

رؤية الشريعة الإسلامية للرياضة كضرورة لصحة الإنسان

أ.م.د. مكي خليل حمود

د. محمود داود الربيعي

ملخص البحث باللغة العربية

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

١- التعرف على رؤية الشريعة الإسلامية وبعض المفكرين العرب للرياضة .

٢- معرفة علاقة الرياضة بصحة الانسان.

اما حدود البحث أقتصرت على الاراء الوارده في تراثنا العربي الاسلامي وبعض المفكرين الذين لهم علاقة بالموضوع .
تم اعتماد المنهج الوصفي - الدراسة المسحية (التحليلية) للآراء الوارده في التراث العربي والإسلامي بالاعتماد على الكتب والمراجع التي تناولت الموضوع بالإضافة الى الدوريات الصادرة عنها .
اما عينة البحث فتضمن :

١- نماذج من أقوال النبي محمد (ص)

٢- نماذج من أقوال الإمام علي (ع)

٣- نماذج من أقوال الإمام الصادق (ع)

٤- نماذج من آراء بعض المفكرين العرب والأجانب

وتم مسح لأراء النبي محمد (ص) وال بيته الطاهرين (عليهم السلام) وبعض المفكرين العرب والأجانب .
وتم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

١- ان الرياضة من وجهة نظر الاسلام وسيلة لخدمة الانسان للوصول الى الكمال والسعاده الحقه ، وبناء الشخصيه الفرديه والاجتماعية .

٢- يزخر التراث العربي والإسلامي بالعديد من الامور التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحه العامه للانسان .

واوصى الباحثان بالاتي :

١- صياغة الانشطة الرياضية المطلوب ممارستها بحيث عدم تقاطعها مع العادات والتقاليد الاجتماعية والشريعة الإسلامية .

٢- الفهم الدقيق والاستنتاج الديناميكي للنصوص الشريفة ضمن حدود الشريعة الإسلامية والخروج بأجابات موضوعيه تشكل بمجملها رؤيه مناسبه للرياضة .

Islamic vision of sport as a necessity for human health

Dr. Mahmoud Dawood al-Rubaie. prof Dr. Mackie Khalil Hammoud prof. asstant

Abstract

Abounding heritage Arab and Islamic world many things and treasures and rarities that dealt with topics scientific about the sport and its impact on health, thinking and focus remained parked without ingested by Arab researchers and only on the studies of foreign ignorant ways to take advantage of science resources Arab and Islamic countries, as well as to pay attention to things that did not take sufficient space in research and investigation is linked to the subject of sport views of Arabs and Muslims, the Hadith, and his pure they constitute a loop added to the series of research that dealt with sport and benefits of various aspects and take advantage of them achieved through .scientific research frameworks

The research aims to:

- 1-Identifying the vision of Islamic law and some Arab intellectuals of the sport**
- 2-Know the relationship of sports to human health**

The search was confined to borders opinions expressed in the Arab-Muslim heritage and some of the thinkers who have a relationship issue

Descriptive approach was adopted - survey (analytical) of the views contained in the Arab and Islamic heritage based on reference books that dealt with the subject in addition to periodicals issued by it

As sample guarantees the Search

- 1-(models of the sayings of the Prophet Muhammad (p**
- 2-(Models of the sayings of Imam Ali (AS**
- 3-(Models of the sayings of Imam Sadiq (AS -**
- 4-Models of the views of some Arab intellectuals and foreigners⁴**

It was a survey of the views of the Prophet Muhammad (r) and the home Tahireen .(peace be upon them) and some Arab intellectuals and foreigners

:Was reached the following conclusions

- 1-that sport from the viewpoint of Islam and the way of human service to reach perfection and true happiness, and building individual personal and social .development**

- 2-full of Arab and Islamic heritage of many of the things that on scientific topics about .the sport and its impact on the overall health of the human being**

:The researchers recommended the following

- 1-Formulation of sporting activities required to do so as not to its intersection with .social customs and traditions and Islamic law**

- 2-understanding the precise and dynamic interrogation of the noble texts within the confines of Islamic law and out substantive answers constitute a whole vision suitable .for sport**

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

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

وقد أخذت بعض الالعب الرياضيه دوراً فاعلاً عند المسلمين لتعكس المقولة " علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " وقد اكدت معظم الدراسات الحديثة ضرورة مزاولة الرياضة كوسيلة للتقليل من التوترات العصبية والنفسية الناتجة عن الازهاق في العمل أو من ظروف الحياة العصرية التي تعقدت الحياة فيها بحيث أصبح من العسير على الانسان ان يسلك طريق حياته دون ان يواجه مشكلات الحياة العصرية ، وذلك بسبب عدة امور ، منها الضوضاء والتوتر والانفعالات النفسية . وأشارت هذه الدراسات الا ان الرياضة تعمل على تطوير الصحة البدنية والعقلية للأفراد وكذلك التحرر من ضغوط الحياة وتوفير حياة حافلة بالسعادة والاستقرار ، وخفض التوتر والاكئاب النفسي للفرد ، والوقاية من الامراض ومنها امراض القلب والاوعية الدموية والام الظهر والمفاصل وخاصة في مجال ممارسة الرياضة للقضاء على الامراض . حيث اصبحت الرياضة جزءاً اساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبية ، وان أي علاج طبي او طبيعي لا بد ان يتضمن برامج ترويحيه يمارسها المرضى بجانب البرامج العلاجية الاخرى .^(١)

وتكمن أهمية البحث في تقديم اجابه حديثه تتناول الرياضة وغاياتها وفق رؤية الشريعة الاسلامية ونأمل ان يكون هذا ضمن المواضيع المهمة التي تقدم حلول مناسبة سواء على مستوى المرتكز او المنطلق واصابة مقاصد التشريح بشكل عصري متطور لخدمة تراثنا العربي والاسلامي ومفكره العظام ، سيما اذا اخذنا بنظر الاعتبار عصر صدور النص الشريف ومتطلباته وظروفه الاجتماعية والسياسية انذاك ، واختلاف الزمان والمكان بين ذلك العصر وهذا العصر ، الامر الذي يتطلب فهماً دقيقاً واستنطاقاً ديناميكياً للنصوص الشريفه ضمن حدود الشريعة الاسلامية والخروج بأجابات موضوعية تشكل بمجملها رؤية مناسبة للرياضة .

١-٢ مشكلة البحث :

يزخر تراثنا العربي والاسلامي بالعديد من الامور والكنوز والنوادر التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضه وتأثيرها على الصحة والتفكير والتركيز ظلت مركونه دون تناولها من قبل الباحثين العرب والاكتفاء على الدراسات الاجنبية جاهلين بسبل الاستفادة من مصادر العلوم العربية والاسلامية ، فضلاً الى الالتفات الى امور لم تأخذ حيزاً كافياً في البحث والتقصي وهي ربط موضوع الرياضة بأراء العرب والمسلمين والاحاديث النبويه الشريفه وأل بيته الاظهار كونها

^١ - خالد ابراهيم عثمان (١٩٩٩) الأنشطة الترويحيه ضرورة للتقليل من التوتر / الجزيرة انترنيت

تشكل حلقة مضافة الى سلسلة الابحاث والتي تناولت الرياضه وفوائدها من جوانب متعددة والاستفادة منها وتحقيقتها من خلال أطر البحث العلمي

٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على رؤية الشريعة الاسلامية وبعض المفكرين العرب للرياضة .
- ٢- معرفة علاقة الرياضة بصحة الانسان.
- ٤-١ فروض البحث : رؤية الاسلام للرياضة كضرورة لصحة المسلمين .

٤-١ حدود البحث

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

٥-١ المجال الزمني : من ١/١/٢٠١٢ ولغاية ١/٤/٢٠١٢

٢-الإطار النظري :

١-٢ مفهوم الرياضه

أن الرياضة تعني النشاط الحركي للإنسان والذي يقوم به لإشباع حاجاته البيولوجيه والنفسيه ، لان الانسان بحسب طبيعته خلقه التكويني كائن مصمم ربانياً لكي يتحرك باستمرار وان الحركة تمثل له القاعدة والسكون والاستثناء ، وعند مخالفته لهذه القاعدة يصيبه الوهن والضعف والمرض ، ويؤكد (Sharman) ان الرياضه تمثل ذلك الجزء من التربية العامه والذي يتم من خلال النشاط الحركي ليكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكيه ، فالرياضه تستغل الدوافع الحركيه الطبيعيه الموجوده عند كل انسان سوي لتنمية النواحي العضويه والعقلية والتوافقيه والانفعاليه للانسان .^(٢)

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

٢-٢ التطور التاريخي للرياضة :

عندما نستعرض الانشطة الرياضية في التاريخ القديم نجد انها قد ارتبطت بوضع النظام السياسي القائم ونستطيع ان نوكد حقيقه تأريخيه وهي ارتباط الرياضه بالاغراض العسكريه والحربيه وفق متطلبات الاسلحة المتوفره في ذلك الوقت ، حيث كانت الدول تسعى الى رفع قابليات جنودها ومواطنيها وتوفير مساحه كافيه من الترويح فضلاً عن ارتباط بعض الفعاليات الرياضيه بالطقوس الدينيه انذاك^(٣)

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

^٢ - محمود داود الربيعي واخرون (٢٠٠٠) نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ص٤٧ .
^٣ - منذر هاشم الخطيب (٢٠٠٠) تاريخ التربية الرياضيه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط٢ ، ص٣٤ .

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

أما عند العرب فيمكن ملاحظة مرحلتين تاريخيتين هما :^(٤)

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

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

ب- العصر الاسلامي : وقد استندت الرياضة على بعدين هما الدنيوي والاخروي وهذا البعدان يتداخلان في حياة

المسلم وان كان الاول يخدم الثاني لكن الثاني لايلغي الاول لئلا يقع الافراط والتفريط ، وبالتالي تختل الحياة

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

التكامل والرقى المادي والمعنوي والحصول على السعادة المنشوده.

٢-٣ الرياضة والمجتمع :

ان نظرة المجتمعات للرياضة مختلفة فمنها تضع الرياضة ضمن تقاليد دينيه في حين مجتمعات اخرى تهني الجيل

نحو الدفاع عن الوطن واخرى نحو الصحة والترويح ، الا ان الذي يحدد هذه المفاصل هي حاله الاجتماعية والاقران

والدين والوالدين - ففي المجتمعات المحافظة نجد ان الرياضة النسوية في المجتمعات المنفتحة اكثر تطوراً من

المجتمعات المحافظة نتيجة بعض التقاليد الاجتماعية وتتاثر الرياضة بدخل العائلة والطبقة الاجتماعية فالملاحظ ان

شباب الطبقات الفقيره يتمتعون بقدرات بدنية عاليه لمجاراة متطلبات الحياة مما يحتم عليهم استخدام هذه القدرات

بشكل يومي الى جانب العدد الكبير في البيت الواحد . اما شباب العوائل المترفه فيكونون اقل كفاءة بدنياً ويزاولون

العاب تتطلب صالات ومنشآت مثل السباحة والجمناستك والتنس والسكواش .

ان تاثير الوالدين يسري على نوع الرياضة ويشجعون ابنائهم على ممارستها ، اما تأثير الاقران في الميل الى ممارسة

الرياضة يكون قوياً اذا كان الاقران يمارسون الرياضة وخاصة في مرحلة المراهقة حيث يبدأ تأثير الاقران بالنمو ذروته.

٣- منهجية البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث :

تم اعتماد المنهج الوصفي - الدراسة المسحية (التحليلية) لآراء الواردة في التراث العربي والإسلامي بالاعتماد

على الكتب والمراجع التي تناولت الموضوع بالإضافة الى الدوريات الصادرة عنها .

٣-٢ عينة البحث :

١- نماذج من أقوال النبي محمد (ص)

٢- نماذج من أقوال الإمام علي (ع)

٣- نماذج من أقوال الإمام الصادق (ع)

٤- نماذج من آراء بعض المفكرين العرب والأجانب

٣-٣ أسلوب إجراء البحث :

^٤ - احسان العارضي (٢٠٠٨) فلسفة التربية الرياضية وفق المتطور الاسلامي ، مؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف .

- ١ - مسح لأراء النبي محمد (ص) وال بيته الطاهرين (عليهم السلام) وبعض المفكرين العرب والأجانب .
٣ - إجراء مقابلات شخصيه مع بعض الشخصيات الدينية والرياضية القريبة من موضوع البحث .

٤ - مناقشة وتحليل آراء رجال الفكر العربي والاسلامي : ٤ - ١ رؤية الاسلام للرياضة:

ان ارتباط الرياضة بشريعه اسلاميه تقننه وتحكمه يؤدي الى الغاية المطلوبة بحصول الانسان على السعادة والكمال المرتبط بها ، واذا كان السعي حراً غير مقيد بأي منظومة تشريعية سيصبح نشاطاً منفلاً لا غاية عليا له ولا يستطيع ان يقدم شيئاً لترقية الانسان وتكامله في الحياة الدنيا ، اما اذا ارتبط بمنظومة تشريعية وضعيه ، فستكون النتائج المتوخاة منه طبقاً الى فلسفة هذه المنظومة وغاياتها .^(٥)

ان الجوانب المشتركة بين الفلسفة الالهية والوضعيه بالنسبة للرياضة هو الحصول على القوة المطلقة والتربية الاخلاقية والرقى الروحي والمتعة والترويح . ففي مجال الحصول على القوه فأن الاسلام يؤمن بطبيعتها ونوعيتها وموقعها كمفاهيم اخلاقيه اسلاميه كالغفو والتسامح والصفح والغفران والصبر والمحبة وغيرها وعن كيفية استخدام القوة واين ومتى . قال تعالى " واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم " فالاسلام يشترك مع الاديان السماويه الاخرى في الحصول على القوة بمفهومها العام لا الخاص بوصفها وسيلة لتحقيق غايات موضوعه ، لكنها يختلف عنها ويفترق في الغايات وان اشترك معها في معظم الوسائل . فالاسلام بوصفه منظومة حضاريه الهية يقرر بشكل قاطع ان مصدر القوه الحقيقي ومالكها الاوحد هو الله سبحانه وتعالى ، قال تعالى " ان ربك هو القوي العزيز " (*).

ان شعور الانسان بالضعف امام القوة الالهية يجعله طالباً بالثقة والطمأنينة ، مما يمكنه من مقارعة هوى نفسه او ظلم الاخرين ، وهكذا يكون حال الامه الموحده لله سبحانه عندما تكون مظهرة لصفات الذات الالهية في شؤونها المختلفة^(٦)

ولهذا فأن الحصول على القوة يكمن في التشبه بصفة القوة الالهية والتماسها منه سبحانه وتعالى عن طريق توفير الاسباب والمستلزمات المطلوبة واتباع الاوامر الالهية .

ان قوة الايمان في نفس المؤمن والمرتبب بالنيه الخاصه لخدمة دينه الحنيف ، يدفعه الى طلب القوة وسيله لتحقيق اهدافه الكبرى في الحياة ، وجاء في الحديث المأثور عن الامام الصادق (ع) " ما ضعف بدن عما قويت عليه النيه " (٧)

^٥ - احسان العارضي (٢٠٠٨) مصدر سابق .

* سوره هود ، الاية ٦٦

^٦ - احسان محمد العارضي (٢٠٠٦) اشكالية العلاقة بين الحرية والديمقراطية ، مركز الشهيدين الصدرين للدراسات والبحوث العامة ، الاصدار الثاني ، ص ٢١١ .

^٧ - محمد حسين فضل الله (١٤٣٣هـ) الاسلام ومنفق القوة ، دار الملاك للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان ، ط٤ ، ص ١١١ .

وينبغي ان يكون المؤمن قوياً بالتماس اسباب القوة لكي تكون الامة قويه بقوة ابنائها فقد جاء بالحديث الشريف " المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف " (٨)

ويؤكد الاسلام بوصفه حضارة الهية على ثبات القيم الاخلاقية المرتبطة بالروح ومنها قيم الشرف والعفة لانها تتدخل في صياغة الشخصية وتساعد في تكاملها وترقيها للفرد والمجتمع ، لهذا لا بد من اعتماد القيم الاخلاقية المبينة في الحضارة الاسلامية كمرجعية اساسية تستند اليها الرياضة عند المسلمين ، لان الاسلام لا يقر أي نشاط من شأنه الاضرار بالنفس والمال العام والخاص .

ان مكان الترويج في الاسلام تؤكد على انه يأتي بوصفه عاملاً مساعداً للانسان في سياق حركته التكاملية في السعي الحياتي وبناء شخصيته وفي هذا السياق اكد الامام علي (ع) على ان يكون طلب الترويج بوصفه لذة مشروعته فقال " ليس للعاقل ان يكون شاخصاً الا في ثلاث مرحلة لمعاش أو خطوة في معاد او لذة في غير محرم " (٩) ولهذا فان طلب الراحة النفسية والمتعة من خلال الرياضة يعطي الشعور بالسعادة والاطمئنان ويبعد القلق ويوفر الاتزان للشخصيه ، ويزيد في شعور الفرد بقيمة الحياة ويبعد عنه اليأس والاحباط والملل ويساعد في شد ازره لبناء الشخصيه المتوازنة المطلوبة . (١٠)

ان الدين الاسلامي يشجع على الرياضة بل ان الصلاة ولخمس مرات في اليوم هي تمارين رياضه الى جانب الواجب الديني ، وقد اظهرت البحوث في هذا المجال بأن ممارسي الصلاة منذ نعومة اظفارهم يتمتعون بحاله صحيه جيده وخصوصاً في منطقة الظهر ومفاصل الجزء السفلي من الجسم عند التقدم بالعمر مقارنة مع اقرانهم غير المصلين (١١) ولهذا فهناك تشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية وهي : (١٢)

- ١ - كلاهما لديهم مباني خاصه للتجمع والقيام بنشاطات خاصه .
 - ٢ - كلاهما لديهم اجراءات للتنفيذ .
 - ٣ - كلاهما لديهم طقوس قبل وخلال وبعد الحدث .
 - ٤ - كلاهما يستقطب الانتباه الاجتماعي والسياسي والاقتصادي والاعلامي .
 - ٥ - كلاهما لديهم شخصيات بارزه ورموز دينيه ورياضيه .
 - ٦ - كلاهما يعتمد على التكرار والانتظام (بالصلاة او الوحدات التدريبية) والانفعال والتأثر بالرموز .
- ٤-٢ الرياضة وصحة الانسان :

من المعروف ان الامراض نادرة الحدوث في الاشخاص الدائبي الحركة او الذين تتطلب اعمالهم النشاط المستمر ، ولكن يجب ان نعرف ان قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث الامراض ، الا ان ممارسة الرياضة لها فائدة كبيرة في تحسين الانسان ، حيث اشارت معظم الدراسات ان للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون وكلوكوز الدم كما أنها لها دوراً في نشاط الانسولين واستقبال انسجة الجسم له ، هذا بالإضافة الى ان ممارسة الرياضة في الظروف الصحية والطبيعية تعمل على تكامل الخصائص البدنية ورفع الكفاءة العملية في العمل البدني ، والاساس

٨ - محمد حسن فضل الله (٤٣٣ هـ) نفس المصدر ص ١١٠ .

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

١٠ - محمود داود الربيعي وآخرون (٢٠٠٠) مصدر سابق ، ص ٣٣ .

١١ - مها الانصاري (٢٠٠٠) علاقة الصلاة مع الحالة الصحية لمفاصل الجسم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .

١٢ - انسام يعرب (٢٠٠٣) التشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية .

الفسلجي للنشاط الرياضي هو تطور وتكامل وظائف أجهزة الجسم المختلفة ورفع كفاءتها ونتيجة لذلك تزداد المطاولة ويخف التعب ، اضافة الى حدوث تغيرات في مكونات الدم المختلفة وينسب متغيره ممثلاً ممارسة رياضة الركض لمسافات قصيرة او طويله تؤثر في مستوى الكوليسترول بالدم فالجهد البدني لفترات طويله وبمستوى عال من الشده يؤدي الى نقص كميته لدى الراكضين كلما ازداد العمر التدريبي لهم ويعود ذلك الى اكدته في الجسم .^(١٣) ويوجد الكوليسترول بنوعيه (الحر والمؤثر) في البروتينات الدهنية لبلازما الدم^(١٤) وينتشر في جميع خلايا الجسم وعلى الاخص الخلايا العصبية ولكن بنسب مختلفة ، فقد تصل نسبته في المخ ١٠% ويحتوي الجسم بصورة عامه على ١٤٠ غم من الكوليسترول^(١٥).

ولقد اظهرت الدراسات ان الانسان الذي يكون مستوى الكوليسترول في دمه اكثر من ٢٤٠ ملغم / ١٠٠ مللتر يكون عرضه للاصابة بالنوب القلبية اكثر بثلاث مرات من الانسان الذي يكون في دمه اقل من ٢٠٠ ملغم / ١٠٠ مللتر ^(١٦)

لهذا فان التغيرات المختلفة التي تحدث في الدم تدخل ضمن ميكانيكية استجابات الجسم ، لذلك وجب التعرف على القوانين الفسلجية والكيميائية التي تحدث على اساسها التغيرات الوظيفية والكيميائية ، اذ يساعد فهمها على تحسين استجابة الجسم والتحكم فيها ، مما يفسح المجال للعمل على تحسينها في مختلف الفعاليات الرياضية^(١٧) ومن المعروف ان السمنة نادره الحدوث في الاشخاص الذين يمارسون الرياضة ، لهذا يوصي للبدن بالرياضة كأساس لتخفيف وزنه ، فلو تم ممارسة السباحة او الجري لمدة ساعه كامله دون توقف فسوف يتم صرف (١٧٠) سعره حراريه ، وهذا مما يساعد على تخفيف الوزن .

ان المخاطر الناجمه عن السمنة كثيره ومتعدده ويترتب عليها مشاكل صعبه كثيره بل وصل الامر الى حد ان العالم (William-١٩٩٥) اوضح بأن (السمنة لها علاقة بحوالي (٢٦) مرضاً ومن هذه الامراض (امراض القلب والشرايين التاجيه وضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول الحميد (HDL) ومرض السكري الى جانب امراض الكليتين والمفاصل والروماتيزم وسرطان القولون فضلاً عن الامراض النفسية والاجتماعية التي تصاحب السمنة .^(١٨) وزخر تراثنا العربي والاسلامي بنوادير تشير الى السمنة والشراهة في الاكل وهم البطن وتأثيرها على الصحة والتفكير والتذكركه والبلاده والتركيز ، اذ يقول نبينا محمد (ص) (من قل طعامه صح بدنه ومن كثر طعامه سقم بدنه وقسا قلبه) البحار : ج ٢٦ ص ٢٦٨ كما يقول عليه الصلاة والسلام " اياكم والبطنه فأنها مفسدة للبطن وموروثه للسقم ومكسله عن العباده "

وعن الامام علي (ع) يقول (اذا ملئ البطن من المباح عمى القلب عن الصلاح) غرر الحكم للامري ، اما الامام الصادق (ع) فيشير الى السمنة اشارة بالغه اذ يقول (ليس شيء أضر لقلب المؤمن من كثرة الاكل ، وهي موروثه شينين قوة القلب وهيجان الشهوة) مستدرك الوسائل ج ٢ ص ٨٠ ^(١٩)

^{١٣} - محمود داود الربيعي واخرون (٢٠٠٣) اثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد ٣٠ العدد (٢) الجامعة الاردنية .

^٥- Anderson L. et al (1982) Nutrition in Health and Disease 17 th ed J. B Lippincot Company . phyladelphia.

^٦- Sharky.B. S (1979) physiology of fitness . Humanities , champagin 116 1820.

^{١٦} - بسطامي ، ريم فلاح واخرون (١٩٩٤) النوب القلبية ، عمان ، منشورات الجامعة الاردنية .

^{١٧} - ريسان خريبط (١٩٩١) التحليل البايوكيميائي في التدريب الرياضي البصره ، مطبعة دار الحكمة ، ص.٥

^٣- William MH (1995) Nutrition for fitness and pubuquw la : wrnc ; Brown publishers . p . 144.

^{١٩} - ماهر احمد عاصي (٢٠٠٧) البطنه تذهب الفطنه ، الجامعة المستنصرية ، التربية الاساسيه.

ان من اهم مسببات السمنة هي النمط الغذائي وقلة النشاط والحركة والعوامل النفسية واختلال في الغدد الصماء ، اضافة الى الوراثة ونتيجة لذلك تظهر امراض عديدة نتيجة السمنة ومنها امراض القلب والموت المفاجئ والسكري وارتفاع ضغط الدم والمفاصل والاربطة والجلد ، ولهذا نجد ان تأريخنا العربي الاسلامي احتوفي طياته كنوز من المعرفة والثراء العلمي والانساني ، فهو لم يغفل موضوع السمنة اطلاقاً بل اعطاه مساحة كبيرة في صفحاته ودليلنا على ذلك ان اعلام وشخص هذا التأريخ ورجالته العظام نبهوا الى مخاطرها ، فيقول لقمان الحكيم لابنه اذا امتلات المعدة نامت الفكره وخرست الحكمة وقعدت الاعضاء عن العبادة (جامع السعادات للتراقي ، ج ٢ ، ص ٥) . لهذا علينا التذكر دائماً الى خطوره السمنة التي تعد مرضاً خطيراً من أمراض العصر الحديث ، وان نجد السبل الكفيلة بالتخلص منها من خلال ممارستنا للرياضة وبشكل مستمر تحت رعاية واشراف المختصين من الرياضيين اضافة الى الاخصائيين من الاطباء لنتمكن من الوصول الى مانبغي اليه .

٤-٣ انخفاض الوزن والرياضة :

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

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

الا ان انخفاض الوزن ونسبة الدهون بشكل مفرط عند اتباع نظام غذائي قاسي ، او العكس زيادة الوزن او نسبة الدهون في الجسم كلاهما يؤدي الى اختلال او عدم توافق في السرعات الداخلة للجسم نسبة الى السرعات المصروفة على تغطية متطلبات انجاز النشاط من الطاقة مما يؤثر سلباً على الاداء الرياضي . علماً ان الاناث معرضات بشكل اكبر لاضطرابات التغذية بسبب تقييد الطاقة الداخلة للجسم لخفض الوزن او الحفاظ على النحافة (٢٠)

لهذا ينبغي اتخاذ الاجراءات الصحية لخفض الوزن وعدم الضغط على الاشخاص لخفض وزنهم ولا حتى تحديد وزن معين لهم . بل تقييم كمية الطاقة والمواد اللازمة وفق نوع النشاط الرياضي الممارس والفترة الزمنية التي يستغرقها ، ووضع خطه للنظام الغذائي والتشاور مع الجهات الصحية المتخصصة حول الوزن المحدد قبل البدء بتطبيق المناهج الرياضية لتخفيف الوزن .

ان زيادة زمن وشدة الممارسة الرياضية ، يتطلب زيادة بالطاقة المستهلكة من خلال زيادة الانفاق على ساعات من التدريب وان زيادة شدة وكثافة التدريب دون زيادة كمية الطاقة يقود الى مشاكل صحية ونفسية عديدة ، لهذا يجب ان يكون فقدان الوزن محدد ويخضع للرقابة الصحية للاختصاصيين (٢١).

٢٠ - سميعه خليل محمد امين (٢٠٠٨) اضطرابات التغذية عند المرأة الرياضيه وانعكاساتها على المستوى الصحي والانجاز ، ورقة عمل بحثية مقدمه الى المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، ص ٦ .
٢١ - سميعه خليل (٢٠٠٨) مصدر سابق ، ص ١١ .

ان من حق البدن علينا المحافظة عليه ، ويقائه سليماً صحيحاً ولا يكون ذلك الا بالعناية به ، فالوقاية والرياضة من خير السبل للمحافظة على الصحة ، والرياضة هي من افضل الطرق التي تقى بها الانسان جسمه من العديد من الامراض .

ان المشي من افضل الرياضة على الاطلاق والكثير من الاطباء ينادي بضرورة المشي لكونه يساعد على تحريك الدورة الدموية مما يجعل الانسان في نشاط وحيوية دائمه ، وهو ينظم ضربات القلب ويساعد على التدفق المنتظم للدم من والى القلب فيبقى الانسان في معزل عن امراض القلب . وهذا ما اكدته البحوث والدراسات العديده فقد ادى فريق رافوسين الامريكي اختبارات على (٢٤) متطوعاً بينهم (١٢) التزموا ببرنامج غذائي فيه سرعات حراريه محدده بشكل صارم و (١٢) التزموا ببرنامج غذائي ومارسوا ايضاً الرياضة خمس مرات في الاسبوع لمدة ستة شهور . وتناول افراد المجموعه الاولى من عينة الدراسة سرعات حراريه اقل من العادية بنسبة (٢٥%) بينما قلل افراد المجموعة الثانية السرعات الحرارية التي يتناولها بنسبة (١٢.٥%) وزادوا نشاطهم البدني ليفقدوا (١٢.٥%) الاخرى من السرعات الحرارية .

انخفضت اوزان المتطوعين من المجموعتين بنحو (١٠%) وكتلة الدهون بنحو (٢٤%) ودهون احشاء البطن بنحو (٢٧%) وتتراكم دهون الاحشاء بين الاعضاء الداخليه وتعتبر اخطر انواع الدهون لارتباطها بأمراض القلب والسكري . واوضح افوسين ان الذين ينقصون اوزانهم بشكل كبير بسبب ممارسة التمرينات الرياضية بكثافة يحرقون سرعات حراريه اقل اثناء الراحة وان الالتزام ببرامج صحيه غذائيه فقط لم يخفض فيما يبدو كتلة عضلات المتطوعين الى جانب خفض الدهون . ومع ذلك يرى رافوسين ان التمرينات الرياضية في غاية الاهمية بالنسبة للصحة ، وقال " من أجل الصحة العامة فإن الالتزام ببرنامج مناسب غذائي وخاص بممارسة التمرينات الرياضيه لايزال الافضل " .

ووجد فريق رافوسين اشاره بسيطة على ان خفض السرعات الحرارية بنسبة (٢٥%) عن طريق برنامج غذائي او برنامج غذائي مع تمرينات رياضيه قد يطيل العمر .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان الرياضة من وجهة نظر الاسلام وسيلة لخدمة الانسان للوصول الى الكمال والسعادة الحقه ، وبناء الشخصية الفردية والاجتماعية .
- ٢- الاسلام لايقر أي نشاط من شأنه الاضرار بالنفس والمال العام والخاص .
- ٣- يزخر التراث العربي والاسلامي بالعديد من الامور التي تناولت مواضيع علمية عن الرياضة وتأثيرها على الصحة العامة للانسان .
- ٤- تنوع نظرة الاديان السماويه للرياضة .
- ٥- ان شعور الانسان بالضعف امام القوة الالهية يجعله طالباً ومتمسكاً لها من الله سبحانه وتعالى وهذا يعطيه الشعور بالثقة والطمأنينة .
- ٦- هناك تشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية .
- ٧- يزخر تراثنا العربي والاسلامي بنوادير تشير الى السمنة وتأثيرها على الانسان .

٨- الرياضة اصبحت جزءاً اساسياً في برامج العلاج في العديد من المستشفيات والعيادات الطبيه ، وان أي علاج طبي او طبيعي لا بد ان يتضمن برامج رياضيه ترويحوية بجانب البرامج العلاجية الاخرى
٥-٢ التوصيات :

١- صياغة الانشطة الرياضية المطلوب ممارستها بحيث عدم تقاطعها مع العادات والتقاليد الاجتماعية والشريعة الاسلامية .

٢- عدم الانشغال بأمور الحياة واهمال النفس والصحة فالرياضة من خير السبل للمحافظة عليهما .

٣- استخدام الرياضة مع برنامج غذائي مناسب من اجل الصحة العامه .

٤- عدم استخدام الرياضة كوسيلة لتخفيف الوزن او السيطرة عليه بدون استشارة الاخصائيين في التغذية والرياضة .

٥- الفهم الدقيق والاستنطاق الديناميكي للنصوص الشريفة ضمن حدود الشريعة الاسلامية والخروج بأجابات موضوعية تشكل بمجملها رؤيه مناسبة للرياضة .

٦- عدم الاكتفاء على الدراسات الاسلامية التي تناولت الواضيع المرتبطة بالرياضة .

٧- ضرورة ربط الرياضة بأراء الفلاسفة العرب والمسلمين والاحاديث النبوية الشريفة وال بيته الاظهار .

٨- ضرورة التشجيع على ممارسة الرياضة من قبل الوالدين والاقران والمجتمع والدولة وتوفير المستلزمات الخاصة بذلك .

٩- يجب ان يشعر المسلم بحاجته الى الله سبحانه وتعالى حتى يتمكن من مقارعة هوى نفسه او ظلم الاخرين .

١٠- الاستمرار بأداء فريضة الصلاة ولخمس مرات يومياً لما لها من تاثير على صحة المسلم ، لكونها تمرينات رياضية لكافة اجزاء الجسم .

المراجع والمصادر:

- القران الكريم .

- نهج البلاغة.

- جامع السعادات للتراقي.

- مستدرك الوسائل.

- انسام يعرب (٢٠٠٣) التشابه بين التقاليد الدينية والتقاليد الرياضية ،كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

- احسان محمد العارضي (٢٠٠٦) اشكالية العلاقة بين الحرية والديمقراطية ، مركز الشهيدان الصديين للدراسات والبحوث العامة ، الاصدار الثاني.

- احسان العارضي (٢٠٠٨) فلسفة التربية الرياضية وفق المنظور الاسلامي ، المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشرف.

- بسطامي ، ريم فلاح واخرون (١٩٩٤) النوبه القلبية ، عمان ، منشورات الجامعة الاردنية .

- خالد ابراهيم عثمان (١٩٩٩) الانشطة الترويحيه ضرورة للتقليل من التوتر / الجزيره انترنت

- ريسان خريبط (١٩٩١) التحليل البايوكيميائي في التدريب الرياضي البصره ، مطبعة دار الحكمة.

- سميعه خليل محمد امين (٢٠٠٨) اضطرابات التغذية عند المرأه الرياضيه وانعكاساتها على المستوى الصحي والانجاز ، ورقة عمل بحثية مقدمه الى المؤتمر العلمي الثاني للشباب - النجف الاشراف - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.

-ماهر احمد عاصي (٢٠٠٧) البطنه تذهب الفطنه ، الجامعة المستنصريه ، التربية الاساسيه.

-محمد حسين فضل الله (١٤٣٣هـ) الاسلام ومنطق القوة ، دار الملاك للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان.
-محمود داود الربيعي واخرون (٢٠٠٠) نظريات وطرائق التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.

-محمود داود الربيعي واخرون (٢٠٠٣) اثر رياضة الجري على مستوى الكوليسترول في الدم ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، المجلد ٣٠ العدد (٢) الجامعة الاردنية .

-منذر هاشم الخطيب (٢٠٠٠) تأريخ التربية الرياضيه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط٢
-مها الانصاري (٢٠٠٠) علاقة الصلاة مع الحالة الصحية لمفاصل الجسم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية.

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

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

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

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