184735 ـ ممارسة الرياضة في نهار رمضان

السؤال

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

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

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 وظيفة 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 تؤد 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 , والشاب المسلم ليس هذا وظيفته في الحياة , وظيفته في الحياة أن يعبد الله تعالى , وأن يسعى في إصلاح المسلمين , إما مثلا 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 خسرهم 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 بأسا, لأن فيه تمرينا للبدن وتقوية له , وتسلية للنفس , وإزالة للملل " انتهى من "لقاء الباب المفتوح" (116 /13) .

وهذه بعض النصائح والإرشادات في ذلك :

ـ 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 .

ـ 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 .

ـ يفضل ممارسة التمارين الرياضية في أماكن جيدة التهوية وبعيدا عن التلوث والشوارع المزدحمة .

ـ يفضل أن تكون نوعية الرياضة التي تمارس في شهر رمضان خفيفة وغير مرهقة ، كرياضة المشي ، وتمارين اللياقة البسيطة .

ـ 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 .