



مقدمه

حرکت و جنبش از ویژگیهای حیات انسان و حیوان ، و دارای انگیزه و ریشه‌های دیرسرت آنها، و عاملی برای رشد و نشاط است. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از آن است . منع او از حرکت ضمن اینکه موجب توقف در رشد میشود، سبب خشمگینی و از دست دادن شور و نشاط زندگی است، آدمی را وامیدارد که با تمام توان به‌مقابله با آن برخیزد و موجبات منع را از خود دورسازد .

نیاز وافر انسان به حرکت و فعالیت، آنهم در طول حیات تاریخی او، که همراه با کسب تجارب ، و اختراع شیوه‌های جدید برای رفع چنین نیازی بود ، زمینه را برای پیدایش نوعی تلاش منظم و جهت دار ، به نام ورزش فراهم آورده، که به صورتهای گوناگون، و در همه آنها، در قالب کلی تربیت بدنی قرار میگیرند .

اسلام و مسئله تربیت بدنی

مقاصد ورزش در گذشته و حال

مطالعه تاریخ اقوام گذشته و حال نشان میدهد که تلاشها در این بعد از فعالیت بشری بسیار قدیم و حتی در نزد اقوام اولیه نیز مرسوم بوده است. انجام فعالیت‌هایی چون زوبین‌اندازی، تیر اندازی، نشانه‌گیری، کشتی و حتی مسابقه دوکه در قرآن کریم نیز در داستان برادران یوسف، از آن ذکری به میان آمده حاکی از وجود چنین زمینه‌ای در روزگاران گذشته است.

در تاریخ حیات فردی، اجتماعی و تربیتی امروزه بسیاری از جوامع و ملت‌های متمدن و حتی عقب نگه‌داشته شده نیز ورزش و تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه کلی تربیت بحساب می‌آید، و سعی میشود، این فعالیت‌ها بر اساس طرح و برنامه‌ای اندیشیده، در قالبی روشن در برنامه زندگی خانوادگی، مدرسه‌ای و اجتماعی قرار گیرد.

مقاصد اولیه آن:

حفظ سلامت و بهداشت، رشد و تقویت تن، تمرین برای فعالیت‌های دفاعی، کسب شادابی و نشاط در مواردی هم ورزش کرده‌اند، هم برای تحمل سختی‌ها و مبارزتها و گاهی هم موفقیت در فعالیت‌های شغلی و حرفه‌ای بود، که این مقاصد تا امروز هم با مختصر تغییراتی در نزد اکثریت مردم جامعه بشری تعقیب میگردد.

بعدها در سایه تحولات اجتماعی و سیاسی بویژه در جهان غرب، مقاصد دیگری هم به آن افزوده شده و رنگ و صورتی دیگر پیدا کرد، و حتی در خدمت استعمار، و عاملی برای نخدیر و سرگرم نگهداشتن ملت‌های مستضعف در آمد. ورزش که در آغاز نظام یافتنش صورت فردی، قومی، ملی داشت، بعدها بصورت جمعی و بین‌المللی درآمد و وسیله‌ای برای بهره‌برداری‌های سیاسی، آنهم برای پدران استعمار قرار گرفت.

مادر این بحث، ضمن در نظر داشتن جوانب و ابعاد مسئله تربیت بدنی در جهان معاصر، سعی خواهیم داشت، دورنمایی از موضع اسلام را در این زمینه ارائه داده و ذوق و خواسته این آئین الهی و مقدس را، لااقل بر اساس برداشت محدود خود عرضه نمایم.

اسلام و بدن:

پیش از اینکه دیدگاه اسلام در زمینه ورزش و تربیت بدنی مطرح گردد ضروری است نظر این آئین الهی در رابطه با بدن شناخته شود: جسم یا بدن، برخلاف بسیاری از مکاتب و طرز فکرها، در آئین مقدس اسلام مورد تحقیر نیست و اسلام آن را بی‌چشم‌نفرت و یا پدیده‌ای بی‌ارزش نمی‌نگرد. بدن مقدس است بحدی که اهانت به آن و یا صدمه وارد آوردن به آن موجب دیه و کیفر و عقوبت است.

بدن بخشی از وجود و شخصیت آدمی است اهانت به بدن، اهانت به شخصیت انسان تلقی میشود. وارد آوردن ضربه و جراحت بر آن، نوعی کشتن شخصیت و موجب مقابله به مثل میشود.

روایات مامیگویند :

آنان راهبان شب و شیران عرصه کارزارند .
هریک در توان و قدرت جسمی میتوانند با
چهل تن مقابله نمایند ، آنچنانند که گوئی
دل‌های شان از پاره‌های آهن است

سلامت و رشد بدن‌گاهی ملاک برای
انتخاب احسن است . در انتخاب همسر شک
نیست که مسئله اعتقاد ، تقوی ، عفت ، ایمان
و باید ملاک و مورد نظر باشند . ولی
توصیه‌های بسیار در مورد رشد و سلامت
بدن هم شده است . در سفارش امام
امیرالمومنین (ع) به عقیل برای جستجوی
همسری نمونه ، رشد تن بعنوان یک ملاک ذکر
شده است .

اصولا " در بینش اسلامی بیماری تن از
مهمترین بلاها و گرفتاری‌ها محسوب میشود
(نهج البلاغه) بیمار کردن عمدی بدن موجب
ظلم به بدن و آدمی مستحق کیفر و عقوبت
است . و کلا " مومن قوی از مومن ضعیف بهتر
است .

رمز توجه اسلام به بدن

بدن مورد توجه اسلام است از آن بابت که
آفریده و پدیدهای الهی است . این آفرینش بر
اساس حسن است ، وهم براساس کرامت و
فضیلت . صنایع و ظرایف شگفت‌انگیزی در
آن مطرح است که شامل در آن و شناخت آن
زمینه را برای شناخت خداوند فراهم میکند .
بدن وسیله انجام فرائض و عبادات است
بویژه عباداتی که در جنبه ارزش برترین
بحساب می‌آید و موجبات قرب بیشتر را در
نزد پروردگار فراهم می‌سازد . نماز واجب و

در اسلام حفظ بدن از خطرات و آسیب‌ها
تامین سلامت و بهداشت آن ، وظیفه‌ای الهی
و تکلیف ، تضعیف و تخدیر بدن امری ناروا و
مذموم است . امام سجاد (ع) در رساله
حقوق فرماید : ان لبدنک علیک حقا " . بدن
تو ، بر تو حقی دارد . و حق آن این است که
آن را سالم ، نیرومند ، رشید ، مقاوم در برابر
شدائد و سختی‌ها ، و در عاقبت و نشاط نگاه -
داری .

درخواست زیادی عمر ، صحت و عافیت بدن
دوری آن از بلاها و رنج‌ها ، از مسائلی است که
آدمی در ضمن دعاهاش باید آن را از خداوند
درخواست نماید (نهج البلاغه) و چه بسیارند
متون اسلامی که در زمینه حفظ بدن از
خطرات ، و شیوه‌های تامین سلامت و بهداشت
آن توصیه‌ها کرده و شیوه‌هایی را ارائه داده‌اند .

ارزش تن و سلامت و قدرت آن

ارزش بدن و سلامت آن بحدی است که
بر اساس بسیاری از نظرات ، که مبتنی بر اصول
فکری اسلام است ، پیامبران الهی ، در آغاز
نبوت و رسالت باید سالم و از نقص بدنی دور
و برکنار باشند . و نیز در زمینه حفظ سلامت
بدن و بهداشت آن و رشد و قدرت تن ، و حتی
زیبائیهای ظاهری روایاتی وجود دارند که
در آنها توصیه شده از دوران حمل مراقبتهایی
در این باره صورت گیرد (بحار الانوار
وسایل الشیعه ، مکارم الاخلاق)

در جنبه ارزش قدرت بدن بدن نیست به
پاره‌ای از روایات اشاره شود که در آن وصفی از
اصحاب امام زمان (ع) به میان آمده است .

روزه و جهاد و حج باتوان بدن و سلامت آن انجام پذیرند. نماز شب و قیام در خلوت شب در سایه توان بدنی میسر است .

در اسلام گاهی بدن بهترین کالا برای معامله و تجارت با خدا قرار میگیرد. خداوند خود خریدار آن میشود، آنهم ببهای بهشت ان الله اشتری من المومنین انفسهم و اموالهم بان لهم الجنة . و بدن مایه سازندگی ، نشان اخلاص و عبادت و وسیله تقرب الی الله میگردد فاسعظ اللهمن بدنک . (نهج البلاغه) و زمینه را برای سرافرازی و سرخ رویی در عرصه محشر را فراهم می آورد . توان جهاد در راه خدا ، قدم زدن و قلم زدن ، کوشش و عرق ریزی در راه هدف الهی با سلامت و قدرت تن میسر است . و درکل هیچ آئینی به اندازه اسلام برای بدن ارزش قائل نشده و به این اندازه مردم رابه قوت و قدرت تن دعوت نکرده است .

ضرورت پرورش تن :

بر این اساس ضروری است که بدن تربیت شود و مقدمات رشد و تقویت آن از هر حیث ، البته بگونه ای مشروع و خدا پسند فراهم شود . در این پرورش و اهمیت آن ، باتوجه به متون اسلامی جهات و ابعاد دیگری هم مطرح است ، از جمله :

- ۱- وجود ارتباط متقابل بین جسم و روح ، که هم جوشی آن ها مورد تأیید اسلام و اخیراً مورد قبول روانشناسان نیز میباشد .
- ۲- سلامت بدن میتواند کمک و غاملی برای سلامت روح بحساب آید بهمانگونه که کسالت بدن در کسالت روح موثر است .
- ۳- قدرت روحی ، و وجود حالاتی چون اعتماد

به نفس ، و وجود صفاتی چون جرات ، کمال اخلاقی و فضیلت تا حدود زیادی با سلامت و قدرت بدن رابطه دارند .

۴- ضعف و بیماری تن زمینه را برای ضعف روحی ، در مواردی کسالت و افسردگی ، پیدایش عواطف ناسالم را فراهم آورده و قدرت تفکر و دقت را از آدمی سلب مینمایند .

۵- نقصها ، نارسائی ها و ضعفها در مواردی زمینه را برای تن دادن به انحراف و دوری از فضایل فراهم می آورند .

۶- رابطه ای است بین سلامت تن و تصمیم گیری و رای سالم و در دعای کمیل بن زیاد هم به این رابطه اشاره شده :

قَوِّعَلِي خَدَمَتِكَ جَوَارِحِي وَ رَشِدِ عَلِي الْعَزِيمَةِ جَوَانِحِي .

۷- عبادت های مهمی که سرنوشت سازمانده اند به بدن منکی هستند مثل روزه ، حج ، جهاد ، و او جها و عروجها بدان وصلند .

۸- نیروهای اضافی بدن اگر تعدیل نگردند و یا جهت دار نشوند برای روح و فضیلت انسان خطر آفرینند .

و بالاخره روح و جسم لازم و ملزوم یکدیگرند و باید هماهنگ و توأم تربیت شوند .

فواید پرورش تن

با توجه به مواردی که فوقاً ذکر شد و هم با توجه به ابعاد مختلفی که در این رابطه قابل ذکر است میتوان فواید بسیاری را برای پرورش بسدن برشمرد که اهم آنها عبارتند از :





- ۱- تامین سلامت و بهداشت بدن که خود اصلی مهم برای حیات توام با سعادت است .
- ۲- تقویت جسم و رشد اعضا بگونه‌ای متعادل و هماهنگ و تعدیل غرائز .



۵- دستیابی به شادابی و نشاط و واکنش شدن در برابر عوارض روانی که خود اصلی در بهداشت روانی است .

۶- رفع بسیاری از عیوب و نارسائی‌های بدن و ایجاد مصونیت برای ابتلاء به برخی از بیماری‌ها .

۷- نجات از سستی و تنبلی بدن و ضعف‌ها و علل بودن‌ها .

۸- افزودن درجه مقاومت و تحمل انسان در برابر سختی‌ها و مصائب و دستیابی به صبر در برابر شدائد .

۹- دستیابی به جرات ، شجاعت ، اعتماد به نفس ، توان فکری ، آرامش اعصاب

۱۰- جلوگیری و رفع ترس ، اضطراب ، تنهائی یاس و افسردگی .

۱۱- تمرین نظم و ترتیب و دستیابی به عزم و اراده‌ای نیرومند .

۱۲- تعدیل خود مداری‌ها ، خودپسندی‌ها و یافتن یک حیات جمعی متعارف و توان انجام وظیفه و تکلیف انسانی .



۳- مهارت اعضا و ورزشی آنها و توارو کارآئی بیشتر و مانور زیادتر بدن .

۴- ایجاد زمینه برای فزونی چابکی و سرعت در انجام امور و قدرت حرکت‌های ارادی بویژه توان اراده توقفی .