



مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

حوزه علمیه الزهرا-سلام الله علیها-

پژوهش

عفاف و حجاب در ورزش بانوان

استاد راهنما: سرکار خانم گلاب

تهیه و تنظیم: فاطمه دهقان طرر جانی

پاییز ۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مفهوم شناسی

معنای اصطلاحی : دو واژه (حجاب) و (عفاف) در اصل در معنای منع و امتناع مشترک هستند . یعنی منع و امتناع در حجاب به ظاهر است و در عفت به باطن و درون است .

اصطلاح لغوی : عفاف : خودداری از کار زشت و ناروا ، پارسایی ، باز ایستادگی از حرام و پارسایی نمودن ، خودداری و امتناع از آنچه جایز و نیکو نباشد . (فرهنگ معین) . حجاب : در پرده کردن ، پوشش ، چادر . (فرهنگ عمید) .

چکیده

حجاب و عفاف در قاموس بشری ، واژه های آشنایی هستند که در گذر زمان از سنت به سوی مدرنیته ، فراز و نشیب های زیادی را طی کرده است . در این میان مردان و زنان به خصوص (زنان) در مسیر تند باد حرکت به سوی مدرنیسم ، در معرض فرهنگی و فرهنگی قرار گرفتند حجاب و حفظ شئون اسلامی ارزش های والایی است که زن مسلمان و ایرانی ارج نهادن به آن را به عنوان سرلوحه فعالیت های خود انتخاب کنند. ورزش یکی از عرصه هایی است که زنان کشورمان با پایبندی به معیارهای اسلامی پای در آن گذاشته و فعالیتهای کمی و کیفی گسترده ای را در این عرصه داشته اند. امروزه شاهد گسترش رشته های ورزشی و اقبال مردم به ورزش می باشیم . میلیون ها نفر به امر ورزش مشغولند و میلیون ها نفر علاقه مند به رویدادهای ورزشی اند. با توجه به اهمیت تبیین مؤلفه های سبک زندگی اسلامی، این سؤال مطرح می شود که اسلام نسبت به پوشش ورزش بانوان چه دیدگاهی دارد؟ این مقاله می کوشد در حد بضاعت خود با استفاده از آیات و روایات به پاسخ این سؤال بپردازد. در این نوشتار به روش کتابخانه ای انواع ورزش هایی که در متون دینی مطرح شده مورد بررسی قرار می گیرد و اهمیت ورزش از جنبه های گوناگون بیان می شود. در ادامه، ویژگی های ورزشکار زن مسلمان و بایدها و نبایدهای در این زمینه مطرح می گردد.

مقدمه

. اهمیت تبیین مؤلفه های سبک زندگی اسلامی بر کسی پوشیده نیست. یکی از مؤلفه ها، چگونگی تفریحات در سبک و روش زندگی است و از جمله تفریحات، پرداختن به ورزش می باشد. امروزه ورزش در زندگی معاصر از اهمیت خاصی برخوردار شده است و ما شاهد گسترش پدیده ورزش هستیم. هم رشته های ورزشی گسترش پیدا کرده و هم علاقه مندان به ورزش بیشتر شده است، در این مقاله درصددیم ضمن بررسی اهمیت و آثار ورزش و انواع ورزش هایی که در اسلام مطرح شده، به بررسی ویژگی های ورزشکار زن مسلمان بپردازیم. ورود زنان به عرصه ورزش در ایران، به تلاش های وسیعی که در دوران سلطنت دودمان پهلوی انجام شد. امید است این تحقیق در توسعه فرهنگ حجاب و عفاف بانوان ورزشکار در جامعه تأثیرگذار باشد.

۱) اهمیت و جایگاه ورزش در اسلام

ورزش عبارت است از حرکت های منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون - که مهم ترین آنها، نشاط و سلامتی بدن است - انجام می گیرد (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴، ص ۱۷) البته باید این قید را بر این تعریف اضافه نمود که این حرکت های منظم باید ضابطه مند باشد.

سلامتی میوه ورزش است. در اهمیت سلامتی، از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده: «هر که تنش سالم است و در جماعت خویش ایمن است و قوت روز خویش دارد جهان طبق مراد اوست» (نهج الفصاحه، ۱۳۳۷، ص ۷۲۴، ج ۲۸۰۳).

یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد آیین مقدس اسلام نسبت به بیشتر آیین‌های مذهبی، اهمیت به‌سزایی است که برای بهداشت فرد و اجتماع و سلامت انسان قائل است. پیامبر اکرم «ص» فرمودند: «!الْعِلْمُ عِلْمَانِ: عِلْمُ الْإِبْدَانِ، وَعِلْمُ الْآدْيَانِ؛ دانش بر دو گونه است: دانش مربوط به دین و دانش مربوط به تن». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۲۲۰)

در قرآن کریم در حدود ۲۰۰ آیه به فعالیت‌های جسمی در کنار تقویت روح اشاره شده است، احادیث و رهنمودهای فراوانی نیز از بزرگان دین برای حفظ صحت و تقویت بدن بیان شده‌اند؛ از جمله: پیامبر «ص» می‌فرمایند: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَ لَا هَلَكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده‌ات [نیز] بر تو حقی دارد» (مجلسی ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۲۸).

نیز: «طُوبَى لِمَنْ أَسْلَمَ وَ كَانَ عَيْشُهُ كِفَافاً وَ قُوَاهُ شِدَاداً؛ خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود درآمد دارد و بدنش نیرومند است». (مجلسی ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۶۷)

همچنین: «أَمِنَّا عَلَىْنَا بِالنَّشَاطِ وَ أَعِزَّنَا مِنَ الْفَشْلِ وَ الْكَسَلِ وَ الْعَجْزِ وَ الْعِلَلِ وَ الضَّرَرِ وَ الضَّجَرِ وَ الْمَلَلِ؛ خدایا! نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبلی، ناتوانی، بهانه‌گیری، زیان، دلمردگی و ملال، محفوظمان دارد». (مجلسی ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۲۵)

امام علی «ع» در فرازی از دعای کمیل می‌فرمایند: «يَا رَبِّ يَا رَبِّ يَا رَبِّ، قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي؛ پروردگارا! پروردگارا! پروردگارا! اعضاء و جوارح مرا در راه خدمت به خودت قوی و نیرومند گردان. مفاتیح الجنان. آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: «در دعای خود، به خداوند عرضه می‌دارد: «خدایا، از کسالت... به تو پناه می‌برم» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۴، ص ۵۶۲)

و امام سجاد «ع» در دعای ابوحمزه ثمالی می‌فرمایند: «اللَّهُمَّ اعْطِنِي...الصِّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَ الْقُوَّةَ فِي الْإِبْدَانِ؛ سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما». (مفاتیح الجنان.)

خداوند ۹ - قال رسول الله (ص) : (الخير معقود بنواصي الخيل الى يوم القيامة)
رسول الله (ص) فرمودند :

استفاده از لباس‌های مرسوم با دامن بلند، خطر افتادن را به همراه داشت. از سوی دیگر باز شدن روسری یا پوشش سر دختران هنگام مسابقه نیز سرعت آنها را کاهش می‌داد. با وجود این، «مونا محمد» مربی این دختران ورزشکار آنها را به ادامه کار تشویق کرد.

وی می‌گوید: من به آنها می‌گویم شما می‌توانید هم زیبا باشید و هم در رشته‌های ورزشی فعالیت داشته باشید.

این دختران ورزشکار سرانجام با کمک گرفتن از دانشگاه مینسوتا توانستند یونیفورم خاص خودشان را طراحی کنند. در این لباس از طرح «تونیک» استفاده شده که تا زانو امتداد دارد و برای پوشاندن پاها نیز از ساق استفاده می‌شود.

بحث‌ها و فرصت‌ها منجر به افزایش توجه به مسئله لباس‌های ورزشی برای زنان و دختران مسلمان در سراسر دنیا شده است. این روزها قوانین بین‌المللی رو به تغییر است و فروشندگان اینترنتی نیز معتقدند بازار لباس‌های ورزشی مناسب برای زنان مسلمان، رو به رشد است.

مقنعه جدید نایکی با نام تجاری «نایکی پرو حجاب»، از جنس پلی‌استر سبک و تک لایه و به رنگ‌های تیره و خنثی تولید شده است. وجود سوراخ‌های بسیار ریز و متعدد در این پارچه موجب برقراری جریان هوا می‌شود و زنان مسلمان ورزشکار، می‌توانند ضمن حفظ حجاب خود، به راحتی و بدون احساس گرما، ورزش کنند.

بسیاری از زنان مسلمان در سال‌های اخیر توانسته‌اند با حفظ حجاب خود، در عرصه‌های ورزشی نیز درخشیده و به کسب مقام بپردازند. (سایت)

نتیجه‌گیری

. بی شک بانوان به عنوان یک انسان مختار، در محدوده خود اختیاراتی دارند و دارای حقوقی هستند که از دیدگاه اسلام محترم شمرده شده است . بانوان ورزشکار محجبه الگوهای فرهنگی هستند اما نظر مراجع درباره ورزش بانوان در محافل زنانه بالاتفاق چنین فرموده‌اند. نفس ورزش برای بانوان مانعی ندارد. اما اگر در محافلی که مردان هم حضور دارند بخاطر مفاسدی که دارد جایز نیست. بانوان ورزشکار با حجاب خود میتوانند الگویی برای جهان باشند و دین اسلام را

pwww.roshdmag.ir/

[Roshdmagasdareeslam.com/https:](https://Roshdmagasdareeslam.com/)

[//article.tebyan.net/102w](https://article.tebyan.net/102w) www.farsnews.com/newstex

، **صحیفه نور**، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره (امام خمینی (بی تا

، **غرر الحکم و درر الکلم**، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر (تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد (1366
فرهنگ اسلامی

.

، **وسائل الشیعه**، قم، مؤسسه آل البيت (حرّ عاملی، محدثین حسن (1414ق

، **مفردات الفاظ القرآن**، قم، اسماعیلیان (راغب اصفهانی، محمدین حسین (بی تا

ا).

، **تفسیر المیزان**، قم، جامعه مدرسین (طباطبائی، سیدمحمدحسین (1417ق

.

، **حقوق و اخلاق ورزشی**، تهران، بامداد کتاب (کاشف، میر محمد و مهدی شیدایی (1389

، **الکافی**، قم، دار الحديث (کلینی، محمدین یعقوب (1429ق

، **بحار الانوار**، بیروت، مؤسسه الوفا (مجلسی، محمدباقر (1403ق

، **میزان الحکمة**، قم، دار الحديث (محمّدی ری شهری، محمد (1416ق

ق)، **صبحی صالح**، تهران، منشورات دار الهجره (1412) **نهج البلاغه**

، تهران، چاپخانه اسلامی (1337) **نهج الفصاحه**

، **ورزش از دیدگاه اسلام**، بی جا، سبط النبی (هاشمی نوربخش، حسن (1384

.
تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد (1366)، غررالحکم و دررالحکم، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

. حرّ عاملی، محمدبن حسن (1414ق)، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت

. راغب اصفهانی، محمدبن حسین (بی تا)، مفردات الفاظ القرآن، قم، اسماعیلیان

. طباطبائی، سیدمحمدحسین (1417ق)، تفسیر المیزان، قم، جامعه مدرسین

. طوسی، محمدبن حسن (بی تا)، المبسوط، تهران، المکتبه المرتضویه

. مجلسی، محمدباقر (1403ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفا

. محمدی ری شهری، محمد (1416ق)، میزان الحکمة، قم، دارالحديث

،

. هاشمی نوربخش، حسن (1384)، ورزش از دیدگاه اسلام، بی جا، سبط النبی

-ویکی پدیا

ویکی شیعه

