



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

**ASJP**  
 Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>


## المرأة المسلمة وحقها في ممارسة الرياضة من المنظور الديني

### *The Muslim woman and her right to practice sports from a religious perspective*

دحو بن يوسف (أ)، (\*)، محمد الأمين بن لحسن (ب)، يزيد قلاتي (ج)

(أ) معهد التربية البدنية مستغانم، مخبر العلوم المطبقة على حركة الإنسان، الجزائر .

(ب) معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أم البواقي، مخبر التعلم والتحكم الحركي، الجزائر .

تاريخ القبول: 2021/03/05

تاريخ المراجعة: 2021/03/03

تاريخ الاستقبال: 2021/01/29

#### الملخص

إن ممارسة المرأة للرياضة من المواضيع المثارة اليوم ، لأنها وسيلة من وسائل الحفاظ على جسم الإنسان وهي من الضرورات التي نادى بها الشارع الحكيم. إذ قال الله تعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ» سورة النساء 135. والأصل في الدين الإسلامي أن الأحكام الشرعية تشمل الرجال والنساء، فالمرأة بحاجة ماسة للرياضة لما لها من آثار ايجابية في تنشيط جسمها وبعث حيويته مع الالتزام بالضوابط الشرعية التي حددها الدين الإسلامي واختيارها للرياضة التي تتوافق وفطرتها الأنثوية. وستتناول في هذا الموضوع الحكم الشرعي من ممارسة المرأة للرياضة في الإسلام.

#### الكلمات المفتاحية

المرأة؛

الرياضة؛

المنظور الديني.

#### Abstract

*Practicing sport by woman from Islamic point of view nowadays Because practicing sport is a means of keeping human being's body cure . it is also necessity called by god.*

*God said { oh .those who had been Muslims be fair doers , evidence for Allah}Surat Elnisaa 135 . It is original in Islam to have balance in legal judgments between men and woman. .woman is in need for practicing sport because of its positive effects such as energizing her body and renew its vitality , Making in consideration all the Islamic limit s In choosing the right kind of sport that respect her feminine nature as her primitiveness . we are going in this subject to deal with the Islamic decision of practicing sport by woman .*

#### Keywords

Woman ;

Sports ;

Religious perspective.

\* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: [docteurdahou27@gmail.com](mailto:docteurdahou27@gmail.com) (د. بن يوسف)

## 1. مقدمة

يقول الله عز وجل: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ ﴾ [سورة النساء الآية : 135] ، أي معناه يا أيها المؤمنة كوني قواماً لله، أي كوني قوية، الأمر الذي يتوجه إلى الرجال في القرآن الكريم - وهذه قاعدة ثابتة - هو حكم موجه أيضاً للنساء، ودليل ممارسة المرأة للرياضة يكمن في السيدة عائشة - رضي الله عنها - كانت مع النبي - عليه الصلاة والسلام - في سفر قالت: "فسابقته فسبقته فلما حملت اللحم - ازداد وزنها - سابقته فسبقني، فقال: يا عائشة هذه بتلك" [أبو داود عن عائشة].

إذاً السباق ورد من النبي عليه الصلاة والسلام مع أهله. و قال النبي - عليه الصلاة والسلام -: "لا تمنعوا نساءكم المساجد" [أبو داود عن ابن عمر] ويعني ذلك بأن السير إلى المسجد رياضة، وتسعى الدولة الجزائرية بكل مؤسساتها الرسمية في تطوير الرياضة النسوية ودعم دور المرأة على أنها شريك اجتماعي مع الرجل، ووصول المرأة إلى مستويات عليا ومراتب في الدولة، فأصبحت المرأة وزيرة وجرنال، ومديرة، وأصبحت القاضية والمحامية والأستاذة الجامعية وغيرها من الرتب المرموقة اجتماعيا، ووصلت إلى أدوار عالمية في الرياضة النسوية سواء في الفردي " ألعاب القوى" أو الرياضة الجماعية، وهي تسعى جاهدة لإيجاد متنفس وفضاء لإثبات جدارتها، بل أصبحت حتى المرأة الماكثة بالبيت تبحث عن نوادي الرياضة والرشاقة لتحسين دورها وصحتها في البيت ومحيطها الاجتماعي.

بالمقابل تسقط المرأة في فخ الهيمنة الذكورية للرجل الجزائري الذي لا يقبل ثقافيا أن المرأة تمارس الرياضة مع وجود نوع من التحسن خاصة بعد ظهور وسائل التواصل الاجتماعي والانفتاح على العالم، إن المرأة تحتاج للرياضة بنفس الدرجة التي يحتاج إليها الرجل تماما ، فهي وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك وضرورة حتمية لإكساب الصحة واللياقة البدنية ، فجسمها يتكون من عضلات ومفاصل وأربطة وأجهزة خلقت كلها لتعمل وتتحرك فمن هذا المنطلق وجب عليها الحرص على ممارسة الرياضة مما يقوي بدنها لكي لا

تصبح عرضة للمرض ، ومن ثم إنتاج أجيال قوية لكن المرأة مازالت بين مطرقة الهيمنة وسندان التدين، والتركيز دائما على الضوابط الدينية ومن هنا نطرح الإشكالية التالية: ما حكم ممارسة المرأة للرياضة من المنظور الديني؟

ومن هذه الإشكالية نطرح التساؤلات التالية:

ما حكم ممارسة الرياضة في الدين الإسلامي؟

ما حكم ممارسة المرأة للرياضة ؟

ما هي الضوابط الشرعية لممارسة الرياضة في الدين الإسلامي ؟

ما هي دوافع ممارسة المرأة للنشاط الرياضي؟

ما هي فوائد ممارسة المرأة للرياضة؟

ما هي معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي؟

### أهداف الدراسة

- معرفة حكم ممارسة الرياضة في الدين الإسلامي.
- تنوير المرأة بحكم ممارسة للرياضة .
- توضيح الضوابط الشرعية لممارسة الرياضة في الدين الإسلامي .
- تحديد دوافع ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.
- تبيان فوائد ممارسة المرأة للرياضة.
- معرفة معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي

## 2. معنى الرياضة

**لغة:** الرياضة في اللغة ترويض الإنسان لنفسه وجسده لاكتساب صفات جديدة، تقوية للنفس أو الجسد. والرياضة مأخوذة من الفعل (راض)، جاء في القاموس المحيط : " .. وراض المهر رياضاً ورياضة : ذلٌّ ، فهو راضٍ، من راضة ورؤاض. وارتاض المهر: صار مروضاً..ضه: داراه (آبادي، 2005، صفحة 831).

**اصطلاحاً:** تعددت تعريفات الرياضة بحسب المقصد المراد منها، فبينما يربطها بعض الناس أو الباحثون بتهديب النفس وتزكيتها، يربطها آخرون بإلزام النفس بالعبادات، وذلك عند علماء المسلمين، ويعمم آخرون معناها بربطه بجميع أو غالب حركات النفس الجسدية والعقلية بينما يشتهر ويغلب على الأذهان ارتباط الرياضة بالألعاب (يونس، 2003، صفحة 21).

يُلقى أحد المنافسين الآخر أرضاً دون إيداء، أو ضرر، ودون سخرية منه، كما فعل الرسول مع ركاة، وكان أقوى الرجال في الجاهلية، فطلب أن يصارع النبي - عليه الصلاة والسلام - فقبل النبي هذا التحدي فصارعه وصرعه (الناقلي، 2010).

#### 4. المرأة والرياضة في الإسلام

يقول الله عز وجل : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ ﴾ [سورة النساء الآية : 135] ، أي معناه يا أيها المؤمنة كوني قواماً لله، أي كوني قوية، الأمر الذي يتوجه إلى الرجال في القرآن الكريم - وهذه قاعدة ثابتة - هو حكماً موجه أيضاً للنساء، ودليل ممارسة المرأة للرياضة يكمن في السيدة عائشة - رضي الله عنها - كانت مع النبي - عليه الصلاة والسلام - في سفر قالت: " فسابقته فسبقته فلما حملت اللحم . ازداد وزنها . سابقته فسبقني، فقال: يا عائشة هذه بتلك " [أبو داود عن عائشة] إذاً السابق ورد من النبي عليه الصلاة والسلام مع أهله. و قال النبي - عليه الصلاة والسلام: " لا تمنعوا نساءكم المساجد " [أبو داود عن ابن عمر] ويعني ذلك بأن السير إلى المسجد رياضة، إذا المسجد بعده معتدل، من دون ركوب سيارة، أو مركبة عامة، إذا كان هناك طريق سالك للمسجد، والوقت مبكر، هذا نوع من الرياضة، للمرأة أن تمشي.

#### 5. فوائد ممارسة المرأة للرياضة

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي.
- المحافظة على رشاقة الجسم وعدم الإصابة بالسمنة أو فقدان الوزن الزائد.
- التخلص من وجود الآلام في الظهر ودعمها.
- ترفع من كفاءة العضلات والحد من الإجهاد المتزايد للعضلات والمفاصل والأوتار.
- يساعد على صلابة العظام ومرونتها وتقويتها .
- تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان والسكتات الدماغية.
- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري: فالمشي 30 دقيقة يوميا يقلل من فرص الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

ويُعرف "برنارد جيلات" الرياضة على أنها " معركة و لعب، و يضيف إلى ذلك النشاط البدني الذي يركز على قواعد مدروسة، و يحضر عن طريق تدريب منهجي"(الشاطي، 1992، صفحة 17).

وهي عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة يمارسها الإنسان في أوقات فراغه وفقاً لقواعد متفق عليها بهدف الترفيه، وتهذيب النفس و المنافسة، و المتعة أو تطوير المهارات (المطيري، 2011، صفحة 13).

#### 3. الرياضة في الدين الإسلامي

نجد في حياة النبي عليه الصلاة والسلام وفي تربيته لأصحابه ، بل في صميم التشريع الإسلامي سبق واضح إلى التربية البدنية الحديثة ، والتي أصبحت اليوم تمارس في جميع الدول ، وعند كل الشعوب ، كجزء من حياة البشر ، كما دخلت فروع الطب ، وغدت تمارس وقاية وعلاجاً تحت اسم الطب الرياضي ، والطب الرياضي أحد التخصصات الحديثة جداً ، على الرغم من أن الطب الرياضي لم يكن معروفاً قبل الإسلام ، إن النبي عليه الصلاة والسلام وضع اللبنة الأولى لبناء هذا العلم عندما شكا إليه قوم التعب من المشي ، فأوصاهم بمزاولة النسلان ، وهو الجري الخفيف ، هذه وصية النبي عليه الصلاة والسلام ، فتحسنت صحتهم، وكفاءتهم الحركية ، واستطاعوا المشي لمسافات طويلة من دون تعب .

ذكر ابن القيم رحمه الله تعالى في كتابه " زاد المعاد" عند الكلام عن الرياضة أن الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتعود البدن الخفة، والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والأربطة، وتبعد جميع الأمراض المادية، وأكثر الأمراض المزاجية، إذا استعمل القدر المعتدل منها بدقة، فكل عضوله رياضة خاصة يقوى بها، وأما ركوب الخيل، ورمى النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام حيث كانوا رضي الله عنهم يتسابقون على مرأى من النبي - عليه الصلاة والسلام - وكان النبي يقرهم على ذلك، ففي الحديث الشريف: " لا سَبَقَ إِلَّا فِي خَفِّ أَوْ فِي خَافِرٍ أَوْ نَصَلٍ " [أبو داود والترمذي عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ]، وظهرت المصارعة في زمن النبي عليه الصلاة والسلام حيث تظهر قوة الرجال، إذ

- غياب التسهيلات الرياضية والتكلفة الغالية لاقتنائها واستخدامها.
- الجانب الثقافي والاجتماعي.
- قلة وجود الصالات الرياضية المخصصة النسوية.
- انعدام الكادر التخصصي النسوي.
- عدم استغلال فرص العمل للنساء

## 7. حكم الرياضة في الإسلام

الحكم العام هو الجواز لأن الأصل في الأشياء الإباحة ، ولا يحرم شيء إلا بدليل قطعي وثابت ، بينما العبادات الأصل فيها الحظر ، ولا تشرع عبادة إلا بالدليل القطعي والثابت ، لأن الرياضة من الأشياء ، إذاً الأصل فيها الإباحة. أما إذا كانت من أجل تقوية الأبدان ، ومقارعة العدوان فإنها ترتفع من مستوى الإباحة إلى مستوى الاستحباب ، بل والندب ، بشرط أن تكون الممارسة بريئة من كل معصية ، وهادفة إلى ما فيه التدريب على تقوية الأبدان ، وتقوية الأرواح ، وهذا أرجح أقوال أهل العلم في الرياضة (النايلسي، 2010) .

## 8. الضوابط الشرعية لممارسة الرياضة في الدين الإسلامي

إسلامنا إسلام الحياة ، إسلامنا دين الفطرة ، إسلامنا مع الحياة بكل تفاصيلها ، ولكن مع الضوابط ، الفرق بين الإسلام و التفلت فرق الضوابط فقط ، فما من شهوة أودعها الله في الإنسان إلا وجعل لها قناة نظيفة تسري خلالها ، إذاً الضوابط في ممارسة الرياضة هذا الكلام لجميع الشباب وللشابات. تنوعت الرياضة في عصرنا ، ودخلها كثير من المخالفات الشرعية ، إما في نظام الرياضة ذاتها ، أو في كيفية أدائها ، مما استدعى معرفة الضوابط الشرعية في هذه الممارسة.

### الضابط الأول : ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي

- تقليل خطر الإصابة بالسكتة القلبية وأمراض القلب، و أمراض الكلى.
- تنشيط الدورة الدموية.
- تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.
- تحسين الحالة النفسية والمزاجية .
- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي.
- تساعد على التقليل من اثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية عند الكبر.
- تنمي صفات مثل الأمانة والاخاء والتحكم في المشاعر والقيادة والشجاعة والصدق والتعاون.
- يخفف الضغط والتوتر من خلال إفراز مادة الأندروفين التي تعمل على تخفيف الضغط البدني و الذهني و يقلل من الشعور بالقلق والتوتر والتخلص من العدوانية.
- رفع مستوى العمليات العقلية.
- يقي من أمراض الأوعية الدموية
- علاج سرطان الثدي: المشي لمدة 7 ساعات كل أسبوع يخفض من احتمال الإصابة بسرطان الثدي نسبة 20 % ( دراسة univerty yale ) (nafsak.com/?p=43489)
- كما أكدت دراسة university of virginia أن المشي يقي من الزهايمر.

## 6. دوافع ممارسة المرأة للنشاط الرياضي

- أهم الدوافع حسب رأي بريتييل (سلامة، 1986).
- الحاجة الى الابداع والابتكار
- الحاجة الى الانتماء
- الحاجة الى المنافسة
- الحاجة الى الحركة والنشاط
- الحاجة الى الشعور والأهمية
- الحاجة الى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالسعادة
- معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي: (الكندي، 1989)
- المعتقد الديني
- غياب الامن والسلامة
- قلة الوقت المتوفر
- استخدام التكنولوجيا كالكومبيوتر والانترنت والهاتف النقال
- تأثير الوالدين والاصدقاء

الشباب إلى بيت هذا اللاعب ، وطلب منه أن يعود عن قراره باعتزال اللعب ، وأن يدخل في هذه المباراة ، اشترط أن يرتدي بنطالاً طويلاً ، ولأنهم في أمس الحاجة إليه وافقوا له ، فلما وافقوا قلده رياضون كثر ، والآن يمكن أن يمارس اللاعب لعبة كرة القدم ببنطال طويل يستر عورته .

إذاً : وجوب ستر العورات والبعد عن مواطن إثارة الغرائز ، طبعاً بعض ألعاب الكرة يكثر فيها كشف العورات على وجه مثير للفتنة ، وهذا لا يجوز ، ومن الرياضات ما يمارسه النساء فقط ، ويكشفن فيه المواطن التي نهى الشرع عن كشفها ، سواء كان ذلك الكشف بحضرة رجال أو نساء ، كل ذلك محظور شرعاً ، وبعض الرياضات تشتمل على ما يثير الغرائز ، كالاختلاط المحرم ، الذي يمكن أن يحدث في أثناء ممارسة الرياضة ، والنصوص الشرعية تؤكد على خطورة اختلاط الرجال بالنساء ، إذاً : فلا يجوز ممارسة هذه الرياضات المشتملة على هذه المحرمات.

#### الضابط الرابع : عدم اشتغال الرياضة على خطر محقق أو غالب الظن

لأن الله عز وجل قال: ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [سورة البقرة : 195] ، وقال أيضاً: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ [سورة النساء: 29].

وقال عليه الصلاة والسلام: (( لا ضرر ، ولا ضرار )) إذاً : أية رياضة تؤدي إلى إيذاء الطرف الآخر ، أو إلى إيذاء اللاعب نفسه فهذه رياضة محرمة ، لأن حياة الإنسان ثمينة جداً ، ولأن الله خلقه لجنة عرضها السماوات والأرض ، ومستحيل أن يزهد روحه لسبب تافه. فإن كانت الرياضة خطيرة ، أو يغلب على الظن أنها خطيرة ، سواء أكان هذا الأذى والضرر يلحق باللاعب ، أو يلحقه هو بغيره ، فإنها ممنوعة ، لأن مفهوم الرياضة يقوم على أساس التمرين دون إيذاء أو ضرر.

#### الضابط الخامس : البعد عن المكاسب المحرمة في الرياضة

إن أكثر أنواع سباقات الخيول فيها قمار ، وفيها مراهنة ، والقمار محرّم ، لذلك إذا كانت الرياضة وسيلة للقمار بشكل أو بآخر فإنها محرمة.

أول ضابط شرعي في الرياضة ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي ، قال تعالى: ﴿ رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ﴾ [سورة النور : 37].

طبعاً ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي كإقامتها في أوقات الصلاة ، أو ما يقارب أوقات الصلاة لأن هذا لا يجوز بحال وهو من المنكرات الواجب إنكارها لأن اللهو عن الصلاة معصية كبيرة.

#### الضابط الثاني : مراعاة المقصد الحسن عند مزاوله الرياضة

الرياضة إما أن تكون وسيلة لإعداد الإنسان ليكون قوياً ليواجه أعداءه ، وهي أرفع صور الرياضة ، تدخل في وسائل نشر الحق ، أو تكون وسيلة لتقوية الأبدان وتنشيطها ، ولاستجمام المباح ، روحوا قلوبكم ساعة بعد ساعة ، فإن القلوب إذا كلت عميت لتعين المسلم على القيام بالواجبات المنوطة به في الحياة فينبغي مراعاة المقصد الحسن عند مزاوله الرياضة ، حتى يؤجر المرء ، فإنه قد تقرر عند الفقهاء - رحمهم الله عز وجل - أن الأمور بمقاصدها ، استدلالاً بقول النبي عليه الصلاة والسلام في الحديث المتواتر الجامع المانع: (( إنما الأعمال بالنيات)). [ البخاري عن عمر]

هذه قاعدة عظيمة ، يجب أن ترتبط بأحد أهداف المسلم ، إما من أهدافه الكبرى أن ينتشر الحق ، أو أن يعيش حياة ببدن قوي يعينه على طاعة الله ، أو أن يستجم استجماماً بريئاً يعينه على متابعة النشاط الديني ، إما أن تتقوى بها الأبدان على مواجهة الأعداء ارتبطت بالجهاد ، أو أن تتقوى الأبدان كي تتفرغ لعبادة الله والقيام بواجبات الخلق ، أو استجمام مباح يعين على متابعة النشاط. أيها الإخوة الكرام ، سائر ما يتلهى به البطالون من أنواع اللهو ووسائل ضروب اللعب مما لا يستعان به على هدف نبيل مضيعة للوقت ، لأن الوقت أثمن شيء في حياة الإنسان.

#### الضابط الثالث : وجوب ستر العورات والبعد عن مواطن إثارة الغرائز

هناك لاعب كرة بمصر من كبار لاعبي الكرة اعتزل اللعب ، وقع في بيته ، كان هناك مباراة دولية ، المسؤولون في وزارة الشباب يحرضون على النجاح في هذه المباراة حرصاً لا حدود له ، فذهب وفد من قبل وزير

فلما حملت اللحم ازداد وزنها سابقته فسبقني فقال (( يا عائشة هذه بتلك )) [ أبو داود عن عائشة ]  
 طبعاً النبي مشرع ، سمح لها أن تسابقه ، والسباق من الرياضة ، والحديث صحيح ، لكن بعضهم يقول : إنه مكّنّها أن تسبقه تطيباً لقلبها ، وهذا يدل أيضاً على كرم رسول الله ، وعلى حسن معاشرته مع الأهل ، وتطيب قلوبهم ، وكان زوجاً ناجحاً . فالمرأة أيضاً بحاجة ماسة إلى الرياضة في تنشيط جسمها ، فإن للرياضة أثراً في نشاط البدن وحيويته ، إلا أن المرأة لأنها محببة إلى الرجل ، وما ترك النبي عليه الصلاة والسلام من بعده فتنة أشد من النساء ، لذلك لا بد من بعض التنبيهات .

## 10. تنبيهات مهمة في ممارسة المرأة للرياضة

### عبادة المرأة (إعفاف الشباب)

كيف أن الرجل له عبادة يفخر بها ألا وهي الجهاد ، وله عبادة يفخر بها ألا هي حضور الجمع والجماعات ، والمرأة لها عبادة ينبغي أن تتبها ، وهي إعفاف الشباب ، حجاب المرأة إعفاف للشباب ، وستر مفاتن المرأة عن الشباب إعفاف له ، وهذه عبادة منوطة بالمرأة ، لذلك كل سنتمتر من ثياب المرأة متعلق بدينها ، وكل نوع قماش من القماش الذي ترتديه المرأة متعلق بدينها ، كل سنتمتر ، وكل نوع ، فلذلك ضوابط المرأة في الرياضة أشد من ضوابط الرجل .

### وجوب ابتعاد المرأة عن الرجال في ممارسة الرياضة

لا بد من البعد عن الرجال في ممارسة الرياضة ، ولا بد من البعد عن مواطن الفتنة ، فإن الفتنة بالنساء عظيمة ، كما صح عن النبي عليه الصلاة والسلام: (( ما تركت بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء )) [ الترمذي وابن ماجه عن أسامة ]  
 لكن يجوز بلا قيد ولا شرط أن تمارس المرأة الرياضة في بيتها ، وثمة بيوت كثيرة فيها يضع الزوج عموداً في الممر ، هذا العمود له تمرينات لا تعد ولا تحصى ، والإنسان ميسور الحال يضع شريطاً متحركاً ، وهناك بعض الأجهزة يمكن أن تمارس المرأة بها الرياضة في البيت .

## الضابط السادس : ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية مولاة أو معاداة

ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية مولاة أو معاداة بسبب تلك المسابقة ، المؤمن يوالي عادة المؤمنين ، ولا يوالي أهل الشرك والكفر ، أما حينما ينتقل ولاءه من ولاء للدين إلى ولاء لفريق معين ، وحينما ينتقل براءه من براء من كافر أو مشرك إلى براء من لاعب كرة فكان هذه الرياضة أصبحت ديناً جديداً . ذكرت لكم مرة أنني كنت في طريقي من مكة المكرمة إلى جدة بسيارة عامة ، ورأيت السائق يكاد يخرج من جلده ، ويتأثر تأثراً لا حدود له ، ويعلو صوته ، لأن الفريق الذي يواليه خسر المباراة ، بدل أن تغضب لله ، بدل أن تغضب إذا انتهكت حرمة الله ، تغضب فقط إذا لم يستطع الفريق الذي تواليه أن يربح المباراة ، قلت لكم : لا يجوز بحال من الأحوال أن تكون الرياضة ديناً ، الرياضة وسيلة لتقوية الأجساد .

الآن مع الأسف الشديد جداً أن نساءنا الطاهرات المحجبات لا يعنين بصحتهن ، ولا يمارسن الرياضة ، فتجد المرأة في سن مبكرة تترهل ، ويضعف قلبها ، وتضعف مفاصلها ، هناك أمراض كثيرة تتأتى للمرأة ، مع أنها طاهرة ومؤمنة ومحجبة ، لكن ضعف وعيها الصحي ، وضعف ممارستها للرياضة يسبب لها ذلك .

## 9. ما حكم ممارسة المرأة للرياضة

الأصل عموم الأحكام الشرعية للرجال والنساء ، إذا قال تعالى: [ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ ] سورة النساء: [135]  
 يعني يا أيها المؤمنة كوني قواماً لله ، كما أن الرجل مأمور أن يكون منصفاً المرأة كذلك هي مأمورة أن تكون منصفة ، إذاً : الأصل في الدين أن الأحكام الشرعية تشمل الرجال والنساء ، وقبل قليل قلنا : الأصل في الرياضة الجواز .

### الأدلة على جواز ممارسة المرأة للرياضة

أما ما الدليل على أن المرأة يجوز لها أن تمارس الرياضة : السيدة عائشة رضي الله عنها كانت مع النبي عليه الصلاة والسلام في سفر قالت فسابقته فسبقته

## ممارسة المرأة الرياضة التي تليق بها

لكن لا بد أن تمارس المرأة الرياضة التي تلحق بها ، فلو فرضنا أنها تمارس رياضة رفع الأثقال ، بعد حين تصبح رجلاً ، لأن طبيعة هذه التدريبات تظهر العضلات ، الله عز وجل جعلها في الأصل انسيابية الخطوط ، أما الرياضي الذي يزهو بعضلاته ، كل عضلة تعد على حدة ، فإذا مارست المرأة رياضة لا تليق بأنوثتها تشبهت بالرجال.

## ستر المرأة والابتعاد عن الاحتكاك بالرجال

أما أن تمارس المرأة الرياضة خارج بيتها فهذا ممكن ، ولكن مع الحرص الشديد على ستر المرأة أحياناً وأن تبتعد عن الاحتكاك بالرجال ، لو فرضنا أن نادياً ما فيه إلا نساء فقط ، ممكن ، وبالتالي فقد حيب لها الشرع البقاء في بيتها ، وإن خرجت فينبغي أن تخرج وهي محتشمة ، وغير مبدية للزينة الظاهرة ، وغير متطيبة ، مع عدم الضرب بالأرجل ليعلم ما تخفي من زينتها ، وهكذا ربّانا القرآن الكريم ، كل ذلك من أجل صيانتها عن أن تنتهبها الأعين الزائغة ، قال تعالى : [ وَفَرَّنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ] [سورة الأحزاب: 33] وقد قال عليه الصلاة والسلام ، وهذا حديث متوازن : (( لا تمنعوا نساءكم المساجد ، وبيوتهن خير لهن )) [أبو داود عن ابن عمر] ، إذا كان الزوج عالماً ، ولديه مكتبة ، وأشرطة ، وكل شيء في البيت ، وإذا كان الدرس في الجامع ، والطريق سالك ، والمرأة محشومة ، ومحجبة فلا مانع في ذهابها ، الأصل ألا يفتن بها أحد ، وألا تفتن أحداً ، وألا تنكشف مفاتها لغير من يحل لها أن يرى مفاتها ، فإن أصرت أن تمارس المرأة الرياضة خارج البيت فلا بد أن يكون المكان الذي تمارس فيه المرأة الرياضة خالياً من الرجال ، ومستوراً عن الأعين ، وأن يتأكد أن هذا المكان ليس فيه آلات تصوير خفية.

## احذروا الأعين الخفية (آلات التصوير !!!)

أيها الإخوة الكرام ، هناك حقائق قد لا تصدق ، في بعض غرف القياس في المحلات كاميرات تصوير ، فإذا تعرت المرأة في هذه الغرفة التي تتوهم أنها مستورة فقد تلتقط لها صورة ، وهي شبه عارية ، وقد تبتز بهذه

الصورة ، وقد ترسل هذه الصور إلى بلاد قسوة هناك قصص لا تعد ولا تحصى أترفع عن ذكرها في هذا المكان الطاهر ، فأن تضع المرأة ثيابها في غير بيت زوجها هناك مشكلة ، يمكن أن تضع ثيابها عند أمها ، أو عند أمهاتها ، لكن ما معنى أمهاتها ؟ هناك بيت يشبه بيت أمها ، هو بيت أختها ، صاحبة البيت حريصة على صيانتها وعفافها حرصاً لا حدود له ، بيت عمتها ، هناك بيوت أمهاتها يمكن أن تضع المرأة ثيابها في بيت زوجها ، أو في بيوت أمهاتها ، أما أن تخلع المرأة ثيابها ، وهي ليست متأكدة من خلو المكان من عين خفية ، ومن آلة تصوير خفية فهذه مشكلة كبيرة.

حدثني أخ قال : أقيم عرس في فندق من فئة الخمس نجوم ، التأكيدات أن هذا المكان مستور ، ولن يدخله أحد من الرجال ، وكل من يقوم على خدمة هذا الحفل من النساء ، هذا كلام طيب ، ثم فوجئ بعض أقرباء أصحاب الحفل أنه في مكان آخر الحفل كله مراقب تلفزيونياً ، وأن شاشة كبيرة تظهر عليها كل هؤلاء النساء المتبرجات شبه العرايا ، وأن شباباً خمسة يمتعون أعينهم بمنظر هؤلاء النساء المتكشفات ، سبحان الله !! كلما تقدم الوقت تعرف خطورة قول النبي عليه الصلاة والسلام: (( إن من أشد الناس عذاباً يوم القيامة المصورون)).

## قيام النساء الموثوقات بمراقبة الأماكن المخصصة لرياضة المرأة

وعدم كشف ما لا يحل كشفه من العورات ، وألا تظهر المرأة مواضع الفتنة منها ، وألا يكون هناك خلوة في هذا المكان ، وألا تمارس رياضة تتناقض مع طبيعة جسمها كأنثى ، وأن يقوم على هذه الأماكن الرياضية نساء مؤمنات ثقات حازمات دقيقات ذكيات حتى ينتبهوا إلى أي مخالفة.

## 11. خاتمة

الإسلام منهج الله سبحانه وتعالى وهو منهج كامل يرفع الجسم ، ويرعى النفس ، ويرعى الدنيا ، ويرعى الآخرة ، ويرعى الحاجات ، ويرعى القيم ، لأنه دين الفطرة ، فالإسلام لا يمكن أن يمنع تقوية الجسم بممارسة الرياضات ، فهو يريد أن يكون أبناؤه أقوياء في أجسامهم

، وفي عقولهم ، وفي أخلاقهم ، وأرواحهم، فالرياضة في الإسلام ينبغي أن تكون تدريباً لتقوية الأجسام، وأن يتحلى الرياضيون سواء ذكوراً أو إناثاً بالأخلاق، والقيم، والمبادئ.

## تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح.

## المراجع

- القرآن الكريم.
- الحديث الشريف.
- احمد محمد مبارك الكندي. (1989). علم النفس الاسري (الإصدار ط1). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد سلامة. (1986). الرياضة (المظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية) (الإصدار ط1). طرابلس: الدار العربية للكتاب.
- علي حسين أمين يونس. (2003). الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي (الإصدار ط1، ج1). عمان، الاردن: دار النفائس للنشر والتوزيع.
- مجد الدين الفيروز آبادي. (2005). القاموس المحيط (الإصدار ط8). بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد راتب النابلسي. (2010). خطبة الجمعة - الخطبة 1153 : 1 - حاجة جسم الانسان للرياضة، ج2 - الرياضة في ظل الشرع . محمود عوض البسيوني، ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- صالح بن عبدالله المطيري. (2011). سمات ومظاهر التعصب الرياضي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب. المملكة العربية السعودية: بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لنيل درجة الماجستير. <https://www.thaqafnafsak.com/?p=43489>.
- <http://www.nabu>

## - كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

بن يوسف، د. بن لحسن، م. قلاتي، يزيد. (2021). المرأة المسلمة وحقها في ممارسة الرياضة من المنظور الديني. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع ، 4 (1)، 160-167.