان من أمراض كثيرة كالجلطة، وتضييق الشرايين، والسكر، والضغط، من حيث رعايتها لمقصد حفظ النفس، وخدمتها له.

¹ ابن عبد السلام، عز الدين، قواعد الأحكام في مصالح الأنام (القاهرة: أم القرى، د. ت)، ج ١، ص ٥٤٠٣ .

² الخادمي، أبحاث في مقاصد الشريعة، ص ٢٨٠ .

³ المصدر نفسه، ص ٢٨١ .

⁴ القرضاوي، فقه اللهو والترويح، ص ٦٨ .

وتأخذ الوسائل حكم المقاصد؛¹ لارتباط الوسيلة الوثيق بمقصدها، فإذا سقط اعتبار المقصد سقط اعتبار الوسيلة،² والوسيلة إلى أفضل المقاصد هي أفضل الوسائل،³ وإذا إن مقصد حفظ الدين هو من أشرف المقاصد، وجب اعتبار جميع أنواع التدريبات البدنية لأجسام المقاتلين الشباب من أشرف الوسائل، والتشجيع عليها كما شجع النبي ﷺ أمته عليها عندما قال: «ألا إن القوة الرمي»، وقوله: «ارموا واركبوا»، فالوسائل عدة والمقصد واحد، فعلى المجتهد اختيار أقوى الوسائل لتحقيق مقصد ما، وهو ما قصده ابن عاشور بقوله: "وقد تعدد الوسائل إلى المقصد الواحد فتعتبر الشريعة في التكليف بتحصيلها أقوى تلك الوسائل تحصيلاً للمقصد المتوسل إليه، بحيث يحصل كاملاً راسخاً عاجلاً ميسوراً فتقدمها على وسيلة هي دونها في هذا التحصيل"،⁴ فمثلاً قد يستوفى مقصد حفظ صحة الجسد عند تناول الأطعمة والمشروبات بعامة، إلا أن هذا الاستيفاء قد يكون ناقصاً لأن علوم العصر الحديث أثبتت حدوث أمراض كثيرة، وعلل في الجهاز الدوراني مع وجود التغذية، مما يجعل تناول الأطعمة ليس هو أقوى وسائل حفظ النفس، مما يحتم مراجعة الوسائل جميعها لتحصيل الصحة الكاملة لدفع العلل المتوقعة عند عدم مراقبة الأغذية المتناولة، فمن الوسائل المقترحة تناول الأغذية حسب الجداول المقترحة من قبل الأطباء، ويبقى الموضوع ناقصاً لأن احتمال تولد الدهون في الدم، وازدياد نسبة السكر كبيراً، كما أن كسل القلب وضعف العضلات واردة، إذا لا بد هنا من اعتبار وسيلة أخرى تدفع احتمالية حدوث هذه الأمراض، وهي الرياضة البدنية الخاصة بكل نوع من الأمراض الجسدية.

¹ الشوكاني، محمد بن علي، إرشاد الفحول إلى تحقيق الحق من علم الأصول (بيروت: دار المعرفة، د. ت)، ج ٢،

ص ١٥٩ .

² القراني، الفروق، ج ٢، ص ٦١ .

³ ابن عاشور، مقاصد الشريعة الإسلامية، ص ٤١٤ .

⁴ ابن عاشور، مقاصد الشريعة الإسلامية، ص ٤١٩ .

خاتمة

تشير القراءة في كتب الفقه الى اختلاف كبير بين العلماء حول الحكم الشرعي للتمارين الرياضية، ويمكن عزو ذلك إلى تصنيفهم إياها تحت عنوان اللهو واللعب، إلا أنهم أقرّوا بوجود الإعداد للجهاد في سبيل الله، ومنهم من ذكر استثناء المصلحة أو الرياضة، وهو ما يضيء جوانب مهمة في هذا البحث، لثبوت وجود مصالح كثيرة للقيام بالتدريبات البدنية سواءً جلب منافع، أم دفع مفساد، وهي جسدية، واجتماعية تربوية، ونفسية، وسياسية. ويقع مقصد حفظ النفس في مرتبة الضروريات ضمن منظومة مقاصد الشريعة، وحفظ النفس يقتضي توفير كل أسباب القوة الروحية والجسدية ليقوم الإنسان بوظيفته الأساسية، وهي الخلافة، ومن هذه الأسباب الغذاء والرياضة والهواء العليل، ويتحصل حفظ النفس من العدم بتجنب كل ما يؤدي إلى الهلاك، أو التلف لبعض أعضاء الجسم، فلا يمكن إهمال ما تحدّثه الرياضة من حفظ لأعضاء الجسم؛ وما يمكن أن تفضي إليه من حفظ النفس وصحة الإنسان. وتعدّ التدريبات البدنية الخاصة بإعداد المدافعين عن الدين والأمة من أشرف الوسائل لأنها تخدم أشرف المقاصد، وهو حماية الدين، والشريعة تحرص على حصول المقصود كاملاً راسخاً غير ناقص، لذلك فإن اعتبار حمية غذائية للحفاظ على الصحة يبقى ناقصاً إلى أن يتم القيام بتدريبات بدنية خاصة تدفع احتمال حدوث جلطات، وشحوم في الدم، وارتفاع في السكر، والضغط، وهشاشة في العظام مما يجعلها من أقوى الوسائل لتحقيق مقصد حفظ النفس.

المراجع:

- 'AīÉ AīÉh, Samfr, MawsÉlah al- RiyÉlah, (Lebanon: Jarrou Press, no date)
 Al-BaghawÉ, Muáammad bin al-FarrÉl, al-TahdhÉb fÉ Fiqh al-ImaÉm al-ShÉfīÉ, (Beirut: DÉr al-Kutub al-Élmiyyah, 1st Edition, 1997)
 Al-BukhÉri, Muáammad bin IsmÉÉÉl, ÓaÁÉÉ al-BukhÉrt, (Damascus: DÉr Ibn KathÉr, 1994)
 Al-FayrÉz AbÉdÉ, Muáammad bin YalqÉb, al-QÉmÉS al-MuáÉl, ed. Maktab al-TurÉth fi