

## 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

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 حرمت 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 بالذفس 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 يحمد من ذلك ما يحفظ على المسلم صحته ، ويعينه على إقامة الدين والجهاد في سبيل الله وأداء العبادات التي تحتاج إلى قوة جسمية كالحج . 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 يومياً ساعات الطوال .

وماذا يستفيد المسلم إذا كان جسمه قوياً مفتول العضلات ، كالثور وقلبه خاوٍ 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 .