

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أحمد دراية - أدرار

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم العلوم الإسلامية



الرياضة النسائية وضوابطها الشرعية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر في فقه وأصول

إشراف الأستاذ :
- بن دحمان عمر

من إعداد الطالبة:
* بن حسي يمينة

لجنة المناقشة:

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
01	حمودين بكير	أستاذ محاضر - أ	رئيساً
02	عمر بن دحمان	أستاذ محاضر - أ	مشرفاً ومقرراً
03	عمر بوعلالة	أستاذ محاضر - أ	عضواً مناقشاً

الموسم الجامعي : 1435 / 1436 هـ -
م 2014 / 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر خاص

إذا حق الشكر للاعتراف بالفضل
فالشكر والحمد كله لله الذي عزّ فامتنع،
وجلّ فارتفع،

وذللّ كل شيء لعظمته فخضع، اللهم إني
أسألك بأسمائك الحسنى وصفاتك العلى

أن تتقبل هذا العمل خالصاً لوجهك

الكريم، وتضع له القبول في السماء

والارض، إنك سميعٌ قريب.

شكروهم رفعمان

الشكر لله ذي الجلال على نعمه الكثيرة .

*الشكر الجزيل للذي قبل الإشراف على هذه الدراسة رغم ما فيها من تعب، وعلى نصائحه الجمّة و توجيهاته التي أنارت لي الطريق واعتنى بقراءة هذه المذكرة وتصحيحها(فضيلة الأستاذ الدكتور: بن دحمان عمر)

*إلى من تتلمذت على أياديهم، و أمدوني بنصائحهم وتوجيهاتهم طيلة المشوار الدراسي (معلمين وأساتذة ودكاترة وأئمة في مختلف الأطوار).

*إلى كل من ساعدني في إخراج هذا العمل و اخص بالذكر (فاطمة وجميلة بن حسي، زينب سعيد ، خديجة حماوي، كريمة.....).

إلى عمال و عاملات مكتبة جامعة ادرار .

إهداء

إلى من كان خلقه القرآن، سيدي وحبيبي وقرّة عيني

(رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم)

إلى من كلفه الله بالصيبة والوقار ... إلى من علمني العطاء بدون انتظار ... إلى من أحمل
اسمه بكل افتخار... أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثمارا قد حان قطافها بعد طول
انتظار وستبقى كلمتك نجوم امتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد... ..

(والدي العزيز رحمه الله)

إلى معنى الحب و العنان والتفاني...إلى بسمّة الحياة وسر الوجود، إلى من كان دعائها
سر نجاحي، وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

(أمي الحبيبة حفظها الله)

إلى من جمعني به الرباط المقدس فكان عندي أغلى الناس ، رفيق دربي أبو انس

(زوجي محمد سعيد رحمه الله)

إلى سر سعادتي...من حملته بين أحشائي، فصار قطعة مني...فلذة كبدتي

(ابني انس)

إلى أمي بعد أمي ، من رضيك أن أكون كنة لها ، واحتضنتني في بيتها وبين أولادها

(أمي مبروكة)

إلى رب الأسرة والأبج الحاني من أسس العائلة وسهر على سعادتها

(أبي الحاج عبد الرحمن سعيد)

إلى من عهدتهم نبراسا يذير لي دروب النجاح عرفانا لما بذلوه من اجلي وحصادا لما
خرسوه في من الصبر و الصمود والمثابرة

(إخوتي : الحاج عبد القادر ، جميلة ، عبد الباسط ، عبد الرحمن ، خديجة)

مقدمة

الحمد لله العلي الأعظم، الجواد الأكرم، الذي رفع قدر العلم وعظّمه، وخص به من خلقه من كرمه، وحضّ عباده على التفقه في الدين، فقال سبحانه: ﴿ وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَآفَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ ﴾¹.

والصلاة والسلام على سيدنا محمد، سيد الأولين والآخرين، المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحابته الغر الميامين، ومن اقتفى أثرهم إلى يوم الدين وبعد: يعتبر حفظ النفس مقصداً كلياً من الضروريات الخمس التي كلفنا الشارع بحفظها، وحثنا على تحقيق الوسائل التي تساهم في صيانتها، وممارسة الرياضة البدنية هي وسيلة من الوسائل التي تحفظ نفس الإنسان وعقله فهي تعود بالنفع العميم على الجسم وتكسبه قوة ورشاقة، وتقيه من الأمراض المختلفة، وكل إنسان يسعى للحرص على هذه السلامة الجسمية سواءً أكان رجلاً أو امرأة .

ونتيجة للتطورات المعاصرة أصبحت هناك مراكز ونوادٍ رياضية خاصة لممارسة الرياضة البدنية تشرف عليها هيئات مختصة، ثم ظهرت مؤخراً نوادٍ رياضية تهتم بالمرأة ورياضتها وهي [تشبه النوادي الرياضية الرجالية] لمختلف أنواع الرياضات، وحسب قوانين معتمدة، وأخذت تنتشر في كثير من الدول.

حاول علماء الشريعة الإسلامية معرفة حكم الشرع من إنشاء هذه النوادي الرياضية النسائية، فانقسموا إلى فريقين، فريق يمنع المرأة من ممارسة الرياضة في هذه النوادي ويعتبر فعلها هذا محرماً شرعاً مع أنه لا مانع لديهم من أن تمارس المرأة الرياضة في بيتها، وفريق أجاز للمرأة أن تمارس الرياضة في النوادي النسائية ووضع لها ضوابطاً وشروطاً ألزموها المرأة بامتثالها والتقيد بها، وساق كل فريق أدلة لإثبات رأيه . ولدراسة هذا الموضوع "الرياضة النسائية وضوابطها الشرعية" أهمية تتمثل في معرفة معنى الرياضة البدنية وأنوعها المختلفة وآثارها على المرأة، والفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي يمكن أن يكتسبها من ممارسة الرياضة، كما أننا نتمكن من معرفة رأي الشريعة الإسلامية في مسألة رياضة المرأة في

¹ سورة التوبة ، الآية 122.

النوادِ النسائية، وأدلة العلماء فيها والاطلاع على الضوابط الشرعية التي قررها المباحون للرياضة في النوادِ النسائية .

ونسعى في هذه الدراسة من أجل إيجاد حلول للإشكالات التالية : هل إنشاء نوادِ رياضية خاصة بالنساء أمر جائز شرعاً؟ هل يجوز للمرأة أن تمارس الرياضة في النوادِ النسائية؟ ما هي الضوابط الشرعية التي يجب أن تتقيد بها المرأة عند دخول النوادِ الرياضية النسائية؟ . ولقد وقع اختياري لهذا الموضوع من أجل معرفة الحكم الذي قرره الشارع الحكيم في مسألة ذهاب النساء لنوادِ رياضة نسائية وممارستها للرياضة فيها، والاطلاع على الضوابط الشرعية التي يجب على المرأة الالتزام بها عند ممارستها للرياضة في النوادِ النسائية خاصة وأنّ هذا الأمر انتشر وأخذ يضاهاى النوادِ الرياضية الرجالية .

وهدفى ومقصدي من البحث في هذا الموضوع هو محاولة إزالة الغبش الذي يعتري الموضوع بسبب وجود النقص في دراسة هذه المسألة، والإسهام في وضع أساس شرعي لهذا الموضوع، وتبصير المسلمين بالحكم الشرعي في مسألة رياضة المرأة في النوادِ النسائية ومحاولة جمع ولمّ شتات موضوع الرياضة النسوية .

أما الدراسات السابقة لهذا الموضوع والتي كتب لي الاطلاع عليها فإني وجدت نقصاً في الكتابات على هذا الموضوع أو تكاد تنعدم فلقد عثرت على: كتاب بعنوان: " النوادِ الرياضية النسائية بين المصلحة والمفسدة " من تأليف محمد بن عبد الله بن صالح الهبدان، وكتاب "الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي " تأليف علي حسين أمين يونس. و لقد اعتمدت في دراسة هذا البحث على المنهج العلمي و اتبعت المنهج التحليلي في المبحث الأول للبحث وحاولت التفصيل في معنى الرياضة وأنواعها وفوائدها وآثارها ، كما اعتمدت المنهج الاستقرائي الاستنباطي في المبحث الثاني وحاولت جمع الأدلة والنصوص الخاصة بالموضوع ثم السعي للترجيح بين الأقوال واستنباط الحكم الشرعي في المسألة المدروسة وقد اعتمدت في كتابة الآيات القرآنية على الرسم العثماني برواية حفص عن عاصم مع إثبات اسم السورة والآية ورقمها في الهامش، وفي تخريج الأحاديث اعتمدت على الصحيحين، فإن لم أجد عمداً إلى السنن ثم كتب التخريج الأخرى لبيان صحتها ودرجتها، أما منهجي في التوثيق فتمثل فيما يلي: عند الإحالة إلى المرجع ابدأ باسم الكتاب

ثم المؤلف، ثم دار النشر و تاريخ الطبع، ثم الجزء ثم الصفحة، ونظراً لقلّة المراجع فقد لجأت إلى المقالات العلمية التي درست الموضوع، وعند حصولي على قول لباحث، فإني أبحث عن مصادر هذا القول فإن لم أجد فإني أقوم بتهميشه من المجلة أو الصحيفة التي نقلت القول واستعمل كلمة " نقلاً عن " ، وعند النقل الحرفي فإني أضعه بين قوسي التنصيص و أشير إلى المرجع في الهامش، و إذا كررت النقل من ذلك المرجع دون أن يفصل بين النقلين مرجع آخر ذكرت في الهامش عبارة (المرجع نفسه) أما إذا فصل بينهما مرجع آخر فإني استعمل عبارة (المرجع السابق)، وإذا تصرفت في النص المنقول ذكرت في الحاشية كلمة (انظر).

أما من حيث **الصعوبات المعترضة** فإنها تتمثل في قلة المصادر التي بحثت هذا الموضوع أو تكاد تنعدم، الشيء الذي قد يجعل هذه الدراسة تصنف من بين الدراسات الأولى للموضوع، كما أن مسؤولية رعاية البيت، وتربية ابني، وانشغالي بتعليم الأجيال القادمة، أخذ من وقتي الكثير .

ولقد كان تصميم هذه المذكرة يحتوي على مبحثين، عنون المبحث الأول منها بعنوان "مفهوم الرياضة وتأثيرها وفوائدها " وقسم هذا المبحث إلى ثلاثة مطالب، تضمن المطلب الأول تعريفاً للرياضة . أما المطلب الثاني فخصص لأنواع الرياضة وتأثيرها على المرأة خلال فترة الحمل والولادة، وجاء في المطلب الثالث الفوائد الفردية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية للرياضة، أما المبحث الثاني فإنه يتحدث عن حكم ممارسة المرأة للرياضة في الأندية النسائية، ويتفرع على أربعة مطالب، المطلب الأول منها هو لأدلة المبيحون، أما المطلب الثاني فخصص للضوابط الشرعية للرياضة النسائية، أما المطلب الثالث فيتناول أدلة المانعين لممارسة المرأة الرياضة في النوادي النسائية، بينما المطلب الرابع عبارة عن محاولة لمناقشة أدلة كلا الفريقين والترجيح بينهما، ثم كانت الخاتمة أجملت فيها أهم النتائج التي توصلت إليها خلال البحث والتوصيات المستقبلية لهذه الدراسة .

المبحث الأول:

مفهوم الرياضة وتأثيرها وفوائدها.

المطلب الأول: تعريف الرياضة.

المطلب الثاني: أنواع الرياضة وتأثيرها في الحمل والولادة.

المطلب الثالث: فوائد الرياضة.

المبحث الأول : مفهوم الرياضة وتأثيرها وفوائدها .

إن الرياضة البدنية هي من الوسائل التي تساهم في تحقيق مقصد كلي وضروري من الضروريات الخمس التي قصد الشارع حفظها ألا وهو حفظ النفس الذي يقتضي حفظ الصحة ولذلك لا بد من معرفة معنى الرياضة وأنواعها وتأثيرها وفوائدها .

المطلب الأول : تعريف الرياضة .

الفرع الأول : التعريف اللغوي .

الرياضة كلمة مأخوذة من (راض) حيث عرفها ابن منظور في كتابه لسان العرب فقال :
رَاضَ الدابة يروضها روضاً ورياضة وطأها وذلها أو علّمها السير"

وكما عرفها صاحب المعجم الوسيط بقوله : " الرياضة البدنية القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة"¹

وجاء في كتاب تاج العروس : " راض المَهْرَ يروضه رياضاً ، ورياضة ذلُّه ووطأه ، وقيل " علّمه السير فهو راض من راضه و رَاض ، كما في العباب ، وأنشد الباهلي :
وَرَوْحُهُ دُنْيَا بَيْنَ حَيِّينِ رُحَّتْهَا *** أَحَبُّ ذُلُولًا أَوْ عُرُوضًا أُرُوضُهَا"²

الفرع الثاني : التعريف الاصطلاحي .

إن التعريف الاصطلاحي لكلمة " رياضة " لا يختلف من حيث المعنى عن التعريف المصطلح عليه عند اللغويين، فعندما تطلق كلمة " رياضة " تكاد تجد لها معنى واحد متفق عليه عند الجميع ، فعرفها صاحب معجم لغة الفقهاء بقوله : " الرياضة البدنية : تليين البدن وتذليله وتطبيع له لأداء مهمات معينة"³ .

¹ لسان العرب ، محمد بن مكرم بن علي ، أبو الفضل جمال الدين ابن منظور الأنصاري لروغيفي الإفريقي (ت 711هـ)، دار صادر بيروت ، ط3 ، 14146 هـ ، ج7 ، ص164 .

² المعجم الوسيط ، مجمع اللغة العربية بالقاهرة (إبراهيم مصطفى ، أحمد الزيات - حامد عبد القادر - محمد النجار)، دار الدعوة ، باب الرء ، ج1 ، ص382 .

³ تاج العروس ، محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني ، أبو الفيض الملقب بمرتضى الزبيدي ت 1205 هـ ، دار الهداية ، باب روض ، ج 18 ، ص370

⁴ معجم لغة الفقهاء ، محمد رواس قلجعي - حامد صادق قنبي ، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 2 ، 1408 هـ 1988 م ، باب حرف الرء ، ج 1 ، ص228 .

كما عرّفها الدكتور أحمد مختار عبد الحميد عمر بقوله: "الرياضة نشاط يتضمن جهداً جسدياً ومهارة، تحكمه قوانين أو عادات تمارس عادة على نحو تنافسي"¹. وجاء في كتاب معجم مقاليد العلوم في الحدود و الرسوم: "الرياضة: حركة إرادية تضطر إلى التنفس العظيم المتواتر"²

المطلب الثاني: أنواع الرياضة وتأثيرها في الحمل والولادة

عندما ننظر إلى كيفية أداء الألعاب الرياضية والشكل الذي تؤدي عليه نجد أن للرياضة أنواعاً منها ما هو فردي ومنها ما هو جماعي.

الفرع الأول: الرياضة الفردية

هناك العديد من الألعاب الرياضية التي لا يمكن أن تؤدي إلا بشكل منفرد نذكر منها:

1- السباحة: وهي بمعنى العوم يقال "عام في الماء سبح فيه فهو عائم وعوام (للمبالغة) ويقال عامت السفينة في البحر وعامت الإبل في البيداء سارت وعامت النجوم جرت في السماء والفرس سار سيراً سهلاً كأنه يسبح"³

وتعتبر السباحة من اللهو المباح، ففي الحديث عن عطاء بن أبي رباح قال: رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمير الأنصاريين يرميان فقال أحدهما: لصاحبه سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "كل شيء ليس فيه ذكر الله فهو لهو ولعب إلا أربع ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشيه بين الغرضين وتعليم الرجل السباحة"⁴

¹ معجم اللغة العربية المعاصرة، داحم مختار عبد الحميد عمر، ت 1424، 1424 عالم الكتب، ط 1، 1429 هـ 2008 م، باب روض، ج 2، ص 960

² معجم مقاليد العلوم في الحدود و الرسوم، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين السيوطي (ت 911هـ)، تحقيق أ. د. محمد إبراهيم عبادة مكتبة الآداب القاهرة مصر، ط 1، 1424 هـ - 2004 م، الباب التاسع عشر في الطب، ص 1392، 175.

³ المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة (إبراهيم مصطفى/أحمد الزيات/حامد عبد القادر/محمد النجار) دار الدعوة، باب العين، ج 2، ص 638.

⁴ السنن الكبرى، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخرساني النسائي (ت 303هـ)، حققه وخرج أحاديثه حسن عبد المنعم شلي أشرف عليه شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط 1، 1421 هـ - 2001 م، باب ملاعبة الرجل زوجته، ج 8، ص 176، رقم الحديث 7790

(2) - ألعاب القوى: وتُعرَّفُ بأنها " مجموع الرياضات الجسدية التي يمارسها الرياضيون

كالعدو والقفز ورمي الرمح"¹

كما أنها تضم ألعاباً أخرى كرفع الأثقال وهي "لعبة رياضية يقوم فيها اللاعب برفع قضيب حديدي (يدعى البار) مثبت في طرفيه أثقال معدنية، و يفوز اللاعب الذي يتمكن من رفع الثقل كتلة ضمن قواعد محددة"²

وتشمل أيضاً على ألعاب الجمباز " وهي لعبة رياضية يقوم فيها اللاعب بأداء حركات استعراضية منتظمة تمتاز بالمهارة العالية، والدقة والمرونة، كالقفز وثني الجسم ونحو ذلك"³ وأيضاً تهتم بألعاب كمال الأجسام وهي " تنمية عضلات الجسم بصورة فائقة للغاية، بحيث تصبح معاملها بارزة وذات تناسق وقوة بدنية عالية"⁴

(3) - الرماية: وتعرف بأنها "إصابة الهدف بالبندقية أو المسدس أو الرشاش، وهي هواية

رياضية وأيضاً من أعمال القتال، فلان بطل في الرماية.

أعلمه الرماية كل يوم *** فلماً اشتد ساعده رماني"⁵

ولقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على الرماية كما ورد في صحيح البخاري عن يزيد بن أبي عبيد قال سمعت سلمة بن الأكوع رضي الله عنه ، قال : مرَّ النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلمَ ينتضلون،⁶ فقال النبي صلى الله عليه و سلم ((ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً ارموا، وأنا مع بني فلان" قال فأمسك أحد الفريقين بأيديهم، فقال رسول

¹ معجم اللغة العربية المعاصرة ، د. أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت 1424 هـ) ، دار النشر عالم الكتب ، ط 1 ، 10429 هـ -2008 م باب 4571 ل ، ع ، ب ، ج ، 3 ، ص 2015.

² الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط 1 1423 هـ -2003 م ، ص 179.

³ المرجع نفسه ، ص 185.

⁴ المرجع السابق ، ص 180.

⁵ معجم اللغة العربية المعاصرة ، د. أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت 1424 هـ) ، دار النشر عالم الكتب ، ط 1 ، 1429 هـ -2008 م باب 2196 ل ، ر ، م ، ج ، 2 ، ص 946.

⁶ ينتضلون = يتسابقون في الرمي

الله صلى الله عليه وسلم: "مالكم لا ترمون؟" قالوا كيف نرمي وأنت معهم؟ قال النبي صلى الله عليه وسلم: ((ارموا فأنا معكم كلكم))^١.

وقال صلى الله عليه وسلم: ((ارموا واركبوا، و لأن ترموا أحب إليّ من أن تركبوا، كلُّ ما يلهو به الرجل المسلم باطل، إلاّ رميه بقوسه وتأديبه فرسه وملاعبته أهله، فإنهن من الحق))^٢

ويرى الرسول صلى الله عليه وسلم أن رياضة الرماية فيها جانب كبير من القوة .

كما جاء عن أبي علي ثمامة بن شُفِيٍّ، أنه سمع عقبة بن عامر، يقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر يقول : ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ ﴾^٣ ، ألا إنّ القوة الرمي، ألا إنّ القوة الرمي ألا إنّ القوة الرمي))^٤

فمن هذا الحديث تستنتج أن الرمي من أهم أنواع القوة المطالب إعدادها للعدو .

وجاء في صحيح مسلم عن أبي هريرة قال : ((بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بجراهم ، إذ دخل عمر بن الخطاب ، فأهوى إلى الحصباء يحصبهم بها ، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم ((دعهم يا عمر))^٥ .

"وقد أذن النبي صلى الله عليه وسلم للحبشة أن يلعبوا بها في مسجده الشريف ، وأذن

^١ صحيح البخاري = الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسوا الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه ، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، المحقق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ، ط1 ، 1422هـ باب التحريض على الرمي ، رقم الحديث 2899 ، ج4 ، ص38.

^٢ جامع الأصول في أحاديث الرسول ، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير 606 هـ ، ط1 مكتبة الحلواني ، مطبعة الملاح - مكتبة دار البيان تحقيق عبد القادر الأرناؤوط ، حرف السين ، الكتاب الثالث في السبق والرمي الفصل الأول في أحكامها ، ج5 ، ص43.

^٣ سورة: الأنفال، الآية:60

^٤ صحيح مسلم = المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت 261هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت، باب فضل الرمي والحث عليه ، وذم من علمه ثم نسبه رقم الحديث 167 ، ج3 ، ص152.

^٥ المرجع نفسه، باب الرخصة في اللعب الذي لا معصية فيه 22-893 ، ج2 -ص610.

لزوجته عائشة أن تنظر إليهم ، وهو يقول لهم (دونكم يابني أرفدة) وهي كنية ينادي بها أبناء الحبشة عند العرب"¹

4- ركوب الخيل: وهي "إقامة سباق جري بين الخيل ليُرى من يغلب منها لسرعته في العدو والجري"²

ولقد حث الدين الحنيف على تعلم ركوب الخيل خاصة لمواجهة العدو ، قال الله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ

﴾ وقال تعالى: ﴿وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقْ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾³

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((الخيال في نواصيها الخير إلى يوم القيامة))⁴

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((البركة في نواصي الخيل)).⁵

¹ الحلال والحرام في الإسلام ، د.يوسف القرضاوي ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع عين مليلة ، الجزائر 2012م، ص260.

² الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1 ، 1423هـ 2003م ، ص 92.

³ سورة: الأنفال، الآية:60

⁴ سورة: النحل، الآية: 08

⁵ صحيح البخاري ، محمد ابن إسماعيل أبو عبد اله البخاري الجعفي ، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوف النجاة، ط1 1422هـ، باب الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة ، رقم الحديث 2849 ، ج4 ، ص28

⁶ صحيح البخاري ، محمد ابن إسماعيل أبو عبد اله البخاري الجعفي ، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوف النجاة، ط1 1422هـ، باب الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة ، رقم الحديث 2851 ، ج4 ، ص28

5- مسابقة العدو:

" لقد كان الصحابة رضي الله عنهم يتسابقون على الأقدام والنبي صلى الله عليه وسلم يقرهم عليه، وقد روي أنّ علياً كرم الله وجهه كان عداءً سريع العدو"¹

وعن هشام بن عروة، عن أبيه عن عائشة، قالت: " سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقتني، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: ((هذه بتلك))."²

فمن هذا الحديث الشريف نستشف أن المسابقة بالأقدام كانت موجودة في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم حيث أنه كان يقوم بها بنفسه صلى الله عليه وسلم ونستنتج أيضاً أنه للمرأة نصيب من هذه الرياضة حيث أن السيدة عائشة رضي الله عنها قامت بها مع الرسول صلى الله عليه وسلم.

الفرع الثاني: الرياضة الجماعية.

توجد بعض الأنواع في الرياضة تنفذ وتلعب بشكل جماعي وهي عديدة نذكر منها:
1- المصارعة: وهي: "رياضة بدنية عنيفة تجرى بين اثنين يحاول كل منهما أن يصرع الآخر على أصول مقررة"³ والمصارعة هي رياضة قديمة قام بها النبي صلى الله عليه وسلم بشرط عدم إلحاق الضرر بالغير، فعن عبد الله بن الحارث قال: " صارع النبي صلى الله عليه وسلم أبا

ركانة في الجاهلية وكان شديداً، فقال شاة بشاة، فصرعه رسول الله صلى الله عليه وسلم أيضاً

¹ الحلال والحرام في الإسلام ، د يوسف القرضاوي ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع عين مليلة ، الجزائر -2012م، ص258.

² صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن معبد ، التميمي ، أبو حاتم ، الدرامي ، البستي (ت 354هـ) تحقيق شعيب الأرنؤوط ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ط 2 ، 1414 -1993م باب ذكر إباحة المسابقة بالأقدام إذا لم يكن بين المتسابقين رهان ، رقم الحديث 4691 ، ج 10 ، ص545.

³ معجم اللغة العربية المعاصرة ، د. أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت 1424 هـ) ، دار النشر عالم الكتب ، ط 1 ، 1429هـ -2008م باب 2196 ل ، ر ، م ، ج 2 ، ص946.

فقال أبو ركانة عاودني في أخرى، فعاوده فصرعه رسول الله صلى الله عليه وسلم أيضاً فقال

أبو ركانة : هذا أقول لأهلي : شاة أكلها الذئب وشاة تكسرت، فماذا أقول للثالثة ؟ فقال

الني صلى الله عليه وسلم : ((ما كنا لنجمع عليك أن نصرعك ونغرمك خذ غنمك))¹.

(2)- **الملاكمة:** هي "رياضة بدنية تقوم على اللكم باليدين حسب قواعد معينة"².

ولقد أفتى العلماء بعدم جواز هذا النوع من الرياضة كما ورد في مجلس الجمع: "يرى مجلس الجمع بالإجماع أن الملاكمة المذكورة التي أصبحت تمارس فعلاً في حلبات الرياضة والمسابقة في بلادنا اليوم هي ممارسة محرمة في الشريعة الإسلامية لأنها تقوم على أساس استباحة إيذاء كل من المتغالبين للآخر..."³

(3)- **ألعاب الكرة بأنواعها:** توجد أنواع عديدة للرياضة بالكرة نذكر منها:

(أ)- **كرة القدم:** وهي "رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعباً بكرة مكورة... تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل مع مرميين في جانبيه ، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف عبر ركل الكرة داخل المرمى"⁴

وجاء في معجم اللغة العربية المعاصرة : "هي لعبة رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في النهاية كل جهة منه ، ويتكون كل فريق منهما من أحد عشر لاعباً"⁵

¹ الجامع، معمر بن أبي عمرو راشد الأزدي مولاها، أبو عمرو البصري ، نزيل اليمن (ت153هـ) تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي المجلس العلمي ببلستان ، وتوزيع المكتب الإسلامي ببيروت ، ط2 1403هـ. باب قوة النبي صلى الله عليه وسلم ، رقم الحديث: 20909 ، ج 11 ، ص 427.

² المرجع السابق ، ج 3 ، ص 2033

³ الملاكمة والمصارعة ، مجلة الجمع الفقهي الإسلامي ، نصف سنوية يصدرها مجمع الفقه الإس لامي برابطة العالم الإسلامي ، السنة 9 العدد 11 ، 1419هـ 1998م ، القرار الثالث الصادر عن الدورة العاشرة المنعقد عام 1408هـ بشأن ص 232-233.

⁴ الموسوعة الحرة ويكيبيديا، arm.wikipedia.org/wiki

⁵ معجم اللغة العربية المعاصرة ، د . أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت 1424هـ) ، عالم الكتب ، ط 1 ، 1429هـ- 2008م ، باب 4308 (ك،ر،و) ، ج 3 ، ص 1925.

- (ب) - كرة السلة: هي: "لعبة يشترك فيها فريقان ، يتألف كل منهما من خمسة لاعبين ، يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة خصمه، وتلعب في ملعب مستطيل"¹.
- (ج) - كرة الطائرة : "هي لعبة رياضية تلعب على ملعب مستطيل مقسم بشبكة عالية يتبارى فيها فريقان كل منهما مؤلف من ستة لاعبين، يقذف الفريق منهما الكرة إلى منطقة الفريق الآخر عبر الشبكة دون أن تقع على الأرض"².
- (د) - كرة التنس (المضرب) : "هي لعبة تكون بين فريقين تفصل بينهما شبكة ، يتقاذفان الكرة بمضربين ، ويتألف الفريق الواحد من لاعب واحد أو لاعبين"³.
- (هـ) - كرة اليد : "وهي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما سبعة لاعبين يمرر اللاعبون الكرة فيها بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف"⁴.

الفرع الثالث : تأثير الرياضة في فترة الحمل.

إنَّ فترة الحمل تؤثر على المرأة نفسياً وجسدياً حيث يشهد جسم المرأة في هذه المرحلة بعض التغيرات ولذلك تنصح المرأة "بالخروج إلى الطبيعة والمشى في الهواء الطلق كل يوم وبمعدل ساعة على الأقل يعد أفضل تدريب رياضي للمرأة الحامل في الأشهر الأولى من الحمل . ومن الضروري تأكيد إحماء عام وشامل للمفاصل والعضلات والأجهزة الداخلية مع تقوية خفيفة عامة ومن الضروري ممارسة التمارين العلاجية الخاصة بالمحافظة على القوام اعتدال الجسم"⁵

¹ معجم اللغة العربية المعاصرة ، د . أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت 1424هـ) ، عالم الكتب ، ط 1 ، 1429هـ-2008م ، باب 4308 (ك،ر،و) ، ج3 ، ص1925 .

² المرجع نفسه ، ج3 ، ص1925 .

³ المرجع السابق ، ج3 ، ص1925 .

⁴ الموسوعة الحرة ويكيبيديا . arm.wikipedia.org wikipar m.

⁵ أثرالنشاط البدني في تحسين الوظائف الفسيولوجية للمرأة ، د. زبيدة عبد الوهاب الداغ ، وزارة التربية والتعليم ، منطقة

العين التعليمية. http:// w.w.w.acmut .com/v/images/stories/pdf/session 3-2pdf.

كما أنه توجد فوائد كبيرة للتدريب البدني يعود على المرأة الحامل وعلى جنينها نذكر منها:

أ) " ما يعود بالفائدة على الأم:

- زيادة مستوى الطاقة للأم ومعدل اللياقة البدنية

- تحسين الحالة النفسية والمزاجية ، عدم وجود الألم في الظهر ، تسهيل عملية الوضع ،

المحافظة على رشاقة الجسم وعدم الإصابة بالسمنة

ب) ما يعود بالفائدة على الجنين : عدم وجود مشاكل أثناء عملية الوضع مع سهولة إتمام

نزوله طبيعياً¹

ولقد حدد الدكتور نجيب ليوس عشرة فوائد للرياضة على المرأة الحامل فقال:

1) الحد من الإجهاد المتزايد للعضلات والمفاصل وأوتار العضلات خلال فترة الحمل.

2) تقليل آلام الظهر

3) حفظ القوام الجيد

4) الإبقاء على الحالات المثلى لعضلات الحوض والمفاصل وأوتار العضلات التي تصبح

مرتحية بسبب التغيرات الهرمونية وزيادة وزن الرحم خلال فترة الحمل.

5) رفع كفاءة عضلات البطن والحوض

6) تقليل الإحساس بالثقل على الحوض

¹ أثر النشاط البدني في تحسين الوظائف الفسيولوجية للمرأة، د. زبيدة عبد الوهاب الدباغ ، وزارة التربية والتعليم ، منطقة

العين التعليمية. [http://w.w.w.acmut.com/v/images/stories/pdf/session 3-2pdf](http://w.w.w.acmut.com/v/images/stories/pdf/session%203-2.pdf)

- 7) تسهيل تزويد الرجلين بالدم
- 8) تقليل ضغط الحياة اليومية ، ولكي تصبحين أكثر نشاطاً بواسطة التمارين.
- 9) تقوية عضلات البطن وبذا يمكن لهذه العضلات أن تدعم الرحم المتضخم.
- 10) إبقاء حالة احترام الذات عند الأم بأعلى مستوياتها ومساعدتها على الثقة بنفسها كشخص ذو أهلية¹.

وتساهم الرياضة "في تقوية العضلات والمحافظة على ليونتها الأمر الذي يخفف من ظاهرة التعب والألم في منطقة الظهر أو مناطق أخرى ، كما أن ممارسة الرياضة من أجل المحافظة على الانتصاب السليم للجسم ، وتخفيف حدة التقعر في الظهر ، والتحدب في الظهر العلوي"².

وقد تعاني المرأة الحامل أحيانا من صعوبة في استنشاق الهواء الأمر الذي قد يكون خطراً على الأم والجنين ، فممارسة الرياضة قد تنقص من هذا الخطر وتبعده، وقد أكد ذلك الأخصائي في العلاج الطبيعي محمد منصور حين قال: " بسبب صعوبة التنفس وقت الحمل فإن درجة الصعوبة للحامل التي تمارس الرياضة تكون أقل، ممارسة الرياضة تساعد في تحسين قدرة الرئتين التنفسية"³.

الفرع الرابع : تأثير الرياضة بعد الولادة.

بعد أن تمر فترة الحمل وتضع الأم جنينها عندها تجد المرأة أن جسمها محتاج إلى بعض التمرينات الرياضية لتسترجع حالة جسمها الطبيعية ولذلك تنصح "بضرورة قيام المرأة المرضع بالنشاط الرياضي الهوائي بعد أسابيع قليلة من الولادة وبعد ترسيخ وتوفير الرياضة الطبيعية حيث تحسن الرياضة الهوائية من لياقة الجهاز الدوري للمرضع دون تأثير على إنتاج الحليب أو

¹الرياضة أثناء الحمل - تمارين رياضية للحوامل- ، د. نجيب ليوس layyous عمان -الأردن.

²الحمل والولادة، أخصائي العلاج الطبيعي ، محمد منصور ، مجلة كلاليت ، 2013-08-07

³المرجع نفسه .

على نمو الرضيع^١، كما أن للتمارين الرياضية دور في تسهيل الولادة فهي تعمل " على تجهيز الجسم للولادة وتعمل على تحسين الليونة أيضاً ، ممارسة الرياضة بشكل ثابت وملائم وقت الحمل يمنع ازدياد وزن الجسم"^٢.

المطلب الثالث : فوائد الرياضة

إن لمزاولة الرياضة وممارستها آثار إيجابية تنعكس على المستويين الفردي والجماعي وعلى مختلف الأصعدة والميادين الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

الفرع الأول : الفوائد الفردية .

أ) تعتبر الرياضة سلاحاً قوياً يساهم في وقاية البدن من مختلف الأمراض ، قال ابن القيم رحمه الله عن الرياضة في كتاب الطب النبوي : "تعوّد البدن الخفة والنشاط ، وتجعله قابلاً للغذاء ، وتصلّب المفاصل ، وتقوي الأوتار و الرّباطات ، وتؤمّن جميع الأمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجية ، إذا استعمل القدر المعتدل منها في وقته ، وكان باقي التدبير صواباً"^٣.

ب) كما أننا نجد أن الأطباء ينصحون من بدت عليهم أعراض داء السكري بالرياضة وكثرة المشي "ونجد أن الرياضة تمنع تكون الدهون الزائدة ، فهي تحافظ على لياقة الجسم وتنظم ضربات القلب وتحسن التنفس عبر الرئتين وتمنع تصلب الشرايين وتكلس المفاصل وارتفاع

^١ أثر النشاط البدني في تحسين الوظائف الفسيولوجية للمرأة ، د، زبيدة عبد الوهاب الدباغ ، وزارة التربية والتعليم ، منطقة العين التعليمية.

<http://w.w.w.acmut.com/v/images/stories/pdf/session3-2pdf>

^٢ الحمل والولادة، أخصائي العلاج الطبيعي ، محمد منصور ، 2013مجلة كلاليت ، -08-07

^٣ الطب النبوي ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين بن قيم الجوزية (ت 751هـ) ، دار الهلال ، بيروت، ص185.

ضغط الدم"¹

ج) تساعد الرياضة على الوقاية من الأمراض النفسية إذا مارس الإنسان الرياضة بشكل صحيح وبروح رياضية عالية فإنه يقضي على العداوة والشحناء والبغضاء تجاه غيره ، وفي ذلك يقول علي حسين أمين يونس : " من الأمراض النفسية التي تسهم الألعاب الرياضية في الوقاية منها : التوترات والأرق والسهر والنكد والشعور بالكآبة"²

د) كما أن الرياضة تساهم في تغيير المزاج نحو الأحسن والترفيه عن النفس "ودفع الملل عن النفس فالإنسان لا يستطيع الثبات والمداومة على عمل واحد متواصل في حياته اليومية لذلك يوزع وقته على العبادات وطلب الرزق والنوم واللهو واللعب ونحو ذلك "³.

هـ) وتساهم الرياضة أيضاً في ملئ أوقات الفراغ خاصة عند الشباب وصيانتهم من الانحراف والفساد الأخلاقي وذلك إذا تحلى الشخص بالروح الرياضية العالية

و) وأجمل الباحث حازم علي بكر حبوشي فوائد الرياضة فقال : "حياة صحية أفضل - تحسين اللياقة - قوام متنز - احترام الذات - التحكم بالوزن - عضلات وعظام أقوى - الشعور بالنشاط والحيوية - قلة التوتر"⁴.

الفرع الثاني : الفوائد الاجتماعية

للرياضة فوائد اجتماعية جمة سنذكر منها:

1- "الإسهام في حفظ استقرار الأسرة والنظام التربوي في المجتمع من عناصر التربية والتنشئة التي يحتاج إليها الفرد في حياته ، دخول عنصر الترويح والتربية مما يُتحصل جزء كبير منه من ممارسة الألعاب الرياضية ، وذلك يكون بدءاً من سن الطفولة بالذات فالشباب فكبار

¹ انظر الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1 ، 1423هـ-2003م ، ص49.

² المرجع نفسه، ص 53.

³ المرجع السابق ، ص50.

⁴ فوائد الرياضة في الحياة، الباحث الاجتماعي حازم علي بكر حبشي ، 24 سبتمبر 2009م.

السن، وإذا كانت الأسرة المنطلق إلى تطبيق ذلك ، فالمدرسة والجامعة والمسجد... هي المكمل لهذا الدور".¹

(2)- زرع الروح الجماعية والاحتكاك بالآخرين وعدم الانطواء على الذات والقضاء على مرض التوحد "تسمح التربية الرياضية بإدماج الفرد في المجتمع وتفرض عليه حقوقاً وواجبات وتعلمه التعاون مع الآخرين والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط وما هو صالح للجميع ، ويتعلم كذلك أهمية احترام الأنظمة والمعتقدات وقوانين المجتمع ، وتقي من الآفات الاجتماعية كالتدخين وتعاطي المخدرات والعنف والسلوك العدواني".²

(3)- "زيادة قوة المجتمع العامل فإذا كانت الألعاب الرياضية تؤدي إلى قوة الجسد عند من يمارسها فإن الفرد سيكون أقدر على العمل ، وأكثر فاعلية وإنتاجاً ، كلٌّ في مجاله المحدد له".³

(4)- اكتساب محاسن الأخلاق: إنَّ من يمارس الرياضة تجده يتحلى بالأخلاق الفاضلة والمعاملة الحسنة مع الآخرين " ويمتاز بسعة الصدر والتحمل وطول الصبر والاعتراف بالتقصير".⁴

(5)- "توفر الرياضة والتربية البدنية الأفضلية السليمة للتعلم والانضباط والثقة بالنفس وروح القيادة ، تعلم الإنسان القيم الإنسانية لتقبل الهزيمة والانتصار في الوقت نفسه".⁵

الفرع الثالث : الفوائد الاقتصادية.

تساهم الرياضة في تطوير المجال الاقتصادي وذلك بعدة فوائد نذكر منها:

¹ الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع - الأردن ، ط 1 ، 1423 هـ ، 2003 م ، ص 54

² الرياضة في الإسلام ، أ. رشيد حفوطة ، موقع حركة مجتمع السلم من الأمانة الوطنية للشباب والعمل الجمعي ، 08/05/ 2014 ، 14:56.

³ الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع - الأردن ، ط 1 ، 1423 هـ ، 2003 م ، ص 56.

⁴ المرجع نفسه ص 54

⁵ مجلة علوم التربية ، أ. المساعد الدكتور ياسين علوان التميمي جامعة بابل - العدد 2- مجلد 5 - الأكاديمية الرياضية العراقية 2006-2007 م ، ص 143

- 1) "الفرد القوي جسدياً يكون في كثير من الأحيان فاعلاً ومنتجاً اقتصادياً أكثر من الفرد الضعيف الكسول الخامل ، وهذا يعود على الإنتاج بالفائدة أو الزيادة إذا ما تولى العمل والإنتاج أهل القوة والكفاءة الجسدية إلى جانب الأخذ بقوة العلم والروح"¹
- 2) "القضاء على الفقر الشديد والمجاعة...فصناعة الرياضة بالإضافة إلى تنظيم الأحداث الرياضية يمكنها من خلق فرص عمل .لأن الرياضة توفر مهارات حياتية ضرورية لحياة مشمسة"².
- 3) "بما أن التربية البدنية تحسن وتطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب وتساهم في تحسين وزيادة الإنتاج... إذ يمكن استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداماً محكماً يمكن من زيادة المردودتي الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي بمردود الإنسان القوي أكثر من مردود الإنسان الضعيف وخاصة في العمل وزيادة الإنتاج كما تساعد في تخفيض تكاليف والرعاية الصحية بتقليل عدد المرضى"³.

الفرع الرابع : الفوائد السياسية.

تساهم الرياضة في إعداد العدة لمواجهة العدو وذلك بتقوية الجسد والتدريب على حمل السلاح ولذلك نجد الثكنات العسكرية تعتمد بشكل أساسي في تدريبها للجنود على الألعاب الرياضية التي تكسب الجسم قوة وصلابة وهذا ما أمرنا الله تعالى به في قوله: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾⁴

¹ الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع - الأردن ، ط 1 ، 1423هـ ، 2003م ، ص 58

² مجلة علوم التربية ، أ. المساعد الدكتور ياسين علوان التميمي جامعة بابل - العدد2- مجلد 5 - الأكاديمية الرياضية العراقية 2006-2007م ، ص143

³ الرياضة في الإسلام ، أ0رشيد حفوظة ، موقع حركة مجتمع السلم من الأمانة الوطنية للشباب والعمل الجمعي ، 08/05/ 2014 ، 14:56.

⁴ سورة: الأنفال ، الآية: 60

يقول علي حسين أمين يونس: "ولعل الألعاب الرياضية كذلك تعد مجالاً لتحقيق بعض مجالات التعاون بين الدول من خلال إقامة اللقاءات الرياضية المشتركة بين أفرادها وأنديةها ومنتجاتها"¹

"ويمكن للرياضة أن تكون إدارة قوية للسلم والتفاهم فيعتبر قوتها في جميع الشعوب وتوحيدها يمكن للرياضة أن تعزز من التسامح والتصالح... يمكن للرياضة أن تكون وسيلة ثقافية للسلم والمحبة والتسامح والتعايش"².

¹ الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع - الأردن ، ط1 ، 1423هـ ، 2003م ، ص 57

² مجلة علوم التربية ، أ. المساعد الدكتور ياسين علوان التميمي جامعة بابل - العدد2- مجلد 5 - الأكاديمية الرياضية العراقية 2006-2006م ، ص 145

المبحث الثاني:

- حكم ممارسة المرأة للرياضة في الأندية النسائية .
- المطلب الأول: أدلة المجيزين .
- المطلب الثاني: الضوابط الشرعية للرياضة النسائية .
- المطلب الثالث: أدلة المانعين.
- المطلب الرابع : المناقشة والترجيح.

المبحث الثاني: حكم ممارسة المرأة للرياضة في الأندية النسائية.

لقد ظهر مؤخراً نوادٍ رياضية نسائية تهتم بالرياضة المرأة، ولذلك يتعين على المرأة المسلمة معرفة حكم الشريعة فيها ومواقف العلماء منها .

المطلب الأول: : أدلة المجيزين .

أقوال المجيزين

يرى المبيحون انه يجوز للمرأة أن تمارس الرياضة في النوادي الرياضية النسائية إذا تقيدت بتنفيذ الضوابط الشرعية التي حددها العلماء أما إذا فقد شرط فإنه لا يجوز لها ذلك .
سئل الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله عن حكم ممارسة الرياضة للبنات ؟ فقال : " إذا كانت الرياضة بين البنات في محل خاص بهن ولا يخالطنهن أو يطلع عليهن أحد من الرجال كالمشي أو السباحة في بيت إحداهن أو مدرستهن ولا يكون فيها محظور شرعي فلا بأس بذلك " .¹

وترى الدكتورة عبلة الكحلأوي أن ممارسة المرأة للرياضة قد تصل إلى حكم الاستحباب وتتعدى حكم الإباحة حيث قالت : " الأصل في الموضوع الإباحة ، بل تصل أحياناً قضية ممارسة المرأة للرياضة إلى أمر مستحب إذا كانت تساهم في تنشيط جسمها ووقايتها من الأمراض ، ولا يوجد مانع من ممارستها في المدارس أو افتتاح نوادٍ نسائية للرياضة شريطة ألا تكون فيها محظورات شرعية"².

قال الدكتور عبد الله بركات وكيل كلية الدعوة بجامعة الأزهر : " ما لم تخرج المرأة عن الضوابط الشرعية في لباسها ومعاملاتها يجوز لها أن تمارس الرياضة كما تشاء"³

وأوضح أحمد عمر هاشم حكم النوادي النسائية فقال : " يجوز للمرأة في بيتها أن تمارس الرياضة التي تتناسب مع طبيعة جسمها كأثني ولا تلحق الأذى بها عاجلاً أو آجلاً ، أما

¹ تناقضات الوعاظ والصحويين، د. حسناء عبد العزيز القنيعير، نقلاً عن صحيفة الرياض اليومية ، الأحد 05 رجب 1435 هـ 4 مايو 2014 م ، العدد 6750، صفحة رقم (35).

² حرمان البنات من الرياضة في المدارس مخالف للشرع، نقلاً عن مفاجآت العودة إلى المدرسة ... اكتشافها ن الصفحة الرئيسية تحقيقات اجتماعية شؤون الأسرة ، 28 جوان 2010م.

³ علماء الدين حرموها والأطباء نصحوا بها ممارسة المرأة للرياضة بين الشريعة ونظرة المجتمع نقلاً من صحيفة شقائق، العدد 13746 ، الموافق 4 مايو 2007 يوم الجمعة ، القاهرة /14 أكتوبر /وكالة الصحافة العربية

خارج بيتها في النوادي والمدارس مثلاً فيجب أن تحرص أثناء ممارستها على التعليم والضوابط الشرعية¹

ثم إن الشيخ الدكتور راتب النابلسي قال: "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 حُب لها الشرع البقاء في بيتها، وإن خرجت فينبغي أن تخرج وهي محتشمة"²

أدلة المجيزين :

(1)- عن هشام بن عروة، عن أبيه عن عائشة قالت: ((سابقني النبي صلى الله عليه وسلم، فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: ((هذه بتلك))³.

ووجه الاستدلال من هذا الحديث هو أن هذين السباقين بين النبي صلى الله عليه وسلم وزوجه لم يكونا في البيت بل في الشارع حيث أمن الرسول صلى الله عليه وسلم عدم اطلاع أحد عليهما وهما يتسابقان.

يقول الدكتور علي محي الدين القره داغي تعقيباً على الحديث: " هذا مؤشر لأمرين مهمين: الأمر الأول : مشروعية الرياضة للنساء ، والأمر الثاني ، الضوابط الشرعية وخصوصية النساء في هذا المجال)⁴.

¹ حرمان البنات من الرياضة في المدارس مخالف للشرع، نقلاً عن مفاجآت العودة إلى المدرسة ... اكتشفها ن الصفحة الرئيسية تحقيقات اجتماعية شؤون الأسرة ، 28 جوان 2010م.

² الضوابط التي يجب أن تراعى في الرياضة ، لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي، التربية الإسلامية- موضوعات مختلفة في التربية دروس حوارية-الدرس (08-28) ، بتاريخ 2006-04-23.

³ الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان ، محمد بن حبان بن احمد بن حبان بن معاذ بن معبد، التميمي، أبو حاتم، الدارمي ، البستي، (ت354هـ) ، ترتيب الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي (ت739هـ)، تحقيق شعيب الأرنؤوط ، مؤسسة الرسالة ، بيروت، ط1، 1408هـ 1988م ، باب السبق ، ذكر إباحة المسابقة بالأقدام إذا لم يكن بين المتسابقين رهان، رقم الحديث 4691 ، ج10 ، ص 545، إسناده صحيح.

⁴ حكم رياضة المرأة في ضوء فتاوى الفقهاء ، عبد الأحد أحمددي، نقلاً عن المنتقى الفقهي بإشراف فضيلة الشيخ الدكتور عبد العزيز فوزان الفوزان ، الرئيسية قضايا معاصرة فقه الأسرة، 1435 هـ 04/06 الموافق 2014/04/04 ،

(2)- عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز ، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان" ¹ ووجه الاستدلال بهذا الحديث هو أن الإسلام يحث المؤمنين و المؤمنات على أن يكونوا أقوياء ، و بممارسة الرياضة يكتسب الجسم القوة ، وذهاب الرياضي أو الرياضية إلى النوادي لإجراء التمارين الرياضية وتقوية الأجساد من الوسائل والأسباب التي تجعل الجسم يتمتع بالصحة و السلامة و بالتالي تتحقق قوة المرأة و الرجل المطلوبة في الحديث بفضل النوادي الرياضية النسائية و الرجالية.

قالت الدكتورة آمنة نصير العميدة السابقة لكليات الدراسات الإسلامية: " إن الإسلام يحرص على تطبيق مقولة " العقل السليم في الجسم السليم " من خلال تشجيعه على الرياضة لتقوية الأجساد والمحافظة على الصحة"²

(3)- القاعدة الفقهية تقول بأن "الأصل في الأشياء الإباحة" قال الدكتور عمر هاشم: " إن الأصل في عموم الأحكام الشرعية أنها للرجال والنساء ما لم تصطدم بنص شرعي يفرق بينهم والأصل في الرياضة الجواز"³.

(4)- عن مكحول عن عمر بن الخطاب كتب إلى أهل الشام أن علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية"⁴.

ووجه الاستدلال من هذا الأثر هو أن عمر بن الخطاب اهتم ببعض الألعاب الرياضية وجعلها من الأمور التي يوصى بها الآباء ولزوم الحرص عليها ، ولو لم تكن من الأمور المحببة شرعا لما كاتب عمر بن الخطاب أهل الشام بشأنها .

¹ صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت261هـ) تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت باب في الأمر بالقوة وترك العجز ، رقم الحديث34 ، ج4 ، ص2052

² حرمان البنات من الرياضة في المدارس مخالف للشرع ، نقلاً من مفاجات العودة إلى المدرسة ... اكتشافها ، الصفحة الرئيسية تحقيقات اجتماعية شؤون الأسرة 28 جوان 2010

³ المرجع نفسه .

⁴ كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ، علاء الدين علي بن حسام الدين ابن قاضي خان القادري الشاذلي الهندي البرهانفوري ثم المدني فالملكي الشهير بالمتقي الهندي ، (ت975هـ) ، تحقيق بكرى حياني -صفوة السقا ، مؤسسة الرسالة ، ط5، 1401 هـ / 1981 م ، فصل في آداب متفرقة ، رقم الأثر11386 ، ج4 ، ص467

5)-إعمال للقاعدة: " الأمور بمقاصدها " ويقصد من ممارسة المرأة للرياضة مراعاة المقاصد الشرعية وفي ذلك تقول الدكتورة مهجة غالب رئيسة قسم علوم القرآن في جامعة الأزهر: " أن تتم من خلالها مراعاة المقاصد الحسنة الشرعية عند المزاولة التي تعين المسلمة على القيام بالواجبات المنوطة بها في الحياة" ¹ و هذه المقاصد هي ضرورة حفظ النفس و ضرورة حفظ العقل إذ انه بممارسة المرأة للرياضة يتحقق المقصد الضروري من الكليات الخمس فهي تكسب سلامة الصحة وتقي جسم الإنسان من الهلاك.

6)- تحقيق بعض المصالح للمرأة من خلال ممارستها للرياضة في النوادي النسائية وجلب المصلحة هو مقصد معتبر شرعاً ومن تلك المصالح: "القضاء على وقت الفراغ عند المرأة، والقضاء على السمعة، والبعد عن تعرض الفتيات للمعاكسات عند إقامة نوادي خاصة بهن، وبتفتح هذه النوادي توجد فرص عمل جديدة للمرأة" ².

المطلب الثاني: الضوابط الشرعية لممارسة المرأة للرياضة في النوادي النسائية.

إذا مكنت المرأة من ممارسة الرياضة خارج بيتها، فإنه ينبغي عليها وبشدة التقيد بضوابط شرعية بينها العلماء، وأن تكون شديدة الحرص على أن لا تضيّع أي ضابط منها فمتى اختل شرط واحد منها فإنه قد يتغير الحكم الشرعي.

من خلال تحديد بعض العلماء للضوابط الشرعية التي ينبغي للمرأة أن تلتزم بها عند ممارستها للرياضة في النوادي النسائية نخلص إلى إجمال الضوابط الشرعية في عناوين وهي:

1)- التقيد بالحجاب الشرعي:

إن المرأة المسلمة مطالبة بارتداء اللباس الشرعي عند خروجها من البيت مطلقاً ، فيجب على المرأة أن تلتزم بلباسها الشرعي في طريقها للنادي وعند ممارستها للألعاب الرياضية

¹ حرمان البنات من الرياضة في المدارس مخالف للشرع، نقلاً مفاجآت العودة إلى المدرسة ... اكتشفها ، الصفحة الرئيسية تحقيقات اجتماعية شؤون الأسرة، 28 جوان 2010

² انظر: النوادي الرياضية النسائية بين المصلحة والمفسدة ، محمد بن عبد الله بن صالح الهبدان 16/02/1425 هـ ، ص 07-17.

قال الله تعالى: ﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَخَفَّظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ خُمُرَهُنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ ﴾^١.

فالشريعة الإسلامية ألزمت المرأة باللباس الحجاب الشرعي داخل النادي الرياضي النسائي وخارجه، وأن لا تتشبه بالرجال، فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: ((لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال))^٢

(2) - ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي:

ينبغي أن تكون ممارسة المرأة للرياضة خارج أوقات الصلاة قال الشيخ محمد إبراهيم: " أن لا يكون اللعب بأنواع الرياضات في وقت الصلاة المكتوبة ، أو ما يقارب وقتها قبل دخوله فهذا لا يجوز بحال وهو من المنكرات الواجب إنكارها ، حكمه حكم غيره مما يلهي عن ذكر الله وعن الصلاة " ^٤ وأن لا يكون على حساب أدائها لواجباتها المنزلية والتربوية لأبنائها بل يجب عليها أن تحكم قانون ترتيب الأولويات. ^٥

(3) - البعد عن الاختلاط:

من المعلوم أن ممارسة الرياضة فيها أداء لحركات معينة ولا يجوز للرجال غير المحارم أن يطلّعو على النساء وهن يمارسن الرياضة ولا الإشراف على تدريبهن .

^١ سورة: النور، الآية: 31.

^٢ صحيح البخاري ، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ، ط 1 ، 1422هـ ، باب المتشبهون بالنساء والمتشبهات بالرجال رقم الأثر 5885 ، ج 7 ، ص 159.

^٣ انظر: الضوابط التي يجب أن تراعى في الرياضة ، للدكتور محمد راتب النابلسي ، التربية الإسلامية-موضوعات مختلفة -دروس حوارية-الدرس (08، 28) ، بتاريخ 2006م -04-23.

^٤ الدرر السننية في الأجوبة النجدية ، علماء نجد الأعلام ، تحقيق: عبد الرحمان بن محمد بن قاسم ، ط 6 ، 1417هـ -1996م ، باب كثرة الملاهي في هذا العصر ج 15 ، ص 201.

^٥ انظر: حكم ممارسة المرأة للرياضة ، د، عبد الرحمان بن أحمد الجرعي ، موقع الإسلام اليوم ، بحوث فقهية ، أبريل 2006م الموافق الثلاثاء 20 ربيع الأول ، 1427هـ

4- خلو المكان من آلات التصوير :

بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي أصبح بإمكان جميع الناس أن يطلعوا على ما يحدث في أماكن عالية البناء، مغلقة وذلك بفضل كاميرات التصوير و التي قد يكون حجمها صغيراً وقد تكون خفية عن الأعين، لذلك يجب تحري مراقبة المكان .¹

5- مناسبة الرياضة لخلفة المرأة:

الرياضة هي أنواع متعددة ومنها ما هو مناسب للنساء ومنها ما هو مناسب للرجال فينبغي على المرأة المسلمة أن تمارس ما هو مناسب لفطرتها ولأنوثتها، فمثلاً رياضة كمال الأجسام رياضة لا تليق بجسم المرأة.²

6- ألا يترتب على ممارستها ضرر :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا ضرر ولا ضرار)).³
وقال الدكتور راتب النابلسي: " أية رياضة تؤدي إلى إيذاء الطرف الآخر، أو إلى إيذاء

¹ انظر: أحكام مشاركة المرأة في مسابقات التمثيل والألعاب وعروض الأزياء الفنية ، مهدي أمين موسى المبروك ، إشراف ، د، جمال حسن حشاش ، رسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الفقه والتشريع بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس ، فلسطين 2008م ، نوقشت الرسالة في 28/08/2008م و أجزيت ص63.
² حكم رياضة المرأة في ضوء فتاوى الفقهاء ، عبد الأحد احمدي ، الموقع العام الملتقى الفقهي ، في 1435هـ /04/06 الموافق 2014م /04/04:21 6 ص

³ سنن ابن ماجه ، ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني وماجة اسم أبيه يزيد (ت273هـ)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي ، كتاب الأحكام ، باب من بني في حقه ما يضر بجاره ، رقم الحديث 2341، ج 2 ، ص784 ، قال الألباني: صحيح لغيره.

اللاعب نفسه فهذه الرياضة محرمة".¹

والمرأة عند ممارستها تتعرض لمخاطر وأضرار، وفي ذلك يقول الدكتور مفلح بن غضبان الرويلي: "ازدياد معدل الإصابة بتمزق الرباط الصليبي في الركبة بما يقارب 08 أضعاف الإصابة عند الرجال، و 44% من النساء اللاتي يمارسن رياضة الجري لمسافات طويلة يتعرضن للإصابة بكسر واحد في الرجل، و 21% يتعرض للإصابة بعدة كسور، النساء الرياضيات يتعرضن للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد أكثر من باقي النساء".²

ولذلك يجب البعد عن الألعاب الرياضية التي قد يلحق منها ضرر ولو كان محتملاً.

(7) - أن يشرف على تدريبها نساء:

يشترط في النوادي النسائية شرعاً أن يتولى تدريب المرأة نساء ملتزمات، لأن التمارين الرياضية عبارة عن حركات جسمية قد تتعرض المرأة فيها للتكشف من غير قصد، وقد تحتاج الرياضية إلى مساعدة من مدربتها ولذلك ينبغي إبعاد الرجال عن هذه النوادي.³

¹ الضوابط التي يجب أن تراعى في الرياضة، للدكتور محمد راتب النابلسي، التربية الإسلامية-موضوعات مختلفة- دروس حوارية-الدرس (08، 28) ⁴ انظر: ضوابط السلامة التربوية في ممارسة الفتيات للرياضة البدنية، الدكتور عدنان بن حسن باحارث، ط 1، 1425، دار المجتمع للنشر والتوزيع، ص 21-57. بتاريخ 2006م 04-23.

² الرياضة النسائية.... وجهة نظر طبية، د. مفلح بن غضبان الرويلي، صيد الفوائد.

³ انظر: موقع الإسلام، سؤال وجواب للمشرف العام الشيخ محمد صالح المنجد، فتوى رقم 115676 - ممارسة المرأة للرياضة ضوابطها وشروطها ومخاطرها، 06 ربيع الأول 1435هـ، 11:53 مساءً

(8)- أن تكون المواصلات للمرأة مأمونة لا خلوة فيها:

يجب أن تحرص المرأة عند ذهابها للنادي النسائي أن تكون رفقة محرم فعن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((لا يخلون رجل بامرأة إلا مع ذي محرم)) فقام رجل فقال: يا رسول الله، امرأتي خرجت حاجّة واكتتبت في غزوة كذا وكذا، قال: ((ارجع فحجّ مع امرأتك))¹.

(9)- خلو الرياضة من المقامرة:

إن المقامرة فعل منهي عنه شرعاً وهو المعروف بالميسر فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((من حلف فقال في حلفه: واللوات والعزى، فليقل: لا إله إلا الله ومن قال لصاحبه: تعال أقامرك، فليصدق))²

(10)- ألا تؤدي الرياضة إلى الخصومة:

في مهام الرياضة تقوية الجسد للقيام بالواجبات أما الخصومة فهي ليست مقصدا رياضيا كما نجد في بعض الأحيان من يوالي فريقاً فإنه ينتصر له ويعادي الفريق المناظر له فهذا لا يجوز شرعاً.

(11)- أن لا يكون القصد منها تقوية الجسد فقط:

إن الدين الإسلامي جاء معتبراً لمقاصد الأفعال فهناك من يمارس التمارين الرياضية ليتقوى بها على الضعفاء ويتسلط بها على غيره فهذا أمر لا يجوز، بل يجب على الرياضيات أن يعقدن نيتهم على تقوية الجسم لأداء ما أمرهن الله تعالى بأدائه.

(12)- ألا تحتوي على طقوس محرمة شرعاً:

هناك بعض النوادي يتعلم اللاعبات فيها طقوسا وحركات غير شرعية مثل الانحناء عند بداية اللعب، فعن أنس بن مالك قال: ((قلنا يا رسول الله أينحنني بعضنا لبعض؟ قال

¹صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، ط1، 1422هـ، كتاب النكاح، باب لا يخلون رجل بامرأة إلا ذو محرم، والدخول على المغيبة، رقم الحديث 5233، ج7، ص373

²صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، ط1، 1422هـ، كتاب تفسير القرآن، باب (أقرأتم اللات والعزى)، النجم 19، رقم الحديث 4860، ج6، ص141

"لا" قلنا أيعانق بعضنا بعضاً؟ قال: "لا" ولكن تصافحوا))¹

يرى بعض العلماء أنّ رياضة المرأة في الأندية النسائية والدعوة إليها غير جائزة شرعاً واعتبروها محل إفساد للمرأة كما أفتى بذلك الشيخ محمد صالح المنجد حيث قال: "أمرت الشريعة بقرار المرأة في البيت وعدم الخروج لغير الحاجة، صيانة لعفتها، ورعاية لكرامتها، وحفظاً لها من كل سوء، وخروج المرأة المسلمة للأندية العامة والمساح مما ينبغي أن تنهي عنه أشد النهي، لما فيه من منكرات وفساد"²

ولقد أفتى بذلك فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين حين سئل عن حكم دخول النساء إلى المساح فقال: "نصيحتي لإخواني ألاّ يمكنوا نساءهم من دخول نوادي السباحة والألعاب الرياضية، لأن النبي صلى الله عليه وسلم حث المرأة أن تبقى في بيتها، فقال وهو يتحدث عن حضور النساء للمساح وهي أماكن العبادة والعلم الشرعي"³ ((لا تمنعوا نساءكم المساجد وبيوتهن خير لهن))⁴ وتحقيقاً لقوله تعالى ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ ﴾⁵

ولقد قال الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن محمد آل الشيخ حين سئل عن حكم ممارسة المرأة لرياضة السباحة: "الحقيقة يا إخواني خروج المرأة عمّا حد لها ورسم لها في الشرع يسبب لها ولغيرها البلاء والفساد، فالمرأة لو كانت تتعلم السباحة في منزلها فإنّ أحداً لا

¹ سنن ابن ماجه، ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني وماجة اسم أبيه يزيد (ت 273هـ)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عسى البابي الحلبي، كتاب الآداب، باب المصافحة رقم الحديث 3702، ج 2، ص 1220. قال الألباني: حسن.

² أهل يجوز للنساء ارتياد حمامات السباحة؟، الشيخ محمد صالح المنجد، موقع سؤال وجواب، 159926، الخميس 21 جمادى الأولى 1436 هـ - 12 مارس 2015.

³ رياضة السباحة مسائل وأحكام، رأفت الحامد العدني، نقلاً من المنتدى الشرعي العام ملتقى أهل الحديث، 17 - 0412، الدولة عدن - بمن الحكمة.

⁴ صحيح ابن خزيمة، أبو بكر محمد بن إسحاق بن خزيمة بن المغيرة بن صالح بن بكر السلمي النيسابوري (ت 11هـ)، تحقيق د، محمد مصطفى الاعظمي المكتب الإسلامي - بيروت، باب اختيار صلاة المرأة في بيتها على صلاحها في المسجد، رقم الحديث 1684، ج 3، ص 92، قال الألباني: إسناده صحيح لولا عنعنة حبيب بن أبي ثابت لكن الحديث صحيح بشواهده.

⁵ سورة الأحزاب، الآية 33

يمنعها ، لكن أن تخرج من منزلها إلى أماكن تعليم السباحة وبالصفة المذكورة وبملايس لا تستر عورتها فإن ذلك أمر مخالف للشرع"¹

وجاء في كتاب : " يسألونك " للدكتور حسام عفانة: " يحرم على المرأة المسلمة أن تتراد المسابح ونوادي اللياقة البدنية لتسبح أو لتقوم بتمارين رياضية لتخفيف وزنها أو ما شابه ذلك لما يترتب على ذلك من تهتك وتبذل سواء كانت هذه الأماكن عادة يدخلها الرجل والنساء على سواء أو كانت خاصة بالنساء"²

أدلة المانعون :

لقد ساق المانعون لممارسة المرأة للرياضة في أندية نسائية عدة أدلة نذكر منها:

- 1- عن أبي مليح الهذلي ، أن نسوة من أهل حمص استأذنَّ على عائشة ، فقالت : " لعلكن من اللواتي يدخلن الحمامات ، سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((أيما امرأة وضعت ثيابها في غير بيت زوجها ، فقد هتكت ستر ما بينها وبين الله))"³
- والمرأة في النوادي الرياضية تضع ثيابها لتلبس ثياباً يناسب تلك الألعاب الرياضية، وقد لا تتوفر فيه شروط الحجاب الشرعي المأمور به ، وبالتالي يشملها الوعيد المذكور في الحديث.
- 2- عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((المرأة عورة فإذا خرجت استشرفها الشيطان وأقرب ما تكون من ربهما إذا هي في قعر بيتها))⁴

¹ رياضة السباحة مسائل وأحكام، رأفت الحامد العدني نقلا من المنتدى الشرعي العام ملتقى أهل الحديث ، تاريخ التسجيل 17-12-2004، الدولة ، عدن -يمن الحكمة

² يسألونك ، الأستاذ الدكتور حسام الدين بن موسى عفانة ، رئيس دائرة الفقه والتشريع ن كلية الدعوة وأمور الدين جامعة القدس ، مكتبة دنديس الخليل عين سارة ، ط1 ، 1428هـ-2007م ، ج2 ، ص401

³ سنن ابن ماجة ، ابن ماجة أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني ، وماجة اسم أبيه يزيد (ت273هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي ، 38 باب دخول الحمام ، رقم الحديث 3750 ، ج2 ، ص1234.

⁴ الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان ، محمد بن حبان بن احمد بن حبان بن معاذ بن معبد التميمي ، أبو حاتم الدرامي ، البستي (ت354هـ) ، ترتيب الأمير علاء الدين علي بن بلمان الفارسي(ت739هـ) . تحقيق شعيب الأرنؤوط ن مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ط1 ، 1408هـ-1988م باب ذكر الأمر للمرأة بلزوم قعر بيتها لأن ذلك خير لها عند الله جل وعلا ، ورقم الحديث 5599 ، ج12 ، ص413 ، إسناده صحيح على شرط مسلم.

علق على هذا الحديث فهد بن سعد أب¹ حسين فقال: " وصيتي لنساء المسلمين أن يتذكرن إن الأصل هو القرار في البيت، هذا هو الأصل في الإسلام بخلاف الأصل عند دعاة التغريب، فالمرأة هي مصباح البيت... وإذا كانت المرأة في بيتها فهي قريبة من ربها"²
 (3)- عن أبي الأحوص، عن عبد الله، قال: ((إنما النساء عورة ، وإن المرأة لتخرج من بيتها وما بها من بأس فيستشرف لها الشيطان فيقول: " إنك لا تمرين بأحد إلا أعجبته وإن المرأة لتلبس ثيابها فيقال أين تريدان ؟ فتقول أعود مريضاً ، أشهد جنازة ، أصلي في مسجد ، وما عبت امرأة ربها بمثل أن تعبه في بيتها))³

ووجه الاستدلال هو أن هذه الأعمال كلها المذكورة هي أعمال خير وجائزة شرعاً لكنه يُجَبَّبُ للمرأة عدم الخروج من البيت والأفضل أن تعبد ربها وهي في بيتها ، ومن ثمة الخروج لنواصي الرياضة يُمنع من باب أولى، يقول فهد بن سعد أباً حسين: " الجهاد في سبيل الله من أفضل الأعمال وهو ذروة سنام الإسلام بل من لم يحدث نفسه بالغزو مات على شعبة من النفاق ومع ذلك ، فإن بعض العلماء ينهون عن الجهاد في سبيل الله إذا ترتبت عليه المفساد العظيمة أفلا يُسد فساد الأندية الرياضية النسائية"⁴

(4)- عن عائشة رضي الله عنها قالت: ((لو أدرك رسول الله صلى الله عليه وسلم ما أحدث النساء لمنعهن كما منعت نساء بني إسرائيل))⁵
 ووجه الاستدلال هو أن النوادي الرياضية النسائية هي أمر مستحدث لم يكن معروفاً في عهد النبي صلى الله عليه وسلم ولو أدرك النبي صلى الله عليه وسلم ذلك لمنعه .

¹ مستنقع الأندية الرياضية ، فهد بن أسعد أباً حسين ، إشراف الدكتور سعد بن عبد الله الحميد ، الدكتور خالد بن عبد الرحمان الجريسي ، شبكة الألوكة الشرعية ، 2009م/06/02 الموافق 1430هـ/06/09

² المعجم الكبير ، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللحمي الشامي ، أبو القاسم الطبراني ، (ط36هـ) ، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي ، مكتبة ابن تيمية ، القاهرة ، ط2 ، رقم الأثر: 9480 ، ج09 ، ص294.

³ مستنقع الأندية الرياضية ، فهد بن أسعد أباً حسين ، إشراف الدكتور سعد بن عبد الله الحميد ، الدكتور خالد بن عبد الرحمان الجريسي ، شبكة الألوكة الشرعية ، 2009م/06/02 الموافق 1430هـ/06/09

⁴ صحيح البخاري ، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، تحقيق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ، ط1 ، 1422هـ ، باب خروج النساء إلى المساجد بالليل والجلس ، رقم الحديث869 ، ج1 ، ص173

5)- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((صنفان من أهل النار لم أرهما قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسه ن كأسنمة البخت المائلة ، لا يدخلن الجنة ، ولا يجدن ريحها، وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا)).¹
"ووجه الدلالة من الحديث أن الفتيات في تلك النوادي سيرتدين ملابس إما أن تكون ضيقة تحدد حجم الأعضاء أو تكون قصيرة أو شفافة فتدخل في هذا الوعيد الشديد الذي أخبر عنه النبي صلى الله عليه وسلم."²

6)- دخول النساء للنوادي الرياضية وممارستهن للألعاب الرياضية منافي للقاعدة القائلة بأن

: [درء المفسدة الراجحة مقدم على جلب المصلحة المرجوحة] "فلو سلمنا بوجود مصالح في

النوادي للفتيات إلا أننا بالنظر إلى ما يترتب عليها من مفسد نجده أضعافاً مضاعفة

بالنسبة لتلك المصالح القليلة النسبية التي لا تكاد تذكر"³

7)- "تحريم ممارسة المرأة للرياضة في النوادي الرياضية النسائية هو إعمال لقاعدة [سد الذرائع] وقاعدة: [يتحمل الضرر الخاص لدفع الضرر العام] لأن ممارسة المرأة للرياضة في النوادي قد يترتب عليه مفسد ككشف العورات وإمكان تصويرهن وهن بغير اللباس الشرعي فسدًا لهذا يمنع النساء من الرياضة في النوادي النسائية لأن ما أفضى إلى الحرام فهو حرام كما أن عدم الحركة لدى شريحة محدودة من النساء هو ضرر خاص يتحمل لدفع الضرر العام

¹ صحيح مسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت 261هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي-بيروت ، باب النساء الكاسيات العاريات ، رقم الحديث 125 -ج3 ، ص1680.

² النوادي الرياضية النسائية بين المصلحة والمفسدة ، محمد بن عبد الله بن صالح الهبدان، (د.ر)،(د.ط)، 16/02/1425 هـ ، ص33.

³ المرجع نفسه .

وهو ما سيحصل من مفاسد عند إنشاء النوادي الرياضية النسائية¹ .
ولقد ذكر المانعون لرياضة البنات في المدارس عدة مفاسد من أجلها تمنع الفتاة من الرياضة في المدرسة وهي :"
1)- التشبه بطرائق الكفار والتبعية و الطاعة لهم. 2)- زوال الحياء 3)- التشبه بالرجال في اللباس 4)- الملابس الرياضية النسائية غالبها مشتمل على محذورات شرعية كالضيق الذي يصف أعضاء الجسم 5)- إدخال الرياضة سبب لترجل الطالبات واتباع لخطوات الشيطان 6)- التعرض للتصوير"²
فنظراً لوجود هذه المفاسد تمنع المرأة من الرياضة.

¹أنظر: النوادي الرياضية النسائية بين المصلحة والمفسدة ، محمد بن عبد الله بن صالح الهبدان، (د.ر)،(د.د.ط)، 16/02/1425 هـ ، ص33-34-35.

²أنظر: الرياضة والكشافة للبنات في المدارس والجامعات حكمها وآثارها ، عبد الرحمان بن سعد بن علي الشثري ، دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث ، ط3 ، 2001م -1432 ، ص 6-13.

المطلب الرابع: مناقشة الأدلة والترجيح .

*مناقشة أدلة المانعين:

1- إن الاستدلال بحديث عائشة رضي الله عنها: "أما امرأة وضعت ثيابها في غير بيت زوجها فقد هتكت ستر ما بينها وبين الله" ¹، هو استدلال على لزوم لبس الحجاب للمرأة المسلمة وليس استدلالاً على منع رياضة المرأة، إذ أن المبيح ون لرياضة المرأة يشترطون الحجاب الشرعي للمرأة، أما إذا احتل هذا الشرط فإن الجميع يمنع المرأة من ممارسة الرياضة في النوادي النسائية.

قالت الدكتورة حسناء القنيعير: "إن الذي يتضح من حديث عائشة هو أن نزع الملابس في غير بيت الزوج لا ينطبق على نزعها لغرض ممارسة الرياضة حيث المعنى يتجاوز ذلك إلى معنى آخر لا علاقة له بها ولكن الرغبة في التنفير من الأمور المباحة التي لم يأت دليل قاطع على تحريمها، تجعل بعض المتشددین يخلطون الأمور خلطاً عجيباً يبرأ منه الإسلام" ²

2- إن الاستدلال بالحديث: "المرأة عورة"، فإذا خرجت استشرفها الشيطان، وأقرب ما تكون من ربها إذا هي في قعر بيتها" ³، لا يسلم بهذا الاستدلال على عدم جواز رياضة المرأة في النوادي النسائية لأنه ليس في الحديث تصريح في رياضة المرأة وإنما هو لفظ عام يشمل كل خروج للمرأة من بيتها، فإذا كان خروجها لتحصيل ما هو مطلوب شرعاً جاز لها الخروج بالضوابط الشرعية.

3- أما الأثر المروي عن عبد الله رضي الله عنه (.. وما عبت امرأة ربها بمثل أن تعبد في بيتها) ⁴، فمعارض بفعل النبي صلى الله عليه وسلم حين سابق أمنا عائشة رضي الله عنها وكانا في سفر ومتى ثبت ذلك بطل إلزام المرأة بممارسة الرياضة في بيتها فقط.

4- أما الاستدلال بالأثر المروي عن عائشة رضي الله عنها ((لو أدرك رسول الله...)) ⁵ فأوجه لفظة "أحدث" أنه يراد بها الإحداث في مسائل العبادات والتي هي توقيفية كما هو

¹ سبق تخريجه ص32.

² مجلة الرياض، د. حسناء القنيعير، الرئيسة ن آخر الأخبار الأولية المحلية الدولية ... الأحد 13 ربيع الأول 1428هـ،

101 أبريل 2007م العدد 14160

³ سبق تخريجه ص32.

⁴ سبق تخريجه ص33.

⁵ سبق تخريجه ص33.

معلوم، فالإحداث بالزيادة والنقصان في الدين ما ليس منه يدخل ضمن البدع المنهي عنها شرعاً، وإني أرى أن الرياضة تدرج في قسم العادات، والقاعدة تقول: [الأصل في العادات الإباحة إلا ما ورد عن الشارع تحريمه].

5- أما الدليل الخامس الذي استدل به المانعين لرياضة المرأة في النوادي النسائية ، فليس فيه دلالة على حكم رياضة المرأة وإنما هو يحدد ضوابط وشروط الحجاب الشرعي، ونهي للمرأة بأن تكون كاسية باللباس لكنها عارية لكونه يصف ويشف ورؤوسهن عالية كأسنمة البخت المنهي عنها.

6- والاستدلال بقاعدة: [درء المفسدة الراجحة مقدم على جلب المصلحة المرجوحة] فان هذه الأشياء التي صنفتها في المفاسد لا توجد في النوادي الرياضية النسائية إذا تقيدت المرأة بالضوابط الشرعية التي حددها المجيزون لها.

7- أما الاستدلال بقاعدة [سد الذرائع] وقاعدة [يتحمل الضرر الخاص لدفع الضرر العام] فهذه المفاسد التي قد تنجم عن ممارسة المرأة للرياضة ويسعى المانعون لسدها فإن المبيحين للرياضة النسائية أيضاً وضعوها كشرط وضوابط يجب على المرأة التقيد بها وإن لم تلتزم بها يمنعون المرأة من ممارسة الرياضة في النوادي مثل مسألة لباس المرأة والاختلاط وغيرها من الأمور المخالفة للشرع الإسلامي .

مناقشة أدلة المجيزين :

1- إنَّ مسابقة النبي صلى الله عليه وسلم لأمنا عائشة كان في معزل عن أعين الناس ليس كما هو الحال في النوادي النسائية وخير دليل على ذلك أنه طلب من الجيش أن يتقدم فلما ذهب الجيش أجرى السباق مع أمنا عائشة ومن فعله هذا نستنتج انه إذا كانت الرياضة النسائية بحضور الرجال غير المحارم فإنه لا يجوز ممارستها.

2- إن الاستدلال بحديث أبي هريرة: ((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...))¹

يسلم به كدليل على الترغيب في قوة البدن والإيمان، ولكن ليس دليلاً على رياضة المرأة في النوادي النسائية حيث أنه يمكن تحصيل تلك القوة بممارسة الرياضة في البيت فليس بالضرورة

¹ سبق تخريجه ص 24.

ذهاب المرأة للنادي الرياضي حتى تكتسب المرأة القوة البدنية وخاصة في وقتنا الحالي إذ انه يمكن للمرأة اقتناء الآلات الرياضية التي تساعد على تطبيق التمارين الرياضية وهي في بيتها دون الحاجة إلى الخروج إلى نوادي رياضية نسائية.

(3)- إن الاستدلال بالقاعدة: [الأصل في الأشياء الإباحة إلا ما ورد عن الشارع تحريمه] استدلال ضعيف لوجود خاصية للمرأة في هذا المجال و هي قاعدة عامة تشمل الرجال والنساء لكنها قد تخصص- إن صح هذا التخصص- بالنصوص الواردة في حق الرجال فقط، حيث أن الشارع طلب ولم يُصرِّح للنساء بذلك فكأنه استثنى النساء ، فالنبي صلى الله عليه وسلم كان يمارس الرماية وغيرها وكان يسمح للرجال بممارسة بعض الألعاب الرياضية في ساحة المسجد وبحضور الناس ولم يعب عليهم ذلك، وحين أراد عمر بن الخطاب إيقافهم منعه من ذلك.

(4)- إن مكاتبة عمر بن الخطاب لأهل الشام فيها تصريح بطلبه تعليم الرياضة من سباحة ورمية وفروسية للأولاد وليس فيه ذكر للمرأة، حيث انه من تمام التربية للأبناء أن يسعى والديهم في تقوية أجساد أبنائهم حتى يشبوا وهم متقنون لفنون الرياضة وحتى يكونوا على أتم الاستعداد لمواجهة العدو إذا نزل بساحتهم، أما المرأة فهي ليست مطالبة بالقتال والجهاد رغم أنه يمكنها أن تشارك في المعارك كما كان بعض الصحابيات الجليلات يجارن مع الرسول صلى الله عليه وسلم في الغزوات ولكن ذلك تطوعاً منهن وليس وجوباً عليهن وبالتالي من الأولى للمرأة أن تكون رياضية متقنة لبعض الألعاب المناسبة لها ولكن ليس بخروجها للنوادي الرياضية النسائية.

(4)- إن القول بأن ممارسة المرأة للرياضة في النوادي النسائية يحقق بعض المصالح وجلب المصلحة هو مقصد معتبر شرعاً لا يسلم به حيث أنه يمكن للمرأة أن تحقق تلك المصالح من طرق أخرى فمثلاً مصلحة القضاء على وقت الفراغ يمكن أن تستبدل بتعليم الفتاة والعمل في دور تحفيظ القرآن الكريم مثلاً ومصلحة القضاء على السمنة يمكن أن تحقق عند الاستغناء على الخادمت في البيوت والتخفيف من الطعام استجابة للأوامر الربانية قال الله تعالى: ﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا

تُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١﴾ ، وقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسبك يا بن آدم لقيمات يقيمن صلبك، فإن كان لابد فثلث طعام وثلث شراب وثلث نفس)).^٢

وإن القول بأن دخول المرأة لنادي رياضية نسائية يقضي على السمعة فهذا غير صحيح ، حيث أنه يوجد ارتفاع في نسبة السمعة لدى الشباب مع أن النوادي الرياضية مفتوحة لهم أما مصلحة البعد عن تعرض الفتيات للمعاكسات فالنوادي توفر لهن المكان المناسب للتدريب فلا يسلم بهذا لأن الأندية النسائية هي بؤرة فساد أيضاً وذلك بوجود كاميرات التصوير التي تبرز صور للمرأة وهي ليست في لباسها الشرعي ، أما مصلحة فتح النوادي توجد فرص عمل جديدة للمرأة فعلى العكس حيث أن تكاليف الإنفاق عليها ستكون أضعاف مضاعفة من الموارد المنتظرة منها وتكثر بها الديون، وهناك مجالات عديدة يمكن من خلالها فتح فرص وظيفية للمرأة مثل فتح مجال العمل عن بعد مثل ترجمة خطابات ثم تستلم راتباً على ذلك أو إعداد مراكز لتدريب النساء على مهن مختلفة تتناسب مع طبيعة المرأة كالحياطة والحاسب الآلي والطبخ... الخ أو إقامة مستشفيات خاصة بالنساء فيه جميع طاقم التشغيل نساء فهذه بدائل يمكن أن تشغل المرأة عن الذهاب للنوادي الرياضية ولها نفع كبير للمرأة والمجتمع.^٣

^١سورة: الأعراف، الآية: 31.

^٢صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن معبد ، التميمي ، أبو حاتم ، الدرامي ، البستي (ت354هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ط2 ، 1414-1993م ، كتاب الأظعمة باب وصف أكل المسلمين الذي يجب عليهم رقم الحديث5236 ، ج 12 ، ص41 ، صححه الألباني .

^٣أنظر: النوادي الرياضية النسائية بين المصلحة والمفسدة، محمد بن عبد الله بن صالح العبدان ، ص 07-17.

الترجيح :

بعد عرض أدلة المانعين للمرأة أن تمارس الرياضة في نوادي رياضية نسائية وأدلة المجيزين لها يترجح عندي - والله أعلم - أن أدلة المجيزين هي أدلة أقوى وأرجح، لأن القول بجواز الرياضة النسائية في النوادي الرياضية مع الضوابط الشرعية هو قول يشتمل على الوسطية التي جاءت بها الشريعة الإسلامية، وأن الأسباب التي من أجلها منع المانعون المرأة من ممارسة الرياضة في النوادي النسائية هي نفسها جعلها المجيزين كضوابط وشروط لجواز ممارسة المرأة للرياضة في النوادي النسائية وبالتالي إذا التزمت المرأة بالضوابط الشرعية التي قررها العلماء جاز لها ممارسة الرياضة خارج بيتها .

خاتمة:

وبعد هذا العرض حول موضوع الضوابط الشرعية لممارسة المرأة للرياضة في النوادي النسائية ، يهمني أن أضمن هذه الأسطر الأخيرة بنتائج وتوصيات.

أولاً: النتائج

- 1- إن المعنى الشرعي لكلمة الرياضة يتفق مع المعنى الاصطلاحي وهو بأن الرياضة عبارة عن نشاط يتضمن جهداً جسدياً ومهارة تحكمه قوانين او عادات تمارس عادة على نحو تنافسي.
- 2- الرياضة أنواع كثيرة ومتعددة منها ما يؤدي بشكل فردي وبعضها يؤدي على نحو جماعي.
- 3- إن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشارك في بعض الرياضات وبعضها حثنا الله تعالى على ممارسة في القرآن الكريم كما في قوله تعالى: **وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ**¹
- 4- إن للرياضة أثر كبير على المرأة الحامل وعلى جنينها قد يكون إيجابي إذا كانت الرياضة حركات مسموح بها طبيياً ، وقد يكون التأثير سلبياً وعلى جنينها إذا كانت التمارين الرياضية المؤداة تسبب خطر للأم أو لجنينها .

¹سورة: الأنفال، الآية: 60

- 5- للرياضة فوائد عقلية وجسمية ونفسية على مستوى الفرد فهي تقي من الأمراض الخطيرة وتعالج بعض الأمراض مثل داء السكري وتقضي على العداوة والشحناء والبغضاء تجاه الآخرين، لأنها تجعل الفرد يتمتع بروح عالية كما أنها تساهم في تغيير المزاج نحو الأحسن ودفع الملل والتوترات عن نفس الإنسان وتملاً أوقات الفراغ وتكسب الفرد محاسن الأخلاق.
- 6- يكتسب الإنسان من الرياضة فوائد اجتماعية حيث أنها تحفظ استقرار الأسرة وتزرع الروح الجماعية لدى أفراد المجتمع وتقضي على مرض التوحد والانطواء على الذات وتجعل الفرد مندجاً في مجتمعه متعاوناً مع غيره محترماً للقوانين وتقيه من الوقوع في الآفات الاجتماعية.
- 7- تساهم الرياضة في رفع المستوى الاقتصادي للبلد لأنها تكسب الفرد روح العمل والإنتاج عندما يستخدم قوة جسمه استخداماً محكماً.
- 8- تساهم الرياضة سياسياً في حفظ الأمن من خلال إعداد الجنود الأقوياء .
- 9- هناك من العلماء من منع المرأة من ممارسة الرياضة في النوادي النسائية واعتبر النوادي محل إفساد للمرأة وأتى بأدلة ونصوص ليثبت هذا الحكم.
- 10- بعض العلماء أجازوا للمرأة أن تمارس الرياضة في النوادي النسائية ولكن ليس على إطلاقها بل حددوا لها ضوابط شرعية وأوجبوا على المرأة الالتزام بها جميعها وأكدوا على أنه إذا تخلف ضابط منها فإنه يتغير الحكم الشرعي للمسألة واستدلوا على ذلك بأدلة .
- 11- إن الضوابط التي وضعها المميزون لو طبقت كما قررها العلماء لكانت ممارسة المرأة للرياضة في النوادي النسائية أمر مشروع لكن حتى وقتنا الحالي لم يطبق منها شيء في النوادي النسائية ، وإنما هي حبر على ورق وهذا هو الدافع الذي جعل المانعون يمنعون المرأة من ممارسة الرياضة في النوادي النسائية.

ثانيا : التوصيات

- 1- أوصي المرأة المسلمة إن كانت ممن يمارسن الرياضة في النوادي النسائية أن تلتزم باللباس الشرعي لأنه لا يؤمن من اطلاع الرجال عليها .
- 2- أن يتولى الإشراف على النوادي النسائية نساء فقط حتى لا يقع اختلاط وندخل في المحظور شرعا.
- 3- مواصلة البحث في هذه المسألة لإيجاد التأسيس الشرعي لها .

الفهارس

أولا : فهرس الآيات القرآنية .

ثانيا : فهرس الأحاديث النبوية و الآثار .

ثالثا: فهرس المصادر و المراجع .

رابعا: فهرس الموضوعات .

فهرس القرآن الكريم

الصفحة	رقم الآية	السورة	الآية
40	31	الأعراف	يَبْنِيْ ءَادَمَ خُدُوًا زِينَتِكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ
9،10،20	60	الأنفال	وَأَعِدُّوْا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِّنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُوْنَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
1	122	التوبة	وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَآفَّةً ۗ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَآئِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوْا فِي الدِّيْنِ وَلِيُنذِرُوْا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوْا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُوْنَ ﴿١٢٢﴾
11	08	النحل	وَالْخَيْلِ وَالْبِغَالِ وَالْحَمِيْرَ لِيَتْرَكَبُوهَا وَزِينَةً ۗ وَيَخْلُقْ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ
23	31	النور	وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۗ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوْبِهِنَّ ۗ
28	33	الأحزاب	﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ ۗ﴾

فهرس الأحاديث النبوية والآثار :

الرقم	طرف الحديث أو الأثر	الصفحة
01	ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً ارموا ، وأنا مع بني فلان	09
02	ارموا واركبوا ، و لأن ترموا أحب إليّ من أن تركبوا ، كلُّ ما يلهو به الرجل المسلم باطل ، إلا رميه بقوسه وتأديبه فرسه وملاعبته أهله ، فإنهن من الحق	09.
03	ألا إنَّ القوة الرمي ، ألا إنَّ القوة الرمي ألا إنَّ القوة الرمي	
04	إنما النساء عورة ، وإن المرأة لتخرج من بيتها وما بها من بأس فيستشرف لها الشيطان فيقول : " إنك لا تمرين بأحد إلا أعجبته وإن المرأة لتلبس ثيابها فيقال أين تريدين ؟ فتقول أعود مريضاً ، أشهد جنازة ، أصلي في مسجد ، وما عبدت امرأة ربها بمثل أن تعبد في بيتها	30
05	أيما امرأة وضعت ثيابها في غير بيت زوجها ، فقد هتكت ستر ما بينها وبين الله	29
06	البركة في نواصي الخيل	11
07	بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بجراهم ، إذ دخل عمر بن الخطاب ، فأهوى إلى الحصاء يحصبهم بها ، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم ((دعهم يا عمر))	10
08	الخيل في نواصيها الخير إلى يوم القيامة	11
09	سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني	12
10	صارع النبي صلى الله عليه وسلم أبا ركانة في الجاهلية وكان شديداً ، فقال شاة بشاة، فصرعه رسول الله صلى الله عليه وسلم أيضاً فقال أبو ركانة عاودني في أخرى ، فعاوده فصرعه	12

الرياضة النسائية وضوابطها الشرعية

31	لو أدرك رسول الله صلى الله عليه وسلم ما أحدث النساء لمنعهن كما منعت نساء بني إسرائيل	11
35	علموا أولادكم السباحة والرمي والفروسية	12
08	كل شيء ليس فيه ذكر الله فهو لهو ولعب إلا أربع ملاعبة الرجل امرأته ، وتأديب الرجل	13
25	لا ضرر ولا ضرار	14
26	لا يخلون رجل بامرأة إلا مع ذي محرم	15
28	((لا تمنعوا نساءكم المساجد وبيوتهن خير لهن	16
23	لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال	17
29	المرأة عورة فإذا خرجت استشرفها الشيطان وأقرب ما تكون من ربها إذا هي في قعر بيتها	18
27	من حلف فقال في حلفه : والللات و العزى ، فليقل : لا إله إلا الله ومن قال لصاحبه : تعال أقامرك ، فليصدق	19

فهرس المصادر و المراجع

- 01- أثرالنشاط البدني في تحسين الوظائف الفسيولوجية للمرأة، د. زبيدة عبد الوهاب الدباغ ، وزارة التربية والتعليم ،
- 02- أحكام مشاركة المرأة في مسابقات التمثيل والألعاب وعروض الأزياء الفنية ، مهدي أمين موسى المبروك ، إشراف ، د، جمال حسن حشاش ، رسالة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الفقه والتشريع بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس ، فلسطين 2008م ، نوقشت الرسالة في 28/08/2008م و أجزت .
- 03- الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان ، محمد بن حبان بن احمد بن حبان بن معاذ بن معبد التميمي ، أبو حاتم الدرامي ، البستي (ت354هـ) ، ترتيب الأمير علاء الدين علي بن بلمان الفارسي(ت739هـ). تحقيق شعيب الأرناؤوط ن مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ط 1 1408هـ-1988م .
- 04- الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، علي حسين أمين يونس ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1 1423هـ-2003م .
- 05- تاج العروس ، محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني ، أبو الفيض الملقب بمرت ضي الزبيدي ت 1205 هـ، دار الهداية .
- 06- تناقضات الوعاظ و الصحويين ، د حسناء عبد العزيز القنيعير ، نقلا عن صحيفة الرياض اليومية ، الأحد 05 رجب 1435هـ 4مايو 2014م ن العدد 6750 .
- 07- جامع الأصول في أحاديث الرسول ، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير 606 هـ ، ط 1 مكتبة الحلواني ، مطبعة الملاح - مكتبة دار البيان تحقيق عبد القادر الأرناؤوط .
- 08- الجامع، معمر بن أبي عمرو راشد الأزدي مولاهم ، أبو عروة البصري ، نزيل اليمن (ت153هـ) تحقيق: حبيب الرحمان الأعظمي المجلس العلمي بب اكستان ، وتوزيع المكتب الإسلامي ببيروت ، ط2 1403هـ.
- 08- حكم ممارسة المرأة للرياضة ، د، عبد الرحمان بن أحمد الجرعي ، موقع الإسلام اليوم ، بحوث فقهية ، أبريل 2006م الموافق الثلاثاء 20 ربيع الأول ، 1427هـ

- 09- حكم رياضة المرأة في ضوء فتاوى الفقهاء ، عبد الأحد أحمدى ، الموقع العام الملتقى الفقهي ، في 1435هـ / 04/06 الموافق 2014م / 04/04:21 ص 6
- 10- حكم رياضة المرأة في ضوء فتاوى الفقهاء ، عبد الأحد أحمدى ، نقلاً عن الملتقى الفقهي بإشراف فضيلة الشيخ الدكتور عبد العزيز فوزان الفوزان ، الرئيسية قضايا معاصرة فقه الأسرة ، 1435 هـ 04/06 الموافق 2014/04/04 ، 06:21
- 11- حرمان البنات من الرياضة في المدارس مخالف للشرع ، نقلاً عن مفاجآت العودة إلى المدرسة ... اكتشافها ن الصفحة الرئيسية تحقيقات اجتماعية شؤون الأسرة ، 28 جوان 2010م.
- 12- الدرر السنية في الأجوبة النجدية ، علماء نجد الأعلام ، تحقيق: عبد الرحمان بن محمد بن قاسم ، ط6 ، 1417هـ -1996م .
- 13- رياضة السباحة مسائل وأحكام ، رأفت الحامد العدني ، نقلاً من المنتدى الشرعي العام ملتقى أهل الحديث ، 17- 0412، الدولة عدن -يمن الحكمة.
- 14- الرياضة والكشافة للبنات في المدارس والجامعات حكمها وآثارها ، عبد الرحمان بن سعد بن علي الشترى ، دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث ، ط3 ، 2001م - 1432 ، ص 6-13.
- 15- الرياضة النسائية وجهة نظر طبية ، د. مفلح بن غضبان الرويلي ، صيد الفوائد .
- 16- الرياضة أثناء الحمل -تمارين رياضية للحوامل- ، د. نجيب ليوس layyous عمان -الأردن.
- 17- الرياضة في الإسلام ، أ0رشيد حفوطة ، موقع حركة مجتمع السلم من الأمانة الوطنية للشباب والعمل الجمعي ، 08/05/ 2014 ، 14:56.
- 18- سنن ابن ماجة ، ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني وماجة اسم أبيه يزيد (ت273هـ)، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء الكتب العربية -فيصل عيسى البابي الحلبي .

- 19- السنن الكبرى ، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخرساني النسائي (ت303هـ) ، حققه وخرج أحاديثه حسن عبد المنعم شلبي أشرف عليه شعيب الأرنؤوط ، مؤسسة الرسالة ، بيروت، ط1 1421هـ-2001م .
- 20- صحيح البخاري =الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسوا الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه ، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، المحقق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ن ط 1 ، 1422هـ باب صحيح البخاري =الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسوا الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه ، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، المحقق محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ، ط1 1422هـ .
- 21- صحيح مسلم =المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت 261هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت .
- 22- صحيح ابن خزيمة ، أبو بكر محمد بن إسحاق بن خزيمة بن المغيرة بن صالح بن بكر السلمي النيسابوري (ت 111هـ) ، تحقيق د، محمد مصطفى الاعظمي المكتب الإسلامي - بيروت .
- 23- صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن معبد ، التميمي ، أبو حاتم ، الدرامي ، البستي (ت 354هـ) تحقيق شعيب الأرنؤوط ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ط2 ، 1414-1993م .
- 24- ضوابط السلامة التربوية في ممارسة الفتيات للرياضة البدنية ، الدكتور عدنان بن حسن باحارث، ط1 ، 1425 ، دار المجتمع للنشر والتوزيع .
- 25- الضوابط التي يجب أن تراعى في الرياضة ، للدكتور .محمد راتب النابلسي ، التربية الإسلامية موضوعات مختلفة -دروس حوارية-الدرس (08، 28) بتاريخ 2006م -04-23.
- 26- الضوابط الشرعية للرياضة البدنية ، الدكتور حسين شحاتة ، الأستاذ بجامعة الأزهر .

- 27- الطب النبوي ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين بن قيم الجوزية (ت751هـ)، دار الهلال ، بيروت .
- 28- علماء الدين حرموها والأطباء نصحوا بها ممارسة المرأة للرياضة بين الشريعة ونظرة المجتمع ، نقلا من صحيفة شقائق ، العدد13746 ، الموافق 4 مايو 2007 يوم الجمعة ، القاهرة /14 أكتوبر /وكالة الصحافة العربية
- 30- كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ، علاء الدين علي بن حسام الدين ابن قاضي خان القادري الشاذلي الهندي البرهانفوري ثم المدني فالملكي الشهير بالمتقي الهندي ، (ت 975هـ) ، تحقيق بكرى حياني - صفوة السقا ، مؤسسة الرسالة ، ط 5 ، 1401 هـ /1981 م .
- 31- لسان العرب ، محمد بن مكرم بن علي ، أبو الفضل جمال الدين ابن منظور الأنصاريلرونيحي الإفريقي ت 711هـ ، دار صادر بيروت ، ط3 ، 1414 هـ .
- 32- مستنقع الأندية الرياضية ، فهد بن أسعد أبا حسين ، إشراف الدكتور سعد بن عبد الله الحميد ، الدكتور خالد بن عبد الرحمان الجريسي ، شبكة الألوكة الشرعية ، 2009م/02/06 الموافق 1430هـ/09/06
- 33- موقع الإسلام ، سؤال وجواب للمشرف العام الشيخ محمد صالح المنجد ، فتوى رقم 115676 - ممارسة المرأة للرياضة ضوابطها وشروطها ومخاطرها ، 06 ربيع الأول 1435هـ ، 11:53 مساءً
- منطقة العين التعليمية. [http:// w.w.w.acmut .com/v/images/stories/pdf/session 3-2pdf](http://w.w.w.acmut.com/v/images/stories/pdf/session%203-2pdf)
- 34- مجلة الرياض ، د. حسناء القنيعير، الرئيسة ن آخر الأخبار الأولية المحلية الدولية ... الأحد 13 ربيع الأول 1428هـ ، 01أفريل 2007م العدد14160
- 35- معجم مقالات العلوم في الحدود و الرسوم ، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين السيوطي (ت 911هـ) ، تحقيق أ . د. محمد إبراهيم عبادة مكتبة الآداب القاهرة مصر ، ط1 ، 1424هـ - 2004م .

- 36- معجم لغة الفقهاء ، محمد رواس قلعجي -حامد صادق قنبي ، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ، ط2 ، 1408هـ 1988م .
- 37- معجم اللغة العربية المعاصرة ، داحمد مختار عبد الحميد عمر ، ت 1424 ، 1424 عالم الكتب ، ط1 ، 1429 هـ -2008 م .
- 38-مجلة علوم التربية ، أ. المساعد الدكتور ياسين علوان التميمي جامعة بابل - العدد2- مجلد 5، الأكاديمية الرياضية العراقية 2006-2007م .
- 39- الموسوعة الحرة ويكيبيديا . arm.wikipedia.org wiki ar m.
- 40- المعجم الوسيط ، مجمع اللغة العربية بالقاهرة (إبراهيم مصطفى ، أحمد الزيات - حامد عبد القادر - محمد النجار) ، دار الدعوة .
- 41- الملاكمة والمصارعة ، مجلة المجمع الفقهي الإسلامي ، نصف سنوية يصدرها مجمع الفقه الإسلامي برابطة العالم الإسلامي ، السنة 9 العدد 11 ، 1419هـ 1998م ، القرار الثالث الصادر عن الدورة العاشرة المنعقد عام 1408هـ .
- 42- المعجم الكبير ، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي ، أبو القاسم الطبراني ، (ت360هـ) ، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي ، مكتبة ابن تيمية ، القاهرة ، ط2 .
- 43-النوادي الرياضية النسائية بين المصلحة والمفسدة ، محمد بن عبد الله بن صالح الهبدان ، (د.ر)،(د.ط)،16/02/1425 هـ.
- 44- هل يجوز للنساء ارتياد حمامات السباحة ؟ ، الشيخ محمد صالح المنجد، موقع سؤال وجواب ، 159926 ، الخميس 21 جمادي الأول 1436 هـ -12 مارس 2015.
- 45- يسألونك ، الأستاذ الدكتور حسام الدين بن موسى عفانة ، رئيس دائرة الفقه والتشريع ن كلية الدعوة وأمور الدين جامعة القدس ، مكتبة دنديس الخليل عين سارة ، ط 1 ، 1428هـ-2007م .

فهرس الموضوعات

الصفحة

01.....	مقدمة.....
05.....	المبحث الأول : مفهوم الرياضة وتأثيرها وفوائدها
05	المطلب الأول : تعريف الرياضة.....
05.....	الفرع الأول : التعريف اللغوي.....
05.....	الفرع الثاني : التعريف الاصطلاحي.....
06.....	المطلب الثاني : الرياضة أنواعها وتأثيرها في الحمل والولادة.....
06.....	الفرع الأول : الرياضة الفردية.....
11.....	الفرع الثاني: الرياضة الجماعية.....
13.....	الفرع الثالث : تأثير الرياضة في الحمل.....
15.....	الفرع الرابع : تأثير الرياضة في الولادة.....
16.....	المطلب الثالث : فوائد الرياضة
16.....	الفرع الأول : الفوائد الفردية.....
17.....	الفرع الثاني : الفوائد الاجتماعية.....
19.....	الفرع الثالث : الفوائد الاقتصادية.....
19.....	الفرع الرابع : الفوائد السياسية.....
22.....	المبحث الثاني : حكم ممارسة المرأة للرياضة في الأندية النسائية.....
22.....	المطلب الأول : أدلة المحيزين
26.....	المطلب الثاني : الضوابط الشرعية للرياضة النسائية.....
30.....	المطلب الثالث : أدلة المانعين
36.....	المطلب الرابع : المناقشة والترجيح.....
41.....	خاتمة.....