



معلومات البحث

أستلم: 2013.08.06
المراجعة: 2013.08.21
النشر: 2013.09.01

رؤية الشريعة الإسلامية للرياضة كضرورة لصحة الإنسان

محمود داود الربيعي، مازن هادي كزار و مكّي خليل حمود

جامعة بابل، كلية التربية الرياضية

جامعة الكوفة، كلية الفقه

babylonbf@yahoo.com

Printed ISSN: 2314-7113

Online ISSN: 2231-8968

الملخص

يزخر تراثنا العربي والإسلامي بالعديد من الأمور والكنوز والنفائس التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة والتفكير والتركيز ظلت مركونه دون تناولها من قبل الباحثين العرب والاكتفاء على الدراسات الأجنبية جاهلين بسبل الاستفادة من مصادر العلوم العربية والإسلامية ، فضلاً إلى الالتفات إلى أمور لم تأخذ حيزاً كافياً في البحث والتقصي وهي ربط موضوع الرياضة بأراء العرب والمسلمين والاحاديث النبويه الشريفه وأل بيته الاطهار كونها تشكل حلقة مضافة إلى سلسلة الابحاث والتي تناولت الرياضه وفوائدها من جوانب متعدده والاستفاده منها وتحقيقها من خلال أطر البحث العلمي . ويهدف البحث إلى التعرف على رؤية الشريعة الإسلامية وبعض المفكرين العرب للرياضة و معرفة علاقة الرياضة بصحة الانسان. تم اعتماد المنهج الوصفي - الدراسة المسحية (التحليلية) للأراء الواردة في التراث العربي والإسلامي بالاعتماد على الكتب والمراجع التي تناولت الموضوع بالإضافة إلى الدوريات الصادرة عنها. وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: إن الرياضة من وجهة نظر الإسلام وسيلة لخدمة الإنسان للوصول إلى الكمال والسعادة الحقة ، وبناء الشخصية الفردية والاجتماعية ، يزخر التراث العربي والإسلامي بالعديد من الأمور التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضه وتأثيرها على الصحة العامه للإنسان. وأوصى الباحثان بالآتي: صياغة الأنشطة الرياضية المطلوب ممارستها بحيث عدم تقاطعها مع العادات والتقاليد الاجتماعية والشريعة الإسلامية و الفهم الدقيق والاستنطاق الديناميكي للنصوص الشريفة ضمن حدود الشريعة الإسلامية والخروج بأجابات موضوعيه تشكل مجملها رؤيه مناسبة للرياضة.

Abstract

Abounding heritage Arab and Islamic world many things and treasures and rarities that dealt with topics scientific about the sport and its impact on health , thinking and focus remained parked without ingested by Arab researchers and only on the studies of foreign ignorant ways to take advantage of science resources Arab and Islamic countries, as well as to pay attention to things that did not take sufficient space in research and investigation is linked to the subject of sport views of Arabs and Muslims , the Hadith, and his pure they constitute a loop added to the series of research that dealt with sport and benefits of various aspects and take advantage of them achieved through scientific research frameworks . The research aims to identify the vision of Islamic law and some Arab intellectuals for sport and sports knowledge of the relationship to human health . The adoption of a descriptive approach - survey (analytical) of the views contained in the Arab and Islamic heritage relying on books and references that dealt with subject in addition to the periodicals issued by it . Was reached conclusions following: that sport

from the viewpoint of Islam and a means to serve the man to reach the perfection and true happiness , and building individual personal , social , abounding Arab and Islamic heritage with many of the things that dealt with topics scientific about the sport and its impact on the overall health of a human being. and recommended researchers as follows: the formulation of sporting activities required to do so non- intersection with the customs and social traditions and Islamic law , and an accurate understanding and interrogation dynamic texts noble within Islamic law limits and exit objective answers constitute a whole vision suitable for sport.

الكلمات المفتاحية: الشريعة الإسلامية، الرياضة والصحة.

1.1 المقدمة

ان رؤية الشريعة الاسلاميه للرياضة تنطلق من المرتكزات العامه للتربية والتي تحدد معالم وضوابط التنشئة الاجتماعية فالملاحظ ان المجتمعات لها وجهات نظر مختلفة في التنشئة الاجتماعية والرياضة ، ففي قديم الزمان كانت الرياضة مفروضه على الانسان القديم فهو يركض ليصيد ويحصل على طعامه ويقوم بنشاطات متنوعه من اجل البقاء ، أما في تراثنا العربي والاسلامي فقد اخذت الرياضة منحى اخر وهو الدفاع عن الارض وتكوين الجيوش ، وكانت لها علاقة بالطقوس الدينية ايضاً .

وقد أخذت بعض الالعب الرياضيه دوراً فاعلاً عند المسلمين لتعكس المقوله " علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " وقد اكدت معظم الدراسات الحديثة ضرورة مزاولة الرياضة كوسيلة للتقليل من التوترات العصبية والنفسية الناتجة عن الازهاق في العمل أو من ظروف الحياة العصرية التي تعقدت الحياة فيها بحيث أصبح من العسير على الانسان ان يسلك طريق حياته دون ان يواجه مشكلات الحياة العصرية ، وذلك بسبب عدة امور ، منها الضوضاء والتوتر والانفعالات النفسية . وأشارت هذه الدراسات الا ان الرياضة تعمل على تطوير الصحة البدئية والعقلية للأفراد وكذلك التحرر من ضغوط الحياة وتوفير حياة حافلة بالسعادة والاستقرار ، وخفض التوتر والاكتئاب النفسي للفرد ، والوقاية من الامراض ومنها امراض القلب والاوعية الدموية والام الظهر والمفاصل وخاصة في مجال ممارسة الرياضة للقضاء على الامراض . حيث اصبحت الرياضة جزءاً اساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبية ، وان أي علاج طبي او طبيعي لابد ان يتضمن برامج ترويجية يمارسها المرضى بجانب البرامج العلاجية الاخرى ¹.

وتكمن أهمية البحث في تقديم اجابه حديثه تتناول الرياضه وغاياتها وفق رؤية الشريعة الاسلامية ونأمل ان يكون هذا ضمن المواضيع المهمة التي تقدم حلول مناسبة سواء على مستوى المرتكز او المنطلق واصابة مقاصد التشريع بشكل عصري متطور لخدمة تراثنا العربي والاسلامي ومفكره العظام ، سيما اذا اخذنا بنظر الاعتبار عصر صدور النص

¹ - خالد ابراهيم عثمان (1999) الانشطة الترويحيه ضرورة للتقليل من التوتر / الجزيرة انترنيت

Copyright , 1997-2000 Al – jazirah Corporation . All rights reserved

الشريف ومتطلباته وظروفه الاجتماعية والسياسية انذاك ، واختلاف الزمان والمكان بين ذلك العصر وهذا العصر ، الامر الذي يتطلب فهماً دقيقاً واستنطاقاً ديناميكياً للنصوص الشريفه ضمن حدود الشريعة الاسلامية والخروج بأجابات موضوعية تشكل بمحملها رؤية مناسبة للرياضة .

2.1 مشكلة البحث :

يزخر تراثنا العربي والاسلامي بالعديد من الامور والكنوز والنوادر التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة والتفكير والتركيز ظلت مركونه دون تناولها من قبل الباحثين العرب والاكتفاء على الدراسات الاجنبية جاهلين بسبل الاستفادة من مصادر العلوم العربية والاسلامية ، فضلاً الى الالتفات الى امور لم تأخذ حيزاً كافياً في البحث والتقصي وهي ربط موضوع الرياضة بأراء العرب والمسلمين والاحاديث النبويه الشريفه وأل بيته الاطهار كونها تشكل حلقة مضافة الى سلسلة الابحاث والتي تناولت الرياضة وفوائدها من جوانب متعدده والاستفاده منها وتحقيقها من خلال أطر البحث العلمي

3.1 أهداف البحث :

1- التعرف على رؤية الشريعة الاسلامية وبعض المفكرين العرب للرياضة .

2- معرفة علاقة الرياضة بصحة الانسان.

4.1 فروض البحث : رؤية الاسلام للرياضة كضرورة لصحة المسلمين .

5.1 حدود البحث

أقتصر البحث على الاراء الواردة في تراثنا العربي الاسلامي وبعض المفكرين الذين لهم علاقة بالموضوع

2. مفهوم الرياضة

أن الرياضة تعني النشاط الحركي للانسان والذي يقوم به لاشباع حاجاته البيولوجيه والنفسيه ، لان الانسان بحسب طبيعة خلقه التكويني كائن مصمم ربانياً لكي يتحرك باستمرار وان الحركة تمثل له القاعده والسكون والاستثناء ، وعند مخالفته لهذه القاعده يصيبه الوهن والضعف والمرض ، ويؤكد (Sharman) ان الرياضة تمثل ذلك الجزء من التربية العامه والذي يتم من خلال النشاط الحركي ليكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكيه ، فالرياضه تستغل الدوافع الحركيه الطبيعيه الموجوده عند كل انسان سوي لتنمية النواحي العضويه والعقلية والتوافقية والانفعاليه للانسان .²

- محمود داود الربيعي واخرون (2000) نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ص147.²

وتعتبر الرياضة ظاهرة اجتماعية متكامله ترتبط بالمجتمع وتهدف الى تعزيز قيم التواصل الاجتماعي وتساعد في تقدم ورفاهية المجتمع من خلال اهتمامها بعملية التفاعل الاجتماعي للفرد مع محيطه وتقوم بتصنيف هذا التفاعل وتضبطه طبقاً الى فلسفتها العامه .

2.2 التطور التاريخي للرياضة

عندما نستعرض الانشطة الرياضية في التاريخ القديم نجد انها قد ارتبطت بوضع النظام السياسي القائم ونستطيع ان نؤكد حقيقه تأريخيه وهي ارتباط الرياضه بالاغراض العسكريه والحرييه وفق متطلبات الاسلحة المتوفره في ذلك الوقت ، حيث كانت الدول تسعى الى رفع قابليات جنودها ومواطنيها وتوفير مساحه كافيه من الترويح فضلاً عن ارتباط بعض الفعاليات الرياضيه بالطقوس الدينيه انذاك³

وقد أكد الاباطره اليونانيين على الاعداد الشامل والمتوازن للافراد ، واكتسب الاعداد العسكريه لديهم اهمية بالغه في حياة الامبراطوريه الرومانيه ، أما الاغريق فقدت ارتبطت الرياضه بالروح العسكريه الهادفة الى تطوير القوه والتفوق البدني وفي اشغال وقت الفراغ والترويح .

اما في اسباطه فقدت كانت الرياضه ذات طابع عسكري بحت ، اذ تم الحفاظ على المكتسبات العسكريه عن طريق شمول الجميع بنظام التجنيد من الرجال والنساء على حد سواء . اذ كانوا يعتقدون ان صحة المرأة تعتمد على قوه جسمها الذي يساعدها على الحمل والنجاب اولاد اصحاء اقوياء .

أما عند العرب فيمكن ملاحظة مرحلتين تأريخيتين هما :⁴

أ- العصر الجاهلي : فقد كانت الرياضه تركز على مهارات السلف والمحافظة على تراثهم ، والذي كان يتمحور

حول الاجماد والبطولات والوانها الفرديه والجماعية في الدفاع عن القبيله والارض التي تسكن عليها .

ب-العصر الاسلامي : وقد استندت الرياضه على بعدين هما الدينوي والاخروي وهذا البعدان يتداخلان في

حياة المسلم وان كان الاول يخدم الثاني لكن الثاني لايلغي الاول لثلا يقع الافراط والتفريط ، وبالتالي تحتل

الحياة التي يفترض ان تكون منسجمه ومتوازنة وهما يساهمان معاً في تربية الفرد والمجتمع . ويساعدانها في

التكامل والرقى المادي والمعنوي والحصول على السعادة المنشوده.

3.2 الرياضه والمجتمع

ان نظرة المجتمعات للرياضه مختلفه فمنها تضع الرياضه ضمن تقاليد دينيه في حين مجتمعات اخرى تهني الجليل نحو

الدفاع عن الوطن واخرى نحو الصحه والترويح ، الا ان الذي يحدد هذه المفاصل هي الحاله الاجتماعيه والاقربان

والدين والوالدين - ففي المجتمعات المحافظه نجد ان الرياضه النسويه في المجتمعات المنفتحة اكثر تطوراً من المجتمعات

- منذر هاشم الخطيب (2000) تأريخ التربية الرياضيه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2 ، ص34.³

- احسان العارضي (2008) فلسفه التربية الرياضيه وفق المتطور الاسلامي ، مؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف.⁴

المحافظة نتيجة بعض التقاليد الاجتماعية وتناثر الرياضة بدخل العائلة والطبقة الاجتماعية فالملاحظ ان شباب الطبقات الفقيرة يتمتعون بقدرات بدنية عالية لمجارات متطلبات الحياة مما يحتم عليهم استخدام هذه القدرات بشكل يومي الى جانب العدد الكبير في البيت الواحد . اما شباب العوائل المترفة فيكونون اقل كفاءة بدنياً ويزاولون العاب تتطلب صالات ومنشآت مثل السباحة والجمناستيك والتنس والسكواش .

ان تأثير الوالدين يسري على نوع الرياضه ويشجعون ابنائهم على ممارستها ، اما تأثير الاقران في الميل الى ممارسة الرياضة يكون قوياً اذا كان الاقران يمارسون الرياضة وخاصة في مرحلة المراهقة حيث يبدأ تأثير الإقران بالنمو ذروته.

3. منهجية البحث وإجراءاته

3.1 منهج البحث

تم اعتماد المنهج الوصفي - الدراسة المسحية (التحليلية) للآراء الواردة في التراث العربي والإسلامي بالاعتماد على الكتب والمراجع التي تناولت الموضوع بالإضافة الى الدوريات الصادرة عنها .

2.3 عينة البحث

- 1- نماذج من أقوال النبي محمد (ص)
- 2- نماذج من أقوال الإمام علي (ع)
- 3- نماذج من أقوال الإمام الصادق (ع)
- 4- نماذج من آراء بعض المفكرين العرب والأجانب

3.3 أسلوب إجراء البحث

1. مسح لآراء النبي محمد (ص) وال بيته الطاهرين (عليهم السلام) وبعض المفكرين العرب والأجانب .
2. إجراء مقابلات شخصيه مع بعض الشخصيات الدينية والرياضية القريبة من موضوع البحث .
4. مناقشة وتحليل آراء رجال الفكر العربي والاسلامي :

4.1 رؤية الاسلام للرياضة

ان ارتباط الرياضة بشريعته اسلاميه تقننه وتحكمه يؤدي الى الغاية المطلوبة بحصول الانسان على السعادة والكمال المرتبط بها ، واذا كان السعي حراً غير مقيد بأي منظومة تشريعية سيصبح نشاطاً منفلتاً لاغاية عليا له ولا يستطيع ان يقدم شيئاً لترقية الانسان وتكامله في الحياة الدنيا ، اما اذا ارتبط بمنظومة تشريعية وضعيه ، فستكون النتائج المتوخاة منه طبقاً الى فلسفة هذه المنظومة وغاياتها .⁵

- احسان العارضي (2008) مصدر سابق .⁵
* سورة هود ، الاية 66

ان الجوانب المشتركة بين الفلسفة الالهية والوضعية بالنسبة للرياضة هو الحصول على القوة المطلقة والتربية الاخلاقية والرقى الروحي والمتعة والترويح . ففي مجال الحصول على القوه فأن الاسلام يؤمن بطبيعتها ونوعيتها وموقعها كمفاهيم اخلاقيه اسلاميه كالعفو والتسامح والصفح والغفران والصبر والحبة وغيرها وعن كيفية استخدام القوة واين ومتى . قال تعالى " واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم " فالاسلام يشترك مع الاديان السماويه الاخرى في الحصول على القوة بمفهومها العام لا الخاص بوصفها وسيلة لتحقيق غايات موضوعه ، لكنها يختلف عنها ويفترق في الغايات وان اشترك معها في معظم الوسائل . فالاسلام بوصفه منظومة حضاريه الهية يقرر بشكل قاطع ان مصدر القوه الحقيقي ومالكها الاوحد هو الله سبحانه وتعالى ، قال تعالى " ان ربك هو القوي العزيز " * ان شعور الانسان بالضعف امام القوة الالهية يجعله طالباً بالثقة والطمأنينة ، مما يمكنه من مقارعة هوى نفسه او ظلم الاخرين ، وهكذا يكون حال الامه الموحد لله سبحانه عندما تكون مظهرة لصفات الذات الالهية في شؤونها المختلفة⁶ .

ولهذا فأن الحصول على القوة يكمن في التشبه بصفة القوة الالهية والتماسها منه سبحانه وتعالى عن طريق توفير الاسباب والمستلزمات المطلوبة واتباع الاوامر الالهية . ان قوة الايمان في نفس المؤمن والمرتبطة بالنيه الخاصه لخدمة دينه الخنيف ، يدفعه الى طلب القوة وسيله لتحقيق اهدافه الكبرى في الحياة ، وجاء في الحديث المأثور عن الامام الصادق (ع) " ما ضعف بدن عما قويت عليه نيه " ⁷ وينبغي ان يكون المؤمن قوياً بالتماس اسباب القوة لكي تكون الامه قويه بقوة ابنائها فقد جاء بالحديث الشريف " المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف " ⁸ ويؤكد الاسلام بوصفه حضارة هية على ثبات القيم الاخلاقية المرتبطة بالروح ومنها قيم الشرف والعفه لانها تتدخل في صياغة الشخصية وتساعد في تكاملها وترقيها للفرد والمجتمع ، لهذا لا بد من اعتماد القيم الاخلاقية المبينة في الحضارة الاسلامية كمرجعية اساسية تستند اليها الرياضة عند المسلمين ، لان الاسلام لا يقر أي نشاط من شأنه الاضرار بالنفس والمال العام والخاص .

ان مكان الترويح في الاسلام تؤكد على انه يأتي بوصفه عاملاً مساعداً للانسان في سياق حركته التكاملية في السعي الحياتي وبناء شخصيته وفي هذا السياق اكد الامام علي (ع) على ان يكون طلب الترويح بوصفه لذة مشروعته فقال " ليس للعاقل ان يكون شاخصاً الا في ثلاث مرحلة لمعاش أو خطوة في معاد او لذة في غير محرم " ⁹

6 - احسان محمد العارضي (2006) اشكالية العلاقة بين الحرية والديمقراطية ، مركز الشهيدين الصدرين للدراسات والبحوث العامة ، الاصدار الثاني ، ص 211.

7 - محمد حسين فضل الله (1433هـ) الاسلام ومنفق القوة ، دار الملاك للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان ، ط4، ص 111.

8 - محمد حسن فضل الله (1433هـ) نفس المصدر ص 110.

9 - الامام علي (ع) نهج البلاغة ، مؤسسة انصاريان للطباعة والنشر .

ولهذا فأن طلب الراحة النفسية والمتعة من خلال الرياضة يعطي الشعور بالسعادة والاطمئنان ويبعد القلق ويوفر الاتزان للشخصية ، ويزيد في شعور الفرد بقيمة الحياة ويبعد عنه اليأس والاحباط والملل ويساعد في شد ازره لبناء الشخصية المتوازنة المطلوبة.¹⁰

ان الدين الاسلامي يشجع على الرياضة بل ان الصلاة وخمس مرات في اليوم هي تمارين رياضه الى جانب الواجب الديني ، وقد اظهرت البحوث في هذا المجال بأن ممارسي الصلاة منذ نعومة اظفارهم يتمتعون بحاله صحيه جيده وخصوصاً في منطقة الظهر ومفاصل الجزء السفلي من الجسم عند التقدم بالعمر مقارنة مع اقراهم غير المصلين¹¹ ولهذا فهناك تشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية وهي:¹²

- 1- كلاهما لديهم مباني خاصه للتجمع والقيام بنشاطات خاصه .
- 2- كلاهما لديهم اجراءات للتنفيذ.
- 3- كلاهما لديهم طقوس قبل وخلال وبعد الحدث .
- 4- كلاهما يستقطب الانتباه الاجتماعي والسياسي والاقتصادي والاعلامي .
- 5- كلاهما لديهم شخصيات بارزه ورموز دينيه ورياضيه .
- 6- كلاهما يعتمد على التكرار والانتظام (بالصلاة او الوحدات التدريبيه) والانفعال والتأثر بالرموز.

2.4 الرياضة وصحة الانسان

من المعروف ان الامراض نادرة الحدوث في الاشخاص الدائبي الحركة او الذين تتطلب اعمالهم النشاط المستمر ، ولكن يجب ان نعرف ان قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث الامراض ، الا ان ممارسة الرياضة لها فائدة كبيرة في تحسين الانسان ، حيث اشارت معظم الدراسات ان للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون وكلوكوز الدم كما أنها لها دوراً في نشاط الانسولين واستقبال انسجة الجسم له ، هذا بالاضافة الى ان ممارسة الرياضة في الظروف الصحية والطبيعية تعمل على تكامل الخصائص البدنية ورفع الكفاءة العملية في العمل البدني ، والاساس الفسلجي للنشاط الرياضي هو تطور وتكامل وظائف اجهزة الجسم المختلفة ورفع كفاءتها ونتيجة لذلك تزداد المطاولة ويخف التعب ، اضافة الى حدوث تغيرات في مكونات الدم المختلفة وينسب متغيره ممثلاً ممارسة رياضة الركض

¹⁰ - محمود داود الربيعي واخرون (2000) مصدر سابق ، ص33.

¹¹ - مها الانصاري (2000) علاقة الصلاة مع الحالة الصحية لمفاصل الجسم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية.

¹² - انسام يعرب (2003) التشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية .

لمسافات قصيره او طويله تؤثر في مستوى الكوليسترول بالدم فالجهد البدني لفترات طويله وبمستوى عال من الشده يؤدي الى نقص كميته لدى الراكضين كلما ازداد العمر التدريبي لهم ويعود ذلك الى أكسدته في الجسم .¹³ ويوجد الكوليسترول بنوعيه (الحر والمؤثر) في البروتينات الدهنية لبلازما الدم¹⁴ وينتشر في جميع خلايا الجسم وعلى الاخص الخلايا العصبية ولكن بنسب مختلفة ، فقد تصل نسبته في المخ 10% ويحتوي الجسم بصورة عامه على 140 غم من الكوليسترول¹⁵ .

ولقد اظهرت الدراسات ان الانسان الذي يكون مستوى الكوليسترول في دمه اكثر من 240 ملغم / 100 مللتر يكون عرضه للاصابة بالنوب القلبية اكثر بثلاث مرات من الانسان الذي يكون في دمه اقل من 200 ملغم / 100 مللتر¹⁶

لهذا فان التغيرات المختلفة التي تحدث في الدم تدخل ضمن ميكانيكية استجابات الجسم ، لذلك وجب التعرف على القوانين الفسلجية والكيميائية التي تحدث على اساسها التغيرات الوظيفية والكيميائية ، اذ يساعد فهمها على تحسين استجابة الجسم والتحكم فيها ، مما يفسح المجال للعمل على تحسينها في مختلف الفعاليات الرياضية¹⁷ ومن المعروف ان السمنة نادره الحدوث في الاشخاص الذين يمارسون الرياضة ، لهذا يوصي للبدن بالرياضة كأساس لتخفيف وزنه ، فلو تم ممارسة السباحة او الجري لمدة ساعه كامله دون توقف فسوف يتم صرف (170) سعره حراريه ، وهذا مما يساعد على تخفيف الوزن .

ان المخاطر الناجمه عن السمنه كثيره ومتعدده ويترتب عليها مشاكل صعبه كثيره بل وصل الامر الى حد ان العالم (William-1995) اوضح بأن (السمنة لها علاقة بحوالي (26) مرضاً ومن هذه الامراض (امراض القلب والشرايين التاجيه وضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول الحميد (HDL) ومرض السكري الى جانب امراض الكليتين والمفاصل والروماتيزم وسرطان القولون فضلاً عن الامراض النفسية والاجتماعية التي تصاحب السمنة .¹⁸ وزخر تراثنا العربي والاسلامي بنوادير تشير الى السمنة والشراهة في الاكل وهم البطن وتأثيرها على الصحه والتفكير والتذكره والبلاده والتركيز ، اذ يقول نبينا محمد (ص) (من قل طعامه صح بدنه ومن كثر طعامه سقم بدنه وقسا قلبه) البحار : ج 26 ص 268 كما يقول عليه الصلاة والسلام " اياكم والبطنه فأنها مفسدة للبدن وموروثه للسقم ومكسله عن العباده "

- محمود داود الربيعي وآخرون (2003) اثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 30 1313 العدد (2) الجامعة الاردنية .

¹⁴- Anderson L. et al (1982) Nutrition in Health and Disease 17 th ed J. B Lippincot Company . phyladelphia.

¹⁵- Sharky.B. S (1979) physiology of fines . Humanities , champagin 116 1820.

¹⁶- بسطامي ، ريم فلاح وآخرون (1994) النوبه القلبية ، عمان ، منشورات الجامعة الاردنية .

¹⁷- ريسان خريبط (1991) التحليل البايوكيميائي في التدريب الرياضي البصره ، مطبعة دار الحكمة ، ص5.

¹⁸- William MH (1995) Nutrition for fines and pubuquw la : wrnc ; Brown publishers . p . 144.

وعن الامام علي (ع) يقول (اذا ملئ البطن من المباح عمى القلب عن الصلاح) غرر الحكم للامري ، اما الامام الصادق (ع) فيشير الى السمنة اشارة بالغه اذ يقول (ليس شيء أضر لقلب المؤمن من كثرة الاكل ، وهي موروثه شيئين قوة القلب وهيجان الشهوة) مستدرك الوسائل ج2 ص80¹⁹

ان من اهم مسببات السمنة هي النمط الغذائي وقلة النشاط والحركة والعوامل النفسيه واختلال في الغدد الصماء ، اضافة الى الوراثة ونتيجة لذلك تظهر امراض عديده نتيجة السمنة ومنها امراض القلب والموت المفاجيء والسكري وارتفاع ضغط الدم والمفاصل والاريطه والجلد ، ولهذا نجد ان تأريخنا العربي الاسلامي احتوفي طبياته كنوز من المعرفة والثراء العلمي والانساني ، فهو لم يغفل موضوع السمنة اطلاقاً بل اعطاه مساحة كبيرة في صفحاته ودليلنا على ذلك ان اعلام وشخصه هذا التأريخ ورجالاته العظام نبهوا الى مخاطرها ، فيقول لقمان الحكيم لابنه اذا امتلات معدته نامت الفكره وخرست الحكمة وقعدت الاعضاء عن العبادة (جامع السعادات للتراقي ، ج2 ، ص5) .

لهذا علينا التذكر دائماً الى خطوره السمنه التي تعد مرضاً خطيراً من أمراض العصر الحديث ، وان نجد السبل الكفيلة بالتخلص منها من خلال ممارستها للرياضة وبشكل مستمر تحت رعاية واشراف المختصين من الرياضيين اضافة الى الاخصائيين من الاطباء لنتمكن من الوصول الى مانبغي اليه .

3.4 انخفاض الوزن والرياضه

ان لجوء البعض الى الاساليب غير الصحيه لتخفيف الوزن يمكن ان يؤدي الى مخاطر كبيره على صحتهم . ولهذا وجب استشارة المختصين بالتغذية اضافة الى برامج رياضية علمية دقيقة تدعم هذا الجانب وخاصة ممارسة الالعاب الرياضية التي تعمل على خفض نسبة دهون الجسم وتحسين الاداء ، الا ان مواصلة الجهود الرامية الى فقدان الوزن وبدون وعي يمكن الانزلاق وراء مشكلة اضطرابات التغذيه ومضاعفاتها الخطيرة.

ان اضطرابات التغذيه في الكثير من الاحيان تؤدي الى فقدان الوزن وفقدان الدهون بسبب تقييد عدد السعرات الحرارية واختيار اغذيه خاصه بالحمية الغذائية او الصوم او الاكل الشاذ دون اخذ أي اعتبار الى المضاعفات الناتجة عن ذلك .

الا ان انخفاض الوزن ونسبة الدهون بشكل مفرط عند اتباع نظام غذائي قاسي ، او العكس زيادة الوزن او نسبة الدهون في الجسم كلاهما يؤدي الى اختلال او عدم توافق في السعرات الداخلة للجسم نسبة الى السعرات المصروفه

- ماهر احمد عاصي (2007) البطنه تذهب الفطنه ، الجامعة المستنصرية ، التربية الاساسيه.¹⁹

على تغطية متطلبات انجاز النشاط من الطاقة مما يؤثر سلباً على الاداء الرياضي . علماً ان الاناث معرضات بشكل اكبر لاضطرابات التغذية بسبب تقييد الطاقة الداخلة للجسم لخفض الوزن او الحفاظ على النحافة²⁰ لهذا ينبغي اتخاذ الاجراءات الصحية لخفض الوزن وعدم الضغط على الاشخاص لخفض وزنهم ولا حتى تحديد وزن معين لهم . بل تقييم كمية الطاقة والمواد اللازمة وفق نوع النشاط الرياضي الممارس والفترة الزمنية التي يستغرقها ، ووضع خطة للنظام الغذائي والتشاور مع الجهات الصحية المتخصصة حول الوزن المحدد قبل البدء بتطبيق المناهج الرياضية لتخفيف الوزن .

ان زيادة زمن وشدة الممارسة الرياضية ، يتطلب زيادة بالطاقة المستهلكة من خلال زيادة الانفاق على ساعات من التدريب وان زيادة شدة وكثافة التدريب دون زيادة كمية الطاقة يقود الى مشاكل صحية ونفسية عديدة ، لهذا يجب ان يكون فقدان الوزن محدد ويخضع للرقابة الصحية للاختصاصيين .²¹ ان من حق البدن علينا المحافظة عليه ، وبقائه سليماً صحيحاً ولا يكون ذلك الا بالعناية به ، فالوقاية والرياضة من خير السبل للمحافظة على الصحة ، والرياضة هي من افضل الطرق التي تقي بها الانسان جسمه من العديد من الامراض .

ان المشي من افضل الرياضة على الاطلاق والكثير من الاطباء ينادي بضرورة المشي لكونه يساعد على تحريك الدور الدموي مما يجعل الانسان في نشاط وحيويته دائمة ، وهو ينظم ضربات القلب ويساعد على التدفق المنتظم للدم من والى القلب فيبقى الانسان في معزل عن امراض القلب . وهذا ما اكدته البحوث والدراسات العديدة فقد ادى فريق رافوسين الامريكى اختبارات على (24) متطوعاً بينهم (12) التزموا ببرنامج غذائي فيه سعرات حرارية محدده بشكل صارم و (12) التزموا ببرنامج غذائي ومارسوا ايضاً الرياضة خمس مرات في الاسبوع لمدة ستة شهور . وتناول افراد المجموعه الاولى من عينة الدراسة سعرات حرارية اقل من العادية بنسبة (25%) بينما قلل افراد المجموعة الثانية السعرات الحرارية التي يتناولها بنسبة (12.5%) وزادوا نشاطهم البدني ليفقدوا (12.5%) الاخرى من السعرات الحرارية .

انخفضت اوزان المتطوعين من المجموعتين بنحو (10%) وكتلة الدهون بنحو (24%) ودهون احشاء البطن بنحو (27%) وتتراكم دهون الاحشاء بين الاعضاء الداخليه وتعتبر اخطر انواع الدهون لارتباطها بأمراض القلب والسكري .

واوضح افوسين ان الذين ينقصون اوزانهم بشكل كبير بسبب ممارسة التمرينات الرياضية بكثافة يحرقون سعرات حرارية اقل اثناء الراحة وان الالتزام ببرامج صحية غذائية فقط لم يخفض فيما يبدو كتلة عضلات المتطوعين الى جانب

- سميعه خليل محمد امين (2008) اضطرابات التغذية عند المرأة الرياضيه وانعكاساتها على المستوى الصحي والانجاز ، ورقة عمل بحثية مقدمه²⁰ الى المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشراف - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، ص 6.

- سميعه خليل (2008) مصدر سابق ، ص 11.²¹

خفض الدهون . ومع ذلك يرى رافوسين ان التمرينات الرياضية في غاية الاهمية بالنسبة للصحة ، وقال " من أجل الصحة العامة فأن الالتزام ببرنامج مناسب غذائي وخاص بممارسة التمرينات الرياضيه لايزال الافضل " .
ووجد فريق رافوسين اشاره بسيطه على ان خفض السعرات الحراريه بنسبة (25%) عن طريق برنامج غذائي او برنامج غذائي مع تمرينات رياضيه قد يطيل العمر .

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

- 1- ان الرياضة من وجهة نظر الاسلام وسيلة لخدمة الانسان للوصول الى الكمال والسعاده الحقه ، وبناء الشخصيه الفرديه والاجتماعية .
- 2- الاسلام لايقر أي نشاط من شأنه الاضرار بالنفس والمال العام والخاص .
- 3- يزخر التراث العربي والاسلامي بالعديد من الامور التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضه وتأثيرها على الصحة العامه للانسان .
- 4- تنوع نظرة الاديان السماويه للرياضة .
- 5- ان شعور الانسان بالضعف امام القوة الالهية يجعله طالباً ومتلمساً لها من الله سبحانه وتعالى وهذا يعطيه الشعور بالثقة والطمأنينة .
- 6- هناك تشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية .
- 7- يزخر تراثنا العربي والاسلامي بنوادير تشير الى السمعة وتأثيرها على الانسان.
- 8- الرياضة اصبحت جزءاً اساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبيه ، وان أي علاج طبي او طبيعي لا بد ان يتضمن برامج رياضيه ترويجية بجانب البرامج العلاجيه الاخرى .

2.5 التوصيات

- 1- صياغة الانشطة الرياضية المطلوب ممارستها بحيث عدم تقاطعها مع العادات والتقاليد الاجتماعية والشريعة الاسلامية .
- 2- عدم الانشغال بأمور الحياة واهمال النفس والصحة فالرياضة من خير السبل للمحافظة عليهما .
- 3- استخدام الرياضه مع برنامج غذائي مناسب من اجل الصحة العامه .
- 4- عدم استخدام الرياضة كوسيلة لتخفيف الوزن او السيطرة عليه بدون استشارة الاخصائيين في التغذية والرياضة .
- 5- الفهم الدقيق والاستنتاج الديناميكي للنصوص الشريفة ضمن حدود الشريعة الاسلامية والخروج بأجابات موضوعيه تشكل بمحملها رؤيه مناسبه للرياضة .
- 6- عدم الاكتفاء على الدراسات الاسلامية التي تناولت المواضيع المرتبطة بالرياضة .

- 7- ضرورة ربط الرياضة بأراء الفلاسفة العرب والمسلمين والاحاديث النبوية الشريفة وال بيته الاطهار .
- 8- ضرورة التشجيع على ممارسة الرياضة من قبل الوالدين والاقربان والمجتمع والدولة وتوفير المستلزمات الخاصة بذلك .
- 9- يجب ان يشعر المسلم بحاجته الى الله سبحانه وتعالى حتى يتمكن من مقارعة هوى نفسه او ظلم الاخرين .
- 10- الاستمرار بأداء فريضة الصلاة ولخمس مرات يومياً لما لها من تأثير على صحة المسلم ، لكونها تمرينات رياضة لكافة اجزاء الجسم .

المراجع والمصادر

- القرآن الكريم .
- نهج البلاغة.
- جامع السعادات للتراقي.
- مستدرک الوسائل.
- انسام يعرب (2003) التشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- احسان محمد العارضي (2006) اشكالية العلاقة بين الحرية والديمقراطية ، مركز الشهيدين الصدرين للدراسات والبحوث العامة ، الاصدار الثاني.
- احسان العارضي (2008) فلسفة التربية الرياضية وفق المنظور الاسلامي ، المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف.
- بسطامي ، ريم فلاح واخرون (1994) النوبة القلبية ، عمان ، منشورات الجامعة الاردنية .
- خالد ابراهيم عثمان (1999) الانشطة الترويحية ضرورة للتقليل من التوتر / الجزيرة انترنيت
- ريسان خريط (1991) التحليل البايوكيميائي في التدريب الرياضي البصره ، مطبعة دار الحكمة.
- سميعه خليل محمد امين (2008) اضطرابات التغذية عند المرأه الرياضيه وانعكاساتها على المستوى الصحي والانجاز ، ورقة عمل بحثية مقدمه الى المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشراف - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.

- ماهر احمد عاصي (2007) البطنه تذهب الفطنه ، الجامعة المستنصرية ، التربية الاساسيه.
- محمد حسين فضل الله (1433هـ) الاسلام ومنطق القوة ، دار الملاك للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان.
- محمود داود الربيعي واخرون (2000) نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.
- محمود داود الربيعي واخرون (2003) اثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد 30 العدد (2) الجامعة الاردنية .

منذر هاشم الخطيب (2000) تأريخ التربية الرياضيه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط2

مها الانصاري (2000) علاقة الصلاة مع الحالة الصحية لمفاصل الجسم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية.

Anderson L. et al (1982) Nutrition in Health and Disease 17 th ed J. B Lippincot Company . phyladelphia

Copyraght , 1997-2000 Al – jazirah Corporation . All rights reserved

Sharky.B. S (1979) physiology of finess . Humanities , champagin 116 1820.

William MH (1995) Nutrition for finess and pubuquw la : wrnc ; Brown publishers . p . 144.