حَقُّ المَرأةِ في مَمارَسةِ الرياضَة

روى أبو داود عن عَائشةَ – رضي الله عنها – «أَنّهَا كَانَتْ مَعَ النّبيّ (ﷺ) في سَفَر، قالَتْ: فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رِجْلَيّ ، فَلَمّا حَمَلْتُ اللّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَني فقال: هَذِهِ بِتِلْكَ السّبْقَةِ».(١)

وروى أحمد عن عائشة –رضي الله عنها – قالت: خرجت مع النبي (ﷺ) في بعض أسفاره وأنا جارية ، لم أحمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس: تقدموا فتقدموا ، ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك ، فسابقته فسبقته ، فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت(٢) ونسيت، خرجت معه في بعض أسفاره ، فقال للناس: تقدموا فتقدموا، ثم قال: تعالي حتى أسابقك ، فسابقته فسبقني، فجعل يضحك وهو يقول: هذه بتلك (٣)

قال صاحب النَّيْل: (وفي الحديث دليل على مشروعية المسابقة على الأرجل وبين الرجال والنساء المحارم ، وإن مثل ذلك لا ينافي الوقار والشرف والعلم والفضل وعلو السنّ؛ فإنه (ﷺ) لم يتزوج عائشة – رضي الله عنها – إلا بعد الخمسين من عمره، ولا فرق بين الخلاء والملأ .(٤)

مِنْ هُنَا يجبُ أن نضع في اعتبارنا عند دراسة هذه الأحاديث ما شرَّعه الإسلامُ من آداب وأخلاق لحماية المرأة والحفاظ عليها ، ويمكن أن نلمس ذلك في قوله (ﷺ) لأصحابه (تقدموا) إذ إن وضع المرأة وحالها عند ممارسة الرياضة وما يكون عليه جسم المرأة أثناء الجري يأبى على الرجال متابعتها والنظر إليها ، إذ إن المرأة المسلمة فُطِرَت على خُلُقِ الحياء والعفاف .

---

(١) تهذيب سنن أبي داود،لابن القيم: ٩ .كتاب الجهاد.٩٠٥ . باب في السبق على الرّجل. الحديث رقم: ٢٥٧٦

(٢) وفي رواية : فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك".)

(٣) مسند الإمام أحمد بن حنبل : المجلد السادس حديث السيدة عائشة رضي الله عنها.

(٤) نيل الأوطار، للإمام الشوكاني الجزء الثامن. كتاب الجهاد والسير. أبواب السبق والرمي. باب ما جاء في المسابقة على الأقدام والمصارعة واللعب بالحراب وغير ذلك.

ثم إنها لكي تستطيع أن تمارس ما تهواه من الرياضة بحرية كاملة يجوز لها ذلك مع محارمها ؛ فهي لا تحب أن يطلع عليها غير المحارم .

فلم يَحْرِم الإسلامُ المرأةَ من حقّها في ممارسة الرياضة والترويح عن نفسها مادام ذلك في أُطر[1] الشرع الحنيف ، وأن ما يعمّدُ إليه بعضُ المتزمتين من منع تام لممارسة المرأة للرياضة حتى ولو كان ذلك في الإطار الشرعي، لا يمكن تفسيره إلا أنه مخالفة للسنة النبوية المطهرة؛ فضلاً عن إضعاف صحة ولياقة (أمهات المسلمين) وإصابتهن بأمراض قلة الحركة والسمنة وإرهاق القلب [2]، الأمر الذي يترتب عليه خَلْق جيل مصاب بالوهن والضعف والإعياء.

وبالتأمل في سنة النبي (ﷺ) نجد من أخلاقه حسنَ معاملة النساء والعطفَ عليهنّ ، وتقديم العون لهنّ طالما كان ذلك في أُطر الشريعة الإسلامية ؛ وأولى الناس بالإحسان هم الأهل من عيال وأزواج وأخوات وأرحام وأقارب .

عن عَائِشَةَ – رضي الله عنها – قَالَتْ: قالَ رسُولُ اللهِ (ﷺ):"خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لأَهْلِه، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لأَهْلِي.[3]

فقدكان (ﷺ) أحسن الناس عشرةً لأزواجه وعياله وأقاربه؛ حتى أنه كان يرسل بنات الأنصار لعائشة يلعبن معها ، وكانت إذا وهبت شيئاً لا محذور فيه تابعها

---

(١) أطر جمع إطار والمقصود الضوابط الشرعية التي نصت عليها الشريعة السمحاء ، انظر مبحث (.الأُطُرُ الشَّرعِيَّةِ لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَة)

(٢) بتصرف (الرياضة والحضارة الإسلامية ...) د/ أمين أنور الخولي /دار الفكر العربي

(٣) تحفة الأحوذي للمباركفوري : ١٢ .كتاب الرضاع .٧٩١ . باب مَا جَاء في حَقّ المَرْأَة عَلَى زَوْجِهَا . و٤٩ .كتاب المَنَاقِب عَنْ رَسُول الله صلى الله عليه وسلم . ٢١٨١ . باب فَضْل أَزْوَاج النبيّ صلى الله عليه وسلم .والحديث رقم:٤٠٥٩ سنن الترمذي (وشرح العلل)،: المُجَلَّد الخَامس. أبواب المَنَاقِب عَن رَسُول اللَّه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْه وسَلَّم. باب ما جَاءَ في فضل من رأى النبي صلى الله عليه وسلم وصحبه. الحديث رقم:٣٩٨٥

عليه، وأراها الحبشة وهم يلعبون [١] في المسجد وهي متكئة على منكبه ، وسابقها في السفر مرتين فسبقها وسبقته ثم قال هذه بتلك .

قال الإمام أبو الفداء إسماعيل بن كثير : وكان من أخلاقه (ﷺ) أنه جميل العشرة، دائم البشر؛ يداعب أهله؛ ويتلطف بهم ويوسع عليهم في نفقته، ويضاحك نساءه حتى أنه كان يسابق عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها يتودد إليها بذلك ، ويجمع نساءه كل ليلة في بيت التي يبيت عندها رسول الله (ﷺ) ؛ فيأكل معهن العشاء في بعض الأحيان ، ثم تنصرف كل واحدة إلى منزلها، وكان ينام مع المرأة من نسائه في شعار واحد، يضع عن كتفيه الرداء وينام بالإزار ، وكان إذا صلى العشاء يدخل منزله يسمر مع أهله قليلاً قبل أن ينام ، يؤنسهم بذلك (ﷺ) ، وقد قال الله تعالى: {لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة} [٢]

ولا شك أن المرأة الصحيحةَ البدن تكونُ بطبيعة الحال أسلمَ فكراً وأقومَ رأياً من أترابها من النساء اللائي لا يمارسن الرياضة؛ إذ إن العقل السليم في الجسم السليم، فهي تستطيع أن تقوم على مصلحة أولادها وبيتها ببراعة ومهارة من منطلق أنها خفيفة الوزن قليلة الشحم؛ تأمل هذا المعنى من قول السيدة عائشة رضي الله عنها (فَلَمّا حَمَلْتُ اللّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي)[٣]؛ وبالتالي يستطيع الرجل أن يعتمد عليها في أمور كثيرة قد يعجز عن القيام بها وحده.

---

(١) إشارة إلى حديث عروة بن الزبير:قَالَتْ عَائِشَةُ: وَاللّه لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللّه (r)يَقُومُ عَلَى بَاب حُجْرَتِي. وَالْحَبَشَةُ يَلْعَبُونَ بحرَابِهِمْ فِي مَسْجد رَسُول اللّه (ﷺ)يَسْتُرُنِي بردَائه. لكَيْ أَنْظُرَ إِلَى لَعبِهِمْ. ثُمّ يَقُومُ مِنْ أَجْلِي. حَتَّى أَكُونَ أَنَا الّتِي أَنْصَرِفُ. فَاقْدرُوا قَدْرَ الْجَارِيَة الْحَديثَة السّنّ، حَرِيصَةً عَلَى اللّهْو.

و(الحبشَة) هم جنس من السودان مشهور.(بحرابهم) جمع حربة وهي رمح صغير عريض النصل] والحديث أخرجه مسلم في صلاة العيدين، باب: الرخصة في اللعب الذي لا معصية فيه، رقم: ٨٩٢. صحيح البخاري: الجزء الأول. ٣٦ب: أصحاب الحراب في المسجد. الحديث رقم:٤٤٣

(٢) بتصرف من (مختصر تفسير ابن كثير. اختصار الصابوني) : المجلد الأول. ٤ – سورة النساء. الآية:١٩والآية من سورة الأحزاب .

(٣) سبق تخريجه في بداية هذا المبحث .

وعلى الفتاة المسلمة ألا تحرم نفسها من ممارسة الرياضة المفيدة لبدنها المنشطة لذهنها الحامية لها عند الحاجة، وأن تتجنب الرياضات التي تهين كرامتها وتكشف عورتها وتسيء لسمعتها فرضا الله تعالى أعظم من مدح المادحين المستفيدين من نهش لحوم النساء ، وقد كان العرب يقولون: تَجُوعُ الحُرَّةُ وَلاَ تَأْكُلُ بِثَدْيَيْهَا [1]

ومن ثم فإن المسلمة الحرة تأبى على نفسها أن تمارس رياضة لا تستقيم مع أخلاقها ودينها، فليس كل ما يفعله الغرب يكون مقبولاً لدينا، فنحن أمة لها منهج ولها غاية وتتحرك وفق دستور سماوي وليس وفق ما يستحسنه العقل اليوم ثم يلعنه غداً.

فكل رياضة يترتب عليها كشف عورة أو ضياع وقت بلا فائدة كرياضة كرة القدم النسائية أو كرة الشاطئ أو كرة الماء أو المصارعة بكل أنواعها[2] أو البالية أو السباحة[3] ...كل هذا تستطيع المرأة المسلمة أن تستبدله بما هو خير لها وأكرم وذلك بممارسة رياضة مفيدة لها مع المحافظة دينها وأخلاقها .

---

(١) مجمع الأمثال، لأبي الفضل الميداني: الجزء الأول الباب الثالث فيما أوله تاء. الفصل: ٦١٩ [ص ١٢٣] يضرب في صيانة الرجل نفسه عن خسيس مكاسب الأموال. أي لا تكون ظِئْراً وإنْ آذاها الجوع، ويروى "ولا تأكل ثدييها" وأول من قال ذلك الحارث بن سليل الأسَدي، وكان حليفا لعَلْقَمَة بن خَصَفة الطائي، فزارُه فنظر إلى ابنته الزَّبَّاء – وكانت من أجمل أهل دهرها – فأعْجبَ بَها، فقال له: أتيتُكَ خاطبا، وقد ينكح الخاطب، ويدرك الطالب، ويمنح الراغب، فقال له علقمة: أنت كُفْءٌ كَريم، يقبل منك الصَّفْو، ويؤخذ منك العَفْو، فأقِمْ ننظر في أمرك، ثم انكفأ إلى أمها فقال: إن الحارث بن سليل سيدُ قومه حَسَبا ومَنْصباً وبيتا، وقد خطب إلينا الزبَّاء فلا ينصرفَنَّ إلا بحاجته، فقالت امرأته لابنتها: أيُّ الرجال أحبُّ إليك: الكَهْلُ الجَحْجَاح، الواصلُ المَنَّاح، أم الفتى الوَضَّاح ؟ قالت: لا، بل الفتى الوضاح، قالت: إن الفَتى يُغيرُك، وإن الشيخ يَميرُك، وليس الكَهْل الفاضل، الكثيرُ النائل، كالحديث السنّ، الكثير المَنّ، قالت: يا أمتاه إن الفَتَاة تحبُّ الفتى كَحبّ الرعاء أنيقَ الكلاَ، قالت: أي بُنَية إن الفتى شديد الحجاب، كثير العتاب، قالت: إن الشيخ يُبْلي شبابي، ويدنس ثيابي، ويُشْمت بي أترابي، فلم تزل أمها بها حتى غلبتها على رأيها، فتزوجها الحارث على مائة وخَمسين من الإبل وخادم وألف درهم، فابْتَنَى بها ثم رَحَل بها إلى قومه، فبينا هو ذاتَ يوم جالسٌ بفناء قومه وهي إلى جانبه إذ أقبَلَ إليه شَبَابٌ من بني أسد يعتلجون فتنفَّست صُعَداء، ثم أرْخَتْ عينيها بالبكاء، فقال لها: ما يُبْكِيك؟ قالت: مالي وللشيوخ، الناهضين كالفُرُوخ، فقال لها: ثَكلَتْك أمُّك تَجُوع الحرة ولا تأكل بثدييها.

ثم قال الحارث لها: أما وأبيك لرُبَّ غارة شهدتها، وسَبيَّة أردفتها، وخَمْرة شربتها، فالحقي بأهلك فلا حاجة لي فيك.

(٢) لا أدري كيف تتحول الأنثى الرقيقة العطوف إلى مصارع لايقر له بال إلا بطرح خصمه أرضا ؟ كيف تكون زوجة؟ بل كيف تكون أما ؟!

(٣) أكثر جماهير هذه اللعبة لا يذبون لمشاهدة اللعبة في حد ذاتها بقدر ما يذهبون لمشاهدة أجساد عارية وعورات مكشوفة كأنه سوق للرقيق .