563037 ـ ما حكم ممارسة التمارين الرياضية إذا أدت إلى ثوران الشهوة؟

السؤال

أقوم من فترة بعمل تمارين رياضية، وفي مرة شعرت بالنشوة، ولم أكن أعلم ما هذا، حتى بحثت، ووجدت إنه شيء يسمى Coregasm، هذا الأمر يحدث بدون أفكار جنسية، أو حتى احتكاك، أو لمس جسمي يحدث خلال التمارين الرياضية الطبيعية، فهل حدوث هذا الشيء يحرم علي الرياضة، علما عندما بحثت وجدت إنه يختفي بعد فترة من عمل التمارين وتقوية العضلات، وكنت أحاول تجنب التمارين التي تؤدي لحدوثها، ولكنها بالأخير تحدث؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

لا حرج في عمل التمارين الرياضية، ولو أدى عملها إلى حصول نوع شهوة للمرأة، أو انتشار من الرجل، ما دام لم يتعمد ذلك، ولم يستدعها بلمس ونحوه.

والأصل في ذلك الإباحة، فلا تحرم شيء من الأفعال إلا بدليل، والشهوة قد تثور بالجري وركوب الخيل وركوب الدراجة وغير ذلك؛ لاحتماء الجسم، وانتقال الدم إلى جميع أجزائه، وزيادة الأدرينالين والدوبامين، كما يقول المختصون، ولا نعلم قائلا بتحريم ما ذكرنا إذا أدت إلى الانتصاب أو ثوران الشهوة.

والمحرم هو الاستمناء، أو استدعاء الشهوة بمس الفرج؛ تعالى: وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ المؤمنون/5، 6

قال البغوي رحمه الله في تفسيره (3/360): " وفيه دليل على أن الاستمناء باليد حرام، وهو قول أكثر العلماء" انتهى.

وقال في "المبدع" (3/22): " لو استمنى بيده، ولم يُنزل: فقد أتى محرما، ولا يفسد به [أي الصوم] " انتهى.

وروى البخاري (5066)، ومسلم (1400) عن عَبْدِ اللَّهِ بن مسعود قال: "كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَبَابًا لاَ نَجِدُ شَيْئًا، فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ .

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله في "فتح الباري" (9/ 112): "واستدل به بعض المالكية على تحريم الاستمناء؛ لأنه أرشد عند

العجز عن التزويج إلى الصوم الذي يقطع الشهوة، فلو كان الاستمناء مباحا، لكان الإرشاد إليه أسهل" انتهى.

والحاصل: أنه لا حرج في ممارسة التمارين الرياضية، ولو أدت إلى ثوران الشهوة.

والله أعلم.