الطبعة الأولى

١٤٢٥هـ

عنوان المؤلف
مكة المكرمة – السعودية
ص. ب ٦٥٢٥
هاتف/ ٥٥٠١٥٦٩
فاكس/ ٥٦٦٣٦٧٧
جوال/ ٠٥٥٥٣٢٦٠٥

دار المجتمع للنشر والتوزيع

آيــة وحــديث

قال الله تعالى:

﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾ .

الزخرف ١٨

قال رسول الله ﷺ :

((رويداً يَا أَنجَشَـةُ لا تكْســـرِ القَوَارِيرَ)).

صحيح مسلم ٢٣٢٣

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء وسيد المرسلين ، أكمل الناس خَلْقاً وخُلُقاً ، وأعلاهم شرفاً ونسباً ، وأصحِّهم عقلاً وجسداً ، بلَّغ الرسالة ، وأدَّى الأمانة ، ونصح الأمة ، فما من درب خير إلا أرشد إليه ، وما من طريق شر إلا وحذَّر منه ، قعَّد قواعد الدين ، وسنَّ سنن الهدى ، فكان هديه خير الهدي ، ونهجه أفضل المناهج ، فصلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد...فإن المتأمل في واقع الحياة المعاصرة يجد الاهتمام البالغ ،والرعاية المحلية والدولية بالشؤون الصحية، وما يرتبط بها من محاربة الأمراض ، والاهتمام بوسائل العلاج، وإصلاح البيئة، وتحسين التغذية، وتطوير الأدوية والتقنية الطبية ، وما يلحق بذلك من التوعية الصحية ، والإرشادات الطبية ، والتطعيمات ضد الأمراض المعدية ، والتوسع في فتح المصحَّات الطبية ،

والمراكز الصحية ، وإعداد المتخصصين والفنيين في جميع التخصصات الصحية المختلفة ، حتى غدت قضية الصحة البدنية مطلباً حضارياً وضرورياً عند الأمم المعاصرة على تفاوت بينهم ؛ فإن دولاً ، وشعوباً ، ومجتمعات بأكملها لاتزال في نهاية القرن العشرين ، وبداية القرن الواحد والعشرين قابعة في مثلث الموت: المرض ، والفقر ، والجهل،[1] لا تكاد تخرج من أزماتها الحضارية حتى تقع فيما هو أشد وأصعب ، وكأنها تدور في حلقات مفرغة ، لا تهتدي إلى سبيل الخلاص.

وقد ترافق مع هذا الاتجاه العالمي نحو الاهتمام بالشؤون الصحية اتجاه آخر يوازيه ، ويسير في محاذاته وهو: الاهتمام بالوقاية الصحية ، باعتبارها وسيلة مهمة في إغناء

---

(١) انظر: أ - الطويل ، نبيل صبحي. الحرمان والتخلف في ديار المسلمين. ص ٢٧ و ٦٥-٦٦.

ب- بكار، عبد الكريم محمد. "الإسلام وحده عالج المجاعة وحارب الجوع". ص ٢١.

جـ- المحرر. "القارة الإفريقية تموت جوعاً". ص ٣٢-٣٣.

الإنسان عن كثير من العلاج ، مما يوفِّر الجهد ، ويرشِّد الإنفاق ، ويحقق للإنسان المتعة والسعادة بأقل تكلفة ، وأيسر جهد ، فازدهرت في هذا الوقت أساليب التغذية الصحية ، وما يتعلق بها من تنظيم الغذاء ، والتدريب على حسن اختياره ، وانتشرت المعارف الصحية ، والثقافة الطبية ، التي ترشد الأصحاء- قبل المرضى- للمحافظة على أجسادهم صالحة دون أذى ، وتطوَّرت أساليب استشراف مستقبل الإنسان الصحي ، فوضعت برامج طبية للكشف الصحي الدوري ، والكشف الصحي قبل الزواج ، حتى غدت حياة الإنسان المعاصر في المدن الحضارية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالمسألة الصحية ، وأساليبها الوقائية.

وتأتي الرياضة البدنية لتحتل ساحة ضخمة ومهمة في برامج الوقاية الصحية ، باعتبارها علامة من علامات الصحة ، ووسيلة فعَّالة ناجحة للترقي بالإنسان في مراتب التفوق البدني ، حتى إنها - في كثير من الأحيان - لتسبق بالإنسان نحو السلامة الصحية أسرع مما يسبق به كثير من الغذاء والدواء ، فقد أصبحت ممارسة أنواع من الرياضات

البدنية جزءاً أصيلاً في علاج بعض الأمراض المتعلقة بزيادة الوزن ، والإصابات الجسمية ، والجلطات الدموية ونحوها من الأمراض ، إضافة إلى كونها وسيلة فعَّالة في تأهيل بعض المرضى في فترة النقاهة لاستئناف حياتهم العملية من جديد ؛ ولهذا ازدهرت في هذا الوقت المراكز الرياضية ، والأندية التأهيلية ، حيث يجد فيها المحتاجون للحركة البدنية مرادهم من : الأجهزة والوسائل والتدريب والإشراف ما يُعينهم على تجاوز أزماتهم الصحية ، في وقت قلَّت فيه حركة الإنسان اليومية ؛ حين نابت عنه الآلة الصناعية في كثير من أعماله البدنية.

وعلى الرغم من فوائد الرياضة البدنية للجميع ، ولاسيما لبعض فئات المجتمع من المحتاجين لها فقد توجهت الرياضة الحديثة بمفاهيمها الجديدة إلى ما هو أبعد من مجرد الصحة البدنية بكثير ، حين توسع مفهوم الرياضة ليشمل أنواعاً لا تكاد تحصى من الألعاب والأنشطة الإنسانية المختلفة ، ويستقطب في برامجه كل فئات المجتمع ، فالرياضة

الحديثة قد تجاوزت بمفاهيمها المعاصرة مبدأ الممارسة العملية، باعتباره هدفاً رئيساً ، وغاية ضرورية من غايات الرياضة إلى أن تصل بمفهوم الرياضة إلى المعنى التجاري الاستثماري ، فتصبح الرياضة سلعة استهلاكية يتَّجر بها المستثمرون المتربِّصون بحاجات الناس ومتطلباتهم ، فراجت تجارة اللاعبين ، والمقامرة المالية ، والدعاية الإعلامية ، والشهرة العالمية ، والثقافة الرياضية ، ومتعة التفرج ، وأقيمت المنشآت للمنافسات الدولية ، ونحوها من القضايا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي لا علاقة لها أصلاً بمبدأ الرياضة البدنية .

ولم تكن المرأة في غالب مجتمعات العالم – بما فيها غالب المجتمعات الإسلامية – بمعزل عن هذا الوضع الاستهلاكي والتجاري ، فقد خاضت في غالب ما خاض فيه أفراد المجتمع من حولها ، واستُغلَّت كما استُغلَّ غيرها ، فاتُّجر بالفتاة الرياضية وبجسدها ، واستمتع المشاهدون عبر الشاشات ، وفي المنشآت الرياضية بقوامها ورشاقتها ،

ولطيف حركتها ، وقُدِّمت الفتاة الرياضية نموذجاً لبنات جنسها ، في كمال قدرتها الجسمية ، ورشاقة قوامها ، وتمام صحتها ، وقُدِّمت للمجتمع بصفتها نموذجاً للفتاة المواطنة الصالحة، الممثلة لبلادها في المنافسات الدولية والإقليمية ، حين أبدعت وحازت على شيء من ميداليات التفوق في المنافسات الرياضية.

إن واقع الرياضة العالمي ، بكل ما تحويه من التفاعل الحركي ، والتنافس الدولي ، والاستهلاك الثقافي ، والمتعة الشخصية ، والممارسة الواقعية : لا تزيد – في المفهوم الإسلامي – عن كونها مصلحة كمالية في غالب الأحوال ، لا يجوز أن تتعارض مع مصلحة حاجية ، فضلاً عن أن تتعارض مع مصلحة ضرورية وإلا أصبحت محرمة شرعاً،[1] وواقع الممارسات الرياضية ، وما يلحق بها من أنشطة وألعاب ومنافسات ومخاطرات ، وما يتخلل ذلك من مفاسد أخلاقية كالتبرج في النساء ، والاختلاط بين

(١) الوكيل، محمد. فقه الأولويات – دراسة في الضوابط. ص ٢٢٧-٢٢٨.

الجنسين، والمقامرة المالية ، وما يتبع ذلك من تضييع للواجبات ، ووقوع في المحرمات ، كل ذلك ، بل بعضه : ينقل هذه الممارسات الرياضية من الإباحة إلى الكراهية وإلى التحريم، بل إلى ما هو أشد من ذلك من الكبائر والموبقات القبيحة ، التي حذر الشارع الحكيم منها ، وتوعَّد أصحابها بالعقوبة الشديدة ، ولهذا يُلاحظ أن حق ممارسة الفتيات للرياضة ليس إجماعاً اجتماعياً ، فلا يزال كثير من أفراد المجتمع يأبون ذلك على الفتيات حتى في المجتمعات التي يقل فيها الالتزام الديني.[1]

ولئن كانت هذه القبائح السلوكية المتعلقة بالرياضة ممنوعة على الجنسين من الذكور والإناث : فهي في حق الإناث أشد وأغلظ ؛ لما هو معلوم في الشريعة من الاحتياط في شأن الأنثى من جهة : لزومها الحجاب ، ولفْتها إلى البيت، وبعدها عن الاختلاط بالأجانب ، ودورها الرئيس

(١) انظر: جابر، جابر عبد الحميد وسليمان الخضيري الشيخ. دراسات نفسية في الشخصية العربية. ص ١٢٧.

في الإنجاب ورعاية النسل ، ولا شك أن ممارسة الفتيات للرياضة البدنية ضمن هذه الظروف والأحوال المعاصرة التي لا تنضبط بالضوابط الشرعية ، ولا تعتد بالآداب المرعية ، ولا تراعي طبيعة الأنثى ودورها الفطري والاجتماعي : تعد ممنوعة شرعاً ، لمعارضتها للقيم والمبادئ والآداب التي أمر بها دين الإسلام.

ومن هذا المنطلق تم إعداد هذا البحث(*) لوضع الضوابط اللازمة لإحكام ممارسة الفتيات للرياضة البدنية، ضمن حدِّ السلامة في : أخلاقها ، وأنوثتها ، ونفسيتها ، وجسمها ، وفكرها ؛ بحيث تستفيد الفتاة من ممارستها للرياضة دون الوقوع في الحرج الشرعي ، الذي يُلْحقها ويُلْحق المسؤولين عنها الإثم والخطيئة ، مع محاولة إعادة مفهوم الرياضية البدنية إلى معناه الصحيح وهو : "القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة"،(١) أو هو:

(*) غالب مادة هذا البحث مستلة من رسالة الدكتوراه للمؤلف بعنوان: "أسس تربية الفتاة في الإسلام"، مع بعض الإضافات العلمية.

(١) أنيس، إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط. ج١ ، ص ٣٨٢. (روض).

"تليين البدن وتذليله وتطبيعه لأداء مهمات معينة"، [1] فلا بد أن يعود هذا المعنى الصحي لمفهوم الرياضة البدنية للفتيات، مع التخلص من متعلقات الرياضة التي ساقتها إلى الميدان الاستهلاكي والاستثماري التجاري ، وصبغتها بالطابع غير الأخلاقي ، وأضفت عليها صفة العنف والتوتر ، الذي يأباه الإسلام للإنسان عامة ، وللإناث خاصة.

هذا والله تعالى الهادي إلى سواء السبيل

(١) قلعه جي، محمد رواس وحامد صادق قنيبي. معجم لغة الفقهاء. ص ٢٢٨.

مدخل:

تتجلى فوائد ممارسة الرياضة البدنية السَّوية في انعكاساتها الإيجابية المتعددة على معظم جوانب الصحة الإنسانية ، فمع كونها ترتبط إيجابياً وبصورة جوهرية بنواحي الصحة العقلية ،[1] ولها دورها الفعَّال في مجال الصحة النفسية :[2] فإن أثرها المتميِّز في الصحة الجسمية أجلُّ من أن يُحصر ، حيث تشمل فوائدها الصحية الفائقة كل جوانب وأجزاء كيان الإنسان الجسمي ، ووظائفه الحركية

---

(١) انظر: أ – منسي، محمود. الابتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية والمستوى الاجتماعي. ص٢١.

ب – خربكوفا، أنطونيو. "التربية البدنية والنمو العقلي للأطفال". ص٩.

(٢) انظر: أ - الحماحمي، محمد محمد. أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. ص ٧٨.

ب– أبو العلا، عواطف. التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. ص٢١٧.

جـ - أوبير، رونيه. التربية العامة. ص ٣٩٢.

العامة .[1]

والرياضة البدنية – مع كل هذا – وسيلة الفتاة الفعَّالة لجمال الجسم ، وحسن القوام ، ونضارة الشباب ،[2] خاصة في هذا العصر الذي قامت فيه الآلة الصناعية بجُلِّ مهام الإنسان العضلية ، مما أعطى للممارسات الرياضية البدنية دوراً مهماً في التعويض الصحي عما أتلفته الآلة من قوى الإنسان البدنية ، فقد كانت مهام النساء المنزلية بكل ما تحويه من الانفعال الحركي ، والجهد العضلي ، والنشاط الجسمي العام غير المقصود : كافياً – في مجمله – لإكسابهن الأهداف الصحية المنشودة من وراء ممارسة الفتيات

(١) انظر : أ – ابن سينا. دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية. ص ٨٨ –٨٩.

ب - البغدادي. الطب من الكتاب والسنة. ص٢٤.

جـ - الدرع، محمد خير. التربية البدنية في الإسلام. ص٨٩ – ٩٠.

د - عبد الفتاح، أبو العلا. بيولوجيا الرياضة. ص ١٨٣-١٩١.

هـ - السعود، راتب. "أهمية اللعب في التربية". ص٤٠.

(٢) كحالة، عمر رضا. الجمال البشري. ص ٤٣ – ٤٤ و ٧٤.

المعاصرات للرياضة البدنية المقصودة ،[1] فإن الرياضة البدنية ليست هدفاً في حدِّ ذاتها ، والألعاب الرياضية المختلفة ليست هي عين الرياضة البدنية – وإن كانت في العموم داخلة فيها – لأن مفهوم الرياضة أوسع من ذلك وأكبر .[2] كما أن هذه الألعاب ليست مقصودة في ذاتها ؛ بل هي وسائل للتربية البدنية ، وإنما المستهدف من كل هذه الممارسات هو النشاط الحركي ذاته ؛[3] فإن الرياضة تعني الحركة والتعب ،[4] "وليس التدريب والمنافسة ضروريين في الألعاب الرياضية كما هو الشأن في ألعاب القوى" ،[5] التي تتطلب التدريب المستمر ، والممارسة المنتظمة ، بهدف المنافسة الفردية والجماعية .[6]

---

(١) انظر: جهينة، إبراهيم علام. مدونة التاريخ الرياضي. ص ٥٦ – ٥٧ .

(٢) انظر : الرهاوي. أدب الطبيب. ص ٨١.

(٣) انظر: درويش، كمال ومحمد الحماحمي. الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. ص٢٤٦.

(٤) الخوارزمي. مفاتيح العلوم. ص ١٦٧.

(٥) بدوي، أحمد زكي. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. ص ٤٠٦.

(٦) نفسه. ص ٢٩.

وبناء على هذا الفهم : فإن كل نشاط حركي سوي معتدل – مقصوداً كان أو غير مقصود ، ضمن لعبة مباحة أو بدونها – فإنه في العموم نشاط رياضي ، يخدم الصحة الجسمية ، ويُؤثر فيها إيجابياً ، ويدخل في هذا حركة المرأة في بيتها ، وخدمتها زوجَها وولدها .

وعلى الرغم من أن مبدأ الممارسة الحركية للفتيات بضوابطها الشرعية أداءٌ مشروع في التصور الإسلامي ،[1]

---

(١) انظر: أ - أبو داود. سنن أبي داود. رقم (٢٥٧٨)، ج٣، ص٣٠. (صحيح). الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح سنن أبي دواد. ج٢، ص ٤٩٠.

ب- ابن أبي الدنيا. العيال. ج٢، ص ٧٥٧ – ٧٥٨. (حديث صحيح).

جـ- القرافي. الذخيرة. ج١٣، ص ٣٠٧.

د - الشوكاني. نيل الأوطار. ج٨، ص ٢٥٦.

هـ- العاصمي. حاشية الروض المربع شرح زاد المستقنع. ج٥، ص ٣٤٧ – ٣٤٩.

و - يونس، علي حسين. الألعاب الرياضية – أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي. ص ٣٤٨.

ز – منصور، محمد خالد. "الضوابط الشرعية لممارسة المرأة الرياضة في الفقه الإسلامي المقارن". ص ٢٨٣-٢٨٤و ٣٢٩- ٣٣٠.

وأن الكسل بكل مظاهره الجسمية سلوكٌ مكروه: [1] فإن هناك جمعاً من الضوابط المهمة التي تحتاجها الفتاة لممارسة الألعاب الرياضية بصورة خاصة ، والأنشطة الحركية بصورة عامة حتى تُحقق هذه الرياضات البدنية الهدف المنشود من وراء ممارستها ، ولا سيما في هذا العصر الذي انفتحت فيه الفتيات على الأنشطة الرياضية بصورة لم يسبق لها مثيل في التاريخ ، حتى إنه من الصعوبة بمكان إيجاد نوع من الرياضة – أيًّا كانت – ليس للإناث فيها حضور وبروز مشهود ، [2] وهذه الضوابط على النحو الآتي:

---

(١) انظر: أ - مسلم. صحيح مسلم. رقم (٢٩٩٤)، ج٤ ، ص ٢٢٩٣.
ب- النووي. صحيح مسلم بشرح النووي. ج١٨ ، ص ١٢٢.

(٢) انظر: أ - إسماعيل، كمال عبد الحميد وأسامة كامل راتب. القياسات الجسمية للرياضيين. ص ١١ – ١٦٧.
ب- جهينة، إبراهيم علام. مدونة التاريخ الرياضي. ص ١٨٠- ١٨١ و ١٨٨-١٨٩ و ٣٦٨.
جـ- حسانين، محمد صبحي. أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين. ص ٣٨٩ – ٤٨٨.

الضابط الأول

سلامة سلوك الفتاة الأخلاقي من الانحراف

يُعتبر الجانب الأخلاقي في بناء الإسلام التربوي جزء أصيل في تكوين شخصية المسلم على وجه العموم، وهو أشد أصالة وضرورة في تكوين شخصية الفتاة المسلمة على وجه الخصوص ، فلئن كانت العقيدة هي صورة الإنسان الباطنة فإن الأخلاق صورته الظاهرة ، حيث ترقى الفتاة بإيمانها الباطن ، وأخلاقها الظاهرة نحو أعلى مراتب كمالها الإنساني ، في حين يحتاج الرجل ليبلغ الكمال اللائق به إلى جوانب أخرى : عقلية وعلمية ونفسية وجسمية ومهارية ، إضافة إلى الإيمان والأخلاق : تؤهله ليحوز شيئاً من مراتب الكمال الإنساني المطلوب في الرجال.

ويتحقق الضابط الأخلاقي حين تسلم عورة الفتاة من الانكشاف أمام النساء في أثناء الممارسة الرياضية، ويسلم جسمها من الحركة الماجنة الخليعة ، ويسلم شخصها

ككل من نظر الرجال حتى وإن كانت بكامل حجابها الشرعي ؛ فإن الرياضة النسائية في هذا العصر من أوسع أبواب الفساد الخلقي ،[1] من حيث الاختلاط بين الذكور والإناث ، مع انكشاف العورات المحرمة بين النساء ، فضلاً عن المحرمة على الرجال الأجانب من المسلمين ومن غيرهم في المشاركات الرياضية الدولية والإقليمية والمحلية ، التي تظهر فيها الفتاة المسلمة غالباً شبه عارية .[2] ومع كل

---

(١) انظر: أ – أبو العلا ، عواطف. التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. ص ٢١٨ و ٢٤١.

ب – أوبير، رونيه. التربية العامة. ص ٤٠٩.

(٢) انظر: أ – المباركفوري ، صفي الرحمن. إبراز الحق والصواب في مسألة السفور والحجاب. ص ٩٨-١٠٠.

ب- كحالة ، عمر رضا. المرأة في عالمي العرب والإسلام. ج٢ ، ص ١٣٦.

جـ- الدربندي ، عبد الرحمن سليمان. المرأة العراقية المعاصرة. ج١ ، ص ١٨٤-١٨٥.

د – جهينة ، إبراهيم علام. مدونة التاريخ الرياضي. ص ٢٠٦ و ٢٠٨.

هـ – المريني ، عبد الحق. دليل المرأة المغربية. ص ١٦٦ – ١٧٥.

و - الجبوري ، عدنان جواد وآخران. "أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية". ص ١٣٨.

هـذه المخالفـات الشـرعية فـإن مـبدأ دخـول الفـتاة المسـلمة في حمـام النسـاء العـام غـير المختلط ، مـع سـتر العـورة، وقيام الحاجـة : لا يستحب شرعاً ؛ بل ربما كان من المكروهات ، أو حتى مـن المحـرمات ،[1] خاصة وأن كثيراً من النساء عادة إذا اجـتمعن في مـثل هـذه الحمامـات العامـة قـلَّ تحفُّظهـن من انكشـاف العـورات ، وبـروزها إلا من عيب جسدي يكرهن ظهـوره ؛[2] لكـون بعضـهن يـريْن جـواز ذلـك ؛ ولـهـذا حرم كـثير مـن العـلماء دخولهن الحمامات العامة ، [3] وعليه فقد قـاس بعـض المعاصـرين حمامـات السـباحة المعاصـرة عـلى

(١) انظر : أ - الحاكم. المستدرك. ج٤ ، ص ٢٩٠. (صحيح الإسناد).
ب- البيهقي. السنن الكبرى. ج٧، ص ٩٥ و ٣٠٩.
جـ - ابن قدامة. المغني. ج١ ، ص ٢٦٣.
د - ابن تيمية. الفتاوى الكبرى. ج١ ، ص ٦١.
هـ- ابـن حجـر. المطالـب العالـية بـزوائد المسـانيد الثمانـية. ج١ ، ص٥٠ — ٥١. (رجاله كلهم معروفون).
و - ابن عابدين. حاشية رد المحتار. ج٣. ص ٦٠٤.

(٢) أ - ابن القطان. النظر في أحكام النظر بحاسة البصر. ص ٢٣٨.
ب- العقاد، عباس محمود. المجموعة الكاملة. ج٨، ص ٣٨ — ٣٩ و ٤٣.

(٣) مخلوف، حسنين محمد. فتاوى شرعية وبحوث إسلامية. ج١ ، ص ١٩٢.

حمامات النساء القديمة فمنع منها ، [1] ولا ينبغي استهجان مثل هذا التوجه الفقهي فإنه في عام ١٩٠٣م تأسس في مدينة ميونخ الألمانية نادٍ نسائي للسباحة ، فقوبل هذا العمل بالاستنكار الاجتماعي ، [2] فليس بغريب أن يُستنكر مثل هذا في المجتمع المسلم ، الذي يعطي لجسد الأنثى – من جهة النظر وحجم العورة – حصانة أكبر.

وبناء على هذا فإن المختار للفتاة المسلمة المعاصرة: التعفُّف الكامل عن الممارسات الرياضية خارج المنزل، رسمية كانت أو غير رسمية ، دولية أو محلية ، حتى وإن كانت تُمارسها بعيداً عن الرجال في أندية نسائية خاصة ؛[*]

---

(١) انظر: أبو غدة، حسن. أحكام السجن ومعاملة السجناء في الإسلام. ص ١٧٤.

(٢) شيخاني، سمير. سجل الأيام. ج٣، ص ٦.

(*) في عام ١٩٩٣م أقامت الحكومة الإيرانية بمدينة طهران الدورة الأولى للمسابقات الرياضية النسوية للدول الإسلامية في جمع نسائي منعزل. انظر: عيسى، إبراهيم. الحرب بالنقاب - ظاهرة حجاب الفنانات. ص ١٠٦ - ١٠٧.

فـإن هـذه الـتجمعات النسـائية لا تخلـو عـادة مـن محظـور شـرعي، وكـثيراً مـا تكـون وسـائل للفسـاد الخلقـي ؛[1] فـإن نظـر الـرجال إلـيها خلسـة أمـر محـتمل ، ثـم إن تصويرها عبر عدسـات الكـاميرات الدقـيقة المثبَّـتة في أمـاكن معيـنة ، أو المحمولـة في الهواتف النقالة هو أيضاً أمر محتمل ، فالبعد عن كـل ذلـك أسلم لدينها وخلقها ، فإذا احتاجت الفتاة المرفَّهة إلى شيء من النشاط الحركي فإنها تمارسه داخل بيتها ،[2] أو ضـمن سـاحاته المفـتوحة المأمونـة الـتي تُتيحها طريقة البناء في

(١) انظر: أ - ابن إبراهيم. فتاوى ورسائل ابن إبراهيم. ج٢، ص ٨٢ –٨٣.

ب - شرف، موسى صالح. فتاوى النساء العصرية. ص٣١.

جـ - يونس، علي حسين. الألعاب الرياضية- أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي. ص ١٩٧ و ٣٥٢.

(٢) انظـر: أ - زيـدان، عـبد الكـريم. المفصـل في أحكـام المـرأة. ج٣، ص ٤٠٥ – ٤٠٦.

ب - رشـيد، مـادون. قضـايا الـلهو والترفـيه بـين الحاجـة النفسـية والضوابط الشرعية. ص ٣١٢ – ٣١٥.

العمارة الإسلامية ،[1] فقد ثبت ميدانيا تفضيل كثير من الفتيات المسلمات ممارسة النشاطات الرياضية داخل المنزل مع أفراد الأسرة ،[2] كما ثبت أيضاً إحجام كثير منهن عن ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن المكشوفة خوفاً من نظر

(١) انظر: أ - حريري، مجدي محمد. أسس تصميم المسكن في العمارة الإسلامية. ص ٤٥.

ب- حريري، مجدي محمد. صحن الدار والتَّطلُّع إلى السماء. ص ١٢ و ١٦ و ٤٨.

جـ - عبد الجواد، توفيق أحمد. معجم العمارة وإنشاء المباني. ص ٥٢٥.

د – قلعه جي، عبد الفتاح رواس. مدخل إلى علم الجمال الإسلامي. ص٦٥.

هـ - البستاني، بطرس وآخران. موسوعة الحضارة العربية. ج٤، ص ٥٩٦.

(٢) انظر: أ - عبد الخالق، أحمد محمد ومحمد نجيب الصبوة. "الأنشطة والأحداث السارة لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر". ص ١٧٢.

ب- إبراهيم، يوسف. "دراسة مقارنة للممارسات التي يفضلها طلبة الثالث المتوسط في أوقات الفراغ". ص١١٣.

الـرجال إلـيهن،[1] لاسـيما إذا عُـلم أن كـل حـركة جسـمية قويـة : كـالدَّهن ، والدَّلك ، والتَّمريخ تدخل ضمن مفهوم الرياضـة البدنـية الـنافعة ،[2] فـلا تفـتقر الرياضـة – بصـورة دائمــة – إلى الســاحات الكــبيرة ، والأجهــزة المعقَّــدة ، والألعـاب المعينة بقـدر مـا تفـتقر إلى الحـركة ذاتهـا : البدنـية والعضلية .

❁ ❁ ❁

(١) انظر: الدعيج، عبد العزيز دعيج. "أسباب عزوف طلبة جامعة الكويت عن الاشتراك في الأنشطة الطلابية". ص ٨٥ – ٨٦.

(٢) انظر: أ - الرهاوي. أدب الطبيب. ص ٨١.

ب- ســلامة، عــبد الحمــيد. الرياضــة البدنــية عــند العــرب. ص ٢٩٩ – ٣٠٢.

الضابط الثاني

سلامة شخصية الفتاة الأنثوية من الاسترجال

تتميز الفتاة عن الرجال بطابع عنصر الأنوثة في تكوينها الفطري وبنائها الجسمي ، كما يتميز الفتى – هو أيضاً – عن النساء بطابع عنصر الذكورة في تكوينه الفطري وبنائه الجسمي ، حيث يتأهل كل منهما – حسب طبيعة عنصره – للقيام بمهمات ومسؤوليات متنوعة تتناسب مع فطرته ، وتحقق التكامل مع الآخر، دون تداخل بينهما يُخلُّ بنظام توزيع المهام والمسؤوليات بين الجنسين ، كلٌ حسب نظام هدايته ، ووفق فطرته التي فطره الله تعالى عليها.

ويعمل هذا الضابط على تحقيق سلامة شخصية الفتاة من الاسترجال الذي يخرجها عن طبيعة فطرتها ، بحيث تسلم للفتاة المُمارِسة للرياضة البدنية مظاهر الأنوثة في هيئتها الجسمية وسلوكها ، فإن الشريعة تمقت المترجِّلات

من النساء ،[1] ولو في لبس النَّعل الخاص بالرجال ،[2] فإن السلف كانوا يكرهون للمرأة كل مظهر تتشبَّه فيه بالرجل : كالمشْية ، أو ركوب السَّرْج ، أو تقلُّد القوس ،[3] ونحوها من مسالك الذكور الخاصة بهم في : هيئاتهم ، وأخلاقهم، وأفعالهم ، وأقوالهم .[4] بل وحتى المسالك الرجولية الجبليِّة، التي قد تُبتلى بها بعض النساء قَدَرَاً : فإنهن يُلزمن بتكلُّف تركها ، حتى تبقى مظاهر الجنسين واضحة الفروق والمعالم كما وضعها العليم الخبير.[5]

---

(١) انظر: البخاري، صحيح البخاري. رقم (٥٥٤٧)، ج٥، ص ٢٢٠٨.

(٢) انظر: أبو داود. سنن أبي دواد . رقم (٤٠٩٩)، ج٤، ص ٦٠ – ٦١. (صحيح). الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح سنن أبي داود. ج٢، ص ٧٧٣.

(٣) انظر: أ- أحمد. المسند. ج٢، ص ٢٠٠. (صحيح). انظر: البنا. الفتح الرباني. ج١٧، ص ٣٠٢.
ب- ابن أبي شيبة. المصنف. ج٨، ص ٣٠٩.
جـ- السرخسي. شرح كتاب السير الكبير. ج١، ص ١٣٦ – ١٣٧.

(٤) ابن الأثير. جامع الأصول في أحاديث الرسول. ج١٠، ص ٦٥٦.

(٥) انظر: ابن حجر. فتح الباري بشرح صحيح البخاري. ج٢٢، ص ٩٧.

ومن هنا فإن أيَّ مسلك رياضي يمكن أن يُخرج الفتاة - ولو بصورة جزئية - عن طابعها الأنثوي فإنه ممنوع شرعاً مهما كان نبْل الهدف من ورائه ، سواء كان ذلك في عنف الحركة البدنية ، أو التشبه في اللباس بالرجال أو حتى بالنساء غير المسلمات ؛[1] فإن اللباس الرياضي للمرأة غير المسلمة لا يبعد كثيراً عن لباس الرجال.

وقد ثبت يقيناً أن الاحتراف الرياضي ، والممارسة العنيفة المستمرة لأي لعبة من الألعاب الرياضية المعاصرة – المباحة منها أو الممنوعة – تطبع هيئة الفتاة الجسمية بطابع الذكور البدني ، حتى تنطبق مقاسات بعضهن الجسمية على مقاسات الذكور ، من حيث : ضمور الحوض ، وسعة

---

(١) انظر: أ - يونس ، علي حسين. الألعاب الرياضية – أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي. ص ٣٥٥.

ب- منصور، محمد خالد. "الضوابط الشرعية لممارسة المرأة الرياضة في الفقه الإسلامي المقارن". ص ٣٣٠-٣٣٥.

ما بين المنكبين ، وعمق الصدر ، وصلابة الأطراف ، وبروز العضلات ، وخشونة الصوت ، وبروز الحنجرة . حتى إن العلاقة عند الباحثين الرياضيين أصبحت في غاية القوة بين زيادة معدل معالم الذكورة في جسم الفتاة الرياضية ، وبين تفوقها في أنواع واختبارات الأداء الحركي.[1] ولم يعد غريباً شذوذ بعض النساء بمظاهر للقوى البدنية ممَّا يعجز عنها كثير من أصحَّاء الرجال ،[2] مما حدا ببعض الموتورين إلى إنكار كل الفروق البيولوجية بين الجنسين في القدرة على الممارسات الرياضية ، حتى في فترة

---

(١) انظر: أ – إسماعيل، كمال عبد الحميد وأسامة كامل راتب. القياسات الجسمية للرياضيين. ص ١٢-٢٩ و٥٥-٥٩ و٧٣- ٧٥ و ٣٢٣ و ٣٥٩ و٣٦٧.

ب- العلبي، محيي الدين طالو. أمراض النساء. ص ٢٢٧.

(٢) انظر: أ - جهينة ، إبراهيم علام . مدونة التاريخ الرياضي. ص ٤٨ – ٥٦ و ١٤٩ و٢١٦.

ب- عبد الفتاح، سيد صديق. أغرب عجائب المرأة في العالم القديم والحديث. ص٧٣.

الحمـل ، والـدورة الشـهرية ، زاعمـين أنهـا فـروق مفْـتعلة ترجع إلى رواسب فكرية واجتماعية ، لا أصل لها في طبيعة الـتكوين الـبدني عـند الجنسـين ، فبـنوا عـلى هـذه المسـلَّمة الخاطئة : ضـرورة اتحـاد الجنسـين في جمـيع أنواع الممارسات الرياضية ، والأنشطة البدنية دون استثناء .[1]

لقـد شاهد هؤلاء كما شاهد غالب الناس المرأة رائدة

---

(١) انظر : أ - الحماحمي ، محمد محمد. أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. ص ١٨٧-١٨٩.

ب- منسي ، محمـود. الابـتكار وعلاقـته بممارسـة الأنشـطة الرياضـية والمستوى الاجتماعي. ص ٢٧.

جـ- عـبد الوهـاب ، جـلال. بـرامج اللياقة البدنية للآنسات والسيدات. ص١١-١٢.

د - عمـار ، حـامد. "قضـايا المـرأة العربـية في زحمـة المفاهـيم المشوهة". ص١٢٠.

هـ- الساعاتي ، سامية حسن. جرائم النساء. ص٥٦.

و - شوي ، أورزولا. أصل الفروق بين الجنسين. ص١٢٦ – ١٢٧.

ز - الأمانـة العامـة للأمم المتحدة. مشروع برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية. ص٢٣.

الفضاء ، والرامية المتقنة ، والمتسلّقة لأعلى قمة جبل في العالم ، والمحلّقة بالطائرة والمنطاد ، والسبَّاحة الماهرة عبر بحر المانش ، والعدَّاءة السريعة ، والقاطعة لأمريكا من غربها إلى شرقها على الأقدام ،[1] وغيرهن كثير تفوقن في بعض الأنشطة الجسمية والرياضية ، ومع ذلك فإن هذه المظاهر المتفوقة لا تغير من الحقيقة الفطرية والواقعية شيئاً.

لقد أغفل هؤلاء طبيعة الفروق التشريحية بين الذكور والإناث ،[2] وطبيعة الحركة الفائقة ، والخشونة الزائدة في

---

(١) شيخاني، سمير. سجل الأيام. ج٢، ص ٤٠٢ و ٢٦٧ و ٣٢٢-٣٢٣ وج٣، ص ٥١ و١٥٣ و ١٧٦ و٢٢٤.

(٢) انظر: أ - ابن سينا. القانون في الطب. ج١، ص ١٣٠ و ١٤٦-١٤٧.

ب- عبد الفتاح، أبو العلا. بيولوجيا الرياضة. ص ١١٥-١١٦.

جـ- زيدان، محمد مصطفى. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. ص١٥٥.

د - الهاشمي، عبد الحميد محمد. الفروق الفردية. ص ٢٠١.

هـ- عبد الفتاح، كاميليا. سيكولوجية المرأة العاملة. ص ٣١.

و- غيو، رينيه بول. "تعلم كيف تتنفس". ص٤٠.

مسلك الذكور الفطري ،[1] إلى جانب إهمالهم للفروق البارزة الجليَّة بين الجنسين في مرحلة البلوغ ،[2] كما أنهم – مع كل هذا – سهوا عن قاعدة جسمانية طبيعية مفَادُها : أن أيَّ عضو في جسم الإنسان كثرت رياضته ، وحركته قوي ونشط ،[3] فلا يبعد – والحالة هذه – أن تتفوق بعض الفتيات المدرَّبات بدنياً على بعض الرجال غير المدرَّبين ،

---

(١) انظر: أ - الأشول، عادل. علم نفس النمو. ص٤٠٣.

ب- الوقفي، راضي. مقدمة في علم النفس. ص٩٦.

جـ- الجبوري، عدنان جواد وآخران. "أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية". ص١٣٠.

د- شيفر، شارلز وهوارد ميلمان. مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. ص٧.

(٢) انظر: أ - عبد الفتاح، أبو العلا. بيولوجيا الرياضة. ص ١٨٣-١٩١.

ب- عريفج، سامي. علم النفس التطوري. ص ١٣٩.

جـ- الوقفي، راضي. مقدمة في علم النفس. ص٨٣.

د - الجميلي، السيد. المشاكل الزوجية بين الطب والدين. ص٢٦.

(٣) البغدادي. الطب من الكتاب والسنة. ص٢٤.

ولكن من المستحيل أن تتفوق الفتاة المدرَّبة على شاب كمُلَ تدريبه ؛ فإن الذكور من الشباب في الحالة الطبيعية يزيدون – عادة – على الإناث بثلث القوة البدنية ؛[1] ولهذا لا توجد في واقع الأنشطة الرياضية ألعاب يتنافس فيها الرجل مع المرأة ؛ وذلك مراعاة للجانب الفطري الذي يفرض نفسه، ويُخلُّ بميزان العدل بينهما.

ومن هنا فإن الفروق الجسمية والحركية بين الجنسين فروق حقيقية واقعية يصعب إنكارها ، وبناء عليها لابد من اختلاف نوع الأنشطة الرياضة لتناسب طبيعة كل جنس ، وتوافق فطرته ، وتماشي نوع مهمته ومسؤوليته.

(١) عبد الفتاح، أبو العلا. بيولوجيا الرياضة. ص ١١٥-١١٦.

الضابط الثالث

سلامة صحة الفتاة النفسية من التوتر

تتسم الحياة الحديثة بقدر كبير من التوتر ، الذي أصبح سمة تكاد تكون عامة في حياة الإنسان المعاصر ، تزيد من قلقه ، وتنوِّع من أشكال اضطراباته ، مما يؤدي – في كثير من الأحيان – إلى اختلال اتزانه النفسي ، وإصابته بالأمراض العصبية التي تحتاج إلى علاج.

وهذا الواقع – بالضرورة – يتطلب إزالة كل ما يمكن أن يكون سبباً في إرهاق الإنسان النفسي ، وتوتره العصبي ، مع السعي في تخفيف معاناته اليومية بما يحقق له الاستقرار النفسي ، واتزان الشخصية ، لاسيما بالنسبة للإناث لمزيد حاجتهن إلى الاستقرار والاتزان ؛ وذلك لطبيعة بنائهن النفسي ، ونوع مهماتهن الفطرية والأسرية والاجتماعية المناطة بهن.

ويأتي هذا الضابط ليسهم في حماية الفتيات من أسباب التوتر النفسي المصاحب عادة للأنشطة الرياضية التنافسية ، بحيث تتحقق للفتاة الممارسة للرياضية البدنية : السلامة من الإثارة العاطفية الحادة ، والانفعالات السلوكية الشديدة ، وتبلغ – من خلال نشاطها الحركي– درجة الاستقرار والسكون النفسي والعصبي ، الذي يُعتبر الهدف الأسمى من وراء إقامة الأنشطة الرياضية.[1]

وهذا الهدف النفسي النبيل لا يتحقق للفتاة على الوجه المطلوب إلا من خلال إلغاء النشاطات الرياضية التنافسية ، وإحياء الرياضات التعاونية والفردية ؛[2] فإن من المسلَّم به رياضياً : أن الطاقة الانفعالية الحادة هي مادة

---

(١) انظر: أ - العقاد، عباس محمود. المجموعة الكاملة. ج٢٤ ، ص ٢٢٥.
ب- الحماحمي، محمد محمد. أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. ص ٧٦.
جـ- أبو العلا، عواطف. التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. ص ٢٢٤.

(٢) انظر : أ - الحماحمي، محمد محمد. أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. ص ١٨٧.
ب- سبوك، بنجامين. الدكتور سبوك يتحدث إلى الأمهات. ص٥٦.

الألعـاب التنافسـية الأولى ، ووقودهـا الرئـيس ؛ فالـتوتر العصـبي ، والانفعـالات النفسـية الشـديدة ، الإيجابـية مـنها والسـلبية : كـالخوف ، والقلـق ، والغضـب ، والإحـباط ، والفــرح ، والســرور ، والــبهجة : لا تكــاد تــنفك – في مجموعهـا – عـن خـبرة وتجـربة الفـتاة الرياضـية الـمُتنافسـة ، خاصـة في هـذا العصـر الـذي خاضـت فـيه الفتيـات بصـورة واسـعة ميادين التنـافس الرياضـي ؛[1] بل إن مجرد مشـاهدة المباريات الرياضية العدوانية التنافسية تزيد من حـدة العدوان

(١) انظر: أ - إسماعـيل، كمـال عـبد الحمـيد وأسـامة كـامل راتـب. القياسـات الجسمية للرياضيين. ص ٧٣.

ب- عـــلاوي، محمـــد حسـن. عـــلم الـنفـس الرياضـي. ج١ ، ص ١٩٦-٢٠٨.

جـ- عـلاوي، محمـد حسـن. سـيكولوجية التدريـب والمنافسـات. ص ٢٦٥-٢٦٩.

د - كاشف، عزت محمود. الإعداد النفسي للرياضيين. ص ٦٦-٦٧.

هـ- راتـب، أسـامة كـامل. دوافـع الـتفوق في النشـاط الرياضـي. ص٩٢ و ١١٢-١٢٨.

و - شافر، لورنس. السلوك الشاذ- دلالاته وأسبابه. ص٢٥.

عند المشاهدين ،[1] فكيف تكون الحالة النفسية عند الممارسين لها ؟.

وموقف الملاطفة من رسول الله ﷺ مع السيدة عائشة رضي الله عنها حين سابقها مرتين :[2] لا يخوِّل الفتيات خوض التجربة التنافسية بكل ما تحويه من شدة الانفعالات، والحدَّة والمغالبة ، وما يترتب على ذلك من تكوين الفرق الرياضية ، والمشاركة في المنافسات المحلية والدولية ، التي قد يشترك فيها الرجال بالتدريب ، وتحتاج الفتيات للسفر بغير محرم ، وربما الخلوة بالأجنبي ، وكشف العورات ، ونحوها من القضايا القائمة في واقع الممارسات

---

(١) العيسوى، عبد الرحمن. علم نفس الشواذ والصحة النفسية. ص ٢٨٧.

(٢) انظر : أبو داود. سنن أبي داود. رقم (٢٥٧٨). ج٣، ص ٣٠. (صحيح). الألباني، محمد ناصر الدين. صحيح سنن أبي داود. ج٢، ص٤٩٠.

الرياضية ، والممنوعة شرعاً ؛ ولهذا يُعتبر فرض الرياضة البدنية في مدارس البنات في بعض الدول المحافظة موضوع جدلٍ اجتماعي ،[1] خوفاً من مثل هذه الانحرافات السلوكية المتوقعة.

والفتاة السَّوية بطبعها الفطري تميل إلى الأنشطة الرياضية التي يقلُّ فيها الاحتكاك الجسدي والازدحام ، ويشيع فيها التعاون والتلاطف ،[2] لاسيما وأنها أحوج ما تكون إلى الاستقرار النفسي ، والاتزان الانفعالي لطبيعة الدور الاجتماعي الذي يُناط بها في خدمة النوع الإنساني من خلال الحمل ، ورعاية النسل.

(١) انظر: المحرر. قطوف ذو القعدة ١٤٢٤هـ . ص ٢٠ و٢٧.

(٢) أ - الهاشمي، عبد الحميد محمد. الفروق الفردية. ص ٢٠١-٢٠٢.
ب- إبراهيم، عبد الستار. أسس علم النفس. ص٢٩.

الضابط الرابع

سلامة صحة الفتاة الجسمية من الضرر

لا تسمح الشريعة الإسلامية للمسلم أن يتصرف في بدنه إلا ضمن ما يوافق مقصد الشارع من المحافظة عليه ورعايته ؛ فإن مهمات كبيرة : عبادية واقتصادية واجتماعية وغيرها يقوم بها المسلم معتمداً فيها على قواه الجسدية ، فلا يصح منه أن يكون سبباً – مباشراً أو غير مباشر – في إعاقة جسده عن القيام بالمهام والمسؤوليات التكليفية المناطة به ، ولعل هذه المحافظة تكون أبلغ في شأن الإناث ؛ لطبيعة مسؤولياتهن الفطرية في الحمل والإنجاب ، ورعاية النسل ، وحاجتهن – في كثير من الأحوال – إلى مزيد من الانضباط الحركي.

وضابط سلامة الفتاة الجسمي من الأضرار يعمل ليحقق للفتاة من خلال ممارسة النشاط الرياضي الحد الأدنى – على الأقل – من الصحة البدنية ،[1] من حيث :

(١) درويش ، كمال ومحمد الحماحمي. الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر. ص ٢٤٦-٢٤٧.

اعتدال القامة ، وجودة البنْية ، وارتفاع القدرة على المقاومة العضلية ، وكفاءة أداء الأجهزة الجسمية ، إلى جانب السلامة من الأمراض والعاهات المعطِّلة عن القيام بالواجبات ، مع القدرة الفائقة على استفراغ مواد الجسم الزائدة واستهلاكها ،[1] فيتحقق من مجموع هذه الأهداف الصحية : مصلحة الفتاة الجسمية ، التي من أجلها – في أصل الأمر – أقيمت أنشطتهن الرياضية ،[2] إلا أن هذه الأهداف الصحية للأنشطة الرياضية لا تتحقق للفتاة بكمالها إلا بشرطين مهمين :

الشرط الأول: اكتمال ظروف الممارسة الرياضية ، من حيث : الاستمرار دون انقطاع طويل ضمن أزمنة

---

(١) انظر: أ - الرهاوي. أدب الطبيب. ص ٨١.

ب- الحماحمي، محمد محمد. أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة. ص ١٥٧-١٥٨.

جـ- أوبير، رونيه. التربية العامة. ص ٣٩١.

(٢) انظر: جونستون، إدجار ورولاند فاونس. النشاط المدرسي في المرحلة الثانوية. ص ٢٧٥.

منـتظمة ومـتقاربة ،[1] (*)مـع أهمـية الـتدرج الحـركي مـن الأخـف إلى الأشـد ، واعـتدال حـال المعـدة مـن حيـث الامـتـلاء والاخـتلاء ،[2] إلى جانـب ضـرورة مـراعاة

---

(١) انظر: أ - سـلامة، بهـاء الدين. الجوانب الصحية في التربيـة الرياضية. ص ١٢٣.

ب- أبو العلا، عواطف. التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. ص ١٣٢.

(*) الاستمرار في الممارسة الرياضية بصورة منتظمة دون انقطاع ، ضمن برنامج صحي محكم: هو الأصل في تحقيق الفائدة الصحية من وراء الأنشطة الرياضية ؛ ولهذا يُلاحظ عدم انتفاع غالب الطلاب في المدارس بحصة التربية البدنية ؛ لكونها أسبوعية، وغير منتظمة، وغير ملزمة، وليس لها برنامج صحي مُحكم ؛ ولهذا لا يُلاحظ على كثير من طلاب المدارس ما يدل على تمتعهم بالصحة الجسمية.

(٢) انظر: أ - ابن سينا. القانون في الطب. ج١، ص ١٦٠.

ب- ابن القيم. زاد المعاد في هدي خير العباد. ج٤، ص ٢٤٦-٢٤٧.

جـ- سـلامة، عبـد الحميـد. الرياضـة البدنية عنـد العـرب. ص ٢٩٨- ٢٩٩.

حـــالات التعـــب والإرهـــاق الجســـمي الـــتي عـــادة ما تصـيب الفتـــاة النامية في سن البلوغ.[1]

الشـرط الـثاني : صـحة الوسـيلة الرياضـية ، مـن حيث حسـن اختيار اللعبة الرياضية النافعة ، فإن وسائل الأنشطة الرياضية تنقسم إلى نوعين :

النوع الأول : ألعـاب رياضـية ، وتشـمل كـل لعـبة مشـروعة تخدم - بصورة من الصور - الأهداف العامة لتربية الفتاة الصحية.

الـنوع الـثاني : ألعـاب مخاطـرة ، أو مـا يُسـمى بألعـاب: "مغازلـة المـوت" ، وتشـمل كـل لعـبة عنـيفة تحمـل جانـباً مـن المخاطـرة بصـحة الفـتاة الجسـمية ، أو تُعـيقها - بصـورة مباشـرة أو غـير مباشـرة - عـن أداء وظيفـتها تجـاه

---

(١) عـبد العزيـز، صـالح وعـبد العزيـز عـبد المجيـد. التربية وطـرق التـدريس. ج١ ، ص ١١٤.

خدمة النوع الإنساني ، ورعاية النسل ؛[1] فإن مجرَّد الوثبة الشديدة يمكن أن تذهب ببكارة الفتاة العفيفة ،[2] فتقع في حرج اجتماعي ، وضرر صحي ، كما أن الحركة العنيفة يمكن أن تخل بانتظام الدورة الشهرية ، وكميات سيلان الدماء الطبيعية ،[3] فضلاً عن أن الحركة العنيفة يمكن أن تسقط حملها من بطنها.

---

(١) انظر: أ - ابن إبراهيم. فتاوى ورسائل ابن إبراهيم. ج٨، ص ١٢٠.

ب- الغزالي، محمد. قضايا المرأة بين التقاليد الراكدة والوافدة. ص ٣٩ – ٤٠.

جـ- البسام، عبد الله عبد الرحمن . توضيح الأحكام. ج٥، ص ٤٧٥-٤٧٦.

د - موسى، عبد الله إبراهيم. المسؤولية الجسدية في الإسلام. ص ٢٦٤.

هـ - بدوي، محمد. "التدمير الذاتي وعلم النفس". ص٦٠.

و – المجمع الفقهي الإسلامي. قرارات المجمع الفقهي الإسلامي لدورته من العاشرة ١٤٠٨هـ حتى الثالثة عشرة ١٤١١هـ. ص ٢٥-٢٧.

(٢) انظر: أ - ابن منصور. سنن سعيد بن منصور. ج٢، ص ٧٥.

ب- المقدسي. المسائل المهمة. ص ١٢٢.

(٣) باسلامة، عبد الله حسين. بناتنا - اللحظات الهامة في حياتهن. ص ٦٠-٦١.

ورغم وضوح هذه المبادئ من الجهة النظرية : فإن الواقع العالمي المعاصر يشهد خوض كثير من النساء والفتيات في أعنف وأغلظ أنواع ألعاب المخاطرة جميعها دون استثناء، بما فيها : الملاكمة الوحشية ، ومصارعة الثيران ، وترويض الوحوش ؛ بل وحتى المسابقة بالسيارات ، والتنافس في حُسْن التحليق بالطائرات لم يكن بعيداً عن طموح كثير من الفتيات ، وحتى من المسلمات ؛[1] مما يهدد صحتهن العامة بالضرر ، ويعرِّضهن للإخفاق في

---

(١) انظر: أ - ابن سودة. إتحاف المُطالع بوفيات أعلام القرن الثالث عشر والرابع. ج٢، ص ٥٥٢ – ٥٥٣.

ب - الدربندي، عبد الرحمن سليمان. المرأة العراقية المعاصرة. ج١، ص ١٨٤-١٨٥.

جـ - جهينة، إبراهيم علام. مدونة التاريخ الرياضي. ص٥٦ و ١٦٦-١٧٦ و٤٣٩ و٤٤٢.

د - رشوان، حسين عبد الحميد. علم اجتماع المرأة. ص ١٢٣-١٢٤.

هـ - أدنايوست. رائدات النساء. ص ١٨٧.

مسؤولياتهن الفطرية والاجتماعية المنوطة بأمثالهن من الإناث.

وعلى الرغم من أن القانون الوضعي يمنع من قصد إيذاء الخصم في غالب الألعاب الرياضية التنافسية ؛ فإنه – مع ذلك – يسمح بإيقاع الأذى بالخصم في بعض الألعاب كالمصارعة والملاكمة ، ويمنع من طلب القصاص بين اللاعبين رغم قصد الإيذاء ، [1](*) وهذا لاشك ممنوع شرعاً ؛ إذ إن حفظ النفس من الضرر مقصد أسمى من مقاصد الشريعة الإسلامية.[2]

---

(١) الشرفي، علي حسن. شرح قانون الجرائم والعقوبات اليمني- جرائم الاعتداء على الأشخاص. ص٢٠٦-٢٠٧.

(*) تقف فتاة أمريكية على حلبة الملاكمة ومن حولها الجماهير وقد أطاحت بمنافستها على أرض الحلبة بعد أن أثخنتها ضرباً. انظر: المحرر. "الملاكمة النسائية صرعة مصيرها الزوال". ص١٦.

(٢) انظر: الشاطبي. الموافقات. ج٢، ص ١٧٦- ١٧٧.

الضابط الخامس

سلامة اهتمامات الفتاة الفكرية من ترف الثقافة الرياضية

تحتل الثقافة الرياضية ومتعلقاتها الفكرية ساحة ضخمة من حديث الناس واهتماماتهم المعرفية ، وتستهلك قدراً كبيراً من طاقاتهم العقلية والنفسية في التشجيع والمتابعة، مما يكون سبباً في مزيد من التوتر الاجتماعي ، والحماسة المفرطة والإثارة العاطفية. والفتاة المسلمة ليست بمعزلٍ عن التأثر بتفاعلات المجتمع من حولها ، واهتماماته بالثقافة الرياضية ، التي لا تبني القوى ، ولا تنمي الجسم ، وهذا من شأنه أنه يستهلك شيئاً من طاقتها النفسية ، ويبدد جزءاً من اهتماماتها العقلية.

ويأتي ضابط سلامة اهتمامات الفتاة الفكرية من ترف الثقافة الرياضية : بحيث يتجاوز باهتمامات الفتاة الرياضية مجرَّد المعرفة العلمية ، والمتابعة الثقافية : إلى

الممارسة الفعلية الجادة، والحركة الواقعية البنَّاءَة ؛ فعلى الرغم من أهمية التربية الرياضية: فإن القليل من الشباب من يتمرَّس بها ، ويداوم عليها ، وحتى أولئك المتحمِّسين منهم للرياضة : لا يتجاوز أحدهم كونه محباً لها ، متقناً للتفرُّج السلبي على أنشطتها، حريصاً على التشجيع والمتابعة،[1] حتى غدت جماهير الرياضة السلبية أعداداً كبيرة لا حصر لها ،[2] وانحصرت اهتماماتهم في متعلَّقات الرياضة : من التنافس المقيت على الأندية الرياضية ، والصراع الفكري ، والتشجيع المفرط الذي قد يصل إلى حدَّ الهلاك ،[3] فحلَّ أبطال الرياضة ونجومها كبديل نفسي خادع محل المُشاهد السلبي ؛ ليحققوا - نيابة عنه -

(١) أسعد، يوسف ميخائيل. الشخصية القوية. ص ٢١٦.

(٢) انظر: البعلبكي، منير. موسوعة المورد. ج٩، ص ١٠٧.

(٣) انظر: أ - رشيد، مادون. قضايا اللهو والترفيه بين الحاجة النفسية والضوابط الشرعية. ص ٣٢٣-٣٣٠.

ب- شيخاني، سمير. سجل الأيام. ج٣، ص٦٢.

الإنجـازات الرياضيـة التي يحلـم بها ويتمنَّاها ،[1] فخرج - بذلك - مفهوم الرياضة عن كونه حركة جسمية هادفة ليُصبح فكراً رياضياً ، وعلوماً معرفية، وصراعاً صحفياً.

إن هـذا الاهـتمام الفكـري المفْـرط بشـؤون الـثقافة الرياضية، الـذي بعـثه- في أصـل الأمـر- اليهود ،[2] الذيـن يقفـون عـادة خلـف كـل رذيلـة وقبـيحة، وغـذَّاه القـادة السياسـيون باهـتمامهم ورعايـتهم:[3] رفـع مكانـة الجسـد الإنسـاني إلى مستوى الأسطورة ، ودرجة التقديس ، حتى أصبح مجالاً خصباً للاتجار والاستثمار ،[4] فقامت من أجله المنافسـات الدولـية، والـتجمعات الرياضـية ، والمهـرجانات الأولمبية ،[5] فاختصر بذلك الرياضيون مفهوم الرياضة في

---

(١) أسعد، يوسف ميخائيل. الشخصية القوية. ص٢٠٣.

(٢) انظر : المحرر. بروتوكولات حكماء صهيون. ص١٠٠.

(٣) انظر: أوبير، رونيه. التربية العامة. ص٣٩٤.

(٤) انظر: برنار، ميشيل. الجسد. ص ٥-١٦.

(٥) انظر: البعلبكي، منير. موسوعة المورد. ج١ ، ص٢٠٠.

التفوق الجسدي المُدرِّ للمال ، وجعلوا بناء الجسم من أجل الجسم.

إن الإسلام بنظامه الفريد يحترم الإنسان ، ويجعل من جسده ساحة محرَّمة ،[1] لكنه- مع ذلك- لا يسمح بحال، وتحت أي مبرر : أن يُختصر الإنسان المكرَّم ، بكيانه الشامل ، وجوانبه المتعددة في حدود نطاق "الجسديَّة" ؛ فإن الرياضة البدنية – مهما كانت متفوقة – تفقد قيمتها التربوية عندما تنحصر كفايتها في ذاتها ؛ لأن الذي يتربى في الحقيقة ليس الجسد فحسب ؛ بل هو الإنسان ككل ،[2] فالرياضة في التصور الإسلامي "ليست ضرباً من التسلية الطائشة ، وليست هواية مجردة من الدوافع الفكرية النبيلة ، وليست حرفة للتكسُّب ونوال الشهرة الشخصية الخاصة ؛ وإنما هي تكليف منوط بالمسلمين ، فيه ما فيه من تنمية الجسم ،

---

(١) انظر: موسى، عبد الله إبراهيم. المسؤولية الجسدية في الإسلام. ص٤١-٤٨.

(٢) انظر: أوبير، رونيه. التربية العامة. ص ٣٩٠ و ٤٠٦.

وإظهـــار المواهـــب ، وتحقـــيق الســـلوى ، واكتســـاب المهـارات"،[1] فـإذا انحصـرت الأهـداف في مواهـب الجسـد : كانت انشغالاً بالوسيلة عن الغاية.

ومع كون الإناث في العموم أقل فئتي المجتمع اهتماماً بالرياضة ، ومشاركة في أنشطتها :[2] فإن العلاقة إيجابية بين البيـئة النسـائية المحافظـة ، وبـين ضـعف الاهـتمام بالـثقافة الرياضـية ؛ فقـد ثبت ميدانياً : أن الفتيات في المملكة العربية السـعودية – وهـي مـن أكـثر البيـئات المعاصـرة محافظة – أقل فـئات المجـتمع اهـتماماً بمتابعة الأنشطة الرياضية ، والتحمُّس

---

(١) الدويك، يوسف راتب. "الرياضة في الإسلام". ص ١٢١.

(٢) انظر: أ - الحسن، إحسان محمد. الفراغ ومشكلات استثماره. ص ٤١-٤٢.

ب- عـبد الخـالق، أحمـد وآخـران. "موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت". ص٧٨.

جـ- الجبوري، عدنـان جـواد وآخـران. "أسباب عـزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية". ص١٣٠ – ١٣١.

لأخبارها ،[1] وقد ثبت ميدانياً أيضاً أن طلاب الثقافة الإسلامية، ومرتفعي المعدلات الجامعية هم أقل فئات الشباب توجُّهاً نحو نجوم الكرة ، ومتعلقاتها الثقافية ،[2] وكأنها إشارة إلى علاقة ما : بين مقدار تحرر الشباب والفتيات القيمي والخلقي ، وبين درجة اهتماماتهم العقلية بترف الثقافة الرياضية ، ومجالاتها الفكرية.

ومن هنا فإنه لابد من التفريق بين الاهتمام بالرياضة على أنها تقوية للجسد للقيام بالواجبات الشرعية والاجتماعية، وتحقيق الكفاية والصحة العامة ، وبين الاهتمام بالرياضة لمجرد المتعة الاجتماعية ، والمعرفة الثقافية

---

(١) انظر: أ - الحارثي، ساعد العرابي ومراد محمد عاصي. "أطر استفادة الشباب في المملكة العربية السعودية من الجرائد والمجلات- بحث ميداني". ص٢٤٩-٢٥٠.

ب- الحارثي، ساعد خضر. "أنماط مشاهدة الشباب لبرامج التلفزيون في المملكة العربية السعودية". ص ٧٥٦-٧٥٧.

(٢) انظر: الديلم، فهد عبد الله. "اتجاهات الشباب نحو الكرة – دراسة استطلاعية على عينة من طلبة المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية بمنطقة الرياض". ص١٢٩.

الـتي يترفَّـع عـنها الشـخص الجـاد في العمـوم، والشـخص المسلم عـلى الخصـوص، فضـلاً عـن الفـتاة المسـلمة المخدَّرة المصونة.

النتائج والتوصيات:

بعد هذا الاستعراض الموجز والمختصر للمسألة الرياضية للفتيات ، وضوابط السلامة اللازمة لممارستهن للأنشطة الرياضية وألعابها: يخلص البحث إلى مجموعة من النتائج مقرونة بالتوصيات اللازمة بهدف تحقيق مبدأ السلامة الشاملة للفتاة المسلمة الممارسة للرياضة البدنية:

١. يستوعب منهج الإسلام التربوي بتوجيهاته وأحكامه وآدابه كل أنشطة الإنسان في حياته الدنيا ، بما في ذلك الرياضية البدنية ؛ لهذا فإنه لا يصح لأحد– كائناً من كان – أن ينطلق في أيٍّ شأن من شؤون الحياة – ولاسيما العامة منها– فيختار لنفسه، أو لأمته ما شاء ، دون الرجوع إلى المصادر الشرعية في كتاب الله تعالى ، وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، وفيما أجمعت عليه الأمة ، ومِن ثمَّ الالتزام بذلك.

٢. الأصل في الأنشطة الرياضية الإباحة ؛ فإن الكسل – بكل صوره – مكروهٌ شرعاً ، إلا أن أنواعاً من الألعاب الرياضية ، وصوراً من أساليب ممارستها ، ومتعلقات أخرى تلحق بذلك : تُخرج هذه الرياضة عن حدِّ الإباحة إلى الكراهة أو التحريم ، وهذا بالضرورة يوجب التوصية بأهمية الالتزام الشرعي في اختيار الألعاب الرياضية ، وأساليب ممارستها ، وكل ما يلحق بها ، مع أهمية التقيُّد بالآداب الاجتماعية والأخلاقية المرعية بالشرع الحنيف ، التي تهدف إلى تحقيق السلامة الشاملة للإنسان.

٣. تحقق الرياضة البدنية للفتيات جملة من الفوائد الصحية العامة ، التي تشمل النواحي : الجسمية ، والنفسية ، والعقلية ... وذلك حين تُمارس ضمن ضوابط السلامة العامة ، الكفيلة بإحكام

نشاط الفتيات الرياضي ضمن الحدود الشرعية والصحية والخلقية ، دون متعلقات الرياضة الحديثة من : المفاسد الخلقية ، والأضرار الصحية ، وترف الثقافة الرياضية ، وهذا بالضرورة يتطلب أخذ هذه الضوابط في الاعتبار عند ممارسة الفتيات للرياضة البدنية.

٤. تحقق الخدمة المنزلية للفتيات - بكل فعالياتها الحركية ، واستمراريتها اليومية - الأهداف المنشودة من وضع الأنشطة الرياضية وألعابها المتنوعة ؛ إذ إن الألعاب الرياضية بأنواعها المختلفة ليست مقصودة لذاتها ، وإنما المقصود هو النشاط الحركي المستمر ، مما يتطلب التأكيد على أهمية الخدمة المنزلية للفتيات في تحقيق الصحة الجسمية ، مع ما فيها من فضيلة القيام بالمسؤولية الأسرية ، ورعاية العائلة.

٥. ارتبطت غالب ممارسات الفتيات المعاصرات للرياضة البدنية في الحياة العامة بصور وأساليب ومواقف لا تتوافق مع المبادئ التربوية الإسلامية، ولا تتماشى مع قيمها وآدابها ، وهذا يُوجب على الفتاة المسلمة الاكتفاء بالممارسة الرياضية والحركية داخل منزلها ، أو ضمن ساحاته المفتوحة المأمونة ؛ فإن حصول الفائدة من الممارسة الرياضية البدنية لا يفتقر إلى الساحات الكبيرة ، ولا إلى الأدوات الرياضية المعقدة ، بقدر ما يفتقر إلى الحركة الجسمية والعضلية في حدِّ ذاتها ، بل إن الدَّلك والدهن والتمريخ كل ذلك يدخل ضمن مفهوم الرياضة البدنية المفيدة.

٦. يُحجم كثير من الفتيات المسلمات عن المشاركة في الأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية ، ويفضِّلن ممارستها داخل المنزل مع أفراد الأسرة ؛

وذلك يرجع إلى خوفهن من احتمال الانكشاف أمام الرجال الأجانب ، ولاسيما في المجتمعات التي لا تراعي خصوصيات الإناث الجسدية ، وأحكام الحجاب الشرعي ، لذا تجدر التوصية باكتفاء الفتيات بالممارسة الرياضية المنزلية المستمرة بهدف السلامة الخلقية ؛ فإن ستر العورة بالنسبة للأنثى – بصورة خاصة – مطلب شرعي مُحكم ، لا يجوز التنازل عنه ، أو تعريضه للاختلال لمجرد مطلب كمالي لا يصل حدَّ الحاجة عادة ، فضلاً عن أن يصل درجة الضرورة ، التي تباح عندها المحظورات.

٧. جاءت الشريعة الإسلامية بالتفريق الواضح بين معالم الذكورة ومعالم الأنوثة في جميع صور الممارسات والسلوكيات ؛ ليبقى لكل جنس طبيعته المغايرة للجنس الآخر ، فيحصل من ذلك

التكامل بينهما ، ويتهيأ كلٌ لما خُلق له ، إلا أن واقع الممارسات الرياضية الحديثة ، وأهدافها الاقتصادية والتجارية ، ووسائلها التنافسية : تُغري إلى مزيد من العطاء الجسمي المصبوغ بشيء من العنف ، وتدفع إلى ألعاب رياضية خطرة ومهلكة ، لا تحقق الغاية الصحية المنشودة من ممارستها ، ولا تناسب طبيعة الإناث ؛ لكونها تصبغ أجسادهن بالطابع الذكوري ، مما يعطِّلهن عن أداء واجباتهن الطبيعية والفطرية والاجتماعية المناطة بهن ، ولاشك أن هذا الوضع للممارسات الرياضية النسائية لا يتوافق مع نظام الإسلام التربوي ، الذي يؤكِّد على ضرورة السلامة الشاملة من جميع الانحرافات ، مما يوجب التوصية بضرورة تناسب النشاط الرياضي مع طبيعة الإناث الفطرية والاجتماعية ،

مع ضمان حفظ معالم أنوثتهن من الاضمحلال، وهـذا لا يحصـل بكمالـه إلا حـين تُلغـى أنشـطة الفتيات الرياضية التنافسية ، وتستبدل بالأنشطة الرياضية التعاونية والفردية.

٨. يغلـب عـلى الأنشـطة الرياضـية وألعابهـا سمـة الـتوتر والإثـارة والانفعـال ؛ لمـا فـيها مـن طـابع التنافس والعدوانية والمغالبة ، الـتي تُعـد الوقـود الرئيس لغالب الألعاب الرياضية ، وهذا الوصف يـتعارض بصـورة كاملـة مـع طبـيعة الـدور الاجـتماعي والفطـري المـناط بالفتـيات في خدمـة النـوع مـن خـلال الحمـل ، ورعايـة النسل ، ومن هـنا تجـب التوصـية باعـتماد الأنشـطة البدنـية الـتي يقـل فيها الاحتكاك الجسدي والازدحام ، ويشيع فـيها الـتعاون والـتلاطف والسـلام ، لمناسـبتها

لطبيعة الإناث وأدوارهن الفطرية، ومسؤولياتهن الاجتماعية.

٩. تتسم كثير من الأنشطة الرياضية المعاصرة بالمخاطرة ، ويشيع في كثير منها درجة عالية من العنف والقسوة والوحشية ، التي كثيراً ما تكون سبباً في هلاك الإنسان ، أو إعاقته الجسدية ، وهذا يتعارض بصورة صارخة من الوجهة التربوية الإسلامية ، التي تعتبر حفظ النفس وسلامتها من الضرر مقصداً من مقاصدها ، فلا تُجيز للشخص – تحت أي مبرر – أن يضر بجسده ، أو يعطِّله عن القيام بواجباته الشرعية المناطة به ، وهذا يتأكد بصورة أبلغ في حق الإناث لطبيعة المهمات المنوطة بهن، ومسؤولية الحمل والإنجاب، التي تتعارض تماماً مع حركة العنف والقسوة والمخاطرة التي تتسم بها كثير من

الألعاب الرياضية المعاصرة ؛ لذا تجدر التوصية بضرورة امتناع الفتيات عن الأنشطة والألعاب الرياضية التي تحمل في طبيعتها سمة العنف أو الوحشية أو المخاطرة ، والإبقاء على الممارسات الرياضية اللطيفة التي لا تتعارض مع أدوارهن الفطرية والاجتماعية ، وتحقق لهن قدراً من السلامة الصحية.

١٠. ينتشر بين غالب أفراد المجتمع السلبية تجاه الممارسة الحركية والرياضية ، مقابل درجة عالية من المتابعة الثقافية والفكرية للأنشطة الرياضية التنافسية ؛ بحيث ينحصر نشاط كثير من الناس ضمن حدِّ المتابعة ، والتنافس المقيت ، والتشجيع المفرط ، مما حدا بكثير من التجار والمستثمرين الاقتصاديين لاستغلال هذا الوضع الاجتماعي العالمي في مزيد من الاستهلاك وتنمية الثروات ،

حتى ارتفعت مكانة الجسد القوي والجميل إلى حدِّ التقديس ؛ لما يحققه من خلال : التنافس ، والإثارة ، والمخاطرة ، والجمال من العائدات المالية الكبيرة، والإسلام بمنهجه التربوي لا يرضى بتقديس الجسد ، ورفع مكانته فوق المبادئ والقيم الروحية ، ولا يوافق على بناء الجسد من أجل الجسد ، وإنما بناء الجسد بهدف تحقيق العبودية لله تعالى ، من خلال عمارة الأراضي ، والقيام بالمسؤوليات العبادية والاجتماعية والاقتصادية المناطة بالفرد والجماعة، ومن هنا لابد من التوصية بأهمية الممارسة الرياضية الواقعية ضمن ضوابط السلامة التربوية بما يناسب كل جنس، ويحقق سلامة الفتيات الصحية ، دون الالتفات إلى المتعلقات الرياضية من صور التنافس ، والمتابعة ،

والتشـجيع ، بما يضمن سلامة اهتمامات الفتيات من ترف الثقافة الرياضية ، ومتعلقاتها الفكرية.

هذا والحمد لله رب العالمين، وصلِّ اللهـم وسلـم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

المراجـــع

١- القرآن الكريم .

٢- إبراهيم ، عبدالستار (١٤٠٨هـ) . أسس علم النفس . (د . ط) . الرياض : دار المريخ .

٣- إبراهيم ، يوسف (١٤١١هـ) . " دراسة مقارنة للممارسات التي يفضلها طلبة الثالث المتوسط في أوقات الفراغ " . مجلة أبحاث اليرموك . العدد (٢) . جامعة اليرموك ، الأردن .

٤- ابن إبراهيم ، محمد بن إبراهيم آل الشيخ (١٣٩٩هـ) . فتاوى ورسائل ابن إبراهيم . تحقيق محمد بن عبدالرحمن بن قاسم . مكة المكرمة : مطبعة الحكومة .

٥- ابن الأثير ، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري (١٤٠٣هـ) . جامع الأصول في أحاديث الرسول . تحقيق عبدالقادر الأرناؤوط . ط ٢ . بيروت : دار الفكر .

٦- أحمد ، أبو عبدالله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني (١٤٢١هـ) . المسند . تحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرون . بيروت : مؤسسة الرسالة .

٧- أدنا يوست (د . ت) . رائدات النساء . ترجمة سليم عدو . (د . ط) . (د . م) : دار اليقظة العربية .

٨- أسعد ، يوسف ميخائيل (د . ت) . الشخصية القوية . (د . ط) . مصر : دار غريب .
٩- إسماعيل ، كمال عبدالحميد وأسامة كامل راتب (١٤٠٦هـ) . القياسات الجسمية للرياضيين . (د . ط) . القاهرة : دار الفكر العربي .
١٠- الأشول ، عادل (١٩٨٢م) . علم نفس النمو . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
١١- الألباني ، محمد ناصر الدين (١٤٠٩هـ) . صحيح سنن أبي داود . بيروت : المكتب الإسلامي .
١٢- الأمانة العامة للأمم المتحدة (١٩٩٤م) . مشروع برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية . مشروع برنامج غير منشور . القاهرة .
١٣- أنيس ، إبراهيم وآخرون (د . ت) . المعجم الوسيط . (د . ط) . مجمع اللغة العربية . قطر : دار إحياء التراث الإسلامي .
١٤- أوبير ، رونيه (١٩٧٧م) . التربية العامة . ترجمة عبدالله عبدالدائم . ط ٣ . بيروت : دار العلم للملايين .
١٥- باسلامة ، عبدالله حسين (١٤١٩هـ) . بناتنا اللحظات الهامة في حياتهن . جدة : شركة المدينة المنورة للمطبوعات .
١٦- البخاري ، أبو عبدالله محمد بن إسماعيل (١٤١٠هـ) . صحيح

البخاري . تحقيق مصطفى ديب البغا . ط ٤ . دمشق : دار ابن كثير .

١٧- بدوي ، أحمد زكي (١٩٧٧م) . معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية . (د . ط) . بيروت : مكتبة لبنان .

١٨- بدوي ، محمد (١٩٩٣م) . " التدمير الذاتي وعلم النفس " . مجلة الثقافة النفسية . العدد (١٣) . مركز الدراسات النفسية والنفسية - الجسدية . بيروت : دار النهضة العربية .

١٩- برنار ، ميشيل (١٩٨٣م) . الجسد . ترجمة إبراهيم خوري . (د . ط) . وزارة الثقافة والإرشاد القومي ، دمشق .

٢٠- البسام ، عبدالله عبدالرحمن (١٤١٣هـ) . توضيح الأحكام . جدة : دار القبلة للثقافة الإسلامية .

٢١- البستاني ، بطرس وآخران (د . ت) . موسوعة الحضارة العربية . (د . ط) . (د . م) : دار الكلمات للنشر .

٢٢- البعلبكي ، منير (١٩٨١م) . موسوعة المورد . بيروت : دار العلم للملايين .

٢٣- البغدادي ، موفق الدين عبداللطيف (١٤٠٩هـ) . الطب من الكتاب والسنة . تحقيق عبدالمعطي أمين قلعجي . ط ٢ . بيروت : دار المعرفة .

٢٤- بكار ، عبدالكريم محمد (١٤٠٧هـ) . " الإسلام وحده عالج

المجاعة وحارب الجوع " . مجلة المجتمع ، العدد (٧٩٢) ، جمعية الإصلاح الاجتماعي ، الكويت .

٢٥- البنا ، أحمد عبدالرحمن الساعاتي (د . ت) . الفتح الرباني . ط ٢ . بيروت : دار إحياء التراث العربي .

٢٦- البيهقي ، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي النيسابوري (١٣٤٤هـ) . السنن الكبرى . بيروت : دار المعرفة .

٢٧- ابن تيمية ، تقي الدين أحمد بن عبدالحليم بن عبدالسلام الحراني
(١٤٠٣هـ) . الفتاوى الكبرى . (د . ط) . بيروت : دار الكتب العلمية .

٢٨- جابر ، جابر عبدالحميد وسليمان الخضري الشيخ (١٩٧٨م) . دراسات نفسية في الشخصية العربية . (د . ط) . (د . م) : عالم الكتب .

٢٩- الجبوري ، عدنان جواد وآخران (١٤١٠هـ) . " أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية " . المجلة العربية لبحوث التعليم العالي . العدد (١٠) . المركز العربي لبحوث التعليم العالي ، دمشق .

٣٠- الجميلي ، السيد (١٩٨٦م) . المشاكل الزوجية بين الطب والدين . بيروت : دار مكتبة الهلال .

٣١- جهينة ، إبراهيم علام (د . ت) . مدونة التاريخ الرياضي . (د . ط) . (د . م) : الدار القومية .

٣٢- جونستون ، إدجار ورولاند فاونس (١٩٦٤م) . النشاط المدرسي في المرحلة الثانوية . ترجمة محمد علي العريان ومحمد السيد روحة . (د . ط) . القاهرة : دار القلم .

٣٣- الحارثي ، ساعد العرابي ومراد محمد عاصي (١٤١٠هـ) . " أطر استفادة الشباب في المملكة العربية السعودية من الجرائد والمجلات - بحث ميداني " . مجلة جامعة الملك سعود . العدد (١) . الآداب . جامعة الملك سعود ، الرياض .

٣٤- الحارثي ، ساعد خضر (١٤١٠هـ) . " أنماط مشاهدة الشباب لبرامج التلفزيون في المملكة العربية السعودية " . مجلة جامعة الملك سعود . العدد (٢) . الآداب . جامعة الملك سعود ، الرياض .

٣٥- الحاكم ، أبو عبدالله محمد بن عبدالله بن محمد النيسابوري (د . ت) . المستدرك . (د . ط) . بيروت : دار المعرفة .

٣٦- ابن حجر ، شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن علي العسقلاني (١٣٩٨هـ) . فتح الباري بشرح صحيح البخاري . تحقيق طه عبدالرؤوف سعد وآخران . (د . ط) . القاهرة : مكتبة الكليات الأزهرية .

٣٧- ابن حجر ، شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن علي العسقلاني (١٤١٤هـ) . المطالب العالية بزوائد المسانيد الثمانية . تحقيق

حبيب الرحمن الأعظمي . (د . ط) . بيروت : دار المعرفة . و (١٤١٨هـ) . تحقيق غنيم عباس غنيم وياسر إبراهيم محمد . الرياض : دار الوطن .

٣٨- حريري ، مجدي محمد (١٤٠٩هـ) . أسس تصميم المسكن في العمارة الإسلامية . جدة : الشركة السعودية .

٣٩- حريري ، مجدي محمد (١٤١١هـ) . صحن الدار والتطلع إلى السماء . جدة : دار المجتمع .

٤٠- حسانين ، محمد صبحي (١٤١٤هـ) . أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين . القاهرة : دار الفكر .

٤١- الحسن ، إحسان محمد (١٩٨٦م) . الفراغ ومشكلات استثماره . بيروت : دار الطليعة .

٤٢- الحماحمي ، محمد محمد (١٤٠٦هـ) . أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة . نادي مكة الثقافي ، مكة المكرمة .

٤٣- خربكوفا ، أنطونيو (١٩٨٠م) . " التربية البدنية والنمو العقلي للأطفال " . ترجمة محمد كمال لطفي . مجلة مستقبل التربية . العدد (١) . اليونسكو .

٤٤- الخوارزمي ، أبو عبدالله محمد بن أحمد بن يوسف الكاتب (١٤١١هـ) . مفاتيح العلوم . تقديم جودت فخر الدين . بيروت : دار المناهل .

٤٥- أبو داود ، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (د . ت) . سنن أبي داود . تحقيق محمد محي الدين عبدالحميد . (د . ط) . بيروت : دار الكتب العلمية .

٤٦- الدربندي ، عبدالرحمن سليمان (د . ت) . المرأة العراقية المعاصرة . وزارة التربية ، العراق .

٤٧- الدرع ، محمد خير (١٣٩٠هـ) . التربية البدنية في الإسلام . (د . ط) . دمشق : المكتبة الأموية .

٤٨- درويش ، كمال ومحمد الحماحمي (١٤٠٦هـ) . الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر . (د . ط) . مركز البحوث التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .

٤٩- الدعيج ، عبدالعزيز دعيج (٢٠٠٢م) . " أسباب عزوف طلبة جامعة الكويت عن الاشتراك في الأنشطة الطلابية " . المجلة التربوية ، العد (٦٤) ، جامعة الكويت ، الكويت .

٥٠- ابن أبي الدنيا ، أبو بكر عبدالله بن محمد بن عبيد البغدادي (١٤١٠هـ) . العيال . تحقيق نجم عبدالرحمن خلف . الرياض : دار ابن القيم .

٥١- الدويك ، يوسف راتب (١٤٠٥هـ) . " الرياضة في الإسلام " . مجلة التربية . العدد (٧٢) . قطر .

٥٢- الديلم ، فهد عبدالله (١٤٢٢هـ) . " اتجاهات الشباب نحو الكرة – دراسة استطلاعية على عينة من طلبة المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية بمنطقة الرياض " . مجلة رسالة التربية وعلم النفس ، العدد (١٥) ، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية ، الرياض .

٥٣- راتب ، أسامة كامل (١٤١٠هـ) . دوافع التفوق في النشاط الرياضي . (د . ط) . القاهرة : دار الفكر العربي .

٥٤- رشوان ، حسين عبدالحميد (١٩٩٨م) . علم اجتماع المرأة . (د . ط) . (د . م) : المكتب الجامعي الحديث .

٥٥- رشيد ، مادون (١٤١٩هـ) . قضايا اللهو والترفيه بين الحاجة النفسية والضوابط الشرعية . الرياض : دار طيبة .

٥٦- الرهاوي ، إسحاق بن علي (١٤١٢هـ) . أدب الطبيب . تحقيق مريزن سعيد عسيري . مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية ، الرياض .

٥٧- زيدان ، عبدالكريم (١٤١٣هـ) . المفصل في أحكام المرأة . بيروت : مؤسسة الرسالة .

٥٨- زيدان ، محمد مصطفى (١٤٠٣هـ) . دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام . ط ٢ . جدة : دار الشروق .

٥٩- الساعاتي ، سامية حسن (١٤٠٦هـ) . جرائم النساء . المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، الرياض .

٦٠- سبوك ، بنجامين (د . ت) . الدكتور سبوك يتحدث إلى الأمهات . ترجمة عايدة أباديرو وآخران . (د . ط) . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٦١- السرخسي ، أبو بكر محمد بن أحمد بن سهل (د . ت) . شرح كتاب السير الكبير . تحقيق صلاح الدين المنجد . (د . ط) . (د . م) : (د . ن) .

٦٢- السعود ، راتب (١٤٠٥هـ) . " أهمية اللعب في التربية " . مجلة التربية . العدد (٣٤) . الإمارات العربية المتحدة .

٦٣- سلامة ، بهاء الدين (١٤٠٥هـ) . الجوانب الصحية في التربية الرياضية . (د . ط) . مكة المكرمة : مكتبة الفيصلية .

٦٤- سلامة ، عبدالحميد (د . ت) . الرياضة البدنية عند العرب . (د . ط) . طرابلس : الدار العربية للكتاب .

٦٥- ابن سودة ، عبدالسلام عبدالقادر (١٤١٧هـ) . إتحاف المطالع بوفيات أعلام القرن الثالث عشر والرابع عشر . تحقيق محمد صبحي . بيروت : دار الغرب الإسلامي .

٦٦- ابن سينا ، أبو علي الحسين بن علي (١٤٠٥هـ) . دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية . ط ٢ . بيروت : دار إحياء العلوم .

٦٧- ابن سينا ، أبو علي الحسين بن علي (د . ت) . القانون في الطب . (د . ط) . بيروت : دار الفكر .

٦٨- الشاطبي ، أبو إسحاق إبراهيم بن موسى بن محمد اللخمي الغرناطي المالكي (د . ت) . الموافقات . عناية عبدالله دراز ومحمد عبدالله دراز . (د . ط) . بيروت : دار المعرفة .
٦٩- شافر ، لورنس (د . ت) . السلوك الشاذ - دلالاته وأسبابه . سلسلة المعرفة الصحية . (د . ط) . (د . م) : دار الكتاب العربي .
٧٠- شرف ، موسى صالح (١٤٠٨هـ) . فتاوى النساء العصرية . ط ٤ . بيروت : دار الجيل .
٧١- الشرفي ، علي حسن (١٤١٧هـ) . شرح قانون الجرائم والعقوبات اليمني – جرائم الاعتداء على الأشخاص . ط٢ . (د . م) : دار المنار .
٧٢- الشوكاني ، محمد بن علي بن محمد بن عبدالله الصنعاني اليماني (١٤٠٣هـ) . نيل الأوطار . بيروت : دار الكتب العلمية .
٧٣- شوي ، أورزولا (١٩٨٢م) . أصل الفروق بين الجنسين . ترجمة بو علي ياسين . بيروت : دار التنوير .
٧٤- ابن أبي شيبة ، أبو بكر عبدالله بن محمد بن إبراهيم العبسي الكوفي (د . ت) . المصنف . تحقيق عبدالخالق الأفغاني وآخرون . (د . ط) . جدة : دار المدني .
٧٥- شيخاني ، سمير (١٤١٦هـ) . سجل الأيام . بيروت : دار الجيل .

٧٦- شيفر ، شالز وهوارد ميلمان (١٩٨٩م) . مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها . ترجمة نسيمة داود ونزيه حمدي . الجامعة الأردنية ، عمان .

٧٧- الطويل ، نبيل صبحي (١٤٠٥هـ) . الحرمان والتخلف في ديار المسلمين . كتاب الأمة . رئاسة المحاكم الشرعية والشؤون الدينية ، قطر . ط ٢ . بيروت : مؤسسة الرسالة .

٧٨- ابن عابدين ، محمد أمين (١٤١٢هـ) . حاشية رد المحتار . ط ٢ . بيروت : دار الفكر .

٧٩- العاصمي ، عبدالرحمن بن محمد بن قاسم النجدي (١٤٠٥هـ) . حاشية الروض المربع شرح زاد المستقنع . ط ٣ . (د . م) : (د . ن) .

٨٠- عبدالجواد ، توفيق أحمد (١٩٧٦م) . معجم العمارة وإنشاء المباني . المعاجم التكنولوجية التخصصية (د . ط) . ألمانيا : (د . ن) .

٨١- عبدالخالق ، أحمد وآخران (١٩٩٥م) . " موضوعات التفكير قبل النوم لدى عينة من طلاب جامعة الكويت " . مجلة العلوم الاجتماعية . العدد (٢) . جامعة الكويت ، الكويت .

٨٢- عبدالخالق ، أحمد محمد ومحمد نجيب الصبوة (١٩٩٦م) . " الأنشطة والأحداث السارة لدى عينة من طلاب الجامعة في

مصر " . مجلة العلوم الاجتماعية . العدد (٣) . جامعة الكويت ، الكويت .

٨٣- عبدالعزيز ، صالح وعبدالعزيز عبدالمجيد (د . ت) . التربية وطرق التدريس . ط ١٢ . القاهرة : دار المعارف بمصر .

٨٤- عبدالفتاح ، سيد صديق (١٤٠٨هـ) . أغرب عجائب المرأة في العالم القديم والحديث . دمشق : دار الكتاب العربي .

٨٥- عبدالفتاح ، أبو العلا (١٩٨٥م) . بيولوجيا الرياضة . ط ٢ . القاهرة : دار الفكر العربي .

٨٦- عبدالفتاح ، كاميليا (د . ت) . سيكولوجية المرأة العاملة . (د . ط) . القاهرة : نهضة مصر .

٨٧- عبدالوهاب ، جلال (١٩٨٣م) . برامج اللياقة البدنية للآنسات والسيدات . الكويت : ذات السلاسل .

٨٨- عريفج ، سامي (١٤٠٧هـ) . علم النفس التطوري . ط ٢ . عمان : دار مجدلاوي .

٨٩- العقاد ، عباس محمود (١٩٨٤م) . المجموعة الكاملة . (د . ط) . بيروت : دار الكتاب اللبناني .

٩٠- أبو العلا ، عواطف (د . ت) . التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية . (د . ط) . القاهرة : دار نهضة مصر .

٩١- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٢م) . سيكولوجية التدريب والمنافسات . ط ٧ . القاهرة : دار المعارف .

٩٢- علاوي ، محمد حسن (١٩٧٥م) . علم النفس الرياضي . ط ٢. القاهرة : دار المعارف بمصر .
٩٣- العلبي ، محيى الدين طالو (١٤١١هـ) . أمراض النساء . دمشق : دار ابن كثير .
٩٤- عمار ، حامد (١٩٨٧م) . " قضايا المرأة العربية في زحمة المفاهيم المشوهة " . مجلة المرأة العربية . العدد (٥) . الاتحاد النسائي العربي العام ، بغداد .
٩٥- العيسوي ، عبد الرحمن (١٤١٩هـ) . علم نفس الشواذ والصحة النفسية . بيروت : دار الراتب الجامعية .
٩٦- عيسى ، إبراهيم (١٤١٤هـ) . الحرب بالنقاب - ظاهرة حجاب الفنانات . العجوزة : دار الشباب .
٩٧- أبو غدة ، حسن (١٤٠٧هـ) . أحكام السجن ومعاملة السجناء في الإسلام . الكويت : مكتبة المنار .
٩٨- الغزالي ، محمد (١٤١٢هـ) . قضايا المرأة بين التقاليد الراكدة والوافدة . ط ٤ . القاهرة : دار الشروق .
٩٩- غيو ، رينيه بول (١٩٩٠م) . " تعلم كيف تتنفس " . مجلة الثقافة النفسية . العدد (٤) . مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية - بيروت : دار النهضة العربية .
١٠٠- ابن قدامة ، موفق الدين أبو محمد عبدالله بن أحمد الحنبلي (١٤٠٤هـ) . المغني . عناية وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بالكويت . بيروت : دار الفكر .

١٠١- القرافي ، شهاب الدين أبو العباس أحمد الصنهاجي (١٩٩٤م) . الذخيرة . تحقيق محمد حجي وآخريْن . بيروت : دار الغرب الإسلامي .
١٠٢- ابن القطان ، أبو الحسن علي بن محمد الفاسي (١٤١٦هـ) . النظر في أحكام النظر بحاسة البصر . تحقيق إدريس الصمدي وفاروق حمادة . بيروت : دار إحياء العلوم .
١٠٣- قلعه جي ، عبدالفتاح رواس (١٤١١هـ) . مدخل إلى علم الجمال الإسلامي . بيروت : دار قتيبة .
١٠٤- قلعه جي ، محمد رواس وحامد صادق قنيبي (١٤٠٨هـ) . معجم لغة الفقهاء . ط ٢ . بيروت : دار النفائس .
١٠٥- ابن القيم ، شمس الدين أبو عبدالله محمد بن أبي بكر الدمشقي (١٤٠٢هـ) . زاد المعاد في هدي خير العباد . تحقيق شعيب الأرنؤوط وعبدالقادر الأرنؤوط . ط ٣. بيروت : مؤسسة الرسالة .
١٠٦- كاشف ، عزت محمود (١٤١٢هـ) . الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة : دار الفكر العربي .
١٠٧- كحالة ، عمر رضا (١٤٠٠هـ) . الجمال البشري . بيروت : مؤسسة الرسالة .
١٠٨- كحالة ، عمر رضا (١٤٠١هـ) . المرأة في عالمي العرب والإسلام . ط ٢ . بيروت : مؤسسة الرسالة .

١٠٩- المباركفوري ، صـفي الرحمن (د . ت) . إبراز الحق والصواب في مسـألة السـفور والحجـاب . (د . ط) . الرياض : دار الصحاوي .
١١٠- المجمع الفقهي الإسلامي (د . ت) . قرارات المجمع الفقهي الإسلامي لدورته من العاشرة ١٤٠٨هـ حتى الثالثة عشرة ١٤١١هـ . (د . ط) . رابطة العالم الإسلامي ، مكة المكرمة .
١١١- المحرر (١٤٠٣هـ) . بروتوكولات حكماء صهيون . بيروت : دار القرآن الكريم .
١١٢- المحرر (١٤٠٤هـ) . " القارة الإفريقية تموت جوعاً " . مجلة المجتمع ، العدد (٦٧٦) ، جمعية الإصلاح الاجتماعي ، الكويت .
١١٣- المحرر (١٤٢٤هـ) . قطوف ذو القعدة ١٤٢٤هـ . ملف صحفي . شركة تقنية المعلومات والتوثيق المحدودة . الرياض .
١١٤- المحرر (٢٨رجب١٤٢٠هـ) . " الملاكمة النسائية صرعة مصيرها الزوال " . صحيفة الشرق الأوسط ، العدد (٧٦٤٨) .
١١٥- مخلوف ، حسنين محمد (١٤٠٥هـ) . فتاوى شرعية وبحوث إسلامية . ط٥ . (د . م) : دار الاعتصام .
١١٦- المريني ، عبدالحق (١٩٩٣م) . دليل المرأة المغربية . الرباط : دار نشر المعرفة .

١١٧- مسلم ، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (د . ت) . صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي . (د . ط) . (د . م) : دار إحياء التراث العربي .
١١٨- المقدسي ، شمس الدين محمد بن أحمد بن سعيد الحنبلي (١٤١١هـ) . المسائل المهمة . تحقيق عبد الكريم صنيتان العمـري . القاهرة : مطابع دار المدني .
١١٩- منسي ، محمود عبدالحليم (١٤٠٧هـ) . الابتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية والمستوى الاجتماعي . مركز النشر العلمي ، جامعة الملك عبدالعزيز ، جدة .
١٢٠- منصور ، محمد خالد (١٤٢٣هـ) . " الضوابط الشرعية لممارسة المرأة الرياضة في الفقه الإسلامي المقارن " . مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية ، العدد (٤٩) ، جامعة الكويت ، الكويت .
١٢١- ابن منصور ، سعيد بن منصور بن شعبة الخرساني المكي (١٤٠٥هـ) . تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي . بيروت ، دار الكتب العلمية .
١٢٢- موسى ، عبدالله إبراهيم (١٤١٦هـ) . المسؤولية الجسدية في الإسلام . بيروت : دار ابن حزم .
١٢٣- النووي ، أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري الخزامي الشافعي

(١٣٤٧هـ) . صحيح مسلم بشرح النووي . بيروت : دار إحياء التراث العربي .

١٢٤- الهاشمي ، عبدالحميد محمد (١٤٠٤هـ) الفروق الفردية . ط ٢ . بيروت : مؤسسة الرسالة .

١٢٥- الوقفي ، راضي (١٩٨٩م) . مقدمة في علم النفس . ط ٢ . بيروت : المؤسسة العربية للدراسات والنشر .

١٢٦- الوكيل ، محمد (١٤١٦هـ) . فقه الأولويات - دراسة في الضوابط . المعهد العالمي للفكر الإسلامي ، الولايات المتحدة الأمريكية .

١٢٧- يونس ، علي حسين (١٤٢٣هـ) . الألعاب الرياضية – أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي . الأردن : دار النفائس .

المحتويـات

آية وحديث..... ٣

مقدمة..... ٥

مدخل..... ١٥

الضابط الأول:

سلامة سلوك الفتاة الأخلاقي من الانحراف..... ٢١

الضابط الثاني:

سلامة شخصية الفتاة الأنثوية من الاسترجال..... ٢٩

الضابط الثالث:

سلامة صحة الفتاة النفسية من التوتر..... ٣٧

الضابط الرابع:

سلامة صحة الفتاة الجسمية من الضرر..... ٤٣

الضابط الخامس:

سلامة اهتمامات الفتاة الفكرية من ترف الثقافة الرياضية ٥١

النتائج والتوصيات..... ٥٩

المراجع..... ٧١

المحتويات..... ٨٩