**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:فهذه الحلقة الثامنة والعشرون في موضوع (القوي ) وهي بعنوان : عناصر التربية الجسمية في الإسلام :**

**العنصر الثاني هو المرونة والقدرة على الحركة والسرعة:**

**أن يكون الإنسان مرن متحرك قادر على أداء الواجبات الدينية والدنيوية، فالإسلام أوجب علينا واجبات دينية ودنيوية منها الصلوات الخمس يصليها**

**الإنسان ما استطاع في المسجد يغالب الكسل، ويغالب الهوى، ويذهب إلى المسجد ويصلي، هذه تحتاج إلى قوة جسمية، الحج الإنسان في الحج كأنما هو كشاف أو جوال يبيت كيفما اتفق ويمشي كيفما اتفق، يحتاج إلى قوة جسمية، واجباته الدنيوية السعي على المعيشة السعي على عياله، يحتاج إلى قوة.**

**فلابد أن يكون الإنسان قوياً قادراً على الحركة، الجهاد إذا اعتدي على دينه أو على أرضه أو عرضه، يجب أن يدافع، كيف يدافع الإنسان الضعيف؟؟**

**لابد أن يكون الإنسان قوياً (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ) ومن القوة التي يجب أن تعد قوة الأجسام، ولهذا كان النبي قوي الجسم صارع رجلاً عرف بالمصارعة فصرعه، وكان يركب الفرس ليس عليه سرج، ولا لجام وكان الصحابة فيهم العداؤون والراكبون وكلهم يتقنون فن الفروسية ،ركوب الخيل ورمي السهام، كانوا يلعبون بهذا، ألعابهم فروسية يعدوًن أنفسهم للجهاد .**

**هذه أمة القوة الحقيقية :هذه الأمة، أمة القوة الحقيقية، لم يكن الصحابة مثل هؤلاء المتزينين المتماوتين، رأى سيدنا عمر رجلاً متماوتاً في صلاته فقال له يا هذا ارفع رأسك فإن الخشوع في القلوب، ليس الخشوع في الرقاب، أي لا تحني رقبتك ورأسك، ارفع رأسك.**

**ورأت إحدى الصحابيات بعض الشباب يمشون متهاونين متهالكين متماوتين فسألت من هؤلاء؟ فقالوا هؤلاء نساك أي عباد، قالت كان عمر إذا مشى أسرع وإذا تكلم أسمع وإذا ضرب أوجع وكان هو الناسك حقاً، كان قوياً في كلامه ومشيه وحركته وهؤلاء ليسوا نساكاً، الناسك هو عمر، وعمر كان**

 **يمثل القوة.**

**ومن هنا يشرع الإسلام الرياضات، كل الرياضات التي تقوي الجسم مشروعة ، وجاء عن عمر (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل )**

**الإسلام لا يرفض الرياضة ولكن يرفض المبالغة : في عصرنا وجدت رياضات وأصبحت الرياضة علماً وفناً وأصبح هناك معاهد للرياضة، معاهد**

**متوسطة ومعاهد عالية تعلّم الناس كيف يروّضون أنفسهم، خصوصاً في عصرنا بعد أن أصبح الناس لا يكادون يمشون، كان الناس في الزمن الماضي يمشون ليقضوا حاجاتهم أميالاً وأميال.**

**الناس الآن يركبون لأي غرض، فهم محتاجون إلى تمرينات رياضية تقوي أجسامهم، الإسلام لا يرفض هذا، أي لعبة من اللعب بشرط عدم المبالغة،**

 **المبالغة تفسد الأمور كلها، إذا زاد الشيء عن حده انعكس إلى ضده، لا بأس أن يلعب الناس كرة القدم أو كرة الطائرة أو كرة السلة أو كرة التنس، لا مانع، لكن لا أن ينقسم الناس بعضهم على بعض ويتحزبّوا هذا فريق ضد فريق وتصبح الكرة وثناً يعبد، هذا مالا ينبغي.**

**الرياضة ليست خاصة بالرجال:**

**يمكن للنساء أن يلعبن الرياضة، ولكن بضوابط شرعية وقواعد مرعية ، إن أردنا أن نعلم المرأة الرياضة لابد أن يكون ذلك في نواد خاصة بها.**

**المرأة القوية مطلوبة في الإسلام :**

**لم تعد المرأة السمينة المترهلة هي المرأة المطلوبة في عصرنا وليست هي المطلوبة في الإسلام، المرأة القوية الجسم القادرة على خدمة بيتها وزوجها وأولادها ومجتمعها وخدمة دينها عند اللزوم،وأين من الصحابيات ومن أمهات المؤمنين في بعض الغزوات من شاركن في الغزوات، شاركن بخدمة المقاتلين بإسعاف الجرحى وسقاية المقاتلين ومن شاركن بالقتال. كانت أم عمارة نسيبة بنت كعب و أم سليم،الرميصاء وأمثالهن من الصحابيات يقاتلن في غزوة أحد.**

**ونظر النبي إلى نسيبة بنت كعب وهي تقاتل فدعا لها وقال اللهم اجعلها وزوجها وأولادها رفاقي في الجنة .**

**ومن هنا ينبغي أن يمارس أنواعاً من الرياضة ما استطاع إلى ذلك سبيلاً. هذا هو العنصر الثاني.**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**