

السؤال الثالث: هل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم رياضياً؟

الرسول صلى الله عليه وسلم كان رياضياً على مستوى عالٍ!، فقد فاز في بطولة الجزيرة العربية في المصارعة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما: أن يزيد بن ركانة صارح النبي صلى الله عليه وسلم، فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث مرات، كل مرة على مائة من الغنم، فلما كان في الثالثة قال: يا محمد ما وضع ظهري إلى الأرض أحد قبلك، وما كان أحد أبغض إلي منك، وأنا أشهد أن لا إله إلا الله وأنت رسول الله، فقام عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم ورد عليه غنمه<sup>١</sup>.

وركانة كان أعظم مصارع في الجزيرة العربية، وعرض عليه النبي الإسلام فقال: وما علامة صدقك؟ فطلب النبي أن يصارعه، فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم من أول جوله، ورفعته ووضعته لمس أكتاف!، فتعجب الرجل، وطلب المصارعة مرة أخرى، فرفعه النبي صلى الله عليه وسلم ووضعته على الأرض، وكذلك في الثالثة، فأسلم الرجل وحسن إسلامه لأنه لم يصرعه أحد من قبل النبي صلى الله عليه وسلم!.

وحتى تعلمون شدة هذا المصارع، فقد بلغ من شدته وقوته

١ رواه أبو بكر الشافعي، وأخرجه البيهقي عن سعيد بن جبير رضي الله عنه

أنه كان يقف بقدمية على جلد بعير، ويطلب من الرجال أن يُزحزحوا هذا الجلد عن موضعه فلا يستطيعون!!، ولكن الرسول صلى الله عليه وسلم صرعه.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يذهب إلى مركز تدريب الرماية للمهاجرين والأنصار، لأن رمي السهام كان سلاح فعال في الحروب، فيقول لمعشر المهاجرين:

{ اَرْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ، فَإِنَّ آبَاءَكُمْ كَانَ رَامِيًا اَرْمُوا، وَأَنَا مَعَ بَنِي فَلَانٍ، فَأَمْسَكَ أَحَدُ الْفَرِيقَيْنِ بِأَيْدِيهِمْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا لَكُمْ لَا تَرْمُونَ؟! فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ نَرْمِي وَأَنْتَ مَعَهُمْ!، قَالَ: اَرْمُوا وَأَنَا مَعَكُمْ كُلُّكُمْ }<sup>٢</sup>

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يحضر إلى حلقات الجري، ويقف عند نقطة الإنهاء ليستقبل المتسابق الأول بأحضانه صلى الله عليه وسلم، فعن عبد الله بن الحارث قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله، وعبيد الله، وكثيراً من بني العباس ثم يقول:

{ من سبق إليّ فله كذا وكذا، فيستبقون إليه فيقعون على ظهره  
وصدره فيقبلهم ويلتزمهم }<sup>٣</sup>

٢ صحيح البخاري ومسنند أحمد عن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه

٣ مسند أحمد عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه

بل كان يُمرّن نساءه على الرياضة، فعن السيدة عائشة رضي الله عنها، قالت:

{ خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ لَمْ أَحْمِلِ اللَّحْمَ وَلَمْ أَبْدُنْ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: تَقَدَّمُوا، فَتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قَالَ لِي: تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ، فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقْتُهُ، فَسَكَتَ عَنِّي، حَتَّى إِذَا حَمَلْتُ اللَّحْمَ وَبَدَنْتُ وَنَسِيتُ، خَرَجْتُ مَعَهُ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ، فَقَالَ لِلنَّاسِ: تَقَدَّمُوا، فَتَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ: تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ، فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقْتُهُ، فَجَعَلَ يَضْحَكُ، وَهُوَ يَقُولُ: هَذِهِ بَيْتُكَ }<sup>٤</sup>

أراد أن يُشجعها في المرة الأولى فتباطأ لتسبقه وتشجع على هذا العمل. وفي المرة الثانية أراها الحقيقة فسبقها، وقال لها مازحاً: هذه بتلك.

وفي كتب السيرة ما لا يُعد ولا يُحصى من هذه المشاهد الرياضية التي كان النبي صلى الله عليه وسلم يحثها ويمارسها. بل إن الرياضة الإسلامية هي قمة الرياضة البدنية، فإن كل أعضاء الجسم في الصلاة تتحرك، إن كان في الوقوف، أو في الركوع، أو في السجود.

بل قد ذكر لنا العلماء المحدثين؛ رجلٌ من بني جلدتنا

مصري أخذ رسالة الماجستير من جامعة الإسكندرية في كلية الطب، وهي رسالة عملية على كيفية شفاء الصلاة لدوالي الساقين، وهو مرضٌ منتشر في هذا العصر، فأثبت أن شفاء دوالي الساقين بالصلاة التي أمر بها الله تبارك وتعالى. والصيام رياضة، وقيام الليل رياضة، وذكر الله رياضة، فالرسول صلى الله عليه وسلم كان رياضياً في كل أحواله، فكان يمارس الرياضة البدنية، والرياضة الروحية، والرياضة العبادية، وكل أنواع الرياضات صلوات ربي وتسليماته عليه.