

مشروعية ممارسة الرياضة في الإسلام

بقلم الأستاذ: نعمان عبد الغني

دليل مشروعية الرياضة

لقد دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة، ورغب الرسول بها وكان يوجه الصحابة إليها، لما فيها لتوقية للأجساد والمحافظة على سلامتها. قال: "المؤمن القوي خير وأحب من المؤمن الضعيف، وفي كل خير". (صحيح مسلم، كتاب القدرة، باب في الامر قوة).

أهداف الرياضة في الإسلام

تهدف الرياضة إلى:

حفظ جسم الإنسان قوياً نشيطاً، يؤدي وظائفه بشكل طبيعي، فهي غذاء للجسم والعقل معاً، وتمد الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وتحسن عمل القلب، وتقوي العضلات وتزيد مرونة المفاصل وتكسب الجسد اللياقة البدنية والذهنية، والقوة والحيوية والنشاط .
الحاجة لجسم قوي لمواجهة الأعداء .
ملء وقت الفراغ عند الشباب بما هو خير، حتى لا يكون مجالاً للإحلال والفساد، وبذلك يتم توجيه طاقات الشباب إلى ما هو نافع وتحقيق التمتع لهم بما هو مفيد .
تنمية روح التعاون، ويكون بالمنافسة الشريفة الهادئة بين الأفراد والجماعات. وتنمي أخلاق الفرد وتحسن من تعامله مع الآخرين، فتدفعه إلى الصدق والأخلاق الكريمة .

أهداف الرياضة في الإسلام

تهدف الرياضة إلى:

حفظ جسم الإنسان قوياً نشيطاً، يؤدي وظائفه بشكل طبيعي، فهي غذاء للجسم والعقل معاً، وتمد الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وتحسن عمل القلب، وتقوي العضلات وتزيد مرونة المفاصل وتكسب الجسد اللياقة البدنية والذهنية، والقوة والحيوية والنشاط .
الحاجة لجسم قوي لمواجهة الأعداء .
ملء وقت الفراغ عند الشباب بما هو خير، حتى لا يكون مجالاً للإحلال والفساد، وبذلك يتم توجيه طاقات الشباب إلى ما هو نافع وتحقيق التمتع لهم بما هو مفيد .
تنمية روح التعاون، ويكون بالمنافسة الشريفة الهادئة بين الأفراد والجماعات. وتنمي أخلاق الفرد وتحسن من تعامله مع الآخرين، فتدفعه إلى الصدق والأخلاق الكريمة .

ضوابط ممارسة الألعاب الرياضية عند المسلم

حسب إعتقادات الإسلام

الإحتشام في اللباس عند ممارسة الألعاب الرياضية، فلا يحل كشف العورة بحجة ممارسة الرياضة .
ان لا تلهي الرياضة عن أداء العبادات والواجبات الدينية في أوقاتها كما أمر الله الله، فلا تضيع الصلاة ولا تُنهك حُرمة الصيام .
عدم الإختلاط بين الجنسين أثناء ممارسة الرياضة، فلكل جنس أن يمارس ما يناسبه من الرياضة في مكان خاص بهم .
عدم إتخاذ المسابقات الرياضية وسيلة للكسب الحرام كالمراهنات و القمار .
عدم إيقاع الأذى المقصود بالمخلوقات من الناس أو الحيوانات، كإتخاذ الطيور أهدافاً للتدريب على الرماية، أو تعذيب الحيوان، أو التحريش بين الطيور والحيوانات بقصد اللهو مثل مصارعة الثيران، والإستمتاع بمناظرها لنهي النبي عن إتخاذ الطيور غرضاً يرمى، و التحريش بين البهائم . أو إيداء الإنسان كما يجري في بعض أنواع المصارعة .
أن تكون الرياضة مشروعة و أن لا تُعرض حياة الإنسان للخطر المحقق .

مصادر

صحيح مسلم، كتاب القدرة، باب في الامر قوة .

سنن أبي داود، كتاب الجهاد، باب السبق .

صحيح بخاري