

٢

سلسلة دراسات الدين والحياة

الرياضة في عالمنا المعاصر بين التزينة البدنية والتزينة الروحية

نريثة الجمال

مركز براثا للدراسات والبحوث
Baratha Center for Studies and Research



الرِّبَاطَةُ فِي عَالَمِنَا الْمُعَاصِرِ
بَيْنَ التَّرْبِيَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالتَّرْبِيَةِ الرُّوْحِيَّةِ
زينة الجمال

◆ رقم الطبعة: الأولى
◆ تاريخ الطبعة: ٢٠٢٥ م - ١٤٤٧ هـ
◆ مكان الطبعة: بيروت - بغداد

■ الآراء المطروحة لا تعبر عن رأي المركز بالضرورة ■

© جميع الحقوق محفوظة للمركز

مركز براثا للدراسات والبحوث
بيروت - بغداد

Baratha Center for Studies and Research

www.barathacenter.com

barathacenter@gmail.com

سلسلة دراسات الدين والحياة ٢

الرياضة في عالمنا المعاصر بين التربية البدنية والتربية الروحية

مريضة الجمال

مركز أبحاث الدراسات والبحوث
بيروت - بغداد

سلسلة دراسات الدين والحياة

في ظلّ تعقيدات العصر الحديث، حيثُ تتزايد التّحديات اليوميّة التي تواجه الإنسان، من ضغوطات معيشية متصاعدة وتسارع وتيرة الحياة وهموم ترتبط بالعمل والدراسة والعلاقات الاجتماعيّة، يجدُ كثيرون صعوبةً في تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الماديّة واحتياجاتهم الرّوحيّة. في خضم هذه الانشغالات، قد يتراجع حضورُ الدّين في الحياة اليوميّة، أو يُختزل في التركيز على البُعد الشكليّ وتحقيق الواجب والتكليف، دون أن ينعكس ذلك بعمق على السلوك والمواقف. كما أن التّعامل السطحي مع الدّين، أو فصله عن واقع الحياة يجعل الإنسان عرضةً للتّيه الروحي والفراغ القيميّ، ممّا يُضاعف من معاناته أمام أزمات العصر.

انطلاقاً من هذا الواقع، برزت الحاجةُ إلى رؤية متجدّدة تُعيد للدّين دوره الحقيقيّ كقوة دافعة للتوازن النفسي والاجتماعي، ومصدر للقيم التي توجّه السلوك وتُلهم الإنسان في مواجهة صعوبات الحياة. ومن هذا الفهم، يُطلق مركز (برائثا للدراسات والبحوث) (سلسلة دراسات الدّين والحياة)، لمعالجة هذه الإشكاليّات وتقديم قراءة معاصرة للدّين تتغلّغل في تفاصيل الحياة اليوميّة.

تهدفُ هذه السلسلة إلى توضيح كيف أنّ الدّين حين يُفهم بعمق، يتحول إلى طاقة إيجابيّة تتداخل مع شؤون الحياة كافّة، من العمل والأسرة إلى العلاقات الاجتماعيّة وإدارة الضغوط. إنّها دعوة لفهم الدّين كمنهج حياة متكامل، يمنح الإنسان القوّة والمعنى وسط تحديات العصر، ويجعل من التّديّن تجربةً واعيةً تُسهم في بناء الذات والمجتمع.

مقدمة

منذُ بدايةِ الخلقِ، والإنسانُ في صراعٍ دائمٍ بينَ ضعفهِ الجسديِّ وتطلُّعهِ نحوَ الكمالِ والقوَّة. في هذا المسارِ، لم تكنِ الرياضةُ مجردَ حركاتٍ بدنيَّةٍ تُمارَسُ لتحسينِ الصحَّةِ أو تسليَةِ النفسِ، بل شكَّلتْ عبرَ التاريخِ نشاطاً وجودياً، يحملُ أبعاداً جماليَّةً وفلسفيَّةً وروحيَّةً عميقةً. إنَّ الرياضةَ، في جوهرها، هيَ تعبيرٌ عن سعيِ الإنسانِ للانسجامِ بينَ الجسدِ والروحِ، بينَ الإرادةِ والحدودِ، بينَ التنافسِ والتواضعِ.

في العالمِ الإسلاميِّ، لم تكنِ الرياضةُ غريبةً عن التجربةِ الإيمانيَّةِ ولا هامشيَّةً في التصوُّرِ الدينيِّ. بل نجدُها حاضرةً في سيرةِ النبيِّ محمدٍ ﷺ؛ حيثُ مارسها مع أصحابه وأهل بيته ضمنَ إطارٍ متوازنٍ يجمعُ بينَ القوَّةِ الجسديَّةِ والسموِّ الخُلُقيِّ. وفي هذا الكتابِ، نعيدُ قراءةَ هذه العَلاقةِ العريقةِ بينَ الإسلامِ والرياضةِ، ليسَ فقطً من منظورٍ شرعيِّ تقليديِّ، بل أيضاً من زاويةٍ جماليَّةٍ وروحيَّةٍ.

لقد حثَّ الإسلامُ على القوَّةِ، هذه القوَّةُ التي لا تقتصرُ على الجانبِ العَضَلِيِّ فحسبٍ، بل تشملُ قوَّةَ الإرادةِ، والقدرةَ على ضبطِ النفسِ، والمثابرةِ، والشجاعةَ في الميدانِ وخارجه. فالرياضةُ في الإسلامِ ليستُ عبثاً أو استعراضاً، بل وسيلةً لصقلِ النفسِ، وتربيةِ الجسدِ، وتركيزِ الروحِ. من يتأملُ في الرياضاتِ التي حثَّ عليها النبي ﷺ - كالرميةِ، وركوبِ الخيلِ، والسباحةِ، والمصارعةِ - يدركُ أن هذه الأنشطةَ لم تكنْ فقط أدواتٍ للدِّفاعِ أو البقاءِ، بل وسائلَ لبناءِ شخصيَّةٍ متكاملة. في كلِّ رياضةٍ من هذه الرياضاتِ، دعوةٌ ضمنيَّةٌ إلى إدراكِ التوازنِ: بين القوَّةِ والسيطرةِ، وبين الانطلاقِ والانضباطِ، وبين التحديِّ والقبولِ.

لكنَّ الرياضةَ ليستُ فقط وسيلةً تربويَّةً أو جسمانيَّةً، فهناكُ بعدُ جماليُّ في كلِّ حركةٍ رياضيَّةٍ مُتقنة، وفي كلِّ انسجامٍ بين الجسدِ والعقلِ. لطالما كانتِ الرياضةُ موضوعَ تأمُّلٍ عميقٍ في عالمِ الفلسفةِ. ف(أفلاطونُ) مثلاً، اعتبرَ أنَّ التربيةَ المتكاملةَ لا تكتملُ دونَ العنايةِ بالجسدِ، كما بالعقلِ. واعتبرَ أنَّ ممارسةَ الرياضةِ تخلُقُ التوازنَ بين الشجاعةِ والحكمةِ، فهي جزءٌ أساسٌ من تربيةِ الإنسانِ؛ لأنَّها تُعلِّمُ الشجاعةَ والانضباطَ وتمنحُ الجسدَ توازناً ينعكسُ على النفسِ^(١). وهذا ما نجدهُ منسجماً مع مقاصدِ الشريعةِ الإسلاميَّةِ التي تدعو إلى الاعتدالِ والاتزانِ

في كل شيء.

كما أنّ في الرياضة قيمًا تلتقي مع الأخلاق الإسلاميّة، منها: الصبر، والإخلاص، والروح الرياضيّة، واحترام الخصم، ونبذ الغرور، والعمل الجماعي. إنّها مساحة تطبيق عملي لأخلاق القرآن، وفرصة لغرس قيم سامية في النفوس، خاصّة في عقول الناشئة الذين يحتاجون إلى نماذج عمليّة أكثر من الخطاب النظري.

من هنا، يأتي هذا الكتاب ليقدم قراءة معاصرة وشاملة للرياضة من منظور إسلامي، دون أن يقع في إطار الفتوى المجردة، أو جفاف التنظير. سنحاول أن نربط بين النصوص الشرعيّة والتجربة الإنسانيّة، وبين التراث الإسلامي والمشهد الرياضي الحديث، وبين روح الإسلام وحيويّة الجسد. هذا الكتاب ليس دعوة إلى الرياضة من باب اللياقة فحسب، بل من باب الحياة نفسها؛ لأنّ في كل عرق يتصبّب بعد تمرين، وكلّ عضلة تُربى على الانضباط، وكلّ هزيمة تُستوعب بروح عالية، درسًا من دروس العبوديّة، وطريقًا نحو معرفة النفس، وبالتالي معرفة الله.

الفصل الأول:

الرياضة، والتربية البدنية، والتربية الروحية
المفهوم، والأهداف، وطبيعة العلاقة

◆ المبحثُ الأوّلُ:

الرياضةُ: مفهومُها، وتاريخُها، وأهدافُها

أوّلاً: تعريفُ الرياضة

إنّ الرياضة عبارة عن نشاطٍ جسديٍّ إنسانيٍّ، يشمل نوعين من الأداء، البدني والذهني، تحكمه قواعد وقوانين متّفق عليها، وأهدافه متعدّدة، منها تنافسيّة، وفردية واجتماعيّة، وترفيهيّة وصحيّة. نعم، تركز الرياضة على المهارة (بدنيّة أو ذهنيّة) بشكلٍ أساس، لكنّها لا تقتصر عليها، بل تُعتبر أيضاً تعبيراً عن التوازن بين القدرات الفطريّة والتطوير المكتسب عبر التدريب والانضباط.

تعدّد مستويات الرياضة؛ إذ تبدأ بالنشاط العفويّ اليوميّ الذي يمارسه الإنسان، مثل المشي والأعمال المنزليّة وأي أداء حركيٍّ آخر، وصولاً إلى التنافس المحترف الذي تحكمه مؤسّسات رياضيّة دوليّة؛ حيث تصبح

جزءاً من الهُوِيَّةِ الثقافيةِ للدول، وعماملاً مؤثراً في تطوُّرها وعلاقتها. والقوانين التي تحكم الرياضة -خصوصاً الاحترافية منها- لا تقتصر على القوانين المادية أو الجسدية الخاصة بكل لعبة أو مسابقة، بل تتعدَّها لتصل إلى التداخل مع المفاهيم الخُلُقِيَّةِ والفلسفِيَّةِ الإنسانيَّةِ، كالروح الرياضيَّةِ، والصبر، والانضباط... وغيرها.

ثانياً: لمحة موجزة عن تاريخ الرياضة

من غير الممكن تفكيك تاريخ الرياضة^(١) عن تاريخ وجود العنصر البشري على الأرض؛ إذ إنَّها وُجِدَتْ بوجوده، حتى قبل قيام الحضارات البشرية، كان الإنسان يمارس ما يسمَّى بـ «رياضة البقاء»، وهي عبارة عن تسلُّق الجبال، وخوض الوديان والغابات، والسباحة في الأنهار والمحيطات، بهدف الحصول على قوت يومه، والمصارعة مع أقرانه من أجل البقاء، وهذه أوَّل مستويات الرياضة عبر التاريخ.

أمَّا مع قيام الحضارات الإنسانيَّةِ، فقد شكَّلت الرياضة حجراً أساسياً في بناء الهُوِيَّةِ الثقافيةِ للشعوب؛ حيث كانت تُمارَس على شكل طقوس دينية واحتفالات شعبية لدى الحضارات القديمة في مصر واليونان والصين مثلاً.

١ - انظر للتفصيل: فان دالين وآخرون: تاريخ التربية البدنية؛ عبد الفتاح لطفي: المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها؛ نجم الدين السهروردي: الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية.

■ **الصين:** مارس الصينيون القدماء عددًا من النشاطات الرياضية على رأسها الجمباز (Gymnastics)، ومن بين المعالم الأثرية والنقوش التي عُثِرَ عليها، أدوات ذات خصائص للاستخدام الرياضي، يعود أصلها إلى أكثر من ألف عام قبل الميلاد.

■ **مصر:** كان المصريون القدماء من بين أوّل من مارسوا الرياضة بشكلٍ منظمٍ. وقد أسهموا في تطوير عدد من الرياضات الحديثة، مثل المصارعة والملاكمة وألعاب القوى. كانت الرياضة في مصر القديمة تقتصر في البداية على الحكّام والأغنياء الذين كانوا يمارسونها في ساحات مكشوفة قرب المعابد.

■ **اليونان:** كان من الضروريّ في العصر الإغريقيّ أن يكون الفرد قويًا وذكيًا، ومن هنا جاء الاهتمام بصحة الإنسان ولياقته. فكانت الرياضة جزءًا مهمًا من الثقافة الإغريقيّة؛ حيث كانت تُمارَس في أماكن مخصّصة لها، مثل الجمنازيوم (Gymnasium) والبالسترا (Palestra).

أخذ هذا النشاط بالتطوّر خلال العصور الوسطى وعصر النهضة؛ حيث اتخذ شكلاً أكثر تقنيًا وتنظيمًا، ويُذكر أنّ للشورة الصناعيّة دورًا جذريًا في انخراط الطبقة الوسطى في النشاطات الرياضية التي كانت حكرًا على الأغنياء من مبدأ الترفيه والمتعة.

ففي القرن العشرين، أصبحت الرياضة ظاهرة عالميّة مع تأسيس اللجنة

الأولمبيَّة الدوليَّة وإقامة الألعاب الأولمبيَّة الحديثة في عام ١٨٩٦ م. كما شهد هذا القرن تطوُّراً في الرياضات الجماعيَّة مثل كرة القدم وكرة السلة، التي أصبحت تحظى بشعبية كبيرة على مستوى العالم.

ثالثاً: أهدافُ الرِّياضَةِ

هناك مجموعة من الأهداف المتنوعة التي تترتَّب على ممارسة

الرياضة، نشير إلى بعض منها:

١. الأهداف الصحيَّة:

- تحسين اللياقة البدنيَّة.
- الوقاية من الأمراض.
- تعزيز الصحة العقليَّة.
- التقليل من مستويات التوتر والقلق.
- تعزيز التركيز والانتباه.
- تحسين جودة النوم.

٢. الأهداف النفسيَّة والعاطفيَّة:

- تعزيز الثقة بالنفس.
- اكتساب مهارة الصبر والانضباط.
- توفير منفذٍ صحيٍّ لتفريغ المشاعر السليبيَّة.

٣. الأهداف الاجتماعيَّة والتربويَّة:

- ترسيخ مبادئ الصدق، والنزاهة والروح الرياضية.
 - الاحترام المتبادل بين اللاعبين والمدربين والجمهور.
 - تعزيز الروابط الاجتماعية والعمل الجماعي.
 - اكتساب مهارات القيادة وتحمل المسؤولية.
٤. الأهداف الاقتصادية:
- تنشيط السياحة الرياضية.
 - خلق فرص عمل.
٥. الأهداف الترفيهية وجودة الحياة:
- توفير فرصة للابتعاد عن الضغوط اليومية.
 - الاستمتاع بوقت الفراغ.
 - تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

◆ المبحث الثاني: التربية البدنية

أولاً: تعريفُ التربية البدنية والرياضية

إنَّ التربية البدنية هي مجال تعليميٍّ يستخدم الحركة الجسدية لأهداف معيَّنة، على رأسها تطوير القدرات البشرية للفرد والجماعة، كما تهدف إلى غرس عادات خُلُقِيَّة وبدنية صحيَّة في حياة الإنسان اليومية، وهي جزء من المناهج التربويَّة في المدارس والجامعات كما في الأسرة. وتطوَّر هذا المفهوم مع تطوُّر البشرية؛ إذ أصبح مرتبطاً بقيام الدول، والحفاظ عليها والدفاع عنها، من خلال تدريب الجنود والشباب بغية حماية الأوطان. أمَّا من الناحية الخُلُقِيَّة، فتركَّز هذه التربية على ترويض الفرد، من خلال التزامه بالأعراف الخُلُقِيَّة الحاكمة، فلا تتفوق قوَّته الجسدية على حكمته وإنسانيَّته، كي لا يستخدمها بغية الاعتداء وتهديد أمن الآخر بغير وجه حقٍّ. يعرفها (روبرت بوبان - Robert Boban) بالآتي: «التربية البدنية هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس-حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد»^(١). أمَّا (تشارلز بيوكر - Charles Baker) فقالت في هذا المجال: «يكتسب

تعبير التربية معنيّ جديداً بعد إضافة كلمة «البدنيّة» إليه، فكلمة «بدنيّة» تشير إلى البدن، وهي كثيراً ما تُستخدم للإشارة إلى الصفات البدنيّة، كالقوّة البدنيّة وغيرها. وهي تشير إلى البدن بوصفه مقابل العقل. وعلى ذلك، فحينما تضاف كلمة «التربية» إلى كلمة البدن نحصل على تعبير نقصد به تلك العمليّة التربويّة التي تجري عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمّي جسم الإنسان وتصونه^(١). والتربية الرياضيّة من مندرجات التربية البدنيّة التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق في الجوانب البدنيّة والعقليّة والاجتماعيّة والانفعاليّة، عن طريق ألوان الأنشطة البدنيّة المختارة.

فالتربية الرياضيّة، هي «التربية الشاملة المتّزنة للفرد في جميع الجوانب البدنيّة والنفسية والحركيّة والاجتماعيّة، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضيّة وتعدّها»^(٢).

ثانياً: أهداف التربية البدنيّة

هناك أهداف عدّة تتوخّاها التربية البدنيّة والرياضيّة، نذكر بعضها:

١. الأهداف الصحيّة:

■ تحسين فيزيولوجيا الجسد.

١ - تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنيّة، ص ٣٣.

٢ - إبراهيم حلمي وليلى السيد فرحات: التربية البدنيّة والترويح للمعاقين، ص ٤٥.

■ تنمية القدرة الحركية.

■ اكتساب الخفة، والرشاقة والمرونة.

٢. الأهداف العقلية:

■ تعزيز النمو العقلي.

■ تنمية الجوانب المعرفية.

■ تعزيز القدرة على التركيز والانتباه.

٣. الأهداف الاجتماعية:

■ تعزيز الترابط، والتماسك والتكيف مع الجماعة.

■ اكتساب القيم والخبرات من خلال التفاعل الاجتماعي.

■ إقصاء العنصرية والتمييز بين أفراد المجتمع البشري.

■ اكتساب فنّ التواصل.

■ اكتساب الثقة بالنفس.

■ تعزيز القدرة على الالتزام بالقوانين والضوابط.

٤. الأهداف الاقتصادية:

■ تحسين الإنتاج وزيادته.

■ زيادة الدخل الفردي.

■ توفير الأيدي العاملة.

يتبين لنا ممّا تقدّم، أنّ التربية البدنية والرياضة لا تكادان تنفكّان عن بعضهما بعضاً زمانياً، فكما أسلفنا أنّ أوّل الرياضات كانت «رياضة البقاء»،

ومن أجل ممارستها لا بدّ للأسر أو الآباء في العصور الأولى للبشريّة من تأهيل وتدريب الأطفال بشكل غريزيّ على القوّة البدنيّة من أجل البقاء. لكنّ هذا المفهوم البدائيّ تطوّر مع قيام الحضارات، وأضحى ركنًا رئيسًا في بناء الفرد المجتمعيّ، وبالتالي الدول.

فالتربية البدنيّة مفهوم يشمل الرياضة، أي أنّه أوسع منها. تتشارك الرياضة والتربية البدنيّة في كثير من الأهداف، كتعزيز الصحّة واللياقة البدنيّة، لكنّها تختلف في التطبيق؛ إذ إنّ التربية البدنيّة شاملة، ومتعدّدة الأنشطة وغير تنافسيّة، أمّا الرياضة فمتخصّصة بنوع واحد، وتعزّز الروح التنافسيّة بشكل كبير.

وخلاصة القول، إنّ هذين المفهومين يكملان بعضهما بعضًا، حيث توفّر التربية البدنيّة الأرضيّة الحُلقيّة والجسديّة لممارسة الرياضة بالشكل السليم.

◆ المبحثُ الثالثُ: التربيةُ الروحيّةُ

أولًا: تحديدُ مفهوم التربية الروحيّة
إنّ التربية الروحيّة هي العمليّة التربويّة التي تهدف إلى تنمية البعد الروحيّ لدى الإنسان، ممّا يجعله أكثر وعيًا بذاته وعلاقته بالخالق والكون

والمجتمع. تهدف هذه التربية إلى تحقيق الكمال الإنساني من خلال تركية النفس، وغرس القيم الخُلُقِيَّة وتعزيزها، وخلق علاقة رابطة مع الخالق، والتأمل في المعاني الوجودية للحياة.

يعرّف (أفلاطون) التربية بالآتي: «التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال وكل ما يمكن من الكمال»^(١).

والكمال هو الوصول إلى الغاية المنشودة التي ليس وراءها مزيد، وهي الحالة التي يصل فيها الكائن إلى تحقيق هدفه النهائي؛ بحيث لا ينقصه شيء في طبيعته أو وظيفته. فالكمال في تربية الإنسان هو وصوله إلى ما خُلِق من أجله وهو مقتضى فطرته.

وفي هذا السياق يقول الإمام الخميني قُدْسَتْهُ: «إن من الأمور الفطرية التي جُبِلت عليها سلسلة بني البشر بأكملها؛ بحيث إنك لن تجد فرداً واحداً في كل المجموعة البشرية على خلافها، ولا شيء من العادات والأخلاق والمذاهب والمسالك وغيرها قد بدّلها أو أحدث فيها خللاً، فطرة «عشق الكمال»... فنور الفطرة هذا قد هدانا إلى أن نعرف أن قلوب جميع أبناء البشر، من أهالي أقصى المعمورة وسكان البوادي والغابات إلى شعوب الدول المتحضرة في العالم، وابتداءً بالطبيعيين والماديّين وانتهاءً بأهل الملل والنحل تتّجه بالفطرة نحو الكمال الذي لا نقص فيه،

فهم عاشقون للكمال والجمال الذي لا عيب فيه، والعلم الذي لا جهل فيه، والقدرة التي لا تعجز عن شيء، والحياة التي لا موت فيها^(١).

ثانياً: أبعاد التربية الروحية

يمكن الحديث عن أبعاد متعدّدة للتربية الروحية، أهمّها:

- البعد العقدي والإيماني: يتعلّق هذا البعد بالإيمان بالله وبالحقائق الغيبية، كالروح، والمعاد، والأنبياء (عليهم السلام)، والمعجزات.
- البعد الخُلقي: يرتبط بغرس الفضائل، كالصدق، والعفة، والشجاعة. ونبذ الرذائل، كالجبن، والكذب، والشّر.
- البعد العبادي السلوكي: وهو عبارة عن خلق رابطة قوية مع الخالق من خلال ممارسة العبادات، والالتزام بالواجبات والابتعاد عن المحرّمات.
- البعد التأملي: يركّز على تنمية الوعي العميق بالذات وبالوجود، من خلال التفكير في الكون وفي آيات الله.
- البعد الاجتماعي: يتمثّل في كيفية انعكاس هذه الروحية على تفاعلات الفرد الاجتماعية وتصرفاته مع غيره؛ بحيث لا تبقى القيم الخُلقيّة حبراً على ورق، بل تُترجم إلى سلوكيات على أرض الواقع.

ثالثاً: أهدافُ التَّربِيَةِ الرُّوْحِيَّةِ

تهدف التَّربِيَةُ الرُّوْحِيَّةُ إِلَى تَحْقِيقِ غَايَاتٍ مُتَعَدِّدَةٍ فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ،
نَقْتَصِرُ عَلَى ذِكْرِ بَعْضِهَا:

- تَحْقِيقِ التَّوْازَنِ النَّفْسِيِّ.
- تَعْزِيزِ الْإِرَادَةِ.
- ضَبْطِ النَّفْسِ، وَالتَّحَكُّمِ بِالغَضَبِ.
- بِنَاءِ مَجْتَمَعٍ أَكْثَرَ إِنْسَانِيَّةً.
- تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ الْحَقِيقِيَّةِ.

وَفِي الْخِلَاصَةِ نَقُولُ: إِنَّ التَّربِيَةَ بِمَفْهُومِهَا الْعَامِّ، تُشْمَلُ الْبَدَنِيَّةُ
وَالرُّوْحِيَّةُ، وَهُمَا مَكْمَلَانِ لِبَعْضِهِمَا بَعْضًا، فَلَا يُمْكِنُ التَّرْكِيزُ عَلَى وَاحِدَةٍ
وَإِهْمَالِ الْآخَرَى؛ لِأَنَّهُمَا مُتَشَابِكَانِ بِشَكْلِ جَذْرِيٍّ، فَالرُّوحُ تَوَثَّرَ فِي
الْجِسْمِ وَالْعَكْسُ صَحِيحٌ، هَذَا مَا سَنَطْرَحُهُ بِشَكْلِ تَفْصِيلِيٍّ فِي الْمَبْحَثِ
الْآتِي.

◆ الْمَبْحَثُ الرَّابِعُ: طَبِيعَةُ الْعِلَاقَةِ بَيْنِ الْبَدَنِ وَالرُّوْحِ

أَوَّلًا: الْإِنْسَانُ فِي بُعْدِيَةِ الرُّوْحِيِّ وَالْمَادِيِّ
إِنَّ الْإِنْسَانَ فِي الرُّؤْيَةِ الدِّينِيَّةِ الْقَرَأْنِيَّةِ وَالْفَلَسَفَةِ الْعَقْلِيَّةِ مَرْكَبٌ مِنْ

عالمين: الروح والمادة^(١).

يقول العلامة الطباطبائي رحمته الله عليه: «أنشأ الله هذا النوع [أي الإنسان]، مركباً من جزأين، ومؤلفاً من جوهرين، مادةً بدنيةً، وجوهر مجرد هي النفس والروح...»^(٢) فالروح عندهم ليست من عالم المادة، وليست جزءاً من البدن، ولا تتصف بصفات الجسم.

يقول الشيخ البهائي: «المراد بالروح، ما يشير إليه الإنسان بقوله: «أنا»، أعني النفس الناطقة، وهو المعنى بالروح في القرآن والحديث... والذي عليه المحققون أنها غير داخله في البدن بالجزئية والحلول، بل هي بريئة عن صفات الجسمية، منزّهة عن العوارض المادية، متعلقة به - أي بالبدن - تعلق التدبير والتصرف فقط»^(٣). وعليه، إن الروح في ضوء المنطق القرآني هي جوهر مجرد عن المادة في ذاتها، أي هي في ذاتها لا تتصف بأي صفة من صفات الجسم، كالزمان والمكان والحجم والوزن... إلخ^(٤).

وكذلك حدّد الفلاسفة مفهوم الروح بأنها: جوهر مجرد عن المادة ذاتاً متعلق بها في مقام الفعل والعمل والنشاط والحركة^(٥).

١ - روح الله الخميني: الأربعون حديثاً، ص ٢٢.

٢ - محمد حسين الطباطبائي: الميزان في تفسير القرآن، ج ٢، ص ١١٣.

٣ - محمد صالح المازنداراني: شرح أصول الكافي، ج ٦، ص ٧٠.

٤ - محمد حسين الطباطبائي: الميزان في تفسير القرآن، ج ١، ص ٣٦٥.

٥ - محمد حسين الطباطبائي: بداية الحكمة، ص ٩٩.

لكن، هذا لا يعني أنَّها منزهة عن الجسم بالكلية، بمعنى أنَّها منفصلة عنه وغير مرتبطة به؛ بحيث يكون الإنسان مركَّبًا من عالمين منفصلين، بل هناك ارتباط وثيق بين البعدين: الروحيِّ والماديِّ من شخصيَّة الإنسان، سواء أكان هذا الارتباط على نحو أن كلَّ بُعد منهما هو جوهر مستقلُّ عن الآخر مع ارتباط بينهما، أم كانت العلاقة بينهما أنَّهما وجود واحد لكن له مرتبتان روحيَّة وماديَّة. في النتيجة هناك عمليَّة تأثير وتأثر من الجانبين وتفاعل متعاكس من الطرفين، فالرُّوح تحتاج إلى البدن، والبدن يحتاج إلى الرُّوح، فالبدن لا يتَّصف بصفات العلم والقدرة والحياة والشعور... إلخ إلا إذا ارتبطت به الرُّوح، ولذا إذا انفصلت الرُّوح عن البدن بالموت يغدو البدن جسمًا جامدًا، وكذلك الرُّوح تحتاج إلى البدن في تصرفاتها وأفعالها في عالم الدنيا، فالرُّوح تفكَّر بواسطة الدماغ، وتنظر بواسطة العين، وتسمع بواسطة الأذن، وتحبُّ، وتخاف، وتشتاق، وتفرح، وتحزن بواسطة القلب... فالرُّوح تحتاج إلى البدن وأعضائه...

ثانيًا: علاقةُ التأثيرِ والتأثرِ المتبادلين بين الرُّوحِ والبدنِ

١- تأثيرُ الرُّوحِ على البدنِ:

الحالاتُ الروحيَّة التي يعيشها الإنسان في داخله تؤثر في بدنه وتنعكس على أعضائه ونشاطه الحركي والجسدي، مثل:

■ التوترُ والإجهادُ يؤدِّيان إلى زيادة ضغط الدَّم: وفقًا لدراسة

أجريت في عام ٢٠١٥م فإنَّ ارتفاع مستويات القلق على مدى

- فترة طويلة من شأنه أن يؤدي إلى زيادة ضغط الدّم^(١).
- القلق وتأثيره في الجهاز المناعي: عند استمرار القلق لفترات طويلة (الإجهاد المزمن)، يتراجع دور الجهاز المناعي بسبب الإفراط في إفراز السيتوكينات (Cytokines) المضادة للالتهاب في محاولة من الجسم لتقليل الالتهاب تؤدي إلى ضعف المناعة^(٢).
- تأثير الاكتئاب في الجسد: يُسبب الاكتئاب صعوبة في النوم، أو الاستغراق في النوم لساعات طويلة. ويزيد الاكتئاب من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، بحيث يحدث فتوراً في الطّاقة لأداء المهّمات اليومية على الرغم من قضاء ساعات طويلة في النوم والراحة. مضافاً إلى حدوث اضطرابات هضميّة دون سبب واضح، مثل: عسر الهضم، أو الغثيان، أو الإسهال، أو الإمساك. ويزيد الاكتئاب من خطورة الإصابة بصداع الشقيقة بمقدار ثلاثة أضعاف. كما أنّه يُسهم في حدوث اضطرابات في الشهية للطعام، مضافاً إلى

١ - التوتر والقلق والإجهاد وعلاقتهم بارتفاع ضغط الدم، على الرابط:

<https://nourleen.com/>

٢ - تأثير القلق على الجهاز المناعي والأضرار التي يسببها، على الرابط:

<https://www.albawabhnews.com/5135124>

اضطرابات في الوزن؛ حيث يُعاني بعض الأشخاص المصابين بالاكْتئاب من انعدام الرِّغْبَةِ في تناول الطّعام وبالتالي خسارة الوزن، وقد يجعل بعضهم الآخر يأكلون دون توقُّف أو بشراهة وبالتالي زيادة الوزن. ويزيد من احتماليَّة الإصابة بآلام شديدة في الظَّهْر والرِّقْبَةِ، بمقدار أربعة أضعاف. وفي النّهاية رفع خطر الإصابة بالحالات الالتهابيَّة في الجسم وحالات اضطراب المناعة الذاتِيَّة، مثل: متلازمة القولون العصبي، والتهاب المفاصل^(١).

■ **التوتُّر والجمال:** يُوَدِّي إطلاق الكورتيزول (Cortisol) - وهو هرمون التوتُّر- إلى إطلاق الخلايا لموادَّ أخرى وتمدُّد الأوعية الدمويَّة، مما قد يُوَدِّي إلى تمزُّقات للخلايا، ويتجلَّى هذا في الجلد على شكل التهاب، ومن المعروف أيضًا أنَّه في أوقات التوتُّر، تثير الخلايا العصبيَّة نموَّ خلايا أخرى - الخلايا البدنية (جزء من الجهاز المناعيِّ) - التي تشارك بنشاط في العمليَّات الالتهابيَّة، وهذه الخلايا البدنية تُوَدِّي إلى نموِّ أكبر لأنسجة العصبيَّة، مما يُوَدِّي بدوره إلى ظهور المزيد من الخلايا البدنية،

١ - انظر: مقال بعنوان: تأثير الاكتئاب على الجسم، على الرابط:

<https://www.webteb.com/articles>

والتي تسبب بدورها عدداً من مشاكل البشرة مثل الحكة والبثور،
اتّضح أنّ الإجهاد الدائم أمرٌ فطيع بالنسبة لجمال بشرتنا^(١).
تتكوّن فروة الرأس من الجلد تماماً مثل الوجه، وهي يمكن أن تصبح
أكثر دهنيّة لدى التعرّض للإجهاد النفسي. وهذا ما يتسبّب بتكاثر بعض
الخمائر على سطحها وإصابتها بالقشرة والحكة. وتُشير الدراسات إلى أنّ
الإجهاد النفسيّ يمكن أن يبطئ آليّة نموّ الشعر ويجعله رقيقاً كما أنّه قد
يتسبّب بتساقطه، وقد يقف وراء ظهور آلام تطاول فروة الرأس. ويمكن
للتوتر المرافق للإجهاد النفسيّ أن يجعلنا أيضاً نتعامل بقسوة مع بشرة
الوجه وفروة الرأس من خلال حكّها بشدّة أو محاولة إزالة البثور أو الشعر
عنها والتسبّب بظهور بقع حمراء، أو جروح، أو التهابات^(٢).

١ - انظر: الصّحة النّفسيّة وعلاقتها بصحّة البشرة على الرابط التالي:

<https://mindclinicgroup.com/>

٢ - انظر: ما التأثير الحقيقي للتوتر النفسي على البشرة والشعر؟ على الرابط:

<https://www.alarabiya.net/fashion-beauty/202212/11//>

وانظر: كيف يؤثر التوتر على بشرتك؟

<https://www.webteb.com/articles/>

و تأثير التوتر على بشرتك، على الرابط التالي:

<https://continentalhospitals.com/ar/blog/impact-of-stress-on-your-skin/>

٢- تأثيرُ البدنِ في الرُّوحِ:

كما أنَّ الرُّوحَ تَوَثَّرَ في البدنِ، كذلك فإنَّ حالاتَ البدنِ تنعكسُ بدورها على رُوحِ الإنسانِ، مثل:

- طبيعةُ الغذاءِ والحالةُ النفسيَّةُ: إنَّ تناولَ أطعمةٍ غنيَّةٍ بالمغذِّياتِ تَوَثَّرَ بشكلٍ إيجابيٍّ في إنتاجِ موادِّ كيميائيَّةٍ في الدماغِ مثل: الدوبامين (dopamine)، والسيروتونين (serotonin) (هرمونا السعادة)، والتي تسهم في تخفيفِ الاضطراباتِ النفسيَّةِ. فقد أشارت إحدى الدراساتِ إلى أنَّ الأنظمةَ الغذائيَّةَ الصحيَّةَ يمكنُ أن تساعدَ على علاجِ أعراضِ بعضِ الاضطراباتِ النفسيَّةِ مثل: الاكتئابِ والقلقِ، وهذه بعضُ الأمثلةِ:
- تُظهرُ بعضُ الدراساتِ أنَّ الموادَّ الحافظةَ وملوَّئاتِ الطَّعامِ والإضافاتِ الأخرى قد تسبَّبَ أو تُقاومَ الاكتئابَ.
- يحتوي البروتين على أحماضٍ أمينيَّةٍ تشكِّلُ الموادَّ الكيميائيَّةَ التي يحتاج إليها الدماغُ لتنظيمِ الأفكارِ والمشاعرِ.
- تسهمُ الدهونُ الصحيَّةُ في تخفيفِ الاضطراباتِ النفسيَّةِ والحفاظِ على مستوى عالٍ من الطاقةِ، وتوجدُ الدهونُ الصحيَّةُ في الأسماكِ الدهنيَّةِ، والدواجنِ، ومنتجاتِ الألبانِ، والمكسَّراتِ (خاصةً الجوزِ واللُّوزِ)، وزيتِ

- الزيتون، وعبّاد الشمس، والبذور، والأفوكادو.
- يساعد فيتامين (د) على إنتاج السيروتونين، وبالتالي يؤثر في المزاج والحالة النفسية.
 - يساعد هذا النوع من فيتامين (ب) -حمض الفوليك (Folic acid)- على إنتاج الدوبامين الذي يعتبر من أهمّ النواقل العصبية للجسم، والذي يعزّز الشعور بالسعادة والرضا، وإن حدث خلل في مستويات الفوليك قد يسهم في الإصابة بالفصام وتشتت الانتباه، ويمكن الحصول عليه من تناول الخضروات الورقية، والعدس، والشمام.
 - الكافيين منبه للدماغ والجهاز العصبي، فلا شك في أن للكافيين بعض الآثار الإيجابية في الصحة النفسية مثل: تحسين المزاج والتخفيف من الاكتئاب، لكن في المقابل يمكن أن يسبب الإدمان على الكافيين تغيير قدرة الفرد على النوم، مما يزيد من القلق والتوتر والحالة العصبية الشديدة.^(١)

١ - كيف يؤثر النظام الغذائي على صحتك النفسية؟ على الرابط:

<https://cura.sa/ar/articles/how-does-diet-affect-your-mental-health>

وانظر: كيف يؤثر النظام الغذائي على الصحة العقلية؟ على الرابط:

<https://www.carehospitals.com/ar/blog-detail/how-food-we-eat-affects-our-mental-health/>

كما أكّدت الروايات الواردة عن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله والأئمة عليهم السلام أنّ طبيعة الغذاء تؤدّي دوراً مهماً في روح الإنسان وقدراته الذهنيّة وحالاته النفسيّة، فمثلاً أكلُ العدس يجعل الإنسان يشعر برقّة القلب^(١)، واللبان يورث الشجاعة^(٢)، والسّفرجلُ يحسّن الأخلاق^(٣)، والتّمر يورث الحلم^(٤)... إلخ.

■ الأمراض المزمنة والاكْتِئاب: يزيد المرض المزمن نسبة الإصابة باضطراب القلق والتوتّر نتيجة التغيّرات الناتجة عنه في حياة

١ - عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: «شكا رجل إلى النبيّ صلى الله عليه وآله قساوة القلب، فقال له النبيّ: عليك بالعدس، فإنّه يرقّ القلب ويسرّع الدمعة»؛ محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٦، ص ٣٤٣.

٢ - عن الإمام الحسن بن علي عليه السلام، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «أطعموا حبّالاكم اللّبان [هو صمغ شجرة الكندر أو اللّبان]، فإنّ الصبّيّ إذا غذيّ في بطن أمّه باللّبان اشتدّ قلبه، وزيد في عقله، فإنّ يكُ ذكراً كان شجاعاً...». وعن الإمام الرضا عليه السلام، قال: «أطعموا حبّالاكم ذكر اللّبان فإنّ يكُ في بطنها غلام خرج ذكيّ القلب عالماً شجاعاً...» محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ١٧٧.

٣ - عن رسول الله صلى الله عليه وآله، أنّه قال: «كلوا السّفرجل... وأطعموه حبّالاكم، فإنّه يُحسّن أخلاق أولادكم». الحسن بن المفضل الطبرسي: مكارم الأخلاق، ص ١٧٢.

٤ - عن النبيّ صلى الله عليه وآله، قال: «أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإنّ ولدها يكون حليماً نقيّاً». الحسن الطبرسي: مكارم الأخلاق، ص ١٦٩.

المصاب به و حياة من حوله، كذلك عدم فهم الأعراض وطبيعة المرض جيداً يؤثر في مقدار الشعور بالتوتر، فيزيد العبء النفسي على المريض. ويظهر تأثير الأمراض الجسدية المزمنة في الحالة النفسية واضحاً جلياً في نسب تعرّض المصابين بها للاكتئاب؛ إذ إنَّ واحداً من كل ثلاثة أشخاص مصابين بأمراض مزمنة يعاني من أعراض الاكتئاب المرضي^(١).

■ بعض السلوكيات الجسدية والحالة الروحية: قد ورد في الروايات مثلاً أنَّ مسح رأس اليتيم يرقُّ القلب ويلينّه^(٢)، كما أنَّ تغيير الوضعية البدنية عند الغضب كالجلوس أو القيام يسكّن الغضب^(٣)...

■ الضوضاء: لا ريب أنَّ التعرّض المستمر للتلوث الضوضائيّ يؤدي إلى تغييرات فيسيولوجية تطاول الجهاز العصبيّ، وبالتالي قد نلاحظ تغييرات ذهنية عقلية ذات صلة. وفقاً للباحث (Passchier)، فإنَّ الفرد يغيّر سلوكه وطريقة تعاويه الذهنية

١ - تأثير الأمراض الجسدية المزمنة على الحالة النفسية، على الرابط:

<https://tiryaqy.com/>

٢ - محمد بن علي الصدوق: من لا يحضره الفقيه، كتاب الطهارة، باب النوادر، ج ٥٧٢. وعلي الطبرسي: مشكاة الأنوار، ص ٢٩٢.

٣ - محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج ٧٠، ص ٢٧٢

مع المحيط في حال وجوده في بيئات مُزعجة صوتياً وبشكل مستمر. ولعل أبرز الأعراض النفسِيَّة- العصبِيَّة السلبية التي جرى ملاحظتها عند التعرُّض المستمر للتلوُّث الضوضائي هي ما يأتي: تغييرات في المزاج، التوترُ والقلق^(١).

■ تأثير الأضواء:

- الضوء الأبيض يساعد على علاج الاضطرابات النفسِيَّة وإفراز السيروتونين، ويكافح الاكتئاب والتوتر والقلق، وهذا ما يفسر اعتماده في المصحَّات النفسِيَّة، كما أنه يعطي شعوراً بالاتساع والنشاط والحيويَّة، ويساعد على التركيز وفتح الشهية.
- الضوء الأصفر، يتسبَّب في الشعور بالكآبة والحزن.
- الضوء الأحمر، يعطي إحساساً بالخوف وإثارة الأعصاب والعصبِيَّة والتوتر.
- الضوء الأزرق يعني حالة من الخفوت والهدوء، وبالتالي يساعد على النوم، ولكن إذا تعرَّض له بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب فقد يسبب زيادةً في حدَّة نوبات الاكتئاب لديهم.

١ - كيف يؤثِّر التلوُّث الضوضائي على الصحة النفسية للفرد؟ على الرابط

• الضوء الأخضر، يساعد على الشعور بالطمأنينة والسلام النفسي^(١).

■ الطبيعة والصحة النفسية: المشي في الطبيعة أو حتى مجرد النظر إلى المناظر الطبيعية (مثل الأشجار، البحيرات، الجبال) يقلل من هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. ويحفز إفراز الهرمونات الإيجابية مثل السيروتونين والدوبامين، مما يعزز الشعور بالسعادة. كما يشجع على التأمل والتفكير، مما يساعد على تهدئة العقل وتحسين الصحة النفسية، من خلال تعزيز السلام الداخلي^(٢).

ولا ريب في أن العبادة حجر أساس في الطمأنينة والسكينة ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].
والخلاصة، إنَّ هناك تأثيراً واضحاً للبعد الماديِّ والبدنيِّ للإنسان في بعده الروحيِّ وحالاته الداخليَّة، وهذه القاعدة العامَّة تساعدنا كثيراً على فهم تأثير التربية البدنيَّة والرياضة في التربية الروحيَّة وكيف تسهم الرياضة

١ - ما العلاقة بين لون الأضواء وحالتك النفسية؟ على الرابط:

<https://www.elconsolto.com/psychiatric/psychiatric-news/details/201822/6/>

٢ - جمال الطبيعة: كيف تؤثر المناظر الطبيعية على صحتنا النفسية؟ على الرابط
<https://www.almrsl.com/post/1459025>

في بناء المحتوى الداخلي للإنسان، فإنَّ الرياضة تسهم في تعزيز الشجاعة، والإرادة القويَّة، والصبر، والقدرات الإدراكيَّة، والتسامح، وإدارة الغضب، والاحترام، والتعاون وغيرها من الحالات التي هي من موضوعات التربية الروحيَّة.

أمَّا في ما يرتبط بتأثير البناء الروحيِّ للإنسان في البعد البدنيِّ فهذا أيضًا من الأمور الواضحة، وخصوصًا في مجال الرياضة والتربيَّة البدنيَّة، فلا شكَّ في أنَّه من كان يتحلَّى بصفات الشجاعة والصبر والقدرة على التحمُّل والتحكُّم بالغضب والسيطرة عليه والتسامح واحترام الآخرين وحبِّهم، ستكون ممارسته للرياضة مختلفة عن الشخص الذي لا يتحلَّى بهذه الصفات، فمن يحب أفراد فريقه في لعبة كرة القدم ولا يغلب نزعة حبِّ الأنا، فإنه سيمرُّ الكرة لهم دون طمع في أن يسجِّل الهدف مما قد يضع الفرص على الفريق، ومن يتحلَّى بالشجاعة وإدارة الغضب في الألعاب القتاليَّة، فإنه سيتحكَّم بثباته الانفعاليِّ ويكون أكثر قدرة على التركيز والهجوم والدفاع بطريقة تقنيَّة... وغيرها من الشواهد والحالات التي سيأتي عرضها لاحقًا.

الفصل الثاني: الرياضة والتربية البدنية في الكتاب والسنة

◆ المبحث الأول: التربية البدنية في القرآن الكريم

جاء في القرآن الكريم كثيرٌ من الآيات التي تتناول موضوع القوَّة الجسديَّة وآثارها. وفيما يأتي نلقي الضوء على بعض منها بشيءٍ من التفصيل:

- القوَّة البدنيَّة والإنتاج: ﴿كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَأَثَارُوا الْأَرْضَ وَعَمَرُوهَا أَكْثَرَ مِمَّا عَمَرُوهَا﴾ [الروم: ٩]، في هذه الآية ربطٌ واضح بين القوَّة الجسديَّة واستعمار الأرض، أي إعمارها والاستفادة من ثروتها، وبالتالي زيادة الإنتاج.
- رفع الدخل الفردي: ﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ [القصص: ٢٦]، في هذه الآية

إبراز لتأثير القوَّة البدنيَّة في فرص العمل، فكلمًا امتلك الفرد مؤهلات جسديَّة أفضل، ازدادت فرص عمله، وبالتالي ارتفع دخله.

- القيادة: ﴿قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٤٧]، ونلاحظ هنا أنَّ لصاحب البنيَّة القويَّة أفضليَّة في القيادة وأحقية الأتباع، لما لصورته البدنيَّة وسلوكياته الجسديَّة تأثيرًا في نفوس الأتباع، فحينما يكون القائد قويًّا، فلا بدَّ للأتباع من الاقتداء به، كما يزيد من ثقة الجموع في أنفسهم وقدراتهم.
- الدفاع عن النفس ومواجهة الأعداء: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَبْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ [الأنفال: ٦٠]، يقول (العلامة الطباطبائي) في تفسير هذه الآية: «أمرٌ عامٌّ بتهيئة المؤمنين مبلغ استطاعتهم من القوى الحربيَّة ما يحتاجون إليه قبال ما لهم من الأعداء في الوجود»^(١)، حيث تحتاج القوى الحربيَّة إلى قوَّة جسديَّة معتدِّ بها. وفي الآية الثانية جاء على لسان قوم ملكة سبأ: ﴿نَحْنُ أَوْلُو قُوَّةٍ وَأُولُو بَأْسٍ شَدِيدٍ وَالْأَمْرُ إِلَيْكِ فَانظُرِي مَاذَا تَأْمُرِينَ﴾ [النمل: ٣٣]،

وهنا إشارة إلى أنَّ القوَّة عاملٌ أساس في الحفاظ على الدولة وصناعة القرارات؛ إذ لا رأي لمن لا يتَّبِع، وقد أشرنا سابقاً إلى أنَّ القوَّة من مميَّزات القائد.

■ العلم: كنا قد تحدَّثنا بإسهاب عن تأثير الصِّحَّة الجسديَّة على الصِّحَّة العقليَّة، فمن لم يحافظ على صحَّته الجسديَّة سيتعثر عليه التركيز، وحفظ المعلومات، وبالتالي طلب العلوم مطلقاً وخصوصاً الدينيَّة والتفكُّه فيها، وفي هذا السِّياق قال الله عزَّ وجلُّ: ﴿وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا﴾ [القصص: ١٤]، وهنا إشارة إلى تكامل الجسد والعقل، من خلال تعلُّق إيتاء العلم باشتداد قوى الجسم.

■ الشجاعة ومؤازرة الشعوب: ﴿قَالُوا يَدَا الْقُرْنَيْنِ إِنَّ يَا جُوجَ وَمَأْجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ فَهَلْ نَجْعَلُ لَكَ خَرْجًا عَلَىٰ أَنْ تَجْعَلَ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ سَبًّا * قَالَ مَا مَكَّنِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا * ءَأَتُونِي زُبَرَ الْحَدِيدِ حَتَّىٰ إِذَا سَاوَىٰ بَيْنَ الصَّدَفَيْنِ قَالَ انْفُخُوا حَتَّىٰ إِذَا جَعَلَهُ نَارًا قَالَ ءَأَتُونِي أُفْرِغَ عَلَيْهِ قِطْرًا﴾ [الكهف: ٩٤-٩٦]، فحينما استنجد القوم بـ (ذي القرنين) ليخلصهم من المفسدين، لم يتردَّد ذلك العبد الصالح في مساندتهم، واستعان بالقوَّة الجسديَّة التي أنعم الله بها عليه، فأنقذهم من المفسدين.

◆ المبحثُ الثاني: التربيةُ البدنيَّةُ في أحاديثِ الرسولِ الأعظمِ والأئمَّةِ

أولاً: الرياضةُ في خدمةِ أهدافِ الإسلامِ

لقد أولى الإسلامُ أهميَّةً للترفيه والتسليَّةِ بالوسائلِ المباحة، وذلك بغية الترويح عن النفس؛ لأنَّها حاجة فطريَّة في الطبيعة التكوينيَّة للإنسان، كما أنَّها تسهم في زيادة الإنتاجيَّة؛ وذلك لأنَّ ضغوطات الحياة والعمل تؤثر بشكلٍ سلبيٍّ في التركيز والسعي وراء الأهداف، فلا بدَّ للإنسان من الترفيه، من أجل العودة للعمل والعبادة أكثر حيويَّةً ونشاطاً؛ لأنَّ القلوب كما روي عن أمير المؤمنين (عليه السلام) أنه قال: "تكل كما تكل الأبدان"^(١).

وبالطبع، للتفاعل الاجتماعيِّ والاحتكاك مع أفراد المجتمع أولويَّة في الإسلام. فالرياضة الجماعيَّة توفرُّ مسرحاً وبيئةً صحيَّةً لمثل هذا النوع من الاحتكاك الاجتماعيِّ، من خلال المسابقات والفعاليَّات الرياضيَّة التي تتسم بشيء من المنافسة الشريفة وتسهم في تعزيز الروابط الاجتماعيَّة وتعزز قيمة التعاون بين أعضاء الفريق الواحد، والاحترام المتبادل بين الفريقين أو الأفراد المتنافسين.

والبُعد الثالث الذي لا بدَّ من الإشارة إليه، هو استغلال أوقات الفراغ

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ١، ص ٤٨.

فيما يُرضي الله سبحانه وتعالى، من أجل اجتناب المعاصي. وقد حثت الروايات على ملء وقت الفراغ لأنه مفسدة للإنسان، وأن الله يبغض العبد الفراغ الذي لا يستغل وقته من أجل أمور الدنيا والآخرة^(١).
كما سبق وأشرنا إلى دور القوّة البدنيّة في القيادة، كذلك كان رسول الله ﷺ قويّ البنية والجسد، يتمتّع باللياقة، وكان مفعماً بالحيويّة والنشاط^(٢) ويمارس شتى أنواع الرياضات التي كانت منتشرة آنذاك، كالفروسية، الرماية وغيرها، وهذا ما مكّنه من حثّ شباب الأمة على الاهتمام بصحتهم الجسديّة وقوتهم البدنيّة من خلال ممارسة الرياضة، فلا يمكن للمربيّ غرز قيم وسلوكيات في المتربيّ إذا لم يكن يمارسها ويتمتّع بها.

ثانياً: تشجيع النبي ﷺ على الرياضات الغائيّة

من أكثر الرياضات التي شجّع الرسول الأعظم ﷺ عليها، هي الرياضات الغائيّة، مثل:

- ركوب الخيل: حيث جاء في الأحاديث أنّ النبي ﷺ كان يحثُّ أصحابه على السباق، بل ويشاركهم به^(٣).
- الفنون القتاليّة والرمي: وهذا المجال لا يقلُّ أهميّة عن المجال

١ - انظر: محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج ١٣، ص ٣٥٤.

٢ - انظر: عياض بن موسى اليعقوبي: الشفا بتعريف حقوق المصطفى، ج ١، ص ٦٠.

٣ - انظر: محمد بن الحسن الحر العاملي: وسائل الشيعة، ج ١٩، ص ٢٥٠-٢٥١.

السابق، بل قد يتعدّاه^(١)؛ لأنّه فنٌّ من فنون الحرب التي تغيظ الأعداء وتؤهّل الشباب المسلم ليصبحوا جنداً من جنود الإسلام، وقد جاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: «الرّمي سهم من سهام الإسلام»^(٢).

■ السباحة: قال أمير المؤمنين عليه السلام: قال رسول الله صلّى الله عليه وآله: «علّموا أولادكم السباحة...»^(٣).

ثالثاً: أهدافُ الرِّياضَةِ للفردِ المسلم

في المحصّلة، حفّز الشّارع المقدّس الفردَ المسلم على الاهتمام بصحّته وجسده، من خلال الالتفات إلى النظام الغذائيّ الصّحّي، وممارسة الرياضة، وذلك لأهداف سامية، ألا وهي:

- حقُّ الجسد على صاحبه، إذ إنّهُ وديعة من ودائع الله.
- الاستفادة من نعم الله والاستمتاع بها.
- تحصيل القوّة الجسديّة.
- تأهيل المحاربين.
- تعزيز الروابط الاجتماعيّة.

١ - انظر: محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٥، ص ٥٠.

٢ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٥، ص ٤٩.

٣ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٦، ص ٤٧.

■ الترفيه.

■ تقوية البدن على العبادات.

■ غرز القيم الخُلُقِيَّة، كالشجاعة التي تورث الغيرة؛ إذ إنَّ الغيرة فضيلة خُلُقِيَّة في غاية الأهميَّة.

■ ملء أوقات الفراغ المذمومة.

لكنَّ تلك النشاطات الحركيَّة كلَّها، يجب أن تبقى تحت ظلِّ الشرع، محكومةً لمبادئه وأوامره ونواهيه. فعلى سبيل المثال، إذا أدَّت المسابقات الرياضيَّة إلى تفشيِّ الرهانات وانغمست في الحرام، فحينها تصبح مخالفة للهدف والغاية التي من المفترض أن تؤدِّبها، بل يصبح تجنُّبها واجبًا. كما أنَّ الفنون القتاليَّة إذا ما أدَّت إلى إيذاء المتبارين بشكل غير مشروع، فلا بدَّ من مراجعة أهداف ذلك النشاط؛ لأنَّ مفهوم التربيَّة البدنيَّة أولاً هو ممارسة الرياضة تحت ظلِّ القيم والقوانين الحاكمة التي لا بدَّ من الالتزام بها، وهدفها إنشاء فرد مجتمعيٍّ سليم خُلُقِيًّا، فالرياضة من منظور إسلاميٍّ ومبدئيٍّ هي مجرد وسيلة وليست غاية بعينها.

الفصل الثالث: العلاقة بين الرياضة وتربية القيم الروحية

◆ المبحثُ الأوَّلُ: الرِّياضَةُ وَقوَّةُ الإرادةِ

أوَّلاً: تعريفُ الإرادةِ وعناصرها

تعرَّفَ الإرادةُ لَعَةً: "بأنَّها المشيئةُ، ممَّا يعني بأنَّها قوَّةٌ في النفسِ تمكِّنُ صاحبها من اعتماد أمر ما وتنفيذه"^(١). وهي على مراحل عدَّة:

■ المرحلة الأولى: التصوُّر: وتشمل شعور الفرد بالحاجة إلى القيام بعمل ما، والبدء بتخيُّله ذهنياً.

■ المرحلة الثانية: التدبير: أي التفكير بشكل النشاط المزمع تنفيذه، وطرح سلبياته وإيجابياته انطلاقاً من مبادئ الفرد،

١ - محمد بن مُكرَّم ابن منظور: لسان العرب، ج ٣، ص ١٩١.

دوافعه، ورغباته. وفي هذه المرحلة يتموضع الإنسان في حالة من التردد بين الإقدام على الفعل أو تركه.

■ المرحلة الثالثة: القرار: تأتي هذه المرحلة بعد حالة من الدراسة وتقييم الإيجابيات والسلبيات المترتبة على الفعل، فإذا ما طغت الإيجابيات، يتخذ الإنسان القرار بالشروع في العمل الذي فكّر فيه.

■ المرحلة الرابعة: التنفيذ: وهو خروج الإرادة من كونها حالة نفسية إلى إجراءات عملية يجرى تنفيذها على أرض الواقع.

الإرادة هي حالة نفسية مكونة في طبيعة البشر، لكنّها تنمو بفعل تربية النفس، إن كان من خلال التربية الأسرية والأكاديمية، أم من خلال تربية الشخص لذاته. ومن غير الإرادة يبدو من المستحيل على أيّ إنسان القيام بأيّ عمل، أو الامتناع عنه، فحتّى شربك للماء الذي يعتبر حاجة بيولوجية يحتاج إلى إرادة. ومن هنا يمكن القول، إنّها قوّة كامنة داخل كلّ منّا. كما أنّها القوّة التي تجعل الإنسان يعيش ويكمل مسيره في الحياة، بعد التعرّض -مثلاً- لأيّ ضغوطات نفسية، عارض صحي، خسارة مادية، أو أيّ من العقبات التي قد تواجهنا في حياتنا اليومية، فإذا لم ينمّ الفرد هذه القوّة التي وهبه إيّاها الخالق، سيظلّ بلا شكّ عالقاً في أبسط مشكلة أو انتكاسة تعرّض لها. وفي هذا السياق قال أمير المؤمنين عليه السلام: « فتدأو من

داء الفترة في قلبك بعزيمة...»^(١)، و «من ساء عزمه رجع عليه سهمه»^(٢).

ثانياً: العلاقة المتبادلة بين الإرادة وممارسة الرياضة

لا بدّ للإنسان من العزم على البدء بممارسة الرياضة، فكما أشرنا مسبقاً، لا يمكن للفرد البشري القيام بأيّ فعل من غير عزم. لكن عند الشروع برحلتك الرياضيّة، فأنت تحتاج إلى المزيد والمزيد من الإرادة، من أجل الاستمراريّة، والوصول إلى الأهداف المبتغاة، وبالنهاية تحوّل الرياضة إلى جزء لا يتجزأ من نمط حياتك.

وهنا تكمن العلاقة المتبادلة بين الرياضة والإرادة؛ إذ إنك محتاج للعزم في أوّل الأمر، وهذا العزم ينمو ويتعزّز عبر الرياضة. فكيف تؤثر الرياضة في تنمية هذه الحالة؟

١. تعزيز الثقة بالنفس: وهي على مستويين:

أ. يكمن في تمكّن الفرد بدايةً من تحقيق أهداف حركيّة بسيطة، كأن يصير قادراً على الركض بمقدار معين لم يكن قادراً عليه من قبل، أو كأن يحمل وزناً لم يتمكن من حمله سابقاً... إلخ.

١ - ابن أبي الحديد المعتزلي: شرح نهج البلاغة ج ١١، ص ٢٣٨.

٢ - عبد الواحد بن محمد الأمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ٨٣١٥.

عند تحقيق هذه الأهداف التدريجيّة البسيطة، يشعر الإنسان أنّه قادر على تحقيق ما هو أكبر وأهم، إن على المستوى الرياضيِّ، أو على المستوى الحياتيِّ أيضاً.

ب. يكمن في المجال الجسديِّ الجماليِّ، فلا بدّ من الشعور بتحسُّن الجسد والصحة بعد فترة وجيزة من ممارسة الرياضة، وهذا ما يدفعك للاستمراريّة بغية الحصول على نتائج أفضل في فترات لاحقة؛ لأنّ الإنسان دائماً ما يميل بمقتضى فطرته إلى الصحة والجمال.

٢. تجاوزُ التحدّيات بنجاح:

وهذه أيضاً تأتي على نحو تدريجيِّ، فقدرتك على تجاوز تحدٍّ رياضيِّ بسيط كان قد أجهدك، لا بدّ من أن تترك أثرها في حياتك اليوميّة من خلال غرز الشعور بالقدرة وتجاوز حالة العجز.

وبما أنّ الإرادة حالة نفسيّة فطريّة كامنة داخل كلّ فرد من أفراد الجماعة البشريّة، فلا يمكن لأحد أن يقول، «لا أستطيع»؛ لأنّ «لا أستطيع» تعني «لا أملك إرادة»، وهذا مخالف لطبيعة الخلق. فالإنسان الذي يشعر بعجز يطغى على حياته وشخصيّته، ما هو إلّا فردٌ لم يلتفت إلى أصل فطرته، ولم يعمل على تنمية إرادته، فاندثرت واضمحلت مع مرور السنين والأعوام. فكم من شاب في مقبل العمر، يتمتّع بكلّ ما هو ضروري لممارسة

الرياضة، كالصحّة، والوقت والجسد السليم، ونراه كسولاً خاملاً، لا يبذل أيّ جهد في سبيل المحافظة على صحّته، بل يهملها، ويُفسد ما أنعم الله به عليه. وبالمقابل، نرى أناساً قد تقدّموا في العمر، حاملين معهم خلال كلّ تلك السنوات العزم على الاهتمام بصحّتهم إلى آخر أيّام حياتهم، وأناساً آخرين كانوا قد تعرّضوا لعارضٍ صحّيٍّ أو حادثٍ قد أفقدهم جزءاً من قدراتهم الجسديّة لم يتخلّوا عن عزمهم، وطموحهم وسعيهم إلى تحقيق أهدافهم. وهذه واحدة من القصص التي تُبرز قدرة الإرادة القويّة على صنع المعجزات:

«هند الهادي»، الشّابة المصريّة التي تعرّضت لحادث في عمر ١٠ سنوات أدّى إلى بتر إحدى ساقيها، وظلّت لعامين في المنزل دون خروج، حصلت على ٢٠ ميداليّة محليّة ودوليّة في رياضة الوثب العالي وألعاب القوى، وهي لاعبة منتخب مصر للكرة الطّائرة بوضعيّة الجلوس لذوي الهمم. وصرّحت «هند» لجريدة اليوم السّابع أنّ طموحها هو الحصول على المركز الأوّل عالمياً في هذه الرياضة، مؤكّدة أنّها تبذل قصارى جهدها من تدريبات لتحقيق أهدافها^(١).

◆ المبحث الثاني: الرِّيَاضَةُ وَالصَّبْرُ

أَوَّلًا: تعريفُ الصَّبْرِ وبيانُ أهميَّته

عُرِّفَ الصبر لغويًّا بالآتي: «الصَّبْرُ: نَقِيضُ الْجَزَعِ، صَبَرَ يَصْبِرُ صَبْرًا. وَأَصْلُ الصَّبْرِ الْحَبْسُ وَالْمَنْعُ، وَكُلُّ مَنْ حَبَسَ شَيْئًا فَقَدَ صَبْرَهُ، وَالصَّبْرُ: حَبْسُ النَّفْسِ عَنِ الْجَزَعِ، وَقِيلَ: أَصْلُ الْكَلِمَةِ مِنَ الشَّدَّةِ وَالْقُوَّةِ، وَمِنْهُ الصَّبْرُ لِلدَّوَاءِ الْمَعْرُوفِ؛ لِشِدَّةِ مَرَارَتِهِ، وَقِيلَ: مَا أَخُوذُ مِنَ الْجَمْعِ وَالضَّمِّ، فَالصَّابِرُ يَجْمَعُ نَفْسَهُ وَيَضْمُهَا عَنِ الْهَلَعِ وَالْجَزَعِ. وَالتَّحْقِيقُ أَنَّ فِي الصَّبْرِ الْمَعَانِيَ الثَّلَاثَةَ: الْمَنْعَ وَالشَّدَّةَ وَالضَّمَّ^(١).

والصبرُ صبران، «صبرٌ على» و«صبرٌ عن»، أي صبر على ما وقع عليك من الشدَّة والضَّغَطِ أي عدم الجزع، والصبر عن، أي الامتناع عن الإتيان بفعل ما أو حبس النفس عن الحصول على مبتغى.

للصبر أهميَّةٌ كبرى في حياتنا، فمن المعلوم أنَّ الحياةَ يتخلَّلُها كُدُوراتٌ وعواملٌ إزعاجٌ شتَّى، كأن لا يحصل ما رغبت به أو سعيت إليه، وذلك لحكمة إلهيَّةٍ غالبًا ما نجهلها. فإن تصبر على ما أصابك من أحداثٍ تعتقد أنَّها سلبيةٌ، يساعذك «الصبر» على تخطيِّها والبدء من جديد. كما

١ - انظر: الجوهرى: الصحاح، ص ٧٠٦؛ ابن منظور: لسان العرب، ج ٤، ص ٤٣٧.

أنَّ للصبر دوراً فعَّالاً في الحفاظ على صحَّتكَ النفسيَّة والجسديَّة، فإذا ما أُصِبت بالانهيار عند كلِّ عارضٍ يطرأ على حياتك، فلا يمكنك الاستمرار، وستقف مكانك مكبَّلاً اليدين بالجزع والسَّخَط الذي يطغى عليك، ومن هنا تكمن أهميَّة هذه الحالة الروحيَّة/النفسيَّة -أي الصبر- في تنمية مهارة السيطرة على الغضب وضبط المشاعر، كي لا تصبح مشاعرك متحكِّمة في حياتك، بل تكون لعقلك وحكمتك القيادة والسيطرة على المشاعر. أمَّا فيما يخصُّ المجتمع والبيئة المحيطة، فمن غير الصبر لا يمكن للإنسان العيش في أيِّ محيط اجتماعيٍّ، ولا تكوين أيِّ علاقة اجتماعيَّة، إن كانت أسريَّة، أو علاقة صداقة أو زمالة. فمن المستحيل أن يعيش الإنسان في بيئة تنسجم مع رغباته بشكل كامل، ولا قدرة لديه على التحكم بالبشر كي يفعلوا كلَّ ما يحلو له ويعجبه. لذا، لا بدَّ لنا من التحلِّي بالصبر من أجل تقبُّل ما يصدر عن المحيطين بنا، حتى وإن لم يعجبنا، وإلَّا ستنهار كلُّ الرِّوابط الاجتماعيَّة ولا يبقى من يتفاعل مع الآخر أو يعيش معه.

أمَّا فيما يخصُّ المستوى الثاني من الصبر - أي الصبر عن - أو الامتناع عن فعل أمر ما أو تحقيق رغبة ما، فهو يمكن أن يكون أصعب من المستوى الأوَّل. فالصُّبر على المصائب - مثلاً - غالباً ما يكون أسهل من حبس النفس عن المعاصي؛ لأنَّ الصبر على المصائب قد يأتي نتيجة لعدم القدرة على تغيير الواقع، فيلجأ الإنسان إلى الصبر، أمَّا الامتناع عن الفعل، فيحتاج إلى الكثير من تربية النَّفس؛ لأنَّ المغريات في حياتنا متعدِّدة ومتنوّعة، وفرصة

الحصول عليها سهلة ومتوفرة. وهنا يأتي دور جهاد النفس وتغليب العقل على الشهوات المحيطة بنا من كلِّ حذبٍ وصوبٍ.

أمَّا فيما يخصُّ تحقيق الأهداف، فلا ريب في أنَّ الصبر حجرٌ أساس في هذا المجال. فمن خلاله يمكنك تقبُّل التقدُّم التدريجي البطيء نوعاً ما، وهذا ما يحقق الأهداف بعيدة الأمد، عبر تراكم الإنجازات الصغيرة والبسيطة. فمن لا يتمتّع بفضيلة الصبر، فلن يتقبَّل محدودية حجم الإنجاز أو تأخُّره، بل سيملُّ بسرعة ويترك السعي وراء تحقيق ما كان يرمى إليه؛ لأنَّه يميل إلى النتائج السريعة.

وتجدر الإشارة إلى أنَّ الصَّبْر من ضروريَّات القيادة ومميِّزات القائد؛ وذلك لأنَّ الإنسان الصبور عادةً ما يكون لطيفاً مع الآخرين، وهذا ما يجعله محلَّ ثقتهم وميلهم إليه، كما أنَّه قادر على تحقيق الأهداف بعيدة الأمد، ويتمتّع بالمرونة التي تمكِّنه من التعايش مع أيِّ ظروف قد تطرأ على المجموعة وتجاوز العقبات التي قد تواجهها.

ثانياً: العلاقة المتبادلة بين الصَّبْر والرياضة

العلاقة المتبادلة بين الصَّبْر والرياضة تتجلَّى في مستويات عدَّة:

١. الإنجاز البطيء وتحقيق الأهداف: إنَّ من لا يتمتّع بالصبر لا يمكن أن يتعايش مع الإنجاز البطيء، فهو يريد أن يحصل على مبتغاه في أقرب وقت ممكن. أمَّا من بدأ برحلته الرياضيَّة،

فسيتعلم الصَّبرَ من خلال تراكم الإنجازات التي يلمسها بصفتها تغييرات على المستوى الجسديِّ والنفسيِّ تحفُّزه على ممارسة الصبر من أجل تحقيق أهداف أكبر.

٢. ضبط المشاعر: سيكتسب الرياضيُّ، عبر الزمن، فنَّ التحكم بالمشاعر؛ وذلك من خلال القوانين الحاكمة على أيِّ لعبة قد يمارسها، خصوصاً التنافسيَّة منها، فمن غير القانونيِّ أن يُقدم اللَّاعِب على إيذاء خصمه الرياضيِّ إذا ما تعرَّض للهزيمة مقابله. نعم، سيكون من الصعب عليه في أوَّل الأمر، لكنَّ هذا الأمر لن يطول، وسيعتاد عليه مع مرور الوقت. ونلاحظ أيضًا في لعبة كرة القدم، كيف يُمنع اللَّاعِب قانونيًّا من التعرِّي وخلع سترته تعبيراً عن الفرح في حال تسجيل هدف. وهذا ما يساعده على اكتساب مهارة السيطرة على المشاعر السلبية منها والإيجابية.

٣. التفاعل الاجتماعيُّ: وهذا ما يتجلَّى في الألعاب الجماعيَّة التي تتطلَّب تعاون الفريق لتحقيق الفوز. في هذا النوع من الألعاب، ينبغي على الفرد الصَّبر على ممارسات أعضاء الفريق وتصرفاتهم التي قد تكون مخالفة لهواه، وذلك بغية توطيد العلاقة مع أعضاء فريقه والتعاون الإيجابيِّ بينهم وخلق بيئة صحيَّة، ممَّا يؤدِّي بدوره إلى نتائج أفضل.

٤. التَّغَلُّبُ عَلَى الشَّهَوَاتِ: فِي مَجَالَاتٍ كَثِيرَةٍ مِنْ عَالَمِ الرِّيَاضَةِ، يُمْنَعُ اللَّاعِبُ -مِثْلًا- مِنْ شَرْبِ الْكُحُولِ، تَنَاوُلِ بَعْضِ الْأَطْعَمَةِ، أَوْ حَتَّى مِمَارَسَةِ الْجِنْسِ فِي فِتْرَةٍ مَعِيْنَةٍ خِلَالَ بَعْضِ الْمَسَابِقَاتِ أَوْ الْمَبَارِيَّاتِ، فَمَنْ الْجَدِيرُ بِاللَّاعِبِينَ الْاِمْتِنَاعِ عَنْهَا فِي سَبِيلِ تَحْقِيقِ إِنْجَازٍ أَوْ فَوْزٍ، فَمَنْ لَا يَمْتَلِكُ صَبْرًا لَنْ يَتَوَانَ عَنِ الْاِنْجِرَافِ مَعَ شَهَوَاتِهِ وَالتَّخَلِّيِّ عَنِ أَهْدَافِهِ. لَكِنَّ الْإِصْرَارَ وَالْعَزِيمَةَ الْمُنْبَعِثِينَ مِنْ مِمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ سَتَمُنْحَانِ اللَّاعِبَ الْقُدْرَةَ عَلَى الصَّبْرِ عَنِ الْمَغْرِيَّاتِ.

◆ الْمَبْحَثُ الثَّلَاثُ:

الرِّيَاضَةُ وَرُوحُ الْاِنْضِبَاطِ

أَوَّلًا: تَعْرِيفُ الْاِنْضِبَاطِ

يُمْكِنُ تَعْرِيفَ الْاِنْضِبَاطِ بِأَنَّهُ قُدْرَةُ الْإِنْسَانِ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي تَصَرُّفَاتِهِ وَأَفْعَالِهِ وَانْفِعَالَاتِهِ وَمِشَاعِرِهِ وَرَغْبَاتِهِ فِي أَيِّ وَقْتٍ كَانَ وَتَحْتَ ضَغْطِ أَيِّ عَوَامِلٍ وَظُرُوفٍ يَمُرُّ بِهَا فِي حَيَاتِهِ الْيَوْمِيَّةِ.

الْاِنْضِبَاطُ هُوَ قُدْرَةُ الْفَرْدِ عَلَى أَنْ يَتَصَرَّفَ بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يَتَصَرَّفَ وَفَقْهًا، وَفِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ.

يَعْنِي الْاِنْضِبَاطُ أَنْ تَبْتَعِدَ عَنِ رَغْبَةِ مَوْقِفَةٍ وَتَحْقِيقِ مَتْعَةٍ مَوْقِفَةٍ بِهَدَفٍ

تحقيق الغايات البعيدة والوصول إلى ما ترغب في إنجازه على المدى الطويل. هذا ما يمنحك الإحساس بالرضا عن الذات، ويحفّزك على إنجاز المزيد من الأهداف في المستقبل.

ثانياً: الانضباط هو فنُّ إدارة الحياة

من المعلوم أنّ الانضباط جزءٌ لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فالنوم له ساعة محدّدة، كالأكل، والصلاة، والاستيقاظ، والعمل، وغيرها من الأمثلة التي لا تُحصى. أي نحن، ودون إدراكٍ ممّا نمارس الانضباط الحياتيَّ بشكل يوميّ، وهذا ما يؤكّد أن القدرة على الانضباط حالة نفسية فطرية مزروعة في كلّ إنسان.

فالانضباط هو فنُّ إدارة الحياة، ومن غيره تسيطر الفوضى على حياتنا، ممّا يؤدّي إلى القلق والتوتر من جهة، واختلال الموازين الحياتية من جهة أخرى؛ وهذا بدوره يخلق بيئة حياتية غير ملائمة للعيش بشكل صحيّ، إنّ على المستوى الجسديّ والنفسيّ، أو على المستوى الفرديّ والاجتماعيّ. فالتفكّك من القوانين الذاتية، وعدم السيطرة على المشاعر والسلوكيات لا بدّ أن يجرّا نحو الهاوية.

لك أن تتخيّل مثلاً، لا يحكم الانضباط حياة إنسان ما، ولا ينام بشكل منظم، ويأكل وجباته عشوائياً، ولا يلتزم بأوقات الصلاة وأوقات العمل، ولا يقوم بواجباته الاجتماعية تجاه أسرته ومحيطه. كم ستكون حياته مليئة

بالبؤس والسلبية؛ إذ إنّه سيُجلب الأذى لجسده، يفرط في آخرته، يخسر عمله، ويفقد محيطه الاجتماعيّ.

ويمكن أن نلخص فوائد الانضباط على الشكل الآتي:

- إدارة الوقت بكفاءة.
- المزيد من الإنتاجية.
- تعزيز الروابط الاجتماعية.
- التقليل من التوتر والقلق.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- تعزيز الصحة الجسدية والنفسية.

ثالثاً: أهمية الانضباط في المجال الرياضيّ

أمّا أهميته في المجال الرياضيّ فتكمن في قدرة اللاعب المنضبط على:

- الالتزام بالأوقات المحددة للتدريبات.
- السيطرة على مشاعره (السلبية والإيجابية).
- السيطرة على سلوكياته.
- اتباع نظام غذائيّ محدد يسهم في تعزيز بنيته الجسدية الملائمة للرياضة.
- تحقيق السلام الداخليّ الذي يسهم في كونه أكثر لطفًا وتعاونًا مع أعضاء فريقه، وأكثر احترامًا لمنافسيه.

- الالتزام بالقوانين التي تحكم اللعبة. وهذه الحالة النفسية المكونة في كلِّ منَّا (أي الانضباط) تحتاج بالطبع إلى تنميتها وتعزيزها، عبر وسائل عديدة، منها النظامُ الأسريُّ، المدرسة والجامعة، العمل، وأهمُّها ممارسة الرياضة والانتساب إلى منظمات ومؤسسات رياضيَّة، وذلك من خلال:
- إنعاش حالة الانضباط الذاتيِّ من أجل تحقيق الأهداف، فإذا ما كان الفرد يمارس بعض الأنشطة الحركيَّة في النوادي الرياضيَّة -كرفع الأثقال مثلاً- لا بدَّ له من التقيُّد وإلزام نفسه بالذهاب إلى النادي ٣ أيَّام في الأسبوع على أقلِّ تقدير، كما والتزامه بتأدية الحركات بالشكل المنتظم والمحدَّد من قبل الخبراء والمدربيِّين، لكي يحصل على النتائج المرجوَّة؛ إذ لا مكان للعشوائيَّة في عالم الرياضة.
- إلزام المنتسب باحترام القوانين والأنظمة الحاكمة على اللعبة، أو تلك التي تضعها المنظمة باعتبارها نوعاً من أنواع الإدارة.
- إلزامه بمواعيد وأوقات محدَّدة للتدريبات، وذلك ما يسهم في احترامه لعامل الوقت، أي لا يمكنه الدخول في أيِّ وقت يريد ويتدرَّب عشوائياً.
- تدريبه على إطاعة قرارات المدربِّ أو الحَكَم، ممَّا يجعله أكثر إيماناً بوجوب تطبيق القوانين على الجميع.

◆ المبحثُ الرَّابِعُ: الرِّيَاضَةُ وَالشَّجَاعَةُ

أولاً: مفهومُ الشجاعة في الاصطلاح والروايات

عرّف (الراغب الأصفهاني) الشجاعة بالآتي: «إن أُعْتَبِرَتْ وهي في النَّفْسِ فصرامةُ القلبِ على الأهوالِ، وربطُ الجأشِ في المخاوفِ، وإن أُعْتَبِرَتْ بالفعلِ فالإقدامُ على مَوْضِعِ الْفُرْصَةِ»^(١). والمقصود هنا، الإقدام على المكاره في مقام الفعل عند اللزوم، كالدِّفاع عن العرض والدين والمظلوم. ويعرفها علماء الأخلاق أنّها الحدُّ الوسطيُّ بين طرفي الإفراط والتفريط، أي بين التهور والجبن. فالشجاعة كباقي الصفات النفسية، قد تنقص عن حدّها المطلوب في جانب التفريط، فتصبح جُبْنًا؛ بحيث يخضع الإنسان لمخاوفه ويشعر بالانكسار والضعف، وقد تزيد عن حدّها فتتقلب إلى ضدّها في طرف الإفراط، أي تصبح تهوُّرًا، ولذا روي عن الإمام الحسن العسكري (عليه السلام): «إنَّ للشجاعة مقدارًا، فإن زاد عليه فهو تهوُّر»^(٢). ولا ريب في أنّها من الفضائل الخُلُقِيَّة التي تحثُّ عليها الطبعَةُ البشريَّة في المقام الأوّل، وكلُّ الأديان والشرائع. وحظيت هذه الفضيلة

١ - الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني: الذريعة إلى مكارم الشريعة،

ص ٢٣٢.

٢ - محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج ٧٥، ص ٣٧٧.

باهتمام الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله والأئمة عليهم السلام، فجاءت على لسانهم في كثير من الأحاديث منها:

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «الشَّجَاعَةُ نصرَةٌ حاضرة وفضيلة ظاهرة»^(١).
وعنه عليه السلام: «السَّخَاءُ والشَّجَاعَةُ غرائزٌ شريفة، يضعها الله سبحانه في من أحبه وامتحنه»^(٢).

ثانياً: حاجة الإنسان إلى الشجاعة في حياته

بناءً على ما سبق، يتبين لنا، أنَّ الشجاعة حاجة ضرورية في حياة الإنسان، على جميع المستويات، بدءاً من غريزة البقاء وصولاً إلى تحقيق أعلى المراتب ونيل المكتسبات بالغة الأهمية سواء أكانت مادية أم معنوية. وإذا ما بدأنا بغريزة البقاء نقول: من المعلوم، أنَّ حياة الإنسان البدائي كانت في غاية الصعوبة، فهذا الكائن واجه الموت بشكل يومي، بل لحظي. بدءاً من صعوبة تأمين سبل العيش من مأوى ومأكل ومشرب، ثمَّ الدفاع عن نفسه وعائلته من الحيوانات المفترسة والقوارض، وأخيراً سبل مواجهة العوامل الطبيعية التي قد تؤدي بحياته وحياة أسرته. لذا، لم يكن لدى هذا الإنسان خيار سوى تفعيل فضيلة الشجاعة في مواجهة الموت وصدّه بشتى

١ - عبد الواحد بن محمد الأمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ص ٨١٦، الحكمة: ٤٧.

٢ - عبد الواحد بن محمد الأمدي: ص ٩٨، الحكمة: ١٨٤٤.

الطرائق. فإن لم يُفَعَّل هذه الفضيلة فلن يستطيع في المقام الأوّل تحصيل قوت يومه الذي يستلزم صعود الجبال، الغوص في البحار والأنهار، وقتل بعض الحيوانات القابلة للأكل، فضلاً عن مواجهتها ودفع ضررها.

ومع تطوّر الحضارة البشريّة وقيام الدول، لعبت الشجاعة دوراً كبيراً على المستوى المجتمعيّ في بقاء الدول وانهيارها، فإن لم يتمتع شباب هذه الدولة أو تلك بالشجاعة، فلن يستطيعوا الذبّ ودفع الأذى الذي قد يلحق بقومهم، في عالمٍ يسيطر فيه القويُّ على الضعيف، قد يندثر قومٌ وتطوى صفحاتهم إذا لم يواجهوا الأخطار الخارجيّة التي تهدّد بقاءهم.

أمّا على المستوى الفرديّ، فلنأخذ الشجاعة بمعناها القليليّ أي دفع الخوف، هذا الخوف الذي قد يتسبّب باضطرابات نفسيّة تؤثّر بدورها في الصحّة الجسديّة والعقليّة. كما أنّه يضيّع على الفرد فرصاً قد تكون منقذة لحياته، كالخوف من الخسارة والفشل الذي يدفع بصاحبه إلى ترك الفرص واعتزال النشاطات التنافسيّة الصحيّة.

أمّا بمعناها العمليّ أي الإقدام على المكاره، فيتجلّى ذلك في دفع الضرر الذي قد يتعرّض له الإنسان بشكل يوميّ، فإن لم تمتلك هذه الفضيلة فستترك ابنك يموت -مثلاً- أمام عينيك دون أن تحرك ساكناً؛ لأنّك لا تمتلك جرأة الإقدام على إنقاذه، حتى أنّك قد تخسر حياتك في حال تعرّضك لهجوم مباغتٍ وليس لديك إرادة الدّفاع عن النّفس بفعل غياب فضيلة الشجاعة في نفسك.

فلك أن تتخيل المخاطر الناتجة عن ترك فضيلة الشجاعة، والركون إلى التفریط بالقوَّة الغضبيَّة، أي الجُبْن.

ثالثاً: التأثير المتبادل بين الشجاعة والرياضة

هناك تأثير متبادل بين الشجاعة وممارسة الرياضة. فمن جهة، لا بدّ لك من التمتع بالشجاعة لممارسة بعض الرياضات كالمصارعة وألعاب القوَّة، كما تحتاج إليها من أجل الخوض في ألعاب تنافسيَّة قد تؤهِّلك لنيل مراكزٍ عاليةٍ من دون تردُّد أو خوف من الخسارة. ومن جهةٍ أخرى، عند البدء بممارسة الرياضات، خصوصاً تلك التي تحتاج إلى قوَّة بدنيَّة، تنمى الشجاعة لديك بشكل تلقائيٍّ، كما أنّ كلّ مباراة تشارك فيها تعزِّز ثقتك بقدراتك وتدفعها جسِّد الخوف من الفشل بعيداً.

فالشجاعة قوَّة نفسيَّة داخليَّة تمنح الإنسان الرياضيِّ القدرة على التوقُّف عن النظر إلى التحدّيات والصعوبات باعتبارها حواجز أمام إنجاز مهمّاته وتحقيق النجاح؛ لأنّها تحرّره من مشاعر الخضوع للمخاوف. ولذا نلاحظ وجود علاقة قويَّة بين الشجاعة والإرادة والهمة؛ إذ إنّ شجاعة الإنسان على قدر همّته كما ورد عن الإمام عليٍّ عليه السلام؛ حيث قال: «شجاعة الرجل على قدر همّته»^(١)، والهمة الرياضيَّة هي العزم القويُّ الباعث على ممارسة

١ - محمد بن الحسين الشريف الرضي: نهج البلاغة، ج ٤، ص ١٣.

الرياضة دون فتور أو شعور بالضعف والانكسار. وفي نهاية المطاف، نقول: حيث إنَّ الرياضة لا يجب أن تتجرَّد من الأخلاق أو تتخلَّف عن الشريعة، فإنَّه ينبغي على الفرد الانتباه إلى حُسن استخدام قدراته النفسِيَّة والجسديَّة التي حصل عليها، وفي هذا السياق ينبغي أن يكون حذرًا من أن يدفعه تضخُّم الشعور بالقوَّة الناتج عن الإفراط في الشجاعة إلى اتِّخاذ قرارات في ممارسة الرياضة تنعكس سلبيًّا عليه، فمثلًا قوَّة المقاتل في الفنون القتاليَّة - كالملاكمة أو الكاراتيه أو غيرهما - تتطلَّب شجاعةً متوازنة، بنحو لا تدفع المقاتل إلى استضعاف خصمه، فإنَّ استضعاف الخصم هو آفةٌ ونقطة ضعف قاتلة في شخصيَّة الرياضيِّ، عن الإمام عليٍّ عليه السلام: «آفة القويِّ استضعاف الخصم»^(١).

◆ المبحثُ الخامسُ: الرِّياضَةُ والنشاطُ

أولًا: النشاطُ هو ضدُّ الكسلِ والخمولِ
النشاط هو عكس الكسل والخمول. وقد عرَّف (ابن منظور) الكسل:

١ - عبد الواحد بن محمد الأمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، ص ٣٧٤، الحكمة:

أَنَّ التَّثاقُلَ عَمَّا لَا يَبْغِي أَنْ يُتَّاقَلَ عَنْهُ^(١). أمَّا الخامل فهو الخفيُّ الساقط الذي لا نباهةَ له^(٢)، أي لا فعلَ له، وبالتالي لا أثرَ له. والخمول نوعان، بدنيٌّ وذهنيٌّ.

لكن، لا بدَّ من ملاحظة فرق جوهريٍّ بين الكسل والخمول، وهو: أنَّ الكسل هو الامتناع عن الإتيان بأيِّ نشاط ذهنيٍّ أو بدنيٍّ مع وجود القدرة على ذلك، أمَّا الخمولُ (fatigue)، فهو ترك النشاط، بفعل عدم وجود القدرات، ويمكن اعتباره حالة صحيَّة تتطلَّب تدخلًا طبيًّا.

فالنشاط هو حالة من الحيويَّة والقدرة على القيام بالأعمال أو الحركة دون كسل أو خمول، والشخص النشط يكون دائم الحركة، ويحبُّ الإنجاز، ويظهر عليه الحماس والطاقة في أثناء أداء مهامه. أمَّا الحيويَّة فهي القوة والطاقة التي تدبُّ في الإنسان وتجعله يقظًا، منتبهًا، وممثلًا بالحياة. وغالبًا ما ترتبط بالحالة النفسية والصحية الجيدة.

ثانيًا: النشاط عنصرٌ أساسٌ في حياة الإنسان

يُعدُّ النشاط عنصرًا رئيسًا في حياة الإنسان، فهو ليس مجرد حركة بدنية أو انشغال ذهنيٍّ، بل هو طاقة داخلية تنعكس على السلوك والتفكير والمشاعر.

١ - ابن منظور: لسان العرب، ج ١١، ص ٥٨٧.

٢ - ابن منظور: لسان العرب، ج ١١، ص ٢٢١.

يتمتع الشخص النشيط بقدرة عالية على التفاعل مع الحياة، ويحدث فرقاً في محيطه، سواء في عمله أم علاقاته، فضلاً عن ذاته. فالنشاط لا يمنح الإنسان فقط القدرة على الإنجاز، بل يزرع فيه الإيجابية التي يحتاج إليها كلُّ فرد منَّا بغية الحصول على حياة متوازنة على المستويات المتعددة: النفسية، والذهنية والجسدية، وفي ما يأتي تفصيل لتأثيراته:

١. التأثير النفسي: يُقلِّل النشاطُ من التوتر والقلق، ويحسن المزاج

من خلال تحفيز الدماغ على إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين (Endorphin). فعلى سبيل المثال: إنَّ الطالب الذي يبدأ يومه بمشي خفيف أو قراءة محفزة يشعر بطاقة إيجابية تدفعه إلى التركيز والتفاعل في الصف، مقارنة بآخر يبدأ يومه بالكسل والتسويق.

٢. التأثير الجسدي: تعزِّز الحركة والنشاط البدنيُّ مناعة الجسم،

ويحافظان على الوزن الصحي، ويقويان القلب والعضلات. فعلى سبيل المثال: إنَّ الشخص الذي يمارس الرياضة بانتظام يكون أقلَّ عرضةً لأمراض القلب والسمنة، كما أنَّ جسده يكون أكثر تحملاً للإرهاق والتعب اليومي.

٣. التأثير الاجتماعي: يجعل النشاط الشخص أكثر حضوراً

وتفاعلاً مع من حوله، ويكسبه احترام الآخرين؛ لأنَّه يترك أثراً إيجابياً في محيطه. فعلى سبيل المثال: الموظف النشيط في

فريق العمل يخلق جوًّا من الحماس، ويبعث طاقةً إيجابيةً في مكان العمل، وبالتالي يحفّز زملاءه على الإنتاجية، مما يُحسّن أداء الفريق.

٤. التأثير المهني والاقتصادي: في ميدان العمل، يُعدُّ النشاط مفتاحًا للتمييز والنجاح؛ لأنه يدلُّ على الجدية، والمبادرة، والقدرة على الإنجاز، وهذا ما يضاعف الإنتاجية ويحسن من الظروف المعيشية للفرد. فعلى سبيل المثال: يبدأ صاحب مشروع صغير يومه بتخطيط وتنظيم، ويتابع عمله بنشاط، سيلاحظ تطورًا واضحًا في عمله مقارنة بمن يتعامل مع المشروع بتكاسل وتأجيل.

٥. التأثير الروحي والمعنوي: إنّ ممارسة العبادات من صلاة وصوم وفعل خير ومساعدة الآخرين، يحتاج إلى إنسان نشيط، فالفرد النشط يكون أكثر قدرة على ممارسة واجباته الدينية بحيوية وهمّة عاليتين، وهذا ما يُضفي على حياته نورًا منبثقًا من روحه العالية التي يحصل عليها من خلال المحافظة على الممارسات العبادية التي تقربه من الخالق عزَّ وجلَّ. فعلى سبيل المثال: إنّ الإنسان الذي يستيقظ مع بزوغ الفجر ليصلي ويذكر الله تعالى، يشعر براحة داخلية وسكينة روحية، تمنحه دافعًا لمواجهة يومه بروح متفائلة وهمّة عالية.

ثالثاً: العلاقة بين النشاط والرياضة

كما في الخصال التي تطرّفنا إليها مسبقاً، يمكن استنتاج أنّ العلاقة بين النشاط وممارسة الرياضة تُعدُّ علاقةً تفاعليّةً؛ كلُّ عنصرٍ فيهما يُغذّي الآخر بطريقة تكاملية. فالنشاط، سواء أكان نشاطاً ذهنياً أم بدنياً أم حتى نفسياً، هو بمنزلة الوقود الداخليّ الذي يدفع الإنسان للبدء بممارسة الرياضة، والاستمرار فيها. في المقابل، تُعدُّ الرياضة من أقوى الوسائل لتحفيز النشاط، وتوليد طاقة متجدّدة تسري في الجسد والعقل معاً.

عندما يتمتّع الإنسان بروح نشيطة، فإنّه يميل تلقائياً إلى الحركة، ويشعر بحاجة داخلية للتعاطف مع جسده. لا يرى الرياضة باعتبارها واجباً ثقيلاً أو مهمّة صعبة، بل مساحة للراحة، والانطلاق. فالشخص النشط لا يبحث عن أعذار، بل يجد وقتاً للرياضة حتى في جدول مزدحم؛ لأنّه يفهم قيمتها وأثرها العميق في حياته. وعلى الجانب الآخر، فإنّ ممارسة الرياضة بانتظام تحوّل الإنسان تدريجياً إلى شخص أكثر نشاطاً في سائر مجالات الحياة، من خلال:

- - تحسين الدورة الدموية وزيادة ضخّ الأوكسجين للدماغ، ممّا ينعكس على صفاء الذهن واليقظة.
- - إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، ممّا يساهم في تحفيز الحماس والمزاج الجيّد.
- - تقوية عضلات الجسد ممّا يزيد في القدرة على تحمّل النشاطات المرهقة والحادة.

الفصل الرابع: السلوكيات غير الخلقية في عالم الرياضة

◆ المبحث الأول: الرياضة وأوجه الفساد

تعدُّ الرياضة من أهمِّ الأنشطة الإنسانية التي تغرز القيم الصالحة في نفس الفرد، كما تجمع بين الشعوب وتُجسِّد قيم المنافسة الشريفة، والانضباط، والعمل الجماعي. غير أنَّ هذه القيم السامية كثيراً ما تتعرَّض للتهديد بفعل ممارسات الغشِّ والفساد التي تتسلَّل إلى ميادين الرياضة بمختلف أوجهها. فمن المنشطات، والتلاعب في نتائج المباريات، والصفقات المشبوهة، والرشاوى، يتحوَّل حُلم التنافس العادل إلى واقع مشوَّه يشكِّك في نزاهة الإنجاز الرياضي ويقوِّض ثقة الجماهير، وبالتالي يمثل هذا النوع من السلوكيات خنجراً في خاصرة هذا العالم الذي من المفترض أن يكون محصَّناً لكيلا ينحرف عن رسالته الحقيقية.

أولاً: أوجهُ الفسادِ الرياضيِّ

١. التلاعب بنتائج المباريات: يُعدُّ التلاعب بنتائج المباريات من أبرز أوجه الفساد الرياضيِّ، حيث يجري التلاعب بنتائج المنافسات لتحقيق مكاسب غير مشروعة، غالباً بالتنسيق مع شبكات المراهنات. تُشير تقارير الإنتربول إلى أنَّ عصابات الجريمة المنظَّمة تستغل هذا النوع من الفساد لجني أرباح ضخمة وغسل عائداتها غير المشروعة^(١). مثال ذلك: في عام ٢٠٢٤، حُكِمَ على (لي تاي- لي) (Li Tiě)، لاعب إيفرتون السابق ومدرب منتخب الصين السابق، بالسجن لمدة ٢٠ عاماً بعد اعترافه بتلقِّي وتقديم رشاوى تجاوزت ١٦ مليون دولار. شملت أنشطته: اختيار لاعبين معيَّنين للمنتخب الوطني ومساعدة الأندية على الفوز في المسابقات^(٢).

٢. المنشطات: استخدام المواد المحظورة لتحسين الأداء يُعتبر انتهاكاً خطيراً لقواعد اللُّعب النظيف. مثال ذلك: في دورة الألعاب الأولمبية لعام ١٩٨٨م في سيول، فاز العداء الكندي (بن جونسون- Ben Johnson) بسباق ١٠٠ متر محققاً رقماً

1 - <https://www.interpol.int/ar/42/2/>

2 - <https://talksport.com/football/2376774/former-everton-player-li-tie-jailed/>

قياسياً عالمياً. ومع ذلك، جرى تجريده من الميدالية الذهبية بعد أن ثبت تعاطيه لمادة الستيرويد (Steroid) المحظورة، ممّا جعله أحد أبرز الأمثلة على فضائح المنشطات في التاريخ الرياضي^(١).

٣. الرشوة: تُعتبر الرشوة من أكثر أوجه الفساد المالي انتشاراً في الرياضة. مثال ذلك: في عام ٢٠١٥م، جرى الكشف عن فضيحة فساد كبرى داخل الفيفا (FIFA)؛ حيث وُجّهت اتّهامات بالرشوة والاحتيال وغسيل الأموال لعدّة مسؤولين كبار. شملت التّحقيقات تورُّط مسؤولين في قبول رشاوى مقابل مَنحِ حقوق استضافة البطولات والتسويق، ممّا أدّى إلى اعتقالات واستقالات واسعة النطاق^(٢).

٤. التحيز التحكيمي: إنّ افتقاد الحُكْم في عالم الرياضة لنزاهته وأمانته يشكّل تهديداً مباشراً لعالم الرياضة ويفقده المصدقية، كما أنّ شراء ذمم الحُكّام والتأثير في قراراتهم يُعدُّ من أوجه الفساد التي تُفقد الرياضة نزاهتها. مثال ذلك: في عام ٢٠٠٧، جرى الكشف عن أنّ الحكم (تيم دوناغي - Tim Donaghy) في

1 - Doping at the Olympics: The Most Infamous Cases – NBC New York

2 - Fraud Examiner Article

دوري كرة السلة الأمريكي (NBA) كان يراهن على المباريات التي يديرها، ويؤثر في نتائجها من خلال قراراته التحكيمية. أدى ذلك إلى سجنه لمدة ١٥ شهراً، واهتزت ثقة الجماهير في نزاهة التحكيم في الدوري^(١).

ثانياً: الآثار السلبية للفساد الرياضي

للفساد الرياضي آثار سلبية كبيرة تتجاوز مجرد التأثير في نزاهة ومصداقية المباريات. فهو في الوقت عينه يؤدي إلى فقدان الثقة بين الجماهير والمؤسسات الرياضية، كما يدمر القيم الرياضية الأساس مثل النزاهة والتنافس الشريف، ويحوّل الرياضة إلى ساحة للمصالح الشخصية على حساب القيم الخلقية. بالإضافة إلى ذلك، يضر الفساد بسمعة اللاعبين والأندية، ما ينعكس على القدرة على جذب الاستثمارات والرعاية. كما أنّ هذه الأفعال تشجّع الشباب على التفكير في الفساد كطريق أسرع لتحقيق النجاح، بدلاً من العمل الجاد والالتزام. وفي الختام نقول: بينما كانت الرياضة دائماً أداة لبناء المجتمعات وتعزيز القيم الإنسانية، كان وما زال الفساد الآتي من العصابات والأفراد منعدمي الضمير يهدّد هذا الدور ويشوّه صورة الرياضة التي من المفترض

1 - Donaghy sentenced to 15 months in prison in gambling scandal - ESPN

أن تحافظ على كونها واحدة من أبرز الأشياء التي جمعت كلَّ الشعوب والإثنيَّات والأعراق تحت مظلتها على مدى قرونٍ من الزمن.

◆ المبحثُ الثاني: الرَّيَاضَةُ والعنفُ

أولاً: العنفُ في الرياضة تجاهَ الذات والآخر
في الوقت الذي تُعدُّ فيه الرياضة رمزاً للتسامح والانضباط، ومجالاً يُفترض أن تُمارس فيه القيم الرفيعة كاحترام الآخر والرُّوح الرياضيَّة، فإنَّ الواقع يكشف عن جانب مظلم يتجلى في تفشيِّ مظاهر العنف داخل الملاعب وخارجها. من أخطر تلك المظاهر ما يُعرف بـ «العنف الذاتيِّ»، حين يُقدم اللاعب على إيذاء نفسه عمدًا أو دون وعي، كأن يواصل اللَّعب رغم إصابة خطيرة، أو يُرهق جسده بتدريبات قاسية دون راحة، سعيًا وراء المجد أو تحت ضغط الجمهور والإدارة. هذا النوع من العنف غالبًا ما يُحتفى به في الإعلام باعتباره «تضحية»، بينما هو في حقيقته تجاهل لصحَّة اللَّاعب النفسيَّة والجسديَّة.

وفي المقابل، يبرز «العنف المفرط تجاه المنافس»، حين يتجاوز اللَّاعب حدود التنافس الشريف، ويحوِّل المباراة إلى ساحة عدوان جسديِّ، من خلال تدخلات عنيفة، ضرب متعمَّد، أو ردود أفعال انفعاليَّة

تصل حدَّ الشتائم والاعتداءات. مثل هذه السلوكيات تُعرِّض حياة الرياضيين للخطر، وتُفقد الرياضة معناها التربويَّ والخُلقيَّ، لا سيَّما حين تمرَّر بلا محاسبة حقيقية.

إنَّ العنف في الرياضة، سواء وُجِّه للنفس أو للغير، هو انعكاس لثقافة يجب إصلاحها، تبدأ من التربية، مروراً بالقوانين الرادعة، وصولاً إلى دعم اللاعب نفسياً ومعنوياً ليكون قادراً على التعبير عن التنافس لا عن العداة تجاه منافسيه.

ثانياً: أشكال العنف في المجال الرياضيِّ

١. العنف الجسديُّ المفرط بين اللاعبين: يحدث عندما يتجاوز اللاعبون حدود التنافس المشروع، متعمِّدين إيذاء منافسيهم. مثال ذلك: في عام ٢٠٠٠م، قام لاعب الهوكي (مارتن ماكسورلي - Martin McSorley) بضرب خصمه (دونالد براشير - Donald Brashear) بعصاه على الرأس، مما أدَّى إلى فقدان (براشير) للوعي. جرى إيقاف (ماكسورلي) لمدة عام، وأدين جنائياً بتهمة الاعتداء^(١).
٢. إيذاء النفس: ويتمثَّل في دفع اللاعب نفسه إلى حدود جسدية

أو نفسيَّة خطيرة بسبب الضغوط. مثال ذلك: كشفت العداءة الأولمبيَّة البريطانيَّة (كالي هولمز - Kelly Holmes) عن معاناتها مع الاكتئاب وإيذاء النفس خلال ذروة مسيرتها الرياضيَّة. قبل عام من فوزها، كانت (هولمز) تعاني من سبع إصابات جسديَّة، ممَّا أدَّى إلى شعورها بالإحباط الشديد والاكتئاب. كانت تستخدم إيذاء النفس كوسيلة للتعامل مع هذه الضغوط، حيث كانت تتعمَّد جرح جسدها يوميًّا^(١).

٣. العنف من الجماهير تجاه اللاعبين: يشمل الاعتداءات اللَّفظيَّة أو الجسديَّة من الجماهير على اللاعبين في أثناء أو بعد المباريات. مثال ذلك: في أبريل ٢٠٢٥م، ألقى مشجِّعٌ بلجيكيٌّ زجاجة مياه على رأس الدراج الهولنديِّ (ماتيو فان دير بول - Mathieu van der Poel) خلال سباق باريس-روبيه^(٢).

٤. الاعتداء على الحكَّام: يتضمَّن الاعتداءات الجسديَّة أو اللَّفظيَّة على الحكَّام من قِبَل اللاعبين أو المسؤولين. مثال: في ديسمبر ٢٠٢٣، هاجم (فاروق كوكا - Faruk Koca)، رئيس نادي أنقرة

1 - Kelly Holmes reveals she self-harmed at height of athletics career
Kelly Holmes | The Guardian

2 - Man Under Investigation for Throwing Water Bottle at Cyclists)
Head

غوجو التركيّ، الحُكَمَ (خليل أوموت ميلر - Halil Umut Meler) بعد مباراة في الدوريّ التركيّ، ممّا أدّى إلى إصابة الحُكَم. حُكَم على (كوكا) بالسجن ثلاث سنوات ونصف، وجرى حظره نهائياً من ممارسة أي نشاط رياضيٍّ^(١).

ثالثاً: أسبابُ العنف في الرِّياضَة

الضغوطات النفسيّة والتوقّعات العالِيّة: يتعرّض اللاعبون -خصوصاً في المستويات الاحترافيّة- لضغوط نفسيّة هائلة من الإعلام، الجماهير، والإدارة لتحقيق الانتصارات. هذه الضغوط قد تؤدّي إلى تصرّفات عدوانيّة داخل الملعب أو إيذاء النفس.

التعصّب الجماهيريّ: إنّ التعصّب المفرط للأندية أو المنتخبات قد يدفع بالجماهير إلى التصرّفات العنيفة، وردود الأفعال غير المبرّرة سواء داخل الملاعب أو خارجها.

السعي وراء الانتصار: إنّ السعي المفرط وراء الفوز قد يدفع اللاعبين إلى استخدام وسائل غير مشروعة أو التصرّف بعنف بغية تحقيق أهدافهم. التنشئة الاجتماعيّة للاعب: إنّ البيئة التي ينشأ فيها الفرد، سواء أكانت

1 - Ex-club president sent to prison for attacking referee during top flight game | talkSPORT

أُسرِيَّةٌ أم مدرسيَّةٌ، تُؤدِّي دوراً في تشكيل شخصيَّته، وبالتالي تحدّد طبيعة سلوكياته. فالطفّل الذي ينشأ في بيئة عنيفة قد يُمارس تصرُّفات عدوانيَّة في حياته.

في النهاية، يبقى العنف في الرياضة مشكلة معقَّدة تؤثر في العديد من المستويات: الشخصيَّة، والاجتماعيَّة، والنفسية. فمن الضروريّ توفير الدعم النفسيّ للرياضيين، وتوعية الجماهير بضرورة التحلّي بالرُوح الرياضيَّة، مضافاً إلى تعزيز التشريعات التي تفرض عقوبات رادعة ضد الممارسات العنيفة. يجب أن تظلل الرياضة ساحةً للتنافس الشريف، والاحترام المتبادل، والنموّ الشخصيّ. لذا يجب بذل كلّ جهد في سبيل استعادة الرياضة لقيمتها النبيلة وإبقائها نموذجاً مثالياً للإنسانيَّة.

◆ المبحثُ الثالثُ:

إدراجُ الجنوسةِ في الرِّياضةِ

أولاً: الجنوسةُ والرياضةُ قضيةٌ مثيرةٌ للجدلِ

في السنوات الأخيرة، أصبح إدراجُ الجنوسة (Gender Identity) في الرياضة قضيةً مثيرةً للجدلِ، مع التركيز على السماح للرجال البيولوجيين الذين يُعرِّفون أنفسهم أنّهم نساء (أو الأشخاص المتحولين جنسياً) بالمشاركة في المسابقات النسويَّة. أثارت هذه المسألة نقاشات واسعة

في الأوساط الرياضية والاجتماعية، خاصة عندما يتعلّق الأمر بالعدالة والمساواة في الفرص الرياضية.

من الناحية البيولوجية، تختلف القدرات الجسدية للرجال والنساء في العديد من الرياضات؛ حيث يتفوّق الرجال في بعض الجوانب مثل القوّة العضليّة والقدرة على التحمّل، وهذا التفاوت البدني لا يمكن تجاهله. وعلى الرغم من أنّ بعض الأشخاص المتحولين جنسيًا يخضعون لعلاجات هرمونيّة لتقليل مستويات هرمون التستوستيرون (Testosterone)، فإنّ تأثيرات هذه العلاجات قد لا تكون كافية لتقليص الفروقات البيولوجية بشكل كامل. ففي العديد من الرياضات، مثل رفع الأثقال أو السباحة، تبقى فرص الرجال البيولوجيين للفوز والتغلّب أعلى بكثير من فرص النساء.

إنّ السماح للرجال المتحوّلين جنسيًا بالمشاركة في المسابقات النسوية لا بدّ أن يؤديّ إلى إضعاف الفرص التنافسيّة للنساء. لذا من المفترض أن تحافظ الرياضات النسوية على طبيعتها التنافسيّة المستقلّة والخاصّة بالنساء، بدلاً من دمجها مع الرجال، ممّا يخلق فجوة كبيرة في التنافس ويؤديّ إلى انعدام المساواة بين الجنسين.

وثمة صراع أصوات في الغرب على هذه القضية المثيرة للجدل، فمقابل الصوت المناصر لأجندة الجنوسة في الرياضة، هناك أصوات معارضة، نقدّم نموذجين منها:

١. قالت (لوسي فريزر - Lucy Fraser) وزيرة الرياضة البريطانيَّة السابقة ردًّا على سؤال عبر شبكة «سكاي نيوز»: «أعتقد أنَّه من المهمَّ جدًّا أن تتنافس السيدات أمام سيدات. هناك ظلم متأصِّل، فإذا لم تكن امرأة من الناحية البيولوجيَّة فلديك ميزة تنافسيَّة». وأضافت: «لقد نظرت رياضات عدَّة في هذا الأمر بعناية شديدة، وتوصَّلت إلى قرار بأنَّه من غير المناسب أن تتنافس النساء ضدَّ أشخاص ليسوا نساءً بيولوجيًّا»^(١).

٢. تصدَّر الرئيس الأمريكيُّ (دونالد ترامب - Donald Trump) قائمة صنَّاع القرار الذين يعارضون إدراج الجنوسة في الرياضة بشدَّة، واتَّخذ إجراءات عمليَّة لمواجهة هذه الظاهرة؛ حيث أصدر أمرًا تنفيذيًّا يحظر مشاركة المتحوِّلين جنسيًّا في المسابقات الرياضيَّة النسويَّة. وقال (ترامب) قبل توقيعه على القرار في البيت الأبيض، وقد تحلَّقت حوله عشرات الفتيات الصغيرات: «من الآن فصاعدًا ستكون الرياضات النسويَّة للنساء فقط»، مضيفًا: «بهذا الأمر التنفيذيُّ تنتهي الحرب على الرياضات النسويَّة»^(٢).

1 - <https://aawsat.com/>

2 - <https://www.aljazeera.net/sport/20256/2//trump-united-states>

كلامًا حالماً ورغبويًا، هذا كلام الله، الذي ما خلق الأرض لتكون، أبدًا، مسرحًا للظلم والفساد. بل هذا هو كلام حقيقي، سيحصل في المستقبل، وهذا إيمان المطلّعين على الحقائق، الذين لا تُثبّطهم تراكم تجارب الفشل البشريّ، وكثرة ادّعاءات الكفّار حول العدل والحرية. سيكون العدل في زمان الدولة المهذوبة ملموسًا وظاهرًا؛ بحيث يصبح ثقافة خلال جيل أو جيلين، فيستغرب أبناء الأجيال اللاحقة حديث أجدادهم أو التّاريخ بوجود مظالم على النّحو الذي اعتدنا سماعه كلّ يوم في زمننا.

التّقوى: على خلاف كثير من الدّول والحكّام الذين سبقوا، تتميّز القيادة العالميّة في آخر الزّمان بصفة استثنائيّة دائمة وغير مدّعاة، وهي التّقوى. هي دولة تقيّة وكريمة، من رأسها إلى أجهزتها إلى المجتمع الذي ستُدبره. كلّ من فيها، معنيّ بترك الحرام، مع عدم إغفال وجود خروقات؛ لأنّ البشر يقون مسؤولين عن أفعالهم. إنّ توفّر صفة التّقوى العامّة في المجتمع ستفتح أبواب الخير كلّ عليه، وتجعل له من أمره مخرجًا، ويرزقه الله من حيث لا يحتسب. التّقوى هي معيار التّفاضل بين النّاس، وليس اللون أو الانتماء أو الأرض أو المال أو الجمال أو غيره. التّقوى مرتبطة بجهد الإنسان الإرادي، أي باختياره، وليست صفة موروثّة من الأهل أو النّظام الاجتماعيّ الظّالم. يقتضي العدل أن يكون أساس التّمييز بين الناس إرادتهم وجهدهم، وليس شكلهم أو ما تحويه جيوبهم. فمتى ما كانت التّقوى هي هدف المجتمع، واستمر النّاس على ذلك لمرحلة معتبرة من

ثانياً: أمثلة واقعية على إدراج الجنوسة في الرياضة

فيما يأتي نعرض بعض الأمثلة الواقعية عن هذه الظاهرة:

■ في عام ٢٠٢٢م، أثار السباح المتحوّل جنسياً (ليا توماس - Lia Thomas)، جدلاً واسعاً بعد فوزه ببطولة السباحة ٥٠٠ متر حرّة في الولايات المتّحدة. انتقد العديد من الرياضيين والجمهور مشاركته في مسابقة نسوية، معتبرين أنّ ذلك يؤثّر في تكافؤ الفرص في المنافسات النسوية^(١).

■ في عام ٢٠٢٣م، أثار الرياضي الكندي المتحوّل جنسياً (آن أندريس - Anne Andres)، جدلاً بعد تحطيمه الرّم القياسيّ العالميّ في رفع الأثقال في فئة النساء. وتوّج (آن أندريس) بالمركز الأوّل في بطولة غرب كندا، بعد أن رفع أثقالاً أكثر بنحو ١٠٠ كلغم، من منافسته التي حلّت بالمركز الثاني بفارق شاسع، وقد اعتبر المتقدون أنّ فوزه يعبر عن الاستيلاء على فرص النساء بشكل غير عادل، مضافاً إلى الفارق الواضح في البنية الجسدية^(٢).

1 - Lia Thomas: Transgender swimmer begins legal case against swimming's world governing body | CNN

٢ - وسط جدل رياضي.. الاتحاد الدولي للسباحة يستحدث فئة تضم المتحولين جنسياً على الرابط التالي: <https://www.alaraby.com/news/>

وخلاصة القول، إنَّ هذا التغيير في السياسات يُعْتَبَرُ تهديداً للعدالة الرِّياضيَّة؛ لأنَّه يُوَدِّي إلى استبعاد النساء من المراكز المتقدِّمة، كما يخلق بيئة غير آمنة تُعدُّ انتهاكاً وخرقاً واضحاً لحقوق المرأة.

◆ المبحثُ الرابعُ: التعصُّبُ الرِّياضيُّ

أولاً: تحوُّلُ الولاءِ الرِّياضيِّ إلى تعصُّبٍ مفرطٍ لطالما مثَّلت الرِّياضة مساحةً للتعبير عن الانتماء، وشكلاً من أشكال التفاعل الجماعيِّ الذي يربط الجماهير بأنديتهم أو منتخباتهم في لحظات الانتصار والانكسار. لكنَّ هذا الولاء الرِّياضيَّ قد يتحوَّل في بعض السياقات إلى تعصُّبٍ مفرطٍ، يتجاوز حدود التَّشجيع ويأخذ أبعاداً نفسيَّة واجتماعيَّة وثقافيَّة خطيرة. فالتعصُّب الرِّياضيُّ لا يعني فقط التَّشبُّث برأي أو ناد، بل قد يتطوَّر إلى رفض الآخر، والتَّحريض على الكراهية، بل قد يتحوَّل إلى عنفٍ لفظيٍّ وجسديٍّ، كما شهدنا في كثير من الأحداث في العالم.

في عالم اليوم، ومع توسُّع الإعلام الرِّقميِّ وانتشار شبكات التواصل الاجتماعيِّ، أصبح التعصُّب الرِّياضيُّ أكثر حدَّةً ووضوحاً، كما لم يعد محصوراً داخل حدود الملاعب، بل انتقل إلى الشارع، والمؤسَّسات،

وحتى النَّقاشات السياسيَّة. في بعض الحالات، تحوَّل هذا التعصُّب إلى شكل من أشكال الهويَّة الضيِّقة؛ حيث يُعرِّف الفرد نفسه من خلال انتمائه الرياضيِّ فقط، وقيس الآخرين بموقفهم من فريقه، وليس من أخلاقهم أو مواقفهم حيال القضايا المهمَّة.

إنَّ التعصُّب الرياضيَّ لا ينشأ من فراغ، بل يتغذَّى بعوامل عدَّة: الثقافة المجتمعيَّة، الخطاب الإعلاميُّ المنحاز، تحريض الإدارات الرياضيَّة، وانعدام الوعي الرياضيِّ لدى قطاعات واسعة من الجمهور. وقد أدَّى ذلك إلى تكرار حالات العنف في الملاعب، والانقسامات في الشارع، وحتى الصِّدامات بين جماهير الأندية المختلفة التي تصل أحياناً إلى حدِّ الفتنة الطائفيَّة أو السياسيَّة، كما هو الحال في بعض الدول العربيَّة.

ثانياً: أسبابُ التعصُّب الرياضيِّ

١. الانتماء والهويَّة الجماعيَّة: غالباً ما ينشأ التعصُّب من رغبة الفرد في الانتماء إلى جماعة يشعر من خلالها بالقوَّة والقبول الاجتماعيَّين، ويجد في تشجيع فريق معين فرصة لبناء «هويَّة» ينتمي إليها. ومع مرور الوقت، تتحوَّل هذه الهويَّة من حالة وجدائيَّة إلى حالة دفاعيَّة متشدِّدة، يُرفض فيها أيُّ انتقاد أو موقف معارض، ويُنظر إلى الفريق أو النادي الآخر باعتباره «عدوًّا».

٢. الخطاب الإعلامي المنحاز: تؤدي وسائل الإعلام الرياضية دوراً كبيراً في تعزيز التعصب، خاصةً حين تعتمد على الإثارة والجدل الموجه لجذب المشاهدين. عندما تتخذ القنوات والمذيعون مواقف منحازة لفريق معين، أو تثير الخصومة بين الأندية، يتحوّل المشجّع إلى مستهلك «للتوتر» أكثر من كونه مستهلكاً للتّحليل أو المتعة الرياضية.

٣. ضعف الوعي الرياضي والتربية المدنية: من الأسباب الجذرية للتعصب، هو غياب مفاهيم الروح الرياضية، وتقبُّل الخسارة، واحترام المنافس من التربية منذ الصغر. ففي كثيرٍ من الأنظمة التعليمية، لا يجرى العمل على ترسيخ ثقافة التنافس الشريف ولا يُقدّم الخصم الرياضي باعتباره «شريكاً في اللعبة»، بل عدواً يجب سحقه.

٤. التفرغ النفسي العاطفي: في كثيرٍ من الحالات، يمارس الجمهور التشجيع المتعصب بوصفه نوعاً من أنواع التنفيس العاطفي أو تفرغاً للغضب والإحباطات الحياتية على فريق الخصم. تجعل هذه الحالة النفسية من الرياضة متنفساً مشحوناً، يُفرِّغ فيه الفرد الذي يعاني من ضغوط اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية مشاعره السلبية.

٥. غياب الضوابط المؤسسية: تغيب الرقابة الجادة، في بعض

الدُّول، على سلوك الجماهير، ولا توجد قوانين واضحة تردع التحريض، والشتم، والاعتداءات التي تقع في الملاعب أو عبر وسائل التواصل. كما أنَّ بعض إدارات الأندية نفسها تُشجِّع ضمناً على هذا السلوك عبر بيانات وتصريحات تحرَّص جماهيرها على العدا.

٦. التعصُّب القبليُّ أو الطائفيُّ المقنَّع: في بعض المجتمعات، يتداخل التعصُّب الرياضيُّ مع الهُويَّات الدينيَّة أو الطائفيَّة أو القبليَّة، فيكون تشجيع الفريق امتداداً لموقف سياسيٍّ أو طائفيٍّ، وهذا ما يضاعف من خطورته؛ حيث تصبح المباريات أكثر من مجرد تنافس، بل تصفية حسابات رمزيَّة بين مجموعات متقابلة.

٧. التحريض المستمرُّ عبر وسائل التواصل الاجتماعيِّ: مع انتشار وسائل التواصل، بات الجمهور المتعصِّب يجد مجتمعاتٍ رقميَّة مغلقة تتبادل الكراهية وتضحُّها بصورة مستمرة؛ حيث كثير من الصفحات المتعصِّبة، والأخبار الرائجة (Trend)، واللقطات المصوَّرة الساخرة من المنافسين، تؤدِّي كلُّها إلى تغذية الكراهية الجماعيَّة بشكلٍ يوميٍّ.

ثالثاً: أشكالُ التعصُّب الرياضيِّ

١. التعصُّب اللَّفْظيُّ والإعلاميُّ: يُعدُّ من أكثر الأشكال شيوعاً؛

حيث يتمظهر في الشتائم والهتافات العدائيّة داخل الملاعب، مضافاً إلى الخطاب الإعلاميّ المنحاز الذي يوجِّح المشاعر بين الجماهير. مثال ذلك: كشفت دراسة، في السعودية، أجراها مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطنيّ أن ٥٠٪ من السعوديين يعزّون التعصّب الرياضيّ إلى إساءات جماهير الأندية، وأشار ٢٦٪ إلى دور الإعلاميين في تأجيج التعصّب من خلال استضافة شخصيات تسيء للأندية المنافسة.^(١)

٢. التعصّب الجسديّ (العنف في الملاعب): يتحوّل التعصّب اللفظيّ أحياناً إلى عنف جسديّ، حيث تحدث شجارات بين الجماهير أو اعتداءات على اللاعبين والحكّام. مثال ذلك: مجزرة بور سعيد التي وقعت في ١ فبراير ٢٠١٢م، في أثناء مباراة كرة قدم بين النادي الأهليّ والنادي المصريّ في مجمع بور سعيد الرياضي في مدينة بور سعيد، مصر، حيث سقط أكثر من ٧٩ قتيلاً ومئات المصابين بعد اقتحام المشجّعين لأرض الملعب في أعقاب فوز النادي المصري ٣-١.^(٢)

٣. التعصّب الطائفيّ: يظهر عندما يرتبط الفريق الرياضيّ بانتماء

١ - ٥٠٪ من السعوديين يعزّون التعصّب الرياضي إلى إساءات جماهير الأندية

2 - Anger flares in Egypt after 79 die in soccer riot | CNN

دينيّ أو طائفيّ، ويوظّف هذا الانتماء للتحريض. مثال ذلك: يُعتبر ديربي بيروت، في لبنان، بين ناديي النجمة (المحسوب على المذهب الشيعيّ على مستوى الجماهير المشجّعة) والأنصار (المحسوب على المذهب السنيّ على مستوى الجماهير المشجّعة) من أبرز المباريات التي تشهد توتُّراً جماهيرياً؛ حيث يعود التوتُّر إلى الانقسامات الطائفية والمذهبية والسياسية في البلاد.

٤. التعصُّب الإلكترونيّ: مع انتشار وسائل التواصل، بات الجمهور المتعصّب يجد مجتمعات رقمية مغلقة لتبادل الكراهية وبثّها بشكل مستمرّ. مثال ذلك: أظهرت دراسة نُشرت في مجلة بحوث كليات الآداب أنّ «المنشورات التي تحمل عبارات استفزازية» كانت من بين الأسباب الرئيسة للتعصّب الرياضيّ في مصر، بنسبة ٥٥,٣٪. وتبيّن أنّ التفاعل مع مضامين القصص المصوّرة الرياضية على مواقع التواصل الاجتماعيّ كان كبيراً؛ حيث جاء الإعجاب في صدارة أشكال التفاعل، يليه التعليق والمشاركة.^(١)

٥. التعصّب الإداريّ والمؤسّسيّ: يمارسه مسؤولو الأندية أو

الحكومات أحياناً بشكلٍ مقصودٍ من خلال التصريحات التحريضية أو التمييز في الدعم والتمويل. مثال ذلك: في مصر، كتب الناقد الرياضيُّ (حسن المستكاوي) مقالاً عن تطهير الخطاب الرياضيِّ من التشكيك والتخوين، مشيراً إلى أنّ بعض الإعلاميين يغذون التعصّب بصورة مباشرة أو غير مباشرة.^(١)

٦. التعصّب الموروث: وهذا النوع من التعصّب ينتقل بين الأجيال في الأسرة والمجتمع؛ حيث ينشأ الطفل على كراهية فريق معين دون مبرر شخصيِّ. مثال ذلك: أظهرت دراسة ميدانية أُجريت على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة زاخو بإقليم كردستان العراق أن التعصّب الرياضيِّ يتنامى مع التقدّم في العمر والمراحل الدراسية، ممّا يشير إلى أنّ هذا النوع من التعصّب قد يكون موروثاً أو مكتسباً من البيئة المحيطة.

رابعاً: آثارُ التعصّب الرياضيِّ

١. تفكُّك النسيج الاجتماعيِّ: عندما يجري ربط الانتماء الرياضيِّ بالهويّة المنطقية أو الطائفية أو القومية، يتحوّل التشجيع إلى أداة لزرع الانقسام داخل المجتمع. يبدأ الأمر بمناكفات بسيطة

ويتطوّر إلى خصومات عائليّة أو مجتمعيّة طويلة الأمد، مما يؤثّر سلبيّاً في قيم التسامح والتعدديّة.

٢. العنف الجماهيريّ: يُعتبر أحد أخطر مظاهر التعصّب؛ إذ ينزلق بعض المشجّعين إلى ممارسات عدوانيّة مثل تحطيم الممتلكات العامّة أو الاعتداء على الجماهير المنافسة أو حتى اللاّعيين والحكّام. وقد شهدت دول عديدة، كمصر والعراق والأرجنتين، حالات وفاة بسبب شجارات جماهيريّة.

٣. تشويه صورة الرياضة: التعصّب يفقد الرياضة جوهرها التربويّ والثقافيّ، ويحوّلها من وسيلة للتقارب والتعارف إلى ساحة صراع وتخوين. كما يُضعف القيم التي يُفترض أن تعكسها الرياضة، كالتعاون، واحترام الآخر، والروح الرياضيّة.

٤. انحدار الخطاب الإعلاميّ: إنّ كثيراً من وسائل الإعلام تسهم في تأجيج التعصّب من أجل رفع نسب المشاهدة، عبر التحليل العاطفيّ أو توجيه الاتّهامات لأندية أو اتّحادات معيّنة، وهذا ما يجعل الإعلام أداة لتكريس الانقسام بدلاً من أن يكون منبراً للهدئة والنقد البناء.

٥. ضعف البنية الاحترافيّة في الأندية: يؤثّر التعصّب سلبيّاً في عمل الإدارات الرياضيّة؛ إذ تخضع القرارات الإداريّة والفنيّة للضغوط الجماهيريّة بدل أن تُبنى على معايير فنيّة ومؤسّسيّة.

وقد تؤدي هذه الضغوط إلى إقالة مدرّبين كفويين أو التعاقد مع لاعبين فقط لإرضاء الجماهير.

٦. التأثير في الأجيال الصاعدة: عندما ينشأ الطفل على خطاب كراهية تجاه نادٍ أو جمهور معين، تتشكّل لديه بنية عقلية قائمة على الانغلاق والرفض المسبق للآخر، ما قد ينعكس لاحقاً على سلوكياته المدرسية والمجتمعية والحياتية.

وفي المحصلة نقول: لا شك أنّ الرياضة واحدة من أهمّ وسائل بناء المجتمعات وتحقيق السلام، لكن عندما تنحرف عن مسارها، وتحوّل إلى أداة لتعزيز الانقسام والكراهية، تصبح خطراً على تماسك المجتمع. والتعصّب الرياضي، بوصفه ظاهرة متعدّدة الأوجه، يحتاج إلى مواجهة شاملة، تبدأ من التربية في البيوت والمدارس، وتمرّ عبر ضبط الخطاب الإعلامي، وتنتهي بدور الدولة في سنّ القوانين الرادعة التي تجرّم الكراهية الرياضية والعنف.

ولعلّ الدور الأكبر يقع على كاهل المؤسسات الرياضية نفسها التي يفترض أن تُعيد ضبط أهدافها وتعيد الاعتبار لقيم الروح الرياضية والمنافسة الشريفة، وتجعل من الرياضة جسراً لا حاجزاً بين الشعوب والمجتمعات.

الفصل الخامس: الرياضة في ميداني التجارة والسياسة

◆ المبحث الأول: الرياضة بوصفها أداة للربح والتجارة

أولاً: التسويق الرياضي والترويج للمنتجات والخدمات
لطالما كانت الرياضة جزءاً رئيساً من الحضارات البشرية، فقد مثلت رمزاً للصحة، والقوة، والتحدّي، والانتماء. لكنّ الرياضة في العصر الحديث لم تعد مجرد منافسة بدنيّة أو وسيلة ترفيه، بل أصبحت صناعة قائمة بذاتها، تشكّل ركناً مهماً في الاقتصاد العالميّ. فقد أصبحت البطولات الكبرى، مثل كأس العالم ودوري أبطال أوروبا والألعاب الأولمبيّة، مناسبات تجارية ضخمة تُضخّ فيها أموال طائلة، ويتابعها مليارات من البشر.
في هذا السياق، أصبح اللاعبون المحترفون لا يُقاسون فقط بمهاراتهم الرياضيّة، بل أيضاً بقيمتهم التجاريّة ومدى تأثيرهم في السوق. ومن هنا ظهر ما يُعرف بالتسويق الرياضيّ الذي يشمل استخدام الرياضة بوصفها أداة لترويج المنتجات والخدمات، مستفيداً من الجماهيرية الكبيرة التي يتمتّع بها اللاعبون والأندية. ومع تطوّر وسائل الإعلام وانتشار شبكات التواصل الاجتماعيّ، تضاعف هذا التأثير، فأصبح اللاعب نجماً عالمياً له جمهور يتابعه في كلّ تفاصيل حياته، ويتأثر باختياراته الاستهلاكيّة، وسلوكه العام، بل حتّى بمعتقداته.

تستثمر الشركات الكبرى في هذه الشعيبة لتسويق منتجاتها من خلال

عقود إعلانيّة ضخمة مع اللّاعبين، وهو ما يحقّق لها أرباحًا هائلة. ومع ذلك، فإنّ هذا التوجّه يفتح بابًا للنقاش فيما ما إذا كان اللّاعبون يُستغلّون تجاريًّا، أم أنّهم شركاء مستفيدون في هذا النموذج الربحيّ؟ وهل ينعكس هذا الظهور الإعلاميّ المتكرّر إيجابيًا على صورة اللّاعب، أم أنّه قد يُضعف من مكانته بصفته رياضيًّا قدوة؟ وما مدى تأثير هذه الحملات على سلوك المستهلكين، لا سيما الفئات الناشئة التي تعتبر هؤلاء اللّاعبين مثالًا أعلى؟

ثانيًا: تطوّر الرِّياضَةِ إلى صناعة تجاريّة عالميّة

أصبحت الرِّياضَةُ في عصرنا الحاليّ أحد أعمدة الاقتصاد الحديث، ومع ظهور شبكات البثّ العالميّة، والتغطية الإعلاميّة الضخمة، وتحوّل البطولات إلى مهرجانات جماهيريّة، تحوّلت الرِّياضَةُ إلى صناعة قائمة بحدّ ذاتها؛ إذ تشير التقارير إلى أنّ قيمة السُّوق العالميّة للرِّياضَةُ تخطّت حاجز ٦٠٠ مليار دولار^(١).

وتدخل الأموال إلى قطاع الرِّياضَةُ من مصادر متعدّدة منها:

■ حقوق البثّ التلفزيونيّ: حيث تدفع القنوات مبالغ ضخمة لشراء حقوق بثّ البطولات، كما فعلت شبكة NBC مع الأولمبياد، أو

قنوات beIN مع كأس العالم.

- الإعلانات والرعاية: وهي مجال رئيس تتنافس فيه الشركات الكبرى؛ لتظهر علاماتها التجارية على قمصان اللاعبين أو خلفهم في المؤتمرات الصحفية أو في الملاعب.
- المنتجات المرخصة: مثل بيع القمصان والكرات وغيرها، ممّا يخلق دخلاً ثابتاً للنادي واللاعبين.

ثالثاً: التسويق الرياضي بوصفه أداة مؤثرة

يعدّ التسويق الرياضي أحد أكثر أنواع التسويق فاعليّة؛ لأنّ الجماهير تربط مشاعرهم الإيجابية بفريقيها المفضّل أو اللاعب الذي يحبّونه، وبالتالي فإنّ أيّ منتج يرتبط به هذا اللاعب يحظى بثقة كبيرة من قبل الجماهير. ويستغلّ المسوّقون عدّة جوانب في هذا النوع من التسويق:

- قوّة التأثير الشخصي: إنّ اللاعب الناجح يعتبر قدوة، فإذا روجّ لعلامة تجارية لحذاء، فإنّ الجماهير (خصوصاً الشباب) ستندفع لشراؤه.
- الانفعالات الجماهيرية: الفوز ببطولة أو هدف حاسم يمكن أن يُستغلّ في لحظته لإطلاق حملة تسويقية تركز على الشعور الجماهيري الحماسي.
- الحضور الرقمي: يحظى اللاعبون بمتابعة ملايين البشر على

منصّتي إنستغرام وإكس، ممّا يجعلهم وسيلة فعّالة للتسويق المباشر.

رابعاً: اللّاعِبُ بوصفه أداةً تسويقيّةً

في هذا السياق، يُطرح سؤالٌ حسّاسٌ للغاية، وهو: هل يجري استغلالُ اللّاعِبِ من قبل الشركات التجاريّة؟ في الحقيقة، يُوفّر الترويج التجاريُّ للّاعبين دخلاً ضخماً قد يفوق دخلهم الرياضيّ. لكنّ في المقابل، هناك ضغط كبير عليهم للبقاء في صورة مثاليّة دائماً، والترويج لمنتجات لا يؤمنون بها أحياناً. ومن المظاهر التي قد تُعدُّ «استغلالاً»:

- الإرهاق الناجم عن كثرة الإعلانات: بعض اللّاعبين يُضطرون لتصوير عشرات الحملات سنوياً مما يؤثّر في تركيزهم الرياضيّ.
- تسليع الشخصيّات الرياضيّة: يُصبح اللّاعِبُ سلعةً يُسوّق بها للماركة والعلامات التجارية العالميّة، وقد تتدخل الشركة حتّى في سلوكياته وتصرفاته الشخصيّة بفعل العقد الموقع بين الطرفين، حيث يصبح اللّاعِبُ واجهةً إعلانيّةً تمثّل الشركة.
- الإعلانات المتناقضة مع القيم: مثل ترويج لاعبين مسلمين لمشروبات كحوليّة أو سلع قد تسيء لمجتمعاتهم.

خامسًا: أمثلة واقعية عن التسويق الرياضي

■ (مايكل جوردان - Michael Jordan) و Nike في عام ١٩٨٤: وقّع (مايكل جوردان) عقدًا مع Nike بقيمة ٢,٥ مليون دولار لمدة خمس سنوات، وهذا كان مبلغًا ضخماً في ذلك الوقت. أطلقت الشركة خطّ أحذية «Air Jordan» الذي حقّق مبيعات تجاوزت ١٠٠ مليون دولار في عامه الأوّل. «في عام ٢٠٢٢م، بلغت إيرادات علامة Jordan التجارية ٥,١ مليار دولار، وحصل جوردان على ما بين ١٥٠ و ٢٥٦ مليون دولار من هذه الإيرادات»^(١).

■ (تايفر وودز - Tiger Woods) و Nike: في عام ١٩٩٦، وقّع (تايفر وودز) عقدًا مع Nike بقيمة ٤٠ مليون دولار لمدة خمس سنوات. أدّى هذا التعاون إلى زيادة إيرادات قسم الجولف في Nike من ٣٠ مليون دولار إلى ٢٠٠ مليون دولار خلال عامين. على مدار ٢٧ عامًا، حصل (وودز) على ما يقرب من ٥٠٠ مليون دولار من Nike.

■ (محمد صلاح): أصبح (محمد صلاح)، نجم ليفربول ومنتخب مصر، وجهًا إعلانيًا لعدد من العلامات التجارية مثل Adidas

و Pepsi و Vodafone. تسببت مشاركته في الإعلانات في زيادة المكالمات إلى خطوط المساعدة لمكافحة الإدمان بنسبة ٤٠٠٪ في عام ٢٠١٩م.^(١)

لقد بات واضحاً أنّ العلاقة بين الرياضة والتجارة والتسويق ليست مجرد علاقة سطحية أو ثانوية، بل هي علاقة جوهرية تُعيد تشكيل صورة الرياضة الحديثة. فاللاعب المحترف اليوم لم يعد مجرد صاحب موهبة أو فرد ضمن منظومة رياضية، بل أصبح عنصراً فاعلاً في اقتصاد عالميٍّ معقّد، يُستثمر فيه ويُنبنى عليه كثير من الحملات التجارية.

سادساً: خطورة تأثير اللاعب الرياضي في الشباب

نختم بنقطة في غاية الأهمية والخطورة، وهي كون اللاعب قدوة لها تأثيرها في الشباب فنقول: إنّ من أخطر ما في هذا الموضوع هو تأثير اللاعب في عقول وقلوب الشباب؛ إذ يرى فيه كثيرون نموذجاً يُحتذى به. فحين يظهر لاعبهم المفضل في إعلان لمشروب، أو منتج معين، فإنّ نسبة كبيرة من المتابعين الصغار قد ينجذبون إلى ذلك المنتج، ليس بسبب جودته، بل لأنّ القدوة قالت إنّه جيّد. ومن هنا، تصبح قرارات اللاعب

1 - <https://thinkmarketingmagazine.com/mohamed-salabs-brand-value-case-study/>

الفصل الخامس - المبحث الثاني ١٠١

ذات بعد تربوي واجتماعي لا يقل أهميته عن البعد التجاري. إن شهرة اللاعبين تمنحهم سلطة ناعمة، وقدرة هائلة على تكوين القيم والسلوكيات، خصوصاً في فئة عمرية لا تزال في طور التكوين. ولهذا، فإن على اللاعب نفسه أن يكون واعياً بمكانته، كما أن على الشركات أن تمارس دوراً خُلقيّاً في توجيه رسائلها؛ بحيث لا يُستخدم اللاعب فقط باعتباره «وجهاً إعلانياً»، بل شخصاً مؤثراً يحمل رسالة إيجابية. في عالم تتداخل فيه الرياضة بالمال والإعلام والتقنيات الحديثة، يصبح اللاعب أكثر من شخصية رياضية، بل مرآة لقيم المجتمع، وصوتاً مسموعاً لدى الأجيال الصاعدة. فإمّا أن يُستخدم هذا الصوت لصالح بناء وعي إيجابي، أو يُستغل في سبيل الربح، ولو على حساب القيم.

◆ المبحث الثاني:

الرياضة في عالم السياسة

أولاً: الرياضة في ظلّ التجاذبات السياسية

لطالما اعتبرت الرياضة ساحةً مستقلة، تقوم على التنافس الشريف والروح الرياضية والابتعاد عن التجاذبات السياسية، لكنّ الواقع التاريخي والمعاصر يُظهر عكس ذلك تماماً. فالرياضة، بما تملكه من قدرة جماهيرية هائلة وانتشار إعلامي واسع، تحوّلت في القرن العشرين وما بعده إلى أداة

سياسية نافذة، تُستخدم للتأثير، والتعبير، بل أحياناً للمواجهة. تدخل السياسة في الرياضة لم يعد خفياً أو استثنائياً، بل أصبح منظماً ومُقتنناً في بعض الأحيان. وقد شهد العالم عدداً من الأحداث التي تكشف هذا التدخل: من المقاطعات الأولمبية في زمن الحرب الباردة، إلى استضافة الدول الاستبدادية لكؤوس العالم والألعاب الأولمبية لتحسين صورتها أمام الرأي العام الدولي، وصولاً إلى استخدام اللاعبين أنفسهم بوصفهم منصات احتجاج ضدّ الظلم والتمييز. ورغم أنّ شعارات الاتحادات الرياضية الكبرى مثل «الفيفا» أو «اللجنة الأولمبية الدولية» تنادي بـ «عدم التسييس»، فإنّ الواقع يكشف عن مفارقة واضحة: الرياضة لا تنفصل عن السياسة، بل تتشابك معها بعمق. كلُّ اختيار لمدينة مضيئة، أو قرار بمعاينة اتحاد وطني، أو حتى بث نشيد وطني لدولة ما خلال بطولة، هو بمنزلة موقف سياسي.

ثانياً: أوجه التداخل بين الرياضة والسياسة

١. استخدام الرياضة بوصفها أداة للتواصل والتأثير السياسي^(١): تُعتبر الرياضة وسيلة فعّالة للتواصل بين الدول؛ حيث تُستخدم

١ - انظر: سعيد الشهابي، تداخل السياسة والرياضة في عالم اليوم، صحيفة القدس

العربي، على الرابط: <https://www.alquds.co.uk>

الفصل الخامس - المبحث الثاني ١٠٣

باعتبارها أداة لتعزيز العلاقات الدبلوماسية أو وسيلة للتأثير في الرأي العام العالمي. مثال ذلك: استضافة قطر لكأس العالم ٢٠٢٢م: سعت قطر من خلال استضافة البطولة إلى تعزيز مكانتها الدولية وتقديم صورة إيجابية عن نفسها على الساحة العالمية.

٢. المقاطعات الرياضية باعتبارها وسيلة للاحتجاج السياسي: تُستخدم المقاطعات الرياضية بوصفها وسيلة للتعبير عن الاحتجاج ضد سياسات دولية معينة، سواء أكانت متعلّقة بحقوق الإنسان أم السياسات العنصرية. مثال ذلك: مقاطعة أولمبياد موسكو ١٩٨٠م: قامت ٦٥ دولة بقيادة الولايات المتحدة بمقاطعة دورة الألعاب الأولمبية في موسكو احتجاجاً على غزو الاتحاد السوفياتي لأفغانستان.

٣. استخدام اللاعبين بصفاتهم منصّات للتعبير السياسي: يستخدم بعض الرياضيين منصّاتهم للتعبير عن مواقفهم السياسية والاجتماعية، مما يثير الجدل أحياناً حول حدود الفصل بين الرياضة والسياسة. مثال: (محمد علي كلاي): رفض التجنيد في الجيش الأمريكي خلال حرب فيتنام احتجاجاً على الحرب، ممّا جعله رمزاً للمقاومة السياسيّة.

٤. استخدام الرياضة للترويج للأنظمة السياسيّة: تستغل بعض

الأنظمة السياسيَّة البطولات الرِّياضيَّة الكبرى لترويج سياساتها الداخليَّة والخارجيَّة، محاولةً تحسين صورها أمام المجتمع الدوليِّ. مثال ذلك: أولمبياد برلين ١٩٣٦م: استخدمت ألمانيا النازيَّة دورة الألعاب الأولمبيَّة أداةً للدَّعاية السياسيَّة لتعزيز صورة النظام النازيِّ.

٥. تأثير الرِّياضة في الصراعات السياسيَّة: تُظهر بعض الأحداث الرِّياضية كيف يمكن أن تؤثر الرِّياضة في الصراعات السياسيَّة أو حتى تكون سبباً في تصعيدها. مثال ذلك: «حرب كرة القدم» بين السلفادور وهندوراس (١٩٦٩م): تسبَّب التوتر السياسيُّ بين البلدين في اندلاع صراع مسلَّح بعد مباراة تصفيات كأس العالم. ٦. تأثير السياسة في الرِّياضة المحليَّة: تؤثر السياسات المحليَّة في تنظيم الرِّياضة داخل الدول، بما في ذلك تمويل الأندية، وتعيين المسؤولين، وتنظيم البطولات. مثل تدخُّل الحكومات في شؤون الأندية الرِّياضية: في بعض الدول، تتدخَّل الحكومات في تعيين رؤساء الأندية الرِّياضية أو تحديد سياساتها، مما يؤثِّر في استقلاليَّة هذه الأندية.

٧. تأثير السياسات الاقتصاديَّة في الرِّياضة: قد تؤدي السياسات الاقتصاديَّة إلى تقليص الميزانيَّات المخصَّصة للرِّياضة، ممَّا يؤثِّر في تطوُّرها.

ثالثاً: تحوّل الرياضة إلى أداة سياسية لخدمة أهداف الدول
وخلاصة القول: يكشف تحليل التداخل بين الرياضة والسياسة عن
حقيقة راسخة في التاريخ المعاصر، وهي أنّ الرياضة لم تعد مجرد ميدان
تنافسيّ يُعنى بالأداء والنتائج، بل تحوّلت إلى أداة سياسية نافذة تُستخدم
بذكاء في خدمة أهداف الدول وإستراتيجيّاتها الدبلوماسية. فقد وظّفت
العديد من الأنظمة السياسية الرياضة لتجميل صورتها أمام العالم، أو
لإثبات شرعيّتها داخليّاً، أو للردّ على خصومها من خلال المقاطعة أو
الاستضافة أو التأثير الإعلاميّ. كما باتت البطولات الرياضية الكبرى
مناسبات حيويّة لصناعة النفوذ السياسيّ وتوجيه رسائل مباشرة أو رمزيّة
للمجتمع الدولي.

في ظلّ هذا الواقع، تصبح الرياضة مرآة دقيقة، تُظهر توازنات القوى
وتحوّلات العلاقات الدوليّة، وتكشف أحياناً زيف الشعارات المحايدة
التي ترفعها بعض المؤسّسات الرياضيّة العالمية. من هنا، فإنّ الفصل التأمّ
بين السياسة والرياضة يبدو أمراً نظريّاً، لا يتحقّق فعليّاً على أرض الواقع.
وبذلك، يُعاد تعريف الرياضة في سياقها الحديث باعتبارها أداة من أدوات
الدولة، تُستثمر لتحقيق مكاسب سياسيّة واقتصادية وجيو-استراتيجيّة.

الفصل السادس: الرياضة والعفاف الاجتماعي

◆ المبحث الأول: الرياضة والعفة

أولاً: أهمية العفة في الإسلام
ركّز القرآن الكريم كثيراً على صفة العفة، فقال تعالى: ﴿وَلَيْسَتَعْفِيفٌ
الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور: ٣٣]، وقال
عزّ وجلّ: ﴿وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٦٠]،
﴿وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ﴾ [الأحزاب: ٣٥]...

وقد أكّدت عشرات الأحاديث والروايات الواردة عن رسول الله وأهل
بيته صلوات الله عليهم أجمعين على ضرورة العفة والعفاف، فما عبّد الله
تعالى بشيء أحبّ إليه من العفة، وثمرتها العفة في المجتمع هي الصيانة،

وخفض الشهوة، وحُسن الأوصاف، والنزاهة، وزكاة الأعمال^(١).
 فعن رسول الله ﷺ: «عليكم بالعفاف وترك الفجور»^(٢).
 فالرؤية الإسلامية تقوم على معادلة واضحة ومحددة، يجب أن يكون
 الفرد عفيفاً، وأن يكون المجتمع عفيفاً.

ثانياً: مفهوم العفة

العفة، هي فضيلة تحصل بتهديب القوة الشهوية، والتي هي عبارة
 عن انقياد القوة الشهوية للعاقلة فيما تأمرها به وتنهاها عنه، حتى تكتسب
 الحرية. وإذا انقادت إلى العقل والشَّرع كانت هي القوة التي تحفِّز الإنسان
 على الزواج والتناسل مثلاً.

يقول (المحقق النراقي^(٣)): «أما فضيلة العفة، عبارة عن ملكة انقياد القوة
 الشهوية للعقل، حتى يكون تصرفها مقصوراً على أمره ونهيه، فيُقدَّم على
 ما فيه المصلحة وينزجر عما يتضمن المفسدة بتجويزه، ولا يخالفه في
 أوامره ونواهيه»^(٣). وهذا التعريف الخُلقي يتناسب مع المعنى اللغوي
 للعفة؛ لأنَّ العفة في اللغة هي الكفُّ عما لا يحلُّ^(٤). والاستعفاف طلبُ

١ - انظر: محمد الريشهري: ميزان الحكمة، ج ٣، ص ٢٠٠٥-٢٠١٠.

٢ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٢، ص ٢٣٣.

٣ - محمد النراقي: جامع السعادات، ج ١، ص ٨٧.

٤ - الخليل بن أحمد الفراهيدي: كتاب العين، ج ١، ص ٩٢.

العفاف وهو الكفُّ عن الحرام^(١). فيظهر أنَّ أصل العفَّة في اللُّغة العربيَّة ليس هو مطلق الكفِّ، بل خصوص الكفِّ عن القبيح.

ثالثاً: المحدِّداتُ الشرعيَّةُ للحريةِ المناقضة للعفَّة

إنَّ المجتمعات البشرية التي تتصرَّف خلافَ أخلاقِ العفافِ والحياءِ والغيرة، هي مجتمعات قد خرجت عن الفطرة البشرية السليمة التي أودعها الله - تعالى - في الإنسان، كالمجتمعات التي تعيش السُّفورَ والمثليَّة الجنسيَّة والتعريَّ... .

ولذلك نلاحظ، أنَّ الإسلام قد وضع محدِّدات عديدة لحريةِ القوة الشهويَّة، منها:

١. التحديد الذاتي النابع من أعماق النفس البشرية، والذي هو العفَّة الخُلقيَّة بوصفها فضيلةً وملكَّةً نفسانيَّة، تنطلق من الفطرة السليمة والحياء، وتتولَّد هذه الفضيلة في ظل التربية الإسلاميَّة التي تزرع في روح الإنسان قوَّةً توجِّه سلوكه الفرديَّ والاجتماعيَّ في الحياة بنحو يكون مهذبًا، وصالحًا، وعفيفًا.
٢. التحديد القانونيُّ، القائم على أساس المنع عن أيِّ نشاط يتعارض مع العفَّة الفرديَّة والاجتماعيَّة، كالسُّفور والتعريِّ والزنا

- والمصافحة والنظر المحرَّمين والتبرُّج المحرَّم... إلخ.
٣. القوانين الجزائية التي سنَّتها الشريعة باعتبارها عقاباً على ممارسة ما يُخِلُّ بالعِفَّة من حدودٍ وتَعْزِيرات.
٤. الضرائب الماليَّة المفروضة على ارتكاب ما يخالف العِفَّة الجنسيَّة، مثل الكفَّارات والديَّات، ككفَّارة الإفطار العمديِّ في شهر رمضان على الجماع أو الاستمناء... إلخ. وقد منحت الشريعة الإسلاميَّة الدولة والجهاز القضائيَّ حقَّ التدخُّل لحماية المجتمع الإسلاميِّ من أي لون من ألوان الفساد الذي ينافي العِفَّة والحياء والغيرة.
٥. حثَّت الشريعة الإسلاميَّة أفراد المجتمع الإيمانيَّ على التكاتف والتعاون، في سبيل مواجهة أيِّ فساد خُلِقِيَّ يتنافى مع آداب العِفَّة والحياء، بواسطة الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والتواصي بالحقِّ، والموعظة الحسنة.

رابعاً: تلازمُ الحياءِ والعِفَّةِ

ورد في الدعاء عن الحجَّة عليها السلام: «وَتَفَضَّلْ... عَلَى النَّسَاءِ بِالْحَيَاءِ وَالْعِفَّةِ». فمن الأمور الملازمة للعِفَّة: الحياء، والغيرة، وقد ركَّزت النصوص الإسلاميَّة على هاتين الفضيلتين، وأظهرت تلازمهما مع العِفَّة، نذكر منها ما ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام من أنَّ الحياء يصدُّ عن الفعل القبيح، وقد

تقدّم أنّ العِفَّةَ هي الامتناع عن القبيح، ممّا يعني أنّ سبب العِفَّةِ هو الحياء؛ ولذا ورد عن أمير المؤمنين عليه السّلام: «سبب العِفَّةِ الحياء»^(١)، وعنه **عليه السلام**: «على قدر الحياء تكون العِفَّة»^(٢).

مع ضرورة الإشارة إلى أنّ الحياء لا يختصُّ بالنساء فقط، بل يشمل الرجال أيضًا؛ نعم، قد تختلف الدرجة بين النساء والرجال، كما ورد في الروايات التي تتحدّث عن أنّ الحياء على عشرة أجزاء: تسعة في النساء، وواحدة في الرجال^(٣).

يقول الإمام الخميني: «العِفَّةُ والحياء والخجل من فطر العائلة البشريّة كلها، كما أنّ التهتُّك والفحش وعدم الحياء على خلاف تلك الفطرة، لهذا فالعشق للعِفَّةِ والحياء مخمَّر في فطرة العائلة البشريّة والتنفُّر عن الهتك وعدم الحياء مخمَّر فيها أيضًا»^(٤).

خامسًا: العلاقة بين العِفَّةِ والرياضة

يشجّع الإسلام الإنسان بصورة عامّة على ممارسة الرياضة، ولا يمكن تجاهل تأثير الرياضة في الصحّة العقلية والنفسية للمرأة، والتي تنعكس

١ - محمد باقر المجلسي: بحار الأنوار، ج ٧٨، ص ٣٠٩.

٢ - محمد الريشهري: ميزان الحكمة، ج ١، ص ٧١٨.

٣ - محمد بن علي الصدوق: الخصال، ص ٤٣٨.

٤ - روح الله الخميني: جنود العقل والجهل، ص ١٩٩.

بدورها على مظهرها، ومستويات التوتر والقلق لديها. ونتيجةً لما ذكرناه، نقول:

ينبغي للرياضة أن تكون جزءاً لا يتجزأ من حياة المرأة، إن على المستوى الفردي من أجل أهداف جمالية، أو على المستوى الجماعي والتنافسي، كأن تشارك المرأة في مسابقات الألعاب النسائية الاحترافية، وذلك لأهداف أكبر وأعمق، كالانخراط الاجتماعي للنساء المسلمات، وتعزيز الروابط بينهن، كما، وتمثيل دولتها بصورة لائقة تعكس قيم مجتمعها على مستوى العالم؛ وذلك من شأنه أن يبرز مكانة المرأة في الإسلام، ويظهر مدى الحرية التي منحها الإسلام للمرأة على المستوى الرياضي والاجتماعي.

لكن هذا التشجيع والحث على الانخراط في عالم الرياضة، قيّدته الشريعة بضوابط حاكمة، كالالتزام بضوابط الحجاب، وتجنّب الاختلاط مع الأجانب. هذه الضوابط لا تقتصر على النساء، فالرجال أيضاً يتوجّب عليهم الالتزام بما أفرّته الشريعة؛ فهم أيضاً لا يجوز لهم الاختلاط مع الأجنبيةّات، أو ارتداء ملابس فاضحة تتنافى مع العقّة. تنسجم هذه الضوابط بشكلٍ مطلق مع أهداف التربية البدنية التي من المفترض أن تخضع لقيم التربية الروحية التي تعتبر جوهرها، وإلّا تحوّلت إلى أهداف جسدية مادية بحتة، تتعارض مع الطبيعة الروحية للبشر.

◆ المبحث الثاني: الرياضة والاختلاط

أولاً: الاختلاط بين الجنسين في الإسلام
إنَّ الاختلاط هو اجتماعُ الرجال والنساء في مكان مشترك، كالأندية الرياضية، أو العمل، أو الجامعة، أو البيت، أو السوق، أو غيرها من الأماكن.

لم يَنه الإسلام عن الاختلاط بعنوانه الأولي بشكل عام، على نحو يحرم المرأة من ممارسة حقوقها التي أقرتها لها الشريعة الإسلامية، كممارسة الرياضة، أو طلب العلم، أو العمل والنشاط الاقتصادي، أو ممارسة واجبها الاجتماعي، أو الحضور في ساحة العمل السياسي، أو الثقافي... إلخ. لكن الإسلام عمل على تقييد هذا الاختلاط على نحو يمنح المرأة حقوقها كافة، وفي الوقت نفسه يحصنها ويحميها من الذين في قلوبهم مرض، ليحافظ على عفتها وحيائها، وهما صفتان أساسيتان لا بد من توفرهما في المرأة، وفق الرؤية الإسلامية.

وإن كان الأصل في الرؤية الإسلامية للعلاقة بين النساء والرجال الأجانب هو اجتناب الاختلاط مهما أمكن، فإنَّ مما يؤسف له تحوُّل الاختلاط إلى أصل حتى مع عدم الحاجة إليه في بعض المجتمعات التي يُفترض أنَّها مؤمنة وملتزمة، بل أصبح بعض الشباب، تحت شعار الانفتاح

والحرية، يحاولون إظهار الاختلاط كما لو أنه نسقٌ عصريٌّ وحضاريٌّ، فإذا استطلعت رأيَ أحدهم مثلاً، عن التفرقة بين الإناث والذكور في الأندية الرياضية أو غيرها كالفصول الدراسية في الثانويات أو الجامعات، لأجابتك بأنَّ هذا سلوك غير عصريٍّ وغير حضاريٍّ، حيث وقع مثل هؤلاء الشباب في فخِّ القيم العلمانيَّة والليبراليَّة التي تريد أن تعطي مساحة واسعة من حريةِّ العلاقات بين الجنسين.

إنَّ الضوابط التي فرضها الإسلام على الاختلاط لا تختصُّ بالمرأة فقط، وإنما تشمل الرَّجَلَ أيضًا، وهي تعود عليه بفوائد وتحصينات؛ إذ إنَّ هذه الضوابط تمنعه من الوقوع في الفتنة والريبة وتُحصِّنه من العناصر التي تحرك غريزته وشهوته، وبالتالي تحدُّ من وقوع كلا الطرفين في الحرام. يقول (العلامة الطباطبائيُّ): «إنَّ الإسلام سدَّ باب الزنا... بإيجاب الحجاب والمنع من اختلاط الرجال بالنساء، والنساء بالرجال، ولولا ذلك لم ينجح النهي عن الزنا في الحجز بين الإنسان وبين هذا الفعال الشنيع»^(١). فالالتزام بالضوابط الشرعيَّة، يُفعلُ فضيلتي الحياء والعفة اللتين يتشاركهما كلُّ من الرجل والمرأة على حدِّ سواء. إنَّما تمتاز المرأة عن الرجل في ممارسة وإظهار هاتين الفضيلتين -العفة والحياء- وفي درجتهمَا، لا في أصلهما.

وقد أجمع الفقهاء المعاصرون على جواز اختلاط النساء بالرجال في أماكن العمل والدراسة وغيرها، لكن ضمن الضوابط الشرعية التي تضمن الأمن من الوقوع في المحرمات. فالاختلاط يصبح مُحرمًا إذا كان يؤدي إلى الإخلال بشيء مما هو وظيفة المرأة تجاه الرجل الأجنبي أو العكس، سواء من جهة رعاية السُّتر والعفاف أو غير ذلك^(١). ولذا يجب على المرأة المسلمة والمؤمنة الحذر من جملة تصرفات باتت منتشرة في بعض البيئات النسائية، منها: الاختلاط في الأعراس، والذي قد تكون الإثارة فيه بين الرجال والنساء أمرًا طبيعيًا، أو المسابح المختلطة، أو النوادي الرياضية المختلطة...

ثانيًا: الاختلاط في مجال الرياضة

حيث إننا نتناول موضوع الرياضة في بحثنا هذا، فسنركز على الاختلاط في الملاعب والنوادي الرياضية على وجه الخصوص، فنقول: إن هذه المسألة من أخطر المسائل التي تفرض نفسها على واقعنا المعاصر، إذ أصبح الكثير من هذه الأماكن يشكّل بيئةً تغيب عنها الضوابط الشرعية، خصوصًا لما يتخلّلها من مظاهر منافية للحشمة، ومخالفة للضوابط الشرعية على مستوى اللباس، ناهيك عن تادية حركات رياضية غير لائقة أمام الناظر الأجنبي.

١ - الاختلاط بين الجنسين - الاستفتاءات - موقع مكتب سماحة المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله)، على الرابط:

وهنا نشير إلى نوع آخر من الاختلاط، قد حرّمه الله تعالى، وهو الخلوة بين الرجل والمرأة الأجنبيّين، في مكان واحد؛ بحيث لا يدخل عليهما ثالث أو لا يتمكّن أحد من الوصول إلى مكانهما. ومن هنا، يمكننا استنباط واحدٍ من أهم أسباب تحريم الخلوة، وهو الاحتمالية العالية جداً للوقوع في الحرام، حتى لو اقتصر الحرام على النظرة المحرّمة، فلا بدّ من تركه. وهنا، تبرز إشكاليّة معاصرة جديدة في عالم الرياضة، تكمن في ظاهرة «المدرّب الخاص» (Private Coach)، وهي ظاهرة بدأت تنتشر في المجتمعات الغنيّة أوّل الأمر، حيث تفضّل نساء تلك المجتمعات أن تحظى بخصوصيّة، وألاً تختلط مع آخرين لا ينتمون إلى طبقتها الاجتماعيّة، فتستعين بمدربٍ يخصّص وقته لها ويدربها في منزلها أو في مكان تختاره هي، لكنّ هذه الظاهرة امتدّت وعمّت في بعض المجتمعات، بذريعة أنّ المرأة تحتاج إلى برنامج رياضيّ وغذائيّ خاص، يولي فيه المدرّب اهتماماً بالغاً بها، وهذا ما لا تستطيع الحصول عليه في الأندية العامّة؛ حيث يقع على عاتق المدرّب عبءُ التعامل مع الكثير من المتدريّين.

◆ المبحثُ الثالثُ:

اللباسُ والريّاضةُ في ضوءِ الضوابطِ الإسلاميّةِ

أولاً: وجوبُ السّترِ على المرأةِ المسلمةِ
أجمع فقهاءُ الإسلامِ كافّةً على أصل وجوب فريضة الحجاب، كما

أجمعوا على وجوب ستر المرأة جسدها في الجملة أمام الأجنبي، والمقصود بالأجنبي هم غير المحارم من الرجال، هذا اللباس الساتر ينبغي أن تلتزم به المرأة في جميع ميادين الحياة العامة، ومنها الانخراط في عالم الرياضة.

وفي عالمنا المعاصر، يُعبّر عن اللباس الساتر بـ «الحجاب»، وهو يعدُّ من المصطلحات الحديثة نسبياً؛ لأنَّ فقهاء الإسلام القدماء كانوا يستخدمون مصطلح «الستر» بدلاً من الحجاب، وحتى القرآن استخدم مصطلحات، مثل «الخُمُر»، و«الجلباب» للتعبير عن الستر.

هناك من لم يُحسن فهم مصطلح «حجاب» أو من استغلَّه لتشويه هذه الفلسفة الإلهية، فادَّعى أنَّ الحجاب يعني حجب المرأة عن الحياة، وحبسها في منزلها، لكن من الواضح أنَّ الإسلام لم يأتِ بمثل هذه الأحكام، بل منح المرأة كامل حريتها، ولكن ضمن الحدود الشرعية التي تضبط تصرفاتها وسلوكياتها وتحصنها.

فالحجاب في الإسلام يعني تستر المرأة أمام الأجنبي وعدم ظهورها بمظهر مثير، وهذه من أسمى أهدافه؛ فالذين يدَّعون أنَّ الحجاب يسلب المرأة حريتها وقوتها، يفترضون بشكلٍ أو بآخر أنَّ قوَّة المرأة وحريتها تكمن في إثارة الرجال عبر جسدها، وهؤلاء هم من يجردون المرأة من إنسانيتها ويأسرونها وراء قضبان الشهوة.

ثانِيًا: أشكالُ السُّفورِ المَقنَّعِ في عالمِ الرِّياضَةِ

يتمثَّلُ السُّفورُ المَقنَّعُ في ارتداءِ المرأةِ نوعًا من أنواعِ الحجابِ غيرِ الشرعيِّ. وبالتالي يفقد قيمته، وينحرف عن هدفه الأصليِّ. وهذا النوع من السُّفورِ، يعدُّ أخطرَ من السُّفورِ الصريحِ؛ لأنَّه يُوهم بالالتزام فيما هو خرق فاضح للسُّترِ والعفافِ، وهو ما يُظهرُ نموذجًا من التناقض في الشخصية، ويُفرِّغ الحجابَ من معناه. وهنا، ستحدِّث بشيء من التفصيل عن أشكال السُّفورِ المَقنَّعِ في عالمِ الرِّياضَةِ:

١. على المستوى الفرديِّ: ارتداء البدلات الرِّياضِيَّةِ الضيِّقة

والملتصقة بالجسد، ونشر صور ومقاطع فيديو للتمارين الرِّياضِيَّةِ على مواقع التواصل الاجتماعيِّ.

٢. على مستوى المسابقات الدوليَّةِ: في أغلب المسابقات الرِّياضِيَّةِ

الدوليَّةِ أو الإقليمِيَّةِ، تضع الاتِّحادات الرِّياضِيَّةِ قوانينَ محدَّدة للزيِّ الرِّياضِيِّ الموحَّد، وهذا الزيُّ عادةً لا يراعي الضوابط الشرعيَّةَ والخصوصِيَّات الدينيَّةَ والثقافيَّةَ.

ختامًا نقول: يبقى موضوع اللباس غير المحتشم المفروض على النساء

في عالم الرِّياضَةِ، قضيةً تعكس صراعًا بين القيم الثقافيَّة والدينيَّة من جهة، والمعايير العالميَّة من جهة أخرى.

من المهمُّ أن تُمنَح المرأةُ حقَّ اختيار ما يناسب قناعاتها ومعتقداتها،

الفصل السادس - المبحث الثالث ١٢١

دون أن يكون ذلك عائقاً أمام مشاركتها الرياضيّة.
إنَّ احترام التنوُّع وتمكين النساء من ممارسة الرياضة بحريّة، هو خطوة
أساس نحو عدالة رياضيّة حقيقيّة.

الفصل السابع:

عزوف الشباب العربي عن ممارسة الرياضة
الأسباب، والنتائج، والحلول المقترحة

◆ المبحث الأول:

عوامل عزوف الشباب العربي عن الرياضة

أولاً: دراسات وتقارير عن عزوف الشباب العربي عن الرياضة رغم أن الشباب يشكلون الشريحة الكبرى في المجتمع العربي - بنسبة تتجاوز ٦٠٪ في بعض الدول - فإن ظاهرة العزوف عن الرياضة تتسع وتعمق، إلى حد أصبحت فيه مؤشراً حضارياً سلبياً لا يمكن تجاهله. وليس هذا العزوف مجرد مسألة شخصية أو حالة من الكسل الفردي، بل هو نتاج تراكمات اجتماعية واقتصادية وثقافية، كشفت عنها دراسات ميدانية وإحصاءات إقليمية وعالمية.

في دراسة لمنظمة الصحة العالمية (WHO، ٢٠١٨م)، تبين أن أكثر من ٨٠٪ من المراهقين في العالم لا يمارسون النشاط البدني اليومي الموصى به، ونسبة كبيرة من هذه الحالات في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا؛ حيث تصدر بعض الدول العربية القائمة من حيث قلة النشاط البدني بين الشباب، لا سيما بين الفتيات.^(١)

وفي تقرير صادر عن «المنتدى العربي للتنمية المستدامة» بالتعاون مع الإسكوا (٢٠٢٠)، أُشير إلى أن: واحداً فقط من بين كل أربعة شباب عرب

يمارس نشاطاً رياضياً منتظماً.^(١)

كما كشف تقرير صادر عن «اليونسكو» (UNESCO/ ٢٠١٧) حول التربية البدنية في المنطقة العربية أنَّ أكثر من ٤٠٪ من المدارس الحكومية في العالم العربي لا توفر حصص تربية بدنية فعّالة أو منتظمة.

قلّة تدريب المعلمين المتخصّصين، وضعف الإمكانيّات، والمفاهيم المجتمعية السلبية عن الرياضة، كلّها تحدّ من دور المدرسة في ترسيخ ثقافة الجسد لدى الطفل العربيّ منذ سنّ مبكرة.^(٢)

وفي دراسة ميدانية نُشرت في مجلّة «العلوم التربوية والنفسية» (٢٠٢١)، أُجري مسح على عيّنة من الشباب في دول الخليج العربيّ، وظهر أنَّ نسبة ٦٨٪ من الذكور، و٨٢٪ من الإناث، لا يمارسون الرياضة إلا بشكل غير منتظم.^(٣)

في ضوء هذه البيانات، لم يعد عزوف الشباب عن الرياضة مجرد ظاهرة فرعية أو شأن تربويّ محدود، بل قضية استراتيجية تمسّ التنمية البشرية، والصحة العامة، والهوية الثقافية في العالم العربيّ.

1 - Arab Sustainable Development Report, ESCWA, 2020

2 - Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers, UNESCO, 2017.

3 - <https://sja.journals.ekb.eg/>

ثانياً: العوامل الاجتماعية والثقافية في عزوف الشباب عن الرياضة:

١. التقاليد الثقافية والمجتمعية: في بعض الدول العربية، يُنظر إلى الرياضة بشكلٍ سلبيٍّ أو تُعتبر ممارستها أمراً غير ضروريٍّ. خاصةً في بعض الثقافات التي تركّز بشكلٍ أكبر على الدراسة أو العمل بدلاً من النشاط البدنيِّ. هذه المواقف قد تؤدي إلى تهميش الرياضة باعتبارها جزءاً من الحياة اليومية.

٢. القيم المرتبطة بالنشاط البدنيِّ: في بعض الأحيان، يُنظر إلى الرياضة على أنّها نشاط مقتصر على الذكور، ممّا يؤدي إلى تقليص المشاركة الرياضية بين الفتيات. أمّا في بعض الأماكن، فيُعتبر النشاط البدنيُّ مجرد وسيلة للتسلية، وليست جزءاً من أسلوب حياة صحيٍّ.

٣. عدم تشجيع الأسرة: قد تفضّل الأسر أن ينشغل أولادها بدراسة أو أعمال أخرى، بدلاً من تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية، ممّا يسهم في تقليص ممارسة الرياضة بين الشباب.

ثالثاً: العوامل الاقتصادية

١. تكاليف الرياضة: في بعض الحالات، قد تكون الأنشطة الرياضية مكلفةً، سواء من حيث الاشتراك في الأندية الرياضية

أو شراء المعدات اللازمة. وهذه القدرة الشرائية غير متوفرة لدى كثير من الشباب خصوصاً في العالم العربيّ.

٢. ضعف البنية التحتية الرياضية: في بعض المناطق، تفتقر المجتمعات إلى الأماكن أو المنشآت الرياضية الجيدة التي يمكن للشباب الاستفادة منها، فعدم توفر الملاعب أو الأماكن العامة لممارسة الرياضة يسهم بشكل كبير في عزوف الشباب.

٣. الأعباء المالية: بعض الشباب يعملون في وظائف بدوام جزئي أو لديهم التزامات مالية تضغط على وقتهم، مما يجعل من الصعب عليهم تخصيص وقت للرياضة.

رابعاً: العوامل الصحيّة وغذائيّة

١. التغذية غير المتوازنة: النمط الغذائي غير الصحيّ مثل تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية لا بدّ أن يعوق النشاط البدنيّ، كما أنّ نقصاً في الفيتامينات والمعادن يمكن أن يؤثّر في مستويات الطاقة لدى الشباب، مما يقلّل من حوافزهم لممارسة الرياضة.

٢. الجلوس لفترات طويلة: مع تزايد استخدام التكنولوجيا، يقضي كثير من الشباب وقتاً طويلاً أمام الشاشات (الهواتف الذكية،

الحواسيب، التلفاز)، مما يقلل من نشاطهم البدني ويؤدي إلى العزوف عن ممارسة الرياضة.

٣. الإصابات الصحية: بعض الشباب قد يعانون من حالات صحية تجعل ممارسة الرياضة صعبة، مثل زيادة الوزن أو مشاكل المفاصل، مما يعزز الشعور بالعجز تجاه ممارسة الأنشطة البدنية.

خامساً: التحديات النفسية

١. فقدان الدافع أو الاهتمام: قد يعاني بعض الشباب من قلة الحوافز أو المواقف المحبطة نتيجة التجارب السابقة. عندما لا يشعرون بالتقدم أو النجاح في الرياضة، قد يتوقفون عن ممارستها.

٢. الضغط النفسي والتوتر: الضغط الاجتماعي والنفسي الناتج عن الحياة اليومية (الدراسة، العمل، العلاقات الاجتماعية، والأوضاع الاقتصادية المتردية في عالمنا العربي) قد يسهم في عزوف الشباب عن ممارسة الرياضة.

٣. عدم الثقة بالنفس: بعض الشباب قد يواجهون صعوبة في الثقة بأنفسهم في سياقات رياضية، خاصة إذا لم ينشؤوا في بيئة رياضية أو كانت لديهم تجارب فاشلة في الماضي.

سادسًا: البيئَةُ المَدنيَّةُ

١. التوسُّعُ العِمْرانيُّ وضغوطُ المَدِينَة: في بعض المَدَن الكَبْرى، يعاني الشَّبَاب من قَلَّةِ المَساحاتِ المَفتوحة أو ازدحامِ حَرَكَة المَرور، ما يجعل الوصولَ إلى الأَماكنِ الرِّياضيَّةِ أو مَمارسَة الرِّياضَة في الهَوَاءِ الطَلق أمرًا صَعَبًا.
٢. عَدمُ وجودِ أَمَكانٍ مَخصَّصَة للشَّبَاب: عَندما لا تَوجد مَراكزِ رِياضيَّة عامَّة أو مَساحاتٍ مَخصَّصَة للأَطفال والشَّبَاب، تَتقلَّصُ فِرصُ المَشارَكَة في الأَنشاطِ الرِّياضيَّة. مَضافًا إلى ذلك، يَمكِنُ للتَلوُّثِ البَنيِّ، ودرجَة الحَرارَة العالِية في بعض الأَماكن أن تَؤثِّرَ سَلبًا في النَشاطِ البَدنيِّ.

سابعًا: التَأثيراتُ الإِعلاميَّةُ والتَكنولَوجيَّةُ

١. الإِعلامُ والرِّياضَة: في بعض الأَحيان، تُعَرِّضُ الرِّياضاتُ الكَبْرى مِثْل كَرَة القَدَم أو كَرَة السَلَّة فِقط في وَسائِلِ الإِعلام، مِمَّا يَخْلُقُ فِكرَة أَنَّ الرِّياضَة مَقْتَصِرَة عَلى تلك الأَنواعِ المَحَدَّدة، فالشَّبَاب في هَذِهِ الحَالة قَد يَشعرونَ بِالإِحباطِ أو اللَّا مَبالاةِ تَجاهِ الرِّياضاتِ الأَخرى، إِذا لَم تَكن تَحتَظي بِتَغطِيةِ إِعلاميَّةِ واسِعة.
٢. الهَوَاتفُ الذَكيَّةُ ووسائِلُ التَواصُلِ الاجتِماعيِّ: إِنَّ الاسْتِخدامَ المَكتَثَّ لِلهَوَاتفِ الذَكيَّةِ والتَطبيقاتِ يَسْتَهْلِكُ كَثِيرًا مِنَ الوَقتِ،

ويقضي على فرصة ممارسة الأنشطة البدنية. بعض الشباب يقضون ساعات طويلة في تصفُّح الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعيّ، ممّا يقلّل من اهتمامهم بالرياضة.

ثامناً: ضعفُ البرامجِ التربويّةِ

١. محدودية التعليم الرياضي: بعض المدارس أو الجامعات، لا تولي أهميةً للرياضة، ولا تراعيها باعتبارها جزءاً رئيساً من المنهج الدراسيّ، وذلك بسبب العجز الحادّ في البرامج التربويّة الرياضية التي تشجّع الشباب على ممارسة الرياضة وتعلّم مهارات جديدة.

٢. عدم وجود برامج رياضية موجهة للجميع: تركّز بعض البرامج الرياضية على النخبة أو الموهوبين رياضياً، ممّا يؤدي إلى استبعاد الشباب العاديين الذين قد يشعرون بعدم قدرتهم على المشاركة والمنافسة.

تاسعاً: الظروفُ السياسيّةُ والاقتصاديّةُ

١. الظروف السياسية والصراعات: في الدول العربية التي تعاني معظمها من صراعات أو اضطرابات سياسية، أو أزمات داخلية، قد يكون لدى الشباب أولويّات أخرى مثل البحث عن الأمن أو

العمل، ممَّا يهْمُّش الرِّياضَة ويَجْعَلُها أمرًا ثانويًّا.
٢. التحدّيات الاقتصادية العامّة: لا بدّ للأزمات الاقتصادية من أن تؤثر في جودة الحياة، بما في ذلك الصّحة العامّة وممارسة الرياضة. قد يجد عدد من الشباب أنّ الأولويّة هي تأمين احتياجاتهم الأساسيّة بدلًا من ممارسة الرياضة.

◆ المبحثُ الثَّاني: نتائجُ عزوفِ الشَّبابِ عن الرِّياضَةِ وآثاره

هناك جملةٌ نتائج وآثار تترتّب على عزوف الشباب عن الرياضة تشكّل عناصر تحدّد للمجتمع العربي وتُنتج آثارًا خطيرة على الأفراد والمجتمعات والحكومات من النواحي المتعدّدة: صحّيًّا، ونفسيًّا، واجتماعيًّا، واقتصاديًّا، وتربويًّا، وسياسيًّا... نستعرض أبرز هذه الآثار والنتائج.

أولًا: التَّناجُ الصّحيُّ

١. زيادة معدّلات السمنة: يعاني كثير من الشباب العرب من البدانة نتيجة نمط الحياة الخامل، وهو ما تؤكّده تقارير منظمة الصحة العالميّة؛ حيث تحتلُّ بعض الدول العربيّة (مثل السعوديّة والكويت) مراكز متقدّمة عالميًّا في نسب السمنة.

٢. ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مبكراً: إن الشباب غير النشيطين بدنياً معرضون للإصابة المبكرة بأمراض مثل السكري من النوع الثاني، والاضطرابات الهرمونية.
٣. ضعف اللياقة البدنية والمناعة: وهذا ما يجعل الأفراد أكثر عرضة للعدوى، ويؤثر في جودة الحياة العامة.

ثانياً: النتائج النفسية والعقلية

١. زيادة القلق والاكتئاب: النشاط البدني يُعدُّ وسيلة فعّالة لتحسين المزاج وتقليل التوتر النفسي، وفي غيابه، تزداد نسب الاكتئاب والاضطرابات النفسية، خاصة في بيئات ضاغطة.
٢. انخفاض القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي: للرياضة دور فعّال في تنشيط الدورة الدموية وتحفيز الدماغ، ما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي، ومع تراجعها، يتراجع الانتباه ونسب الطاقة الذهنية.
٣. فقدان الثقة بالنفس: وهو نتيجة لمشكلات الوزن، أو ضعف اللياقة، أو العزلة الاجتماعية التي يسببها نمط الحياة غير النشط.

ثالثاً: النتائج الاجتماعية

١. انخفاض التفاعل المجتمعي: الأنشطة الرياضية تُعتبر وسيلة لخلق

روابط اجتماعية، وعند غيابها، تزداد العزلة والانعزال بين الشباب.
٢. تراجع قيم التعاون والانضباط: الرياضات الجماعية تعزز روح الفريق والانضباط والعمل الجماعي، وفي غيابها تتراجع نسب تدريب الشباب على هذه المهارات الحيويّة الحياتية.

رابعاً: التّأثيرُ الاقتصاديُّ

١. زيادة الإنفاق الصحيّ على المدى البعيد: إنّ الأمراض الناتجة عن قلة الحركة تتطلب علاجات طويلة ومكلفة، ما يُثقل كاهل الأنظمة الصحيّة.
٢. انخفاض الإنتاجية: الفرد غير النشط يكون أقلّ حيويّةً ونشاطاً، ما ينعكس سلبيّاً على أدائه المهنيّ والدراسيّ.
٣. فقدان فرص العمل في القطاعات الرياضيّة: ضعف الطلب على الرياضة يؤدّي إلى إهمال هذا القطاع، ويقلّص فرص العمل فيه (مدربين، ومراكز لياقة... إلخ).

خامساً: التّأثيرُ التربويُّ والتعليميُّ

١. تراجع الدور التربويّ للرياضة: لا تقتصر الرياضة على النشاط البدنيّ، بل تُعلّم الانضباط، احترام القوانين، والتحفيز، والصبر، وتحمل الهزيمة، وفي غيابها، تضيع هذه القيم من سياقات العملية التربويّة.

٢. إضعاف التوازن بين الجسد والعقل: إنَّ التركيز المفرط على التعليم الأكاديميِّ دون الموازنة مع النشاط البدنيِّ يخلق بيئة تعليمية غير متوازنة.

سادساً: التناجُ السياسيَّة والاسـتراتيجيَّة

١. فقدان إحدى أدوات بناء القوَّة الناعمة للدولة: الرياضة أداة استراتيجيَّة للدول تسهم في بناء صورتها الدوليَّة، وتعزيز مكانتها العالميَّة، وعندما يكون الشباب بعيدين عن الرياضة، تفقد الدول عنصراً مهماً في استراتيجياتها الثقافيَّة والسياسيَّة.
٢. ضعف التمثيل العربيِّ في المحافل الرياضيَّة الدوليَّة: تؤدِّي قلَّة اهتمام الشباب بالرياضة إلى عدم اكتشاف المواهب وصعوبة بناء أبطال على المستوى العالميِّ.

◆ المبحثُ الثالثُ:

الحلولُ المقترحةُ لتحفيزِ الشَّبَابِ على الرِّيَاضةِ

يمكن التفكير بمجموعة حلول تسهم في تحفيز الشباب على الرياضة، هذه الحلول لا تتحمَّل مسؤوليتها جهة واحدة، فهناك مجموعة من المؤسسات التي يتحمَّل كلُّ منها قسطاً من مسؤوليَّة تحفيز الشباب العربيِّ

على ممارسة الرياضة، لكن، أهمُّ ما فيها أن يكون الفرد هو المحفِّز لنفسه والمشجِّع لذاته على ممارسة الرياضة، ومن بعدها يأتي دور المؤسسات الأخرى كالأُسرة، وعلماء الدين، والمؤسسات التعليمية والتربويَّة، والسياسات الحكوميَّة، والثقافة المجتمعيَّة العامَّة، ووسائل الإعلام... وغيرها.

ومن جملة الحلول المقترحة:

١. تحسين البنية التحتيَّة الرياضيَّة: يجب على الحكومات الاستثمار في بناء منشآت رياضيَّة في المناطق السكنيَّة، وكذلك تطوير الملاعب في المدارس والجامعات، كما يجب توفير مراكز رياضيَّة مجهزة في الأحياء والمناطق الريفيَّة.
٢. نشر الوعي الصحيِّ والتعليميِّ بشأن الرياضة: تنظيم حملات توعية على مستوى المدارس والجامعات والمجتمع، تشرح فوائد الرياضة وتأثيرها في تحسين نوعية الحياة. يمكن استخدام وسائل الإعلام الحديثة مثل الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعيِّ للترويج لهذا الوعي.
٣. إدراج التربية البدنيَّة في المناهج التربويَّة: إدراج الرياضة باعتبارها جزءاً رئيساً في المناهج التعليميَّة؛ بحيث يجري توفير وقت كافٍ للتدريب البدنيِّ في المدارس. ويمكن تطوير مسابقات رياضيَّة محليَّة لتشجيع الأطفال والشباب على المشاركة، كما يمكن

الفصل السابع - المبحث الثالث ١٣٧

للسياسات الحكومية أن تسهم في دعم الرياضة المدرسية من خلال تخصيص ميزانيات مالية أكبر لتدريب المعلمين وتأمين المعدات الرياضية.

٤. تعزيز دور الإعلام: يمكن لوسائل الإعلام أن تلعب دوراً أكبر في تشجيع الرياضات مثل السباحة، الجري، وكرة المضرب، من خلال بثّ مسابقات رياضية وإجراء مقابلات مع الرياضيين، ممّا يزيد من اهتمام الشباب بأنواع مختلفة من الرياضة.

٥. دعم الرياضات النسوية: تقديم برامج رياضية للنساء والفتيات تشمل الرياضات الجماعية والفردية، مع إنشاء نوادٍ رياضية خاصة بهنّ.

وخلاصة القول: إنّ عزوف الشباب عن ممارسة الرياضة في العالم العربيّ لا ينبع من سبب واحد، بل هو نتيجة تراكم عوامل بنيوية، واجتماعية، وثقافية، وسياسية متشابكة.

ولمواجهة هذا التحديّ، لا بدّ من رؤية شاملة تدمج بين السياسات الحكومية، ومبادرات القطاع الخاص، والدور الفاعل للمؤسسات التربوية والإعلامية، من أجل خلق بيئة مشجّعة على ممارسة الرياضة باعتبارها أسلوب حياة لا رفاهية ثانوية.

إنّ النهوض بالرياضة بين الشباب العربيّ هو استثمار في الصحة العامة،

والوقاية من الأمراض، وبناء الشخصية، وتعزيز الانتماء المجتمعيّ. وإذا ما جرى العمل بجديّة على هذه الحلول، فإنّ الرياضة يمكن أن تتحوّل من مجال مهمّل إلى رافعة تنمويّة واجتماعيّة حقيقيّة في الوطن العربيّ.

الفصل الثامن:
الضوابط السلوكية للرياضة
في ضوء الشريعة الإسلامية

مقدمة:

نستعرض في هذا الفصل مجموعة من الضوابط العامة والأحكام التفصيلية الحاكمة على ممارسة الإنسان المؤمن للرياضة في حياته؛ كي تكون ممارسته موافقةً للقيم الدينية والأحكام الشرعية، بنحو يضمن أن تعيش التربية البدنية في كنف التربية الروحية، فتصل بالإنسان إلى كماله في بُعديه البدني والروحي.

◆ المبحث الأول: الضوابط المؤسسية للرياضة

١. التزام المدارس بالفصل بين الإناث والذكور في حصص الرياضة.
٢. محاولة مؤسسات التربية البدنية والأندية الرياضية المختلفة الحفاظ على الضوابط الشرعية والتربوية.

٣. العمل على إنشاء مؤسسات رياضية تراعي الضوابط الشرعية لتهيئة بيئة رياضية مناسبة للتربية البدنية بنحو يحافظ على الأهداف الإسلامية.
٤. نشر ثقافة مراعاة الضوابط الشرعية في المجتمع والحفاظ على الأهداف الإسلامية فيما يرتبط بممارسة الرياضة.
٥. حثُّ بعض الفتيات وتحفيزهنَّ على اختيار تخصص التربية البدنية والتدريب الرياضي الذي يلبي حاجات المرأة المسلمة لتهيئة بيئة اجتماعية حاضنة لممارسة المرأة الرياضة بنحو يراعي العفة والحياء والستر والأهداف الدينية؛ بحيث لا تُضطَرُّ المرأة إلى الاختلاط أو غير ذلك.
٦. حرص العاملين في الصحافة الرياضية من محررين ومصورين، على ألا يشمل محتوَاهم الترويج لكل ما يتنافى مع الضوابط الشرعية.

◆ المبحثُ الثاني:

ضوابطُ المَلاعِبِ والأنديةِ الرياضيةِ (الحضورُ والمشاهدةُ)

١. تجنُّب الاشتراك في الأندية الرياضية التي لا تحافظ على الضوابط الشرعية، مثل الاختلاط أو تشغيل الموسيقى أو الغناء المحرَّمين...
٢. يجوز للرجال لبس الملابس الرياضية القصيرة (short) في أثناء

٣. لعب كرة القدم أو كرة السلة أو غيرها من الألعاب الرياضية^(١).
تجوز ممارسة رياضة كمال الأجسام في حد ذاتها، ويجوز للاعب كمال الأجسام على منصة العرض كشف ما عدا العورة أمام الرجال، أمّا مع حضور النساء فلا يجوز العرض بهذه الطريقة. يقول السيد السيستاني: «رياضة كمال الأجسام تجوز في حد ذاتها، وربما تحرم لجهات أخرى، كما لو كان فيها مخاطرة بالحياة أو بالأعضاء، وتجب مراعاة الستر الواجب، ويجوز كشف ما عدا العورة، إن لم يكن أمام النساء، ولم يكن بهدف إلقاء المرأة في النظر المحرم»^(٢).
٤. يجوز للمرأة مشاهدة الألعاب الرياضية للرجال، إذا كانت المشاهدة بالحضور إلى ساحة المباراة في حد نفسه، لكن لا يجوز للمرأة أن تنظر إلى بدن غير المحارم من الرجال، ما عدا المقدار المتعارف كشفه من بدنه، كالرأس والوجه والرقبة والكفين والرجلين، بشرط ألا يكون بتلذذ ورية. والحال هذه، لا تجوز المشاهدة على الأحوط وجوباً لو كانت عبر البث المباشر عبر التلفاز.

1 - <https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>

2 - <https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>

◆ المبحثُ الثالثُ: ضوابطُ التمارينِ الرياضيَّةِ

١. يجوز للمرأة ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، ما لم يستلزم محذوراً شرعياً.
 ٢. لا يجوز الاستماع إلى الموسيقى أو الغناء المحرّمين في أثناء ممارسة التمارين الرياضيَّة.
 ٣. يجوز للمدرب الرياضيّ العمل في أندية لا تلتزم بالضوابط الشرعيَّة كتشغيل الغناء، إذا كان في موارد الاضطرار، مع الاحتراز عن المشاركة المباشرة فيها.
 ٤. تجوز ممارسة الرياضات المباحة ككرة القدم، أو كرة السلة، أو كرة الطائرة، أو كمال الأجسام، أو السباحة... إلخ، لأغراض دنيويَّة، مثل بناء القوَّة البدنيَّة أو الترفيه عن النفس أو الحصول على الجوائز المخصَّصة للفائزين...
 ٥. التنبُّه إلى عدم انعكاس ممارسة الرياضة سلبيّاً على الواجبات والفرائض الدينيَّة، كعدم أدائها في وقتها الخاص، أو تأخيرها بنحو يعتبر تهاوناً بها.
- يقول السيّد السيستانيُّ: «لا تحرّم ممارسة هذه اللّعبة (كرة القدم أو غيرها) دون مراهنه، سواء كان الغرض منها الترويح عن النفس،

أم تنشيط الجسم، أم الحصول على الجوائز المخصصة للفائزين أم نحو ذلك، ولكن لا بدّ من مراعاة ألاّ تؤثّر ممارستها في أداء الواجبات الدينيّة»^(١).

◆ المبحث الرابع: ضوابط العفّة والحياء والسّتر في الرياضة

١. تجنّب الاختلاط بين الذكور والإناث في الملاعب والأندية الرياضية.
٢. تجنّب اعتماد المدرب الخاصّ (Private Coach) في المنزل إلاّ أن يكون من الجنس نفسه.
٣. الحفاظ على اللباس الشرعيّ اللائق بالمسلمة عند ممارسة الرياضة.
٤. ترك المصافحة، أو أي نوع من أنواع الاحتكاك الجسديّ مع الجنس الآخر.
٥. اجتناب المرأة تصوير الحركات الرياضيّة في المنزل أو النادي ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعيّ.

٦. اختيار كلِّ من الرجل والمرأة الرياضات التي تتناسب مع طبيعته الذكوريَّة، أو الأنثويَّة، أو التركيب الجسميِّ، أو الحاجات الحيائيَّة.
٧. اجتنابُ المرأة ممارسة الألعاب الرياضيَّة أمام جمهور مختلط.

◆ المبحثُ الخامسُ: الضوابطُ الأسريَّةُ للرياضةِ

١. تراعي المرأة المتزوَّجة إذنَ زوجها في ممارستها الرياضة خارج المنزل.
٢. تراعي الفتاة العازبة مشاعرَ والديها عند ممارسة الرياضة، بنحوٍ لا يؤدِّي إلى إثارة غضبهما شفقةً عليهما.
٣. يحافظ الرجل على صفة الغيرة - أي الحفاظ على ما ينبغي الحفاظ عليه من الوقوع فيما لا يحسُن شرعاً - فيما يتعلَّق بممارسة زوجته أو ابنته أو أيِّ من أفراد أسرته للرياضة، من حيث التحفيز على العفَّة والسُّتر والحياء وعدم الاختلاط وسائر الضوابط الشرعيَّة. فإنَّ الرجل إذا تجرَّد من غيرته، لا يجد أيَّ مشكلة في ظهور زوجته أو ابنته بشكلٍ غير لائق في الملاعب أو الأندية الرياضيَّة تحت شعار الانفتاح والمعاصرة.

◆ المبحث السادس:

أحكام الجوائز والمراهنات في الرياضة

١. يَحْرُمُ اللعبُ بأيِّ من الألعابِ الرياضيّةِ مع الرهن، وإذا فعل المكلّف ذلك فقد أثم وعصى، وينبغي عليه المسارعة إلى الاستغفار والتوبة.
٢. لا يُشترط في حرمة الرهان في الألعابِ الرياضيّةِ أن تكون المراهنة على المال فقط، بمعنى الأوراق النقدية والعملات المتداولة بين الناس، بل لو كان الرهان على سيّارة أو هاتف أو أي شيء آخر فهو حرام كذلك.
٣. يحرم أخذ الرهن؛ بمعنى أن المشاركة والمراهنة على الألعاب الرياضيّة باطلة وفاسدة، ولا أثر يترتّب عليها شرعاً، فلا يملك الراهنُ جعلَ المشروط، ويبقى المألُّ على مُلك صاحبه، ولا يجوز التصرّف فيه إلّا بإذنه.
٤. لا تجوز الألعابِ الرياضيّةِ مع الشرط والرهان على اللّعب، حتى لو كان على أمر مباح، كما إذا تراهن شخصان على أنّه إذا فاز الفريق المعين يقوم الفريق المهزوم بتقديم وجبة عشاء للفريق الآخر، فهذا الرهان باطل، فإن أُلزِمَ الخاسرُ بالإطعام كان الأكل منه حراماً.

٥. إذا جمع الفريقان من اللّاعبين أموالاً لتُشترى بها جائزة تُدفع للفريق الفائز فهذا مراهنة حقيقية لا تجوز؛ لأنّ الفريقين يتراهنان على أنّ الفريق الخاسر يدفع حصّته من الجائزة للفريق الفائز. إلّا إذا كان جمع الأموال تبرُّعاً بعنوان تشويق الفائزين وتشجيعهم فيجوز ذلك.
٦. إذا أقامت أيُّ مؤسسة حكوميّة أو أهليّة مسابقات رياضيّة كسباق السيّارات أو كرة القدم بنحوٍ يقوم بعض الجمهور بالمراهنة بالمال - مثلاً - على الفريق الفائز، فلا يجوز الرّهان فيها، وهذه المراهنة باطلة ولا أثر لها، حتى لو كان المال قد جُمع من المتسابقين أو الجمهور برضاً منهم.
٧. إنّ إقامة المباراة، ككرة القدم أو كرة السلّة أو كرة الطائرة أو... إلخ. مع اتّفاق الفريقين على أنّ الخاسر يدفع نفقات الملعب وتكاليف اللعب يُعدُّ قماراً، وهو حرام.
٨. الألعاب الرياضيّة التي تُجرى على كأس أو ميداليّة أو أيّ شيء آخر لا يُعدُّ من القمار المحرّم، إذا لم يدفعه الطرف الخاسر، كأن تتبرّع به جهة أهليّة أو حكوميّة أو شخص ما.
٩. الذهاب إلى مكان الألعاب الرياضيّة التي يحصل فيها الرّهان، كسباق الخيل لمجرّد المشاهدة مثلاً، لا يحرّم حتى لو كان اللّعب حراماً، ولكن يجب النهي عن المنكر مع احتمال التأثير والأحوط

- وجوباً إظهار الاستياء من عملهم حتى مع عدم احتمالها.
١٠. إذا لعب شخص أو فريق مع شرط ورهان وحقَّق الفوز والربح، ثم حصل الندم على ذلك بعد انتهاء اللعب - مثلاً - ويريد أن يُبرئ ذمَّته ممَّا كسبه في اللعب، فإذا كانت الأموال التي جرى كسبها من غير الفريق الذي خسر معه كمؤسَّسة راعية فلا بدَّ من إرجاعه إليها.
١١. إذا كان ثمة نادٍ رياضيُّ يقيم دورة للعبة ما، ككرة القدم، وعلى كلِّ فريقٍ يدخلُ هذه الدورة أن يدفع مبلغًا معيَّنًا من المال، ثم تُجمع جميع المبالغ المدفوعة، وتُشترى بها هدايا للفريق الفائز، فإذا كان النادي يأخذ المالَ مقابلَ الاشتراك في النادي، واستخدام المبنى والمرافق فلا إشكال في ذلك، وأمَّا إذا كان يأخذ المالَ بعنوان شراء الهدية للفريق الفائز فلا يجوز.
١٢. إنَّ تنظيم اتحادٍ رياضيٍّ بطولةً ما في إحدى الألعاب، وتحديدَه جائزةً ماليَّةً من عنده للفائز، والإعلان عنها قبل المباريات، لا بأس به في حدِّ ذاته.

◆ المبحثُ السابعُ: رياضةُ السِّبْقِ والرِّمّايةِ

١. السِّبْقُ هو: المعاملة على إجراء الخيل أو الإبل وما شابهها في

- حلبة السباق؛ لمعرفة من هو الأجود منها أو الشخص الأكثر فروسية من المتسابقين.
٢. الرَّمَاية هي: المعاملة على المناضلة بالآلات المستعملة في الحروب، ومنها الآلات المتداولة في زماننا كالسهام أو السيوف أو البنادق - مثلاً - لِيُعْلَمَ حَدَقَ الرامي ومعرفته بواقع الرَّمْيِ.
٣. فائدة العقدين: بعثُ النفس على الاستعداد للقتال، والهداية لممارسة النضال في الحرب دفاعاً عن النفس، والدين، والعرض، والمال.
٤. يصحُّ الرَّهَانُ فِي السَّقِّ والرَّمَاية للمتسابقين أنفسهم، ولو لم يكن للتدريب، بل للتسلية والترفيه، ويجوز أن يكون العوض المقرَّر في السبق أو الرماية عيناً وأن يكون دَيْنًا، وأن يبذله أجنبيٌّ أو أحد الطرفين أو من بيت المال.

◆ المبحثُ الثامنُ:

الرِّيَاضَاتُ الَّتِي فِيهَا إِذَاءُ الْحَيَوَانِ كَمِصَارَعَةِ الشِّرَّانِ

حثَّ الإسلام على احترام حقِّ الحيوان في الحياة، وعدم إيلامه، وإيذائه، والإضرار به، إلَّا إذا كان مؤذيًا. وكان هذا سلوك النبي ﷺ وأئمة أهل البيت (عليهم السلام)، فقد مرَّ النبي ﷺ بحمار قد وُسم في وجهه فقال: «أما

بلغكم أنني لعنت من وسمَ البهيمة في وجهها، أو ضربها في وجهها!»^(١).
وثمّة رياضات فيها إيذاء للحيوان وتعذيب وقتل له مثل، مصارعة الثيران، وهي على قسمين:

١. مصارعة الثيران مع إنسان، تعرف بالتوريرو (بالإسبانية: torero) تُمارَس في بعض الدول؛ حيث يقوم المصارع بقتل الثور يطلق عليه «المايسترو»، ولقبه (matador de toros) أي قاتل الثيران. وقد أفتى بعض العلماء بحرمة هذه المصارعة؛ لما فيها من تعذيب الحيوان، لأغراض غير متعلّقة، وإيذائه عبثاً لمجرد اللّهُو. جاء في الموسوعة الفقهية^(٢): «المستفاد من كلمات غير واحد من الفقهاء حرمة التعرّض لإيذاء الحيوان غير المؤذي، إذا لم يترتب عليه نفع معتدّ به، بل الواجب فيما يكون فيه نفع أيضاً الاقتصار على ما يطيقه من الضرر، إلّا إذا دلّ عليه دليل خاصٌّ كالذبح...».

قال السيّد المرتضى: «أعلّم أنّ إدخال الضرر على البهائم، المؤذي لنا منها وغير المؤذي، لا يحسُن إلّا بإذن سمعي [الكتاب والسنة]، ... ففقتل البهائم التي لا أذية منها لا يجوز على وجه؛ لأنّ السمع لم يُحِجّه»^(٣).

١ - محمد الريشهري: ميزان الحكمة، ج ١، ص ٧١٣.

٢ - مؤسسه دائرة المعارف الفقه الإسلامي: الموسوعة الفقهية، ج ١٩، ص ٢٩٥.

٣ - محمد بن الحسين (الشريف المرتضى): رسائل الشريف المرتضى، ج ٢، ص ٣٧٢.

٢. إغراء ثور بآخر، وتحريش كلٍّ منهما على الآخر، فيتصارعان، وقد يترتب على ذلك موت أحدهما أو كليهما أو إصابتهما بجروحٍ بليغة، وذلك بمرأى من المشاهدين الذين يبذلون مالاً بإزاء حضورهم للمشاهدة، وهكذا الحال بالنسبة لرياضات أخرى، مثل المهارشة بين الديكة والمناطحة بين الكباش... إلخ.

حكمُ هذه الرياضة في نفسها أنّها مكروهة شرعاً، وقد أفتى بعض العلماء بحرمتها، هذا إذا لم يترتب عليها محذور شرعيّ كتضييع المال، وإلّا فلا إشكال في ثبوت الحرمة. أما منشأ المبعوضة لهذه الرياضة فهو أنّه عبثٌ ولهوٌ وإيذاء للحيوان بغير وجه حقّ. وقد وردت بعض الروايات عن النبيّ ينهى فيها عن التحريش بين الحيوانات. (١)

روى الشيخ الصدوق رحمته الله عنه: «نهى رسول الله صلّى الله عليه وآله عن تحريش البهائم ما خلا الكلاب»، وورد عن أبان بن عثمان عن أبي العباس عن أبي عبد الله عليه السلام قال: سألته عن التحريش بين البهائم فقال: عليه السلام «كلُّه مكروه إلّا للكلاب». (٢)

وأما المراهنة على مهارشة الديكة، أو مصارعة الثيران، أو ما أشبه ذلك،

١ - محمد بن علي الصدوق: من لا يحضره الفقيه، ج ٤، ص ٦٠؛ محمد بن الحسن

الحر العاملي: وسائل الشيعة، ج ١٧، ص ٣٢٣

٢ - محمد بن الحسن الحر العاملي: وسائل الشيعة، ج ٤، ص ٦٠.

والتي تعني التعاقد على أن يلتزم المغلوب بدفع مال للغالب فهو قمار محرّم بلا خلاف، فالمرهنة على مهارة الديكة مثلاً، معصية، بل هي من المعاصي الكبيرة كما أنّ المعاملة فاسدة أي أنّ الغالب لا يستحقّ المال الذي توافق عليه المتراهنان، فأكل المال المأخوذ من المغلوب أكل له بالباطل.

◆ المبحث التاسع: أحكام الضرر والخطر في الرياضة

١. لا تجوز ممارسة الألعاب الرياضية التي تشكّل خطراً بليغاً على حياة اللاعب أو تُعرضه لضرر شديد. يقول السيّد السيستاني: «لا يجوز من الألعاب الرياضية ما يكون خطراً على حياة اللاعبين أو ما يعرضهم لضرر شديد كما في بعض أنواع الملاكمة، ويجوز إن لم يكن فيه ضرر بليغ». لكن تجوز ممارسة المباريات القتالية والمصارعة والملاكمة والكاراتيه ونحوها مع الأمن من الضرر البليغ.^(١)
٢. يحرم على اللاعب الإضرار بالآخرين ضرراً بليغاً معتدّاً به، كما في بعض الألعاب القتالية كالملاكمة Boxing والفنون القتالية

- المختلطة (Mixed martial arts (MMA) ...
٣. إذا سبب بعضُ اللّاعبين أذىً للاعبٍ آخر في أثناء المباراة كجرحٍ أو فقدان عضوٍ أو... إلخ. يجب عليه دفع الديّات الخاصّة للاعب المتضرّر. نعم، إذا دفع صندوق الضمان أو الاتّحاد الذي ينتمي إليه اللّاعب المبلغ المتوجّب سقط الوجوب عن اللّاعب.
٤. إذا حصل قتل في أثناء المباراة عن طريق الخطأ فتجب الديّة، وكذلك تجب كفّارة القتل خطأ صيام شهرين متتابعين، ومع العجز عنه فإطعام ستين مسكيناً.

◆ المبحثُ العاشرُ:

أحكامُ تناولِ الأدويةِ والمنشّطاتِ والهرموناتِ وسواها في الرِّياضةِ

١. يجوز تناولُ الأدويةِ والمنشّطاتِ في حدِّ ذاته مع الأمن من الضّرر، أمّا إذا ترتّب على تناولها ضررٌ معتدٌّ به، فلا يجوز؛ لأنّه يحرم تناول كل ما يضرُّ الإنسان ضرراً بليغاً، سواء أكان موجّباً للهلاك أم موجّباً لتعطيل بعض الأعضاء أو فقدان بعض الحواس. ويحرم أيضاً تناول ما يحتمل فيه ذلك إذا كان الاحتمال معتدّاً به عند العقلاء، ولو من جهة الاهتمام بالمحتمل، بحيث يصدق معه

الخوف عندهم، حتّى لو كان الضرر المترتب عليه غير عاجل.
٢. الأدوية المستخلصة من الحيوان أو أنسجته...، لا يجوز تناولها مع عدم إحراز كون ذلك الحيوان مذكّى بطريقة شرعية.

◆ المبحث الحادي عشر: الغشُّ والتزويرُ في الرِّياضةِ

١. تشدّد الإسلام في تحريم الغشِّ والنّهي عنه، فوصفته أحاديث النبيِّ وأهل بيته صلوات الله عليهم بأنّه: يُكسب المسبّة، وشرًّا المكرِّ، وأخلاق اللئام... إلى درجة نفث بعض الأحاديث أن يكون الغشّاش منتمياً إلى المنهاج النبويِّ، فقال عليه السلام: «ليس منّا من غشَّ»، «من غشّنا فليس منّا»... إلخ^(١). وبناءً على الروايات المتواترة، أجمع فقهاء المسلمين على حرمة الغشِّ وما يتداخل معه من مفردات كالتدليس والمكر والخداع والخيانة والتزوير... إلى درجة عدّه بعض الفقهاء من ضروريّات الإسلام.^(٢)

١ - انظر: محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٥، ص ١٦٠، ح ١.

٢ - انظر: محمد علي التوحيدى: مصباح الفقاهة، تقرير أبحاث السيد أبي القاسم الخوئي، ج ١، ص ٤٦٨.

٢. حرمة الغش لا تنحصر بالمعاملة الاقتصادية، بل هي حرام على وجه الإطلاق، فتشمل التزوير في الاختبارات الرياضية أو التلاعب بنتائج المباريات، وغير ذلك من الطرق غير المشروعة والمخالفة للنظام.
٣. كل جهة تحكيمية أو مسؤولة تضبط اللاعب أو النادي متلبساً بحالة غش يجب عليها أن تتصرف وفق شروط العقد والقانون.^(١)
٤. إذا تعرّض الرياضي لبعض الظروف المرضية أو التوتّر النفسي الذي قد يؤثر مثلاً في اختبار رياضي معين ولم تمنع القوانين مقداراً من التسامح في تقديم مساعدة له ليتجاوز الاختبار بما ينسجم مع مستواه الرياضية، فلا مانع من مساعدته من قبل المسؤولين أو المدرّبين، بما يرفع الظلم عنه، خصوصاً إذا تعمّدت بعض الجهات إرباكه في وقت الاختبار، حتى يفشل أو يأتي بنتائج لا تنسجم مع مستواه.
٥. إذا أُعلن عن فوز فريق رياضي من خلال التواطؤ مع الحكم، أو إعطائه رشوة، فإن أخذ الجائزة التي يقدمها الاتحاد أو غيره أمر غير جائز؛ لأن الفريق لم يستحق الفوز.

الفصل التاسع:

التربية البدنية للأطفال في ظل التربية الروحية
التحفيز الأسري وضوابط الممارسة

◆ المبحث الأول:

تشجيع النبي ﷺ الأطفال على الرياضة

تقوم الرؤية التربوية الإسلامية على تربية الأبعاد المختلفة لشخصية الطفل، ومنها البعد البدني والجسدي، فينبغي على الوالدين الاهتمام بالتربية البدنية لأطفالهم، وقيامهم بكل ما من شأنه أن يعزز بناء أجساد أطفالهم بالطريقة المثلى، كالتربية الصحية والغذائية والرياضية وتنمية المهارات الحركية... فالصحة البدنية هدف من أهداف فلسفة التربية الإسلامية.

وكان النبي ﷺ قويَّ البنية البدنية^(١)، إذ كان يجيد ركوب الخيل،

١ - انظر: عياض بن موسى اليحصبي: الشفا بتعريف حقوق المصطفى، ج ١،

والسَّبْق، والرَّمْي، والمصارعة.

ومن أهمّ الأمور التي تحافظ على الصّحة البدنيّة والجسميّة هي الرياضة المقرونة بالتربية الغذائيّة الصحيّة وغيرها. لذلك نلاحظ أنّ الروايات ركّزت على كلا البُعدين: ففي البعد الرياضيِّ، حثّت الروايات على التربية الرياضيّة للأطفال، فعن رسول الله ﷺ: «عَلِّمُوا بَنِيكُمْ الرَّمْيَ، فَإِنَّهُ نَكَايَةُ الْعَدُوِّ»^(١)، وعنه ﷺ: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ»^(٢).

وفي البعد الغذائيِّ حثّت الروايات على إطعام الأولاد، ما يضمن بناء الجسم القويِّ كاللِّبَانِ أو السَّوِيقِ؛ لأنّه ينبت اللحم ويشدُّ العظم، ولا يولد لكم إلا القوي^(٣).

ويُستحبُّ تشجيع الطِّفْلِ، وتعوّيده القيام بالأمر الشاقّة والألعاب المليئة بالنشاط والحركة والتخشُّن. عن الإمام الكاظم (عليه السلام)، قال: «يُستحبُّ عِزَامَةُ الْغُلَامِ فِي صَغَرِهِ، لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ»^(٤). والعِزَامَةُ فِي اللُّغَةِ: الشَّدَّةُ وَالْحِدَّةُ وَالقُوَّةُ وَالشَّرَاسَةُ^(٥).

وقد كان النبيُّ ﷺ وسلم يحفّز الحسن والحسن (عليهما السلام) على ممارسة

١ - جلال الدين بن أبي بكر السيوطي: الجامع الصغير، ج ٢، ص ١٥١.

٢ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٦، ص ٤٧.

٣ - الحر العاملي: وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص ١٧، ح ٣١٠١٦.

٤ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٦، ص ٥١.

٥ - أحمد بن زكريا بن فارس: معجم مقاييس اللغة، ج ٤، ص ٢٩٢.

الألعاب الرياضية خصوصاً الفنون القتالية. فقد ورد في الروايات أنه «بيننا الحسن والحسين يصطرعان عند النبي قال صلى الله عليه وسلم: هي^(١) يا حسن. فقالت فاطمة: يا رسول الله، تُعين الكبير على الصغير! فقال رسول الله: جبرائيل يقول: هي يا حسين، وأنا أقول: هي يا حسن»^(٢)

◆ المبحث الثاني:

آثار ممارسة الطفل للرياضة والنشاط الحركي

تُعتبر التربية الرياضية والتربية الحركية من مندرجات التربية البدنية التي تهدف - كما ذكرنا سابقاً - إلى تكوين الفرد اللائق في الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، عن طريق ألوان الأنشطة البدنية المختارة. والتربية الرياضية، هي «التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددها»^(٣). إنَّ الطفل الذي يجلس لفترات زمنية طويلة نسبياً في الصف أو يقضي

١ - هي: تهيأ، وقيل هي: أسرع ما أنت فيه.

٢ - عبد الله بن جعفر الحميري: قرب الإسناد، ص ١٠١.

٣ - إبراهيم حلمي وليلى السيد فرحات: التربية البدنية والترويح للمعاقين، ص ٤٥.

ساعات على الحاسوب أو أمام التلفاز... إلخ. لا ينمو بدنيًا نموًّا سليمًا، ولا ذهنيًا ونفسيًا كالطفل الذي يمارس أنشطة رياضية وحركية. ونشير فيما يأتي إلى نتائج ممارسة الطفل للرياضة والنشاط الحركي وآثارهما:

١. النمو السليم للجسم والعضلات والجهاز العصبي وتحسين وظائف الأعضاء.
٢. اللياقة البدنية والقوة، مضافاً إلى القدرة على التحمل والسرعة والمرونة والرَّشَاقَة.
٣. التناسق بين حركات الجسم في المشي والركض والوثب والقفز والرمي... إلخ.
٤. جمال الجسم وتناسق شكله.
٥. تقوية الهيكل العظمي.
٦. التغلب على الخمول والكسل.
٧. تحسين الحالة المزاجية للطفل؛ إذ تسهم الرياضة في إنتاج الإندروفين، وهو هرمون الشعور بالراحة والسعادة، وتساعد الجسم على التخلص من هرمونات الإجهاد النورادرينالين (noradrenaline) في الدم.
٨. تعزيز الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والشجاعة والجرأة وقوة العزم.

٩. استثمار أوقات الفراغ بأنشطة مفيدة.
١٠. تنمية القيم الاجتماعية، كالتعاون والانضباط، والالتزام بالقواعد والأنظمة، واحترام القانون، والتكيف الاجتماعي، وتوطيد العلاقات مع الآخرين...
١١. تحسين وظائف المخ والنشاط الذهني، والقدرة على التركيز وتنمية الذاكرة، فقد أكدت دراسات عدة وجود ارتباط بين ملكة التفكير عند الطفل وجهازه الإدراكي وبين نشاطه الرياضي والحركي.

◆ المبحث الثالث:

الاهتمام العالمي بالتربية الرياضية للأطفال

بسبب هذه الآثار الإيجابية نلاحظ اهتماماً عالمياً بالتربية الرياضية للأطفال:

١. جاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة (١٩٧٨):
«إنَّ لكل إنسان حقاً رئيساً في ممارسة التربية البدنية والرياضية اللتين لا غنى عنهما لتفتح شخصيته، وينبغي أن يكون الحق في تنمية القدرات البدنية والذهنية والمعنوية من خلال التربية البدنية والرياضة، مكفولاً في إطار النظام التعليمي، وفي المجالات الأخرى للحياة الاجتماعية... ينبغي توفير

ظروف خاصّة للنّشء، بمن فيهم الأطفال في سنّ ما قبل المدرسة، والمتقدّمين في السنّ والمعوقين، لتمكينهم من تنمية شخصيّاتهم تنمية متكاملة، بفضل برامج للتربية البدنيّة والرياضة تتلاءم واحتياجاتهم»^(١).

٢. توصي جمعيّة طبّ القلب الأميركيّة والمركز الوطنيّ الأمريكيّ لمراقبة الأمراض والوقاية منها، والأكاديميّة الأمريكيّة لطبّ الأطفال، والكلّيّة الأمريكيّة للطبّ الرياضيّ، بوجود منح الأطفال بدءاً من مرحلة الروضة إلى نهاية المرحلة الثانويّة، دروساً يوميّة في التربية البدنيّة»^(٢).

وكما لاحظنا في مقدّمة المبحث، أنّ النبيّ ﷺ قد سبق هذه الهيئات والجمعيات بألاف السنين في التحفيز على رياضة الأطفال والتربية البدنية لهم.

◆ المبحثُ الرَّابِعُ: ضوابطُ التَّربِيَةِ الرِّياضِيَّةِ لِلأَطْفالِ

١. الاهتمام بذهاب الطّفل إلى النادي أو الملعب الرياضيّ بثياب

١ - منظرّة الأمم المتّحدة للتربية والعلم والثقافة، سجلّات المؤتمّر العام، ج ١، ص ٢٩

2 - <https://word-edit.officeapps.live.com/we/wordecorframe.aspx>

١. نظيفة، ومظهر حسن، وتسريح شعره، وتعطيره، وتقليم أظفاره، وتنظيف أسنانه... إلخ.
٢. تزويد الطفل بكل ما يحتاج إليه في الملعب والنادي من أدوات، وأجهزة، ومياه الصالحة للشرب... إلخ.
٣. الالتفات إلى اجتناب مشاركة الطفل في الألعاب الرياضية التي تحدث تحت حرّ أشعة الشمس في أوقات تُلحق به الأذى والضرر.
٤. تنظيم أوقات الألعاب الرياضية للطفل بنحو لا يؤثر في واجباته الأخرى كدراسته وفروضه المدرسية.
٥. الاهتمام بالوجبات الغذائية الصحية التي تمدّ الطفل بالطاقة اللازمة لممارسة النشاط البدنيّ والنموّ السليم لعضلاته وأنسجته... إلخ. والتنبيه إلى الأطعمة التي تؤديّ إلى السمنة وزيادة الوزن عن المعدّلات الطبيعية لعمره.
٦. تجنّب حرمان الطفل من الألعاب الرياضية المفضّلة لديه كوسيلة لمعاقبته.
٧. الانتباه إلى نظافة الأدوات الرياضية التي يستخدمها والحرص على تعقيمها.
٨. الاهتمام بالتزام الفتاة بالضوابط الشرعية من ناحية اللباس والسّتر والاختلاط واللمس... في ممارسة الرياضة منذ سن السابعة - مثلاً - وليس من حين دخولها سنّ التكليف الشرعيّ؛

بحيث يشمل ذلك المحافظة على آداب الجلوس في النادي الرياضي أو حين التدريب، كأن لا تُباعد بين ساقَيْها مثلاً... إلخ.

٩. تدريب الأولاد على عدم تغيير الملابس بنحو يكشف ما ينبغي ستره أو يهتك الخصوصية أمام زملائهم في الملعب الرياضي أو النادي.

١٠. تنبيه الأولاد إلى أن هناك مناطق حساسة في أجسامهم خاصة بهم، لا ينبغي لأحد لمسها أو الاحتكاك بها كالمدرّب الرياضي أو الزملاء في النادي.

١١. تثقيف الطّفل على أهميّة النشاط الرياضي ليقبل على ممارسة الرياضة عن وعي وإرادة واختيار ورغبة.

١٢. تشجيع الطّفل وتحفيزه عند تحقيق أيّ إنجاز رياضيّ بمدحه والثناء عليه.

١٣. السماح للطّفل في بعض الأوقات بممارسة الأنشطة الحركيّة في المنزل ومشاركته فيها.

١٤. جعل الطّفل شريكاً في اختيار نوع الرياضة التي يرغب في ممارستها.

١٥. تجنّب حرمان الطّفل من ممارسة الرياضة مطلقاً بحجّة تأثيرها في واجباته الأخرى، بل من مسؤولية الوالدين تنظيم وقت

- الطفل بنحو لا يحرمه من احتياجاته.
١٦. دعم الطُّفل وتقديم المساندة المطلوبة له عند فشله في تحقيق إنجاز معين في الرياضة أو امتناعه عن ممارسة الرياضة بسبب الخوف من الفشل، أو استهزاء أصدقائه به.
١٧. تدريب الطُّفل على الالتزام بقواعد الأمان والسلامة عند ممارسة الرياضة، وقايةً من حدوث إصابات محتملة.
١٨. تشجيع الطُّفل على الالتزام بتعليمات المدرِّب وقواعد اللُّعبة وأنظمتها واحترام القيم الرياضيَّة والمنافسة الشريفة واجتناب الغشِّ والخيانة وتوجيه الشتائم.
١٩. تجنب الأطفال المميِّزين الاختلاط بين الإناث والذكور في الرياضة نفسها.
٢٠. تحذير الطُّفل من المراهنة والمقامرة في الألعاب الرياضية.
٢١. اختيار النادي الرياضيِّ الذي يتناسب مع تربية الأبعاد الأخرى من شخصيَّته.

خاتمة

لقد ركّز الإسلام بشكلٍ كبيرٍ على الصّحّة الجسديّة للإنسان وأهميّة المحافظة على البدن وحمايته من المهلكات والإصابات، وهذا ما يظهر جليًّا في الأحاديث الواردة عن الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله والأئمّة عليهم السلام، وكذلك في السياق القرآنيّ حيث جاء: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: ١٩٥].

هذا التشديد من الشارع المقدّس على المحافظة على الجسد يأتي في سياقين، الأوّل: الحياة الطيِّبة، أي الاستمتاع بأنعم الله في الدنيا كما جاء في قوله تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف: ٣٢]، وكما ورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: «إن الله جميل يحب الجمال ويحب أن يرى أثر النعمة على عبده»^(١).

ولا ريب في أنّ الجسد نعمة من أنعم الله وزينه يرزقها الله للبشر، فمن حقّهم الاستمتاع بها، بل من واجبهم الحفاظ عليها والعمل على تحسينها وتجميلها بالطرائق المشروعة كالرياضة.

١ - محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، ج ٦، ص ٤٣٨.

أما السِّياق الثاني، فهو الهدف الأخرويُّ، المتمثِّل بالعبادة، وهنا لا تكون المحافظة على الجسم السليم هدفاً بعينه، بل وسيلةً لأداء العبادات بالشكل اللازم، أي بحيويَّة ونشاط.

وكما ذكرنا مسبقاً، أنَّ للصحة الجسديَّة تأثيراً في الصحة النفسية والمزاج، وهذا أيضاً ينعكس على همَّة المؤمن وصفاء ذهنه، ممَّا يؤدي بدوره إلى التركيز وعدم التشتُّت في أثناء الصلاة وقراءة القرآن على سبيل المثال.

وهنا يجدر الالتفات إلى أنَّ الرياضة وحدها غير قادرة على تحقيق الهدف، فمن الممكن للبشر استخدام أجسادهم السليمة في معصية الله ومخالفة أوامره، منساقين خلف شهواتهم، وذلك نتيجة الاغترار بالجسد وإهمال الرُّوح، لذا لا بدَّ للفرد من التربية البدنيَّة والروحيَّة على حدِّ سواء.

لائحةُ المصادرِ والمراجعِ:

- إبراهيم حلمي، وليلى السيد فرحات: التريية البدنيَّة والترويح للمعاقين، دار الكتاب العربي، لا ط، ١٩٩٨ م.
- أحمد بن خليل الفراهيدي: كتاب العين، تحقيق مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي، مؤسسة دار الهجرة، إيران، ط ٢، ١٤٠٩ هـ.
- أحمد بن عبد الوهاب النويري: نهاية الأرب في فنون الأدب، مطبعة دار الكتب المصرية بالقاهرة، لا ط، ١٩٢٣ م-١٣٤٢ هـ.
- إسماعيل بن حماد الجوهري: تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، ط ٤، ١٤٠٧ هـ-١٩٨٧ م.
- أفلاطون: الجمهورية، ترجمة: إمام عبد الفتاح إمام، مكتبة مدبولي، القاهرة، لا ط، لا ت.
- تشارلز بيوكر: أسس التريية البدنيَّة، ترجمة: حسن معوض وكمال صالح عبده، دار الفكر العربي، لا ط، ١٩٦٤ م.
- جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي: الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير، بيروت - لبنان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط ١، ١٤٠١ هـ - ١٩٨١ م.
- الحسن بن الفضل الطبرسي: مكارم الأخلاق، منشورات الشريف

- الرضي، ط٦، ١٣٩٢-١٩٧٢ م.
- الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني: الذريعة إلى مكارم الشريعة، تحقيقُ أبي اليزيد أبو زيد العجمي، دار السلام، القاهرة، ط٦ ١٤٣٨هـ-٢٠١٧م.
 - حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الكتاب العربي، ١٩٩٨ م.
 - روح الله الخميني: الأربعون حديثاً، تعريب: محمد الغروي، دار زين العابدين، لبنان، ط١، ٢٠١٠م-١٤٣١هـ.
 - روح الله الخميني: جنود العقل والجهل، تعريب أحمد الفهري، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، ط١، ١٤٢٢هـ-٢٠٠١م.
 - عبد الفتاح لطفى: المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ١٩٧١ م.
 - عبد الحميد بن هبة الله المدائني المعروف بابن أبي الحديد المعتزلي: شرح نهج البلاغة، تعليق: حسين الأعلمي، مؤسسة الأعلمي، بيروت، ط١، ١٤١٥هـ-١٩٩٥م.
 - عبد الله الحميري القمّي: قرب الإسناد، تحقيق: ونشر مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث - قم، ١٤١٣، ط١.
 - عبد الواحد بن محمد الأمدي: غرر الحكم ودرر الكلم، تصحيح: السيد مهدي رجائي، دار الكتاب الإسلامي، قم، ط٢، ١٤١٠هـ.

■ ١٧٢ الرِّيَاضَةُ فِي عَالَمِنَا الْمُعَاصِرِ

- علي بن أبي بكر الهيثمي: مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، بيروت، دار الكتب العلمية، لا ط، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.
- علي الطبرسي: مشكاة الأنوار في غرر الأخبار، تحقيق: مهدي هوشمند، دار الحديث، ط ١، ١٤١٨.
- عياض بن موسى اليحصبي: الشفا بتعريف حقوق المصطفى، مديلاً بالحاشية المسمّاة مزيل الخفاء عن ألفاظ الشفاء لأحمد بن محمد الشمني، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، لا ط، ١٤٠٩هـ - ١٩٨٨م.
- فان دالين وميتشل المر وبنيت بوس: تاريخ التربية البدنية، ترجمة: محمد عبد الخالق علام، محمد محمد فضالي، دار الفكر العربي، القاهرة، لا ط، ١٩٧٠م.
- فيليب فينكس: فلسفة التربية، ترجمة محمد لبيب النجيجي، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٢م.
- كامل سليمان وعلي العبد الله، التربية، مطبعة صادر، بيروت، لا ط، ١٩٦٥م.
- محمد بن الحسن الحر العاملي: تفصيل وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة، قم، مؤسسة آل البيت (عليهم السلام)، ١٤١٤هـ، ط ٢.
- محمد بن الحسن الحر العاملي: الفصول المهمة في أصول الأئمة، تحقيق وإشراف: محمد بن محمد الحسين القائيني، مؤسسة معارف إسلامي إمام رضا، ط ١، ١٤١٨هـ.

- محمد بن الحسن الموسوي الشريف المرتضى، نهج البلاغة (خطب الإمام علي عليه السلام)، تحقيق وتصحيح: صبحي الصالح، بيروت، ط ١، ١٣٨٧هـ - ١٩٦٧م.
- محمد بن علي بن بابويه الصدوق: من لا يحضره الفقيه، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة، قم، ط ٢، لا ت.
- محمد بن علي بن بابويه: الخصال، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة، قم، لا ط، ١٤٠٣هـ.
- محمد باقر بن محمد تقي المجلسي: بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، تحقيق: إبراهيم الميانجي ومحمد باقر البهبودي، بيروت، مؤسسة الوفاء، ط ٢، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
- محمد بن يعقوب الكليني: الكافي، تحقيق وتصحيح: علي أكبر الغفاري، طهران، دار الكتب الإسلامية، ط ٥، ١٣٦٣ش.
- محمد حسين الطباطبائي: بداية الحكمة، تعليق: عباس علي الزارعي السزواري، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة، لا ط، ١٤١٨هـ.
- محمد حسين الطباطبائي: الميزان في تفسير القرآن، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة، قم، لا ط، لا ت.

- محمد صالح المازندراني: شرح الكافي الجامع (المعروف بشرح أصول الكافي) مع تعاليق الميرزا أبي الحسن الشعراني، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط ١، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.
- محمد بن مُكْرَم ابن منظور: لسان العرب، نشر أدب الحوزة، قم، لا ط، ١٤٠٥هـ.
- محمد بن مُكْرَم ابن منظور، لسان العرب، تصحيح أمين محمد عبد الوهاب، ومحمد الصادق العبيدي، دار إحياء التراث العربي ومؤسسة التاريخ العربي، بيروت، ط ٢، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م.
- محمد مهدي بن أبي ذر النراقي: جامع السعادات، دار المرتضى، بيروت، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.
- محمد الريشهري: ميزان الحكمة، دار الحديث، قم، ط ١، لا ت.
- محمد علي التوحيدي: مصباح الفقاهة، تقرير أبحاث السيد أبي القاسم الخوئي، المطبعة العلمية، قم، ط ١، ١٣٧٧هـ.
- نجم الدين السهروردي: الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، لا ط، ١٩٧٧م.

الروابط الإلكترونية:

- <https://nourleen.com/>
- <https://www.albawabhnews.com/5135124>

- <https://www.webteb.com/articles>
- <https://mindclinicgroup.com/>
- <https://www.alarabiya.net/fashion-beauty/202212/11//>
<https://www.webteb.com/articles/>
- <https://continentalhospitals.com/ar/blog/impact-of-stress-on-your-skin/>
- <https://cura.sa/ar/articles/how-does-diet-affect-your-mental-health>.
- <https://www.carehospitals.com/ar/blog-detail/how-food-we-eat-affects-our-mental-health/>
- <https://tiryaqy.com/>
- <https://www.maan-ctr.org/magazine/article/2198/>
- <https://www.elconsolto.com/psychiatric/psychiatric-news/details/201822/6//>
- <https://www.almrsal.com/post/1459025>
- <https://www.youm7.com/story/>
- <https://www.interpol.int/ar/42/2/>
- <https://talksport.com/football/2376774/former-everton-player-li-tie-jailed/>

- Doping at the Olympics: The Most Infamous Cases – NBC New York
- Fraud Examiner Article
- Donaghy sentenced to 15 months in prison in gambling scandal - ESPN
- Sports Violence – Sports Law
- Kelly Holmes reveals she self-harmed at height of athletics career | Kelly Holmes | The Guardian
- Man Under Investigation for Throwing Water Bottle at Cyclists' Head
- Ex-club president sent to prison for attacking referee during top flight game | talkSPORT
- <https://aawsat.com/>
- <https://www.aljazeera.net/sport/20256/2//trump-united-states>
- Lia Thomas: Transgender swimmer begins legal case against swimming's world governing body | CNN
- <https://www.alaraby.com/news/>
- Anger flares in Egypt after 79 die in soccer riot | CNN

- article_260459_9148e4cd980f03fe89d9a66334b0c5b0.pdf
- Air Jordan - Wikipedia
- <https://thinkmarketingmagazine.com/mohamed-salabs-brand-value-case-study/>
- <https://www.alquds.co.uk/>
- <https://www.sistani.org/arabic/qa/0295/>
- WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030
- Arab Sustainable Development Report, ESCWA, 2020
- Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers, UNESCO, 2017.
- <https://sja.journals.ekb.eg/>
- (<https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>
- <https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>)
- (<https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>
- <https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>
- <https://www.sistani.org/arabic/qa/0287>
- <https://www.sistani.org/arabic/qa/0624/>
- <https://word-edit.officeapps.live.com/we/wordeditorframe.aspx?>

الفهرس

المقدمة ٥

٩ الفصلُ الأوَّلُ: الرِّياضَةُ، والرِّبِّيَّةُ البَدَنِيَّةُ،
والرِّبِّيَّةُ الرُّوحِيَّةُ

١١ | المبحثُ الأوَّلُ: الرِّياضَةُ: مفهوميها، وتاريخها، وأهدافها

١٦ | المبحثُ الثاني: الرِّبِّيَّةُ البَدَنِيَّةُ

١٩ | المبحثُ الثالثُ: الرِّبِّيَّةُ الرُّوحِيَّةُ

٢٢ | المبحثُ الرَّابِعُ: طبيعَةُ العَلاقَةِ بينِ البَدَنِ والرُّوحِ

٣٥ الفصلُ الثاني: الرِّياضَةُ والرِّبِّيَّةُ البَدَنِيَّةُ
في الكِتابِ والسَّنَةِ

٣٧ | المبحثُ الأوَّلُ: الرِّبِّيَّةُ البَدَنِيَّةُ في القرآنِ الكَرِيمِ

٤٠ | المبحثُ الثاني: الرِّبِّيَّةُ البَدَنِيَّةُ في أحاديثِ الرِّسولِ الأَعْظَمِ والأئمَّةِ

٤٥ الفصلُ الثالثُ: العلاقة بين الرّياضةِ وتربيةِ
القيمِ الرّوحيّةِ

٤٧ | المبحثُ الأوّلُ: الرّياضةُ وقوّةُ الإرادةِ

٥٢ | المبحثُ الثاني: الرّياضةُ والصبرُ

٥٦ | المبحثُ الثالثُ: الرّياضةُ وروحُ الانضباطِ

٦٠ | المبحثُ الرّابعُ: الرّياضةُ والشجاعةُ

٦٤ | المبحثُ الخامسُ: الرّياضةُ والنشاطُ

٦٩ الفصلُ الرّابعُ: السلوكيّاتُ غير الخُلقيّةِ
في عالم الرّياضةِ

٧١ | المبحثُ الأوّلُ: الرّياضةُ وأوجهُ الفسادِ

٧٥ | المبحثُ الثاني: الرّياضةُ والعنفُ

٧٩ | المبحثُ الثالثُ: إدراجُ الجنوسَةِ في الرّياضةِ

٨٤ | المبحثُ الرابعُ: التعصُّبُ الرِّياضيُّ

٩٣ الفصلُ الخامسُ: الرِّياضةُ في ميدانَي
التِّجارةِ والسياسةِ

٩٥ | المبحثُ الأوَّلُ: الرِّياضةُ بوصفِها أداةٌ للرِّيحِ والتِّجارةِ

١٠١ | المبحثُ الثَّاني: الرِّياضةُ في عالمِ السياسةِ

١٠٧ الفصلُ السادسُ: الرِّياضةُ والعفافُ
الاجتماعيُّ

١٠٩ | المبحثُ الأوَّلُ: الرِّياضةُ والعقَّةُ

١١٥ | المبحثُ الثَّاني: الرِّياضةُ والاختلاطُ

١١٨ | المبحثُ الثَّالثُ: اللِّباسُ والرِّياضةُ في ضوءِ الضَّوابطِ الإسلاميَّةِ

الفصل السابع: عزوف الشباب العربيّ
عن ممارسة الرياضة ١٢٣

١٢٥ | المبحث الأول: عوامل عزوف الشباب العربيّ عن الرياضة

١٣٢ | المبحث الثاني: نتائج عزوف الشباب عن الرياضة وآثاره

١٣٥ | المبحث الثالث: الحلول المقترحة لتحفيز الشباب على الرياضة

الفصل الثامن: الضوابط السلوكية
للرياضة في ضوء الشريعة الإسلامية ١٣٩

١٤١ | المبحث الأول: الضوابط المؤسسية للرياضة

١٤٢ | المبحث الثاني: ضوابط الملاعب والأندية الرياضية
(الحضور والمشاهدة)

١٤٤ | المبحث الثالث: ضوابط التمارين الرياضية

المبحثُ الرَّابِعُ: ضوابطُ العَفَّةِ والحِياءِ والسَّتْرِ في الرِّياضَةِ	١٤٥
المبحثُ الخَامِسُ: الضوابطُ الأَسْرِيَّةُ للرِّياضَةِ	١٤٦
المبحثُ السَّادِسُ: أَحكامُ الجوائزِ والمراهناتِ في الرِّياضَةِ	١٤٧
المبحثُ السَّابِعُ: رِياضَةُ السَّبِقِ والرَّمَايَةِ	١٤٩
المبحثُ الثَّامِنُ: الرِّياضاتُ الَّتِي فيها إِيذاءُ الحيوانِ كِمصارعةِ الثَّيرانِ	١٥٠
المبحثُ التَّاسِعُ: أَحكامُ الضَّررِ والخطَرِ في الرِّياضَةِ	١٥٣
المبحثُ العَاشِرُ: أَحكامُ تناولِ الأدويةِ والمنشَّطاتِ والهرموناتِ وسواها في الرِّياضَةِ	١٥٤
المبحثُ الحادِي عَشَرَ: العَشُّ والتَّزويرُ في الرِّياضَةِ	١٥٥
الفصلُ التَّاسِعُ: التَّربِيَةُ البَدَنِيَّةُ لِلأَطْفالِ في ظِلِّ التَّربِيَةِ الرُّوحِيَّةِ التَّحْفِيزِ الأَسْرِيِّ وضوابطُ الممارَسَةِ	١٥٧

١٥٩	المبحثُ الأوَّلُ: تشجيعُ النَّبِيِّ a الأطفالِ على الرِّياضةِ
١٦١	المبحثُ الثَّاني: آثارُ ممارسةِ الطِّفلِ للرِّياضةِ والنَّشاطِ الحركيِّ
١٦٣	المبحثُ الثَّالثُ: الاهتمامُ العالميُّ بالتربيةِ الرِّياضيَّةِ للأطفالِ
١٦٤	المبحثُ الرَّابِعُ: ضوابطُ التربيةِ الرِّياضيَّةِ للأطفالِ
١٦٨ خاتمة
١٧٠ لائحة المصادر

مركز براتنا للدراسات والبحوث

مركز بحثي مستقل غير ربحي، مقره في بيروت وبغداد. ويهدف لفتح المجالات العلمية والأكاديمية الواسعة، أمام الباحثين والمتخصصين؛ للقيام ببحوث تسعى إلى فهم واقع الإنسان والإنسانية، من خلال التركيز على دراسة الميادين الفلسفية، والاجتماعية، والإنسانية المتنوعة، التي تشكل في مجموعها الحراك الاجتماعي والانساني الكبير الحاصل في العالم، وخصوصا في بلادنا العربية والإسلامية، ورصد الظواهر والتحديات الفكرية، والاجتماعية، والاقتصادية، والنفسية المختلفة، التي يمكن أن يواجهها الفرد والمجتمع، ومحاولة فهم ومدارسة الأسس الفلسفية والاجتماعية والدينية التأصيلية بموضوعية وجدة؛ سعياً للوصول إلى حلول لها؛ من أجل السمو بالإنسان وتقدمه في أبعاده الإنسانية المختلفة.

● مُلخّص الكتاب

إنَّ الرياضةَ جمالٌ، وصحَّةٌ، وترفيهٌ. لكنَّها أيضاً تحمِلُ أبعاداً جماليَّةً وفلسفيَّةً وروحيَّةً عميقة. فالرياضة جزء من التجربة الإيمانيَّة للنبيِّ وأهل بيته صلوات الله عليهم ضمن إطار يجمع بين القوَّة الجسديَّة والسمو الخُلقيّ. من يتأمَّل في الرياضات التي حثَّ عليها النبيُّ صلوات الله عليهم - كالرماية، وركوب الخيل، والسباحة- يدرك أنَّ هذه الأنشطة ليست مجرد أدوات للدِّفاع، وإنما هي أيضاً وسائل لبناء شخصيَّة متكاملة.

في هذا الكتاب، نقدِّم قراءة معاصرة للرياضة من منظور إسلاميٍّ، يربط بين النصوص الشرعيَّة والتجربة الإنسانيَّة، وبين التراث الإسلاميِّ والمشهد الرياضيِّ الحديث، من زاوية جماليَّة وروحيَّة مضافاً إلى المنظور الفقهيّ. هذا الكتاب دعوة إلى الرياضة من باب الحياة نفسها، فضلاً عن باب اللياقة.

♦ الدراسة لا تعبر بالضرورة عن رأي المركز ♦

