115676 - 女人进行体育运动的准则、条件和危险性

السؤال

我是一个年纪15岁的女孩，正在上初中三年级，正如你们所知，就像学校里的其他课程一样，我们也有体育课，我们在体育课上要进行许多体育运动：篮球、手球、排球、速跑和跳高等，这就是我们进行的体育运动，我的问题是：穆斯林女孩可以进行体育运动吗？我还有一个问题，希望能给予回答：那是因为我们学校的篮球俱乐部里有一个女生队，而我是这个俱乐部的成员，有教练训练我们，我们在2月份要开始竞赛，我和女队员、教练、助理（司机）要去离我们大约30公里的一个城市，有时候会进行男生的运动；我们坐在后面，男生们坐在教练的前面，当然司机在最前面，我可以参加这个俱乐部的竞赛吗？
拜托，我想要尽快地知道回答，当然我遵循教规，宗教操守很好，我希望真主赐予你们丰厚的报酬，你们的这个网站真的太好了。

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

第一：

体育对身体和心理方面的益处是众所周知的，但是我们这个时代的体育运动具有特殊的性质，有必要对这些体育运动制定合法的准则，谁如果遵循这些准则，她的体育运动是允许的，谁如果违背这些准则，就会变成教法禁止的游戏玩耍；这些准则如下：

1. 女人的体育运动必须要完全远离男人的视线，无论是教练、老师、还是学生、行政管理人员、或者观众，为了实现这个条件，不允许拍摄妇女的体育运动，以免心怀不轨的男人获得摄像之后去观看，导致允许进行这项体育运动的合法条件被破坏。

因此，更加优越、更好、更加谨慎小心和隐蔽的做法就是女人在家进行体育运动，而不是俱乐部、运动室和学校，即使在这些地方里没有男女混杂的现象，有可能遇到伺机等候的坏人拍摄女人的视频，其后果不堪设想。如果在这些地方有男女混杂的现象，肯定是禁止的，如前所述，这是不言而喻的。

2. 女人进行运动的时候必须要穿着严实的衣服，不允许任何女人或者女运动员穿着短小、透明和紧身的衣服，这是她在男性和女性面前打扮的最基本的条件，在这里应该提醒一下，在男性和女性的许多体育运动中都没有实现这个条件，比如游泳、摔跤、足球、排球、篮球、体操和其它运动的衣服都是如此，这是众所周知的，上述的条件是男女必须要共同遵循的，实际上男女两性对这个条件置若罔闻。

3. 在运动中不能有赌博的行为。

4. 运动不能导致互相敌对和仇恨，这是在许多国家和人民的比赛中有目共睹的事实，他们不仅仅被地理位置分开了，而且统一的人民四分五裂，与各自的俱乐部和球迷站在一个阵营，与另外的俱乐部的支持者和球迷发生冲突和摩擦。

5. 在规定的时间里进行体育运动，女人不能因此而疏忽宗教和现世方面的各项义务。

6. 在运动或者比赛过程中不能播放音乐。

7. 不能模仿异教徒的女性的发型、或者她们的衣服、或者使用她们的名称，因为教法笼统的禁止我们模仿异教徒的行为，模仿这些事情就是尊崇这些异教徒。

8. 不能进行打脸或者头部的格斗式的运动，也不能进行异教徒的仪式，比如运动员在进行一些运动之前弯腰致意等。

如果这些条件都具备了，可以允许女人进行体育运动，但我们建议穆斯林姐妹必须要保护自己，珍惜自己的时间，不要把它浪费在这些事情中，女人保护自己就是要遵循真主的命令，其中最重要的命令就是留在家里，在不必要的情况下不要外出，服从真主的命令：“你们应当安居于你们的家中。”（33:33）。

穆斯林姐妹如果在专门的地方进行体育锻炼，这些准则和条件能够保障她们的安全，以免被好事之徒窥视。

但在学校、学院和大学里实现这一点是不可能的，所以引进“体育运动课”是堕落和腐败，暴露羞体和寡廉鲜耻的最重要的原因，更为严重的灾难就是男性的教练、老师或者管理人员的存在，一切事情都在不断地发展，诸如此类的现象在许多阿拉伯和伊斯兰国家已经司空见惯，屡见不鲜，令人非常遗憾。

有人向谢赫阿卜杜·卡里姆•合祖尔（愿主佑护之）询问：“在女子学校里引进与伊斯兰教的教法律例没有互相抵触的“体育运动课”，在女子教育中引进“体育运动课”的教法律例是什么？”

谢赫回答说：“在女子学校里要求引进“体育运动课”是跟随恶魔的步伐，真主禁止我们跟随恶魔的步伐，真主说：“众人啊！你们可以吃大地上所有合法而且佳美的食物，你们不要随从恶魔的步伐，他确是你们的明敌。”（2：168），真主说：“信道的人们啊！你们当全体入在和平教中，不要跟随恶魔的步伐，他确是你们的明敌。”（2：208）；真主说：“（他创造了）供载运的和供食用的牲畜。你们可以吃真主所赐你们的给养，你们不要追随恶魔的步伐，他确是你们明显的仇敌。”（6：142）；真主说：“信士们啊！你们不要追随恶魔的步伐。谁追随恶魔的步伐，恶魔必命令谁干丑事和犯罪行。（24:21）。

真主已经为我们阐明了，恶魔是我们的敌人，并命令我们要把它当作敌人，恶魔的目的就是使人类陷入迷途，正如真主在他的经典中所说，恶魔以真主的尊荣发誓：“他说：“以你的尊荣发誓，我必将他们全体加以诱惑，”（38：82）。

如果我们看到恶魔对这个所谓的运动的玩弄，比如制造仇视和怨恨，并阻止人们记念真主，这是任何人都清楚的事情，周边国家经历的一切使我们足够了，他们超越了真主的命令，跟随了恶魔的步伐，第一步就是：在女性的范围中穿得严严实实的进行体育运动，然后慢慢地放弃这些条件，最后达到有理智的、嫉恶如仇的穆斯林无法容忍和接受的程度，更不要说有宗教操守的穆斯林；如果男性被要求做好战争的准备和锻炼，那么女性的职责就是留守在他们的家里，操持家务和教育后代，实践宗教信仰、遵循伊斯兰的美德和礼仪。

我个人毫不怀疑的就是：在女子学校里进行体育运动是教法禁止的，因其招致的危害是众所周知、有目共睹的，所以不得提出这种要求，更不用说同意这种要求。”《谢赫阿卜杜•卡里姆•赫祖尔法特瓦》（1 / 21、22）。

亲爱的询问者，你可以参阅我们网站的下列问题的回答：

真主至知！