



ORIGINAL RESEARCH PAPER

Explain the Position of Physical Education and Sports from the Perspective of Islam

Ali. Mohammadi*¹

¹ Department of Physical Education, Farhangian University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Keywords

Islam
Physical Education
Islamic Sources
Sport
Sports Competitions

¹ .Corresponding author
✉ a.mohammadi@cfu.ac.ir

Background and Objectives: The purpose of this research is to explain the position of physical education and sports from the perspective of Islam. From the point of view of Islam, man has two aspects, spiritual (soul) and material (body). Care and planning are needed to strengthen the physical aspect of human beings, and one of the best programs is physical training activities. **Methods:** This research is of the library type where research data is collected from Islamic sources. **Findings:** 8.5% of the Qur'an's enlightening verses refer to the subject of the body and physical training, and there are many hadiths from the Prophet (PBUH) and the infallible imams (PBUH) on the importance of sports and competition. Regarding the physical characteristics of the Prophet (PBUH) and Imams (PBUH), it is said that they were strong in terms of physical structure and sometimes participated in sports competitions. **Conclusion:** The position of sports in Islam is very progressive and valuable, which is a good capacity for developing and expanding sports in Islamic countries.

Received: 2024/07/09

Reviewed: 2025/10/05

Accepted: 2025/11/17

ISSN (Online): 2645-7164

DOI: [10.48310/edup.2025.16692.1416](https://doi.org/10.48310/edup.2025.16692.1416)

Citation (APA): Mohammadi, A. (2025). Explain the Position of Physical Education and Sports from the Perspective of Islam. *Teacher Education Policy*, 7 (3), 55 - 66 .

 <https://doi.org/10.48310/edup.2025.16692.1416>



جایگاه تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام و اندیشمندان اسلامی

مقاله پژوهشی/امروزی

علی محمدی^{۱*}

۱ گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

چکیده

پیشینه و اهداف: هدف این تحقیق تبیین جایگاه تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام است. از دیدگاه اسلام انسان دو جنبه معنوی (روح) و مادی (جسم) دارد که اگر با هم پرورش یابند انسان به تکامل می رسد. برای تقویت بعد جسمانی انسان نیاز به مراقبت و برنامه ریزی است که یکی از بهترین برنامه ها فعالیت های تربیت بدنی ورزش است. **روش ها:** این تحقیق از نوع کتابخانه ای است که داده های پژوهش از منابع اسلامی جمع آوری شده است. **یافته ها:** ۸/۵ درصد از آیات نورانی قرآن به موضوع جسم و تربیت جسمانی اشاره می نمایند و احادیث فراوانی از پیامبر (ص) و امامان معصوم (س) در اهمیت ورزش و مسابقه وجود دارد. درباره خصوصیات جسمانی پیامبر (ص) و ائمه (س) نقل است که آنان از نظر بنیه جسمانی بسیار قوی و نیرومند بوده اند و بعضاً در مسابقات ورزشی شرکت داشته اند. **نتیجه گیری:** جایگاه ورزش در اسلام بسیار مرقی و ارزشمند است که این موضوع ظرفیت خوبی برای توسعه و گسترش ورزش در کشورهای اسلامی است.

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

واژه های کلیدی

اسلام
تربیت بدنی
منابع اسلامی
ورزش
مسابقات ورزشی

۱. نویسنده مسئول

a.mohammadi@cfu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

شماره صفحات: ۶۶-۵۵

DOI: [10.48310/edup.2025.16692.1416](https://doi.org/10.48310/edup.2025.16692.1416)

شاپا الکترونیکی: ۷۱۶۴-۲۶۴۵

COPYRIGHTS



©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

مقدمه

اسلام، مخصوصاً آئین پاک شیعه که مذهب اهل بیت عصمت و طهارت و امامان معصوم (ع) است مانند همه ادیان الهی اهمیت فوق العاده‌ای به سلامت جسم و روان داده است. این مطلب در احادیث و روایاتی که از آن‌ها نقل شده و گفتار دانشمندان و سخنوران دینی ضرب‌المثل بوده است (Hashemi and Shakeri, 2023). این گفته قرآن مجید است که حضرت نوح ۹۵۰ سال در میان قومش زیست و معروف است که آن حضرت تا آخرین لحظات عمر خود از سلامتی کامل بهره‌مند بود (Rezaei, 2023).

در مکتب اسلام انسان از یک طرف دارای بُعد مادی (جسم) و از طرف دیگر دارای بُعد غیرمادی (روح) است. این دو مکمل یکدیگر هستند و تقویت هر یک به تنهایی نمی‌تواند انسان را به کمال مطلوب برساند. تنها انسانی قادر است مسیر تکامل را بپیماید که هر دو بُعد جسمانی و روحانی را به موازات هم تقویت کند. لذا تعادل بین قوای جسمانی در تعادل قوای نفسانی مؤثر بوده، کمبود یکی از آن دو باعث کمبود علم و آگاهی می‌شود (Mo'tamedi et al, 2019). موید این مطلب حدیثی نبوی است که می‌فرماید: «عقل سالم در بدن سالم است». در تاریخ اسلام نیز می‌خوانیم که پیامبران و امامان معصوم (ع) افرادی خوش‌سیما، شجاع و قدرتمند بوده‌اند و در برابر دشمنان خود آن‌چنان مبارزه می‌کرده‌اند که در بعضی از مواقع یک‌تنه در برابر یک لشکر دشمن می‌ایستاده‌اند، لذا در بیان خصوصیات و خلق و خوی ائمه معصومین به کرات در شجاعت و قدرت جسمانی آن بزرگواران سخن گفته‌اند (Alizadeh, 2024).

این مطلب برای ما جالب است که می‌بینیم رهبران ما نه تنها مقام روحانیت داشته‌اند، بلکه از لحاظ نیروی بدنی قهرمانان بزرگی در عصر خود بوده‌اند (Rezaei, 2023)، اما به نظر می‌رسد در این خصوص محققین متناسب با مطالعات گسترده در علوم ورزشی، پژوهش‌های لازم را انجام نداده‌اند. سؤال اساسی این پژوهش این است که آیا در مکتب اسلام موضوع جسم، تربیت بدنی و ورزش در راستای پرورش روح مورد توجه بوده یا خیر؟ در صورتی که پاسخ مثبت است میزان اهمیت تربیت بدنی و ورزش در منابع اصلی اسلامی یعنی (قرآن، حدیث، اجماع و عقل) را شناسایی و ارائه نماییم. این مقاله می‌تواند برای دانشگاهیان و فرهنگیان بسیار مفید و کاربردی باشد، چرا که در آن به تحلیل و تبیین جایگاه تربیت بدنی و ورزش در چارچوب آموزه‌های اسلامی پرداخته شده است. در واقع، بر اساس پژوهش‌های مختلف، اهمیت تعاملات صحیح در دانشگاه‌های تربیتی مانند دانشگاه فرهنگیان به‌ویژه در تربیت معلمان متخصص و توانمند بسیار مورد تأکید قرار دارد (Moghaddasi et al, 2020). در این راستا، تقویت ابعاد مختلف تربیتی دانشجو معلمان، به ویژه تقویت جسمانی از طریق فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند به شایسته‌سالاری و انتخاب مدیران کارآمد در این دانشگاه‌ها کمک کند (Aghamohammadi, 2021). علاوه بر این، با توجه به تأکیدات رهبری بر نقش دانشگاه فرهنگیان در ترویج معارف دینی و تربیت بدنی دانشجومعلمان، این مقاله می‌تواند به احیای تفکر دینی و ارتقاء سلامت جسمانی در میان دانشجو معلمان کمک کند، که در نهایت به تربیت نسلی سالم و مؤمن منجر خواهد شد (Asadi Garmaroodi, 2023). به این منظور، این پژوهش با بررسی آیات قرآن در زمینه ورزش و تقویت قوای جسمانی، نه تنها به نهادهای آموزشی و دانشگاه‌ها بلکه به کل نظام تربیتی کشور در جهت تقویت برنامه‌های تربیت بدنی اسلامی کمک خواهد کرد.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

تربیت بدنی در آموزه‌های اسلامی جایگاهی محوری و معنادار دارد؛ چراکه اسلام به‌عنوان دینی جامع، جسم و روح انسان را هم‌زمان مورد توجه قرار داده و نه تنها در ابعاد معنوی و تربیتی، بلکه در ارتقای توان جسمانی انسان نیز تأکید داشته است. در نگرش اسلامی، جسم ابزار عبادت و روح مرکب تکامل است و رشد هم‌زمان این دو، تحقق انسان متعادل و سالم را موجب می‌گردد. توازن میان این ابعاد، نه تنها برای تکامل فردی حیاتی است، بلکه زمینه‌ساز ایفای نقش‌های اجتماعی و معنوی نیز هست؛ از این‌رو اسلام به سلامت و توان جسمی اهمیت ویژه‌ای داده است (Malekouti & Seyed Esmatollah, 2023).

در منابع اسلامی، تربیت بدنی به معنای پرورش قوای جسمانی با هدف تهذیب روحانی و ارتقای توانمندی انسان برای انجام تکالیف شرعی و اخلاقی است. نصوص دینی بر این امر صحه می‌گذارند که انسان مأمور به حفظ امانت بزرگ الهی یعنی تن و جان خود است؛ چنان که قرآن کریم در سوره بقره می‌فرماید: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (آیه ۱۹۵) که به نحوی توصیه به حفظ و تقویت بدن دارد. همچنین امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «سلامت تن از نعمت‌های بزرگ الهی است که باید شکر آن به جای آورده شود» (Alamolhoda Khorasani, 1995).

سیره پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) نشان‌دهنده تأکید عملی بر ورزش و تقویت قوای جسمانی است. در احادیث، از فعالیت‌هایی همچون تیراندازی، شنا، اسب‌سواری، کوهنوردی و کار با شمشیر به‌عنوان فعالیت‌هایی مفید و مورد توصیه یاد شده است. به‌عنوان نمونه، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الرِّمَاءَ وَالسِّبَاحَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ» یعنی فرزندان را تیراندازی، شنا و سوارکاری بیاموزید. این روایات نشان می‌دهد که ورزش نه تنها برای بازی و تفریح، بلکه به‌عنوان بخشی از فرایند تربیتی و زمینه‌ساز کمال انسانی معرفی شده است (Hasan-Yazdi et al., 2021). یکی از احادیث معروف پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ». این حدیث نشان می‌دهد قوت جسمانی نه یک فضیلت جسم‌محور، بلکه به عنوان یکی از عوامل تقویت ایمان و بندگی تلقی شده است. بنابراین، قوای جسمی و سلامت بدنی در اسلام نه هدف، بلکه وسیله‌ای برای تحقق اهداف متعالی‌تر انسان و جامعه اسلامی به‌شمار می‌روند (Malekouti and Seyed Esmatollah, 2023).

توجه به اهمیت تربیت بدن در سیره معصومان (ع) نیز مشاهده می‌شود. در روایات متعدد، ویژگی‌های جسمانی و توانمندی‌های بدنی پیامبر (ص) و ائمه (ع) مورد تأکید قرار گرفته است. به عنوان نمونه، از حضرت علی (ع) نقل شده که در جنگ خیبر، سنگین‌ترین درب قلعه را با نیروی بدنی خویش از جای کند و به‌عنوان سپر استفاده نمود که جمعی از افراد از برداشتن آن ناتوان بودند (Mohammadi, 1996). این شواهد نشان می‌دهد که توان جسمی در راستای قدرت معنوی و رهبری دینی معنا پیدا می‌کند.

از منظر اسلام، ورزش به‌ویژه در سنین رشد، وسیله‌ای برای تقویت ایمان، شجاعت، ایثار و همبستگی اجتماعی است. ورزشکار در اسلام کسی است که بدن تربیت یافته و روح تعالی یافته را با هم در وجود خود جمع داشته باشد. از امام علی (ع) نقل شده که «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ»؛ مؤمن نیرومند نزد خداوند محبوب‌تر از مؤمن ضعیف است، زیرا توانایی جسمی در راه انجام تکالیف فردی، اجتماعی و دینی و نیز در دفاع از حق و عدالت ضروری است (Bahr al-Uloom et al, 2018).

در اندیشه اسلامی، سلامتی جسم و روان رابطه‌ای دوسویه و غیرقابل انکار دارند. اندیشمندانی همچون ابن‌سینا و ملاصدرا بر این باور بودند که سلامت جسمانی مقدمه‌ای برای سلامت روانی است. ابن‌سینا در کتاب قانون چنین می‌آورد که «اگر بدن به تعادل نرسد، عقل هم توانایی درک حقیقت نمی‌یابد». ملاصدرا نیز جسم را مرتبه نازل وجود انسان می‌داند که در پرتو حرکت جوهری به سمت روحانیت پیش می‌رود؛ بنابراین تقویت و سلامت آن، مسیر کمال را تسهیل می‌کند (Rezaei, 2023).

ورزش در این میان، نه تنها به تعادل فیزیولوژیک کمک می‌کند، بلکه به تنظیمات روانی، کاهش اضطراب، افزایش آرامش و حتی تقویت اراده و ایمان می‌انجامد. از این منظر، تربیت بدنی اسلامی برخلاف دیدگاه مادی‌گرایانه، هدفی فراتر از زیبایی یا مهارت جسمانی صرف دارد و در مسیر عبادت، جهاد و تفکر به کار گرفته می‌شود (Mo'tamedi et al., 2019).

اندیشمندان اسلامی در طول تاریخ، از فارابی تا ملاصدرا، به پیوند میان تربیت جسم و روح پرداخته‌اند. فارابی، در مدینه فاضله، ورزش را ابزاری برای تربیت خُلُق و ایجاد جامعه‌ای استوار می‌داند. ابن‌سینا در رساله نبض بر نقش ورزش در تعادل مزاج‌ها تأکید می‌کند. غزالی در احیاء علوم‌الدین معتقد است بدن سالم، زمینه‌ساز تزکیه نفس است. همچنین در دوران معاصر، افرادی همچون علامه طباطبایی و امام خمینی بر اهمیت نظم، انضباط و سلامت جسمانی در تربیت انسان مسلمان تأکید کرده‌اند. به طور خاص، گفته می‌شود که روزی حلال و ورزش سالم، دو مولفه اساسی در تربیت فرزندان دیندار هستند؛ زیرا اخلاق و ایمان در بستری از سلامت جسمانی بهتر شکل می‌گیرند (Qaderi, 2013).

پیشینه پژوهش

در این بخش به بررسی پیشینه تحقیقاتی در زمینه ورزش و تربیت بدنی از منظر قرآن و روایات اسلامی پرداخته می‌شود. در این راستا، چندین مطالعه مهم و تأثیرگذار در این حوزه انجام شده است که به شفاف‌سازی و تبیین مباحث مرتبط با تقویت قوای جسمانی و تربیت بدنی در اسلام کمک کرده‌اند. یکی از این مطالعات، تحقیق ملکوتی و سید عصمت‌الله (Malekouti and Seyed Esmatollah, 2023) با عنوان «ساحت‌های تربیت در قرآن» است که به بررسی ابعاد مختلف انسان و ارتباط آن با فرایند تربیتی پرداخته است و به این نتیجه رسیدند که انسان موجودی با ابعاد و ساحت‌های مختلف است: او هم روح دارد و هم بدن، نیازهای مختلفی در وجود او نهاده شده و از بینش‌ها، گرایش‌ها و توانایی‌های مختلف برخوردار است. این پژوهش تأکید می‌کند که تعلیم و تربیت فرایندی است که با هدف شکوفایی و تقویت این ابعاد، به تربیت انسان در زمینه‌های مختلف روحی، جسمانی، روانی و اجتماعی پرداخته و باید در پی ایجاد، تصحیح، تعدیل و هدایت این قابلیت‌ها باشد. پژوهشگران در این تحقیق ساحت‌های تربیتی انسان را بر اساس نیازهای جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی و فرهنگی دسته‌بندی کرده و به بررسی نقش این ساحت‌ها در فرایند تعلیم و تربیت پرداخته‌اند. نتایج نشان داد که هرکدام از این ساحت‌ها باید در فرایند تربیتی به‌طور متوازن و هماهنگ تقویت و هدایت شوند تا انسان به کمال مطلوب خود برسد.

در مطالعه لازری و همکاران (Lazari et al, 2022) با عنوان «تحلیل محتوای بازی و ورزش در روایات»، به این نتیجه رسیدند که تقویت جسم و تربیت آن مورد توجه اسلام است، زیرا بدن انسان ابزار تکامل روح اوست. پژوهشگران در این تحقیق با استفاده از تحلیل محتوای روایات، که از کتب روایی شیعه و اهل سنت استخراج شده است، به بررسی نقش ورزش و بازی در تربیت انسانی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که تشویق به ورزش و بازی در روایات اسلامی نه تنها از نظر جسمانی بلکه از جنبه تربیتی و اجتماعی نیز بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. به ویژه در جامعه اسلامی، نیاز به انطباق فعالیت‌های اجتماعی، به‌ویژه بازی و ورزش، با منابع دینی احساس می‌شود. این تحقیق نشان داد که ورزش و بازی به عنوان ابزارهایی برای تربیت انسان و تقویت توان جسمانی و روحی در روایات اسلامی به‌طور جدی مطرح شده و مشارکت در آن‌ها از منظر تربیتی و همگانی مورد تأکید فراوان قرار گرفته است.

در مطالعه حسن‌یزدی و همکاران (Hasan-Yazdi et al., 2021) با عنوان «تحلیل و بررسی آیات مرتبط با ورزش، توانمندی‌های جسمانی و فعالیت‌های بدنی در قرآن»، به این نتیجه رسیدند که قرآن کریم به‌وضوح به توانمندی جسمانی و ورزش به عنوان یک ارزش اساسی و ضروری توجه کرده است. این تحقیق نشان داد که در قرآن، آیات متعددی به موضوعات مربوط به فعالیت بدنی و تقویت قوای جسمانی اشاره دارند که تاکنون در مقالات و کتب مرتبط با این موضوع کمتر به آن‌ها توجه شده است. پژوهشگران در این تحقیق از روش تحلیل محتوا استفاده کرده و به بررسی دقیق آیات قرآن پرداخته‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد که هرچند قرآن کریم به داشتن توان جسمانی تأکید کرده، اما ملاک‌ها و معیارهای قرآن در زمینه ورزش و توانمندی‌های جسمانی با آنچه در جامعه کنونی مشاهده می‌شود، کاملاً متفاوت است. این تحقیق که با استفاده از منابع کتابخانه‌ای انجام شده، به عنوان یک تحقیق بنیادی به منظور ارائه الگوی اسلامی برای پرداختن به ورزش و تربیت بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بحرالعلوم و همکاران (Bahr al-Uloom et al, 2018) در مطالعه‌ای با عنوان «تحلیل مضمون تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی مبتنی بر آیات قرآن کریم»، به این نتیجه رسیدند که تقویت قوای جسمانی در اسلام، ارزشی دارد که باید در جهت تقرب به خداوند و کسب رضایت الهی باشد. این تحقیق نشان داد که ورزش و تربیت بدنی در اسلام باید با ویژگی‌هایی نظیر ایمان، امانت‌داری، علم، عقل و تقوا همراه باشد تا ارزشمند شناخته شود. پژوهشگران در این تحقیق، از روش تحلیل مضمون برای استخراج و کدگذاری مضامین مرتبط با ورزش در قرآن استفاده کردند. نتایج تحقیق نشان داد که الگوی تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی مبتنی بر قرآن، دارای سه مضمون غالب، ۷ مضمون فراگیر، ۱۸ مضمون سازمان‌دهنده و ۵۰ مضمون پایه بود که روابط میان این مضامین نیز در قالب یک الگو ارائه شد.

روش

روش پژوهش حاضر، تحلیل محتوای کیفی است. جامعه متنی تحقیق شامل قرآن کریم، کلیه کتاب‌های روایی معتبر، مقاله‌ها، پایان‌نامه‌ها، پژوهش‌ها و سایت‌های معتبر مرتبط با موضوع تحقیق بود. برای نمونه‌گیری به دلیل کثرت منابع در این حوزه، کلیه مکتوبات چاپی و دیجیتالی در دسترس مورد استفاده قرار گرفتند. گردآوری اطلاعات به صورت فیش‌برداری بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نظام مقوله‌بندی قیاسی (تحلیل محتوای هدایت‌شده) طی شش مرحله انجام گرفت. (۱) مطالعه متون برای آشنایی با ادبیات و مبانی نظری پژوهش؛ (۲) تعریف مفاهیم، مؤلفه‌ها و مقوله‌های اصلی با توجه به مطالب جمع‌آوری‌شده در مرحله پیش؛ (۳) فرمول‌بندی مبانی نظری برای دستیابی به یک مدل و دستورالعمل کلی پیشینی؛ (۴) بررسی متون انتخاب شده و استخراج مطالب و مفاهیم مرتبط با مقوله‌های اصلی؛ (۵) قرار دادن مفاهیم و مطالب در دسته‌های هم مفهوم؛ (۶) تنظیم مدل پسینی با توجه به مقوله‌های جدید (Eslamiān and Keshti Aray, 2014).

یافته‌ها

الف) اهمیت ورزش از دیدگاه قرآن

قرآن کتاب آسمانی اسلام، بزرگ‌ترین سرمشق و راهگشای زندگی انسان‌ها در همه شئون و امور 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 نیرومندی جسم در کنار تقویت روح و بُعد علمی دلالت دارد. ما در اینجا به برخی از این آیات در حد وسع مقاله اشاره می‌کنیم. باشد که راهگشای ورزشکاران، ورزش دوستان و سایر اقشار جامعه مؤمن و مسلمان باشد.

از جمله مواردی که نیرومندی جسمانی به عنوان یک مزیت و امتیاز در قرآن ذکر شده است. داستان طالوت و قوم بنی اسرائیل است. «وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا» پیامبر آن‌ها به آنان گفت: خداوند طالوت را برای زمامداری شما مبعوث و انتخاب کرده است. «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» خداوند او را بر شما برگزیده و علم و (قدرت) جسم او را وسعت بخشیده است (سوره بقره، آیه ۲۴۷).

وقتی که خداوند حضرت طالوت را به سرپرستی قوم بنی اسرائیل انتخاب کرد مورد اعتراض قوم بنی اسرائیل قرار گرفت. آنان عرضه داشتند چگونه او بر ما حکومت داشته باشد که ما از او شایسته‌تریم، زیرا او نه ثروت و قدرت مالی دارد و نه موقعیت اجتماعی و خانوادگی. او نه از خاندان نبوت و پیامبری است و نه از خاندان پادشاهی. حضرت اسماعیل فرمود: «خداوند او را بر شما برگزید و علم و قدرت جسم او را وسعت بخشیده است». چنانکه ملاحظه می‌شود، حضرت اسماعیل دو خصلت گسترش علمی و توانایی جسمی را بر دو خصوصیت دیگر یعنی، قدرت مالی و افتخارات نژادی و نسبی ترجیح می‌دهد و دارنده این دو خصلت را برای احراز مقام رهبری شایسته‌تر می‌داند. در اینجا قدرت بدنی با صراحت به عنوان یک مزیت و فضیلت مطرح شده و در کنار علم و قدرت علمی قرار گرفته و با آن مقایسه شده است. در این آیه قرآنی نیرومندی جسمانی در ردیف نیرومندی علمی بلافاصله پس از آن ذکر شده است (Mohammadi Mazra'e Shahi et al, 2020).

داستان حضرت یوسف (ع) و برادرانش که در قرآن آمده و خداوند متعال آن را نشانه‌های هدایت برای سؤال‌کنندگان و مطالعه‌کنندگان آن را معرفی می‌کند «لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٍ لِلْمُتَلَكِّينَ» در (داستان) یوسف و برادرانش نشانه‌های (هدایت) برای سؤال‌کنندگان بود» (سوره یوسف، آیه ۷). در این داستان به نکات آموزنده فراوانی در زمینه‌های مختلف زندگی سیاسی، اجتماعی و اقتصادی برمی‌خوریم، یکی از این نکات آموزنده مسئله لزوم ورزش، بازی، تحرک و مسابقه است. برادران یوسف وقتی تصمیم به قتل یوسف گرفتند برای اجرای برنامه خود نزد پدر رفتند و فرمودند: «أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»؛ او را فردا با ما بفرست تا در چمن و مراتع بگردد و بازی کند و البته ما از هر خطری حافظ و نگهبان اوئیم». بالاخره پدر را به بهانه بازی قانع کردند و پس از آنکه او را کشتند و

برای اینکه دلیل قانع کننده‌ای برای غفلت خود از یوسف ارائه دهند گفتند: «یا ابا تائنا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يَوْسُفَ عِنْدَ مَتَا فَأَكَلَهُ الذِّبُّ؛ ای پدر ما رفتیم و مشغول مسابقه شدیم و یوسف را نزد اثاث خود گذاردیم و گرگ او را خورد».

برخی از نکاتی که از این داستان به دست می‌آیند عبارت‌اند از اینکه نیرومندی و سلامت بودن از نظر اسلام یک مزیت و فضیلت است و به همین دلیل برادران یوسف در دو جا مطرح می‌کنند که ما گروهی نیرومند هستیم. هنگامی که برادران با یکدیگر توطئه می‌کنند، می‌گویند، وَ نَحْنُ عُصْبَةٌ و آن را دلیل برتری خویش بر یوسف می‌دانند و داشتن نیرو توان جسمی را مشخصه یک محافظ و پاسدار می‌دانند. نتیجه‌ای که می‌گیریم آن است که ما باید از وسایلی که می‌تواند جسم را سالم و نیرومند کند بهره ببریم که یکی از ابزار سلامتی جسم روی آوردن به فعالیت‌های حرکتی ورزشی است که باید مورد توجه قرار بگیرد. اهمیت بازی که خود نوعی ورزش است. برادران یوسف به بهانه بازی کردن، یوسف را از پدرش جدا می‌کنند و او به اینکه بازی برای کودک لازم است اعتراض نمی‌کند. درحالی که برادران یوسف بزرگ‌ترین گناهان را مرتکب شده‌اند، بهترین عذری را که ارائه می‌دهند، اشتغال به ورزش و مسابقه ورزشی است و می‌گویند پدر جان ما رفتیم و مشغول مسابقه شدیم و یوسف را نزد اثاث خود گذاشتیم و گرگ او را خورد و آن پیامبر هم به آنان خرده نمی‌گیرد که چرا به ورزش و مسابقه ورزشی رفته بودید.

ارتباط بین سلامتی و نیروی جسمانی و یادگرفتن حکمت و دانش از دیدگاه قرآن: در سوره قصص آیه ۱۴ درباره حضرت موسی (ع) چنین می‌فرماید «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ؛ هنگامی که موسی نیرومند و کامل شد حکمت و دانش به او دادیم و این گونه نیکوکاران را جزا می‌دهیم». گویا یک ارتباط بین سلامتی و نیرومندی جسمانی و یادگرفتن حکمت و دانش وجود داشته باشد و شنیده نشده که هیچ‌یک از پیامبران الهی که تعداد آن‌ها در روایات اسلامی یک صد و بیست و چهار نفر ذکر شده است، ضعیف و یا ناقص الخلقه بوده باشند. در مورد جانشینان دوازده گانه پیامبر عظیم‌الشان اسلام نیز چنین است. به همین جهت است که در آیه مذکور فرمود هنگامی که مؤمنی نیرومند و کامل شد، حکمت و دانش را به او دادیم. از این آیه می‌فهمیم که انبیاء ما همه از سلامت جسم برخوردار بوده‌اند و این یک ارزش است و از طریق فعالیت‌های حرکتی ورزشی ما نیز می‌توانیم نیرومند شویم. دیدگاه قرآن درباره لزوم تقویت بنیه رزمی و نظامی: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ؛ در برابر آن‌ها (دشمنان) آنچه توانایی دارید از نیرو آماده سازید» (سوره انفال، آیه ۶۰). هنگامی که حضرت هود (ع) می‌خواهد یکی از نعمت‌های خدا را بر قوم خود برشمرد می‌فرماید: «وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصْطَةً؛ خدا به شما قدرت فوق‌العاده جسمانی و نیروی بدنی عنایت کرده است» (سوره اعراف، آیه ۶۹).

از نتایج داستان طالوت و قوم بنی اسرائیل یا داستان حضرت یوسف و برادرانش یا موارد مشابهی که در قرآن آمده است، به اهمیت سلامتی جسم به عنوان یک ارزش برای مقام پیامبری یا تأکیدی که در موارد مختلف بر تقویت قوای جسمانی شده است، پی می‌بریم. استفاده از لفظ بازی یا مسابقه خود دلیلی برای تأیید مسئله ورزش از دیدگاه قرآن است، زیرا قرآن کتاب کامل و جامع برای همه مسلمانان تا روز قیامت است و بهترین الگو برای ما در تمام دستورات زندگی است. از همین مختصر اشاره‌ای که در این چند صفحه به آن پرداختیم این استنباط را می‌نماییم که قرآن مسئله ورزش یا مسابقه ورزشی یا بازی و پرورش جسم را نقض نکرده، بلکه بر اهمیت آن در موارد مختلف اشاره کرده است (Mohammadi Mazra'e Shahi et al, 2020).

ب) اهمیت ورزش از دیدگاه احادیث

دین مقدس اسلام به‌عنوان کامل‌ترین دینی است که توسط رسول اکرم (ص) بر مسلمانان ارزانی شده است. این دین حاوی تمام دستورات زندگی بشر است که این دستورات «چگونه زیستن» از منابع فقهی اسلام یعنی (قرآن، حدیث و اجماع) استنباط می‌شوند. احادیث یکی از منابع فقهی معتبری است که در آن سخن پیامبران و ائمه معصومین (ع) به عنوان مشعل هدایت بیان شده است که این مشعل هدایت باید سرلوحه زندگی هر مسلمان باشد. خوشبختانه در ارتباط با سلامت جسم، ورزش و رشته‌های ورزشی احادیث مهم و معتبری وجود دارد که حکایت از

اهمیت ورزش از دیدگاه اسلام دارد. لذا جامعه ورزشی ما باید این احادیث را در سرلوحه برنامه‌های خود قرار بدهند تا بتواند در محیط‌های ورزشی انسان تربیت کنند. در ارتباط با این موضوع تعدادی از احادیث موجود بیان شده است.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ؛ مؤمن توانمند بهتر و دوست داشتنی‌تر از مؤمن ناتوان است». از امام صادق (ع): «إِنَّهُ كَانَ يَخْضُرُ الرَّمْيَ وَالرَّهَانَ؛ آن حضرت شخصاً در مسابقه تیراندازی حاضر می‌شدند و شاهد شرط‌بندی در مسابقه بودند». پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «اللَّهُوَا لَعَبُوا فَإِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يَرَى فِى دِينِكُمْ غُلْظُهُ؛ تفریح کنید و بازی داشته باشید زیرا دوست ندارم در دین و آئین شما خشونت و سختی دیده شود». حضرت علی (ع) فرمودند: «اسْتَعْمِلْ مَعَ عَدُوِّكَ مُرَاقَبَةً إِلَّا مَكَانَ وَانْتِهَازَ الْفُرْصَةِ تَطْلُقُ؛ در مقابل با رقیب مبارزاتی قدرت و توانای خود را مراقب و نگهبان باش و فرصت را غنیمت بشمار پیروز خواهی شد». امیر مؤمنان علی (ع) از رسول خدا نقل کرده است که آن حضرت فرمودند: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ؛ شنا و تیراندازی را به فرزندان خودتان بیاموزید».

حضرت امام سجاد (ع) فرمودند: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ أَجْرَى الْخَيْلِ وَجَعَلَ سَبَقَهَا مِنْ فَضِّهِ؛ پیامبر خدا مسابقات اسب‌دوانی ترتیب می‌داد و برای برنده مسابقه چند مثقال نقره به‌عنوان جایزه مقرر می‌فرمود». امام صادق از قول پدر بزرگوار خود حضرت باقر (ع) می‌فرماید: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ سَابِقَ بَيْنِ الْخَيْلِ وَأَعْطَى السَّوَابِقَ مِنْ عِنْدِ؛ پیامبر گرامی اسلام در میان سوارکاران اسب مسابقه می‌گذاشت و پس از پایان مسابقه برندگان جوایز خود را از آن جناب می‌گرفتند».

حضرت علی (ع) فرمود: «قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَاشْدُدْ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوَانِحِي؛ پروردگارا! اعضا و اندام مرا در طریق خدمت به خودت نیرومند گردان و اعصاب و افکارم را بر عزم و استواری محکم فرما».

ورزش‌هایی شامل اسب‌سواری، تیراندازی، شنا، وزنه‌برداری، کشتی، شمشیربازی، دومیدانی، پیاده‌روی، کوهنوردی و ورزش‌های رزمی در اسلام مورد تأکید قرار گرفته است که در ادامه به اختصار توضیح داده شده است.

اسب‌دوانی و پرورش اسب در اسلام مورد توجه فراوان قرار گرفته است. در قرآن و احادیث، به انحاء مختلف و از جهات متعدد به‌ویژه از دیدگاه نظامی و رزمی، اسب مورد تمجید و تقدیر قرار گرفته است. خداوند متعال در قرآن به رزمندگان اسلام دستور می‌دهد، همیشه اسبان جنگی را آماده و مهیا نگهدارند. «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ؛ و شما (ای مؤمنان) در مقام مبارزه با آن‌ها (دشمنان) خود را مهیا کنید و تا آن حد که بتوانید از آذوقه و آلات جنگی و اسب سواری برای تهدید دشمنان خداوند و دشمنان خودتان فراهم سازید».

حضرت سلیمان، پیامبر (ع) را از علاقه‌مندان به اسب معرفی نموده‌اند. حضرت رسول اکرم (ص) همانند حضرت سلیمان آن چنان به اسب اهمیت می‌داد و بدان عشق می‌ورزید که به دست مبارک خود موی پیشانی اسب را پیچیده و صورت آن را با عباى خویش پاک و تمیز می‌کند. «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ (ص) يَلْوِي نَاصِيَةَ فَرَسٍ بِأَصْبَعِهِ وَهُوَ يَمْسَحُ وَجْهَ فَرَسِهِ بِرِدَائِهِ». امام باقر (ع) می‌فرمایند: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) سَابِقَ بَيْنِ الْخَيْلِ وَأَعْطَى السَّوَابِقَ مِنْ عِنْدِهِ؛ حضرت رسول (ص) مسابقه اسب‌دوانی ترتیب داده و جوایز را از مال خویش می‌پرداخت». آن حضرت پرورش اسب را از شمار سرگرمی‌های باطل و بیهوده خارج شمرده (Mohammadi Mazra'e Shahi et al, 2020).

علاوه بر اسب سواری، تیراندازی نیز در اسلام بسیار مورد توجه بوده است به حدی که خود ائمه معصومین (ع) نیز در آن رشته ورزشی که درواقع رزمی هست شرکت نمود و حتی شرط‌بندی در آن را نیز به خلاف اکثر موارد دیگر جایز می‌شمردند. درباره امام صادق (ع) «أَنَّ كَانَ يَخْضُرُ الرَّمْيَ وَالرَّهَانَ؛ آن حضرت در تیراندازی و شرط‌بندی آن حضور به هم می‌رساند». اسلام آموزش تیراندازی را یکی از وظایف پدر نسبت به پسر می‌داند. پیامبر اکرم (ص) در این باره می‌فرماید: «حَقُّ الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ أَنْ يَعْلِمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسَّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَأَنْ لَا يَرْزُقَهُ إِلَّا طَيِّباً؛ حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او آموزش دهد نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید». اسلام برای شنا اهمیت ویژه‌ای قائل است و برای تعلیم و تعلمش تأکید فراوانی نموده است. حضرت رسول (ص) در اهمیت شنا می‌فرمایند: «خَيْرُ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ السَّبَاحَةُ؛ بهترین سرگرمی برای مردم با ایمان شنا است». حضرت رسول (ص) آموزش شنا به فرزند را یکی از وظایف پدر دانسته واجب می‌داند و در حدیثی می‌فرمایند: «حق فرزند

(پسر) بر عهده پدرش این است که به او آموزش دهد، نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید» (Malekouti and Seyed Esmatollah, 2023).

در صدر اسلام نمونه‌هایی از وزنه‌برداری و تمرین آن به چشم می‌خورد. روزی حضرت رسول (ص) از جایی عبور می‌کردند، دیدند گروهی از جوانان در آنجا اجتماع کرده و سنگی را بلند می‌کنند. رسول خدا (ص) فرمودند: می‌خواهید من برایتان قضاوت کنم. همه خوشحال شدند و گفتند با کمال میل حضرت رسول همان طور که می‌بینید مخالفتی با مسابقه نکرده‌اند با قضاوت خود، کار آنان را تأیید نموده است. کشتی گرفتن از نظر پیامبر اسلام (ص) بدون اشکال بلکه مطلوب بوده است. روزی آن حضرت (ص) از محلی عبور می‌کردند که دو نفر در آنجا به کشتی گرفتن مشغول بودند. ایشان آن‌ها را از کشتی گرفتن منع نکرد و به واسطه این کارشان مورد سرزنش و توبیخ قرار ندادند. حتی ایشان فرمودند در مسابقه کشتی ملائکه نیز به تماشا می‌ایستند. «مَا تَشْهَدُ الْمَلَائِكَةُ مِنْ لَهْوِكُمْ إِلَّا الرَّهَانَ وَ النَّضَالَ؛ فرشتگان آسمانی به تماشای هیچ یک از سرگرمی‌های شما نمی‌نشینند جز اسب‌دوانی و کشتی. روایت شده شبی پیامبر گرامی اسلام (ص) به خانه فاطمه زهرا (س) وارد شد. امام حسن و امام حسین نیز که در سنین کودکی بودند به همراه ایشان بودند آن حضرت خطاب به آن دو فرمودند: «به پا خیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید». مولانا واعظ کاشفی، کشتی را یادگار انبیا و اولیا می‌داند. اگر پرسند که این هنر را که مانده؟ بگو اولاد یعقوب پیغمبر علیه‌السلام که یعقوب این علم را می‌دانسته و به فرزندان خود تعلیم می‌داده است (Mohammadi Mazra'e Shahi et al, 2020).

شمشیربازی و تیراندازی در اسلام جایگاه خاصی دارد. بدون تردید اگر شمشیرهای نیرومند و خداجوی رزمندگانی همچون امیرالمؤمنین علی (ع) و حمزه سیدالشهدا (ع) نبود اسلام به خوبی پا نمی‌گرفت. نیرومندترین و متخصص‌ترین شمشیرزن تاریخ حضرت علی (ع) بوده است. در جنگ بدر حدود ۳۶ نفر از دشمنان به دست مبارک پرتوان شیر خدا علی (ع) از پای درآمدند. در وصف کلمه شمشیر آیات و روایات زیادی آمده است. حضرت امام صادق (ع) در وصف آیه «واعدوا لهم ما استطعتم من قوه» آنچه قوه و توان دارید برای مقابله با دشمن مهیا سازید منظور شمشیر و سپر است. حضرت علی (ع) درباره مهارت شجاعت و سرعت عمل خویش در شمشیرزنی می‌فرماید: «فَمَا أَنَا فَوَاللَّهِ دُونَ أَنْ أُعْطِيَ ذَلِكَ ضَرْبٌ بِالْمَشْرِفِيهِ تَطِيرُ مِنْهُ فَرَّاسُ الْهَامِ وَ تَطِيحُ السَّوَاعِدُ وَ الْإِفْدَامُ؛ و اما من به خدا سوگند پیش از آنکه به دشمن فرصت و توانایی دهم با شمشیرهای مشرفی چنان به او خواهم زد که ریزه استخوان‌های سر او بپرد و بازوها و قدم‌های او قطع شود» (Malekouti and Seyed Esmatollah, 2023).

در اهمیت ورزش دومیدانی همین کافی است که برادران یوسف که همه ورزشکار و نیرومند بودند؛ وقتی به نزد پدر برمی‌گردند و ابراز می‌دارند که (یوسف را گرگ درید) مقبول‌ترین بهانه‌ای که می‌توانند برای این غفلت خود به پدر ارائه نمایند. این است که بگویند پدر جان ما سرگرم مسابقه دو بودیم و یوسف را نزد وسایل خویش نهادیم و گرگ آمد و او را خورد. اگر دویدن و مسابقه دو، کار ناشایستی بود برادران یوسف آن را بهانه غفلت خویش قرار نمی‌دادند. اسلام پیاده‌روی را در ردیف غذا خوردن به حساب آورده، خوردن را برای زنده ماندن ضروری می‌داند و فرهنگ بدنی را نیز لازم زندگی می‌دانسته است. حضرت امام خمینی (ره) رهبر عظیم‌الشأن انقلاب اسلامی با وجود اشتغالات بسیار زیاد و بالا بودن سن، همه روز مقادیر قابل توجهی در دو نوبت پیاده‌روی می‌نمودند (Mohammadi Mazra'e Shahi et al, 2020).

سروکار داشتن پیامبران با کوه البته به عنوان ورزش به شکل مختلف در متون اسلامی به‌ویژه در قرآن گوشزد شده است. شهید پاک‌نژاد در این خصوص می‌فرماید: «عالی‌ترین ورزش اسلامی که می‌توان از آن نام برد، بعد از پیاده‌روی کوهنوردی است». هر ورزشی که توان رزمی مسلمانان را افزایش دهد. هرچند در آیات قرآنی و یا روایات اسلامی نامی از آن‌ها برده نشده باشد از نظر اسلام محبوب و مطلوب خواهد بود. کاراته، تکواندو، جودو، کوهنوردی، دفاع شخصی، دومیدانی از قسمت ورزش‌های رزمی محسوب می‌شوند (Malekouti and Seyed Esmatollah, 2023).

ج) اهمیت مسابقه در ورزش

کتاب وسائل الشیعه که در شمار معتبرترین کتب شیعه است بابتی دارد که مربوط به سبق ورمایه است؛ یعنی احکام و حالات مسابقات ورزشی در آن جمع آوری شده است. در همین کتاب نقل شده است که روزی مرد عربی نزد پیامبر

(ص) آمد و پیشنهاد کرد بین او و رسول خدا مسابقه‌ای انجام شود هر دو سوار شتر شدند و بعد از پایان کار پیغمبر از مرد عرب عقب ماند و جوان قوی هیکل بیابانی برنده اعلام شد. در اینجا رسول خدا، با تبسمی شیرین و جذاب فرمود: خدا می‌خواست نفس مرا پیش شما بشکند تا از پیروزی‌های قبلی در دل من غرور ایجاد نشود و همچنین درباره من غلو نکنید و مرا جز بشری در برابر خدا نبینید. در سوره یوسف می‌خوانیم که وقتی برادران یوسف (ع) برگشتند به پدر خود گفتند ما در حال انجام مسابقه (ورزشی) بودیم که گرگ آمد و یوسف را خورد. پدرشان حضرت یعقوب (ع) که پیامبر خدا بود، از این جهت که آنان به مسابقه پرداخته بودند آنان را مورد سرزنش قرار نداد. از اینجا معلوم می‌شود که مسابقه ورزشی کار ناپسندی نیست. پیامبر اسلام (ص) مسابقات ورزشی را به‌خصوص اگر جنبه رزمی هم می‌داشتند بیشتر مورد تأکید قرار می‌دادند. حتی در بعضی از مواقع خود آن حضرت (ص) در مسابقاتی همچون شتر دوانی و اسب سواری شرکت می‌نمود و گاه برنده می‌شدند. مواردی وجود دارد که از پیامبر گرامی اسلام (ص) تقاضا شده بود در یک مسابقه داوری کنند آن حضرت نیز پذیرفته‌اند. همچنین، آن حضرت دو نوه خود حسن و حسین (ع) را به مسابقه کشتی وامی‌داشت و آن‌ها را تشویق می‌کرد (Mohsenifar et al, 2024).

د) اهمیت تشویق در ورزش

امام صادق (ع) فرمود: «یکی از شب‌ها پیامبر اکرم (ص) به همراه حسن و حسین (ع) وارد خانه فاطمه (س) گردید پیامبر به فرزندانش حسن و حسین فرمود برخیزید با یکدیگر کشتی بگیرید. آن دو کودک از جا برخاسته و به گرفتن کشتی مشغول شدند». فاطمه (س) که برای انجام کاری به خارج منزل رفته بود وارد خانه شد. صحنه کشتی فرزندان را مشاهده کرد و شنید که پیامبر حسن (ع) را برای پیروزی در مسابقه تشویق می‌فرماید. ای حسن بپر سخت بگیر و او را به زمین بزن. فاطمه (س) با تعجب گفت: آیا برای پیروزی یکی از این دو را تشویق می‌کنی. آن هم تشویق فرزند بزرگ‌تر برای مغلوب کردن کوچک‌تر. پیامبر فرمود: دخترم آیا رضایت نداری به اینکه من فرزندم حسن (ع) را برای پیروزی بر فرزندم حسین (ع) تشویق کنم و این دوستم جبرئیل امین نیز فرزندم حسین (ع) را برای پیروزی بر فرزندم حسن (ع) تشویق نماید؟ (Na'mati et al, 2018).

بحث و نتیجه‌گیری

منابع اصلی دین مبین اسلام عبارتند از قرآن، حدیث، اجماع و عقل که در تمام منابع موضوع سلامت و تربیت جسمانی به‌طور عام و ورزش به‌طور خاص مورد توجه قرار گرفته است. بیش از ۶۶۰ آیه از قرآن (۸/۵ درصد از آیات قرآن) تأکید بر سلامت انسان، قدرت بدنی، بازی ورزش دارد. آقای حسین صبوری در کتاب ورزش در اسلام احادیث فراوانی از پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) ذکر می‌کنند که به‌طور مشخص موضوع ورزش، بازی و تفریح مورد تأیید و سفارش قرار گرفته است. جالب‌تر اینکه ائمه معصومین (ع) نه در قول بلکه در عمل به مسئله ورزش و تربیت بدنی می‌پرداختند. و آنان در مقایسه با امت خود از قدرت بدنی بالاتری برخوردار بوده‌اند (Bahr al-Uloom et al, 2018). در بررسی‌های انجام شده علما و مراجع دینی نه تنها موضوع ورزش را مورد تأیید و تأکید قرار داده‌اند بلکه بعضاً مانند مقام معظم رهبری ورزش را برای جوانان لازم و برای بزرگسالان واجب می‌دانند. ورزش از منظر علم نیز موضوع مورد توجه است و نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی به نقش ورزش به‌عنوان یکی از عوامل سلامتی و ابزاری برای تعالی انسان در ابعاد مختلف می‌داند.

رسول اکرم (ص) به ورزش علاقه بسیار داشتند ورزش‌های مورد علاقه آن حضرت طبق احادیث و روایات شنا، سوارکاری، تیراندازی و کشتی بوده است که در این مجال به ذکر احادیثی از آن حضرت درباره این ورزش‌ها اکتفا می‌کنیم: «أَحَبُّ إِلَهُهُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَ الرَّمْيُ؛ بهترین بازی‌ها در نزد خدا سوارکاری و تیراندازی است». در برخی از احادیثی که در خصوص اهمیت ورزش از رسول اکرم (ص) نقل شده، انجام این مورد نه تنها برای شخص مورد تأکید واقع شده، بلکه در برخی از احادیث تلاش در فراگیری دیگران در این زمینه نیز واجب شمرده شده است. «حَقُّ

الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسِّبَاخَةَ وَالرِّمَامَةَ؛ حق پسر بر پدر آن است که او را نوشتن، شنا کردن و تیراندازی بیاموزد» (Lazari et al, 2022).

آن حضرت در آن دوران بر این نکته اشراف داشتند که تفریح ورزش یکی از نیازهای جسمی و روحی انسان است که علاوه بر پرکردن اوقات فراغت او، به جامعه آرامش بخشیده و چهره دین را دل پذیرتر می نماید چنانکه در حدیثی فرموده اند: «الْهُوَا وَالْعُبُوءَا فَإِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يُرَى فِي دِينِكُمْ غِلْظَةٌ؛ تفریح و بازی کنید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود» (Hasan-Yazdi et al, 2021).

پیشوایان عالی قدر مکتب تشیع، همانند رسول اکرم (ص) ورزش و حفظ تندرستی و آمادگی جسمانی و روحی را ارج می نهادند، چنانکه در این زمینه نیز از سرآمدان عصر خویش بودند. نمونه بارز این مدعا حضرت امیر المومنین امام علی بن ابیطالب (ع) است که هیچ مبارزی توان شمشیرزنی با او یا پنجه در پنجه او درافکندن را نداشت. آن حضرت با آنکه قهرمان بی رقیب همه میدان ها و پرافتخارترین پهلوان میدان ها بود، اما به سبب اخلاص و جوانمردی محبوب خاص و عام بود تا به آنجا که قهرمانان شکست خورده و یا خانواده های آنان با افتخار از این موضوع سخن می گفتند و چنین است که پس از قرن ها پهلوانان با گفتن یا علی مدد از آن حضرت یاری می جویند. فرزندان ارجمند آن حضرت نیز هر یک نمونه والا و الگوی راستینی در این زمینه هستند، چنانکه در خصوص دلاوری ها، قدرت و استقامت آنان روایات فراوانی نقل شده است که جای هیچ گونه تردیدی در صحت آن وجود ندارد. شجاعت و پایداری در میدان های دشواری همانند صفین و نیز مقاومت جوانمردانه، نابرابر و پرصلابت حضرت امام حسین (ع) و یارانش در میدان عاشورا که زیباترین حماسه حق جویی و ایستادگی است، مبین این واقعیت بزرگ است. امام سجاد (ع) در نیایش های آسمانی خویش بر اهمیت تقویت جسمانی و لزوم نیرومندی بسیار تأکید فرموده اند که به عنوان مثال می توان به مناجات مرزداران در کتاب ارجمند صحیفه سجادیه اشاره نمود. همچنین در فرازی از دعای ابوحمزه ثمالی که روایت است آن حضرت این دعا را در سحرگاهان ماه مبارک رمضان می خواندند: «الها! به من صحت و سلامت در جسم و قدرت و نیرو در بدن عطا فرما!» (Alizadeh, 2024).

مشارکت نویسندگان

علی محمدی: ۱۰۰ درصد؛ ایده، اجرا، تحلیل و ارزیابی، نوشتن نسخه نهایی مقاله.

تشکر و قدردانی

از همکاران در کتابخانه پردیس نسیمیه دانشگاه فرهنگیان تهران، که فضای مناسبی برای اجرای این پژوهش ایجاد کردند، صمیمانه تشکر می گردد.

تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

References

The Holy Quran.

Aghamohammadi, J. (2021). Explaining the components of managerial ethics and their reflection in the transformative documents of education and training: A model for selecting university managers. *Studies in Teacher Education Policy*, 4(1), 73-91. [In Persian]

Alamolhoda Khorasani, A. (1995). *Nahj al-Khetabah* (Vol. 2). Tehran: Sadr Publications. [In Persian]

Alizadeh, H. (2024). The role of Islamic lifestyle in preventing physical and psychological diseases. In *Proceedings of the National Conference on Humanities with a Modern Approach* (Vol. 1, pp. 6625-6645). [In Persian]

- Asadi Garmaroodi, A. (2023). The role of the University of Teacher Training in reviving religious thought and promoting the knowledge of prayer among teacher trainees. *Studies in Teacher Education Policy*, 6(3), 1-16. [In Persian]
- Bahr al-Uloom, H., Qasemi Roshnavand, J., & Emami Roshnavand, M. (2018). Thematic analysis of physical education and strengthening physical abilities based on Quranic verses. *Research in Educational Sport*, 6(15), 73-94. [In Persian]
- Eslamiān, M., & Koshti Aray, N. (2014). Explaining curriculum components based on educational views of Plato and Farabi. *Journal of Curriculum Research*, 2(13), 18-33.
- Hasan-Yazdi, M., Nikbakhsh, S., & Hosseinkhani, M. (2021). Analysis of Quranic verses related to sports, physical abilities, and physical activities. *Social Sciences Studies*, 26(7), 132-143. [In Persian]
- Hashemi, A., & Shakeri, M. (2023). The mutual impact of physical and mental health in Islamic teachings and Iranian traditional medicine. *Religion and Health Journal*, 11(1), 23-35. [In Persian]
- Lazari, Z. S., Farzan, S., & Farzam, S. (2022). A content analysis of games and sports in Islamic narrations. *Studies in Understanding Hadith*, 16(8), 89-117. [In Persian]
- Malekouti, S. A. A., & Seyed Esmatollah, S. (2023). Dimensions of education in the Quran. *Islamic Teachings and Educational Sciences*, 9(18), 86-135. [In Persian]
- Moghaddasi, Z., Arasteh, H. R., Nohebrahim, A., & Zinabadi, H. R. (2020). Interaction in the university of teacher training: Contexts, strategies, and guidelines. *Studies in Teacher Education Policy*, 3(2), 133-113. [In Persian]
- Mohammadi Mazra'e Shahi, M., Hadilo, B., & Tavakoli, A. (2020). Sports and its status in Islam. Second International Conference on Religion, Spirituality and Quality of Life. [In Persian]
- Mohammadi, A. (1996). Investigating the status of physical education and sport in religious schools in Qom from the perspective of professors and seminary students. Master's thesis, Tarbiat Moallem University, Tehran, Iran. [In Persian]
- Mohsenifar, A., Doosti, H., Dickson, J., & Jeff, A. (2024). An analysis of the political challenges in women's sports competitions among Islamic countries. *Strategic Studies of International Policy*, 7(2), 143-178. [In Persian]
- Mo'tamedi, S. V., Dargahi, A., Vaziri, Y., Abbasi, M., & Poursadeghian, M. (2019). A study of Islamic teachings on physical and mental health. *Islam and Health Journal*, 4(1), 46-52. [In Persian]
- Na'mati, M., Mosavat, S., & Sajjadi, S. (2018). Factors influencing children's physical talent development from the perspective of Quranic verses and narrations. *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 3(1), 97-110. [In Persian]
- Qaderi, S. S. (2013). Lawful sustenance is important in child education. *Payam-e Zan*, 264, 1-10. [In Persian]
- Rezaei, M. (2023). Explaining Mulla Sadra's philosophical-psychological thoughts and its educational implications in Iran's public education system. *Research in Islamic Education Issues*, 31(60), 75-108. [In Persian]