

## بسم الله الرحمن الرحيم الرياضة من المنظور الإسلامي

أيها الأخوة الكرام، أردد هذه المقولة كثيراً: الإنسان عقل يدرك، وقلب يحب، وجسم يتحرك، وغذاء العقل العلم، وغذاء القلب الحب، وغذاء الجسم الطعام والشراب، إذا لبي الحاجات الثلاثة تفوق، أما إذا اكتفى بواحدة تطرف، والحديث اليوم عن الحاجة الثالثة، حاجة الجسم، وأخبار الرياضة تملأ الأرض، والحديث اليوم عن الرياضة، وعلاقتها بهذا الدين العظيم، ومتى تغدو تقوية للجسم وتأهياً له، ومتى تغدو ديناً آخر يعبد من دون الله، اقتربت الرياضة أن تكون ديناً آخر يعبد من دون الله.

أيها الأخوة الكرام، الرياضة توفر للجسم قوته، وتزيل عنه أمراضاً، ومخلفات ضارة بطريقة طبيعية، هي أحسن الطرق في هذا المجال، والناس من قديم الزمان لهم طرق وأساليب في تقوية أجسامهم، وكل أمة أخذت منها ما يناسب وضعها ويتصل بأهدافها.

### حكم الرياضة في الإسلام :

أما حكم الرياضة في الإسلام فالحكم 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، والرياضة شيء من الأشياء الأصل فيها الإباحة.

أما إذا كانت من أجل تقوية الأبدان، فإنها ترتفع عن مستوى الإباحة إلى مستوى الاستحباب، بل إلى مستوى الندب، بشرط أن تكون الممارسة بريئة من كل معصية، وهادفة إلى تقوية الأبدان، وتقوية الأرواح، وهذا أرجح الأقوال في موضوع الرياضة.

والإسلام لا يمنع تقوية الأجسام بل يريد من المؤمن أن يكون قوياً في جسمه، وفي عقله، وفي أخلاقه، وفي روحه، لأن الحق يحتاج إلى القوة، في الأمم الشاردة الحق هو القوة أما في أمة الوحيين الكتاب والسنة، الحق ما جاء به الوحيان لكنه يحتاج إلى قوة، لذلك قال النبي عليه الصلاة والسلام:

### المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف

[أخرجه مسلم عن أبي هريرة]

والجسم القوي أقدر على أداء التكاليف الدينية والدنيوية، والإسلام لا يشرع ما فيه إضعاف الجسم إضعافاً يعجزه عن أداء هذه التكاليف، بل خفف ببعض التشريعات إبقاء على صحة الجسم، فأجاز أداء الصلاة قعوداً لمن عجز عن القيام، وأباح الفطر لغير القادرين على الصيام، ووضع الحج والجهاد عن غير المستطيع، وقد قال النبي - صلى الله عليه وسلم - لعبد الله بن عمرو بن العاص، وقد أرهاق نفسه بالعبادة صياماً وقياماً:

## صم وأفطر، وقم ونم، فإن لبدنك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً

[متفق عليه عن عبد الله بن عمرو بن العاص]

### أهمية الرياضة :

أيها الإخوة الكرام ، لذلك نجد في حياة النبي عليه الصلاة والسلام وفي تربيته لأصحابه ، بل في صميم التشريع الإسلامي سبق واضح إلى التربية البدنية الحديثة ، والتي أصبحت اليوم تمارس في جميع الدول ، وعند كل الشعوب ، كجزء من حياة البشر ، كما دخلت فروع الطب ، وغدت تمارس وقاية وعلاجاً تحت اسم الطب الرياضي ، والطب الرياضي أحد التخصصات الحديثة جداً ، على الرغم من أن الطب الرياضي لم يكن معروفاً قبل الإسلام ،

إن اختصاصي العلاج الطبيعي يعدون أن النبي عليه الصلاة والسلام وضع اللبنة الأولى لبناء هذا العلم عندما شكوا إليه قوم التعب من المشي ، فأوصاهم بمزاولة النسلان ، وهو الجري الخفيف ، هذه وصية النبي عليه الصلاة والسلام ، فتحسنت صحتهم ، وكفاءتهم الحركية ، واستطاعوا المشي لمسافات طويلة من دون تعب .

ابن القيم - رحمه الله تعالى - ذكر في كتابه "زاد المعاد" عند الكلام عن الرياضة أن الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتعود البدن الخفة، والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتبعد جميع الأمراض المادية، وأكثر الأمراض المزاجية، إذا استعمل القدر المعتدل منها في دقة، فكل عضو له رياضة خاصة يقوى بها، وأما ركوب الخيل، ورمى النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام، فرياضة البدن كله، وهي قاعة لأعراض مزمنة.

لعلكم تعجبون من هذا الموضوع، أنا أنطلق من أن الإسلام هو الحياة، هو الحياة الكاملة، ومن كمال الحياة أن يكون الجسم قوياً.

وأعيد وأقول: أنت عقل يدرك، وغذاء العقل العلم، وأنت قلب يحب، وغذاء القلب الحب الذي يسمو بك، وأنت جسم يتحرك، وغذاء الجسم الطعام والشراب والرياضة.

أيها الأخوة، مظاهر الرياضة البدنية في الإسلام كثيرة، والتكاليف الإسلامية نفسها يشتمل كثير منها على رياضة الأعضاء، إلى جانب إفادتها في رياضة الروح، واستقامة السلوك، فالصلاة - صدقوا ولا أباغ - إحدى الدول المتقدمة والتي تهتم بالتمارين الرياضية، كلفت عدداً من علماء الرياضة أن يضعوا تدريبات وتمارين تصلح للكبير والصغير، والرجل والمرأة لكل الأعمار، وفي كل الأوقات، فجاءت التدريبات مطابقة تماماً لحركات الصلاة.

### الروح الرياضية في الإسلام:

أيها الأخوة، أقر الإسلام الرياضة، وشجع عليها، وبهذا نعرف مدى شمول الإسلام لكل مظاهر الحضارة، والإطار العادل الذي وضع للمصلحة العامة، ويلاحظ أن التربية الرياضية لا تثمر ثمرتها المرجوة إلا إذا صحبتها

الرياضة الروحية الأخلاقية، وإذا كانت هناك مباريات يجب أن يحافظ على أدائها وعلى آدابها التي من أهمها، عدم التعصب الممقوت، فإذا حدث انتصار لفرد أو لفريق، وكان الفرح بذلك على ما تقتضيه طبيعة البشر، وجب أن يكون هناك أدب وذوق، فالتقدير قد يخبيء للإنسان ما لا يسره، وقد تكون الجولات المستقبلية في غير صالح الفائز.

أي وقعت أزمة بين دولتين انتهت إلى قتلى وجرحى، من أجل مباراة الكرة، واليوم نشهد ولاءً لهذه المباريات في معظم الدول، قلت لكم في البداية: كادت تصبح الرياضة ديناً آخر يعبد من دون الله. أعرابي سبق بجملة ناقة النبي - عليه الصلاة والسلام - التي كانت لا تسبق، وشقَّ على المسلمين ذلك، فتمثلت في النبي - عليه الصلاة والسلام - الروح الرياضية الصحيحة كما يعبر عنها المحدثون، فقال النبي عليه الصلاة والسلام:

### إن حقاً على الله ألا يرفع شيئاً من الدنيا إلا وضعه

أشار إلى ناقتة الأولى دائماً فلم تربح السباق، هذا من أدبه، ومن حكمته، ومن هديه، هدأ بهذا الكلام ثائرة المتحمسين له.

ومرة تسابق مع عائشة فقالت: تسابقت أنا ورسول الله فسبقته، فلما ركبني اللحم سبقني، فقال: يا عائشة هذه بتلك.

تعادل.

الإسلام هو الحياة، الإسلام أن يكون عقلك ناضجاً، وقلبك عامراً، وجسمك قوياً، مرة ثانية الآن ليس هناك نجاح جزئي، لا يسمى النجاح نجاحاً إلا إذا كان شمولياً، وأنا اخترت من الموضوعات الكثيرة التي ينبغي أن تنجح فيها أربع موضوعات، أن تنجح في علاقتك مع الله، معرفة، وعبادة، وطاعة، وتقرباً، وأن تنجح في علاقتك مع أسرتك، أهلك وأولادك، وأن تنجح في علاقتك بعملك، وأن تنجح في علاقتك بجسمك، هذا هو النجاح في محطات كثيرة، اختصرتها إلى أربع محطات، مع ربك، ومع أهلك ومع عمك، ومع جسمك.

### ما لا يرضاه الإسلام في الرياضة:

• الإسلام لا يرضى عند الخصومة والمنافسة نسيان الشرف والذوق، والفجور، فتلك من خصال المنافقين،

يقول النبي عليه الصلاة والسلام:

أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ مُنَافِقًا خَالِصًا، وَمَنْ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْهُنَّ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنَ النَّفَاقِ حَتَّى يَدْعَهَا، إِذَا أُوْتِمِنَ خَانَ، وَإِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ، وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ

[متفق عليه عن عبد الله بن عمرو]

ولو في المباريات، مرة في إحدى الدول الكبرى مات ستين إنساناً عقب انتصار في مباراة .

- لا يرضى الإسلام أن يلهو الشباب بها إلى حدّ نسيان الواجبات الدينية، والوظيفية، والأسرية، والوطنية، والواجبات الأخرى،
- لا يرضى الإسلام أن تمارس الرياضة بشكل يؤذي الغير،
- لا يرضى التحزب الممقوت الذي فرق بين الأحبة، في بعض البلاد
- لا يرضى التحزب الممقوت، الذي فرق بين الأحبة، وباعد بين الأخوة، وجعل في الناس أحزاباً وشيعاً، فالإسلام يدعو إلى الاتحاد، ويمقت النزاع والخلاف،
- لا يرضى أن توجه الكلمات النابية من فريق لآخر، ويكره التصرفات الشاذة التي لا تليق بكرامة الإنسان،
- لا يرضى عن الألعاب الجماعية التي يشترك فيها الجنسان، وفيها كشف للعورات ،
- لا يرضى الإسلام عن الألعاب التي تثير الشهوة، وتحدث الفتنة، كرياضة الرقص من النساء حين تعرض على الجماهير، لا يرضى لجنس أن يزاول ألعاب الجنس الآخر، إلا أن يزاول ألعاباً تليق به.

- لا يرضى العدوان أيها الأخوة الكرام، الإسلام منهج الله عز وجل يقول:

( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا )

[ سورة المائدة الآية : ٨٧ ]

في أي مجال عدوان بالكلام، عدوان بالسخرية، عدوان بالتهليل والتصفيق غير المعقول، عدوان باحتقار الآخر، هذا كله محرم.

### أهداف الرياضة في الإسلام :

أيها الأخوة، بعض أهداف الرياضة في الإسلام، حفظ الجسم قوياً نشيطاً، النبي - عليه الصلاة والسلام ، في ملمح من سيرته،

في بدر يوم كان الصحابة ألفاً والرواحل ثلاثمئة فقال: كل ثلاثة على راحلة، وأنا وعلي وأبو لبابة على راحلة، ركب النبي - عليه الصلاة والسلام - الناقة فلما جاء دوره في المشي توسلا صاحبه أن يبقى راكباً، فقال:

ما أنتما بأقوى مني على السير

كان رياضياً

ولا أنا بأغنى منكما عن الأجر.

أيها الأخوة، يجب أن تنمو في الرياضة روح التعاون، والمنافسة الشريفة الهادئة بين الأفراد والجماعات، وأن تنمي أخلاق الفرد، وأن تحسّن من تعامله مع الآخرين.

الرياضة التي عرفت في عهد النبي عليه الصلاة والسلام:

أما الرياضة التي عرفت في عهد النبي - عليه الصلاة والسلام - عهد الجري على الأقدام، فكان رضي الله عنهم يتسابقون على مرأى من النبي - عليه الصلاة والسلام - وكان النبي يقرهم على ذلك، ففي الحديث الشريف:

لَا سَبَقَ إِلَّا فِي خُفٍّ أَوْ فِي حَافِرٍ أَوْ نَصْلٍ

[أبو داود والترمذي عن أبي هريرة]

خيل أو سيف، المباراة بالسيف، أو بالخيل، أو سباق بالخف مشياً،

**عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الرَّمَايَةَ، وَالسَّبَاحَةَ، وَمَرَوْهُمْ فَلْيَثْبُتُوا عَلَى الْخَيْلِ وَثَبَاتاً**

[عن عمر، وانظر فتح الباري]

والمصارعة في زمن النبي عليه الصلاة والسلام منافسة تظهر قوة الرجال، بحيث يُلقى أحد المنافسين الآخر أرضاً دون إيذاء، أو ضرر، ودون سخريه منه، كما فعل الرسول مع ركانة، ركانة رجل وكان أقوى الرجال في الجاهلية، فطلب أن يصارع النبي - عليه الصلاة والسلام - فالنبي قبل هذا التحدي فصارعه وصرعه.

ضوابط ممارسة الألعاب الرياضية في الإسلام :

ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي :

ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي، قال تعالى:

رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ  
وَالْأَبْصَارُ

[سورة النور الآية: ٣٧]

مراعاة المقصد الحسن عند مزاوله الرياضة :

مراعاة المقصد الحسن عند مزاوله الرياضة، أي أن تكون وسيلة لإعداد الإنسان ليكون قوياً ليواجه الأعداء، انطلاقاً من قول النبي عليه الصلاة والسلام:

**المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف**

[أخرجه مسلم عن أبي هريرة]

و انطلاقاً من قول النبي - عليه الصلاة والسلام - :

**روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت**

الرياضة بهذه الضوابط من شأنها أن تعين المسلم على القيام بالواجبات المنوطة بالمسلم في الحياة الدنيا، وقد قال الفقهاء كقاعدة فقهية عامة: الأمور بمقاصدها، أنت حينما تمشي، أو تجري، أو تلعب رياضة نظيفة هادفة، قصدك من هذا تقوية الجسم فالأمور بمقاصدها:

## إنما الأعمال بالنيات

[ البخاري عن عمر ]

وجوب ستر العورات والبعد عن مواطن إثارة الغرائز:

وجوب ستر العورات، والبعد عن مواطن إثارة الغرائز،

عدم اشتغال الرياضة على خطر محقق أو غالب الظن:

أيها الأخوة الكرام، الضابط الرابع: عدم اشتغال الرياضة على خطر محقق أو غالب الظن، لأن الله عز وجل

قال:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

[ سورة البقرة الآية : ١٩٥ ]

وقد قال عليه الصلاة والسلام في قاعدة فقهية رائعة:

لا ضرر ولا ضرار

[ مسلم عن أبي سعيد الخدري ]

أية رياضة تؤدي إلى إيذاء الطرف الآخر فهي محرمة.

البعد عن المكاسب المحرمة في الرياضة:

البعد عن المكاسب المحرمة في الرياضة، الآن في سباق الخيول مراهنات من نوع القمار، فالرياضة التي

يبنى عليها كسب مال محرم، هي في الأصل محرمة.

ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية موالاة أو معاداة :

وألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية موالاة أو معاداة،

في إحدى المرات كنت في طريقي من مدينة لأخرى مع سائق إلى جانبه صديق، والله وجدت حماس هذا

السائق يفوق حدّ الخيال حينما أعلن عن أسفه الشديد بأن الفريق الذي يحبه لم ينتصر، والله لو انتهكت جميع القيم

أمامه لما أنكر هذا الإنكار.

المرأة والرياضة في الإسلام:

الله عز وجل يقول :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ

[ سورة النساء الآية : ١٣٥ ]

ويا أيتها المؤمنة كوني قوامه لله، أي كوني قوية، الأمر الذي يتوجه إلى الرجال في القرآن الكريم - وهذه

قاعدة ثابتة - هو حكماً موجه للنساء.

## دليل جواز ممارسة المرأة للرياضة:

السيدة عائشة - رضي الله عنها - كانت مع النبي - عليه الصلاة والسلام - في سفر قالت:

فسابقته فسابقته فلما حملت اللحم - ازداد وزنها - سابقته فسبقتني، فقال: يا عائشة هذه بتلك

[أبو داود عن عائشة]

إذاً السباق ورد من النبي عليه الصلاة والسلام مع أهله.

أيها الأخوة، قال النبي - عليه الصلاة والسلام -:

**لا تمنعوا نساءكم المساجد**

[أبو داود عن ابن عمر]

السير إلى المسجد رياضة، إذا المسجد بعده معتدل، من دون ركوب سيارة، أو مركبة عامة، إذا كان هناك

طريق سالك للمسجد، والوقت مبكر، هذا نوع من الرياضة، للمرأة أن تمشي.

## تنبيهات مهمة متعلقة بممارسة المرأة للرياضة :

### وجوبُ ابتعاد المرأة عن الرجال في الرياضة :

أيها الأخوة، تنبيهات مهمة متعلقة في ممارسة المرأة للرياضة، هي المرأة لها عبادة خاصة بها، والله الذي

لا إله إلا هو قد تصل بعبادتها الخاصة بها إلى أعلى درجات الجنة، حينما تتحجب، وتعف الشباب عن التطلع إلى

شيء بينهم وبينه أعوام كثيرة، لذلك عبادة المرأة الأولى إعفاف الشباب، أية رياضة تمارسها المرأة يمكن أن

يظهر من هذه الممارسة بعض مفاتنها هذه الرياضة محرمة لا لذاتها بل لغيرها.

وجوبُ ابتعاد المرأة عن الرجال في الرياضة، لأن المرأة محببة، وجسمها عورة، فإذا أظهرت بعض مفاتنها

أمام الرجال وقعت في معصية كبيرة جداً، لذلك قال النبي - عليه الصلاة والسلام -:

**ما تركت بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء**

[الترمذي وابن ماجه عن أسامة]

أي فضائح أهل الأرض من آدم إلى يوم القيامة يمكن أن تدرج في حقلين؛ فضيحة مالية، وفضيحة أخلاقية،

فضائح أهل الأرض عند كل الشعوب تدرج في حقلين كبيرين؛ فضائح اختلاس، فضائح جنس.

### لا ينبغي للمرأة أن تتشبه بالرجال:

الآن هناك رياضة لا تليق بالمرأة، تنمية العضلات يبعدها عن أن تكون أنثى، وتصبح أقرب إلى الرجولة،

فلا ينبغي أن تتشبه النساء بالرجال في هذه الرياضة.

## أن تقوم نساء موثوقات بمراقبة الأماكن المخصصة لرياضة المرأة :

شيء آخر: ينبغي أن تقوم نساء موثوقات بمراقبة الأماكن المخصصة لرياضة المرأة،

أنا حدثني أخ قال لي: أراد عقد قران في فندق من نوع الخمس نجوم، فأعطوه تظمينات، وتأكيدات، وموثيق، أن هذه الصالة لا يدخل إليها رجل إطلاقاً، فاطمأن ودعا الناس لهذا الفندق، أقسم لي بالله أخ يعمل في هذا الفندق، في الطابق العلوي مراقبة لهذه الصالة، على أكبر شاشة، كل النساء في هذا الحفل بأبهى زينة، بثياب تكشف كل مفاتنهم، بادية أمام رجال خمسة، يستمتعون بهذه المشاهدة، لذلك البطولة أن تلزم السنة ولا تقترب إلى البدعة.

## الخلاصة:

أيها الإخوة الكرام ، الإسلام منهج الله كامل يرعى الجسم ، ويرعى النفس ، يرعى الدنيا ، ويرعى الآخرة ، يرعى الحاجات ، ويرعى القيم ، لأنه دين الفطرة ، فالإسلام لا يمكن أن يمنع تقوية الجسم بمثل هذه الرياضات ، فهو يريد أن يكون أبناؤه أقوياء في أجسامهم ، وفي عقولهم ، وفي أخلاقهم ، وأرواحهم. فالرياضة في الإسلام ينبغي أن تكون تدريباً لتقوية الأجسام، وأن يتحلى الرياضيون بالأخلاق، والقيم، والمبادئ، أما أن تغدو الرياضة حرباً بين دولتين - كما سمعتم من قبل ، فهذا شيء لا يصدق.

منقول عن: خطبة الجمعة - الخطبة ١١٥٣ : خ ١ - حاجة جسم الإنسان للرياضة ، خ ٢ - الرياضة في ظل الشرع.

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٠١٠-٠٥-٢٨ | [المصدر](#)