الفصل الثالث

الاختلاط في المجالات الاجتماعية والثقافية والرياضية

وفيه أربعة مباحث:

- **المبحث الأول: الاختلاط في وسائل المواصلات**
- **المبحث الثاني: الاختلاط في المحاضرات والندوات والمؤتمرات**
- **البحث الثالث: الاختلاط في الأعراس والاجتماعات العائلية**
- **المبحث الرابع: الاختلاط في الرياضة والترفيه**

obeikan.com

obeikan.com

المبحث الأول

الاختلاط في وسائل المواصلات

لقد تطورت وسائل المواصلات تطورًا كبيرًا، فأصبحت كأنها غرف ومجالس لما فيها من وسائل الراحة والرفاهية وكذلك الأمن والأمان، فأنست الناس تعب السفر ومشقته حتى أصبح السفر والتنقل هواية لبعضهم ومتعة بعد أن كان قطعة من العذاب.

كل هذا سهّل للنفس البشرية أن تتوق لفعل المعصية سواء أكان بالنظر أم بتزاحم الأجساد أم اللمس بخلاف ما كان في السابق من مشقة وتعب وخوف، فالكل مشغول بنفسه وبمن معه، ولولا الحاجة لما سافروا، ولقد وصف النبي ﷺ السفر، فقال: «**السفر قطعة من العذاب يمنع أحدكم نومه وطعامه وشرابه، فإذا قضى أحدكم نهمته من وجهه، فليعجل إلى أهله**» متفق عليه[1]. ومع كل هذه الظروف التي تحيط بالسفر قديمًا، وتجعله أمرًا غير محبب للنفوس، فقد حذر عليه الصلاة والسلام المرأة من السفر وحدها، بل وأمر وليها أن يكون معها؛ خوفًا عليها من اختلاطها بالرجال ووقوع ما لا تحمد عقباه، فقد أخرج البخاري ومسلم من حديث ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قال: سمعت رسول الله ﷺ يخطب يقول: «**لا يخلونّ رجل بامرأة إلا ومعها ذو محرم، ولا تسافر**

(١) البخاري، (٢/ ٦٣٩)، برقم ١٧١٠، دار ابن كثير، اليمامة، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٠٧هـ، تحقيق: د. مصطفى البغا، ومسلم (٦/ ٥٥)، برقم ٥٠٧٠، دار إحياء التراث العربي، بيروت، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دون طبعة ولا تاريخ.

المرأة إلا مع ذي محرم»، فقام رجل فقال: يا رسول الله، إن امرأتي خرجت حاجّة، وإني اكتتبت في غزوة كذا وكذا قال: «**انطلق فحجّ مع امرأتك**»[1]. فإذا كان ذلك كذلك، فكيف يكون الحال في هذا الوقت الذي زاد فيه الفساد والله المستعان، وأصبح السفر من أجل السياحة والمتعة ودون محرم.

وإذا نظرنا في وسائل المواصلات الحديثة نجد أن هناك وسيلتين اثنتين تتفقان في تخصيص مكان وكبائن وغرف للمسافرين، وهما: القطار والسفينة، بحيث يكون لكل مسافر هو وأهله مكان مخصص، فالغالب في مثل هذه الحالات أنه لا يكون هناك صور مخصوصة للاختلاط في هاتين الوسيلتين إلا أن يكون صورًا مكررة لما يحدث في البيوت، وهذا سوف نتكلم عنه فيما سيأتي في مبحث المجالات الاجتماعية.

أما الطائرة فمن صور الاختلاط أن تجلس المرأة بجوار الرجل، حيث يكون هناك في الغالب تماسّ بالأبدان بسبب القيام والقعود والذهاب لدورة المياه في الطائرة أو لأي حاجة تعرض لأحدهما؛ لأن الغالب على تصميم الطائرة هو الاختصار في المساحة ما ينعكس على الأماكن، فتكون الممرات ضيقة، وكذلك المسافة بين المقاعد التي أمامها.

وكذلك من صور الاختلاط وجود المضيفات يقمن بتقديم الأطعمة والمشروبات للمسافرين، وكذلك اختلاطهن بكابتن الطائرة وباقي الملاحين وهن قد تجملن، ولبسن البناطيل الضيقة أو الفساتين القصيرة جدًّا، وإني لأعجب أشد العجب من هذا التقليد الأعمى للغرب مع اختلافنا معهم في شأن المرأة ومكانتها، ففي الغرب

(١) صحيح البخاري (٣/ ١٠٩٤)، رقم الحديث ٢٨٤٤، وأخرجه مسلم في صحيحه، (٢/ ٩٧٨)، برقم ٤٢٤.

ينظر للمـــرأة على أنها متعة للرجل أيًّا كان هذا الرجل بخلاف الإســـلام، فالمرأة هي لزوجها لا لغيره، وما الذي يمنع أن يكون الطاقم من الرجال دون النساء؟!

والمضيفة تعاني التحـــرش مثلما تعاني مثيلاتها من الممرضـــات والموظفات اللاتي يعملن في جو مختلط، وهي تزيد عليهن بالســـفر والنوم وحيـــدة في فنادق المطارات حول العالم ما يزيد من نسبة التحرش بها.

وبالنســـبة إلى صورة الاختلاط في حافـــلات النقل العامة، فهي صورة شـــديدة الإشكال، وهي التزاحم بالأبدان بل والتلاصق ســـواء أكانوا وقوفًا أم على المقاعد، خاصـــة في أوقات الذروة، حيث يشـــتد الزحام، وتتكرر هذه الصورة كثيرًا بشـــكل يومـــي عند الذهاب للعمل والرجوع منه، حيث تضطر المرأة إلى الركوب في مثل هذه الحافلات مع علمها بما ســـوف يحصل لها من الاحتـــكاك المتعمد بها وغير المتعمد ما يجعلها تعيش في وضع نفسي لا تحســـد عليه ينعكس على أدائهـــا المهني، مع أن الحل ســـهل وبســـيط وهو تخصيص مكان للنســـاء، بحيث تكون المقاعد الخلفية مخصصة للنســـاء ولهن باب خاص، كما هو الحال في حافلات النقل الجماعي في المملكة العربية الســـعودية وغيرها من دول العالم، وكذلك يمكن تســـيير حافلات خاصة بالنساء، وهذا أقل ما يقدم للمرأة المســـلمة، فلا نســـتخسر شـــيئًا من أجلها، وهذا موجود في الحافلات المدرســـية للبنات، فما المانع من تعميمه لبقية النســـاء العاملات، إذًا فالحل ســـهل وميسر بل ومربح اقتصاديًّا؛ لأنه ســـيُوجِد بيئة مناسبة للمرأة في ذهابها وإيابها ما يجعلها حريصة على ركوب مثل هذه المواصلات ذات الخصوصية، ولو زاد ثمنها.

وبالنســـبة إلى صورة الاختلاط في ســـيارات الأجرة الخاصة، فهي الخلوة، بحيث تركب المرأة وحدها مع الســـائق، وهذه صورة منحصرة فقط في سيارات الأجرة، أما

إذا لم يكــن هناك خلوة، بحيث يكون هناك ركاب آخرون فالصور كما ســبق بيانه في الحافلات إلا أن يكنّ نساء فقط.

والعجيــب في الأمر أنك تجد فرض الاختلاط حتى في المواصلات هو ســمة من سمات الحكام الذين يحاربون الإسلام، ومن ذلك ما فعله مصطفى كمال، حيث أمرت حكومته بإزالة الحواجز في الترامات والســفن وســائر المراكــب والتياترو، فأزيلت فاستاء الناس منه، وسأل عنه بعض النواب، فتهكم وزير الداخلية في الجواب، وقال: إن الحكومة لاحظت في رفع الستار فائدة صحية[1].

وإليك ما يحصل في بعــض بلاد الغرب للحد من هذه الظاهرة والســعي لحلها، فقد أســســت امرأتان بريطانيتان شركة (ســيارات أجرة زهرية اللون) تؤمن خدمة خاصة للنســاء، وتقودها نســاء؛ حرصًا على ســلامة الراكبات، وقالت إيما تريمبل المتحدثة باســم (بينك لايديز كابز) التي لاقت خدماتها رواجًا في لندن: إن «الشركة أســســت لتبديد قلق المرأة بشأن ســلامتها عندما تضطر إلى أن تســتقل سيارة أجرة وحدها ليلًا».

وتتعرض عشرات النساء سنويًّا للاغتصاب في لندن من قِبَل سائقي سيارات أجرة غير مرخص لهم يقترحون خدماتهم ليلًا خلال ساعات الازدحام.

وبحســب الأرقام الرســمية التي نشرت في كانون الأول، فإن ما معدله ١٠ نساء يتعرضن كل شهر للاغتصاب في لندن من قِبَل سائقي سيارات الأجرة غير المرخص لهم، وللتصدي لهذه الأخطار قررت ربتا عائلة تأســيس مؤسسة (بينك لايديز كابز) في حزيران ٢٠٠٥م؛ حرصًا على سلامة بناتهن.

(١) **الأسرار الخفية وراء إلغاء الخلافة العثمانية**، مصطفى صبري، (ص١٧٢)، ط٢، سنة ١٤٠٩هجري، دار الدعوة.

ولاقت هذه الخدمة نجاحًا كبيرًا، ففي أقل من سنة بلغ عدد المنتسبات إلى المؤسسة ١٠ آلاف بحسب إيما تريمبل.

وجميع مستخدمي سيارات الأجرة الزهرية اللون من النساء وأعضاء في المؤسسة. وتتولى نساء يرتدين ملابس زهرية حصرًا قيادة هذه السيارات الزهرية اللون من الداخل والخارج.

ولضمان أقصى درجات السلامة ترفض (بينك لايديز) أن تتلقى المال نقدًا لقاء خدماتها، ويتم الدفع عبر الإنترنت.

وترسل الشركة رسالة قصيرة، أو تتصل بأعضائها لإبلاغهن بوصول سيارة الأجرة؛ لكي لا ينتظرن في الخارج، ولا تغادر سيارة الأجرة قبل التحقق من دخول الزبونة إلى منزلها.

أما قطارات المترو، فإذا كانت عربات النساء مفصولة عن الرجال فلا يوجد فيها أي صورة من صور الاختلاط، وهي حل مناسب ومريح للمرأة والرجل على حد سواء؛ ولذا نجد كثيرًا من دول العالم الإسلامي وغير الإسلامي قد اتجه إلى الفصل بين الجنسين في عربات قطارات المترو.

وفي المكسيك، حيث تعاني ٣ ملايين امرأة في العاصمة التحرش الجنسي تسعى السلطات المكسيكية جديًّا إلى تعميم تجربة تخصيص حافلات ضمن شبكة النقل العام للنساء فقط، خاصة بعد نجاح التجربة التي تقوم على مبدأ عدم الاختلاط، والتي حدَّت من التحرشات الجنسية بشكل لافت في العاصمة مكسيكو سيتي.

وفي تقرير مصور قدمته قناة (الجزيرة) الإخبارية اليوم عن التجربة المكسيكية بعد أشهر عدة من إطلاقها قالت: «حققت النساء في المكسيك المزيد من الحقوق مع

برنامج الحافلات الخاصة، ونجاح التجربة في العاصمة مكسيكو سيتي دفع البلدية إلى التفكير في توسيع البرنامج ليشمل بقية أنحاء المكسيك، وبحسب التقرير، فقبل تطبيق تجربة حافلات النساء بلغت حالات التحرش والاعتداء على النساء في المكسيك على متن حافلات النقل العام حدًّا لا يُطاق؛ فقررت بلدية ميكسيكو سيتي منذ أشهر عدة تجربة جديدة، تقوم على مبدأ فصل الرجال عن النساء، وتخصيص حافلات نقل للنساء فقط، تعمل هذه الحافلات على ٢٢ خطًّا في المدينة الواسعة الأطراف».

وتقول المسؤولة عن تشغيل حافلات النساء في العاصمة: «إن التجربة نجحت، وإن معاناة النساء الصامتة انتهت الآن، وإن ٣ ملايين امرأة تصعد الحافلات الخاصة بهن يوميًّا بكل أمان».

وأضافت المسؤولة: «احتج بعض الرجال على قرار البلدية على موقعنا الإلكتروني، وقالوا: إن تخصيص حافلات للنساء تمييز. وأنا أقول لهم: نعم، إنه تمييز، ولكنه تمييز إيجابي». ويقول التقرير: «إن تجربة حافلات خاصة بالنساء فقط مستمرة الآن في العاصمة مكسيكو سيتي، وتذهب الحافلات يوميًّا بهدوء، وتعوَّد الرجال على الأمر، وتراجعت شكاوى النساء من التحرش لدى أقسام الشرطة»، وتقول راكبة: «الحافلات المخصصة للنساء أفضل بكثير من الحافلات المختلطة مع الرجال؛ فبعضهم يتحرش بالنساء بشكل مقزز».

ويختتم التقرير بقوله: «ربما قريبًا نرى هذا البرنامج أو مماثلًا له في باقي أمريكا الشمالية، وفي الدول المجاورة للمكسيك؛ حيث النساء أيضًا يعانين التحرش لفظًا وسلوكًا»[1]:

(1) http://www.sabq.org/sabq/user/news.do?section=5&id=14487
http://www.anaween.com/sectionnewsdetail.aspx?id=12914

ودشـــنت إندونيسيا -أكبر بلد إســـلامي من حيث عدد السكان- عربات للنساء فقـــط في قطارات العاصمـــة جاكرتا في محاولة لتفادي التحـــرش الجنسي في قطارات الضواحي المكتظة بالركاب.

وذكرت وكالة رويترز الجمعة ٢٠ أغســـطس ٢٠١٠م أنه يمكن للنساء أن يخترن الصعـــود إلى العربتين المخصصتـــين لهن، وإحداهما في مقدمـــة القطار، والأخرى في المؤخرة. وجاكرتا هي الأحدث في عدد متزايد من المدن التي تقدم خدمات للنساء فقط. وقالت الشركة المشغلة للسكك الحديدية المملوكة للدولة (بي. تي كريتا إبي إندونيسيا)، وقال مســـؤول بالشركة لرويترز: «العربات المخصصة للنســـاء تهـــدف إلى جعلهن يشعرن بالراحة».

وتقدم الشركة حاليًّا ٢٠ عربة مخصصة للنســـاء، وتعتـــزم إضافة المزيد في غضون الأشهر الثلاثة المقبلة.

ورحبت امرأة متجهة إلى مدينة بوجور بالعربتين الجديدتين في القطار، وقالت لرويترز: «شـــعرت بالاحترام، كما تعلم، فإن التحرش الجنسي يحدث في القطارات المزدحمة». واستحدثت عربات النساء في القطارات للمرة الأولى في العالم في مهرجان نهاية العام في اليابان.

وفي الصـــين بدأت وزارة الســـكك الحديدية الصينية في تطبيـــق تجربة الفصل بين الرجال والنســـاء داخل القطـــارات، وذلك بمقاطعة جيانغســـو شرق الصين تمهيدًا لتعميمها تباعًا على جميع المقاطعات الصينية الإحدى والثلاثين في حال نجاحها.

ويأتي ذلـــك الإجراء على خلفية تقارير تناقلتها وســـائل الإعلام المحلية بشـــكل مكثف في الآونة الأخيرة حول تزايد عدد قضايا التحرش الجنسي التي تنظرها أروقة

القضاء بمعدل الثلثين على نحو باتت معه النسوة يخشين على سلامتهن حال الركوب مع الرجال في كابينة واحدة.

وتواجه السلطات المعنية مشكلة كبيرة في هذا الصدد، إذ إن جميع الأسماء الصينية تبدأ باللقب العائلي، ومن ثم فهي أسماء ذكرية، وللتفريق بين الرجال والنساء بدأت شبابيك صرف التذاكر في السؤال عن هوية الأسماء قبل قطع التذاكر؛ لتوجيه كل راكب إلى كابينته بحسب جنسه[1].

❖ ❖ ❖

(١) المصدر: جريدة الرياض السعودية، ١٦/ ٢/ ٢٠٠٥م.

obeikan.com

المبحث الثاني

الاختلاط في المحاضرات والندوات والمؤتمرات

من صور الاختلاط في هذا المبحث ما يختص به جمهور الحضور دون المحاضرين، وهو أن تكون مقاعد النساء متناثرة بشكل عشوائي بين مقاعد الرجال، فلا يهيأ لهن مقاعد خاصة بهن، وهذا بدوره يسبب التماس بين الرجل والمرأة عند القيام والقعود، وكذلك إذا كانت مجاورة له ما يسبب الضيق للمرأة والرجل على حد سواء، بينما الأسلم في مثل هذه الأماكن أن تكون هناك قاعة مخصصة لهن، وتنقل الفعاليات لهن عن طريق الدائرة التلفزيونية إن أمكن، أو يخصص لهن مكان في آخر القاعة بباب خاص لهن لا يشاركهن فيه أحد، أو يخصص لهن الدور العلوي بمدخل خاص إذا كانت القاعة بأدوار.

وليس من المناسب كذلك أن تكون النساء في جانب من القاعة، والرجال في الجانب الآخر، ولا يفصل بينهما إلا الممر، ويظن من فعل ذلك أنه قد قام بالواجب الشرعي في منع وقوع الاختلاط، والحقيقة أنه ليس كذلك؛ لأن مثل هذه الصورة لا تمنع من إطلاق النظر بل وسماع أصواتهن وضحكاتهن، فكان الأنسب ما ذكرناه آنفًا أن يكنّ في مكان معزول أو بعيدًا عن أنظار الرجال.

من صور الاختلاط المتعلقة بالمحاضرين أن تحاضر المرأة أمام الرجال، وأن تعلو على خشبة المسرح؛ لأن المرأة منهية عن البروز للرجال، كما ذكر ذلك الفقهاء، ولكن لها أن تحاضر الرجال من وراء حجاب، وذلك عن طريق الصوتيات، فيُسمع صوتها

دون أن تُرى صورتها، بل ولها أن تقدم بحوثها عن طريق الدائرة التلفزيونية وأجهزة الحاسوب، وتعرض ما تشاء من بحوث وصور وشرائح وغيرها، وتقوم هي بالتعليق والإيضاح، فليس هناك من حاجة في خروجها أمام الرجال برزة.

ومن صوره كذلك أن تكون المرأة هي التي تدير الحوار بين المحاضرين، سواء أكانوا رجالًا أم مختلطين.

ومن صوره كذلك أن يحاضر الرجل أمام النساء دون حائل، وسبق الكلام عن هذه الصورة في مبحث الاختلاط في التعليم الجامعي.

ومن صور الاختلاط كذلك ما يحصل في ورش العمل من جلوس المرأة مع الرجل على طاولة واحدة للمناقشة والمحاورة فيما يخص موضوع المحاضرة، وكذلك الحال في المطعم المصاحب، حيث يتناول الرجال والنساء الطعام مختلطين ما يسبب الحرج البالغ للنساء ما يجعل بعضهن تمتنع عن ذلك مع أن الحل متيسر وموجود، وهو وضع حواجز خشبية (بارتشن) تعطي النساء المشاركات الخصوصية والراحة.

وكذلك بالنسبة إلى ورش العمل، فما المانع أن تكون هناك ورش عمل خاصة بالرجال وأخرى بالنساء، وإن كان ولا بد، فمن وراء حجاب عن طريق الصوتيات، فتناقش المرأة، وتبدي ما تريد من آراء وأفكار.

وبسبب هذه الصور من الاختلاط، فإن المرأة تحرم من حقها أن تأخذ حريتها فيما تقول، وأن تكشف عن وجهها إذا كانت منقبة، وتحاور وتمازح النساء، وتتحدث فيما يخصهن دون حرج من وجود الرجال في القاعة، بينما في المحافل المختلطة، يضحك الرجال، ويتصرفون بأريحيتهم، بينما تبقى المرأة مقيدة منضبطة بسبب وجودهم.

فلـماذا تمنع من حقهـا أن تكون على راحتها وطبيعتها أليـس للمرأة حقوق، ولها خصوصية؟

إنك لتعجب أشـد العجب ممن يتكلم عن حقوق المـرأة وحريتها، ثم هو يمارس معها إرهابًا فكريًّا وعمليًّا بإجبارها على الاختلاط ومجالسة الرجال مع أنه يعلم أكثر من غيره أن المرأة لا تريد ذلك، بل وترفضه رفضًا تامًّا.

وأمـا البديل فهو موجـود ومتيسر لمن صحت نيته، وقويـت عزيمة لفعل الخير، فهـا هي قاعات المؤتمرات والندوات في المملكة العربية السـعودية تطبق الفصل بين الجنسـين، وذلك عن طريق الدوائر التلفزيونية أو من خلال تخصيص أماكن ومقاعد للنساء بباب خاص، حيث تأمن المرأة على نفسـها وكذلك وليها، وبحمد الله يكون للمـرأة حق المداخلة والنقـاش من خلال الأنظمة الصوتيـة الموجودة في القاعات، وبذلك نكون قد حققنا هدفين أحدهما تفعيل دور المرأة، وثانيهما حفظ خصوصيتها.

والأفضل من ذلك كله أن تكون هناك فعاليات وندوات خاصة بالنساء لا يحضرها غيرهن، وما الذي يمنع من ذلك، فيحصل للمرأة الاسـتمتاع والاستفادة الكاملة، وأن تتحـاور مع المحاضرة أو مع غيرهـا بكل أريحية، فإن للمـرأة حقًّا كبيرًا علينا، فلـماذا لا نراعي لها هذا الحق؟ ولماذا لا نسـعى لتحقيق رغبات النسـاء في ابتعادهن عن الرجال؟ ففي السـابق لم تكن النساء يخرجن من بيوتهن إلا وهن مرتديات الأزر البيضاء أو الملايات السـوداء، وإن شـهدن الاحتفالات العامة كنّ يقفن منفصلات عن الرجال[1].

❖ ❖ ❖

(١) **مجتمع مدينة دمشق**، يوسف جميل نعيسة، (٢/ ٥٣٢_٥٣٣)، دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر، ط١.

obeikan.com

المبحث الثالث

الاختلاط في الأعراس والاجتماعات العائلية

الصور في هذا الباب كثيرة وخطيرة لأسباب عدة، لعل من أهمها أن الغالب على المرأة في مثل هذه اللقاءات خاصة الأعراس هو التجمل الزائد والحرص على أن تظهر بأبهى صورة سواء في شكلها أو في تعاملها، فتراها تتعمد لفت أنظار الرجال، فتحرص على التغنج والابتسامات طوال وقت اللقاء، وكذلك الحال بالنسبة إلى الرجل، فتراه يحرص أشد الحرص على جمال هندامه ورقي تعامله مع الجنس الآخر، وهذا يسبب الفتنة لكلا الطرفين الرجال والنساء، ولو تم الفصل بقاعات خاصة لكل منهما لما رأيت مثل هذا الحرص في اللباس والتعامل، ومما يزيد الفتنة، ويهيج الغرائز سماع الغناء وآلات الطرب، وما يذكر في ذلك من كلام الحب والهيام وذكر أوصاف المحبوب، كل ذلك يتم في جو مشحون بالنظرات والابتسامات بين الطرفين، وأقبح من ذلك كله رقص النساء أمام الرجال أو رقصهن مع الرجال، وليت شعري ما الذي بقي من الشرف والغيرة بعد هذه الصورة المشينة من صور الاختلاط، ومتى كانت المسلمات يمارسن مثل هذا العمل ومتى كان الرجال المسلمون يقبلون لمحارمهن مثل ذلك؟!

لقد كانت الأعراس واللقاءات الاجتماعية في العالم الإسلامي كله في عهود مضت على خلاف ما هو واقع اليوم، فقد كانت منفصلة تمامًا، ولم يدر بحسبان أحد أن يأتي يوم تقع فيه مثل هذه الصور المشينة من الاختلاط.

ومن صور الاختــلاط في اللقاءات العائلية أن تتم مثل هــذه اللقاءات في مجلس واحد دون فصل بين الرجال والنساء، سواء أكان ذلك في غرفة الاستقبال أم في صالة الطعام، فتجالس الفتاة ابن عمها أو ابن عمتها أو ابن خالها أو ابن خالتها، وكأنه أخ لهــا أو من محارمها، وقد يخلو بها، ويحصل أحيانًا ألا يرغب الشــباب ولا الفتيات في ســماع كلام الكبار، فيأخذون مكانًا آخر سواء أكان هذا المكان في الغرفة نفسها، لكن في أقصاها أو في غرفة أخرى بحجة أنهم يتكلمون عن أمور مشــتركة بينهم، كهموم الجامعة والمستقبل الوظيفي.

ويظــن بعضهم أن وجود الجــد أو الجدة وكذلــك الأب أو الأم أو أحد الأعمام أو الأخــوال كافٍ في جواز مثل هذه الصور، وهــذا يختلف باختلاف الأحوال، فقد يكون وجود هؤلاء كعدمهم، وكذلك قد يكون هناك تجاور في المقاعد، وكذلك ضيق المكان.

وفي البيوت الكبيرة التي تضم أسرًا صغيرة، وهو ما يسمى (الأسرة الممتدة) لم تكن المرأة تخرج من مخدعها إلا متحجبة؛ خشــية أن يراها غير محارمها، فامرأة الأخ لم تكن تبدو لشقيق زوجها بغير هذا، وعلى هذا النهج كانت نساء الخاصة والعامة حتى بداية القرن الثالث عشر الهجري[1].

والأنســب أن تكون مجالس الرجــال منفصلة تمامًا عن مجالس النســاء إن تيسر، وإلا فتكون النســاء في طــرف المجلس بائنات عن الرجال، وهن في كامل ســترهن واحتشامهن مع ضرورة وجود المحرم.

(١) **مجتمع مدينة دمشق**، يوسف جميل نعيسة، (٢/ ٥٣٢_٥٣٣)، دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر، ط١.

ولقد كان تصميم البيوت في بلاد الإسلام يراعي مثل ذلك، فكان هناك مكان خاص لاستقبال الرجال، وكذلك مكان خاص لاستقبال النساء، وما زال هذا معمولًا به في بعض بلاد المسلمين مثل السعودية، والخليج، وبلاد اليمن.

وكذلك من صور الاختلاط أن تجالس المرأة زملاء زوجها، وكذلك الرجل يجالس زوجات زملائه، ويرون ذلك مظهرًا من مظاهر التحضر والرقي، كما هو الحال في بلاد الغرب، ولقد صدق عبدالرحمن بن خلدون عندما قال: «إن المغلوب مولع أبدًا بالاقتداء بالغالب في شعاره وزيه ونحلته وسائر أحواله وعوائده، والسبب في ذلك أن النفس أبدًا تعتقد الكمال فيمن غلبها، وانقادت إليه»[1].

❖ ❖ ❖

(١) **مقدمة ابن خلدون** (١/ ١٨٤)، تحقيق: خليل شحادة، نشر دار الفكر، بيروت، الطبعة الثانية، ١٤٠٨هـ.

obeikan.com

المبحث الرابع

الاختلاط في الرياضة والترفيه

تبدأ هذه الصور من مدارس البنات، حيث يتم تعويد الفتيات على مختلف أنواع الرياضات البدنية، وذلك من خلال مادة التربية البدنية.

ويصاحب ذلك غالبًا زوال الحياء من الطالبات، قال عليه الصلاة والسلام: «**إن الحياء والإيمان قرنا جميعًا فإذا رفع أحدهما رفع الآخر**»(١).

وعن عمران بن الحصين رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «**الحياء خير كله، أو قال: الحياء كله خير**»(٢).

وعنه قال: قال النبي ﷺ: «**الحياء لا يأتي إلا بخير**»(٣).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «**الحياء من الإيمان**»(٤).

وأخص صفات المرأة المسلمة حياؤها، فإن زال فأي خير يرجى فيها بعد ذلك خاصة إذا تربت عليه منذ الصغر من خلال هذه المادة (مادة التربية الرياضية).

---

(١) أخرجه البخاري، في الأدب المفرد، باب الحياء، (١/ ٤٤٥)، موقوفًا، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، نشر دار البشائر الإسلامية، بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٠٩هـ، والحاكم وصححه مرفوعًا، ووافقه الذهبي (١/ ٧٣). تحقيق: مصطفى عطا، نشر دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى، ١٤١١هـ.

(٢) مسلم، ح ١٥٧، باب شعب الإيمان، مصدر سابق.

(٣) البخاري، ح ٦١١٧، باب الحياء، ومسلم، ح ١٦٥، باب شعب الإيمان، مصدر سابق.

(٤) أخرجه البخاري، ح ٢٤، باب الحياء من الإيمان، ومسلم واللفظ له، ح ٣٦، باب بيان عدد شعب الإيمان.

والفطر السليمة للبنات لا تقبل درس التربية الرياضية، فقد لاحظت الباحثتان الدكتورة عبلة فرحان والدكتورة عزة عمر «من خلال خبرتهما بالتربية العملية أن تلميذات المرحلة الإعدادية لا يقبلن على درس التربية الرياضية بصورة إيجابية».

وذلك في تقرير فاعلية وحدة مقترحة لدرس التربية الرياضية بالأدوات اليدوية على بعض المتغيرات الفسيولوجية واتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو الدرس[1].

ولنا عبرة بما ذكره الشيخ علي الطنطاوي -رحمه الله- عما جرّت إليه مادة التربية الرياضية في مدارس البنات، حيث قال: «ومرّت الأيام، وجئت هذه المدرسة ألقي فيها دروسًا إضافية، فسمعت صوتًا من ساحة المدرسة، فتلفت أنظر إلى النافذة، فرأيت مشهدًا ما كنت أتصور أن يكون في ملهى فضلًا عن مدرسة، وهو أن طالبات أحد الفصول وكلهن كبيرات بالغات قد استلقين على ظهورهن في درس الرياضة، ورفعن أرجلهن حتى بدت أفخاذهن عن آخرها... ألا من كان له قلب فليتفطر اليوم أسفًا على الحياء، من كانت له عين فلتبكِ اليوم دمًا على الأخلاق»[2].

المطلب الأول

الاختلاط في المدرجات

يغلب على مثل هذه الأماكن الصخب والشغب والعنف وشدة الانفعالات وكثرة الملاسنات، وأحيانًا تصل إلى التشابك بالأيدي، وما يحصل فيها: من سب، وشتم، ولعن، وألفاظ بذيئة، وعبارات سوقية، ومخارق كثيرة... ببعيد، أو بغريب؟! وللاستشهاد على صحة هذا الإلحاق وضرورته أسوق من ذاكرة التاريخ بعض

(١) **مجلة كلية التربية بالإسكندرية**، مج٥، ع١، سنة ١٩٩٢م، (ص٤٤٣).
(٢) **ذكريات علي الطنطاوي** (٥/ ٢٢٦)، نشر دار المنارة، جدة، الطبعة الأولى، ١٤٠٥هـ.

المشاهد المؤلمة التي ستبقى وصمة عارٍ، وانحدارٍ في جبين أهل (كرة القدم) على مدى العصور، والأزمان.

- ففي (١٣٨٧هـ)، قتل (٤٨) شخصًا، وأصيب (٦٠٠) آخرون، خلال مشاجراتٍ بين أنصار فريقين في (قيصرى) بتركيا إثر خلافٍ على صحة هدفٍ.
- وفي (١٣٨٩هـ) في مدينة (كيركلا) بتركيا، نشب عراك عنيف بين المتفرجين بعد هدف اختلف في صحته... وقد أدت الاشتباكات إلى مقتل (١٥) شخصًا، وجرح (١٠٢) آخرون.
- وفي (٥/ ١٠/ ١٤٠٠هـ)، قتل (١٨) شخصًا، وأصيب (١٠٠) شخص آخرون في مدينة (كلكتا) الهندية عندما قام الحكم بطرد اثنين من اللاعبين؛ لارتكابهما مخالفات في الملعب.
- وفي (٣٠/ ١٢/ ١٣٨٢هـ) خلال مباراة تصفية للدورة الأولمبية في (ليما) بين البيرو والأرجنتين نشب خلاف على صحة هدف تسبب في حدوث مصادمات بين المشجعين أدى إلى مصرع (٣٢٠) شخصًا، وإصابة ألف آخرين بجراح، وكسور مختلفة.
- وفي (٢/ ٢/ ١٤٠٣هـ) قتل (٢٤) شخصًا، وأصيب (٢١٠) أشخاصٍ في مدينة (كالي) في كولومبيا نتيجة عراكٍ نشب بين مشجعين مخمورين.
- وفي (١٠/ ٩/ ١٤٠٥هـ)، قتل (٣٩) شخصًا، وأصيب (٦٠٠) شخص بجروح، وكسور مختلفة إثر أحداث عنف نشبت بملعب (هيسل) ببروكسيل بين مشجعي ليفربول الإنجليزي، ويوفنتوس الإيطالي[1].
- وقد قتل أيضًا أكثر من (١٢٠) شخصًا، إثر أحداث عنف نشبت بين مشجعي فريق (هارتس أوف أوك) الغاني، و(أشانتي كوتوكو).

(١) انظر **حادث شيفيلد الكروي** لعزوز شخمان، **جريدة الإصلاح المغربية**، عدد (٤١)، تاريخ (الجمعة ٦ شوال ١٤٠٨هـ).

وإن العنف لم يقتصر على ملاعب (كرة القدم) فحسب؛ بل تجاوز هذا المجال ليصل إلى زعزعة العلاقات الدولية التي تربط بين دولتي الفريقين المتنافسين، وتعريضها للقطيعة، وربما في بعض الأحيان إلى حربٍ ضارية يسقط فيها آلاف القتلى فداء لروح الفريق الوطني، ونصرة سمعته الكروية، كما حدث بين دولة (الهندوراس)، ودولة (السلفادور)؛ حيث قامت بينهما حرب شاملة سنة (١٣٨٩هـ)، أطلق عليها حرب (كرة القدم)! بسبب النزاع على نتيجة مباراة دولية بينهما، وقد استمرت الحرب سبعة أيام، وقتل فيها ما يزيد على ألفين من الجانبين[١].

فكيف يكون حال الفتاة في مثل هذه البيئات المشحونة؟

إن الواقع يكشف لنا جانبًا من ذلك، حيث يكثر فيها التحرش بالفتيات وإيذاؤهن خاصة إذا كنّ من مشجعات الفريق الآخر، فيجدها بعضهم تنفيسًا عما بداخله من القهر، فلا يجد إلا المرأة التي طبعت على ضعف، فيتعرض لها بشتى أنواع الإيذاء؛ لذلك فإننا نلحظ انخفاض نسبة المشجعات من الفتيات مقارنة بالشباب في مدرجات الكرة.

المطلب الثاني

الاختلاط في صالات اللياقة ومراكز التدريب

مما لا شك فيه أن حرص الإنسان على صحته مطلوب، سواء أكان للرجل أم المرأة، ومن ذلك ما نراه اليوم من انتشار مراكز اللياقة والتدريب، ولكن مع الأسف أن مثل هذه المراكز لم تراعِ الفصل الكامل بين الجنسين، ومعلوم أن المرأة تكشف عن شيء كبير من جسدها في صالات التدريب، خاصة في السباحة مع أنها منهية عن ذلك حتى

(١) المصدر السابق.

عند مثيلاتها من النساء، فقد قال ﷺ: «**لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل، ولا المرأة إلى عورة المرأة**»[1].

فمن صور الاختلاط في صالات اللياقة والتدريب، وهو من أشـــدها وأفظعها أن يكون المدرب رجلًا حتى في حصص السباحة، وهذا لا شك أنه منكر عظيم يقود إلى ما هو أعظم وأفظع.

ومن الصور كذلك ما يسمى المنقذ، حيث يكون للأحوال الطارئة من غرق وغيره، فهو موجود طوال الوقت في المسبح.

ومن الصور كذلك أن يكون القائم على هذه الأجهزة وتشغيلها من الرجال بحجة عدم وجود كادر نســـائي مؤهل لتشـــغيلها، فيدخل متى شاء وفي أي وقت شاء مقلبًا بصره بين أجساد النساء المتدربات.

ألا ما أرخص الأعراض عند بعض المسلمين! لقد تبعوا الغرب في ذلك، فلا تتحرك لديهم الغيرة، وإلا فكيف يرضى عاقل أن يدخل الرجل الأجنبي على محارمه، وهن في ملابس السباحة والاستحمام، ولو أن أحدهم رأى ابنته بهذا اللباس في بيته تمشي أمام إخوانهـــا أو أمام ضيوفه لنهرها وقهرها، ولكن في صالات اللياقة والتدريب لا يحرك ساكنًا، والحل ســـهل وميسر، وهو فتح مراكز خاصة للنساء تراعي خصوصية المرأة المسلمة، بحيث يكون الكارد التدريبي نسائيًّا خالصًا، وقد طبقت الفكرة، ووجدت لها رواجًا ونفعًـــا، ولكن تحتاج مثل هذه المراكز إلى ضبط أكثر خاصة في الملابس التي تلبسها بعض المرتادات لهذه المراكز، وكذلك عاملات النادي وعضواته، فهو في أبسط صوره عار للغاية، وهي صفة عامة لكل الموجودات بنطلونات ضيقة وخفيفة وبلايز

(١) رواه مســـلم، ح ٣٣٧، باب تحريم النظر إلى النساء، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، نشر دار إحياء التراث العربي، بيروت، دون طبعة ولا تاريخ.

عارية وضيقة كذلك، أما في المسابح والسونا فالأمر أشد وطأة، غياب تام للحياء والستر ومنع الموسيقا التي تصاحب بعض التدريبات[1].

إن فطرة المرأة تأبى مثل هذا الاختلاط في مثل هذه الأماكن، حيث تشعر المرأة بأنها مقيدة، ولا تستطيع أن تأخذ حريتها، وهذا ما حصل في بعض بلاد الغرب وفي أمريكا تحديدًا، حيث تتجه الأندية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى فصل الرجال عن النساء بعد ارتفاع أعداد أصوات النساء المسلمات واليهوديات المطالبات بضرورة فصل الجنسين في هذا المجال؛ وذلك لعدم ملاءمة الاختلاط فيها.

ووافقت ولايات في أمريكا على عملية الفصل بين الجنسين، حيث بدأت عدة أندية ومراكز اللياقة في إجراءات الفصل بتركيب العوازل لمنع كشف الرجال على النساء، وذلك بسبب الملابس التي ترتديها النساء في هذه المراكز والأندية الرياضية التي تظهر أجزاء كبيرة من الجسم.

وكشفت سيدات الأعمال اللواتي يملكن الأندية الرياضية في أمريكا، أنهن وافقن على اقتراح المسلمات واليهوديات، فقد تقدمن بطلبات إلى عمد الولايات للموافقة على هذا الاقتراح، مشيرات إلى أن النساء مع وجود الرجال في مكان مثل الأندية ومراكز اللياقة لا يجعلهن يستمتعن بوقتهن بشكل جيد، والمرأة لا تشعر بالراحة، وذلك بسبب الملابس التي ترتديها لغرض السباحة أو ممارسة الرياضة ما يجعل أجزاء كبيرة من أجسامهن ظاهرة.

وذكرت جوان مولي مالكة نادي رياضي، أنها وعدد من المراكز والأندية انتهين من أعمال الفصل، مشيرة إلى أنها يهودية، ولا يناسبها اختلاط الرجال والنساء في أماكن تحتاج فيها المرأة إلى تغيير ملابسها أو ارتداء ملابس تُعدّ غير محتشمة.

(١) مجلة أسرتنا السعودية، العدد ٤٠، شهر رجب، ١٤٢٤هـ.

وأضافت أن هذا القرار سيرفع من أعداد المشتركات في الأندية، خاصة من المسلمات واليهوديات، موضحة أن هذا الأمر قوبل بترحيب كبير في المجتمع بين الرجال والنساء، ولم تصدر عنه أي ردة فعل أو معارضات، والجهات المختصة وافقت عليه بصورة طبيعية.

وكانت تقارير صحفية أمريكية أشارت إلى أن ارتفاع نسبة السمنة بين النساء في أمريكا يعود سببه إلى رفض النساء الاشتراك في الأندية الرياضية ومراكز اللياقة؛ وذلك لوجود الاختلاط بين النساء والرجال فيها[1].

وكذلك قررت جامعة (هارفارد) الأمريكية العريقة، التي تتربَّع على قمة الجامعات العالمية في مجالات العلوم التجريبية والإنسانية، تطبيق نظام ساعات محدَّدة (للنساء فقط) في إحدى صالات الألعاب الرياضية التابعة لها، استجابة لطلب تقدَّمت به طالبات مسلمات في الجامعة!

فقد قام أحد المراكز الرياضية التابع لجامعة (هارفارد) بتخصيص ست ساعات للنساء فقط من سبعين ساعة في الأسبوع؛ بواقع ساعتين صباحًا كل يوم ثلاثاء وخميس، وساعتين مساءً كل يوم إثنين.

وقال (روبرت ميتشل) مدير الاتصالات في (كلية هارفارد للفنون والعلوم): إن التخصيص جاء بناءً على طلب من (مركز المرأة في كلية هارفارد)، بعد أن تقدَّمت ست طالبات مسلمات بطلب بشأنه، وأضاف: إن تنفيذ الأمر جاء لأسباب دينية، لكن صالة الألعاب ليست مغلقة أمام النساء الأخريات ممن يرغبن في... بحسب مجلة المجتمع الكويتية.

(١) صحيفة سبق الإلكترونية، ١٧/٦/٢٠٠٩م.

وقد أدى هذا القرار إلى إثارة نقاش في معظم الجامعات الأمريكية، خصوصًا في المنشورات والمطبوعات والمواقع الطلابية، واعتبرته وكالة (أسوشيتد برس) للأنباء أمرًا مهمًّا، ونشرت عنه تقريرًا صحفيًّا دافعت فيه إدارة الأنشطة الرياضية بجامعة (هارفارد) عن قرارها قائلة: إنها تقدِّم أيضًا خدمات خاصة لأصحاب الديانات الأخرى؛ مثل تخصيص مكان للصلاة للطلبة الهندوس، وأماكن أخرى للصلاة للطلبة المسلمين، وإن قرار صالة الألعاب ما هو إلا جزء من هذه السياسة[1].

مدى مناسبة ممارسة الرياضة للنساء... هل هناك أضرار؟

بعض الذين يدعون إلى ممارسة الرياضة النسائية على النمط الرجالي، عالي الشدة، كرياضة الجري وكرة القدم والسلة والطائرة وغيرها، هؤلاء ينسون أو يتناسون، جهلًا أو تجاهلًا، هذا الأمر الجوهري والمحوري عند نقاش هذا الموضوع، وهو الأضرار الناتجة عن ممارسة النساء هذه الرياضات، الذي هو مبني في الأساس على الفروق الخلقية بين الرجل والمرأة، وذلك لأنهم يحاربون هذه الفروق، وينبذونها، ويعدّون الكلام عنها نوعًا من ظلم المرأة وانتهاك حقوقها، وفي مقابل ذلك يعتنقون وينظرون لمبدأ المساواة الكامل بين الرجل والمرأة، ذلك المبدأ العلماني المتطرف، دون اعتبار أو اكتراث لدين أو مجتمع أو حتى الفطرة البشرية، ففي دراسة أجريت في بريطانيا، شملت نحو ٣٥٠٠٠٠ امرأة، أظهرت الدراسة الآتي:

- ٨٠٪ من النساء البريطانيات لا يمارسن الرياضة بشكل كافٍ.
- ٢٥٪ لا يحببن الطريقة التي يظهرن فيها حين يمارسن الرياضة.
- ٤٠٪ لا يرغبن أن يظهرن بوصفهن رياضيات.

(١) مجلة المصريون الإلكترونية، بتاريخ ٢٨/ ٣/ ٢٠٠٨م.

كثير من الفتيات لا يرغبن الطريقة التي تتطلبها ممارسة الرياضة من تغير في المظهر والملابس؛ لأن ذلك يتعارض مع صورتهن بوصفهن أنثى.

وصدق الله القائل، ومن أصدق من الله قيلًا، ومن أصدق من الله حديثًا: ﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾ [الزخرف:١٨].

وكذب الأفاكون الكذابون المحاربون للفطرة البشرية السوية.

نظرية الدهون

خلال فترة البلوغ، تزداد نسبة الدهون بوصفها مكونًا من مكونات جسم الفتاة، حتى تصل إلى ١٧٪، وعند ذلك يحدث الحيض، وتبدأ الدورة الشهرية، ولاحظ العلماء أن الدورة الشهرية تضطرب عندما تقل نسبة الدهون عن هذه النسبة، وتتوقف الدورة عندما تقل النسبة عن ١٢٪.

ظهرت هذه النظرية في محاولة لمعرفة أسباب حدوث ضرر من أخطر الأضرار وأكثرها شيوعًا يصيب المرأة التي تمارس الرياضة، ألا وهو انقطاع الدورة الشهرية أو اضطرابها، حيث تشير الدراسات إلى تأخر سن بداية الحيض في الفتيات اللاتي يمارسن الرياضة مقارنة بالفتيات اللاتي لا يمارسنها:

- ٣١٪ من النساء الرياضيات يعانين الاضطراب في الدورة الشهرية.
- ٤٤٪ من النساء الرياضيات يعانين انقطاع الدورة الشهرية.

بعض الأضرار الأخرى لممارسة المرأة الرياضة:

- ازدياد معدل الإصابة بتمزق الرباط الصليبي في الركبة بما يقارب ٨ أضعاف الإصابة عند الرجال.

- ٤٤٪ من النساء اللاتي يمارسن رياضة الجري لمسافات طويلة يتعرضن للإصابة بكسر واحد في الرجل، و٢١٪ يتعرضن للإصابة بكسور عدة.
- النساء الرياضيات يتعرضن للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد أكثر من باقي النساء.
- نسبة شفاء النساء الرياضيات من الإصابات أقل من الرجال وسرعة تماثلهن للشفاء أقل.

الأعمال المنزلية... هل من عودة؟

بعض الذين يدعون، وينظّرون للرياضة النسائية يسخرون، ويتندرون عند ذكر المنزل والبيت وارتباط النساء بهذا الكيان، وتزداد هذه السخرية عند ذكر الأعمال المنزلية؛ لأنهم يرون أن مكث المرأة في المنزل هو نوع من السجن والإهمال، وقيامها بأعمال المنزل هو نوع من الاستعباد والإذلال، ولذلك يسعون إلى إخراجها من المنزل بشتى الوسائل، حتى تتحرر من هذا السجن، وتنعتق من هذا الاستعباد، وما الدعوة إلى الرياضة النسائية ألا وسيلة من هذه الوسائل.

ففي دراسة مسحية شملت ٣٤ دولة أوروبية وأمريكية، وكان أساس الدراسة محاولة معرفة مدى ارتباط المرأة بالأعمال المنزلية، ومقارنة دورها بدور الرجل في ذلك، وكانت النتيجة أن المرأة تؤدي الأعمال المنزلية أكثر بكثير من الرجل في كل أنحاء العالم، وإن اختلفت النسبة من دولة لأخرى، ففي تشيلي تقضي المرأة في الأعمال المنزلية ما يقارب ٣٨ ساعة أسبوعيًّا، وتقل هذه النسبة حتى تصل إلى ١٢ ساعة أسبوعيًّا في النرويج، والطريف في هذه الدراسة أنها أظهرت كذلك، أنه حتى النساء

اللاتي ينتمين إلى الحركات النسوية التحررية، أيضًا يقضين أوقاتًا أكثر من الرجال في أداء الأعمال المنزلية!

والمثير في هذه الدراسة، أن هذه الدول وعلى الرغم من الجهود المضنية والمستمرة التي قامت بها خلال السنوات الماضية لإقرار المساواة التامة بين الرجل والمرأة، إلا أن نتائج هذه الدراسة ومثيلاتها تبعث كثيرًا من التساؤلات: لماذا النساء أكثر ارتباطًا بالمنزل وأكثر أداء للأعمال المنزلية من الرجال؟ ولماذا تميل النساء إلى دراسة بعض التخصصات والعمل في بعض المهن أكثر من الرجال؟ مع أن جميع التخصصات وجميع المهن مفتوحة هناك... للمرأة إن هي أرادت!

ولا يزال هذا السؤال مطروحًا ومفتوحًا أمام دعاة المساواة وأدعيائها في الغرب وصداهم في الشرق، ولكن هل من مجيب...؟

أما نحن أمة القرآن، فإن ربنا قد علمنا وأدبنا ألا نصادم فطرته، وألا نسعى لتبديلها: ﴿فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الروم:٣٠].

رياضة... الأعمال المنزلية

تُصنّف رياضة الأعمال المنزلية بأنها من الرياضات متوسطة الشدة، وذلك بناء على مقدار السعرات الحرارية التي يتم حرقها في أثناء ممارسة الأعمال المنزلية، فمقارنة بالمشي مدة ساعة الذي يحرق نحو ٢٨٧ سعرة حرارية، فإن استعمال المكنسة الكهربائية بالكنس مثلًا مدة ساعة يحرق نحو ١٩٣ سعرة حرارية، ومسح الأرضيات يحرق نحو ١٩٣ سعرة حرارية، والكي يحرق ١١٣ سعرة حرارية، وتنسيق الحديقة المنزلية يحرق ٢٨٧ سعرة حرارية.

فوائد أخرى للأعمال المنزلية

في دراسة أجريت في تسع دول أوروبية، وشملت أكثر من ٢٠٠٠٠٠ امرأة، واستمرت أكثر من ٦ سنوات، وكان الغرض من الدراسة معرفة مدى تأثير ممارسة الرياضة في الإصابة بسرطان الثدي، وأظهرت الدراسة أن النساء اللاتي يمارسن الأعمال المنزلية قلت احتمالية إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٣٠٪.

- في دراسة أجريت أيضًا في دول أوروبية عدة، أظهرت أن احتمالية الإصابة بسرطان بطانة الرحم تقل بنسبة ٥٢٪ عند النساء اللاتي يمارسن الأعمال المنزلية، بينما تقل بنسبة ٣٤٪ عند النساء اللاتي يمارسن أنواعًا أخرى من الرياضة.
- في الأعمال المنزلية ولو بنسبة قليلة تساعد على التقليل من القلق والضغوط النفسية، وتحسن المزاج العام.

تُرى، كم تفقد المرأة من فوائد صحية ونفسية بخروجها من بيتها وتخليها عن وظيفتها الأصلية، وتنازلها عن ذلك الدور لتقوم به العاملة المنزلية؟!

إن من المؤسف جدًّا انتشار ظاهرة الاعتماد على العاملة المنزلية في مجتمعنا والمجتمعات الخليجية المجاورة، حتى لا يكاد يخلو منها بيت، بينما تقل هذه الظاهرة كثيرًا أو تغيب في دول أخرى أكثر غنى منا وتطورًا[1].

❖ ❖ ❖

(١) **الرياضة النسائية وجهة نظر طبية**، د. خالد الرويلي https: / /www.saaid.net