

## چکیده

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 ورزش و ورزشکار چه دیدگاهی دارد؟ این مقاله می کوشد در حد بضاعت خود با استفاده از آیات و روایات به پاسخ این سؤال پردازد. در این نوشتار به روش تحلیلی - توصیفی 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 مسلمان و بایدها و نبایدهای اخلاقی در این زمینه مطرح می گردد.

کلیدواژه ها: اخلاق، ورزش، ورزشکار، بایدهای اخلاقی، نبایدهای اخلاقی، جوانمردی، دوپینگ.

## 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، به گونه ای که مسابقات المپیک تقریباً سه و نیم میلیارد بیننده را به خود اختصاص داده است (ویوسیمسون و جیننگز، ۱۳۸۲، ص ۳۰). جامعه نیز از این امر مستثنا نمی باشد. در کنار این همه گسترش، همواره شاهد بروز افعالی ضد اخلاقی در ورزش بوده ایم که باعث نگرانی مردم عزیزمان شده است. علت این امر جدا شدن اخلاق از ورزش است؛ مسئله ای که همواره مورد تأکید امام خمینی قدس سره بوده است. ایشان در دیدار با ورزشکاران چنین بیان کردند: «ورزشکاران، به همان صورتی که ورزش جسمی دارند، ورزش روحی هم داشته باشند. از قدیم ورزشکاران ایران، به یاد خدا و علی علیه السلام بوده اند و این از برجستگی های آنان بوده است» (امام خمینی، بی تا، ج ۱۸، ص ۲۵۱).

در این مقاله درصددیم ضمن بررسی اهمیت و آثار ورزش و انواع ورزش هایی که در اسلام مطرح شده، به بررسی ویژگی های ورزشکار مسلمان پردازیم. نسبت به پیشینه بحث باید گفت: کتاب *داستان ورزش ایران*، که سیر تاریخی ورزش ایران را مورد ارزیابی قرار داده است، علت انحراف ورزش را عدم پایبندی به اخلاق، و سیطره نفوذ فرهنگ بیگانه می داند. این کتاب گرچه بسیار زیبا به بد اخلاقی ها و انحرافات ورزش ایران و ورزشکاران می پردازد، اما چنان که بیان شد، روش در این کتاب بررسی تاریخی است نه اخلاقی. در منابع و مقالات گوناگون، برخی مباحث مطرح شده با اخلاق ورزش آمیخته شده است. ضمن ارج نهادن به زحمات نویسندگان، مشخصه تحقیق حاضر این است که سعی شده با استفاده از آیات و روایات به این موضوع پرداخته شود.

سؤال اصلی عبارت است از: دیدگاه اسلام نسبت به ورزش چیست؟ و سؤال های فرعی نیز عبارتند از: ۱. اسلام چه ورزش هایی را مطرح می کند؟ ۲. هدف اصلی تأکید اسلام بر ادای این ورزش ها چه می باشد؟

## اهمیت و جایگاه ورزش

پیش از پرداختن به اهمیت و جایگاه ورزش، بجاست تعریفی از «ورزش» ارائه نماییم.

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.

## ورزش و سلامتی

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).

امام سجاد علیه السلام در دعا از خداوند چنین طلب می کند: «وَأَمِّنْ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعِدَّنَا مِنَ الْفَسَلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعِلَلِ وَالضَّرِّ وَالضَّجْرِ وَالْمَلَلِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۱، ص ۱۲۵)؛ خداوند! نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی و تنبلی و ناتوانی و بهانه آوری و زیان و دل مردگی و ملال، محفوظمان دار.

انسان مسلمان، هم به جسم قوی نیازمند است و هم به روحی قوی؛ جسم قوی برای خدمت به دین و جامعه انسانی و اسلامی و روح قوی برای غلبه بر شیطان و هوای نفسانی و اطاعت از فرامین الهی. از این رو، اسلام در کنار توجه به روح آدمی، به آمادگی جسمانی نیز توجه نموده است و از این رو، شاهد تأکیدی نسبت به ورزش هایی از جمله شنا، سوارکاری، تیراندازی، نیزه پرانی، و... می باشیم.

ورزش سلامت انسان را تضمین می کند و خطر بسیاری از بیماری های متداول را کاهش می دهد. برخی از آثار ویژه نرمش و تمرینات منظم عبارتند از: افزایش قدرت و تحمل بدن، بهبود انعطاف پذیری بدن، و احساس سرزندگی و شادابی. همچنین ورزش منظم می تواند فشار خون و درصد چربی بدن را کاهش دهد و کارایی قلبی و عروقی را بهبود بخشد. اگر ورزش همراه زندگی گردد، جلوی بروز بیماری های قلبی و عروقی و یوکی استخوان و بسیاری دیگر از بیماری ها گرفته می شود (ترکان، ۱۳۸۰، ص ۱۰).

## ورزش، دشمن کسالت و تنبلی

روایات بسیاری در سرزنش کسالت و تنبلی وارد شده است که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می نمایم:

امام صادق علیه السلام کسالت و بی قراری را کلید کارهای ناشایست بیان می فرماید که انسان باید از آن پرهیز نماید: «از کسالت و بی قراری پرهیز؛ به درستی که آنها کلید هر بدی اند؛ کسی که کسل است حقی را ادا نمی کند و کسی که بی قرار است بر حقی صبر نمی کند» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۹۶).

آن حضرت در حدیثی دیگر می فرماید: «در دعای خود، به خداوند عرضه می دارد: «خداایا، از کسالت... به تو پناه می برم» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۴، ص ۵۶۲).

یکی از عوامل از بین برنده کسالت، ورزش است. انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری می کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش فرم، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم تر می کند (وفایی، ۱۳۸۸، ص ۴۶).

## ورزش و سلامتی روان

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی، راهکار سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است. در نتیجه تمرینات ورزشی مداوم، میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی بیشتر و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی ذهنی در سالمندی می شود (همان، ص ۱۳).

امروزه پر کردن اوقات فراغت جوانان یکی از دغدغه های مسئولان و اولیاست. ورزش یکی از راه های پر کردن اوقات فراغت به صورت صحیح می باشد. ورزش علاوه بر آنکه باعث گذراندن اوقات فراغت می شود، در تأمین سلامت جسمی و روحی فرد تأثیر بسیاری دارد. علاوه بر آن، مانع انحرافات و مفاسد اخلاقی و اعتیاد به مواد مخدر می گردد (موظف رستمی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۴).

### اهمیت اخلاق ورزش و ورزشکار

ورزشکار در جوامع به عنوان الگو و اسوه دیگران مطرح می باشد. عده ای حتی در نوع لباس و حرکات خود از ورزشکاران تقلید می کنند. ورزشکار در میادین جهانی به عنوان نماینده و سفیر فرهنگی یک ملت مطرح می باشد و افعال غیر اخلاقی او به پای فرهنگ آن ملت و کشور نوشته می شود. از سوی دیگر، حرکات غیر اخلاقی ورزشکار با توجه به انعکاس آن، می تواند جامعه را ملتهب نماید. در این صورت، لزوم رعایت آموزه های اخلاق ضروری می باشد. بنابراین، تبیین بایدها و نبایدهای اخلاقی ورزشکار امری لازم به شمار می رود.

### انواع ورزش در اسلام

در اینجا به برخی از ورزش هایی که در منابع اسلامی به آن اشاره شده می پردازیم.

۱. دوومیدانی: دوومیدانی ورزشی است که به عنوان مادر ورزش های دیگر مطرح می باشد. در روایات مطرح شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گاهی با افراد مسابقه دو می دادند و گاهی حضرت برنده می شدند و گاهی دیگران (طوسی، بی تا، ج ۶، ص ۲۸۹).

۲. اسب سواری: پیامبر صلی الله علیه و آله اسبی به نام «عضبا» داشتند که با آن با اصحاب خود به مسابقه می پرداختند و غالباً پیروز می شدند و گاهی هم شکست می خوردند (همان). امام باقر علیه السلام می فرماید: «رسول خدا مسابقه اسب دوانی ترتیب داده و جوایز را از مال خویش پرداخت می کرد» (حرعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۳، ص ۳۵۱).

۳. شنا: از جمله ورزش هایی که به آن سفارش شده، ورزش شنا می باشد. امام علی علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل می کند که آن حضرت فرمود: فرزندانان را تیراندازی و شنا بیاموزید (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۶، ص ۴۷).

۴. تیراندازی: یکی دیگر از ورزش هایی که اسلام روی آن تأکید کرده، تیراندازی است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «حق فرزند بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را بیاموزد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید» (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶ق، ح ۲۲۴۳۴).

۵. پیاده روی: یکی از ورزش هایی که نیاز به امکانات خاصی ندارد و حتی فرد می تواند در منزل نیز آن را انجام دهد پیاده روی می باشد. گفته شده: پانزده دقیقه پیاده روی در عین اینکه ورزش سبکی است، باعث چالاکی و نشاط می شود و همچنین انقباض ماهیچه ها را از بین می برد (توحیدی اقدم، ۱۳۸۰، ص ۱۳۹). امام صادق علیه السلام شادابی و خرمی را در چند چیز می داند و پیاده روی، اسب سواری و شنا کردن را جزو آنها برمی شمرد: «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءِ الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَاللَّارْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۲۳).

۶. کشتی: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله شبی به خانه فاطمه زهرا علیها السلام آمدند. امام حسن و امام حسین علیهما السلام در سنین کودکی بودند. آن حضرت به آنها فرمودند: پیاخیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید. آنها هم برخاسته و کشتی گرفتند (همان، ج ۱۰۳، ص ۱۸۹). دیگران نیز آنها را تشویق می کردند. همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از محلی عبور می کردند که دو نفر در حال کشتی گرفتن بودند. حضرت آنها را از این کار منع نکردند (پاک نژاد، بی تا، ج ۱۴، ص ۲۸۵).

۷. وزنه برداری: پیامبر به جمعیتی رسیدند که در حال بلند کردن وزنه هایی از سنگ بودند. ایشان معیارهای معنوی را برای قوی ترین فرد بیان کردند. حضرت از آنها سؤال کرد: برای چه این کار را می کنید؟ جواب دادند: برای اینکه قوی ترین و زورمندترین فرد را بشناسیم. پیامبر فرمودند: آیا دوست دارید من بیان کنم برای شما چه کسی از همه نیرومندتر است؟ گفتند: آری. حضرت

فرمودند: قوی ترین فرد آن کسی است که هنگام خشنودی، رضایتش او را در باطل و زشت داخل نکند و هنگام عصبانیت، او را از محدوده حق بیرون نکند و وقتی قدرت یافت به آنچه حق او نیست دست نبرد (طبرسی، ۱۳۴۴، ص ۱۸۲).

### ویژگی های ورزشکار مسلمان

از دیرباز ورزش قهرمانی ما همراه اخلاق و معنویت بوده است. پهلوانان هنگامی که وارد گود می شدند، ابتدا زمین را می بوسیدند و یک دور در گود می زدند، سپس به طرف حرم امام رضا علیه السلام می ایستادند و به امام سلام می دادند. اگر سیدی در جمع بود، حتی دورتر از حلقه جمعیت، می رفتند و سرش را می بوسیدند و بعد کشتی شروع می شد. پهلوان با وضو وارد گود می شد و از طرف رو به قبله پا در خاک گود می گذاشت. چشم بر حرام و ناموس دیگران می بست. احترام پیشکسوتان و سالخورده ای که خاک گود خورده بود، واجب بود و پهلوان جوان، همیشه دست بوس آنها بود. مردم پهلوان را چشم پاک و دست پاک می دانستند. از این رو، در سفرهایی که به درازا می کشید پول و ناموس خود را به پهلوانشان می سپردند (محمدیان، ۱۳۸۸، ص ۳۶-۵۰). مسئله ولایت و پیروی از امام علی علیه السلام در گفتار و عمل همواره مورد تأکید پهلوانان بوده است. از آن رو که همواره در ورزش شاهد بر خوردهای زشت بوده ایم و این حرکت ها برخی اوقات جامعه را ملتهب نموده است و نیز به دلیل آنکه ورزشکاران همواره الکوی دیگران قرار می گیرند، لازم است در اینجا به بررسی اخلاقی و ویژگی های ورزشکار مسلمان بپردازیم. برای این منظور، در ابتدا بایدهای اخلاقی و در ادامه نبایدهای اخلاقی را مورد بررسی قرار می دهیم.

### نتیجه گیری

۱. با توجه به ورزش هایی که در منابع دینی وجود دارد، اسلام موافق ورزش است، اما بایدها و نبایدهای اخلاقی را در ورزش مطرح می کند که باید به آن پایبند بود.

۲. ورزش خود نمی تواند هدف نهایی باشد، بلکه ابزاری است که باید در خدمت اهداف متعالی تر قرار گیرد.

۳. ورزش و ورزشکار بدون اخلاق ارزشی نداشته و می تواند موجب ضرر رساندن به شخص و جامعه باشد. با توجه به اینکه ورزشکار به عنوان اسوه و الگو مطرح است، باید به مسائل اخلاقی پایبند باشد.

۴. نیرومندی و قدرت بدنی یک مزیت و یک ارزش است. یکی از راه های کسب این قدرت و نیروی بدنی انجام ورزش است. هر ورزش و هر فعالیت بدنی که در آن خلاف موازین شرع نباشد و باعث قدرت بدنی شود، ممدوح است. البته تذکر این نکته لازم می باشد که خوب بودن و ارزشمند بودن نیرو و قدرت بدنی در اسلام دارای ارزش و مطلوبیت غیري است و بستگی دارد آن را برای چه امری بخواهیم. اگر آن را برای امری مشروع طلب کنیم، دارای ارزش خوب و در غیر این صورت، دارای ارزش منفی خواهد بود.

۵. با بررسی احکام اخلاقی در ورزشکار می توان نتیجه گیری کرد که دست کم چهار اصل اخلاقی جوانمردی، عدالت، وفای به عهد و عدم اضرار و ضرر برای بررسی احکام اخلاقی راه گشا خواهد بود.

۶. بررسی و تبیین اخلاق ورزشکار و ترویج اخلاق پهلوانی با توجه به اسوه بودن آنها از اهمیت خاصی برخوردار است و مسئولان ورزشی باید علاوه بر ترویج آن در بین ورزشکاران، داشتن اخلاق ورزشی را در کنار داشتن صلاحیت و مهارت های ورزشی برای انتخاب های مختلف مدنظر قرار دهند.

**واحد پرورشی : ابتدایی دخترانه ۲ امام حسین (ع)**