



Physical and Spiritual Sports from the Perspective of Ahl al-Bayt (peace be upon them) (Women's Sports as a Model)

Assist. lecture Amal Khayoun Ameen

Al - Ameen University / College of Jurisprudence/ Department of Quranic Sciences

www.alyaseri_test@gmail.com

Received

2025/6/17

Accepted

2025/8/20

Published

2025/10/5

Abstract:

Many Muslims and non-Muslims believe that Islam is solely a religion of worship and transactions, and that there are no other practices and conditions within it that it adopts, encourages, and calls for practicing in various life activities.

Undoubtedly, sports, both physically and spiritually, are among the most important and prominent of these life and societal activities. They are the most beneficial and most worthy of being performed and practiced in life due to their health and psychological benefits alike.

The transmitted Islamic heritage suggests that researching this hidden aspect has scientific value, especially when it specifically pertains to women, considering their particular obligations .

Keywords: Sports – Spiritual – Physical – Women's Sports.



مجلة الأمين للعلوم الانسانية

<https://ajohs.edu.iq/index.php/AJH/index>

ISSN (Print) : 3078 - 2538

ISSN (Online) : 3078 - 9613

Volume 1· Issue 1· Year 2024· pp. 116-130

الرياضة البدنية والروحية في منظور اهل البيت (عليهم السلام) (رياضة المرأة إنموذجا)

م. م. أمل خيون امين

جامعة الأمين / كلية الفقه / قسم علوم القرآن

www.alyaseritest@gmail.com

تاريخ الاستلام
2025/6/17

تاريخ القبول
2025/8/20

تاريخ النشر
2025/10/5

المستخلص :

يعتقد الكثير من المسلمين وغير المسلمين ان الدين الإسلامي هو دين عبادات ومعاملات فحسب وليس ثمة ممارسات واحوال أخرى فيه يتبناها ويحث عليها ويدعو لممارستها من سائر الفعاليات والممارسات الحياتية. مما لا شك فيه ان الرياضة بوصفها البدني والروحي هي واحدة من اهم وأبرز هذه الفعاليات الحياتية والمجتمعية فهي الأكثر نفعاً والاجدر اداءً وممارسة في الحياة، ذلك لما فيها من المنافع الصحية والنفسية على حدٍ سواء. جاء الأثر الإسلامي المنقول الينا ان البحث في هذا الجانب الخفي ذو فائدة علمية لا سيما إذا خص المرأة بالذات ذلك لما عليها من التكاليف الخاصة بها. فالدين الإسلامي يحث الانسان الى ممارسة الرياضة ولكنه لم يغفل عن الجانب الشرعي فقد وضع ضوابط شرعية فيما إذا مارست المرأة الرياضة امام الاجانب، فقد تتعرض المرأة لسقوط جزء من حجابها وبالتالي يتسبب في خدش حشمتها.

الكلمات المفتاحية: (الرياضة -الروحية -البدنية-رياضة المرأة).

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وافضل الصلاة واتم السلام على حبيب رب العالمين ابي القاسم محمد وعلى اهل بيته الطيبين الطاهرين.

تعد الرياضة من الموضوعات الحية التي عرفها الانسان ومارسها منذ القدم وقد أولى الدين الإسلامي اهتماما كبيرا بالتربية الرياضية، فممارسة الرياضة بالنسبة للشباب انما هي رأس مال احتياطي لما فيها من السلامة والحفاظ على النشاط، فالمجتمع الرياضي هو مجتمع نشيط ومنتج وينبغي من كل انسان ممارسة الرياضة المناسبة له. لقد أوصى النبي الاكرم (صلى الله عليه واله وسلم) واهل بيته الكرام (عليه السلام) بالاهتمام بما يقوي الجسد ويجعله سليما وصحيا، ففي تسهم في بناء الجسد بناءً صحيحاً وتمده بالقوة والنشاط وتزيل عنه الامراض والمخلفات الضارة فضلا عن ان الرياضة تنشط الدورة الدموية في جسم الانسان وتساعد في اخراج السموم والدهون الضارة المتراكمة في جسمه وتنمي قدراته الذهنية والفكرية.

المنهج المتبع وخطة البحث:

اعتمد الباحث في بحثه على الآيات القرآنية وروايات اهل البيت (عليهم السلام)، واتبع المنهج الاستقرائي وذلك عن طريق جمع المادة العلمية وتتبع المعلومة من بين المصادر والمراجع.

خطة البحث:

قسم البحث الى:

أولاً: المقدمة

ثانياً: خطة البحث، وتشمل:

المبحث الأول: ويحتوي على التعريف بمفاهيم البحث وأهميته وعمقه التاريخي في ثلاث مطالب.

المبحث الثاني: ويشمل: أنواع الألعاب الرياضية والمناسب منها للمرأة في مطلبين.

المبحث الثالث: القواعد الفقهية المؤثرة في حكم الرياضات الروحية والجسدية.

المبحث الاول: مدخل الى علم الرياضة في الإسلام:

قُسم المبحث الى ثلاثة مطالب، نتناول فيها أهم المفاهيم المتعلقة بالبحث واهمية الرياضة وتطورها عبر التاريخ.

المطلب الأول: تعريف الرياضة لغة واصطلاحاً:

الرياضة لغة:

الرياضة في اللغة لها عدة معان منها: الاتساع والتلين والتسهيل وراض الدابة يروضها روضاً ورياضة، أي وطأها وذلك أو علمها على المشي⁽ⁱ⁾.

الرياضة اصطلاحاً:

مجموعة من الحركات البدنية الارادية التي يقوم بها الانسان تطوعاً وتشمل جل أعضاء الجسم أو بعضها⁽ⁱⁱ⁾.

اما تعريفها في الفقه الإسلامي فقد عرفت بأنها: (مجموعة من النشاطات العقلية والجسمية المنضبطة بميزان الشرع وقواعده التي تهدف الى تقوية المسلم على تحقيق منهج العبودية لله تعالى، وتروح عنه وتكسبه قوة جسمية وبدنية وتدخل عليه الطمأنينة وراحته النفسية)⁽ⁱⁱⁱ⁾.

الفاظ ذات صلة:

1-الممارسة:

نشأت الممارسة بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الاثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي تركها المصريون القدماء والتي يعود تاريخها إلى 333 سنة قبل الميلاد^(iv).

فالممارسة الرياضية جاءت لحاجة الانسان الماسة للأنشطة البدنية في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة الى الطبيعة والبساطة والحياة^(v).

لذلك تعد الممارسة أمراً ضرورياً لديمومة الانسان وبقائه واستعدادا لمطالبات الدفاع عن النفس والقتال.

2-التدريب:

(مجموعة من الفعاليات الرياضية المنتظمة تستغرق وقتاً طويلاً من اجل التقدم والتطور بشكل متدرج وتعمل على تحسين الوظائف الخاصة بالفرد)^(vi).

المطلب الثاني: أهمية الرياضة:

لقد دعا القران الكريم الى تعزيز القوة في المجتمع الإسلامي وبناء قواهم النفسية والبدنية لمواجهة الأعداء لقوله تعالى: (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ...) ^(vii).

وقد اكدت السنة النبوية على ذلك لقول النبي (صلى الله عليه واله وسلم): (تناصلوا واحتفوا، واخشوشنوا وتمعددوا) ^(viii).

وجاء في دعاء كميل المروي عن الإمام علي امير المؤمنين (عليه السلام): (اللهم قوّ على خدمتك جوارحي واشددّ على العزيمة جوانحي وهب لي الجدّ في خشيتك) ^(ix).

وجاء ايضا في دعاء للإمام علي بن الحسين (عليه السلام): (اللهم اجعل قوتي في طاعتك ونشاطي في عبادتك).

فالرياضة عند الدين الإسلام ليست هدفاً في ذاتها بل وسيلة للقيام بالأعمال الصالحة، والحركة هي عمود الرياضة فهي تخلص الجسم من رواسب الطعام وفضلاته، فهي تؤمن الجسم من جميع الامراض الجسدية والمزاجية.

أولاً: أهمية الرياضة عند علماء الطب:

يشجع علماء الطب على ممارسة الرياضة والعقل والعقلاء يحثون عليها لما في ذلك من مصلحة عقلانية وهي صحة الانسان، فقد اثبتت البحوث والدراسات أموراً كثيرة نذكر منها:

أ- اثبتت الدراسات ان الدورة الشهرية عند النساء اللواتي لا يمارسن الرياضة تزداد بنسبة الضعف عن اللواتي يمارسها^(x)، إضافة الى ان عدم ممارسة المرأة الرياضة تؤدي الى السمنة مما يعرضها لأمراض الضغط والسكر^(xi).

ب- اثبتت الدراسات انه لا صحة للأقاويل في ان المرأة التي تمارس الرياضة تصاب بانقلاب رحمها او تقلص في عضلات صدرها^(xii).

ج- اثبتت الدراسات العلمية ان المشي اليومي اثناء الحمل وبعده يؤدي الى انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي لدى المرأة^(xiii).

ثانيا: أهمية الرياضة عند علماء النفس:

اثبتت الدراسات ان ممارسة الرياضة تبعث الارتياح النفسي لدى الانسان، وتساعد الأطفال والشباب على النمو السليم وضبط النفس والتحكم على مشاعر الانسان بحيث لا يؤدي التنافس الى سلوك عدواني واناني^(xiv).

ويضاف الى ذلك ان ممارسة الرياضة تقلص من الإصابة بالأمراض النفسية وبالأخص حالات الاكتئاب وبالتالي تقوي الجهاز المناعي من مقاومة الامراض الجسدية والاجتماعية^(xv).

المطلب الثالث: الألعاب الرياضية في التاريخ:

يختلف مفهوم الرياضة حسب المعتقدات الثقافية والفلسفات في كل عصر وحسب أغراض ذلك العصر انطلاقا منها من فهمه للرياضة البدنية.

ان الصراع المستمر مع الطبيعة والحيوانات المفترسة صنع من الانسان البدائي رياضي بالفطرة، ثم تطورت الحاجات الاساسية لتصبح نوع من الحركات الراقصة كتعبير عن الوحدة والتآخي والتآلف لتجسد قيم الفريق الواحد والتي اصبحت فيما بعد نوع من انواع الرياضة الترويحية^(xvi).

اما في المجتمع الصيني فكان الاعتقاد السائد عند الصينيين القدامى بأن التمارين الرياضية هي التي تعطي البدن الصحة وان الكسل والخمول هما السبب الرئيسي للأمراض فمن هذا الاعتقاد استخدموا التمارين الرياضية كوسيلة علاجية وكنظام ترويحي^(xvii).

وفي المجتمع الهندي، كان للهنود موقف سلبي من الأنشطة الرياضية بسبب المعتقدات البوذية التي تدعو الى الاهتمام بالقيم الروحية واهمال البدن، وفي فترات معينة مارسوا الهنود ركوب الخيل والفيلة والمصارعة والرقص^(xviii).

اما الرياضة في الحضارة الاغريقية، فإنها تعد المصدر الاساسي لأغلب الحضارات الاوروبية والغربية المعاصرة، ويقال انه ليس هناك امة احترمت الرياضة وقدمتها مثل ما فعل الاغريق، حيث كانت تعتقدان الانشطة البدنية والرقص هي الوسيلة التي تقرهم من الالهة، وكانت هذه الطقوس هي الاصل في الانشطة الرياضية التي تطورت وصارت لها قواعد منظمة واصول^(xix).

اما رياضة المرأة في زمن الاغريق: فقد اقيمت الالعاب الاولمبية القديمة لأول مرة عام (776 ق.م) في عهد الاغريق (اليونان القدامى) بعد ما كان لا يسمح للنساء في ذلك الوقت بممارسة الرياضة ومشاركتها للالعاب الاولمبية، فقد كان ذلك غير مرغوب فيه، وكان ايضاً لا يسمح لهن بمشاهدة الرجال اثناء المسابقات فكان عقاب ومصير كل من تجرأ على مخالفة تلك العادات الموت^(xx).

المبحث الثاني: أنواع الألعاب الرياضية والمناسب منها للمرأة:

المطلب الأول: أنواع الألعاب الرياضية:

أولاً: رياضة المشي والجري:

تعد رياضة المشي والجري من اهم الرياضات التي كثير ما يوصي بها الأطباء خصوصاً لإصحاب الامراض القلبية والمصابين بالسمنة والتهابات المفاصل وقد أوصى الإسلام في استخدامها فقد روي عن النبي الاكرم (صلى الله عليه واله وسلم) انه قال: (خير ما تداويتم به السعوط الدود والحجامة والمشى)^(xxi).

فالمشي هو حفظ لصحة الانسان وعلاج من امراض السمنة والروماتزم فضلاً عن انه ينشط الدورة الدموية ويساعد في ادخال أكبر كمية من الاوكسجين للجسم ويعتبر منشط للعضلات.

ثانياً: رياضة المصارعة:

وهي من الممارسات الرياضية التي مورست في عهد النبي (صلى الله عليه واله وسلم) فهي مفيدة للجسم وتنمي عضلات اليدين والرجلين وتنمي قوة التحمل والصبر لدى الرياضي.

يروى عن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام)، عن آبائه (عليهم السلام) انه قال: (دخل النبي (صلى الله عليه واله وسلم) ذات ليلة بيت فاطمة (عليها السلام) ومعه الحسن والحسين (عليهما السلام) فقال لهما النبي (صلى الله عليه واله وسلم): قوما فاصطربا فقاما ليصطربا، وقد خرجت فاطمة (صلوات الله عليهما) في بعض خدمتها فدخلت فسمعت النبي (صلى الله عليه واله وسلم) وهو يقول: إيه يا حسن شد على الحسين فاصرعه فقالت له: يا أبة واعجابه أتشجع هذا على هذا؟ تشجع الكبير على الصغير؟ فقال لها: لا بنية أما ترضين أن أقول أنا: يا حسن شد على الحسين فاصرعه، وهذا حبيبي جبرئيل (عليه السلام) يقول: يا حسين شد على الحسن فاصرعه^(xxii).

فهذا دليل على ان الاسلام يدعو الى ممارسة الرياضة لما فيها اصلاح الفرد جسدياً وفكرياً.

ثالثاً: رياضة الفروسية:

وهي من الرياضات التي تحبها كل انحاء العالم فهي ترتبط بالشهامة والشجاعة والثقة بالنفس، وقد اهتم العرب بالفروسية والخيول وسجلوا لها من روائع الشعر ثم جاء الإسلام وأقرها، فقد في جاء القران الكريم قوله تعالى: (واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم)^(xxiii).

واعتبر النبي (صلى الله عليه واله وسلم) ان تأديب الرجل فرسه ليس من اللهو فقال (صلى الله عليه واله وسلم): (كلُّ شيءٍ ليسَ منْ ذكْرِ اللهِ لهوٌ ولعبٌ الا انْ يكونَ تأديبَ الرجلِ فرسه وتعلمَ السباحة) (1).

رابعاً: رياضة السباحة والرماية:

تعد السباحة والرماية من الرياضات القديمة التي مارستها الشعوب وجاء الاسلام وأقرها ودعا الى ممارستها وحث أبنائه على تعلمها فقد روي ان امير المؤمنين علي (عليه السلام) قال: قال النبي الاكرم: (صلى الله عليه وآله وسلم): (علموا اولادكم السباحة والرماية) (xxiv).

المطلب الثاني: أنواع الرياضة المناسبة للمرأة:

لقد اثبتت الدراسات المتخصصة في التربية الرياضية ان هناك فروقا بين الرجل والمرأة في مستوى الأداء الرياضي والسبب يعود الى الاختلافات التشريعية والبيولوجية والفسولوجية فيما بينهم، كما ان المرأة تتميز بحوض عريض، بينما يتميز الرجل بكتف عريض مما يؤدي الى تفوق كل منهما رياضات معينة (xxv)، كما ان الهيكل العظمي للرجل اشد صلابة وأكبر حجماً من الاناث (xxvi).

ويرى الباحثون المختصون ان المرأة أكثر احتياجاً لممارسة الرياضة، اذ ان طبيعة حياتها الفسيولوجية المتمثلة بالحمل والوضع، وظروف ما بعد الولادة، والمضاعفات الناتجة عن أيام حيضها، كل ذلك بحاجة ماسة الى الحركة والنشاط الرياضي (xxvii).

والرياضات التي تناسب المرأة تكون على نوعين:

النوع الأول: الرياضة التي تناسب المرأة.

لقد أكد السيد علي الخامنائي اطال الله في عمره الشريف: على أن رياضة النساء امر لازم فهن نصف المجتمع وينبغي ان يمارسن الرياضة بنحو لا تمس الحدود الشرعية مطلقاً ، فعلمهن ممارسة الرياضة مثلما يأكلن ويؤدين اعمالهن اليومية، ومثلما يدرسن، وينبغي ان تكون الرياضة واحدة من برامجهن الحياتية الحتمية (xxviii)، ومن هذه الرياضات:

1-الرياضات الترويحية: اذ يمكن للمرأة ان تمارس أي نوع من انواع الرياضة لأجل الترويح وفق ضوابط وتعليمات خاصة (xxix)، فعن الامام علي(عليه السلام) قال:(روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فأنها تمل كما تمل الابدان) (xxx).

2-الرياضات التنافسية: ومن هذه الرياضات كرة السلة وكرة اليد والطائرة والمبارزة (xxxi).

النوع الثاني: الرياضة الغير مناسبة للمرأة:

يجب ان تمارس المرأة الرياضة بشكل يتناسب مع النواحي التكوينية والوظيفية لها، فينصح المختصون بإبعاد المرأة عن المنافسات التي تستمر ويعنف لمدة طويلة مثل الجري أكثر من مسافة (1000م) ورياضة القوة العضلية ذات الاثقال الكبيرة، كرفع الاثقال والملاكمة والمصارعة وكرة القدم وكمال الاجسام^(xxxii).

المبحث الثالث: الرياضات الروحية وحدودها .

المطلب الاول: الرياضة الروحية عند اهل البيت (عليهم السلام).

-قال تعالى:(واما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فان الجنة هي المأوى)^(xxxiii).

-وعن النبي الاكرم (صلى الله عليه واله وسلم) انه قال: مما أوصى به الخضر (عليه السلام) لموسى (عليه السلام): (رض نفسك على الصبر تخلص من الاثم)^(xxxiv).

-وقال الامام علي (عليه السلام): (للعاقل في كل عمل يقوم به ارتياض)^(xxxv).

فالعاقل عندما يقوم بأعماله فإنه يحتاج الى دُرْبَة وممارسة ليصل الى اتقان ذلك العمل فهو يحرص على ذلك بالتدريب المستمر ليصل الى الكمال فيما يقوم به من عمل الطاعات وترك المعاصي واللذات.

ان كل الديانات كالبوذية والبرهمنية والسماوية والمسيحية واليهودية تركز تركيزا كبيرا على الرياضات الروحية باعتبارها طريقاً لتهديب النفس، وتعدّها من أولويات أعمالها التي يجب على الإنسان القيام بها لينال السعادة الدنيوية والاخرية^(xxxvi).

لكن الفارق بين المفهوم الإسلامي وباقي الاديان للرياضات يكون كبيراً كماً وكيفاً، فهذه الرياضات الروحية في الأديان المنحرفة، انما يكون لقتل الغرائز لدى الإنسان والقضاء عليها بحيث لا تنسجم مع الفطرة وطبيعة النفس الإنسانية^(xxxvii).

اما في الإسلام فيكون الهدف من هذه الرياضات هو من أجل تهذيب الغريزة وتنظيم عملها وفقاً لمقتضيات الفطرة، لأنّ الإسلام دين الفطرة لقوله تعالى:(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا)^(xxxviii).

لقد أوجد الإسلام لتربية النفس وتزكيتها أساليب وطرق عديدة للرياضات الروحية ، ومن هذه الرياضات:

أولاً: الرياضات العامة:

وتشمل عامة التكاليف الشرعية التي وردت في مجال العبادات والمعاملات والأخلاقيات، الموجهة لكافة المسلمين، والدالة عليها اغلب الآيات القرآنية، فالصلاة والصيام والحجّ، إضافة الى المبادئ الخلقية، كالإيثار والصبر وكظم الغيظ وغيرها.

فهذه التكاليف الشرعية وغيرها ، هي في حقيقة الامر جميعها انصياع لأوامر الله تعالى فهي تحتاج الى صبر وارتياض وبذل الجهد فمن استدام هذه الرياضات وصل الى المأمّن والراحة الأبدية، لقوله (عليه السلام): (الشريعة هي رياضة النفس)^(xxxix).

ان الرياضات الروحية المتمثلة بالعبادة، انما هي تنشيطا للدورة الدموية فهي تحرك خلايا الدماغ للتوجه الى الله تعالى والتأمل فيما يقوله من قراءات واذكار.

ثانيا: الرياضات الخاصة: وتشمل :

1- الصوم المندوب: وهو من أعظم رياضات الروح، فقد حثت الايات الكريمة والاحاديث الشريفة على الصوم المندوب، و كان ذلك من سنة أهل البيت (عليهم السلام)، فعن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) قال: كان رسول الله (صلى الله عليه واله وسلم) يصوم حتى يقال لا يفطر، ويفطر حتى يقال: لا يصوم، ثم صام يوما وافطر يوما، ثم صام الاثنين والخميس^(xl).

2-الدعاء: يعد الدعاء من اهم عوامل تهذيب النفس وترويضها كدعاء الندبة ودعاء كميل ودعاء عرفة ودعاء الصباح وغيرها من الادعية الموجودة في الصحيفة السجادية للإمام علي بن الحسين (عليه السلام) والتي يعبر عنها بزبور آل محمد (صلى الله عليه واله وسلم)، والادعية الموجودة في مصباح المتهجد فهي من الرياضات الروحية التي تعد فقهه للقلوب وراحة للنفوس.

فالدعاء وصفة روحية، وهو من أهم اسباب إزالة الامراض المستعصية، خصوصا الامراض النفسية، وقد أكد الامام الصادق (عليه السلام) على ذلك، بقوله للعلاء بن كامل: (عليك بالدعاء فانه شفاء من كل داء)^(xli).
وقد وردت أحاديث كثيرة في هذا الباب نذكر منها:

- رسول الله (صلى الله عليه واله): سلوا الله عز وجل ما بدا لكم من حوائجكم، حتى شسع النعل فإنه إن لم ييسره لم يتيسر^(xlii).

- الإمام علي (عليه السلام): لا يقبل الله دعاء قلب لاه^(xliii).

-الإمام الباقر (عليه السلام): إن الله عز وجل كره إلحاح الناس بعضهم على بعض في المسألة وأحب ذلك لنفسه^(xliv).

3 – الصلوات المندوبة: ومنها صلاة الليل ونوافل الصلوات اليومية الواجبة وصلاة جعفر بن أبي طالب (رض) وصلاة سلمان وغيرها من الصلوات المذكورة في كتب الادعية والفقه وأعمال الأيام والليالي، ولكن من أهم هذه الصلوات هي صلاة الليل التي تؤدي بعد منتصف الليل وقد ورد في فضلها الكثير من الاحاديث الشريفة ، نذكر منها :

- قال الإمام علي (عليه السلام): (قيام الليل مصححة للبدن، ومرضاة للرب عز وجل وتعرض للرحمة، وتمسك بأخلاق النبيين)^(xlv).

4-التواضع في النوم والطعام، فعن رسول الله (صلى الله عليه واله وسلم): (لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت كالزرع إذا كثرت عليه الماء)^(xlvii).

- عن النبي عيسى (عليه السلام) قال: (يا بني إسرائيل لا تكثروا الأكل فإنه من أكثر الأكل أكثر النوم، ومن أكثر النوم أقل الصلاة، ومن أقل الصلاة كتب من الغافلين)^(xlviii).

-وعن الامام الصادق قال (عليه السلام): (طوبى لعبد جاهد نفسه وهوواه، ومن هزم جند هواه ظفر برضاء الله)^(xlviii).

كما أنّ كثرة الطعام والنوم لهما أضرار من الناحية الصحية على الجسد، كذلك لهما آثار سلبية على النفس فلا بدّ للمرتاض الذي يجاهد نفسه ويريد أن يزكّيها أن يقلل نومه وطعامه فيكتفي بالقليل من الطعام والاكتفاء بما يسد به حاجته.

الإمام الصادق (عليه السلام): أكثر من الدعاء، فإنه مفتاح كل رحمة، ونجاح كل حاجة، ولا ينال ما عند الله إلا بالدعاء، وليس باب يكثر قرعه إلا يوشك أن يفتح لصاحبه^(xlix).

- الإمام الصادق (عليه السلام): عليكم بالدعاء، فإنكم لا تقربون إلى الله بمثله، ولا تتركوا صغيرة لصغرها أن تدعوا بها، إن صاحب الصغار هو صاحب الكبار^(l).

المبحث الرابع: القواعد الفقهية المؤثرة في حكم الرياضات الروحية والجسدية:

ان مصادر التشريع الإسلامي هي الكتاب والسنة والاجماع والعقل، وأكثر ما يستنبط منه الحكم الشرعي هو نصوص السنة، حيث تنبثق من هذه النصوص جملة من الضوابط والأصول تسمى بالقواعد الفقهية^(li).

ومن اهم هذه القواعد :

أولاً: قاعدة لا ضرر ولا ضرار:

لاشك في ان نفي الضرر والضرار من الأمور التي يستقل بها العقل ويشهد على ذلك آيات خاصة من القران الكريم والسنة النبوية الشريفة الدالة على نفي الضرر والنهي عن الاضرار، فالشارع حرّم عن الضرر والضرار.

فالألعاب الرياضية التي تعرض اللاعب لخطر الموت او الإصابات الخطيرة كالمصارعة الوحشية والملاكمة الصينية ومسابقات السيارات والدراجات النارية الخارقة السرعة قد حرمتها الشريعة، لما فيها من اضرار على الشخص وعلى الآخرين والإسلام نهي عن ذلك كما ورد في الحديث الشريف (لا ضرر ولا ضرار)^(lii).

كذلك تحرم الرياضة الروحية الشاقة التي تمارس خارج الحدود الشرعية كأن تؤدي الى الاضرار بحياة الشريعة وامن البلاد واستقراره او مصادرة حقوق الآخرين او يشق الانسان على نفسه بالجوع والعطش الشديدين، اما الرياضة التي تمارس داخل حدود المستحبات كالصلاة والصوم فليس فيها اية مشكلة حتى وان أدت الى اضرار طفيفة، كتورم الاقدام والنحول، وهذا ما لاحظناه من سيرة ونهج الائمة المعصومين (عليهم السلام) كالاكتكاف وغيره^(liii).

أن نسبة المشقة في الرياضات الروحية تتناسب طردياً وأهميّة المقصد منها، فإن كان الهدف أمراً مصيرياً، كالحفاظ على بيضة الإسلام والكيان الإسلامي، فهنا المشقة مهما بلغت درجاتها ستكون ممدوحةً، كما في امر الجهاد في سبيل الله، الذي يعد من هذا الشكل من الرياضة الروحية، كما وان المشاق والاذى التي تحملها أولو العزم من الأنبياء وتحملها الانمة المعصومين (عليهم السلام) التي لم يكن أحد غيرهما ان يطيقها، كل ذلك لأجل الهدف المقصودة والدور والمسؤولية الملقاة على عاتقهم، في تقويم صرح الشرائع الإلهية، والحرص على بقاءها واستمرارها^(iv).

ثانياً: قاعدة المحرم لغيره

هناك العاب هي في حد ذاتها جائزة، ولكن تحرم لجهات أخرى إذا ما كان فيها مخاطرة بالحياة او بالأعضاء وتجب مراعاة الستر الواجب ويجب كشف ماعدا العورة ان لم يكن امام النساء ويهدف القاء المرأة في النظر المحرم^(iv). ويتمثل ذلك بدخول المحظورات على ألعاب الرياضة فيتحول الحكم من المباح الى المحظور، من امثلتها رياضة السباحة فالأصل فيها الجواز وقد تصل الى الاستحباب كما ورد ذلك عن النبي الاكرم (صلى الله عليه واله) وشجع عليه بقوله: (علموا اولادكم السباحة والرماية)^(vi)، ولكن إذا مورست في أماكن مختلطة او كشف العورات فأنها تتحول الى قاعدة المحرم لغيره.

ثالثاً: قاعدة الاصابة:

ان الرياضة الروحية السليمة ليست امرا مرفوضا لأنها تعبر عن ممارسة تتجاوز ترويض الجسد الى الإطاحة بصنم الجسد^(vii). فالرياضة الروحية والجسدية في حد ذاتها امرا مباحا فاذا مارسها الفرد بطابع رهباني نصراني، او مال الى العزلة والتفوق فحينئذ تحرم ولا يجوز للفرد ممارستها لأنها تهدد سلامته وانقطاعه عن المجتمع الإسلامي، خلاف الرهبانية في الإسلام التي أوصى بها النبي الاكرم (صلى الله عليه واله وسلم) بقوله: (رهبانية امتي الجهاد في سبيل الله)^(viii)، اذ لا رهبانية في الدين فيأخذ المؤمن نصيبه من الدنيا ويبتغي فيما اتاه الله الدار الآخرة.

الخاتمة:

بعد الدراسة والبحث حول الموضوع فقد توصلنا الى النتائج التالية:

النتائج:

- 1- ان ممارسة الرياضة ثابتة في الشرع ويدل على ذلك النصوص من الكتاب والسنة والاجماع.
- 2- ان مشروعية ممارسة الرياضة تؤكد الفوائد الصحية والنفسية ودلّ على ذلك الدراسات العلمية.
- 3- أن ممارسة المرأة للرياضة تؤدي الى انخفاض الإصابة بسرطان الثدي.
- 4- وجوب التزام المرأة عند ممارستها للرياضة بالمحافظة على الآداب والأخلاق العامة وعدم الاختلاط بالرجال.
- 5- اقر الإسلام مزاولة الرياضة، شرط ان لا تؤدي الى اهمال الواجبات الشرعية كالصلاة والصوم وباقي العبادات.

التوصيات:

- 1- نوصي المؤسسات التعليمية ومراعاة للباب الشرعي بفصل الجنسين عند ممارسة الرياضة.
- 2- على المجتمع الإسلامي ان يحفز ابناءه من كلا الجنسين على ممارسة الرياضة وفق الضوابط الشرعية، وان يشجعوا الأطفال وكبار السن والعجز على الرياضة.
- 3- التحفيز على اعمال الخير والعبادة وتشجيع الناس على الالتزام بالأوامر الشرعية.

المصادر:

* القرآن الكريم.

- [1]-البدنية عند العرب ، سلامة ، عبد الحميد ، ط1 ، الدار العربية للكتاب ، (د.ت) .
- [2]-التاريخ العباسي والفاطمي، عبادي، أحمد مختار، دار النيضة العربية، بيروت، 1971.
- [3]-التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، عبد الخالق، عصام، ط4، دار المعارف، 177.
- [4]-ثقافة الرياضة في كلمات الامام الخامنئي ، مركز نون للتأليف والترجمة، ط1، جمعية المعارف الاسلامية الثقافية .
- [5]-حديث الروح (الرياضات الروحية)، احمد، ضياء الدين، 17 أيلول، 2023، 2، ربيع الأول 1445هـ.
- [6]-الرياضة للجميع، المنصوري، علي عمر، المنشأة الشعبية لمنشر والتوزيع، ط1، 1980 طرابلس، ليبيا.
- [7]-الرياضة والحضارة الاسلامية ، خولي، امين أنور، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1955م.
- [8]-شرح مجلة الاحكام، محمد طاهر، محمد خالد الاتاسي، مطبعة حمص، 1930م.
- [9]- شرعية الرياضات الروحية وحدودها/دراسة في ضوء مواقف اهل البيت (عليهم السلام) ، ديسمبر 2021، 21م، أبو الفضل الموسوي، محمد فنائي الاشكوري.
- [10]-علم النفس الاجتماعي، زهران، حامد عبد السلام، ط6، العدوي، 2003م.
- [11]-الكافي، الكليني، حديث:4، موسوعة أحاديث اهل البيت(عليهم السلام) ، النجفي، هادي، ط1، 1423 -2002م، دار احياء التراث العربي بيروت_لبنان.
- [12]-الرياضة في حياتنا، مصدر سابق، العدوي.
- [13]-لسان العرب ، ابن منظور، محمد بن مكرم (ت711هـ)، ط3، دار صادر، بيروت، 1414هـ.
- [14]-مائة قاعدة فقهية، المصطفوي، محمد كاظم، ط3، مؤسسة النشر الإسلامي، قم المقدسة، 1417هـ.
- [15]-المجلة الثقافية (الرياضة والمرأة)، الرضي، كمال، العدد 63، (19-4-2009م)، الاردن
- [16]-المرأة والرياضة من منظور اسلامي، ط2، دار المناهج، عمان، 2000م.
- [17]-المهذب البارع، الحلبي، ابن فهد(ت841هـ) تح: مجتبى العراقي، سنة الطبع: ذي الحجة 1411، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، قم المقدسة.
- [18]-موسوعة الامام علي بن ابي طالب (عليه السلام) في الكتاب والسنة والتاريخ، الرشدي، محمد، معاصر، ط2، تح: مركز بحوث دار الحديث، 1425هـ.
- [19]-موسوعة التمرينات الرياضية برهم، عبد المنعم سليمان، ط1، عمان، 1988م.
- [20]-مجلة الابداع الرياضي، الديني، عبد السلام، العدد، 18، (6-2-2012م)، الجزائر.

- [21]- كنز العمال، الهندي، 211/15.
- [22]- الرياضة والحضارة الاسلامية، الخولي، امين أنور، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1955، الرياضة والمرأة، الريضي، مصدر سابق.
- [23]- الطبية الفقهية، كنعان، الموسوعة، مصدر سابق. 218/7.
- [24]- اللياقة البدنية والقوامية، راتب، أسامة كامل، ط1، دار الفكر، لبنان، 1993.
- [25]- المستدرک، النيسابوري، أبو عبد الله محمد بن عبد الله (ت415هـ)، ط1، دار الكتب العلمية، 2/4 بيروت، 1990.
- [26]- الامالي، النيسابوري، ابو عبد الله محمد بن عبد الله (ت405هـ)، تح: قسم الدراسات الاسلامية، ط1، مؤسسة البعثة، قم المقدسة، 1417هـ.
- [27]- بحار الانوار، المجلسي، (ت1111هـ) تح: محمد مهدي السيد حسن الموسوي الخرسان، ط3، 1403هـ -1983م، دار احياء التراث العربي – بيروت – لبنان.

المواقع الالكترونية:

- [1]- استفتاءات سماحة السيد علي السيستاني على الموقع الالكتروني <https://arabicradio.net/news/48624> في 21، يناير، 2022.
- [2]- التربية البدنية عند الاغريق عبد الغني، نعمان، (namanea@yahoo.fr)
- [3] ينظر: الموقع الالكتروني المكتبة الرياضية الشاملة <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1108-concept-mathematical-training.html>
- [4]- ينظر: المكتبة الرياضية الشاملة، <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1108-concept-mathematical-training.html>
- [5]- التربية البدنية عند الاغريق عبد الغني، نعمان، (namanea@yahoo.fr).
- [6]- ينظر: الموقع الالكتروني: <https://shiaali.net/vb/showthread.php?t=170582>
- [7]- ينظر: الموقع الالكتروني https://youtu.be/itluFfOjTM4?si=Em0_oA60p62Plgzy

الهوامش:

- [1] لسان العرب، ابن منظور، محمد بن مكرم (ت711هـ)، ط3، دار صادر، بيروت، 1414هـ، ص162.
- [2] البدنية عند العرب، سلامة، عبد الحميد، ط1، الدار العربية للكتاب، د.ت، ص26.
- [3] المرأة والرياضة من منظور اسلامي، محمد منصور، ط2، دار المناهج، عمان، 2000م، ص17.
- [4] التاريخ العباسي والفاطمي، عبادي، أحمد مختار، دار النيضة العربية، بيروت، 1971، ص98.
- [5] الرياضة للجميع، المنصوري، علي عمر، المنشأة الشعبية لمنشر والتوزيع، ط1، 1980 طرابلس، ليبيا، ص80.
- [6] المكتبة الرياضية الشاملة، <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1108-concept-mathematical-training.html>
- [7] الانفال، (اية: 60).
- [8] الامالي، النيسابوري، ابو عبد الله محمد بن عبد الله (ت405هـ)، تح: قسم الدراسات الاسلامية، ط1، مؤسسة البعثة، قم المقدسة، 1417هـ، ص530.

- [9] موسوعة الامام علي بن ابي طالب (عليه السلام) في الكتاب والسنة والتاريخ ، الريشهري ، محمد ، معاصر ، ط2، تح: مركز بحوث دار الحديث ، 1425، 279/9.
- [10] الموسوعة الطبية الفقهية ، كنعان ، احمد محمد ، ط1 ، دار النفائس ، 2000م ، 218/7 .
- [11] موسوعة التمرينات الرياضية برهم ، عبد المنعم سليمان ، ، ط1 ، عمان ، 1988م ، ص26.
- [12] المجلة الثقافية (الرياضة والمرأة) ، الرضي ، كمال ، العدد 63 ، (19-4-2009م) ، الاردن ، ص13.
- [13] لمجلة الثقافية (الرياضة والمرأة ا) ، الرضي ، كمال ، العدد 63 ، (19-4-2009م) ، الاردن ، ص13.
- [14] علم نفس النمو، زهران ، ط4 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1977م ، ص274 .
- [15] علم نفس النمو، زهران، ، حامد عبد السلام ، ط4 ، عالم الكتب ، القاهرة، 1977م ، ص274 .
- [16] مجلة الابداع الرياضي ، الديمي ، عبد السلام ، العدد ، 18 ، (6-2-2012م) ، الجزائر ، ص20.
- [17] التربية البدنية عند الاغريق عبد الغني ، نعمان ، (namanea@yahoo.fr) .
- [18] الرياضة والحضارة الاسلامية لخولي، امين أنور، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1955م ، ص43.
- [19] الرياضة والحضارة الاسلامية، الخولي، امين أنور، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1955م ، ص43.
- [20] () ينظر: الرياضة والمرأة، الرضي، مصدر سابق ، ص16.
- [21] () (المستدرك، النيسابوري، ابو عبد الله محمد بن عبد الله (ت: 415هـ)، ط1، دار الكتب العلمية ، 2/4 بيروت، 1990.
- [22] . بحار الانوار ، المجلسي، (ت1111هـ) تح: محمد مهدي السيد حسن الموسوي الخراسان ، ط3، 1403هـ-1983م ، دار احياء التراث العربي - بيروت - لبنان ، 189/100.
- [23] سورة الانفال : (اية، 60).
- [24] ينظر: كنز العمال ، الهندي ، 211/15.
- [25] الكافي ، الكليني ، 47/6 ، حديث:4، موسوعة احاديث اهل البيت (ع)، النجفي، هادي ، ط1، 1423-2002م، دار احياء التراث العربي بيروت _ لبنان ، 266/4.
- [26] () علم النفس الاجتماعي ، زهران ، حامد عبد السلام ، ط6 ، العدوي، 2003م ، ص130.
- [27] التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، عبد الخالق ، عصام ، ط4، دار المعارف ، 177 ، ص91.
- [28] () (الطبية الفقهية K كنعان، الموسوعة ، مصدر سابق. 218/7.
- [29] ثقافة الرياضة في كلمات الامام الخامنئي ، مركز نون للتأليف والترجمة، ط1، جمعية المعارف الاسلامية الثقافية ، 2114ص، 91-92.
- [30] الرياضة في حياتنا ، مصدر سابق ، العدوي، ص137.
- [31] المهذب البار ، الحلي ، ابن فهد(ت841هـ) تح: مجتبي العراقي ، سنة الطبع: ذي الحجة 1411 ، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين ، قم المقدسة ، 173/3.
- [32] بيولوجية، عبد الفتاح، أبو العلا احمد، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص238 .
- [33] () (اللياقة البدنية والقوامية، راتب، أسامة كامل، ط1، دار الفكر، لبنان، 1993، ص5 .
- [34] النازعات: (40-41)

- [35] نفحات القرآن ، الشيرازي ، مكارم ناصر، ط10، مدرسة الامام علي بن ابي طالب (عليه السلام) ، قم ، 1426هـ
348/1.
- [36] ميزان الحكمة، الريشهري ، محمد (معاصر) ط1، تح: دار الحديث ، 2047/3.
- [37] حديث الروح (الرياضات الروحانية)، احمد ، ضياء الدين ، 17 أيلول ، 2023، 2، ربيع الأول 1445هـ.
- [38] حديث الروح (الرياضات الروحانية)، احمد ، ضياء الدين ، 17 أيلول ، 2023، 2، ربيع الأول 1445هـ.
- [39] (البقرة/ 286)
- [40] () ميزان الحكمة ، الريشهري ، محمد ، ط1، تح: دار الحديث ، 1136/2.
- [41] سنن النبي ، السيد الطباطبائي ، ص319.
- [42] اصول الكافي 2 / 470
- [43] بحار الانوار ، 295/93.
- [44] ميزان الحكمة، الريشهري، محمد، 875/2.
- [45] الكافي ، الكليني، (ت329هـ) تح: علي اكبر الغفاري، ط5، 1364، دار الكتب الإسلامية-طهران، 477/2.
- [46] علل الشرائع، الشيخ الصدوق، محمد بن علي بن الحسين (ت:381هـ) تح: السيد محمد صادق بحر العلوم، (ط - لا) (1386هـ-1966م)، منشورات المكتبة الحيدرية، 362/1.
- [47] ميزان الحكمة ، الريشهري، 88/1.
- [48] ميزان الحكمة ، الريشهري، 88/1.
- [49] بحار الانوار ، المجلسي ، ج 69/67.
- [50] بحار الانوار ، 295/93.
- [51] ميزان الحكمة، الريشهري، محمد، 872 /2.
- [52] مائة قاعدة فقهية، المصطفوي، محمد كاظم، ط3، مؤسسة النشر الإسلامي، قم المقدسة، 1417هـ، ص5.
- [53] شرح مجلة الاحكام ، محمد طاهر ، محمد خالد الاتاسي، مطبعة حمص ، 1930م، 73/1.
- [54] شرعية الرياضات الروحانية وحدودها /دراسة في ضوء مواقف اهل البيت ، ديسمبر 2021، 21م، أبو الفضل الموسوي ، محمد فنائي الاشكوري .
- [55] ديسمبر، 2021، 21، بحوث ودراسات شرعية الرياضات الروحانية وحدودها دراسة في ضوء مواقف اهل البيت (علمهم السلام) واحتجاجاتهم، أبو الفضل الموسوي ، محمد الأشكوري، مركز البحوث المعاصرة بيروت.
- [56] استفتاءات سماحة السيد علي السيستاني على الموقع الالكتروني <https://arabicradio.net/news/48624> في 21، يناير ، 2022 ،
- [57] الكافي ، الكليني ، مصدر سابق ، 47/6، ح4.
- [58] شرعية الرياضات الروحانية وحدودها /دراسة في ضوء مواقف اهل البيت ، ديسمبر 2021، 21م، أبو الفضل الموسوي ، محمد فنائي الاشكوري .
- [59] المجلسي ، بحار الانوار ، 115/67.







