

## 184735 - ممارسة الرياضة في نهار رمضان

### السؤال

هل يجوز أداء بعض التمارين الرياضية في رمضان؟ أريد البقاء بلياقة جيدة من خلال الجري ورفع الأثقال، ولكنني سمعت أن مثل هذه التمارين لا يجوز في نهار رمضان؛ لأن ذلك قد يؤثر على الصيام، فهل هذا صحيح؟

### الإجابة المفصلة

الأصل في رياضات الجري والسباحة ونحو ذلك: الجواز والحل، فإذا منعت، فلأجل أمر آخر اقترن بها؛ لكن ذلك لا علاقة له بالصوم والفطر، من حيث الأصل؛ لكن يقال:

إذا كان أداء هذه الرياضات يؤدي إلى إضعاف الصائم وتعبه وعدم قدرته على صلاة التراويح فهي مكروهة لما يترتب عليها من ضياع وظيفه فاضلة من وظائف شهر رمضان، وإذا كانت تؤدي إلى ضعف البدن وحاجته إلى الإفطار أو التهاون في الصلوات المكتوبات في جماعة فهي حرام. وأما إذا لم تؤدي إلى ترك واجب، أو فوات فضيلة، فلا منع منها، ولا كراهة فيها، لا في الصيام ولا في غيره.

سئل الشيخ ابن عثيمين رحمه الله:

في ليالي رمضان قد تحيا من قبل بعض الشباب الدورات الرياضية، فما توجيهكم؟  
فأجاب:

"نرى مثل هذا إضاعة وقت، وغنيمة فاتت على الإنسان، والشباب المسلم ليس هذا وظيفته في الحياة، وظيفته في الحياة أن يعبد الله تعالى، وأن يسعى في إصلاح المسلمين، إما مثلاً بالمشي في الأسواق، وإذا رأى المنكر نهى عنه بأدب وهون وسهولة، وإما باجتماع على تلاوة القرآن.

أما إضاعة الوقت في هذه الأمور فهو والله خسارة، الآن هؤلاء الشباب الواقع أن المجتمع خسره إذا كانوا يقضون جميع أوقاتهم في مثل هذا.

إذاً لو أراد الإنسان أن يتسلى بالألعاب الرياضية المباحة ككرة القدم، لكن باعتدال فلا نرى في هذا بأساً، لأن فيه تمريناً للبدن وتقوية له، وتسلية للنفس، وإزالة للملل "انتهى من "لقاء الباب المفتوح" (13/ 116).

وهذه بعض النصائح والإرشادات في ذلك:

- البعد عن ممارسة التمارين الرياضية العنيفة والشديدة في نهار رمضان وخاصة في الجو الحار؛ فالجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف.
- أفضل توقيت لممارسة الرياضة في شهر رمضان يكون قبيل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث، ولا تمارس الرياضة بعد الإفطار مباشرة لأن جميع طاقة الجسم تكون في هذا الوقت موجهة نحو عملية الهضم.

- يفضل ممارسة التمارين الرياضية في أماكن جيدة التهوية وبعيدا عن التلوث والشوارع المزدحمة .
- يفضل أن تكون نوعية الرياضة التي تمارس في شهر رمضان خفيفة وغير مرهقة ، كرياضة المشي ، وتمارين اللياقة البسيطة .
- يجب أن يكون القدر من ممارسة الرياضة معتدلا بحيث لا تستهلك عامة الأوقات في ذلك ، وإنما يخصص وقت معين لممارستها .
- فمما ينبغي الانتباه إليه أن ممارسة الرياضة عامة وخاصة في رمضان يجب أن لا تلهي وتشغل عما هو أهم منها من أمور الدنيا والآخرة .

راجع للفائدة إجابة السؤال رقم : (93240) ، (65734) .

والله أعلم .