

سخن ناشر.....	۷	مقدمه.....	۹
---------------	---	------------	---

فصل اول: ورزش و ضرورت آن

تعریف ورزش.....	۱۳	ورزش‌های مورد توصیه
ضرورت ورزش.....	۱۳	اسلام.....
ورزش و سلامت بدن.....	۱۵	شنا.....
نقش ورزش در اوقات فراغت.....	۱۵	محیط شنا.....
ورزش زیاد.....	۱۶	احکام شنا.....
ورزش و شادی.....	۱۶	شنا و روزه.....
ورزش ارزشی.....	۱۸	تیراندازی و اسب‌دوانی.....
پرهیز از آثار منفی و رایج در... ..	۱۹	ورزش‌های غیر ارزشی.....

فصل دوم: بانوان و ورزش

اهمیت تربیت بدنی برای	موافقان ورزش بانوان.....	۲۸
بانوان.....	ورزش بانوان از نظر اسلام... ..	۲۸
مخالفان ورزش بانوان.....	ورزش‌های رزمی بانوان.....	۲۹

فصل سوم: ورزش بانوان و نگاه نامحرمان

مکان ورزش بانوان.....	۳۱	تماشای ورزشکاران.....
مقدار پوشش زن از نامحرم ..	۳۲	برهنگی در ورزش.....
ارتباط با نامحرم.....	۳۲	لباس ورزشکاران.....

فصل چهارم: عکس و فیلم ورزشکاران

نگاه به عکس ورزشکاران.... ..	۴۱	دیدن ورزش بانوان از تلویزیون.....
------------------------------	----	-----------------------------------

فصل پنجم: اخلاق و حقوق ورزشی

انگیزه ورزش کاران.....	۴۵	نکات اخلاقی و انضباطی.....
------------------------	----	----------------------------

حفظ حرمت دیگران	۴۶	چرا باید دوپینگ را ممنوع
دوپینگ	۴۷	کرد..... ۴۸
عوارض اجتماعی دوپینگ ...	۴۷	

فصل ششم: احکام ورزشی

ورزش و وقت نماز	۴۹	اشیاء پیدا شده در ورزشگاه .. ۵۲
ورزش و روزه	۵۰	اشیاء جا مانده در ورزشگاه .. ۵۳
آهنگ‌های ورزشی	۵۰	شرط بندی در ورزش
استفتاء	۵۰	احکام شرط بندی
عاریه کردن وسائل ورزشی ..	۵۱	

فصل هفتم: سفرهای ورزشی

آداب سفر	۵۹	ورزشی
نماز و روزه در سفرهای		سفرهای خارجی و ورزش ... ۶۰

فصل هشتم: وظایف مربیان، ورزشکاران و تماشاچیان

وظایف داوران	۶۵	وظایف تماشاچیان
صحبتی با مربیان	۶۷	مسائل انضباطی
وظایف ورزشکاران	۶۷	ورزش و ایمنی

فصل نهم: مسایل سیاسی، اجتماعی ورزش

استفاده سیاسی	۷۱	مسائل قضائی ورزش
ورزش استعماری	۷۳	ورزش درمانی
ورزش وسیله‌ای برای کسب		معلولین و ورزش
درآمد	۷۳	احکام ورزش معلولین
شغل و ورزش	۷۵	آیا می‌دانید؟

سخن‌ناشر

از نظر اسلام، همان‌گونه که دین راهنمای اندیشه، اخلاق و عبادات است، راهنمای انتخاب شغل و بایدها و نبایدها در قلمرو تولید، توزیع، مصرف، مدیریت و اقتصاد نیز هست. مشاغل مختلف، صدها حکم واجب و مستحب و شرایط حقوقی و اخلاقی دارد که دانستن آن در سلامت روابط اجتماعی و تکامل اخلاقی و معنوی انسان اثر می‌گذارد. همچنین صدها حرام و مکروه دارد که انجام آن فضای زندگی جمعی و اسلامی را آلوده می‌سازد و ابهام آن دلهره و تردید می‌آفریند.

آشنایی با احکام ویژه هر صنف برای دست‌اندرکاران آن ضروری و برای مراجعان به آن مشاغل نیاز قطعی و برای اهل مطالعه، دانش اجتماعی و دینی مفید است.

طرح پژوهشی فقه و زندگی، که با سفارش «ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر» و همّت «پژوهشکده باقرالعلوم (ع)» و نظارت علمی حجج اسلام: محمد حسین فلاح‌زاده و محمود مهدی‌پور شکل گرفته، پاسخی است به نیازهای بشر در همه عرصه‌های زندگی.

مجموعه حاضر نقطه پیوند «فقه» و «زندگی» است؛ که چگونگی تأمین معیشت حلال را به مسلمانان و صاحبان مشاغل گوناگون می‌آموزد و فقه را از تئوری به عمل نزدیک می‌سازد. آنچه در پیش رو دارید دوازدهمین شماره از مجموعه فقه و زندگی است که موازین یک ورزش سالم و سازنده را بیان می‌کند. امیدواریم برای تکمیل این مجموعه همچنان از حمایت‌های فکری و مالی ستاد احیای امر به معروف و نهی از منکر بهره‌مند گردیم. خواهشمند است هر گونه نقد و نظر تجربی و علمی خود را جهت تکمیل این مجموعه با ما در میان بگذارید.

والله ولی التوفیق

پژوهشکده امر به معروف

قم - خیابان سمیه، کوچه ۱۲ - پلاک ۳۵۵

تلفن: ۳۷۷۳۴۴۳۰ (۰۲۵)

Info@Al-Adl.ir



به عنوان پیشگفتار آغاز این نوشته، مقاله محقق ارجمند استاد جواد محدّثی را می‌آوریم که تحت عنوان ورزش‌های ارزشی و ارزش‌های ورزشی نگاشته‌اند و پیشتر توسط ستاد احیاء امر به معروف و نهی از منکر چاپ و منتشر شده است.

ورزش هم، ورزش‌های «باستانی»، اگر آتش غیرت و دود همّت هم هست، در آن بیشتر است.

باستانی‌کارهای ما، ریشه‌دارند و «یا علی» ورد زبان‌شان است و «مُولی» دارند و کباده عشق «اهل بیت» را به سینه می‌کشند و «گود زورخانه» در نظرشان خیلی رفیع‌تر از سکوه‌های افتخار و قلّه «اورست» و رشته کوه «هیمالیا» است و ... نوای «شیر خدا» بر دلشان می‌نشیند.

فتح قلّه «انسانیت» خیلی دشوار است.

در مسیر طولانی دنیا تا آخرت، به شدّت نیازمند دو استقامتیم، و بدون آن، از رُقبا عقب می‌مانیم و از فینال، محروم ...

گاهی حرفه‌ای‌ترین بندبازان هم نمی‌توانند از «صراط» بگذرند. داوران، آماده تشویق، یا «فُل» گرفتن‌اند. خیلی‌ها در «استخر دنیا» غرق شده‌اند و سوت‌ها و هشدارهای نجات‌غریق، نتوانسته آنها را به خود آورد، یا به «ساحل بیداری» برساند.

مشت زنان، چرا به «شکم شهوت» مشت نمی‌زنند؟
کوهنوردان، چرا به فکر فتح قله «آزادگی» نیستند؟
کشتی‌گیران، چرا نفس خود را «خاک» نمی‌کنند؟
چرا برای تمرین، به باشگاه «تقوا» و «عفاف» نمی‌روند؟
چرا برای زیبایی «اندام روح» به عبادت نمی‌پردازند؟

چرا در کنار بدن‌سازی، برای «تربیت جان» وقت صرف نمی‌کنند؟
شناگران، اگر بتوانند طول و عرض عمر شصت، هفتاد ساله را با موفقیت طی کنند، لایق جایزه‌اند، چرا که خیلی از دوندگان، هرگز نمی‌رسند! و خیلی از وزنه‌برداران، یک «حرف حق» را نمی‌توانند بردارند و بسیاری از صاحبان عضلات و بازوهای پرتوان، حریف «نفس» خودشان نیستند و اسیر یک «عادت»‌اند!
مدال شرف، بالاتر از مدال طلا و نقره است.

صحنه زندگی ما، با «ماهواره‌های ملکوت» برای آسمانیان «رله» می‌شود. روزی هم در قیامت، برای داوری نهایی و اهدای جوایز، پخش مجدد خواهد شد.

دست یافتن به عنوان قهرمانی در این مسابقات، واقعاً دشوار است و دوپینگ‌کنندگان هم، با مرگ، همیشه از دور رقابت‌ها و صحنه امتیازات، حذف و بیرون رانده می‌شوند و بعداً چه حسرت‌ها که:

ای کاش ...

راستی «گل» زندگی چیست؟

عمرمان، مثل میدان مسابقه است و فرصت‌های بسیاری را به ما «پاس» می‌دهند.

افسوس که ما «آبشارزن» نیستیم. و پاس فرصت‌ها را خراب می‌کنیم. اگر دیگر به ما پاس ندهند، حق دارند؟

برخی با «فُل» کردنشان، از میدان ارزش‌ها «اُوت» می‌شوند، بعضی هم از مرحله مقدماتی، به مرحله نهایی راه می‌یابند.

دنیا، واقعاً بازیچه است، ولی زندگی، بازی نیست!

حقیقت، در ابدیتی است که آن سوی دیوار مرگ نهفته است. آخرت هم، میدان «رقابت بین‌المللی» است، تا امتیازات چه کسی بیشتر باشد و عنوان قهرمانی «فوز عظیم» را به خود اختصاص دهد.

به قول یکی از دوستان: «فاتح، کسی است که «عکس‌العمل» خود را به کسی نشان نمی‌دهد و پیوسته آن را در «آلبوم» خدا مخفی می‌کند و در برابر اشک یتیمی به راحتی «میرزا کوچک» می‌شود.

به راستی هم قهرمانان میدان اخلاص اندکند، نیز آمیختن قهرمانی به عاطفه هم کمیاب است.

همه در میدان و راه زندگی در حرکتند، اما مگر هر کس می‌رود، می‌رسد؟ مگر هر کس می‌دود، می‌برد؟

ای بسا رونده و دونده‌ای که «خارج از خط» پیش می‌تازد و عاقبت هم خویش را می‌بازد. باختن به «نفس»، شرمندگی دارد، مدال گرفتن پیشکش!...

برنده واقعی کیست؟ و باخت اصلی کدام است؟...

بگذشت زمان، دست به کاری نزدی

بر گردن لحظه‌ها مهاری نزدی

صد توپ زدی، تمام را کردی «اوت»

صد «پاس» گرفته، آبشاری نزدی

جواد محدثی

فصل اول

ورزش و ضرورت آن

تعریف ورزش

در تعریف ورزش گفته‌اند:

«اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی،^۱ که به آن تربیت بدنی نیز گفته می‌شود و تربیت بدنی، شبکه‌ای وسیع و متشکل از مجموعه حرکات مشخص و منظم است که تحت قاعده‌ای خاص صورت می‌گیرد، و منظور از آن تأمین آمادگی جسمانی لازم برای فعالیت‌های روزانه و حفظ شادابی و طراوت افراد است.^۲»

ضرورت ورزش

ورزش در تمام جوامع به‌ویژه در جوامع توسعه‌یافته و روبه توسعه، به عنوان ضرورتی غیر قابل انکار مورد پذیرش قرار گرفته است. برای بسیاری از افراد که در طول روز، ساعت‌ها به یک کار بی‌تحرك و یا

۱. لغت‌نامه، علی اکبر دهخدا.

۲. ورزش در اسلام، حسین صبوری.

کم تحرک و کسل کننده اشتغال دارند و همواره در معرض آلودگی های خاص زندگی صنعتی و فراصنعتی هستند، آمادگی و سلامت جسمانی، توان مقاومت در برابر بیماری ها و حفظ شادابی و نشاط، از مهمترین مسائل است. برای چنین افرادی یک برنامه ورزشی منظم، ضروری است.^۱

از این بالاتر امروزه تقریباً در تمام کشورها، برخی از اقسام ورزش به عنوان یک حرفه و شغل، و برای عده ای نیز هنر محسوب می شود. بنابراین، تربیت بدنی و ورزش، پاسخی است به یکی از نیازهای بشر امروز.

هرچند ورزش برای سلامت بدن ضرورت دارد، ولی زیاده روی در آن نیز روانیست. گروهی اصلاً سراغ ورزش نمی روند و گاهی اظهار مخالفت دارند و گروهی نیز عمده وقت خود را صرف ورزش می کنند. ورزش فقط منحصر در چند عمل و حرکت بخصوص نیست. می توان گفت کار جسمی، یکی از بهترین ورزش هاست، چون ورزش وسیله است، نه هدف. از این منظر، ورزش از دیدگاه اسلام نه تنها امری مباح و جایز شمرده شده بلکه در برخی موارد، ضروری است؛ هرچند این کار و هر عمل دیگری هرگز نباید همراه با کار حرام انجام پذیرد. سؤال: آیا ورزش هایی که امروز موجود است مسلمانان می توانند بازی کنند یا نه؟

جواب: ورزش هایی که مایه قدرت جسمی یا روحی مسلمین می شود، نه تنها جایز است بلکه در مواردی لازم است.^۲

۱. همان.

۲. استفتائات، آیه الله مکارم، ص ۲۲۵، م ۷۸۰.

ورزش و سلامت بدن

در همه دنیا، یکی از مهمترین اهداف ورزش را کسب سلامت جسم و تحریک و قدرت آن می دانند.

امام خمینی علیه السلام می فرماید: اسلام جد است. یک مسلک جدی است، هزل در آن نیست، لغو در آن نیست، سهو در آن نیست، بازی در آن نیست. آن بازی که اسلام اجازه داده تیراندازی است، اسب سواری، مسابقه در اسب سواری، مسابقه در تیراندازی (که) آن هم جنگ است؛ حتی آن را رهان قرار داده اند.^۱ یعنی (می شود در آنها شرط بندی هم کرد و برد و باخت داشته باشد)

به همان اندازه که ورزش برای حفظ یا تأمین سلامت بدن پسندیده است و به آن سفارش شده، اگر از این اهداف عاری باشد مذموم و ناپسند است، چرا که در این صورت مصداق لهو و لعب پیدا کرده و حرام است.

نقش ورزش در گذران اوقات فراغت

فراغت را می توان شمشیر دولبه ای دانست که ممکن است به دو نتیجه کاملاً متفاوت منتهی شود، یا شخصیت فرد را در مسیر کمال شکوفا کند و یا بر عکس، موجب فساد و تخریب فرد و جامعه شود.

برای کسانی که به کار و فعالیت جسمانی و بدنی در طول روز و ایام کاری اشتغال دارند، بهترین وسیله برای پر کردن اوقات فراغت، مطالعه روزنامه و مجله و کتاب های مفید است، ولی کسانی که در طول روز به کارهای فکری اشتغال دارند، یا تحرک بدنی زیاد ندارند و پیاده روی

۱. صحیفه نور، امام خمینی، ج ۱۶، ص ۶۱.

نمی‌کنند ورزش‌های سالم یکی از بهترین برنامه‌های اوقات فراغت آنها خواهد بود.

جر دی باتلر^۱ در کتاب «مقدمه تفریحات سالم و بازی در جامعه» می‌گوید: تفریحات سالم و ورزش، در گذراندن اوقات فراغت نقش سازنده‌ای در جامعه دارد. بازی و ورزش در اوقات فراغت کودکان و نوجوانان بیان نوعی حالت‌های روانی و عاطفی است.

ورزش زیاد

علی بن سهل بن ابی طبری (۱۹۲-۲۴۷ ق.) که مهارتی در ورزش داشته می‌گوید:

اگر این ورزش‌ها و حرکات بدنی از حدّ خودش تجاوز نماید، موجب جمع شدن مواد زاید بدن در زیر پوست می‌شود و سپس همین فضولات جمع شده در زیر پوست، باعث ترکیدن پوست و پدید آمدن جراحت و زخم می‌گردد.^۲

ورزش زیاد باعث می‌شود که ورزشکار دائماً احساس خستگی کند و به بی‌خوابی بیفتد و باعث ناراحتی‌های عضوی شود.

ورزش و شادی

جسم و جان ارتباطی دو سویه و مستقیم با هم دارند. آنجا که روان آدمی قوی و توانمند باشد، اندوه و ناراحتی جسم را زوده، آن را توسنی بادپا می‌سازد و هرگاه نشاط جسمی وجود نداشته باشد، در اثر تلاش و تکاپو راه‌های خمودی و افسردگی روح، محو می‌شود. از این رو گفته‌اند:

«عقل سالم در بدن سالم است.»

۱. George S. butler.

۲. ورزش در اسلام، حسین صبوری، ص ۱۰۴.

رسول اکرم ﷺ می‌فرمود:

«الهُو وَالْعَبْوَانِي اَكْرَهُ اَنْ يُرَى فِى دِينِكُمْ غَلْظَةٌ»؛

ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من خوش ندارم که در دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود.^۱

و در سخنی دیگر می‌فرماید:

خوب است پسر در خردسالی و نوجوانی بازیگوش و پر جنب و جوش باشد، تا در بزرگی خویشتن‌دار و صبور و مقاوم گردد.^۲

امیر مؤمنان علی (ع) که بسیاری از پهلوانان و قهرمانان او را در ورزیدگی و پهلوانی مقتدای خود می‌دانند در راز و نیاز خود با خدا چنین آرزویی را مطرح می‌کند:

«قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَاشْدُدْ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوَانِحِي»^۳؛
پروردگارا اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و دلم را برای عزیمت به سویت محکم ساز.

نکته قابل توجه این است که حضرت، قوّت و توانمندی جسمی را هدف نمی‌داند، بلکه خواستار آن است که وسیله‌ای باشد تا بهتر بتواند در خدمت خالق یکتا قرار گیرد و به خلق خدا خدمت کند.

رهبر عزیز و ژرف‌اندیشمان حضرت امام خمینی (ره) نیز فرمود:
از قدیم ورزشکاران ایران به یاد خدا و علی (ع) بوده‌اند و این راز برجستگی‌های آنان بوده است

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۹۳.

۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۹۳؛ بحار الانوار، ج ۶۰، ص ۶۳۱.

۳. مفاتیح الجنان، دعای کمیل.

ورزشکاران به همان صورتی که ورزش جسمی دارند، ورزش روحی هم داشته باشند.^۱

هر کس در زندگی برنامه داشته باشد استفاده شایان از وقت و عمر خود می برد. امام رضا (ع) فرمود:

«بکوشید اوقات شبانه روزتان به چهار بخش تقسیم شود: قسمتی مخصوص عبادت و راز و نیاز با پروردگار، ساعتی برای تأمین امور زندگی، بخشی مخصوص معاشرت با دوستان مورد اعتمادی که عیب هایتان را به شما بازگویند و در دوستی خالص باشند، ساعتی را هم به استراحت و بهره مندی از تفریحات سالم و لذت های مشروع بگذرانید؛ که استفاده مطلوب از این قسمت، شما را بر انجام آن سه بخش دیگر توانا می کند.»^۲

ورزش ارزشی

در معارف اسلامی، کسب سلامت و قدرت جسمی مطلوب است، اما کسب ارزش های اخلاقی و تسلط بر نفس بالاتر از آن دانسته شده است. پیامبر (ص) می فرماید: «قوی ترین شما کسی است که به هنگام خشم بر خویشتن مسلط شود.»^۳

خوشبختانه ورزش باستانی ایران، آمیخته با اخلاق و معارف اسلامی بوده و در آن، تنها به تقویت جسم توجه نشده، بلکه تعالی و پرورش روح و فکر ورزشکار نیز مد نظر ورزشکاران و متولیان امور ورزشی بوده است.

سایر ورزش ها را نیز می توان با نام خدا آغاز کرد. احترام پیشکسوت را نگه داشت؛ در تشویق ها صلوات فرستاد یا تکبیر گفت؛ در خوشحالی ها سجده شکر به جا آورد؛ نسبت به وطن، جوانمردی و تعهد داشت؛ وقت بازی را با ساعات شرعی و ایام برگزاری مناسبت های مذهبی تنظیم نمود؛ از بلندگوها، تماشاچیان را به ابراز احساسات ملی و انقلابی تشویق کرد و از هیجانات کاذب و اختلاف افکن پرهیز داد. به روی لباس ورزشکاران به جای کلمات بیهوده یا تبلیغ کالا های شرکت های سرمایه داران، جملات آموزنده نوشت.

پرهیز از آثار منفی و رایج در ورزش

ورزش می تواند آثار مفید و زیبایی داشته باشد و گاهی می تواند آثار زیانباری نیز به دنبال داشته باشد، ورزش نباید جامعه را از مسائل اساسی دور کند، یا حجابی بر نابسامانی های اجتماعی و ابزاری برای غفلت آفرینی از مسائل اصلی زندگی باشد. ورزش نباید جوانان را از تحصیل و فن آوری دور کند و آنان را به سمت لهو و لعب سوق دهد، شکست و پیروزی های ورزشی نباید موج های کاذب در جامعه ایجاد کند، قهرمانان ورزشی نباید بیش از حد بزرگ شوند. به طوری که از دانشمندان و فرهیختگان و پرهیزکاران کشور نیز معروفتر باشند. بودجه محرومان و مستضعفان نباید صرف امور غیر ضروری و گاه بی فایده ورزشی یا تفریح و خوشگذرانی ورزشکاران شود.

ورزش کار و یا تماشاچی و یا هر دو، نباید مورد بهره برداری اقتصادی سرمایه داران یا بهره برداری سیاسی جناح ها و گروه ها قرار گیرند.

۱. کلمات قصار، پندها و حکمت های امام خمینی (ع)، ص ۱۸۲.

۲. در الکلام، سخنان گوهریار امام رضا (ع)، حسین حائری کرمانی.

۳. بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۵۰. (اشدکم من ملک نفسه عند الغضب)

بنابراین، ورزشی که سبب دشمنی شود و روحیه انسانی را به روحیه حیوانی تبدیل کند و ورزشکار یا تماشاچی را مورد سوءاستفاده قرار دهد و مردم را از مسائل اسلامی جامعه و دردهای آن دور کند مخرب است. جای تأسف است که سنگر مدرسه و دانشگاه و کارگاه و اداره، برای مسابقات فوتبال تعطیل و نیمه تعطیل شود و در اثر هیجانات کاذب، گروهی از جوانان، در پارک و خیابان به رقص و پایکوبی پردازند.

ورزش‌های مورد توصیه اسلام

اسلام نه تنها با ورزش مخالفتی ندارد بلکه بر انجام برخی ورزش‌ها تأکید کرده است؛ حتی شرط بندی و برد و باخت را در برخی از آنها مثل ورزش‌های شنا، تیراندازی و اسب دوانی مجاز دانسته است.

شنا

شنا یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها، در بین اقشار مختلف مردم است. فردی که شنا می‌کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می‌کند بلکه در اثر شنا کردن، قابلیت‌های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، قدرت، سرعت و انعطاف پذیری مفاصل شانه و مچ را افزایش می‌دهد.^۱

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: بهترین سرگرمی مؤمن شنا کردن است.^۲

در ارتباط با شنا لازم است به چند مطلب اشاره شود.

۱. برگزیده مقالات علمی، ورزشی بانوان، اداره کل ورزش بانوان کشور، ص ۷۰.

۲. نهج الفصاحه، ص ۳۱۹، ح ۱۵۲۷.

۱. بهداشت آب

باید بهداشت و نظافت آب استخرها رعایت شود تا عاری از هرگونه آلودگی و میکروب باشد چون اگر بهداشت آب رعایت نشود، خود منبع میکروب و بیماری‌های مختلف، به خصوص بیماری پوستی می‌شود لذا لازم است آب استخرها هم گندزدایی شود و هم ضد عفونی شود. در موقع شنا به خاطر بهداشت آب از لوازم آرایشی استفاده نشود. موهای زائد بدن برطرف شود که خود مرکزی برای جمع شدن میکروب و ایجاد بیماری‌ها و انتقال آن است.

اگر کسی بیماری مسری دارد موظف است در جاهای عمومی شنا نکند که باعث بیمار شدن دیگران، شود.

محیط شنا

محیطه‌ای که در آنجا برای شنا آماده می‌شوند باید عاری از هرگونه آلودگی باشد. محیط باید جوری باشد که خانم‌ها با آسایش خاطر به ورزش و شنا پردازند، نامحرمی در آنجا رفت و آمد نکند و در جاهایی که استخر باز است سایر موازین شرعی در مورد پوشش خانم‌ها رعایت شود که از جاهای بلند (مثل ساختمان‌های بلند و...) در معرض دید نباشد، یا محل آمد و شد وسائل هوایی (هواپیما، چرخ‌بال، تلی کابین و...) نباشد.

احکام شنا

سؤال: آیا شنا کردن، در آب مصرفی مردم مثل (آب انبارها، سدها، برخی از چشمه‌ها، رودخانه‌ها...) جایز است؟

جواب: اگر سبب آلودگی مضر آب باشد یا مالک دارد و او راضی نیست، جایز نیست.^۱

سؤال: در حال حیض آیا می شود در استخر شنا کرد، از جهت آلوده شدن آب، حکم شرعی آن چیست؟

جواب: اگر سبب آلودگی مضر آب باشد یا مالک دارد و او راضی نیست، جایز نیست.^۲

سؤال: زیر دوش که بعد از شنا، دوشی گرفته می شود که کلر استخر از بدن پاک شود، غسل چه صورت دارد؛ با توجه به این که فقط اجازه می دهند یک دوش گرفته شود، نه بیشتر؟

جواب: مانعی ندارد، ولی نباید بیش از مقدار مجاز آب بریزد.

سؤال: در حین آموزش شنا که شخص چنگ می زند خود را نجات دهد، ضرر رساندن به بدن مربی (که گاهی سیاه و کبود می شود) چه حکمی دارد؟

جواب: در مقام اضطرار تکلیفاً جایز است ولو وضعاً دیه خود را دارد.^۳

شنا و روزه

مسئله: اگر روزه دار عمداً تمام سر را در آب فروبرد اگرچه باقی بدن او از آب بیرون باشد، بنا بر احتیاط واجب روزه اش را باید قضا کند.^۴

مسئله: اگر روزه دار تمام سر را زیر آب ببرد ولی مقداری از موها بیرون بماند روزه باطل می شود.^۵

۱. استفتاء از آیه الله بهجت.

۲. استفتاء از آیه الله فاضل.

۳. استفتاء از آیه الله بهجت.

۴. توضیح المسائل، حضرت امام، م ۱۶۰۸.

۵. همان، م ۱۶۱۱.

مسئله: اگر فراموش کند که روزه است و سر را در آب فروبرد، یا دیگری به زور سر او را در آب فروبرد؛ چنانچه در زیر آب یادش بیاید که روزه است، یا آن کس دست خود را بردارد، باید فوراً سر را بیرون آورد و چنانچه بیرون نیاورد، روزه اش باطل می شود.^۱

مسئله: اگر برای آن که کسی را از غرق شدن نجات دهد، سر را در آب فروبرد، اگرچه نجات دادن او واجب باشد، روزه اش باطل است.^۲

مسئله: اگر روزه دار بی اختیار در آب بیفتد و تمام سر او را آب بگیرد، یا فراموش کند که روزه است و سر در آب فروبرد روزه او باطل نمی شود.^۳

سؤال: روزه کسی که با پوشیدن لباس مخصوص در آب فرو می رود بدون این که بدنش مرطوب گردد، (مثل لباس غواصان) چه حکمی دارد؟

جواب: اگر لباس به سرش چسبیده باشد، صحت روزه اش محل اشکال است و بنا بر احتیاط واجب قضای روزه آن روز لازم است.^۴

مسئله: زن در حال روزه کراحت دارد در آب بنشیند.^۵

توجه:

۱. ورزشی که سبب ضعف بدنی شود در حال روزه مکروه است.

۲. برای تمرین یا مسابقه ورزشی نمی توان روزه خواری کرد؛ بلکه می توان به مسافرت رفت و برگشت.

تیراندازی و اسب دوانی

تیراندازی و اسب دوانی از جمله ورزش هایی است که مورد توجه و توصیه اسلام قرار گرفته و چنانچه مسابقه همراه با برد و باخت نیز باشد

۱. همان، م ۱۶۱۵.

۲. همان، م ۱۶۱۲.

۳. توضیح المسائل، حضرت امام، م ۱۶۵۷.

۴. آیه الله خامنه ای، استفتاء.

اشکال ندارد. در مسابقه اسب‌دوانی و تیراندازی باید شرایط ذیل مراعات شود.

۱ نوع حیوان و نوع اسلحه باید مشخص شود، مثلاً با اسب عربی است یا غیر آن و اسلحه کمری است یا غیر آن.

۲ هر دو حیوان یا هر دو اسلحه از نظر ضعف و قوت و سلامت مساوی باشند، یعنی یکی ضعیف و دیگری قوی، یکی سالم و دیگری معیوب نباشد.

۳ جایزه‌ای که قرار می‌دهند کاملاً مشخص باشد، یعنی باید آن را ببینند یا طوری آن را توصیف کنند که ابهام نداشته باشد، پس اگر بگویند هر کسی باخت یک وعده به دیگران غذا بدهد و نوع و قیمت غذا معلوم نباشد صحیح نیست.

۴ کیفیت تیراندازی از نظر تعداد تیر، نشانه، محل رهاکردن تیر و مسافت تیراندازی و مسابقه از نظر ابتدا و انتها برای هر دو طرف مشخص باشد.^۱

توجه: شرط‌بندی در مورد حیوانات بدین معنی که دو حیوان مسابقه دهند، مثلاً دو حیوان را به جان یکدیگر بیندازند و صاحب حیوانی که مغلوب می‌شود چیزی بپردازد، حرام است.^۲

ورزش‌های غیرارزشی

در اسلام هر عملی که بر خلاف حکم عقل و شرع نباشد اشکال ندارد و با این وصف اگر برای هدفی مقدس باشد، عملی شایسته و مستحب و

۱. شرح لمعه، کتاب السبق و الرماية.
۲. همان.

دارای ثواب خواهد بود. بنابراین هر نوع ورزش و مسابقه‌ای که شرایط زیر را داشته باشد جایز است:

الف. برای سلامتی ورزشکار ضرری نداشته باشد.

ب. از ابزار قمار در آن استفاده نشود.

ج. فرد یا گروه برنده از بازنده چیزی دریافت نکند و درخواست کار یا خدمتی نداشته باشد.

پس بسیاری از مسابقه‌های علمی و آموزشی و ورزشی که امروزه در جهان برگزار می‌شود و شرایط فوق را داراست اشکال ندارد.

توجه:

۱. اگر در ورزش و مسابقه جایزه برندگان را دولت یا مؤسسه و سازمان خاصی بپردازد و از بازنده چیزی دریافت نشود اشکال ندارد.^۱

۲. هرگونه ورزش و مسابقه‌ای که با وسایل قمار، مانند پاسور و نرد انجام شود حرام است؛ هرچند برد و باختی در کار نباشد.^۲

۳. ورزش و مسابقه‌ای که همراه با برد و باخت باشد، یعنی شرط شود که برنده از بازنده چیزی دریافت کند یا بازنده، کاری برای برنده انجام دهد، هرچند از ابزار قمار، استفاده نشود، حرام است.^۳

۴. شطرنج و هر چیزی که وسیله قمار بوده، اگر به طور کلی از ابزار قمار بودن خارج شده و حالت اولیه خود را از دست داده است

۱. استفتائات، ج ۲، ص ۱۰، ص ۲۲.

۲. استفتائات، ج ۲، ص ۸، ص ۹، ص ۱۵ و ۱۸.

۳. همان، ص ۱۹.

و امروزه مثلاً به عنوان وسیله بازی فکری از آن استفاده می‌شود، بازی با آن، بدون برد و باخت، اشکال ندارد،^۱ ولی برای کسی که می‌داند هنوز جزو ابزار قمار است یا نمی‌داند حالت قبلی خود را از دست داده یا نه جایز نیست.^۲

۵. برد و باخت در مسابقه تیراندازی و اسب‌دوانی، اشکال ندارد.^۳

۶. ورزش و مسابقه‌ای که سبب ضرر رساندن به سلامتی و بدن افراد می‌شود، حرام است.^۴

فصل دوم

بانوان و ورزش

اهمیت تربیت بدنی برای بانوان

ورزش، زن و مرد نمی‌شناسد. اگر مقاومت در برابر بیماری‌ها و حفظ سلامت و آمادگی بدن برای مردان لازم است این ضرورت برای زنان نیز وجود دارد، و اگر مرد برای انجام بهتر وظایف و به عهده گرفتن مسئولیت نیاز به جسمی سالم دارد، زن هم برای بهتر انجام دادن وظایف اجتماعی و خانوادگی نیاز به جسم سالم دارد.

مخالفتان ورزش بانوان

برخی مخالف ورزش زن هستند و می‌گویند زن‌هایی که ورزش می‌کنند صفت زنانه خود را از دست می‌دهند، به خصوص ورزش‌های سنگین مثل فوتبال، والیبال، بسکتبال، اسکی. همچنین زن در اثر ورزش لطافت خود را از دست می‌دهد. روزنامه «دیلی میرور» در انگلستان اعلام کرد از نظر علمی ثابت شده که ورزش، دختران و زنان را بدترکیب و زشت

۱. به فتوای برخی از مراجع تقلید، بازی با شطرنج در هر صورت حرام است.

۲. استفتائات، ج ۳، ص ۱۰، ص ۲۱.

۳. واجبات و محرمات در شرع اسلام، علی مشکینی، ص ۱۰۷.

۴. قاعده‌لاضرر یک قاعده مهم فقهی است.

می‌کند. دخترانی که ورزش می‌کنند صدایشان کلفت و جثه‌ای درشت و قوی مانند مردان پیدا می‌کنند.

پروفسور «لودویک بروکوب» کارشناس ورزشی، در مسابقات المپیک مکزیک، وضعیت ۹۱۱ دختر ورزشکار را مورد بررسی قرار داد و مشاهده کرد نیمی از این دختران اندامی درشت شبیه مردان پیدا کرده‌اند.

موافقان ورزش بانوان

در مقابل برخی موافق ورزش بانوان هستند و می‌گویند تحقیقات نشان داده است که شروع عادت ماهانه در دختران و زنان ورزشکار، دیرتر از غیر ورزشکار است. این تأخیر خود تأثیرات مثبتی برای دختران دربردارد، از جمله این که رشد طبیعی اندام‌ها را بیش‌تر خواهد نمود.

ورزش بانوان از نظر اسلام

اسلام موافق هیچ کدام نمی‌باشد، بلکه نظریه متعادل و متناسب به کیفیت خلقت زن و نیاز فردی و اجتماعی و شأن و منزلت وی را تأیید می‌کند. از آن جا که زن از لطافت جسمی خاصی برخوردار است و به مقتضای زندگی خود باید همیشه طراوت و لطافت زنانه خود را حفظ کند، اگر ورزش هم می‌کند ورزشی باشد که با وضعیت جسمانی و روحیات او سازگاری داشته باشد و جسم و روح او را آزرده نکند بلکه به او شادابی دهد و او را برای نقش مهم مادری و همسری آماده کند. همان‌گونه که برای مردان، ورزشی که برای سلامت مضر باشد حرام و ممنوع است،

برای بانوان نیز حرام است، افزون بر این، زن مسلمان دارای شأن و احترامی است که در ورزش نیز باید این احترام و شأن حفظ شود. برای مثال، دوچرخه‌سواری و دویدن در معابر عمومی با شأن زن مسلمان سازگار نیست. البته اگر محل‌های مخصوصی برای این‌گونه ورزش‌ها در نظر گرفته شود، و در معرض دید نامحرم نباشد اشکال ندارد.

سؤال: به نظر شما این که گفته شده زنان می‌توانند سوار دوچرخه و موتورسیکلت شوند و چادر سیاه برای زنان کراهِت دارد، چیست؟

جواب: دوچرخه‌سواری و موتورسواری بانوان موجب جلب نظر مردان و معرض فتنه و به فساد کشیده شدن اجتماع است و منافی با عفت بانوان است، و لازم است ترک شود، چادر داخل در عنوان رداء است و رداء مشکی کراهِت ندارد.^۱

سؤال: حکم دوچرخه‌سواری و موتورسواری خواهران با مانتو در سطح شهر، با توجه به آثار سوء اجتماعی و اخلاقی آن چیست؟

جواب: با توجه به پیامدهای سویی که این‌گونه امور دارد، لازم است از آن پرهیز شود و به وسوسه‌هایی که این و آن می‌کنند توجه نکنید.^۲

در حدیثی از امام معصوم علیه السلام نقل شده که:

زن‌ها بر اسب سوار نشوند، این کار موجب تهییج و فساد خواهد شد.^۳

ورزش‌های رزمی بانوان

ورزش‌هایی که اسلام به آنها اهمیت داده و یا شرط‌بندی بر آن را جایز دانسته و از مصداق لُهو خارج کرده، بدین جهت است که رزمی بوده و

۱. استفتائات، آیه‌الله تبریزی، ص ۴۶۹، م ۲۱۷۷.

۲. استفتائات، آیه‌الله مکارم، ۱۷۳۶.

۳. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۵.

توان رزمی مسلمین را بالا می‌برد. این ورزش‌ها عبارتند از سوارکاری، تیراندازی و شنا.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «در برابر آنها (دشمنان) آنچه توانایی دارید، از نیرو و اسبان سواری آماده و مهیا سازید.»^۱

ویژگی‌های جسمی و رزمی زنان عامل مهمی است که باید هنگام بحث از توسعه رشته‌های ورزشی مورد توجه قرار گیرد. ورزش‌های سنگینی که نیازمند توانایی بالای بدنی و استقامت و تحرک فراوانند، هیچ تناسبی با جسم و روان زن، ندارند، و آثار نامطلوبی به جای می‌گذارند.^۲

سؤال: آیا بانوان می‌توانند در کلاس‌های اسلحه و تیراندازی با رعایت حجاب شرکت کنند؟

جواب: با رعایت وظایف شرعی و عدم مفسده مانع ندارد.^۳

سؤال: در صورت نبودن مربی خواهر، آیا برای برادران جایز است با در نظر گرفتن لزوم امر (ارتش بیست میلیونی) به خواهران آموزش نظامی دهند؟

جواب: آموزش نظامی برای خواهران مانع ندارد ولی اگر مربی مرد است باید اجتناب شود.^۴

۱. سورة انفال، آیه ۶۰.

۲. مرکز پژوهش‌های صدا و سیما، ویژه‌نامه ورزش.

۳. استفتائات، حضرت امام، ج ۳، وظایف اجتماعی زن.

۴. همان، استفتائات، آیه‌الله مکارم، م ۱۶۵۰.

فصل سوم

ورزش بانوان و نگاه ماهران

مکان ورزش بانوان

مکان ورزش بانوان، اعم از شنا یا غیر آن، چه از نظر موقعیت و چه از نظر نقشه مهندسی و ساخت و ساز و نمای داخلی باید به گونه‌ای باشد که شأن و منزلت زن مسلمان و نیز عفاف و حرمت حریم معنوی وی را محفوظ نماید تا تمام بانوان علاقه‌مند بتوانند با خاطری آسوده به ورزش دلخواه خود بپردازند. نکته دیگری که نباید از نظر دور داشت در مکان‌های ورزش مشترک در دو شیفت جداگانه آقایان و بانوان فعالیت دارند، حساسیت این امور بیشتر است و دقت و نظارت افزون‌تری می‌طلبد، تا جایی که تصاویر مورد استفاده بر سالن‌ها یا تابلوها یا زیر شیشه میزها و تراکت‌ها و دیوار نوشته‌ها در شأن هر گروه باشد و از تصاویر و نوشته‌های محرک و مفسده‌برانگیز پرهیز شود.

مقدار پوشش زن از نامحرم

چیزی که خواهران باید بدانند این است که نباید به بهانه ورزش و تربیت بدنی اندام و چهره آنها در معرض دید و تماشای نامحرم قرار گیرد و ملعبه‌ای برای بهره‌گیری‌ها و چشم‌چرانی‌ها بشوند.^۱

در اینجا به طور اجمالی درباره حجاب و ضرورت پوشش بانوان مسائلی را ذکر می‌کنیم:

مسئله ۱: زن باید تمام بدن خود را از نامحرم بپوشاند، به جز دست‌ها تا مچ و صورت؛ به مقداری که در وضو شسته می‌شود و احتیاط مستحب است که مقدار بیشتری بپوشاند.

مسئله ۲: اگر صورت و دست، آرایش و زینت داشته باشد پوشاندن لازم است.

ارتباط با نامحرم

در اسلام فعالیت اجتماعی زنان منع نشده است ولی مسئله مهم حفظ جایگاه ویژه بانوان و حفظ عفاف و حجاب آنان و مراعات عفت عمومی است چنانچه بانوان در ارتباط با نامحرم بتوانند تمام وظایف شرعی خود را مراعات کنند از نظر اسلام نیز ممنوعیتی ندارند، لذا داشتن مربی غیر همجنس یا مسافرت با مردان نامحرم یا صحبت با آنان یا نشست و برخاست با آنان مشروط به همین است و باید توجه داشته باشند که علل و انگیزه رابطه و مراوده با نامحرم چیست؟ انگیزه رابطه و مراوده می‌تواند شغلی و اجتماعی باشد یا جنسی و شهوانی.

علل و انگیزه‌های ارتباط افراد نامحرم گوناگون است ممکن است

دختر و پسر نامحرم انگیزه‌های مشترک و یا جداگانه‌ای برای روابط خود داشته باشند.

۱. انگیزه شغلی و اجتماعی

اگر ارتباط زن و مرد نامحرم صرفاً انگیزه کاری و مسائل اجتماعی مورد نیاز باشد و هیچ‌گونه انگیزه شهوانی در میان نباشد و در نحوه رفتار نیز مراعات حدود شرعی بشود و خوف به گناه افتادن نباشد و مفسده‌ای نیز نداشته باشد، اشکال ندارد.

۲. انگیزه جنسی

اگر انگیزه روابط بین دو جنس مخالف انگیزه جنسی باشد، از نظر احکام اسلام غیر مجاز و ممنوع شمرده شده و هیچ‌گونه پوشش ظاهری مجوز آن نخواهد بود. گاهی برخی افراد برای مشروع جلوه دادن این روابط نامشروع سخنانی بر خلاف انگیزه اصلی بر زبان جاری می‌کنند که رابطه ما رابطه خواهر و برادری است، در میان دخترها و پسرها این‌گونه توجیهات بیشتر است، چراکه این رابطه شادمانی زیادتری را موجب خواهد شد، ولی دختر و پسر نامحرم با این تعبیر هرگز خواهر و برادر نخواهند شد و روابط آنان با این بهانه مشروع نخواهد گشت، گاهی انگیزه ارتباط به دلیل شهرت اجتماعی طرف مقابل است، مانند علاقه‌مندی به ورزش کارانی که در میادین ورزشی مدال کسب کرده‌اند.

استفتاء: آیا یک خانم می‌تواند به یک ورزشکار مرد در هر رشته‌ای علاقه داشته باشد و به خاطر کسب شهرت و کسب مقام و مدال‌های ورزشی، عکس و پوستر او را به دیوار اتاقش بزند؟

۱. برگزیده، مقالات علمی ورزشی بانوان، اداره کل ورزش بانوان کشور، ص ۷.