

تربیت بدنی و ورزش از منظر اسلام

طاهره طاهریان
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد تهران مرکز

کلیدواژه‌ها: آفرینش،

قرآن مجید، فراگیری ورزش، اخلاق اسلامی - ورزشی.

هدف از آفرینش انسان

از دیدگاه قرآن کریم، آفرینش دارای هدف و غایت است. جهان آفرینش بیهوده خلق نشده و به سوی مقصد و مقصودی در حرکت و تکاپوست: پروردگار! جهان آفرینش را بیهوده نیافریده‌ای [عمران / ۱۹۱].

انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست. او بیهوده آفریده نشده است: «آیا گمان کرده‌اید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و شما به سوی ما بازگشت نمی‌کنید؟» [مؤمنون / ۱۱۵]. بنابراین به تعبیر قرآن کریم، جهان آفرینش بیهوده آفریده نشده است.

از همه مهم‌تر این است که انسان موجودی باطل و پرتاب شده به جهان هستی نیست. مأمور به امر عظیمی است و سپس به سوی خداوند بازمی‌گردد. انسان که اشرف مخلوقات است، شایستگی برترین ستایشگران و عابدان پروردگار را داراست تا از این طریق به قرب ربوبی و وصل الهی نایل آید. از این‌رو، انسان نیز به عنوان جانشین و خلیفه‌ی خداوند روی زمین، وظایف و مسئولیت‌های خطیری در زمینه‌ی زندگی فردی و اجتماعی، تزکیه‌ی نفس، پالایش روح، رعایت ارزش‌ها و الگوهای الهی تا مرز خداگونه شدن برعهده دارد.

قرآن کریم مهم‌ترین عواملی را که موجب رشد و کمال انسان می‌شود، تفکر و تعقل، ایمان و عمل صالح برمی‌شمارد. کلمه‌ی «تفکر» ۲۱ بار و کلمه‌ی «تعقل» ۴۹ بار در قرآن کریم آمده است. بنابراین، عملکرد آدمی آینده‌ای از فطرت، تفکر و تعقل است و تفکر و تعقل اساس علم و آگاهی است. ایمان نیز محصول تفکر، تعقل و آگاهی به همراه کشف و شهود قلبی است. هم‌چنین، اعمال، کردار، رفتار، عبادت، معاملات، مرادات و همه‌ی خصوصیات فردی و



پیامبر اکرم (ص):

مؤمنی که قوی و نیرومند باشد، بهتر

است از مؤمنی که ضعیف باشد

خدا، آن کسی که قدرت عظیمی دارد، او {پیامبر} را تعلیم داده است، همان کسی که توانایی فوق‌العاده و سلطه بر هر چیز دارد.

● «ان القوة لله جميعاً» [بقره/ ۱۶۵]: تمامی قدرت و توانایی از آن خداوند است.

● «لا حول و لا قوة الا بالله» [کهف/ ۳۹]: جز اراده و قدرت خدا، قوه‌ای نیست.

● «ان الله هو الرزاق ذوالقوة المتین» [ذاریات/ ۵۸]: همانا روزی بخشنده تنها خداست که صاحب قوت و اقتداری سخت استوار است.

● «ان ربك هو القوی العزیز» [هود/ ۶۶]: همانا پروردگار تو مقتدر و پیروزمند است.

اگر قوی بودن صفت خوبی نبود، هرگز خداوند، خود را به آن متصف نمی‌فرمود.

در ادامه به برخی فرمایش‌های حضرت پیامبر اکرم (ص) نیز در این زمینه اشاره می‌کنیم:

● مؤمنی که قوی و نیرومند باشد، بهتر است از مؤمنی که ضعیف باشد.

● خداوند بنده‌ی قوی خود را دوست دارد.

● بدن تو بر تو حقی دارد.

● تفریح و بازی کنی، زیرا دوست ندارم که در بدن شما هیچ خشونت‌ی دیده شود.

● به فرزندان خود تیراندازی و شنا بیاموزید.

● خوش‌بخت و سعادت‌مند آن انسان با ایمانی است که درآمدش برای معاش او کافی و قوای بدنش نیرومند باشد.

با توجه به آیات، احادیث و قرائن اشاره شده، ورزش و تربیت‌بدنی در اسلام تنها وسیله‌ای برای تزکیه، تربیت و سیر الی الله است.

امروزه ورزش به عنوان یک پدیده مهم اجتماعی در تمامی جوامع پیشرفته مطرح است. آیین مقدس اسلام نیز تربیت‌بدنی را به‌طور اعم در نظر داشته است. از دیدگاه اسلام، انسان در پیمودن راه کمال و تقرب، همواره با سه امر مرتبط به یکدیگر یعنی فرد، جامعه و عالم هستی سروکار دارد. انسان خود نیز از

سلامت جسمانی حتی برای زندگی عالمانه

و عابدانه، لازم است. سلامتی بدن، حرکت

و بازی، پیش‌نیازی برای حفظ وحدت بین

اجزا و کل آدمی تلقی می‌شود

اجتماعی مؤمن مبنی بر دستورهای قرآن است.

از طرف دیگر، قرآن مهم‌ترین موانع رشد و تکامل انسان را هوای نفس یا خودپرستی، تکبر و خودبرتربینی، حب دنیا و بدبینی و بدگمانی می‌داند. انسان موجودی دو بعدی است و خلقتی مرکب از روح و جسم دارد که متمم و مکمل یکدیگرند و در این ارتباط، لاجرم مراقبت و توجه به انسان نیز جایگاه و اهمیت ویژه‌ای می‌یابد؛ اهمیتی که در حوزه‌ی علوم تربیت‌بدنی و ورزش نیز مصداق دارد و در این مقاله به آن می‌پردازیم.

ورزش و تربیت‌بدنی

قرآن کتاب آسمانی، بزرگ‌ترین سرمشق و راه‌گشای انسان در همه‌ی امور و شئون تا روز قیامت است. در این کتاب بزرگ و بی‌نقص که کلام خالق انسان و تمام هستی است، آیاتی وجود دارند که به گونه‌ای بر اهمیت ورزش و نیرومندسازی جسم در کنار تقویت روح و روان دلالت دارند. در این نوشتار به برخی از آیات در حد وسع اشاره می‌شود؛ باشد که راه‌گشای ورزشکاران، ورزش دوستان و سایر اقشار جامعه‌ی مؤمن و مسلمان ما باشد. با مطالعه قرآن کریم متوجه می‌شویم که همیشه در قرآن، قوی بودن به عنوان یک امتیاز و عامل مثبت ارزیابی شده است. برای روشن شدن این مطلب به برخی از آیات قرآنی اشاره می‌شود:

۱. وقتی «بنی اسرائیل» انتخاب **طالوت** را از سوی پیامبرشان **اشموئیل** به عنوان رهبر، مورد انتقاد قرار می‌دهند، وی در پاسخ می‌گوید: «ان الله اضطفیة علیکم و زادہ بسطه فی العلم و الجسم» [بقره/ ۲۴۷]: خداوند او را بر شما برگزیده و قدرت علمی و جسمی وی را از شما افزون‌تر قرار داده است.

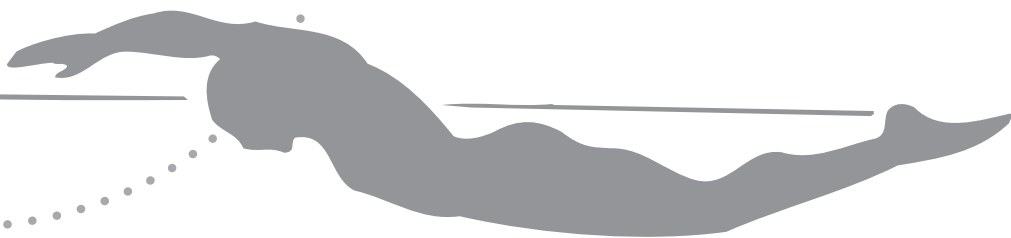
۲. درباره‌ی لزوم تقویت بنیه رزمی و نظامی می‌فرماید: «واعدوا لهم ما استطعتم من قوه» [انفال/ ۶۰]: در برابر آن‌ها [دشمنان] آن‌چه توانایی دارید، از نیرو آماده سازید.

۳. وقتی قرآن سرگذشت حضرت **موسی** (ع) را بیان می‌فرماید، او را مردی نیرومند و قوی معرفی می‌کند. در یک‌جا می‌فرماید: «فوکزه موسی ففضی علیه» [قصص/ ۱۵]: موسی تنها یک مشت به آن مرد زد و او درگذشت.

۴. هنگامی که حضرت **هود** (ع) می‌خواهد یکی از نعمت‌های خدا بر قوم خود را برشمارد، می‌فرماید: «وزادکم فی الخلق بصطه» [اعراف/ ۶۹]: و به چشم شما فروزی داد.

۵. خداوند متعال در آیات متعدد، خود را «قوی» می‌نامد. در این‌جا به بعضی از این آیات اشاره می‌شود:

● «علّمه شدید القوی ذومرة فاستوی» [نجم/ ۶-۵]



سه بعد جسمانی، عقلانی و نفسانی تشکیل شده است. اسلام مکتبی است که مخصوص یک یا چند زاویه از زندگی انسان نیست، بلکه برای تمام وجود در طول حیات برنامه دارد. کسانی که معتقدند اسلام مخصوص آخرت است و به دنیا کاری ندارد، یا تمامی برنامه‌هایش معطوف به پرورش و تقویت روح است و جسم را در ضعف و نقصان می‌خواهد تا روح قوی گردد، نیازمند مطالعه‌ی بیشتر و بازنگری در آموزه‌های دینی هستند. در مکتب اسلام، جسم و روح با یکدیگر تلفیق شده‌اند و فکر و روح سالم را در بدن و جسم سالم می‌توان یافت. در اسلام به تربیت بدنی با توجه به شکل و اهداف آن، بیشتر از سایر جنبه‌های حرکت اهمیت داده شده است. باید توجه داشت که در این دیدگاه، ضعف مقدمه استضعاف است و اصولاً تا فرد یا ملتی ضعیف نباشد، گرفتار استضعاف نمی‌شود و اسیر و زبون نمی‌گردد. مورد دیگر اهمیت تربیت بدنی، تقویت و پرورش بدن برای مقابله با سختی‌ها و شدائد است.

مولای متقیان می‌فرماید: «درختان بیابانی که از آب و رطوبت محروم‌اند، چوبی محکم‌تر و درختان سرسبز جویبار پوستی لطیف و نازک‌تر دارند و گیاهانی که در بیابان روییده‌اند، شعله‌ای قوی دارند و دیرتر خاموش می‌شوند» [نهج‌البلاغه، نامه‌ی ۴۵].

طبق این فرمایش‌ها، انسانی که در سختی زندگی و رشد می‌کند، در مقابل ناملایمات استوارتر است.

مسئله‌ی دیگر در این زمینه، تأثیر متقابل جسم و روان بر یکدیگر و کمک جسم به ایجاد ارزش‌های معنوی، تهذیب و تزکیه‌ی نفس و جهت‌دار بودن تربیت بدنی است. نماد ملموس، حقیقی و واقعی تحقیق این هدف، حضرت علی (ع) است که قدرت جسمانی را فقط، وسیله‌ای برای تقرب به خداوند قرار می‌دهد. ایشان در این باره می‌فرماید: «هنگامی که قوی می‌شوی، بر طاعت خدا شو و هنگامی که ضعیف می‌شوی، از معصیت خدا ضعیف شو.»

هم اوست که وقتی عمرو بن

عبدود پهلوان نامی عرب را بر زمین

می‌زند و قصد هلاکتش را دارد، چون عمرو

تربیت بدنی است. نماد ملموس، حقیقی و واقعی تحقیق این هدف، حضرت علی (ع) است که قدرت جسمانی را فقط، وسیله‌ای برای تقرب به خداوند قرار می‌دهد. ایشان در این باره می‌فرماید: «هنگامی که قوی می‌شوی، بر طاعت خدا شو و هنگامی که ضعیف می‌شوی، از معصیت خدا ضعیف شو.»

هم اوست که وقتی عمرو بن

عبدود پهلوان نامی عرب را بر زمین

می‌زند و قصد هلاکتش را دارد، چون عمرو

تربیت بدنی است. نماد ملموس، حقیقی و واقعی تحقیق این هدف، حضرت علی (ع) است که قدرت جسمانی را فقط، وسیله‌ای برای تقرب به خداوند قرار می‌دهد. ایشان در این باره می‌فرماید: «هنگامی که قوی می‌شوی، بر طاعت خدا شو و هنگامی که ضعیف می‌شوی، از معصیت خدا ضعیف شو.»

هم اوست که وقتی عمرو بن

عبدود پهلوان نامی عرب را بر زمین

می‌زند و قصد هلاکتش را دارد، چون عمرو

تربیت بدنی است. نماد ملموس، حقیقی و واقعی تحقیق این هدف، حضرت علی (ع) است که قدرت جسمانی را فقط، وسیله‌ای برای تقرب به خداوند قرار می‌دهد. ایشان در این باره می‌فرماید: «هنگامی که قوی می‌شوی، بر طاعت خدا شو و هنگامی که ضعیف می‌شوی، از معصیت خدا ضعیف شو.»

هم اوست که وقتی عمرو بن

عبدود پهلوان نامی عرب را بر زمین

می‌زند و قصد هلاکتش را دارد، چون عمرو

بر صورت مبارک او آب دهان می‌اندازد، حضرت از سینه‌ی او برمی‌خیزد و لحظاتی را به تأمل و قدم زدن می‌پردازد، تا مبادا در این قتل امیال شخصی و هواهای نفسانی، با انگیزه‌ی جهاد، شریک شوند [نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۵].

دین مبین اسلام با اظهار نظر صریح درباره‌ی ورزش‌های زمان خود، پرداختن به آن‌ها را توصیه کرده است. در احادیث آمده است که حضرت پیامبر (ص) اسب‌دوانی می‌کردند و در مسابقه اسب‌دوانی برای برنده چند مثقال نقره به عنوان جایزه مقرر می‌فرمودند [وسایل‌الشیعه، جلد ۱۳: ۳۴۶].

روایتی دیگر حاکی است که ایشان فرمودند به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید [نهج‌البلاغه، شماره ۱۹۵۴]. در حدیثی دیگر اسب‌سواری و تیراندازی را از سرگرمی‌های حق مؤمن به شمار آورده است. هم‌چنین فرموده‌اند که بهترین سرگرمی مؤمن شناس است.

تأکید اسلام بر فراگیری ورزش‌هایی مانند اسب‌دوانی و تیراندازی، به حدی است که حتی شرط‌بندی را در مورد آن‌ها بدون اشکال می‌داند. از حضرت صادق (ع) روایت شده است که: «فرشتگان از محلی که در آن قمار واقع شود متنفر بوده و صاحبان این عمل را لعن و نفرین می‌کنند؛ مگر آن‌که شرط‌بندی به واسطه‌ی دواندن اسب یا شتر یا تیراندازی باشد. چنان‌که پیامبر گرامی (ص) نیز با اسامه بن زید در مسابقه‌ی تیراندازی شرکت فرمود.»

اسلام و ورزش‌های مدرن

ورزش‌های مدرن دنیای امروز که پس از رنسانس رایج شده‌اند، بیش از ۲۰۰ سال عمر ندارند. این‌گونه ورزش‌ها با شکل و محتوای امروزی در صدر اسلام وجود نداشتند و طبیعتاً در آن زمان اظهارنظری هم راجع به آن‌ها نشده است. این مهم نیست که پدیده‌ای در صدر اسلام وجود داشته و راجع به آن اظهارنظر شده است یا خیر؛ مهم هدف و جهت حرکت پدیده است که به کدام‌سو می‌رود و چه اهدافی را تعقیب می‌کند.

در آیین‌های بخش اسلام، نوع و شکل ورزش مسئله نیست، بلکه هدف و جهت‌گیری ورزش مهم است. در اسلام ورزش هم مثل هر چیز باید به سوی پروردگار باشد و اگر چنین شد، رواست. اکنون که هدف، پرورش نسلی مقتدر و نیرومند برای دفاع از آرمان‌های اسلام و مسلمین است، چه تفاوت دارد که این هدف از طریق شنا و سوارکاری تحقق پذیرد یا از طریق

از دیدگاه اسلام، انسان در پیمودن راه کمال و تقرب، همواره با سه امر مرتبط به

یکدیگر یعنی فرد، جامعه و عالم هستی

سروکار دارد. انسان خود نیز از سه بعد

جسمانی، عقلانی و نفسانی تشکیل شده

است

فوتبال، بسکتبال و امثال آن. هر پدیده‌ای از جمله ورزش، به خودی خود فاقد ارزش است و نیت، هدف و جهت حرکت پدیده است که به آن ارزش می‌دهد یا آن را ضد ارزش می‌کند.

اهمیت توسعه و رشد تربیت‌بندی از منظر اسلام

انسان بهترین آفریده خداست که در عالی‌ترین شکل وحدت و هماهنگی بین اجزای خلق شده است. از بین رفتن سلامت جسمانی، این وحدت و هماهنگی را زایل می‌کند، همان‌طور که دور شدن از معنویت و اخلاق می‌تواند آدمی را از گوهر خود دور سازد. سلامت جسمانی حتی برای زندگی عالمانه و عبادانه، لازم است. سلامتی بدن، حرکت و بازی، پیش‌نیازی برای حفظ وحدت بین اجزا و کل آدمی تلقی می‌شود.

تربیت‌بندی و تأمین سلامتی برای اهداف دنیوی و اخروی، حق طبیعی افراد است و بهره‌مندی از این نوع تربیت، به منزله‌ی یک شیوه‌ی زندگی به منظور پرورش جزئی از کل وجود آدمی و بخشی از تجربه‌های شادی‌بخش و لذت‌آور است و با پرورش هماهنگ سایر ابعاد مغایر نیست. در حقیقت با تحقق اهداف تربیت‌بندی و با اعتقاد به حفظ رابطه‌ی «انسان - خدا» در زندگی، توسعه‌ی این اهداف در مسیر کمال واقعی و قرب‌الهی قرار می‌گیرد.

در حال حاضر دانش تربیت‌بندی با انبوهی از دستاوردهای علمی و اختصاصی روبه‌رو شده است. یافته‌های روز افزون دانش تربیت‌بندی در حیطه‌های مختلف این دانش (نظیر فیزیولوژی ورزش، مکانیک ورزش، جامعه‌شناسی ورزش، روان‌شناسی ورزش و...) این علم را به رشته‌های تخصصی و علمی خاصی تبدیل نموده است.

در آیین‌های بخش اسلام، نوع و شکل

ورزش مسئله نیست، بلکه هدف و

جهت‌گیری ورزش مهم است

آن‌چه که نباید فراموش شود، تأکید قرآن کریم بر رشد و توسعه‌ی مطالعات علمی و تحقیق در رشته‌ها و مبانی مختلف است، آن‌جا که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «هرگز از چیزی که بدان علم نداری، پیروی مکن» [سوره اسراء، آیه ۳۶].

اشاعه‌ی اخلاق اسلامی - ورزشی

در دنیای امروز، ورزش در ابعاد قهرمانی، همگانی، پرورشی و حرفه‌ای به اخلاقیات جدید نیز نیاز دارد، تا براساس آن زمینه‌ی سنجش و ارزیابی رفتارهای ورزشی فراهم آید. متعهدبودن به اصول ورزشکاری، یا به عبارتی پهلوانی و دلاوری، در تربیت‌بندی و ورزش جهان، موضوعی پذیرفته شده است. مبارزه‌ی صادقانه، سوگند ورزشکاران، نداشتن اعمال خلاف در ماه‌های قبل از مسابقه، الگو و سرمشق بودن قهرمان و نصب تندیس‌ها و یادبودهای قهرمانی در میادین ورزشی بسیاری از کشورهای جهان و غیرمسلمانان، نشان از علاقه‌مندی و احترام به جایگاه ورزشکاران است.

اکنون در جنبش المپیک نیز، رقابت‌های صلح‌آمیز، مخالفت شدید با دوپینگ و پرهیز از سوءاستفاده‌های سیاسی و اقتصادی مورد توجه است. بنابراین موضوعاتی هم‌چون قهرمان‌سالاری، صرف هزینه‌های گزاف برای قهرمانی یک تیم ورزشی، استخدام مربیان گران قیمت خارجی برای کسب موفقیت‌های زودگذر، تشریفات گسترده و اسراف و تبذیر برای انجام رویدادهای ورزشی، جای تأمل و بازبینی دارد؛ زیرا انعکاس بدیهی و طبیعی این‌گونه امور، محروم ماندن توده‌ی مردم و به‌ویژه کودکان و نوجوانان را از ابتدایی‌ترین امکانات ورزشی، تربیت‌بندی و تفریحی سالم به دنبال دارد.

بسیاری از مشکلات موجود در دنیای ورزش، به ویژه دوپینگ و برخی خشونت‌ها و وحشیگری‌ها در ورزش حرفه‌ای و گاهی ورزش قهرمانی، فرسایش اخلاقیات را در حوزه‌ی تربیت‌بندی و ورزش یادآور می‌شود و ما را بر آن می‌دارد تا با حفظ و تنظیم اصول و هنجاری‌های اخلاقی - اسلامی، برای رویکرد نظام‌مند آموزش و پرورش اخلاقیات، بیش از پیش بیندیشیم، زیرا اعمال و رفتار ورزشکاران، به اخلاق عمومی و کلی نظام اجتماعی - فرهنگی جامعه وابسته است.

منابع

۱. صبوری، حسین، ورزش در اسلام.

۲. قنبری پاکی، عباس، تربیت‌بندی از دیدگاه اندیشمندان اسلام.

۳. نیرو و نشاط. دفتر هشتم، اداره‌ی کل تربیت‌بندی وزارت آموزش و پرورش.

۴. آذرمانی، احمد. اصول و مبانی تربیت‌بندی و ورزش.

۵. نیرو و نشاط. دفتر سوم.

۶. نصری، عبدالله، انسان کامل از دیدگاه مکتب.

۷. رضائی‌نژاد، رحیم، اصول و مبانی تربیت‌بندی و ورزش.

۸. بهشتی، احمد. مبانی تربیت‌بندی در اسلام.