

بسم الله الرحمن الرحيم

الدرس (٢٨-٠٨) : الضوابط التي يجب أن تراعى في الرياضة

٢٣-٠٤-٢٠٠٦

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين ، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا ، إنك أنت العليم الحكيم ، اللهم علمنا ما ينفعنا ، وانفعنا بما علمتنا وزدنا علماً ، وأرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه ، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه ، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه ، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين ، أخرجنا من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار المعرفة والعلم ، ومن وحول الشهوات إلى جنات القربات .

أيها الأخوة الكرام ، نلخص كل الدروس السابقة المتعلقة في الرياضة بهذه الحقائق البينة التي ينبغي أن تكون واضحة لدى كل الأخوة الكرام .

حقائق مهمة في ممارسة الرياضة :

أولاً : 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 .

## ثانياً : ضوابط ممارسة الرياضة :

شيء آخر ، ضوابط ممارسة الرياضة ، إسلامنا إسلام الحياة ، إسلامنا دين الفطرة ، إسلامنا مع الحياة بكل تفاصيلها ، ولكن مع الضوابط ، الفرق بين الإسلام والتقلت 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 :

أول ضابط شرعي في الرياضة : ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي ، قال تعالى :

﴿ رِجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ ﴾

[سورة النور : ٣٧]

أول ضابط شرعي في الرياضة ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي .

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 الله عن الصلاة معصية كبيرة .

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

الرياضة إما أن تكون وسيلة لإعداد الإنسان ليكون قوياً لمواجهة 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 تنفرغ لعبادة الله والقيام بواجبات الخلق ، أو استجمام مباح يعين على متابعة النشاط .

أيها الإخوة الكرام ، سائر ما يتلوهي به البطالون من أنواع اللهو وسائل ضروب اللعب مما لا يستعان به على هدف نبيل مضيعة للوقت ، لأن الوقت أثمن شيء في حياة الإنسان .

أول ضابط : ألا تلهي عن ذكر الله .

والثاني : أن ترتبط بمقاصد يؤمن بها الإنسان ، فقد أصبحت الرياضة من الوسائل التي تحقق بها الأهداف .

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

هناك لاعب كرة بمصر من كبار لاعبي الكرة اعتزل اللعب ، وقبع في بيته ، كان هناك مباراة دولية ، المسؤولين في وزارة الشباب يحرصون على النجاح في هذه المباراة حرصاً لا حدود له ، فذهب وفد من قِبَل وزير 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 قَدَّه رياضون كثر ، والآن يمكن أن يمارس اللاعب لعبة كرة القدم ببنتال 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 : ١٩٥]

وقال أيضاً :

﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾

[سورة النساء: ٢٩]



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 يزهق 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 :

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

الضابط السادس : ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية موالاة أو معاداة :

ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية موالاة 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 فكأن 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 حرمت 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 يعتنين 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 .

### ما حكم ممارسة المرأة للرياضة ؟

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: ١٣٥ ]

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 فلما حملت اللحم ازداد وزنها سابقته فسبقني فقال

**(( يا عائشة هذه بتلك ))**

[ أبو داود عن عائشة ]

تعادل .

طبعاً النبي مشرع ، سمح لها أن تسابقه ، والسباق من الرياضة ، والحديث صحيح ، لكن بعضهم يقول: إنه مكنتها 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 :



كيف أن الرجل له عبادة يفخر بها ألا وهي الجهاد ، وله عبادة يفخر بها ألا هي حضور الجمع والجماعات ، والمرأة لها عبادة ينبغي أن تنته بها ، 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 .

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 عمودًا في الممر ، هذا العمود له تمرينات لا تعد ولا تحصى ، والإنسان ميسور الحال يضع شريطًا متحركًا ، وهناك بعض الأجهزة ، وبعض الراصورات يمكن أن تمارس المرأة بها الرياضة في البيت .

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 يزهر بعضلاته ، كل عضلة تعد على حدة ، فإذا مارست المرأة رياضة لا تليق بأنوثتها تشبهت بالرجال .

#### ٤ - 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 حُبب 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 :

**﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ﴾**

[سورة الأحزاب: ٣٣]

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 مفاتنها لغير من يحل لها أن يرى مفاتنها ، 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 .

#### ٥ - 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 ، و قد تبتز بهذه الصورة ، وقد ترسل هذه الصور إلى بلاد قسوة .

هناك قصص لا تعد ولا تحصى أترّف 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 عمته ، هناك بيوت أمهاتها يمكن أن تضع المرأة ثيابها في بيت زوجها ، أو في بيوت أمهاتها ، أما أن تخلع



احذروا الأعين الخفية

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 ))

٦ - 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 .

### الموازنة بين التحسينات والضروريات والحاجات :

بالمناسبة ، نحن عندنا في الفقه تحسينات وحاجات وضرورات ، دائماً نضحي بالأقل من أجل الأكثر ، أقل شيء تحسينات ، أعلى منه الحاجات ، أعلى منه الضرورات ، فإذا كانت الرياضة تحسيناً لصحة المرأة فسترها حاجة ، نضحي بالتحسين من أجل الحاجة بالضبط .

مثلاً : حينما ترى تفاحة في نجاسة ، مع أنها تفاحة هي للأكل ، لكن المكان الذي فيه التفاحة منعك من أن تأكلها ، فأنا أحياناً أضحى بالتحسين من أجل الحاجة ، وأضحى بالحاجة من أجل الفرض .

حفظ الأعراض مقصد ضروري ، والرياضة لا تخرج عن مقصد تحسيني ، فإذا تعارضت الرياضة مع الضرورة نضحي بالرياضة من أجل الضرورة ، والمؤمن معه منهج دقيق جداً .

أيها الأخوة الكرام ، بهذا أنهينا موضوع الرياضة الذي بقينا فيه عدة دروس ، وانتهى بهذه الضوابط التي ينبغي أن تراعى في ممارسة الرياضة ، والضوابط واضحة جداً ، ومشتقة من أقول النبي عليه الصلاة والسلام ، ومن الآيات ومن مقاصد الشريعة .