

40527 - ممارسة رياضة كمال الأجسام

السؤال

ما حكم رياضة كمال الأجسام في الإسلام ؟ هل يجوز لنا أن نجعل أجسامنا ذات بنية كالمصارعين مادمننا لا نريها لأحد ونستفيد منها ؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله

رياضة كمال الأجسام أو بناء الأجسام تهدف إلى إعداد الجسم القوي الصحيح ، وهو هدف مطلوب مرغوب فيه .

وقد اهتم الإسلام بالإنسان روحاً وجسداً ، وشجع على أنواع من الرياضة يبني بها الجسم ، وتحفظ بها الصحة، ويحصل بها الترويح والترفيه، كالسباحة ، والرماية ، وركوب الخيل ، والمبارزة ، والمصارعة.

إلا أن الإسلام عندما يقبل بالرياضة ويدعو لمزاومتها ، لا يجعلها غاية في نفسها، بل اعتبرها وسيلة لصيانة حرمة الدين وكرامة وحقوق المسلمين ؛ إيماناً منه بأن القوة من أهم أسباب النصر والتمكين في مواجهة التحديات وفي تعبيد العقبات التي تقف في وجه الإسلام .

فإذا كان الغرض من الرياضة هو إعداد الجسم ليكون صالحاً لأداء فريضة الجهاد قادراً على إعلاء كلمة الله فالرياضة مطلوبة . قال تعالى : " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل " الأنفال/60 . وقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) . رواه مسلم (6774) .

وإذا كان الغرض هو الترويح عن النفس ، والمحافظة على الصحة ، كانت الرياضة مباحة .

وإذا اشتملت على محرم كتضييع الصلاة ، أو كشف العورات أو اختلاط بالنساء ونحو ذلك كانت حراماً .

وقد دأب المشتغلون برياضة كمال الأجسام على كشف عوراتهم أثناء ممارسة اللعبة ، وهذا محرم من غير شك ، فعورة الرجل من السرة إلى الركبة ، ولا يجوز له كشفها أمام غير زوجته ، كما لا يجوز له أن ينظر إلى عورة غيره .

والأصل في ذلك قول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " ما بين السرة والركبة عورة " . قال الألباني في "إرواء الغليل" (271) :
حديث حسن .

فإن خلت الرياضة من هذه المحاذير فلا حرج في ممارستها .

وينبغي التنبه إلى أمرين :

الأول :

أن بعض من يتجه لمثل هذه الرياضة إنما يدفعه إلى ذلك إعجابه بالنفس ومحبته للتكبر والافتخار والاستطالة على الناس بحسن جسمه وقوة عضلاته . . . ودوافع أخرى سيئة ، وبعضها أقبح من بعض . والواجب على المؤمن التنزه عن ذلك وأن يتحلى بحسن الخلق والتواضع والعدل .

الثاني :

أن المبالغة والغلو في تحسين الجسم والاهتمام به ليست أمراً محموداً ، وإنما يحمى من ذلك ما يحفظ على المسلم صحته ، ويعينه على إقامة الدين والجهاد في سبيل الله وأداء العبادات التي تحتاج إلى قوة جسمية كالصلاة .
وأما الزيادة والغلو في ذلك فإن الغالب أنه يشغل المسلم عما هو أهم ، كما هو واقع من يمارس كثيراً من أنواع الرياضة الآن ، فإنك تراه يتدرب يوماً ساعتاً الطوال .

وماذا يستفيد المسلم إذا كان جسمه قوياً مفتول العضلات ، كالثور وقلبه خاوي من الإيمان ومن كل فضيلة؟!!

نسأل الله تعالى أن يوفقنا إلى ما فيه خيرنا وسعادتنا في الدنيا والآخرة .

راجع السؤال رقم (22963) .

هذا وصلى الله على نبينا محمد .