



رفتاری است که در آن فایده‌ای مشروع و یا عقل پسند نباشد، و ورزش این چنین نیست.

توجه به روایاتی که در اسلام راجع به رشد و تقویت بدن آمده است و حفظ بدن از خطر راجز و اجبات شمرده و یا قدرت و سلامت آن را مورد توصیه قرار داده است، باید بگوئیم که ورزش امری واجب و یا اقل لازم است. این دعوی بر آن اساس مطرح می‌شود که این تلاش و رفتار مقدمه‌ای است برای دستیابی بچنان واجبی حال اگر این مقدمه واجب نشود لا اقل در ردیف مستحبات مؤکده است.

در خواست سلامت بدن از خداوند جزء دعای هر مسلمان است (اللَّهُمَّ اعْطِنِي السَّعَةَ فِي الرِّزْقِ وَالصِّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَالْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ - دعای ابو حمزه شمالی) و حفظ سلامت بدن و رعایت آن بجزای تو توصیه شده است که حتی در مواردی غسل و وضو تبدیل به تیمم و روزه افطار می‌شود.

اسلام و مسئله تربیت بدنی

این نکته را ضروری است از قبل متذکر شویم که برخلاف عده‌ای که خود را صاحب رای و نظر می‌پندارند، ورزش و یا تربیت بدنی، براساس برنامه‌ای منظم، کاری لغو و بحساب نمی‌آید. زیرا لغو براساس بیخ‌اسلامی عبارت از گفتار و یا

داشتند آنها را به‌مبانی رشد و تقوی آشنا سازند .
از حیات صحابه و تابعین هم به مواردی بسیار
در این زمینه برمیخوریم . حتی از دوران غیبت
امام زمان (عج) تا دوران معاصر دیده میشد که
برخی از علما در روزهای جمعه ، به صیقل دادن
شمشیر ، برای آمادگی رزمی می‌پرداختند . این
طرز فکر از اسلام بود که کسالت و تنبلی زمینه
را برای سقوط و انحطاط فراهم میکند و باید با
آن مبارزه و بدن برای رشد آمادگی پیدا کند .

دورنمای اهداف آن در اسلام

اگر بنا شود در اسلام اهداف مدونی در زمینه
تربیت بدنی تهیه و عرضه گردد ناگزیر باید به
آیات و روایاتی مراجعه گردد که در آن به مسئله
بدن ، تغذیه و بهداشت تن ، ارزش و قداسست
بدن ، مقاومت و استقامت آن ، بکارگیری نیروی آن
در راه مقصد حیات انسانی و الهی مطرح شده
است . ما با بررسی محدود و کم دامنه خود ، و تنها
برای اینکه در این زمینه فتح با بی شود به
قسمتهائی از آن اشاره می‌کنیم .

نخست یادآور میشویم اهداف و مقاصدی که در
تربیت بدنی از نظر اسلام تعقیب میشوند ، بسی
وسیع‌تر و عالی‌تر از آنند که در جهان غرب
مطرحند و یا در بعد تن خلاصه شوند . ما ذیلاً
بمواردی از آن اشاره می‌کنیم و در ضمن آن سعی
داریم مباحث رایج‌نوعه‌ای عرضه‌داریم که تفاوت
دیدگاه اسلام و دیگر مکاتب هم مشخص
گردد .

مقصد کلی و نهائی تربیت بدنی یا ورزش‌تأمین
سلامت و بهداشت ، و تقویت و رشد و تکامل به
سوی کمال بینهایت است . اما در بیان تفصیلی
این هدف کلی میتوان موارد زیر را ، تنها بعنوان
یک مقدمه ، جهت ارائه دورنمای آنچه را که
میتواند مورد نظر باشد عرضه کرد .

در اسلام قوی‌تر زیستن ، سالم و با نشاط
بودن ، برخورداری از قدرت‌تن مورد توصیه‌ واز
این دید ، ورزش جزئی مهم از برنامه‌زندگی و
بخشی از آموزش و پرورش هر مسلمان در نظام
حیات اوست . شاید در آثار اسلامی بصراحت
نتوان کلمه‌ای یافت که برای آن معادلی فارسی
تحت لغت ورزش بیابیم . ولی این نکته قابل
انکار نیست که مباحثی چون سبق و رمایه و حتی
شناکردن بخشی از محتوای کتب فقهی ما را
تشکیل می‌دهد و این‌امور نمی‌توانند از زندگی ما
دور و جدا باشند . هم‌چنین نگرش مجموعه‌ای
اسلام به انسان ، و توجه به پرورش همه‌ابعاد
وجودی او ، ایجاب میکند که به مسئله ورزش توجه
شود .

عنايت عملی اسلام

مطالعه تاریخ حیات رسول‌گرامی اسلام (ص)
و ائمه هدی سلام‌الله‌علیهم و نیز صحابه و
تابعین گرانقدر آنان نشان میدهند که آنان
نیز به ریاضت بدنی تن میدادند و حتی در
سواری و تیراندازی شرکت میکردند .

در کتاب وسایل الشیعه (ج ۱۳ - باب سبق
و رمایه) سخن از شرکت رسول خدا (ص) در
مسابقه سواری است . و نیز در همان کتاب آمده
است که امام باقر (ع) در مجلس هشام در شام
به توصیه و اصرارش تیراندازی کرد و درست به
نشانه زد و بهنگامی که هشام از راز چنان مهارتش
پرسید ، امام فرمود : در ایام جوانی ، در مدینه
گاهی در مسابقات تیراندازی شرکت میکردم . . .
روایات مان‌شان میدهند که آنان در ضمن حضور
در مسابقات و شرکت در آن ، گاهی تذکرات
اخلاقی لازم را به آنان میدادند و حتی سعی



هر آنچه مایه سقوط و انحطاط است .

— رفع عوارض روانی از نگرانیها ، انزواجوئیها
یاس ها و ترس ها

۳— در جنبه ذهنی و استعدادی :

مهمترین اهداف در این زمینه عبارتند از :
— پرورش عقل و خرد ، هوش و فطانت ، کنجکاوی

و حافظه و دیگر ذخیره های وجودی

— رشد و پرورش جنبه های چون دقت استدلال
مقایسه ، تشخیص ، استنباط ، و . . . و جهت دهی
آنها .

— تمرین و ممارست برای کشف مجهولات ، حل
مماها ، که حاصل آن در زندگی ذهن است .

۴— در جنبه معنوی :

ورزش در این قسمت میتواند اهداف زیر
را تعقیب کند :

— شناخت خود بمنظور سازندگی خویش و هم
بمقصد شناخت پروردگار خود و سیاستگری از
الطاف او .

— زمینه سازی برای تقوی ، در سایه کنترل و
مدیریت خود ، و ایجاد رابطه ای معقول با آفریدگار
— تزکیه روح و قرار دادن توانمندی های تن
و روان در اطاعت پروردگار . (اذاقویت فاقو
علی طاعته الله .)

— معرفت خدا از راه مطالعه و معاینه آثار
قدرت ، تفکرو تدبیر در مورد پدیده ها .

— توجه به ابعاد وجودی ، بعد الهی خویش و
پی بردن به عظمت خالق و دریافت رابطه خود
با او بعنوان مرزوق ، مملوک ، عبد

— حسابرسی و مراقبت خود و تلاش برای کسب
مکرمات و فضیلت ها ، بادر نظر داشتن حضور
خدا ، و یاد او .

— ایجاد رابطه انس با خدا ، هدایت خواهی
اعتدال طلبی و خیر طلبی و خواستاری همگامی

الف — هدفها در جنبه شخصی :

هدفهای تربیت بدنی در این قسمت میتواند
در برگیرنده ابعاد و جوانب زیر باشد :

۱— در جنبه بدنی : هدف از تربیت بدن
عبارتست از :

— تاءمین سلامت و بهداشت بدن ، و تسلیح و
تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها

— تاءمین شرایط رشد و تقویت تن در حد امکان
و توان ، و رعایت جنبه اعتدال آن

— ایجاد مقاومت و افزایش قدرت تحمل و عادت
دادن آن به صبر در برابر شادان و سختیها

— دستیابی به توان کنترل ارادی اعضاء بدن و
بکار انداختن ارادی آنها و مدیریت بدن

— بازسازی تن بمنظور رفع نواقص ، عیوب و
نارسائیها و افزایش کارآئی آن .

— تعدیل غرائز و در اختیار گرفتن آن گونه ای
که آدمی را بر خود مسلط و مدیر سازد .

۲— در جنبه روان

اهم اهداف در این زمینه عبارتند از :
— پرورش روان و ایجاد زمینه برای داشتن

سعه صدر ، همت بلند ، ایثار ، فداکاری
— تقویت روان برای توانمندی در مبارزه با

اهواء و نفس اماره ، و قیود اسارت بار
— دستیابی به مراتب قوت قلب ، جسرات

شهامت ، استقامت ، و تکمیل و تقویت روحیه
— رشد و پرورش رغبت های مثبت ، جهت دهی

آنها به سوی خیر و کمال

— توجه به کرامت و والائی خود و ضبط خود
در برابر ناسامانی

— تزکیه خود ، و دور داشتن روان از پستی ها و

و مفید و دفاع برای تحصیل آن و رعایت حدود
- شناخت و تبعیت از قانونمندی‌ها و تمرین
رعایت و اجرای آن .

- خودداری از پذیرش آزادی مشروط و مفید و
دفاع برای تحصیل آن و رعایت حدود
- شناخت و تبعیت از قانونمندی‌ها و تمرین
رعایت و اجرای آن .

- خودداری از پذیرش تحمیلی عقاید و افکار و
ارشاد و هدایت دیگران
- شکل و تحزب و تن دادن به سازمان دهی
برای پیشبرد اهداف و مقاصد مشروع
- فراگیری فنون دفاع برای حفظ شرف و
انسانیت

- رعایت حق و عدل و قسط ، و عضویت موثر
و مفید در جامعه و در مشارکت‌های اجتماعی
۲- در جنبه نظامی و دفاعی :
هدفهائی که در این رابطه قابل تعقیبند بدین
شرح میتوانند باشند :

- ایجاد آمادگی نظامی جهت دستیابی به
قدرت دفاعی ، و داشتن توان برای جهاد
و مبارزه علیه شرک و کفر و استکبار
- بالا بردن سطح کارآئی رزمی از راه تمرینهلی
نظامی و رزمی

- یافتن توان برای تدارک قوا و ابزار لازم جهت
مبارزه و دفاع بی‌امان با دشمن
- تمرین و ممارست برای بنمایش گذاردن توان
رزمی و دفاعی جهت ارعاب دشمن .
- رشد میل و رغبت به ایثار و شهادت‌طلبی در
راه هدف الهی .

- تقویت روحیه شجاعت و شهامت برای پیشروی

لطفاً ورق بزنید

با ستم او ، انکال و توکل به او .

- قرار دادن همه توان‌ها ، امکانات ، رشدها
زیبائیها و بالاخره بدن در طریق معامله با خدا
- ایجاد رابطه خضوع ، خشوع ، ستایش
نیایش ، التزام به اطاعت او .
۵- در جنبه عاطفی :

هدفهای عاطفی تربیت بدنی میتواند موارد
زیر را شامل باشد :
- دستیابی به شادابی و نشاط که ضرورت رشد
و تداوم حیات است .
- دستیابی به شادابی و نشاط که ضرورت
تداوم حیات است .

- تعدیل عواطف و کنترل حالاتی چون خشم
ستیز ، ترس ، محبت ، سبقت جوئی‌ها
- غلبه بر عوارض وجودی چون اضطراب ، یاس
غم و اندوه

- حتملک سرور و لذت و جهت دهی آن در راه
ستایش الهی بهنگام پیروزی و ظفر (فسیح بحمد
ربک)
- دستیابی به اعتماد به نفس و کوشش به تامین
استقلال و تمرین برسرپای ایستادن و رفع نیاز هلی
خود

- تعدیل غرور و دستیابی به این امر که دست
بالای دست بسیار است و یدالله فوق ایدیهم
ب- در جنبه سیاسی

در این جنبه نیز ورزش میتواند اهداف وسیع
و پردامنه‌ای را تعقیب نماید که اهم آن عبارتست
از :

۱- در کلیات امور :
مباحثی که در این قسمت میتوانند مورد
تعقیب قرار گیرند عبارتند از :
- درک ارزش آزادی و پذیرش آزادی مشروط

۱- اگر قدرت خلاقیت طفلی خیلی زیاد باشد آیا معمولاً غیر طبیعی است؟

نخیر- هیچگونه مدرکی در دست نیست که طفل با قدرت خارق العاده ابداعی لزوماً " غیر طبیعی جلوه کند و اگر در یک مورد استثنائی طفلی با قدرت خلاقیت زیادی تصادفاً " غیر طبیعی باشد این تقیصه هیچ ارتباط مستقیمی با قابلیت ابداعی او ندارد .

۲- آیا نظریه از کار دیگران مثل نتیجه کار خود شخص جزء قدرت ابداعی بحساب میآید؟

خیلی از اطفال که از موهبت قدرت فعالیت شخصی در هنر نقاشی یا تاتر محروم هستند ، در عین حال در ارزش یابی یک یا چند هنر دیگر ، از خود خلاقیتی نشان میدهند . بچه های کوچکی را دیده اند که در ارزش یابی موازین زیبایی و در ترکیب و انتخاب اشیاء افکار ابداعی متناسب از خود نشان داده اند و اطفال بزرگتر تابلوهای نقاشی ساده را به آنچه خیلی درهم برهم باشد ترجیح داده و ارزش بیشتری برای آن ها قائل شده اند .

در طریق اعلاى گفته الله .

۱- تلاش و فعالیت تحت هدایت رهبری مشروع و صالح

۲- در جنبه مشارکتهای داخلی و ملی :

هدفها در این زمینه عبارتند از :

- تمرین برای تابعیت یا مشوعیت پسندیده و مشروع و وفاداری اندیشیده نسبت به آن
- تمرین گزینش رهبر و فرماندهی صالح و تبعیت از دستورات او
- تمرین رعایت قوانین و مقرراتی که از قداست و مشوعیت برخوردارند .
- رعایت اصول و حفظ وحدت با همفکران و همراهان و احساس تعهد و مسئولیت
- تمرین حضور فعال در صحنه و سازماندهی و تشکل با اتکال به همیاری و همکاری .
- تقویت روح انتظار برای سازندگیها ، پیروزیها از طریق تأمین صلاحیت ها .

۳- در جنبه سیاست خارجی :

اهم مقاصدی که در این راه قابل تعقیبند عبارتند از :

- اعلام آمادگی برای داشتن حیاتی مانوس و مسالمت آمیز با هممانسانتها که در طریق خواستاری آیند .
- رساندن پیام حق به آنها که اطلاعی ندارند و دیگر مبادلات فرهنگی
- نشان دادن روابط برادرانه با آنها کسه مسلمانند و همکیش و داشتن مودت عملی و کوشش به تحکیم آن
- نشان دادن روابط عادلانه با آنها که اهل کتاب و انسانند و بیان عملی امکان تفاهم با آنان
- تمرین آزادی و استقلال در سرزمین دیگران و عدم پذیرش ولایت دیگران
- تمرین احترام به انسانیت ، ضوابط ، اخلاق و دریافت ارزش و اعتبار آن و تکیه به نقاط مشترک برای حیاتی مسالمت آمیز