

ممارسة المرأة للرياضة من منظور إسلامي

پدیدآورنده (ها): السعيد، نادية محمد

علوم تربیتی :: نشریه التربية (کویت) :: السنة ۲۰۰۴، سبتمبر، دوره ۳۳ - العدد ۱۵۰

صفحات : از ۲۴۰ تا ۲۵۱

آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1944285>

تاریخ دانلود : ۱۴۰۴/۱۲/۰۴

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه قوانین و مقررات استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



عناوين مشابهة

- تولى المرأة رئاسة الدولة من منظور إسلامي
- التبعية الإعلامية و الثقافية من منظور إسلامي
- فى السيرة الذاتية من منظور إسلامي
- أدب الطفولة من منظور إسلامي؛ قراءة فى تجربة الأديب محمد جمال عمرو
- أدب الطفل من منظور إسلامي
- «قمة الارض» من منظور إسلامي
- استنساخ الإنسان من منظور إسلامي
- تكريم المرأة من منظور إسلامي
- المرأة فى نصوص الغزل الرافدينية من منظور النقد الثقافى
- نظافة البيئة من منظور إسلامي

ممارسة

المرأة

للرياضة

من

منظور إسلامي

الدكتورة/ نادية محمد السعيد

كفر الشيخ - مصر

الرياضة

نشاط إنساني يحتاجه الإنسان، إبان معاشته لمراحل حياته المختلفة، مراعيًا في ذلك متطلبات حاجة الجسم، وعلاقتها بالصحة الإنسانية البدنية منها والنفسية، وقد حث الإسلام على ممارسة الرياضة بكافة أنواعها، والتي لا تتعارض وحكم الشرع وتكون محققة لمقصد العبودية لله عز وجل.

كما حض الإسلام على ممارسة الرياضة للرجال والنساء، بما ثبت عن النبي - ﷺ - أنه مارس الرياضة، وحض المسلمين على ممارستها، بحضه على ممارسة ركوب الخيل، والرماية، والسباحة وغيرها من أنواع الرياضات. ومع تطور الرياضة، وتطور مفهومها، أصبحت المرأة تمارس أنواعاً كثيرة من الرياضات المختلفة، وتشارك الرجل فيها، وقد صاحب هذا جملة من المخالفات الشرعية المتعلقة بطبيعة المرأة، من هنا سوف نتناول كيفية ممارسة المرأة للرياضة من منظور إسلامي.

لقد أطلق علماء الإسلام مصطلح «رياضة» على عدة معاني، ويريدون بإطلاق هذا المصطلح بعض معانيه اللغوية، مما يؤكد عدم وجود هذا المصطلح عندهم، وإن كانوا أطلقوا هذا المصطلح على بعض أنواع الرياضة المعاصرة، كتدريب الخيل وتمارينها على الجهاد. وسأتناول فيما يأتي بعض النصوص التي تبين استخدام علماء الإسلام لبعض المعاني اللغوية لمصطلح الرياضة على النحو التالي:

- ١ - رياضة النفس^(١).
 - ٢ - التدريب الحسي للخيل، وتمارينها على الجهاد والنزال^(٢).
 - ٣ - حمل الناس على الطاعة للحاكم واتباع أمره^(٣).
 - ٤ - تدريب العالم والمتعلم على مسائل العلم، والاستباط الفقهي، وتنمية الملكة الفقهية، والتمرين في المناظرات العلمية^(٤).
- مما سبق يتبين أن علماء الإسلام لم يضعوا تعريفاً خاصاً للتربية الرياضية بمفهومها الشامل المعاصر، وذلك لاعتبارات عدة منها:
- ١ - أن مفهوم التربية الرياضية المعروفة في زماننا كمصطلح لم يكن معروفاً لديهم، لا من حيث النشاطات التي يطلق عليها رياضة، ولا من حيث إطلاق هذا المصطلح على فن الرياضة المعروف.
 - ٢ - أن غاية ما أطلق عليه العلماء مصطلح الرياضة هو الإطلاق اللغوي للكلمة، بتضاعيفها.
 - ٣ - أن التربية الرياضية التي نعيها هي تربية الفرد على جملة من النشاطات الجسمية التي نشأت وتطورت في زماننا (المعاصر) حتى تبلور مفهومها، فتطلبت تعريفاً معاصراً، وضبطاً فقهياً لأهم أحكامها، للرجال والنساء.
- وإذا أردنا أن نضع تعريفاً شرعياً معاصراً للتربية الرياضية، فإن ذلك يتطلب معرفة أركان الرياضة المعاصرة، وعلاقة هذه الأركان بالنظرة الشرعية لها، وصوغها على نحو يحقق الغايات والأهداف الإسلامية العامة التي جاء الإسلام لتحقيقها، وذلك فيما يأتي:

أما أركان الرياضة المعاصرة فهي كما يلي:

- ١ - وجود نوع متكامل من أنواع التربية الذي يعمل على تنمية الفرد.
- ٢ - تكييف الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي يتم ممارستها.

٢ - إشراف قيادة صالحة تقود هذا النشاط.

٤ - تحقيق أسمى القيم الإنسانية^(٥).

أما علاقة هذه الأركان بتحقيقها الغايات الإسلامية، والمقاصد الشرعية، فيجب أن نعرف أن التربية الرياضية في الإسلام يجب أن تتبثق من مقاصده الشرعية العامة، من المحافظة على الدين، والنفس، والنسل، والعرض، والمال، والعقل، فحينما ننظر إلى تعريف التربية الرياضية فلا بد من ملاحظة تحقيق هذه المقاصد، والمحافظة عليها، وتمييزها، ونفي كل أسباب الإخلال بها، ويتفرع عن هذه المقاصد العامة، جملة من الأحكام الشرعية، التي تعتبر وسائل لتحقيق الغايات، هدف هذه الأحكام، المحافظة على هذه المقاصد، إبان القيام بالنشاطات الرياضية المحققة لجوانب التربية الرياضية.

وعليه نجد أن التربية الرياضية هي تربية الفرد المسلم تربية متكاملة متوازنة، عن طريق جملة من النشاطات، والعمليات العقلية والنفسية والجسمية، المنضبطة بميزان الشرع وقواعده، والتي تهدف إلى تقوية المسلم على تحقيق منهج العبودية لله تبارك وتعالى، وتروّج عنه، وتدخل عليه الراحة الجسمية والطمأنينة النفسية والقوة البدنية.

ومن هذا التعريف تظهر العلاقة بين المعنى اللغوي للرياضة، والمعنى الشرعي للرياضة، والتربية الرياضية، فإن أصل الرياضة في اللغة يدور على معنيين:

الأول: تعليم الشيء وتعلمه ومرادة النفس عليه.

والثاني: ارتياح النفس وانبساطها والترويح عنها.

وكلا هذان المعنيان متحققان في المعنى الشرعي للرياضة والتربية الرياضية في الاصطلاح الفقهي، حيث أنهما يشتملان على مجموعة من النشاطات المختلفة التي يحتاج المسلم تكرارها، لتصبح سجية له، متقنة عنده، وكذلك فإنهما يشتملان أيضاً على مقصد ترويح النفس وانبساطها بالوسائل التي لا تعارض النصوص الشرعية والقواعد الفقهية العامة.

والواقع إن الناظر في الأحكام الشرعية التي تختص بها المرأة، يجدها تختلف عن تلك الأحكام المتعلقة بالرجال في الجملة، وذلك لاختلاف الطبيعة الجسمية والنفسية والانفعالية والتركييبية والخلقية بين الرجل والمرأة، وسيجد تبايناً واضحاً في ترتيب الأحكام وفقاً لطبيعتها، فقد كرم الإسلام المرأة بادئ بدء، وجعل إعالتها والعناية بها ستراً من النار، وحث على حسن تربيتها، وتعليمها، ورعايتها صغيرة، وشابة وزوجة وأما وأختاً حتى مماتها.

ولقد كفل الإسلام للمرأة حق التعليم، وجعلها أهلاً للتكاليف الشرعية كلها إلا ما يتعلق بطبيعتها ومكنتها، وكفل لها حرية الإرادة المنشئة للعقود المالية، وحقها في اختيار زوجها، فاشتراط إذنها في الزواج على تفصيل عند الفقهاء، لا يسمح به المجال.

وكفل لها حق العمل، ضمن الشروط الشرعية التي تضمن سلامتها، وحفظ عفتها وكرامتها، بعيداً عن الاختلاط، والخلوة، والتبذل، وكشف العورات، وإبداء الزينات. وقد اقتصت المرأة أيضاً بأحكام في العبادات، كالطهارات، والصلاة، والصوم، والحج، والجهاد فروقها تتضح في أبواب الفقه الموسعة.

مما سبق كله يتضح: أن الإسلام عني بالمرأة عناية بالغة، مكنها من ممارسة حقها كاملاً، ضمن التنظيم الرباني لطبيعة الأعمال التي تقوم بها، وتفرغ عن ذلك أيضاً أحكام عدة في مجالات عدة، ومنها ما نحن بصدد الحديث عنه، وهو حكم ممارستها للرياضة بأنواعها المختلفة، وسيكون الحكم على هذه القضية معتمداً على التصور الإسلامي الشامل للأحكام العامة التي تعلقت بالمرأة.

وعليه، فطبيعة المرأة وتركيبها والمحافظة على أنوثتها، وعفتها يقتضي عدم جواز ممارسة أي رياضة تخل بهذا المقصود، وبهذه الغاية.

أسباب ممارسة المرأة للرياضة ومشروعية ذلك

وهناك جملة من الأسباب، تجعل من ممارسة المرأة الرياضة أمراً مشروعاً في التصور الإسلامي، بل ومندوب إليه في بعض الحالات، ولا تستغني عنه المرأة، وتكون حاجتها لهذه العوامل أشد من حاجة الرجل لممارسة الرياضة في بعض الحالات، ونلخصها فيما يلي:

أولاً: أن المرأة أقل حركة من الرجل، كما أن حياتها الاجتماعية أضعف من حياة الرجل، مما ينتج عنه ضعف الحركة وقلة النشاط البدني، كما أن طبيعة عمل المرأة في المنزل وأماكن عملها المختلفة لا تحتاج في زماننا إلى جهد كبير؛ لتقدم وسائل التنظيف، وتطور وسائل الترفيه في المنزل، ولذلك فإنها تحتاج إلى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي^(١).

ثانياً: تتعرض المرأة إلى تقلبات صحية في فترات الحيض، والحمل، والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة للنشاطات الرياضية التعويضية والوقائية من الأمراض تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه الحالات.

وقد أثبتت الدراسات الرياضية الحديثة، أن المرأة تختلف عن الرجل في التركيب الجسمي، وأن المرأة تمر بها بعض الحالات، كالحمل والدورة الشهرية تكون بحاجة للراحة^(٢).

ثالثاً : تتعرض المرأة بصورة أكبر للسمنة وضعف اللياقة، بحكم تكوينها الجسمي، وبخاصة في مرحلة سن اليأس، ولذلك فهي بحاجة أكبر للأنشطة الرياضية المستمرة؛ لأن نسبة الشحوم في جسم الرجل ١٨، ٢٠٪ بينما ترتفع هذه النسبة عند المرأة لتصل إلى ٢٨، ٢٠٪ من وزن جسمها^(٨).

وقد أثبتت الدراسات المتخصصة في التربية الرياضية، والمتعلقة بدراسة الفروقات بين الجنسين وتأثيرها على الأداء الرياضي^(٩) أن هناك اختلافاً في مستوى الأداء الرياضي بين الرجل والمرأة، قد يرجع إلى الاختلافات التشريحية والبيولوجية والفسيوولوجية بين الجنسين، وهي تظهر واضحة بالنسبة للطول والوزن، كما أن الهيكل العظمي للذكور أكبر حجماً وأكثر صلابة وكثافة من الإناث، وهناك اختلاف في ارتفاع مركز الثقل بين الجنسين لصالح الرجل، ويرجع هذا إلى طول جذع الأنثى وقصر أطرافها مقارنة بالذكر.

كما تتميز الأنثى بالحوض العريض، بينما يتميز الرجل بالكتف العريض، مما يؤدي إلى تفوق كل منهما برياضات معينة.

كما أن تركيب جسم الأنثى يتميز بأن نسبة النسيج الدهني يزيد عن الرجل، بينما يزيد النسيج العضلي بالنسبة للذكر عن الأنثى.

وأما بالنسبة لوظائف الأعضاء الداخلية والكفاءة الفسيولوجية، فإن وزن قلب الأنثى أقل من الذكر بحوالي (١٠ - ١٥) ضربة/دقيقة.

كما أن حجم قلبها أصغر، وبالتالي فإن كمية دفع الدم وحجم الضربة أقل من الذكر، مما يؤثر بشكل سلبي علي معدل ضربات القلب خلال النشاط البدني.

كما أن هناك اختلافاً في الوظائف التنفسية والقدرة على استهلاك الأوكسجين، نتيجة للاختلاف في البناء الأساسي للأجهزة العاملة، يؤدي إلى وجود فروقات بين الجنسين في كفاءة الوظائف الجسمية^(١٠).

والحقيقة أن الإسلام لم يحرم على المرأة أن تمارس الأنشطة الرياضية، بل إن الإسلام دين يدعو للنشاط والحيوية، وتبين لنا أن طائفة من العبادات والشعائر الإسلامية كالصلاة والحج وغيرها، تضمنت أنواعاً من الحركات البدنية، ومزجت بين نشاط الجسم ونشاط الروح، وأن النبي - ﷺ - مارس أنواعاً من الرياضات، كما أن النساء مارسن في زمنه - ﷺ - أنواعاً منها، وأن مسابقة النبي - ﷺ - لعائشة - رضي الله عنها - أكبر دليل على الجواز^(١١).

وهو يدل على حرص النبي - ﷺ - الشديد على ممارسة المرأة الرياضة.

لذا فإن الأصل أن حكم ممارسة المرأة للنشاطات الرياضية هو الجواز والإباحة، ما

لم يرد دليل التحريم والحظر؛ لأن ممارسة الرياضة تعين على تقوية جسم المسلم، واكتمال صحة الإنسان.

وقد أمر الله عز وجل المؤمنين والمؤمنات بكل أسباب الصحة النفسية والجسمية، ونهى عن كل ما يضعفها، قال تعالى: «ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً»، وقال تعالى: «ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة»^(١٣).

وجه الدلالة في الآيتين الكريمتين: أن في الآية الأولى نهياً صريحاً في عدم جواز قتل النفس، بكل صورة من صور الإيذاء، بدليل أن أنفسكم، وهي نكرة جاءت في سياق النهي، تعم، حيث جاء المعنى: ولا تأتوا بأي فعل يؤدي إلى قتل أنفسكم، وسواء أكان إيذاء يؤدي إلى إزهاق الروح، أم كان إيذاء يؤدي إلى ضررها وتألمها، وتوجعها، وكلاهما ممنوع يتناول النهي بعمومه.

كما أن الآية الثانية تدل بعمومها - أيضاً - على منع إلقاء النفس إلى التهلكة، أيا كان نوعها؛ حفاظاً على النفس الإنسانية وتجنبها كل أسباب الإهلاك والأضرار بالنفس ونفي كل أسباب الفساد عنها.

وقد تكون ممارسة الرياضات مندوباً إليها، لأن المؤمن القوي معنى وحساً؛ أحب إلى الله عز وجل من المؤمن الضعيف، وإن كان كلاهما عند الله عز وجل مقبول، وذلك لقول النبي - ﷺ - من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - ﷺ -: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير»^(١٤). ووجه الدلالة في الحديث: أن قول النبي - ﷺ - : «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله» دال على الندب إلى تقوية المؤمن لإيمانه وجسمه، بدليل العموم في لفظه: «القوي»، والألف واللام تفيد استغراق الجنس، أي كل وجه من وجوه القوة، سواء أكان وجهاً معنوياً كالإيمان والخلق الحسن، أم كانت وجهاً مادياً، وهو تقوية الجسم بأنواع النشاطات الرياضية.

ونص النبي - ﷺ - على خيرية المؤمن القوي، وجعل قوته الإيمانية والجسمية سبباً من أسباب محبة الله عز وجل، يدل على ندب ما يؤدي إليهما، ولذلك كانت تقوية جسم المؤمن مندوب إليها؛ لأنها تفضي إلى مندوب عظيم، وهو حصول الخيرية، ومحبة الله عز وجل.

ولقد وردت جملة من الأحاديث النبوية الشريفة تدل على جواز ممارسة الرياضة الرياضية في الإسلام، وسأذكر أشهرها على النحو التالي:

- ١ - عن أبي سلمه بن عبد الرحمن: أن عائشة - رضي الله عنها - قالت: «سابقني رسول الله - ﷺ - فسبقته»^(١٥).

وفي رواية عن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت مع النبي - ﷺ - في سفر قالت: «سابقته فسبقته على رجلي، فلما حملت اللحم سابقته، فسبقني». فقال ﷺ: «هذه بتلك السابقة»^(١٦).

وجه الدلالة في الحديث: مسابقة النبي ﷺ لعائشة، يدل على جواز ممارسة المرأة الرياضة، فإن العدو والركض أحد أنواع الرياضة المعروفة فكانت ممارسة المرأة الرياضة جائزة.

٢ - عن عروة عن عائشة - رضي الله وتعالى عنها - قالت: «رأيت النبي ﷺ يسترني بردائه، وأنا أنظر إلى الحبشة^(١٧) يلعبون في المسجد، حتى أكون أنا الذي أسأم، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن الحريصة على اللهو»^(١٨).

وتنقسم الرياضات الخاصة بالمرأة إلى قسمين:

أولاً - الرياضات الجائزة للمرأة :

ينظر إلى الرياضات التي يجوز للمرأة أن تمارسها من جهتين: الجهة الأولى: طبيعة اللعبة، ومناسبتها لطبيعة المرأة، وعدم إضرارها بجسمها، والجهة الثانية: انتفاء بعض الموانع من ممارسة اللعبة لا لذاتها بل لأمر خارج عنها، وهذه الأمور عن ماهية اللعبة والرياضة، هي الضوابط الشرعية العامة والخاصة لممارسة المرأة الرياضة.

فإذا كانت اللعبة من حيث طبيعتها مناسبة لجسم المرأة، وتحققت الضوابط الشرعية السابقة، كانت الرياضة جائزة في حق المرأة، فمثلاً الرياضات التنافسية مثل: الألعاب الجماعية: مثل كرة السلة، وكرة الطاولة، وكرة اليد، وغيرها، والرياضات الفردية والمنازلات الزوجية مثل: تنس الطاولة، والتنس الأرضي، والإسكواش ركت، والريشة الطاولة، والحركات الرياضية في الجمباز، وجمباز الأجهزة، والمبارزة، وألعاب القوى (العدو والجري) بالمسافات المختلفة، وحواجز وثب عالي، ووثب عريض، ووثب طويل، ودفع الجلة، ورمي القرص، ورمي الرمح (ولها أوزان خاصة للمرأة)، والسباحة، والقوس، والنشاب، وغيرها والرياضات الترويحية: والتي يمكن للمرأة أن تمارس أي نوع من أنواع الرياضات لغايات الترويح، وفق قواعد وتعليمات خاصة.

والواجب على المؤسسات التعليمية والأندية الرياضية الفصل بين الجنسين عند ممارسة أنواع الرياضات المختلفة، وتخصيص أماكن مغطاة لممارسة النساء الرياضات المختلفة، مع مراعاة ضوابط اللباس الشرعي عند ممارسة النساء الرياضة؛ حفاظاً على دين النساء، وتنمية لأجسامهن بالصورة الشرعية.

ثانياً : الرياضات المحرمة على المرأة:

تنقسم الرياضات المحرمة التي لا يجوز للنساء ممارستها إلى ثلاثة أقسام:

- **القسم الأول:** رياضات محرمة لذاتها، وهي الرياضات التي تتضمن محرماً في ذات اللعبة، كالألعاب التي تقوم على النرد، واللعب بالنرد محرم لذاته، والألعاب التي يكون فيها قمار، والقمار محرم لذاته، وألعاب التحريش بين الحيوانات، وإزهاق روحها بقصد اللعب والعبث، والتحريش بين الحيوانات بهذا القصد محرم لذاته، كل هذه الرياضات محرمة لكونها تضمنت أمراً محرماً يتعلق بذات اللعبة، فإن النرد، والقمار، وحصول التحريش بين الحيوانات، أمور لا تنفك عن اللعبة، وهي جزء من ماهيتها.

- **القسم الثاني:** رياضات محرمة لكونها لا تتوافق مع طبيعة المرأة، وأنوثتها، وهي التي ذكرها علماء التربية الرياضية، ولم ينصحوا المرأة بممارستها لكونها غير مناسبة لها، مثل: رفع الأثقال، والملاكمة والمصارعة، وكرة القدم، وهوكي الانزلاق، والجمباز، وغيرها من الرياضات.

- **القسم الثالث:** رياضات محرمة لغيرها: وهي الرياضات الجائزة في ذاتها كالجري، وتتنس الطاولة، وغيرها، ولكن التحريم لم يأت من ذات اللعبة، ولكن لوجود بعض الأمور الخارجة عن ماهية اللعبة أدت إلى تحريمها، وهي انتفاء الضوابط الشرعية العامة والخاصة بممارسة المرأة هذه الرياضات، المتعلقة بالخلوة، والاختلاط، والعورة، والنظر، وسفر المرأة بدون محرم، وغيرها من الضوابط والقواعد الشرعية، وحكم الرياضة مرتبط بتحقيق هذه الضوابط. وبانتفاء هذه الضوابط تصبح الرياضة النسائية محرمة.

ولممارسة الرياضات المختلفة في الإسلام مجموعة من الضوابط والقواعد الشرعية، التي تحقق الغايات العامة لقواعد التشريع الإسلامي، ولا تخرج في منظورها العام عن الإسلام ومبادئه.

ومن الضوابط الخاصة لممارسة المرأة الرياضة ما يلي:

١ - ألا تسافر المرأة لممارسة الرياضة بدون مَحْرَمٍ، لما اتفق عليه الفقهاء في الجملة على أن المرأة يحرم عليها أن تسافر بمفردها بدون محرم من زوج أو أخ أو عم أو نحوهم، لأدلة كثيرة مثل ما روي عن أبي هريرة رضي الله عنه - قال: قال النبي ﷺ: «لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تسافر مسيرة يوم وليلة ليس معها حرم» (١٩).

٢ - لا بد للمرأة التي تمارس الرياضة أن تستر عورتها حيث دلت النصوص الشرعية على وجوب استتار النساء وحفظ عوراتهن، وعدم إبدائها للرجال، إلا من

استثناهم الله تبارك وتعالى، قال تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ..... وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا﴾ سورة النور آية/ ٣٠ - ٣١ .
وفي الصحيح من حديث أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ولا المرأة إلى عورة المرأة في الثوب الواحد» (٢٠).

٢ - أن تلتزم المرأة أثناء ممارسة الرياضة أمام الأجناب بالشروط التالية: (٢١)

أ - أن يكون لباسها ساتراً، مستوعباً لجميع الجسد، ماعدا الوجه والكفين على رأي الجمهور ومع ستر الجسد كله عند الحنابلة.

ب - أن لا يكون اللباس التي تمارس به الرياضة شفافاً يشف ما تحته، وأن يكون صفيحاً ثخيناً.

ج - أن لا يكون اللباس الرياضي ضيقاً بحجم العورة ويظهرها، بل يكون واسعاً فضفاضاً غير ضيق .

د - ألا يكون اللباس الرياضي معطراً مطيباً يجلب إليه الرجال ويوقعهم في فتنة المرأة.

هـ - ألا تكون الثياب الرياضية ثياب شهرة، تثير الفخر والخيلاء، والغرور والتميز عن الناس، والشعور بالاستعلاء عليهم.

٤ - ألا يكون هناك تشابه في اللباس الرياضي للمرأة المسلمة بلباس غير المسلمين المميز لهم أثناء القيام بالنشاط الرياضي مع ضرورة مراعاة منع تشبه النساء باللباس الرياضي للرجال أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

٥ - ألا تمارس المرأة الرياضة على نحو فاضح مخجل، ضرباً من المنقصة التي تلحق الأهل وتزري بهم وتصيب أهل اللعابة بالأذى النفسي، سيما في المجتمعات الإسلامية التي تعتني بعرض المرأة وعفتها.

٦ - ألا يكون في الرياضة ما يخالف طبيعة المرأة، ويضر بدنها وصحتها النفسية والجسمية، كممارستها بعض الرياضات الصعبة كالمصارعة، ورفع الأثقال، وكمال الأجسام، فكل هذه الرياضات تخرج المرأة عن أنوثتها، وهي لا تتوافق مع طبيعتها التي تأتي هذه الأنواع من الرياضات.

نستخلص مما سبق النتائج الآتية

١ - تطلق الرياضة في أقوال علماء الشريعة على معان لغوية، رياضة النفس وتهذيبها بالأخلاق الحميدة، ومنها تدريب العالم والمتعلم على مسائل العلم والاستنباط،

ومنها التدريب الحسي للخيل، وغير ذلك من الإطلاقات.

٢ - التربية الرياضية في الاصطلاح الفقهي تعني: «هي تربية الفرد على مجموعة من النشاطات العقلية والجسمية المنضبطة بميزان الشرع وقواعده، والتي تهدف إلى تقوية المسلم على تحقيق منهج العبودية لله تبارك وتعالى، وتروح عنه، وتدخل عليه الراحة الجسمية والطمأنينة النفسية والقوة البدنية»، وأن الرياضة هي مجموعة هذه النشاطات، التي تعتبر الأداة التي عن طريقها تحقق التربية الرياضية أهدافها.

٣ - أن المرأة تختلف عن الرجل في الطبيعة الجسمية والتركيبية النفسية، مما أوجب اختلافاً في الوظائف الدنيوية، والأحكام الشرعية. ومنه: اختلاف الرجل عن المرأة فيما تمارسه من رياضة وفقاً لطبيعتها.

٤ - ممارسة المرأة للرياضة مشروعة في الجملة، وقد وردت أدلة من السنة النبوية الشريفة تدل على ذلك، والأصل في الرياضة الحل ما لم يرد الدليل على التحريم.

٥ - لممارسة المرأة الرياضة شروط عامة، هي:

أ - أن يعود النشاط الرياضي على الفرد والجماعة المسلمة بالمنافع في الدنيا والآخرة، سواء أكانت منافع جسمية أو روحية أو نفسية أم عقلية؛ وإلا لكانت عبثاً، والعبث محرم في حياة المؤمن.

ب - المحافظة على أداء العبادات في أوقاتها، وعدم تضييع الوقت واستغراقه كله أو معظمه في الرياضة، وأن الرياضة لا تكون على حساب الواجبات الشرعية؛ فإن تعارضت معها، قدمت الواجبات الشرعية فيها.

ج - الالتزام بالأحكام الشرعية المتعلقة بممارسة الرياضة: يلزم من يمارس أنواع الرياضات المختلفة أن يعتني بتتبع الحكم الشرعي في كل نوع من أنواع الرياضات، فيتبين حكمها من حيث الحل والحرم والجواز وعدمه، فيتعاطى الجائز كركوب الخيل، ويجتنب المحرم، كتعاطي القمار ولعب النرد، ونحو ذلك من الألعاب والرياضات المحرمة.

د - المحافظة على محاسن الأخلاق إبان ممارسة النشاط الرياضي: ذلك أن الأخلاق منها ما هو متعلق بالقول، ومنها ما هو متعلق بالفعل، فيجب على من يمارس الرياضة أن يكون محافظاً على مكارم الأخلاق، غير مفرط فيها.

هـ - أن لا يكون في ممارسة الرياضة اختلاط بين الجنسين عند القيام بالنشاط الرياضي.

و - أن لا يكون في ممارسة الرياضة خلوة بالأجنبية عند ممارسة النشاط الرياضي.

ز - أن تلتزم المرأة بالأحكام الفقهية المتعلقة بالسبق والرمي عند القيام بالنشاط الرياضي.

٦ - لممارسة المرأة الرياضة شروط خاصة، ومنها أنه:

أولاً : يحرم سفر المرأة بغير محرم لممارسة رياضة ما، أو الاشتراك في مسابقة معينة؛ بقصد الرياضة؛ لأن الرياضة ومسابقاتها ليست حجة شرعية تبيح السفر بدون محرم.

ثانياً : يحرم نظر الرجل لعورة المرأة والعكس؛ أبان القيام بالنشاط الرياضي، إلا في حدود ما يجوز إظهاره من الرجل، وهو ما عدا ما بين السرة والركبة إذا أمنت الفتنة، أو ستر المرأة جسمها كاملاً بما فيه الوجه والكفين، على الرأي الراجح.

ثالثاً : أن تلتزم المسلمة اللباس الشرعي عند ممارستها الرياضة، ومنها أن يكون ساتراً لعورتها، ثخيناً غير ضيق، غير معطر.

رابعاً : ألا يكون في ممارستها الرياضة تشبه بزي الكافرات، ولا طرائقهن في اللعب التي فيها خاصية تميزهن عن المسلمات.

خامساً : ألا يكون في ممارسة المرأة الرياضة تشبه بالرجال في الرياضات التي يمارسونها.

سادساً : لا تكون الرياضة مزرية لأهلها، ملحقة العار بهم.

سابعاً : ألا يكون في ممارسة المرأة الرياضة ضرر بدني أو نفسي.

ثامناً : تكون ممارسة الرياضة النسائية جائزة إذا كانت مناسبة لطبيعة المرأة، والتزمت فيها المرأة بالضوابط العامة والخاصة لممارستها الرياضة.

تاسعاً : تكون ممارسة الرياضة النسائية محرمة إذا تضمنت محرماً في ذات الرياضة، أو لم تتوافق مع طبيعة المرأة، أو تضمنت محرماً خارجاً عن ماهية الألعاب الرياضية، راجع لضوابط شرعية عامة وخاصة تتصل بها.



الهوامش والمراجع

- ١ - القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٩٨٨، ج١، ص ٥٦.
- ٢ - أحمد الرازي، أحكام القرآن، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ١٤٠٥ هـ، ج٢، ص ١١.
- ٣ - مصنف ابن أبي شيبة، تحقيق كمال يوسف الحوت، مكتبة الرشد، الرياض، ط١، ١٤٠٩ هـ، ج٧، ص ١٧٤.
- ٤ - صحيح مسلم. بشرح النووي، الجزء الثالث، ص ١٩.

- ٥ - فؤاد إبراهيم السراج، المدخل إلى فلسفة التربية الرياضية، دار الفكر للنشر
القاهرة، ١٩٩٥، ص ٥٩.
- ٦ - محمد خيرى مامسر ومحمد إبراهيم شحاته، التربية الرياضية، دار الراءة للنشر،
الكويت، ١٩٩٩، ص ص ١٩٦ - ١٩٧.
- ٧ - من أبحاث المؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المرأة، جامعة الإسكندرية، كلية
التربية الرياضية للبنات، ١٩٩٧، ص ١٣.
- ٨ - محمد خيرى مامسر ومحمد إبراهيم شحاته، مرجع سبق ذكره، ص ١٩٨.
- ٩ - رباح محمد النجادة، الاختلافات بين الجنسين وتأثيرها على الأداء الرياضى،
المؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المرأة، مرجع سبق ذكره، ص ١٣٧.
- ١٠ - المرجع السابق، ص ص ٣٥ - ٣٦.
- ١١ - أخرجه البخارى حديث رقم ٤٩٣٨، الجزء الخامس، ص ٢٠٠٦.
- ١٢ - سورة النساء، الآية/ ٢٩.
- ١٣ - سورة البقرة، الآية/ ١٩٥.
- ١٤ - أخرجه مسلم حديث رقم ٢٦٦٤، ج٤، ص ٢٠٥٢.
- ١٥ - أخرجه الإمام أحمد فى المسند، حديث رقم ٢٥٢٥، ج٦، ص ١٢٩.
- ١٦ - أخرجه أبو داود، سنن أبى داود، حديث رقم ٢٥٧٨، ج٣، ص ٢٩.
- ١٧ - وهم المتدربون على السلاح فى المسجد.
- ١٨ - أخرجه البخارى، حديث رقم ٤٩٣٨، ج٥، ص ٢٠٠٦.
- ١٩ - متفق عليه فى صحيح البخارى حديث رقم ١٠٣٨، ج١، ص ٣٦٩ وفى صحيح
مسلم حديث رقم ١٣٣٩، ج٢، ص ٩٧٢.
- ٢٠ - أخرجه الإمام مسلم، وانظر: النووى، صحيح مسلم بشرح النووى، الجزء الرابع،
ص ٣٠.
- ٢١ - وانظر هذه الشروط مختصرة: محمد عقله، نظام الأسرة فى الإسلام، دار الفكر
لنشر، بيروت، ١٩٩٧، الجزء الثانى، ص ص ٥٦-٦٠.

