

تحلیلی بر بایسته‌های تربیت بدنی از منظر آموزه‌های روایی

علی آقا صفری*

محمد امیری**

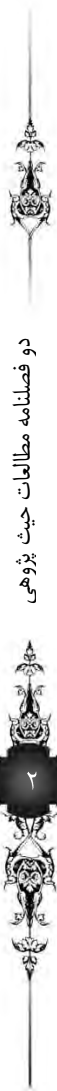
چکیده

اهمیت و نقش تربیت‌بدنی در صحت و سلامتی جسم و روان انسان مورد تأیید و تأکید متخصصان عرصه تربیت جسمانی بوده و به تجربه ثابت شده است که بخش عمده‌ای از بیماری‌های انسان، ریشه در بی‌توجهی و یا کم‌توجهی به این مهم دارد. پرسش اصلی پژوهش این است که آیا آموزه‌های روایی به این مسئله کلیدی پرداخته‌اند یا خیر؟ عدم بررسی نظام‌مند و روشمند مسئله یادشده، موجب شد، نگارندگان با مراجعه به روایات اهل‌بیت (ع)، تربیت‌بدنی و اهمیت و کارکردها آن را با استفاده از روش توصیفی و تحلیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند. برآیند و ره‌آوردهای پژوهش نشان می‌دهد که کلام وحی و روایات گهربار معصومین (ع) به این مسئله اهتمام ویژه داشته و در بسیاری از موارد به انجام آن تأکید نموده‌اند. همچنین مشخص شد داشتن قدرت جسمانی فضیلت و ملاک و معیار برتری بعضی بر بعضی دیگر محسوب می‌شود؛ لذا خداوند با تأکید بر اینکه طالوت چون از توانایی و قدرت جسمانی برخوردار بود او را به‌عنوان رهبر و فرمانروا منصوب کرده است و نیز روشن شد که معصومین (ع) به نمونه‌های از ورزش همچون اسب‌دوانی، تیراندازی، شمشیربازی، شنا، کشتی و... اهتمام داشته و دستور داده‌اند که موارد یادشده را مؤمنین فراگرفته و به فرزندان خویش بیاموزند. نتیجه نهایی بیانگر آن است که پویایی و نشاط و شادابی و صحت و سلامتی که از طریق ورزش حاصل می‌گردد، مطلوب و مقصود گزاره‌های روایی اسلام ناب محمدی (ص) بوده و در حوزه نظر و عرصه عمل به این اصل اساسی اشاره نموده‌اند که در این نوشتار تبیین و تشریح شده‌اند.

واژگان کلیدی: روایات، آموزه‌های روایی، تربیت‌بدنی، تحلیل تربیت‌بدنی، ورزش.

* دکتری قرآن و علوم (گرایش مدیریت) جامعه المصطفی العالمیه، مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث:
@gmail.com\۱۳۶۴a.a.safari (نویسنده مسئول)

** دانش‌پژوه دکتری قرآن و مدیریت، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی، جامعه المصطفی (ص) العالمیه:
@gmail.com\۴۸۱۱m.amiri



مقدمه

تربیت بدنی به عنوان مهم ترین عامل آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت و بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی همواره مورد توجه بوده و یکی از مهم ترین تفریحات سالم بشری محسوب می شود. با توجه به نقش کلیدی تربیت بدنی در افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت های فیزیکی و روانی - حرکتی، مشاهده می شود که ورزش در طول تاریخ به انواع مختلفی تقسیم و در قالب ها و سبک های مختلفی اجرا و عملیاتی شده است. اینکه امروزه مشاهده می شود که صدها نوع ورزش همچون پیاده روی، یوگا، ژیمناستیک، بوکس، جودو، کاراته، تکواندو، شمشیربازی، کشتی، ووشو، بدن سازی، صخره نوردی، اسکی، اسب سواری، فوتبال، والیبال، آمادگی جسمانی، شنا، تنیس و... وجود دارد و هزینه های سنگینی برای انجام آنها صورت می گیرد، حکایت از اهمیت و توجه خاص بشر به این مهم دارد. پرسش اصلی که پژوهش حاضر در صدد پاسخ گویی به آن می باشد این است که با وجود این همه اهمیت و فوائد بی شماری که تربیت جسمانی دارد آیا گزاره های وحیانی معصومین (علیهم السلام) به این عنصر مؤثر پرداخته اند و برفرض مثبت بودن پاسخ چگونه و به چه میزان و چه نوع فعالیت های ورزشی را مورد تأیید و تأکید قرار داده اند، از آنجا که مسئله تربیت بدنی کمتر از منظر روایات مورد تحلیل و تبیین قرار گرفته است نوشتار حاضر بر آن است که خلأ موجود را برطرف و دیدگاه وحیانی روایات را در این عرصه با بهره گیری از روش تحلیلی - توصیفی کشف و تبیین نماید.

نگاهی به تاریخچه تربیت بدنی و سیر تطور آن

بی تردید نقش قدرت، استقامت، مهارت و سرعت در زندگی انسان ها از اهمیت بسیار بالای برخوردار بوده و انجام صحیح بخش قابل توجهی از امورات زندگی به این مؤلفه های یاد شده بر می گردد و از آنجا که کسب و تقویت آنها منوط و وابسته به ورزش و فعالیت جسمانی بوده و از این طریق میسر می گردد، پس باید تربیت بدنی را مورد توجه قرار می داده است. اینکه در کتب تاریخی تصریح شده است که بشر در روزگاران قدیم خوراک و پوشاک اش را از راه شکار حیوانات تأمین می کرد می توان فهمید که شدیداً احتیاج به کسب توانایی برای مقابله با خطرهای طبیعی و دشمنان گوناگون داشته است. چون زندگی وی از بدو پیدایش و سکونت گزیدن در روی زمین با تهدیدات فراوانی روبرو بوده و برای بقا و ادامه حیات در کوه و تپه و دریا و جنگل و

جویبار (کریمی، ۱۳۸۷: ۳) و مصون ماندن از حیوانات درنده چاره‌ای جز تربیت بدنی و تقویت جسم نداشته است. از این رو است که گفته اند در گذشته ورزش به عنوان یک فعالیت تفریحی و سرگرمی محسوب نمی‌شده است بلکه بیشتر برای آمادگی‌های جنگی و مبارزه بوده است (پاک نژاد، ۱۳۶۴: ۶۴)؛ اما درباره اینکه از چه زمانی به عنوان یک رشته و به صورت تخصصی پی گیری شد می‌توان گفت حسب شواهد و اطلاعات بدست آمده به یونان باستان بر می‌گردد که به منظور چابکی جسم و ایجاد قدرت و قوت انجام می‌یافت و فعالیت‌های همچون بیس‌بال، سافت‌بال، بسکتبال و انواع فوتبال چوگان‌بازی، والیبال، گلف و انواع تنیس، پاروئی، بوکس، کشتی، شنا، شمشیربازی، تیراندازی، اسکی، پرتاب وزنه و ... را انجام می‌دادند و از این طریق آمادگی‌های لازم را کسب می‌کردند.

براین اساس می‌توان علل و عوامل توجه انسان به جسم و تربیت بدنی را در عوامل ذیل جستجو کرد:

۱- انسان‌های اولیه چون از بدو تولد تا سپری شدن عمر می‌دانستند که تهدیدات محیطی و طبیعی وجود دارد به این حقیقت پی برده بودند که برای مبارزه با طبیعت چاره‌ای ندارند جز تقویت جسم.

۲- کوچ کردن و سفر از این منطقه به منطقه دیگر که بر اثر قهر طبیعت ناچار به مهاجرت برای یافتن معاش می‌شدند و در این مهاجرت با اقوام و قبیله‌های دیگر برخورد می‌کردند و گاهی به جنگ و نزاع و قتل‌عام منجر می‌شد به این مهم رسیده بودند که باید از آمادگی لازم برخوردار باشند.

۳- نظام معیشتی جدید که بر اثر مهاجرت برای او ایجاد می‌گردید اقتضات و لوازم خاص خودش را داشت که باید اداره و حراست و مایحتاج خویش و خانواده را تأمین می‌کرد و این مهم نیز با داشتن جسم قوی و قدرت لازم ممکن بود (قنبری نیایکی، ۱۳۶۷: ۴۹-۵۰).

هر یک از این عوامل یاد شده باعث شوق و رغبت انسان نسبت به امر تربیت بدنی می‌شد و او را وادار می‌کرد تا اینکه فعالیت بدنی خود را مضاعف کند تا قدرت لازم را برای مقابله به دست بیاورد. در هر حال باید گفت که انسان از گذشته‌های دور برای تأمین امرار معاش و کسب توانایی‌های لازم روحی و جسمی نیازمند به ورزش بوده است. عمده دلیل آن هم بر می‌گردد به



اینکه بدون ورزش هیچ‌گاه انسان جسم ورزیده و آماده‌ای نمی‌تواند داشته باشد و روشن است این انسان که قبلاً در کوه و دشت و صحرا زندگی می‌کرده، بیش‌تر با خطرات و بلاهای طبیعی سر و کار داشته، نیاز به جسم نیرومند داشت تا در مقابل این حوادث استقامت کند. پس می‌توان نتیجه گرفت که انسان از زمان پیدایش خود در روی زمین و ساکن شدن در آن، همراه و هم‌گام با ورزش بوده و اهمیت ویژه‌ای برایش قائل بود و الان هم که علم بشر ترقی پیدا کرده، بیش‌تر به فوائد و اهمیت آن در زندگی روزمره‌ی خود، پی برده‌اند؛ لذا متخصصین این رشته تأکید فراوان دارند که حتماً ورزش جزء برنامه‌ی زندگی باشد.

اهمیت و نقش بی‌بدیل و کارکردهای فراوان ورزش در تحرک و پویایی انسان موجب شده است که بزرگان دینی نیز نسبت به آن توجه نموده تأکیدات لازم را داشته باشند. از باب نمونه امام خمینی (ره) در این مورد می‌فرماید: «من خود ورزش کار نیستم اما ورزش کاران را دوست دارم» بعد در ادامه صبحت‌های مفصلی که درباره ورزش دارند می‌گویند: «افرادی که ورزش جسمی می‌کنند و ورزش روحی، آن‌ها در تمام مدت، اشخاصی هستند که پژمردگی در آن‌ها نیست، افسردگی در آن‌ها نیست و این یک نعمتی است از خدای تبارک و تعالی که خداوند نصیب همه بکند این شاء الله». (صحیفه امام، ۱۳۶۸: ۱۶-۸۰).

با تأمل در بیانات امام راحل (ره) جایگاه و اهمیت ورزش برای همه‌ی طالبان این طریق، روشن و هویدا می‌شود، علاقه علاقه‌مندان چند برابر خواهد شد و آن اشخاصی که هنوز ورزش را جزء برنامه‌های زندگی خود قرار نداده‌اند، با رهنمود این امام همام، حتماً از این به بعد در هر مرحله‌ای از زندگی خود به سر می‌برد حال یا نوجوان یا جوان و یا میان‌سال و یا کهن‌سال ورزش را شروع خواهند نمود. پس همان‌طور که غذا خوردن، درس خواندن، کار کردن و عبادت نمودن یکی از برنامه‌های زندگی روزانه است، ورزش کردن هم باید یکی از برنامه‌های زندگی روزانه باشد. با توضیحاتی که داده شد یک جوان باید تحصیل و تهذیب و ورزش را در کنار هم داشته باشد تا این‌که به قله‌ی رفیع زندگی نائل شود.

این‌سینا می‌گوید: ورزش، حرکتی تابع اراده است. در ورزش، تنفس، بلند و بزرگ و پی‌درپی می‌آید.

هرکس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند، از چاره‌جویی و مداوات بیماری‌ها فراجی که دنبال آن می‌آید، بی‌نیاز می‌گردد (قنبری نیای، ۱۳۶۷: ۶۲-۶۳).

مقام معظم رهبری درباره نقش و کارکردهای ورزش می‌فرمایند: «ورزش دروازه‌ی طلائى صدور معنویت و ارزش‌های متعالی در اسلام است» از این رو می‌گوید: سفارش من به جوانان این است: تحصیل، تهذیب، ورزش (بیانات مقام معظم رهبری، ۱۳۷۷/۲/۷) بعدش هم خطاب به ورزشکاران تأکید می‌کند که باید روح پهلوانی را که در داستان‌های قدیمی ایران و حوادث اسلامی جلوه‌گر است حفظ کنند و در همه حالات به ویژه در هنگام کسب موفقیت و قهرمانی در برابر خداوند و مردم، حقیقتاً متواضع باشند تا نام آن‌ها مثل پوریای ولی، با عزت و احترام و بزرگی همراه شود (صدیقی، ۱۳۸۸: ۲۹).

لازم به ذکر است که سایر بزرگان دینی به تعریف و تبیین ورزش پرداخته‌اند که ذکر تمام آنها از وسع و ظرفیت این نوشتار خارج است.

مفهوم شناسی

در طلایه بحث لازم است تصویر روشنی از واژگان کلیدی و پرکاربرد کلی تحقیق ارائه شود؛ تا مشخص شود که منظور از واژگانی همچون تربیت، تربیت‌بدنی و ورزش چیست؟

الف) تربیت

تربیت در لغت به معنای پروردن، پرورش دادن، ادب و اخلاق و دانش را به کسی آموختن است (عمید، ۱۳۷۵: واژه تربیت). در اصطلاح برای تربیت تعریف‌های زیادی وجود دارد از جمله: تربیت، شکوفایی و پرورش استعدادها و درون مایه‌های دست‌اول انسان است. شکوفایی، استخراج است و پرورش رشد دادن انسان و بالا آوردن او از سطح نخستین (راه تربیت، ۱۳۸۵: ش ۱/ ۱۲). این تعریف نکاتی دارد که مهم‌ترین‌ها: ۱- برانگیختن و بیدار کردن، ۲- رشد و پرورش و ارتقا بخشی است. لازم به یادآوری است که تربیت ساحت‌های مختلف - اخلاقی، عقلانی، اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و. دارد و هرکدام با قلمرو دیگری دارای رابطه و نوعی تعامل بوده و یکی از گونه‌های آن، تربیت‌بدنی است.

ب) تربیت‌بدنی



با عنایت به معنای تربیت، منظور از تربیت بدنی چگونگی به کارگیری و پرورش استعدادها و قوای بدنی انسان برای تثبیت و رشد مهارت‌های ورزشی و رفتارهای مطلوب به منظور نیل به سلامت، تقویت توانایی و نهادینه‌سازی رفتارهای پسندیده است. ژرژ هبر می‌گوید: «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالابردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد» (بوچر، آ، ۱۳۸۳: ۶۵).

ج) ورزش

ورزش در لغت به معنای پیایی انجام دادن کاری برای تمرین و عادت است. ورزش، حرکت دادن پیایی اعضای بدن برای تقویت اعصاب و عضلات و هرگونه عمل و حرکتی که برای تقویت اعضاء و به منظور حفظ و تندرستی به تنهایی یا دسته‌جمعی انجام داده شود (عمید، ۱۳۷۵: ۲۴۵۵). ورزش در اصطلاح، هنر زیبا داشتن و ورزیدگی بدن است، ورزش به کار انداختن اعضاء به منظور ورزیده ساختن خود در برابر ناتوانی‌ها است. ورزش راه گریختن از ناگواری و تنبلی است (ایران نژاد، ۱۳۶۴: ۶۶).

مهم‌ترین اهداف ورزش

هر علم و هنر و فن و حرفه‌ای؛ دارای هدف و مقصد است. چنان که موضوع یک علم یکی از معیارها و مبنای تفکیک و تمایز علوم است و می‌تواند مسائل را در محدوده‌ی جامع خود گرد آورد (هدایتی، ۱۳۹۳: ش ۴ / ۱۲۶) هدف و غایت نیز می‌تواند معیار تمایز واقع شود. البته آن آنچه در بیان هدف و مقصد باید مورد اهتمام برای تفکیک قرار گیرد، هدف نزدیک است؛ زیرا بسیاری از علوم در هدف و غایت بعید و مراتب دورتر؛ باهم شریک‌اند (ابن‌سینا، ۱۴۰۴: ۱ / ۱۷).
موضوع تربیت بدنی (ورزش، تربیت جسمانی) از همان آغاز اسلام مورد توجه و تأکید قرار گرفته و امروزه بخش مهمی از زندگی و سلامت جسمی و روانی مردم مرتبط با آن است. ورزش چه از جنس علم یا هنر یا فن دانسته شود؛ دارای رشته‌های مختلف است و هر رشته در بردارنده‌ی مجموعه گزاره‌ها و مسائل بر محور موضوع و در راستای هدف یا اهدافی می‌باشد.
در یک غایت شناسی خاص می‌توان امور ذیل را از اهداف اساسی ورزش دانست:

بی‌گمان ورزش درست موجب سلامتی جسمی و شادابی روحی بوده و یکی از مهم‌ترین اهداف ورزشکاران است. در اسلام برای حفظ سلامتی و تقویت جسمی و روانی اهتمام ویژه شده و در این زمینه هم از آیات و هم از روایات زیادی می‌توان بهره گرفت. از باب نمونه پیامبر (ص) می‌فرماید: «مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست داشتنی‌تر است» (اسماعیل، بی‌تا: ۲۶۳) چه‌اینکه در قرآن کریم به مسئله توان‌افزایی و کسب قدرت و توسعه علمی و جسمی توصیه و تأکید شده است «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» (انفال، ۶۰)، «وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (بقره/ ۲۴۷). روایات اسلامی به این رهنمونند که خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و در آمدش او را تأمین می‌کند و دارای بدنی توانا و قوی است (ر.ک: بحارالانوار مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۲). سلامتی از برترین نعمت‌هاست (ر.ک: غررالاحکم آمدی، ۱۴۱۰: ۱) و بایست در تمام مدت عمر خود برای حفظ تندرستی بدن‌ها کوشید (ر.ک: تحف العقول حرانی، ۱۴۰۴).

۲- کسب کمال

ورزش به صورت علمی و فنی در هر حوزه‌ی برای انسان توان‌افزایی و کسب مهارت را در پی دارد. از نگاه دینی هدف از کسب توان، تهذیب نفس و داشتن نیروی لازم برای خوب انجام دادن وظایف است. در این زمینه، از روایاتی می‌توان بهره گرفت؛ از جمله امیرالمؤمنین علی (ع) در فرازی از دعای ارزشمند کمیل، می‌فرماید: «يَا رَبِّ قُوَّةً عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَاشْدُدْ عَلَيَّ الْعَزِيمَةَ جَوَانِحِي» (طوسی، ۱۴۱۱: ۲ / ۸۴۹)، پروردگارا به اعضاء و جوارحم در مقام بندگی‌ات قوت بخش و بال‌های مرا در انجام واجبات محکم فرما. با اندیشه‌ورزی در این بیان دل‌نشین، می‌توان یافت که از منظر دینی هدف یک انسان مؤمن از ورزش و افزایش بخشی توان؛ انجام نیکوی وظایف و تکالیف شرعی و انسانی است. بدیهی است که هر ورزشی؛ به شکل فنی و علمی فراگرفته شود برای انسان توانای و مهارت می‌آورد و با تأمل ژرف در این بیان نورانی امام علی (ع) می‌توان به این رسید که یک ورزش کار مطلوب از نظر دینی دارای صفات نیکو، تواضع، خدمت به خلق است؛ زیرا خدمت به خلق، نوعی عبادت بلکه از والاترین مظاهر عبادت است. البته خدمت مفهوم گسترده دارد و تمام موارد فرهنگی، اجتماعی و فداکاری‌ها را در



بر می‌گیرد. درباره‌ی روحیه‌ی دل‌سوزی و خدمت‌گذاری خداوند به پیامبر می‌فرماید: پروبال خود را برای پیروان فرو گستر «وَ اَخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنْ اتَّبَعَكَ»؛ (شعرا/ ۲۱۵)؛ و آن حضرت برای تربیت و هدایت مردم، مشکلات طاقت‌فرسای زیادی را به جان می‌خریده‌اند، تا اندازه‌ای که درباره‌ی آن حضرت در این زمینه در قرآن کریم آمده: او به خاطر سختی‌هایی که به مردم می‌رسید، بسیار در رنج و ناراحتی بود «... عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ ...» (توبه/ ۱۲۸) و در فرمایشات ائمه (ع) به این امر اهتمام زیاد شده و پیامبر اکرم (ص) در باره‌ی بهترین افراد فرمود: «محبوب‌ترین بندگان نزد خداوند، آن کسی است که سودش بیشتر به مردم برسد» و نیز فرمود: «مخلوق عیال خدا هستند و محبوب‌ترین آنها نزد خدا کسی است که به عیال خدا سود دهد» (کلینی، بی‌تا: ۳/ ۲۳۹). بی‌تردید ورزشکاری که مهذب به اخلاق حرفه‌ای و ملتزم به باورها و ارزش‌های دینی باشد یکی از اهدافی اساسی آن، خدمت به مردم است و با توانایی که دارد با اندیشه‌ورزی و انگیزه دهی در صدد گره‌گشای از مشکلات است.

۳- غالب شدن بر هوای نفس

اگر در ورزشکاری ارزش‌های انسانی و اسلامی نهادینه نباشد ممکن است با کسب توان جسمی و رزمی در دام غرور افتد، امیال و خواسته‌های نفسانی‌اش بر خرد مسلط و مستولی و دچار خبط و خطا و کژاندیشی و بیراه روی‌های جبران‌ناپذیر گردد. از این رو پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «إِنَّ الشَّدِيدَ لَيْسَ مَنْ غَلَبَ النَّاسَ وَ لَكِنَّ الشَّدِيدَ مَنْ غَلَبَ عَلَى نَفْسِهِ» (ورام، ۱۴۱۰: ۲/ ۱۰)، پهلوان و شجاع آن نیست که بر مردم پیروز شده‌است، بلکه پهلوان کسی است که بر نفس سرکش خود پیروز گردیده باشد؛ بنابراین یکی دیگر از اهداف اساسی ورزش چیره شدن بر هوای نفس و کسب شجاعت و توان کنترل خشم و شهوت در این راه است.

۴- ایثار و گذشت

در باره‌ی این هدف مهم مطالب بسیاری در آثار ورزشی و به‌ویژه ورزش باستانی یافت می‌شود. یکی از نمونه‌های مشهور و معروف ماجرای پوریای ولی است. و آن این است که پوریای ولی برای کشتی گرفتن به شهری اعزام شد. ابتدا به مسجد جامع شهر رفت و نماز اول وقت را خواند. هنگام خارج شدن از مسجد پیره زنی التماس دعا می‌گوید، اما خیلی هیجان زده بود. پوریای ولی می‌پرسد: مادر، خیلی نگرانی! می‌گوید: بله، پسرم پهلوان این شهر است، شنیده‌ام پهلوان دیگری

آمده مسابقه بگذارد؛ اگر در کشتی شکست بخورد من بیچاره می‌شوم، زیرا از دختری خواستگاری کرده‌ایم؛ اما آنان گفته‌اند: به شرطی دختر می‌دهیم که پسرت در این مسابقه پیروز شود. وانگهی تنها نان‌آور من است. پوریا می‌گوید: مادر مطمئن باش که پسرت پیروز می‌شود. وقتی وارد گود شد پس از مدتی گلاویز شدن، تصمیم می‌گیرد شکست را بپذیرد و به این طریق مادر پیر را از نگرانی نجات داد. بی‌گمان این ایثار و گذشت بزرگ و بر اساس منطق دین است و در قرآن کریم درزمینه‌ی ایثار یاران پیامبر اعظم (ص) آمده در دل آنان حسدی نمی‌یابی و هرچند خود نیاز مبرد داشته باشند دیگران را بر خود مقدم می‌دارند «وَيُؤْتِرُونَ عَلٰی اَنْفُسِهِمْ وَ لَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ» (حشر / ۹) و هر کس از خست نفس خود مصون ماند، رستگار است «وَ مَنْ يُوقَ شَحَّ نَفْسِهِ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (حشر / ۹). مطالعات نشان می‌دهد، حفظ سلامت و تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیت‌های دفاعی، کسب شادابی و نشاط، ایجاد میل به موفقیت در وظایف دینی و انسانی و رعایت اخلاق حرفه‌ای، از اهداف اساسی ورزشی بوده و جان‌مایه‌های آنها در میان جوامع ورزش‌کاران از گذشته‌های دور تا به حال یافت می‌شود و امروزه علاوه بر مقاصد ذکرشده، غرض‌های سیاسی نیز وجود دارد ولی طرح آن‌ها در اینجا ضرورتی ندارد.

اگرچه در مقالات علمی آوردن شعر مرسوم نیست ولی به نظر می‌رسد تأمل در محتوای ابیات ذیل راهگشاست؛ زیرا این شاعر حکیم در باره‌ی چپستی و اهداف اساسی ورزش به‌خوبی سخن گفته و در فرازهای می‌فرماید:

چپست ورزش رشد جسم و رشد روح	پایداری در حوادث همچو نوح
ورزش انسان را پرستو می‌کند	آشنای کوی بی‌سو می‌کند
هست ورزش سیره‌ی پیغمبران	اهل بیت عصمت آن نام‌آوران
ورزش این سرگرمی نوع بشر	رافع سستی و بی‌حالی و شرّ
ورزش و تن پروری از هم جداست	روح ورزش سلیم در نزد خداست (توحیدی اقدام، ۱۳۸۰: ۱۱۵).

برجسته‌ترین فوائد ورزش

با عنایت به اهداف بیان شده و اطلاعات بدست آمده در این زمینه و نیز مشاهدات افراد ورزشکار خود ساخته می‌توان گفت ورزش دارای فوائد فراوان است. بی‌گمان هیچ عاقلی در باره‌ی فواید ورزش شک‌ندارد و لکن در میزان و کم و کیف آن اختلاف‌نظرهایی وجود دارد و در این قسمت از پژوهش برجسته‌ترین فواید مسلم، به صورت فهرست‌وار از منظر علمی و آموزه‌های روایی اشاره می‌گردد:

الف) مهم‌ترین فواید ورزش از لحاظ علمی

- ۱- بهتر شدن قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن.
- ۲- بیش‌تر شدن گنجایش ریه‌ها و در نتیجه رسیدن اکسیژن بیش‌تر به بدن.
- ۳- استفاده‌ی بهتر بدن از مواد غذایی.
- ۴- افزون شدن فعالیت غدد داخل در اثر دریافت اکسیژن بیش‌تر ماهیچه‌ها و رشد و نمو بهتر بدن.
- ۵- بهتر شده قوه‌ی دفع و جذب.
- ۶- افزایش توان فکری و به وجود آمدن هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب.
- ۷- ابتلاء کم‌تر به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه.
- ۸- ایجاد تمیزی و شفافیت در پوست بدن با عرق کردن.
- ۹- بالا رفتن شمارش هموگلوبین خون.
- ۱۰- جلوگیری از اضطراب و بالا رفتن فشارخون و دیگر فوایدی که از لحاظ علمی و تجربی ثابت و مسلم است (ر.ک: پاک نژاد، ۱۳۶۴: ۱۲۰).

ب) مهم‌ترین فواید ورزش از منظر آموزه‌های روایی

از نگاه دینی نیز برای ورزش فواید زیادی قابل طرح و بررسی و در اینجا به برخی از مهم‌ترین‌ها اشاره می‌گردد:

- ۱- کنترل خشم، گذشت و خدمت به خلق

در این زمینه از روایاتی زیادی می‌توان استفاده کرد، از جمله در بیان نورانی پیامبر اکرم (ص) آمده: «أَشَدُّكُمْ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَ أَحْمَلُكُمْ مَنْ عَفَا بَعْدَ الْمَقْدَرَةِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۴۵)، قوی‌ترین شما کسی است که هنگام خشم، خویشتن داری کند، و بردبارترین شما کسی است که پس از قدرت یافتن، ببخشد». امام علی (ع) می‌فرماید: «وَ إِذَا قَوَّيْتَ قَائِقًا عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ وَ إِذَا ضَعُفْتَ فَاضْعُفْ عَنِ مَعْصِيَةِ اللَّهِ» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴: ۱۹ / ۳۲۴)، هرگاه توانا شدی، بر طاعت خدا توانا شو؛ و اگر ناتوان بودی، از معصیت خدا ناتوان باش». این کلام شریف به ما می‌فهماند که باید ورزش‌مان در راه اداء وظیفه‌ی شرعی و خدمت به خلق خدا قرار گیرد. در جای دیگر در سیره زندگی پیامبر اکرم (ص) آمده است، آن حضرت روزی از کنار گروهی از جوانان عبور کردند که سنگ بزرگی را جابجا می‌کردند، فرمود: قوی‌ترین شما کسی است که هنگام خشم، غضب خود را کنترل کند «خَرَجَ (ص) يَوْمًا وَ قَوْمٌ يَذْخُونَ حَجْرًا فَقَالَ أَشَدُّكُمْ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۴۵) از این فرمایش هم تأیید کار و فعالیت آن جوانان استفاده می‌شود و هم مدیریت و کنترل خشم و غضب.

۲- حق پذیری در مسابقه

در سیره زندگی پیامبر اکرم (ص) آمده است روزی که از چنگ تبوک بازگشتند برشته‌ری سوار بودند و با یکی از یارانش به نام اسامه مسابقه شتر دوانی داشت و دیگر یاران و اصحاب که تماشاگر این مسابقه بودند گفتند پیامبر برنده شد ولی پیامبر فرمود خیر من باختم و اسامه با شتر غضباء برنده است «النَّبِيُّ (ص) أُجْرِيَ الْإِبِلَ مُقْبِلَةً مِنْ تَبُوكَ - فَسَبَقَتِ الْعُضْبَاءُ عَلَيْهَا أُسَامَةَ - فَجَعَلَ النَّاسُ يَقُولُونَ: سَبَقَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) وَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يَقُولُ: سَبَقَ أُسَامَةُ» (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۹ / ۲۵۶). بی‌گمان این روایت هم مجوز مسابقه شتردوانی و هم بیانگر رعایت عدالت و حق‌پذیری در مسابقه است.

۳- برخورداری از روحیه‌ی شاد و پرهیز از تنبلی

شواهد عینی و روایی نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین فواید ورزش بهره‌مندی از روحیه‌ی شاد، تلاش‌های مستمر و پرهیز از تنبلی است. در این زمینه از روایاتی می‌توان بهره‌گرفت از جمله



امام صادق (ع) می‌فرماید: دشمن کار و تلاش، کسالت و تنبلی است «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ» (کافی، ۱۴۰۷: ۵ / ۸۵). هم‌چنین آن حضرت در بیان دیگر می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ الضَّجْرَ وَ الْكَسَلَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِ حَظَّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» (ابن شعبه حرانی، ۴۱۴۰: ۴۰۹) از استرس و تنبلی بپرهیز که این دو مانع بهره‌ی دنیا و آخرت و زیان رسان به دین و دنیایی انسان‌اند (ابن شعبه حرانی، ۴۱۴۰: ۳۰۰) و در حدیث دیگر آمده کلید همه‌ی کارهای ناشایستند «إِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ سُوءٍ» (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۷ / ۶۱).

لازم به ذکر است که تأمل در همین روایات خلق‌کننده‌ی این ایده و اندیشه است که می‌توان این فواید را از جهاتی تقسیم و بررسی کرد از باب نمونه کنترل خشم و ایثار و گذشت و خدمت به خلق سه عنوان مجزا هستند و برخورداری از روحیه‌ی شاد و پرهیز از تنبلی نیز جداگانه قابل طرح و بررسی است ولی از آنجا که در این قسمت از پژوهش بنا بر اشاره به برجسته‌ترین فواید بود بیش از این پرداخته نمی‌شود و بی‌گمان برخورداری از اعتماد به نفس و فعال و پرتحرکی و مانند آن نیز از فوایدی است که اهم از لحاظ علمی و هم از نگاه دینی در باره‌ی آن مطلب فراوان است.

تجزیه و تحلیل انواع ورزش‌ها در لسان روایات

با توجه به این که ورزش در معنای عام فعالیت‌های منظم و مکرر و ضابطه‌مند بدنی برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون است (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴: ۱۷). و اینکه از برجسته‌ترین ثمرات ارزشمند ورزش کردن شادابی، نیروافزایی و حفظ سلامتی است، در روایات شواهد و مطالب فراوانی در این زمینه یافت می‌شود. از باب نمونه یکی فرمایشات پیامبر اکرم (ص) حاکی از آن است که هر کس تنی سالم و محیطی امن و روزی گذران خویش را داشته باشد، گویی همه جهان را دارد «مَنْ أَصْبَحَ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ أَمِنًا فِي سَرْبِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا خَيْرَتُ لَهُ الدُّنْيَا» (صدوق، ۱۳۷۶: ۳۸۵) و آن حضرت (ص) در روایت دیگر می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ» مؤمن نیرومند نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر است از مؤمن ضعیف (مسلم، ۱۳۲۹ق: ۸ / ۵۶).

از آنجا که بررسی جایگاه ورزش کرد و انواع آن از منظر اسلام، نیازمند بحث مستوفی است. در پژوهش پیش‌رو تلاش بر آن است که انواع ورزش در لسان روایات به صورت موجز و مفید به بررسی گرفته شود. مطالعه تاریخ حیات پیامبر اسلام (ص) و ائمه (ع) نشان می‌دهد، آن ذوات قدسیه ورزش‌های را تأیید و مورد تأکید قرار داده‌اند که به نظر می‌رسد با الغای خصوصیت می‌توان به تمامی فعالیت‌های ورزشی که در راستای مراقبت از سلامتی بدن و نشاط روحی و افزایش توان دفاعی و رزمی است تعمیم داد. به‌هرروی در این قسمت از پژوهش آن دسته از ورزش‌های که ائمه (ع) یا خود علاقه‌مند بودند و یا در لسان روایات توصیه و تأکید به انجام آن‌ها شده است؛ به بررسی گرفته می‌شوند.

۱- اسب‌دوانی

یکی از ورزش‌های مورد تأیید و تأکید ائمه (ع) اسب‌دوانی است. در آموزه‌های اسلامی در باره‌ی پرورش اسب و ورزش با آن، از جهات مختلف، به ویژه از نگاه نظامی و رزمی اهتمام خاص شده است. گزاره‌های دینی به این رهنمونند که برای آمادگی دفاعی و رزمی باید همیشه اسب‌های مهیا داشت. در رابطه با این مسئله در قرآن کریم می‌خوانیم: «أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تَرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ» (انفال / ۶۰)، هر چه در توان دارید از نیرو و اسب‌های آماده بسیج کنید، تا با این [تدارکات مبارزه‌ای]، دشمن خدا و دشمن خودتان را بترسانید. در روایتی آمده منظور از «قُوَّة» در آیه شمشیر و سپر است «الْعِيَاشِيُّ فِي تَفْسِيرِهِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) فِي قَوْلِ اللَّهِ وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ، قَالَ سَيْفٌ وَ تُرْسٌ» (عیاشی، ۱۳۸۰: ۲ / ۶۶). به نظر می‌رسد مهم‌ترین و ظریف‌ترین نکاتی که از این آیه در باره‌ی ورزشکاری می‌توان استفاده کرده، این است که به اهل ایمان دستور داده شده تمامی نیروهای خود را بسیج کنند و اهتمام خاص به فعالیت‌های در جهت کسب قدرت و افزایش توان دفاعی و رزمی در راه خدا داشته باشند. بی‌گمان شرط به دست آوردن توان و تزریق مهارت، تمرین و ممارست است. نکته‌ی دیگر اینکه بایست در راستای اهداف مشخص تدارکات به صورتی لحاظ شود که بتوان به شکل اثربخش و کارا از منابع و فرصت‌ها بهره گرفت.

بنابراین دشمن‌شناسی و بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌ها برای رسیدن به مطلوب از مسائلی است که از این آیه می‌توان استفاده کرد. چه اینکه در آیات دیگر در باره اسب و نگاه و علاقه‌ی حضرت سلیمان (ع) به آن می‌خوانیم: «إِذْ عُرِضَ عَلَيْهِ بِالْعَشِيِّ الصَّافِنَاتُ الْجَيَادُ، فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنِ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ، رُدُّوهَا عَلَيَّ فَطَفِقَ مَسْحًا بِالسُّوقِ وَالْأَعْنَاقِ» (ص، ۳۱-۳۳).

هنگامی که [طرف] غروب، اسب‌های اصیل را بر او [سلیمان] عرضه کردند، او گفت: «واقعاً من دوستی اسبان را بر یاد پروردگارم ترجیح دادم تا [هنگام نماز گذشت و خورشید] در پس حجابِ ظلمت شد. [سلیمان گفت: «اسبها] را نزد من بازآورد [آوردند] او شروع کرد به دست کشیدن بر ساق‌ها و گردن آن‌ها [و سرانجام وقف کردن آنها در راه خدا].

در تبیین و تفسیر این آیات سخن بسیار است ولی به‌طور کلی از مجموعه قرائن مختلف که در اطراف مسئله وجود دارد چنین بر می‌آید که روزی به هنگام عصر حضرت سلیمان (ع) از اسبان تیزرو و چابک خود که برای میدان جهاد آماده کرده بود آسان می‌دید، و ماموران با اسب‌های مزبور از جلو او رژه می‌رفتند، و از آنجا که یک فرمانروای عادل و صاحب نفوذ باید ارتشی نیرومند داشته باشد، و یکی از وسایل مهم ارتش مرکب‌های تندرو است، این توصیف در قرآن بعد از ذکر مقام سلیمان (ع) به عنوان یک نمونه از کار او بازگو شده است. و برای اینکه تصور نشود که علاقه آن پیامبر خدا به این اسب‌های پر قدرت جنبه دنیاپرستی دارد، قرآن کریم از لسان حضرت سلیمان (ع) می‌فرماید: «من این اسبان را به خاطر یاد پروردگارم و دستور او دوست دارم» من می‌خواهم از آن‌ها در میدان جهاد با دشمنان او استفاده کنم (مکاریم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۷۹/۱۹). بنابراین روشن شد که حضرت سلیمان (ع) به نیروی رزمی خود و ابزارهای توان بخش توجه خاص داشته و علاقه‌ی وی به اسب‌های «جیاد» سریع‌السير بخاطر یاد خدا و مبارزه در راه حق بوده و با این نگرش به ساق‌ها و گردن‌های آن‌ها دست می‌کشیده است (ابن عاشور، بی‌تا: ۲۳/۱۵۱-۱۵۳).

در لسان روایات در باره‌ی پرورش اسب و ورزش با آن مطلب فراوان است. از باب نمونه پیامبر اسلام (ص) اسب را موجب عزت و قدرت مسلمین دانسته و می‌فرماید: «إِرْبَطُوا الْخَيْلَ فَإِنَّ

ظهورها لكم عزُّ» (حکیمی، بی تا: ۵ / ۹۶)، اسبها را برای سواری و مبارزه آماده کنید؛ زیرا پشت‌های آن‌ها برای شما عزت و قدرت است. همچنین می‌فرماید: خداوند امت مرا به وسیله‌ی سُم اسبها و فرودگاه نیزه‌ها عزیز ساخت «إِنَّ اللَّهَ أَعَزَّ أُمَّتِي بِسَنَابِكِ خَيْلِهَا وَ مَرَآكِزِ رِمَاحِهَا» (طوسی، ۱۴۰۷: ۶ / ۱۲۳).

پیامبر (ص) پرورش و ورزش با اسب را از شمار سرگرمی‌های بیهوده خارج ساخته و می‌فرماید: «كُلُّ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ بَاطِلٌ إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: فِي تَأْدِيبِ الْفَرَسِ وَ رَمِيهِ عَنِ قَوْسِهِ وَ مَلَاعَبَتِهِ امْرَأَتَهُ فَإِنَّهُنَّ حَقٌّ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵ / ۵۰) این روایت شریف حاکی از آن است که تمامی سرگرمی‌های که بهره‌ی منطقی و عقلانی ندارند باطلند و اهل ایمان نباید خود را به آنها مشغول سازد و از میان سرگرمی‌ها سه نوع درست و مجاز است: تربیت و پرورش اسب و تیرانداز با کمان و بازی کردن با همسر!

پیامبر در فرامین دیگر اسب را به صورت مطلق خیر دانسته و می‌فرماید: تا روز حشر خیر و نیکی به پیشانی اسب بسته شده است «الْخَيْرُ مَعْفُودٌ بِنَوَاصِي الْخَيْلِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ» (صدوق، ۱۴۱۳: ۲ / ۲۸۳).

مهم‌تر این‌که حضرت پیامبر (ص) خود در مسابقه اسب‌دوانی شرکت می‌نمود. از باب نمونه روزی با گروهی از صحابه دزدها را در خارج شهر تعقیب می‌نمودند و قتاده می‌گوید از حضرت تقاضای مسابقه اسب‌دوانی کردیم و پیامبر (ص) این خواسته را پذیرفت و خود در آن مسابقه شرکت نمود و سبقت را از همه‌ی شرکت‌کنندگان ربود و اول شد.

«إِنَّ الْعَدُوَّ قَدْ انْصَرَفَ فَإِنْ رَأَيْتَ أَنْ نَسْتَبِقَ فَقَالَ نَعَمْ فَاسْتَبِقُوا فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ص سَابِقًا عَلَيْهِمْ ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَيْهِمْ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵ / ۵۲).

امام باقر (ع) فرمود: پیامبر خود مسابقه‌ی اسب‌دوانی ترتیب داده و جوایز را از مال خودش پرداخت «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ سَابِقَ بَيْنَ الْخَيْلِ، وَ أُعْطِيَ السَّوَابِقَ مِنْ عِنْدِهِ» (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۹ / ۲۵۵). در روایی آمده رسول‌الله (ص) برای مسابقه اسب‌دوانی جوایز از نقره قرارداد «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ أُجْرَى الْخَيْلَ، وَ جَعَلَ سَبَقِهَا أَوْاقِيَّ مِنْ فِضَّةٍ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵ / ۴۹) نکته‌ی مهم در روایت واژه‌ی واق است که نوعی



واحد سنجش و یک دوازدهم رطل از نقره می‌باشد. در روایت دیگر پیامبر (ص) می‌فرماید: بهترین سرگرمی در نزد خداوند، اسب‌دوانی و تیراندازی است «أَحَبُّ اللَّهِوِ إِلَى اللَّهِ إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَ الرَّمْيُ» (متقی هندی، ۱۳۹۷ق: ح ۱۰۸۱۲).

با عنایت به روایات ذکرشده، روشن شد که پیامبر اکرم (ص) در مسابقه‌ی اسب‌دوانی شرکت می‌کرد، خود مسابقه می‌گذاشت و جوایز می‌داد. در سیره‌ی عملی و فرمایشات علمی سایر ائمه (ع) نیز در باره‌ی مسابقه‌ی با اسب مدارک و شواهد زیاد یافت می‌شود؛ از باب نمونه در لسان روایات ائمه (ع) ده چیز مایه‌ی شادابی بیان شده و یکی از آن‌ها سوارکاری است «لَتَشْوَهُ فِي عَشْرِ أَشْيَاءَ: فِي الْمَشْيِ وَ الرُّكُوبِ وَ اللَّارْتِمَاسِ فِي الْمَاءِ وَ النَّظَرِ إِلَى الْخُضْرَةِ وَ...» (صدوق، ۱۳۶۲ق: ۲/ ۴۴۳) و در باره‌ی سیره‌ی عملی امام صادق (ع) آمده است که ایشان در مسابقه‌ی تیراندازی و اسب‌دوانی حضور می‌یافت «كَانَ يَحْضُرُ الرَّمْيَ وَ الرَّهَانَ» (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۹/ ۲۵۵).

تأمل در متن و محتوای آیات و روایات مذکور می‌نمایاند که پرور اسب و مسابقه‌ی با آ به منظور آمادگی رزمی و دفاع از حریم ارزش‌ها در تمام مراحل زندگی مورد تأکید واقع شده است. این توصیه‌ها و رفتارهای ائمه (ع) از سوی بیانگر جامعیت دین و از جهت دیگر تشویق و تجویز کننده‌ی ورزش‌های دارای منفعت عقلایی و فراهم سازنده‌ی بستر شادابی و حفظ سلامتی و کسب مهارت‌های لازمه‌ی زندگی عزت‌مندانه است.

۲- تیراندازی

یکی دیگر از ورزش‌هایی که مورد توجه فراوان ائمه اطهار (ع) واقع شده و در لسان روایات پرتکرار می‌باشد، تیراندازی است. مطالعات روایی نشان می‌دهد هم خود ائمه‌ی معصومین (ع) در این ورزش شرکت می‌کند و حتی شرط‌بندی را نیز در این ورزش برخلاف سایر موارد، تجویز نموده‌اند. از آنجا که مطالب روایی بیش از سطح ظرفیت قسمتی از یک پژوهش است، در اینجا برخی از مهم‌ترین احادیث مرتبط با تیراندازی آورده می‌شود.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «عَلِّمُوا بَنِيكُمْ الرَّمْيَ فَإِنَّهُ نِكَايَةُ الْعَدُوِّ» (متقی هندی، ۱۳۹۷ق: ح ۴۵۳۴۱؛ پاینده، بی‌تا: ۵۶۸)، تیراندازی به پسرانتان بیاموزید؛ زیرا عامل شکست دهی دشمن

است. در حدیث دیگر فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِالرَّمْيِ فَإِنَّهُ مِنْ خَيْرِ سَعْيِكُمْ» به تیراندازی روی آورید، که یکی از بهترین تلاش‌های شماسست (پابنده، بی‌تا: ۵۷۱) و در روایت دیگر فرمودند: «أَحَبُّ إِلَهُ إِلَى اللَّهِ إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَالرَّمْيُ» (متقی هندی، ۱۳۹۷ق: ح ۱۰۸۱۲)، بهترین سرگرمی در نزد خدا، اسب‌دوانی و تیراندازی است. همچنین از پیامبر روایت شده که فرمودند فرزندانان را شناکردن و تیراندازی بیاموزید (کلینی، ۱۴۰۷: ۶/۴۷). در سیره‌ی عملی امام باقر (ع) آمده، امام (ع) وارد صحنه‌ی تیراندازی شد و پس اندک نشست، هشام به امام رو کرد و گفت: آیا مایلید در مسابقه‌ی تیراندازی شرکت نمایید؟ حضرت فرمود: ما را معذور دار چون پیر شده و وقت تیراندازمان گذشته است هشام که فکر می‌کرد فرصت خوبی به دست آورده، اصرار و پافشاری کرد و امام (ع) را سوگند داد و هم‌زمان به یکی از بزرگان بنی‌امیه اشاره کرد که تیر و کمان خود را به حضرت بدهد. امام (ع) دست برد و کمان را گرفت و تیری در چله‌ی کمان نهاد و نشانه‌گیری کرد و تیر را درست به قلب هدف زد! آنگاه تیر دوم را به کمان گذاشت و رها کرد و این‌بار تیر در چوبه‌ی تیر قبلی نشست و آن را شکافت! تیر سوم نیز به تیر دوم اصابت کرد و به همین ترتیب ۹ تیر را پرتاب نمود که هرکدام به چوبه‌ی تیر قبلی خورد. «ثُمَّ تَابَعَ الرَّمْيَ حَتَّى شَقَّ تِسْعَةً أَسْهُمٍ بَعْضُهَا فِي جَوْفِ بَعْضٍ...» در ادامه از حضرت سؤال می‌کند این تیراندازی را چه کسی به تو یاد داده است و در چه مدتی آن را یاد گرفته‌ای؟ حضرت فرمود: می‌دانی که اهل مدینه به این کار عادت دارند، من نیز در ایام جوانی مدتی به این کار سرگرم بودم (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۰۷/۴۶)، در سیره‌ی عملی امام صادق (ع) نیز آورده‌اند آن حضرت در مسابقه‌ی تیراندازی و اسب‌دوانی شرکت می‌کرد و حضور می‌یافت «كَانَ يَحْضُرُ الرَّمْيَ وَالرَّهَانَ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵/۵۰).

مهم‌تر از همه اینکه در روایتی پیامبر اکرم (ص) یاد دادن تیراندازی را یکی از وظایف پدر نسبت فرزند معرفی کرده و می‌فرماید: حق فرزند بر عهده‌ی پدرش این است که به او نوشتن و شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و تنها از راه حلال و پاکیزه روزی دهد و زمانی که بالغ شد به او زن بدهد. «حَقُّ الْوَلَدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يَعْلَمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَأَنْ يَلِيزِقَهُ إِلَّا طَيْبًا وَأَنْ يَزُوجَهُ إِذَا بَلَغَ» (پابنده، بی‌تا: ۴۴۷) امام صادق (ع) می‌فرماید:

«الرَّمَى سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ الْإِسْلَامِ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵ / ۴۹)، تیراندازی، تیری از تیرهای اسلام است.

در این زمینه روایات زیاد است از جمله در حدیث دیگر پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: آگاه باشید که به سبب یک تیر سه گروه وارد بهشت می‌شوند: سازنده‌ی تیر، مسابقه دهنده و تیر اندازی که در راه خدا تیر می‌اندازد. «أَلَا إِنَّ عَزَّ وَ جَلَّ لَيَدْخِلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الثَّلَاثَةَ الْجَنَّةَ، عَامِلِ الْخَشْبَةِ وَالْمَقْوَى بِه فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ الرَّمَى بِه فِي سَبِيلِ اللَّهِ» (بروجردی، ۱۳۸۶: ۲۴ / ۳۳۲). احادیث دیگر نیز با این مضامین و مشابه از ائمه (ع) در کتب روایی وجود دارد که مجالی برای بیان بیش از آن نیست و به‌نظر می‌رسد تأمل و تعمق در متن و محتوای مستندات ذکر شده برای اثبات مدعا کافی و به‌خوبی نشان‌دهنده‌ی دیدگاه اسلام در این حوزه است.

۳- شمشیرزنی

دین اسلام از مجموعه آموزه‌های قرآن و گفتار و رفتار و تقریر پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) قابل درک و فهم است. درس کلی این مجموعه آن است که اسلام، دین مهر و رحمت و علم و هدایت است. در منطق اسلام دعوت به سوی حق با حکمت و اندرز نیک و شیوه‌ی گفتگوی احسن تجویز شده است «ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَ الْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ» (نحل / ۱۲۵). بی‌تردید آیه‌ی: «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ» (بقره / ۲۵۶)، در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه بخوبی آشکار شده است. یکی از آیاتی اثبات‌کننده‌ی این مبناست که اساس اسلام، شمشیر و خون نیست. با تأمل در محتوای این آیه، سست بدون نگرشی که اسلام را دین شمشیر و خون می‌داند آشکار می‌گردد. لازم به ذکر است جهادی که اسلام مسلمانان را به سوی آن خوانده است، ملاک زور مداری نیست، نخواستار بازور اسلام را گسترش و در قلب مردم از این طریق رسوخ دهد. فلسفه‌ی تجویز جهاد حق مداری، پاسداری و دفاع از نفیس‌ترین سرمایه‌ی فطرت و توحید است (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۲ / ۳۴۲ - ۳۴۴).

بی‌گمان درک درست درس‌ها و پیام‌های آیات ذکر شده روشن‌گر این واقعیت‌اند هدف و پیام اساسی اسلام، از بین بردن جرم و جنایت، ایجاد صلح و صفا، نهادینه‌سازی بینش و نگرش و علم

مبتنی بر نفیس‌ترین سرمایه‌ی وجود، فراخوانی به سوی نور حیات پاکیزه (انفال / ۲۴) و فراهم‌سازی بستر زندگی شرافتمندانه و عزتمندانه است. منطق چنین بینشی برنمی‌تابد که شمشیر و خون را برای ترویج یکتاپرستی و نهادینه‌سازی باورتوحیدی تجویز کند ولی بر اساس شرایط و اقتضات عصر پیامبر (ص) و روحیه‌ی ستیزه‌گری عنود لدود؛ شمشیر نقش اساسی در دفاع از مال و جان مسلمانان و کیان اسلام و دولت اسلامی (حج / ۳۹) و دفع و رفع فتنه و فساد (بقره، ۱۳۹) و ایستادگی در برابر عهدشکنی و بدرفتاری‌ها دشمنان داشته است (توبه / ۱۳ - ۱۲). بنابراین شمشیر و شمشیربازی برای آمادگی نیروهای رزمی در زمان پیامبر و با هدایت آن حضرت (ص) برای دفاع از اسلام و مسلمانان در برابر تجاوزات نقش اساسی داشته و یک نمونه‌ی بارز آن مبارزه امام علی (ع) با عمرو بن عبد ودّ است که پیامبر (ص) در توصیف و اهمیت آن مبارزه و مقابله فرمود: «بَرَزَ الْإِيْمَانُ كُلَّهُ إِلَى الشَّرْكِ كُلِّهِ» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴: ۱۳ / ۲۸۵) و با چنین نگرشی نسبت به شمشیر در حدیث دیگر پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ تَحْتَ ظِلَالِ السُّيُوفِ» (باینده، بی تا: ۲۶۹)، درهای بهشت زیر سایه‌ی شمشیرهاست؛ و نیز فرمود: «الْخَيْرُ كُلُّهُ فِي السَّيْفِ وَ تَحْتَ ظِلِّ السَّيْفِ وَ لَا يُقِيمُ النَّاسَ إِلَّا السَّيْفُ وَ السُّيُوفُ مَقَالِيدُ الْجَنَّةِ وَ النَّارِ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵ / ۲)، همه‌ی خوبی‌ها در شمشیر و زیر سایه‌ی شمشیر است، مردم در راه درست قرار نمی‌گیرند مگر با شمشیر و شمشیرها کلیدهای بهشت و جهنم‌اند.

بر همین مبنا امام صادق (ع) که مفسر و ترجمان واقعی قرآن می‌باشد یکی از مصادیق «قوه» در آیه‌ی: «وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» (انفال، ۶۰) را «سَيْفٌ» شمشیر می‌داند (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۱ / ۴۲۷). چه‌اینکه امیرالمؤمنین علی (ع) در نامه‌ی پر از معارف و آموزنده‌ای که به معاویه فرستاد، فرمودند:

«عِنْدِي السَّيْفُ الَّذِي أُغْضِضْتُهُ بِجَدِّكَ وَ خَالِكَ وَ أُخِيكَ فِي مَقَامٍ وَاحِدٍ» نزدمن آن شمشیری است که با آن به جدّ تو (عتبه بن ربیع) و به دایه‌ات (ولید بن عتبه) و برادرت (حنظله بن ابی سفیان) در یک‌جا (جنگ بدر) زدم (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴: ۱۱۷ / ۲۵۰)، «فَأَنَا أَبُو حَسَنِ، قَاتِلُ جَدِّكَ وَ أُخِيكَ وَ خَالِكَ سَدَخًا يَوْمَ بَدْرٍ وَ ذَلِكَ السَّيْفُ مَعِيَ» (نهج البلاغه،

نامه ۱۰)، من پدرحسن، کشنده‌ی جدّ و دایی و برادر تو در روز نبرد بدر می‌باشم که سر آنان را شکافتم و امروز همان شمشیر با من است.

کسب مهارت شمشیرزنی با این نگرش برای افزایش توان نیروهای حافظ کبان اسلام و ارزش‌ها و عزت و اقتدار و افشای چهره‌ی فاسقان و کفار و پاسخ کوبنده به آنان در تهدیدهای رزمی مورد تأیید و تأکید اسلام است.

۴- نیزه‌زنی

یکی دیگر از ورزش‌های که در لسان روایات در باره‌ی آن مدارک و شواهد یافت می‌شود نیزه‌زنی است. توانای و مهارت مبارزه‌ی با نیزه یکی از فنون لازم مقابله در معرکه‌ی مقاتله، در صدر اسلام بوده و در لسان روایات به آن اهتمام صورت گرفته است. از باب نمونه امیرالمؤمنین (ع) در سال ۳۷ هجری در معرکه‌ی صفین جهت آموزش نظامی و یاد دهی تکنیک‌های رزم انفرادی فرمودند: زره پوشیده‌ها را در پیشاپیش لشکر قرار دهید ... در برابر نیزه‌های دشمن، پیچ و خم به خود دهید که نیزه‌ها را می‌لغزاند و کمتر به هدف اصابت می‌کند «**التَّوَّأُوا فِي أَطْرَافِ الرَّمَاحِ فَإِنَّهُ أُمُورٌ لِلْأَسِنَّةِ**» و در ادامه می‌فرمایند: بهشت در سایه‌ی نیزه‌های دلاوران است «**تَحْتَ أَطْرَافِ الْعَوَالِي**» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۲۴).

شایان ذکر است که این فرمایشات در معرکه‌ی مبارزه بوده و از سوی انگیزه بخش به نیروهاست و از جهت دیگر آموزش‌دهی شیوه‌ی مبارزه و مقابله‌ی مؤثر با نیزه است؛ بنابراین با تأمل در این فرمایش گهربار هم نقش و اهمیت مبارزه با نیزه روشن می‌گردد و هم قوی‌ترین مدرک و مستحکم‌ترین مستمسک برای دوست‌داران و مشتاقان این نوع رزش می‌تواند باشد؛ زیرا شخصاً امیرالمؤمنین (ع) خود اقدام به آموزش و یاد دهی به شکل فنی در معرکه‌ی مبارزه‌ی با نیزه نموده‌اند. بی‌گمان چنین فرمایشاتی هم روشنگر مهارت تخصصی امام علی (ع) در این نوع ورزش است و هم انگیزه‌ی قوی برای پیروان خط ولایت و مشتاقان ورزش با نیزه می‌بخشد.

۵- شنا

از دیگر ورزش‌ها که در لسان روایات در باره‌ی آن شاهد و مدرک می‌توان یافت «شنا» است. شنا از آن نوع ورزش‌هاست که تمامی اعضای بدن را آماده برای فعالیت می‌کند. در روایات

توصیه و تأکید بر یادگیری و یادهی شنا شده و برخی از آن روایات در بحث اسب‌دوانی و تیر اندازی ذکر از جمله پیامبر فرمودند: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَ الرَّمَايَةَ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۶/ ۴۷) و مانند آن که اینجا نیازی به تکرار نیست. در این قسمت فقط به برخی از مهم‌ترین روایاتی اشاره می‌شود که به شکل خاص بیانگر جایگاه و اهمیت شنا از منظر اسلام می‌باشند. یکی از آن روایات این است که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: بهترین سرگرمی مرد مؤمنین شنا و بهترین سرگرمی زن مؤمن ریسندگی است «خَيْرُ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ السَّبَّاحَةُ وَ خَيْرُ لَهْوِ الْمَرْأَةِ الْمَغْزَلُ» (پاینده، بی‌تا: ۴۷۳). روایت دیگر در این زمینه حاکی از آن است که هر بازی و سرگرمی که در آن یاد خدا نباشد، لهو و لعب و باطل است؛ مگر چهار مورد: بازی شوهر با همسر شرعی، پرورش و تربیت اسب، سیر و حرکت در مسیر تحقق هدف مادی و معنوی با نگرش دینی و آموزش شنا «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ لَهْوٌ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعٌ، مَلَاعِبُهُ الرَّجُلِ أَمْرَاتُهُ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسُهُ، وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْغَرَضِيِّنَ، وَتَعْلِيمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ» متقی هندی، ۱۳۹۷: ح ۴۰۶۱۲).

با عنایت به این روایات و نیز روایاتی که در پاره‌های پیشین به جهت درهم تنیدگی و رابطه‌ی معنادار میان آن‌ها وجود دارد، بیان شد؛ همه روشنگر حائز اهمیت بودن و مجوز شرعی داشتن این نوع ورزش می‌باشند.

۶- کشتی و پهلوانی

یکی دیگر از ورزش‌های که از لسان روایات و سیره‌ی علمی ائمه (ع) برای آن می‌توان شاهد و مدرک یافت، کشتی و پهلوانی است. مطالعات نشان می‌دهد کشتی، یادگار انبیاء و اولیاء خدا است و حضرت یعقوب (ع) هم خود این علم و فن را می‌دانست و هم فرزندانش را به تعلیم و فراگیری آن جهت دفع و شکست دشمن و رقیب ترغیب می‌نمود و نیز گفته شده حضرت آدم (ع) ۴۴۰ هنر یاد داشت و یکی از آنها کشتی بوده است و حضرت حمزه سیدشهداء نیز در میدان مبارزه از صنعت کشتی بهره می‌گرفته است (صبوری، ۱۳۸۹: ۱۶۳).

امروزه این ورزش دارای بازی‌های بین‌المللی است. اسلام، بازی و تفریح سالم و دوری از خشونت و عبوسی را لازمه‌ی زندگی سالم می‌داند. چنانکه نقل شده پیامبر فرمودند: تفریح کنید و

بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونتی دیده شود «**إِلَهُوا وَالْعَبَا فِإِنِّي أكرهه أن يُرى في دينكم غلظة**» (پاینده، بی تا: ۲۵۹). مهم تر این که به صورت خاص در باره ی سفارش پیامبر اکرم (ص) به امام حسن و امام حسین (ع) در منابع روایی می خوانیم: «**دَخَلَ النَّبِيُّ ذَاتَ لَيْلِهِ بَيْتَ فَاطِمَةَ وَ مَعَهُ الْحَسَنُ وَ الْحُسَيْنُ (ص) فَقَالَ لَهُمَا النَّبِيُّ (ص) قُوما فَاصْطِرِعَا، فَقَامَا لِيَصْطِرِعَا**» (صدوق، ۱۳۷۶: ۴۴۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۰۰ / ۱۸۹). بر اساس متن و محتوای این روایت پیامبر معظم اسلام (ص) به امام حسن و امام حسین (ع) فرمودند، برخیزید و کشتی بگیرید؛ آن دو بزرگوار نیز برای کشتی گرفتن آماده شده و در خدمت پیامبر اکرم (ص) کشتی گرفتند (صبوری، ۱۳۸۹: ۱۶۳). بدیهی است که کشتی و پهلوانی به شکل فنی و حرفه ای نیازمند درک قوانین و فنون است ولی به صورت کلی یک تفریح و روزش همگانی است و این فرمایش پیامبر (ص) مطلق و شامل هر نوع کشتی دارای منفعت عقلایی و تفریح سالم می شود.

۷- پیاده روی (کوه نوردی و دومیدانی)

یکی دیگر از ورزش های که از لسان روایات برای آن مدارک و شواهد یافت می شود پیاده روی یا کوه نوردی است. این ورزش کم هزینه، ساده و همگانی می تواند در دشت و دمن یا عروج به قله های کوه های بلند باشد. اگر با تأمل در قدرت خداوند و نظام آفرینش انجام شود می تواند علاوه بر فواید جسمانی آثار و برکات معنوی و معرفتی نیز داشته باشد. به هر حال در باره ی آن می توان از محتوای برخی آیات کلام وحی استفاده کرد و روایاتی را مستند و مستمسک آن قرارداد. از جمله این که در اسلام سیر و حرکت در ردیف غذا خوردن از لازمه ی زندگی سالم دانسته شده است. در آیه ی می خوانیم: «**لِيَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَ يَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ**» (فرقان / ۲۰) در این آیه غذا خوردن و راه رفتن در کنار هم آمده و قرینه ی بر اهمیت سیر و راه رفتن در زندگی است (پاک نژاد، ۱۳۶۰: ۵۳ / ۱۴) اسلام به اندازه ی به پیاده روی بها می دهد که لازمه ی درست سعی بین صفا و مره را به عنوان مناسک عبادی حج در پناه پیاده روی نگه داشته و این بیانگر آن است که برنامه ی پیاده روی نباید هیچ گاه تعطیل شود (پاک نژاد، ۱۳۶۰: ۱۴ / ۲۰۷)، در باره ی کوه نوردی می توان به رفتن حضرت آدم (ع) به کوه «سراندیب» و این که پیامبران الوالعزم



هرکدام با کوهی سروکار داشتند یعنی دامنه‌ی مصفاً و هوای فرح‌بخش آن را برای مناجات و راز و نیاز انتخاب کردند. از باب نمونه حضرت آدم (ع) در کوه آرات، حضرت ابراهیم (ع) و حضرت موسی (ع) در کوه طور، حضرت عیسی (ع) در کوه سامیر، جناب زرتشت در سیلان کوه و حضرت محمد (ص) در کوه فاران یا کوه حرا (پاک نژاد، ۱۳۶۰: ۱۱۴ / ۲۳۷).

اما در خصوص ورزش دو و اهمیت آن، همین کافی است که برادران حضرت یوسف (ع) که همه ورزشکار و نیرومند بودند، وقتی به نزد پدر برمی‌گردند و ابراز می‌دارند که یوسف را گرگ دریده پیامبر پسندانه‌ترین بهانه که می‌توان برای این غفلت خود به پدر ارائه نمایند این است که گفتند: «یا أبانا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذَّبُّ» (یوسف / ۱۷)، ای پدر، ما رفتیم مسابقه دهیم و یوسف را پیش کالای خود نهادیم؛ آن گاه گرگ او را خورد؛ یعنی ما سرگرم مسابقه دو بودیم و یوسف را نزد وسائل خویش گذاشتیم تا به هنگام دویدن و دور شدن ما، مراقب اثاثیه‌ها باشد. نکته‌ی مهم در این خصوص در آیه این است که اگر دویدن کار ناشایست بود هیچ‌گاه برادران یوسف آن را برای بهانه نمی‌آوردند تا پدر خود را قانع سازند. بی‌تردید امری معقول و پسندیده‌ای در نزد یعقوب نبی (ع) آن بوده تا دلیلی بر تقصیرشان به صورت عذر بدتر از گناه محسوب نگردد.

در پایان ذکر این مطلب لازم است که هر ورزشی دارای مجموعه‌ای از مبانی، مؤلفه‌ها، معیارها و ابزارهاست و لازمه فراگیری بایسته و بهره‌گیری شایسته از آثار و فواید آن، باید هم مجهز به سلاح علم در حوزه‌ی تئوری و نظری بود و هم و فعالیت علمی کافی باری کسب مهارت داشت و بی‌گمان بیان مبسوط هرکدام در هر شاخه نیازمند مقاله‌ی مستقل است.

نتیجه

تربیت‌بدنی و ورزش نیازمند مجهز شدن به سلاح علم در حوزه‌ی نظر و تمرین و فعالیت‌های نظام‌مند در عرصه‌ی علم جهت کسب مهارت‌های لازم در هر رشته‌ی ورزشی است. انسان‌های ورزش‌کار در مقایسه با دیگران از سلامتی بیشتر و روحیه‌ی شاداب‌تر و امیدواری و اعتماد بهتر نسبت به زندگی و اعتماد به نفس به توانایی‌های خود و برخورداری از روان سالم و بدنی نیرومند برای مقابله با انواع بیماری‌های روحی و جسمی برخوردارند. از مطالعات انجام شده بدست آمد که از منظر اسلام ورزش تعیین‌کننده الگوی رفتار مطلوب مبتنی بر رعایت حقوق خود و دیگران است. از این منظر ورزش صرفاً آموزش‌های تصنعی بدون آمادگی‌های لازم و به دور از میل و رغبت و انگیزه‌ی درونی نیست؛ زیرا چنین آموزش‌های در الگوی رفتار ارتباطی درون شخصی و رابطه فرد با خودش و برون شخصی و رابطه فرد با دیگران، نه تنها ابتدا بر عدل و انصاف و رعایت حقوق نداشته و از اهداف اساسی ورزشکاری و مرام ورزشی و کمال آدمی؛ به دور است. از آموزه‌های اسلامی الگوی جامع و تعیین‌کننده مسیر روحی و روانی انسان در هر حوزه‌ای از جمله عرصه‌ی ورزش قابل طرح، کشف و تدوین است. در لسان روایات تأکید بر آن است که مؤمن زندگی را به سه بخش تقسیم کند. یک بخش برای عبادت و ارتباط با خالق هستی است، بخش دیگر مربوط به کار و تلاش و با دست رنج خویش بهره‌گیری از مواهب الهی و کسب روزی حلال و بخش سوم مربوط به تفریحات سالم بوده و یکی از شاخه‌های تفریحات سالم ورزش است. در پژوهش حاضر از نص و محتوا و مضمون پاره‌ای از روایات گونه‌های از ورزش به‌ویژه عناصر و مؤلفه‌های تربیت‌بدنی استخراج شده و بدست آمد که اگرچه، هرچه از عمر ورزش می‌گذرد این پدیده اجتماعی فراگیرتر شده و در جهان به سرعت در حال رشد و گسترش علمی و فنی است ولی با این وجود برخی از ظرافت‌های که در لسان روایات در این حوزه یافت می‌شود، تا هنوز از لحاظ علمی و فنی در این حوزه مغفول مانده است. همچنین بدست آمد که با تأمل در لسان روایات می‌توان به پاره‌ای از مهم‌ترین دغدغه‌های مربوط به ورزش ورزشکاری، از لسان روایات پاسخ داد. یافته‌ها نشان می‌دهد در آموزه‌های روایی ورزش‌های مرتبط با تقویت توانایی‌های جسمی و مهارتی و حفاظت از سلامتی و لازمه‌ی آمادگی دفاعی برای دفع خطر دشمن و به شکل خاص تیراندازی، نیزه‌زنی، شمشیرزنی، اسب‌سواری، کشتی و

پهلوانی، شنا، پیاده‌روی و کوه‌نوردی، مورد تأیید و تأکید انبیاء و اولیاء دین قرار گرفته و مهم‌ترین اثر و ثمر این نوع ورزش‌ها در لسان روایات کنترل خشم و برخورداری از روحیه‌ی شاد و راد مردی دانسته شده است لازم به ذکر است که تربیت‌بدنی و ورزش حصر در موارد یاد شده نبوده و تأکید روایات بر موارد فوق‌الذکر از باب اقتضائات عصر و مصر بوده است و الا سایر ورزش‌های سالم امروز نیز قابل تأیید و تأکید است چون مهم تحقق فعالیت جسمانی و کسب آمادگی‌های لازم و بدست آوری تندرستی و پویایی جسم است و این اصل در هر ورزشی که محقق گردد به نظر مورد تأیید است.

منابع

۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید (۱۴۰۴)، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبه‌ آیه الله المرعشی النجفی.
۲. ابن سینا، حسین (۱۴۰۴)، اشفاء، قم، مکتبه آیت الله مرعشی نجفی.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین.
۴. ابن عاشور، محمد بن طاهر (بی‌تا)، التحرير و التنویر، بی‌جا.
۵. ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید (۱۴۰۴)، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، قم، مکتبه آیه الله المرعشی
۶. اسماعیل، عبدالعزیز (بی‌تا)، الاسلام و الطب الحدیث، بی م، مطبعه الاعتماد، ۱۹۳۸ م.
۷. بروجردی، آقا حسین (۱۳۸۶)، جامع احادیث الشیعۀ، تهران، فرهنگ سبز.
۸. بوچرا، آ، (۱۳۸۳)، مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، تهران، انتشارات تهران، دانش افروز، چاپ چهارم.
۹. پاک‌نژاد، سیدرضا (۱۳۶۰)، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر (میکروب شناسی، زیست‌شناسی، جنین‌شناسی و بهداشت)، تهران، کتاب فروشی اسلامیة.
۱۰. پاک‌نژاد، سید رضا (۱۳۶۴)، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، انتشارات یاسر.
۱۱. پاینده، ابوالقاسم (بی‌تا)، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار رسول الله ص) تهران، دنیای دانش.
۱۲. پیشوایی، مهدی، (بی‌تا) سیره‌ی پیشوایان، انتشارات توحید، قم، چاپ پنجم، بی‌تا.

۱۳. توحیدی اقدم، محمد حسین (۱۳۸۰)، درآمدی بر ورزش در اسلام، قم، نصاب.
۱۴. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹)، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام.
۱۵. حکیمی، محمدرضا و محمد و علی (بی‌تا)، الحیاء ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۶. صبوری، حسین (۱۳۸۲)، ورزش در اسلام، قم، صبوری.
۱۷. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه (۱۳۶۲)، الخصال، قم، جامعه مدرسین.
۱۸. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه (۱۳۷۶)، الأمالی، تهران، کتابچی.
۱۹. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه (۱۴۱۳)، من لا یحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین.
۲۰. صدیقی، محمد رضا (۱۳۸۸)، انسانیت در اوج قدرت، دار المعارف، قم، ۱۳۸۸ ش.
۲۱. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۰۷)، تهذیب الاحکام، تهران، دار الکتب الإسلامیه.
۲۲. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۱)، مصباح المتهجد و سلاح المتعبد، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه.
۲۳. عمید، حسن، (۱۳۷۵)، فرهنگ عمید، تهران، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، چاپ ششم، ۱۳۷۵.
۲۴. قنبری نیایی، عباس، (۱۳۶۷)، تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی (ج ۱)، تهران، سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، کمیته انتشارات، چاپ اول.
۲۵. قنبری نیایی، عباس، (۱۳۶۷)، تربیت بدنی از دیدگاه اندیشمندان غرب، تهران، سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، کمیته انتشارات، چاپ اول.
۲۶. کریمی، جواد، (۱۳۸۷)، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، چاپ چهارم.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب (بی‌تا)، أصول الکافی، ترجمه مصطفوی، تهران، کتاب فروشی علمیه اسلامی.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷)، الکافی، محقق / مصحح، غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، تهران، دارالکتب الإسلامیه.

۳۹. متقی هندی، علاء الدین علی (۱۳۹۷ ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مکتبه التراث الإسلامی، بیروت.
۳۰. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳) بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۳۱. مسلم بن حجاج نیشابوری (۱۳۳۴ ق)، صحیح مسلم، تصحیح، اسماعیل بن احمد طرابلسی، نشر دار الطباعة العامره.
۳۲. ورام بن ابی فارس، مسعود (۱۴۱۰)، مجموعه ورام، قم، مکتبه فقیه.
۳۳. ورزش و تربیت بدنی در جمهوری اسلامی، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، (۱۳۶۰) تهران، انتشارات مرکز فرهنگی علامه طباطبائی.
۳۴. هاشمی نوربخش، حسن (۱۳۸۴)، ورزش از دیدگاه اسلام، بی جا، سبط النبوی.
۳۵. هاشمی نور بخش، حسن (۱۳۸۴)، ورزش از دیدگاه اسلام، قم، انتشارات سبط النبوی.
۳۶. هدایتی، محمد (۱۳۹۳)، اخلاق: تعریف، موضوع وهدف، پژوهش‌های اخلاقی، سال ۴، شماره ۴، تابستان.