

## مروری بر نقش ورزش و آثار آن از دریچه دین

ظاهر حبیبی<sup>۱</sup>

### چکیده

پدیده ورزش و تحرک بدنی مفید از لوازم زندگی ایده آل بشر به حساب می‌آید. بر اساس متون دینی حکم جواز این امر و بلکه ضرورت آن در طول زندگی به خوبی اسفاده می‌شود. قرآن کریم از نیرومندی برخی بندگان الهی خبر داده و آن را به عنوان یک امتیاز و صفت ستودنی برشمرده است. در روایات معصومین علیهم‌السلام نیز برخی از انواع ورزش آمده و برای داشتن یک برنامه ورزشی همیشگی تأکید شده است. بنا بر شواهد تاریخی، برخی از رشته‌های ورزشی در زمان پیامبر و امامان معصوم علیهم‌السلام رایج بوده است و آن بزرگواران مردم را نسبت به فراگیری آن تشویق می‌کردند و احیاناً خود در آن ورزشها شرکت می‌کردند. در عصر حاضر که ماشین و صنعت جای فعالیت‌های طبیعی بشر را گرفته است، ورزش و فرهنگ‌سازی برای آن در جامعه ضروری می‌نماید و نسبت به فواید و آثار سازنده فردی و اجتماعی ورزش نیاز بیشتری احساس می‌شود.

### کلیدواژه‌ها

ورزش، سلامتی، نیروی بدنی، ورزش اسلامی.

مروری بر نقش ورزش و آثار آن از دریچه دین

<sup>۱</sup> دانش آموخته سطح چهار رشته فقه و اصول



انسان از همان لحظه‌ای که دیده به جهان می‌گشاید زندگی را با تحرک و جنبش آغاز نموده و از این راه زمینه رشد و سلامتی خود را به وجود می‌آورد. حفظ سلامت و رشد قوای جسمانی و روحی، از امور لازم و ضروری هر انسان عاقل و خردمند است. نقش ورزش در تندرستی و شادابی انسان بر همگان روشن و پذیرفتنی است، به طوری که روحیه سالم و بانشاط را در جسم سالم و سلامتی جسمانی را همراه با فعالیت‌های جسمانی و اجرای برنامه‌ای ورزشی می‌توان جستجو کرد. از طرف دیگر از نظر دینی، داشتن بدن نیرومند و سالم، انسان را در راه انجام وظایف دینی و رسیدن به اهداف عالی اسلامی کمک خواهد کرد، به همین خاطر در متون دینی نسبت به این امر تشویق شده است. البته ورزش در گذشته به چند شاخه محدود تقسیم می‌شد، ولی امروزه دامنه آن گسترش پیدا کرده و از ورزش و مسابقات به عنوان یکی از پدیده‌های مهم و جهانی و پرطرفدار یاد می‌شود که در ابعاد سیاسی، اقتصادی، نظامی و... مطرح می‌شود. بنابراین امروز ورزش در سرنوشت جوامع بشری نقشی به مراتب پررنگ‌تر از گذشته ایفا می‌کند و اطلاعات عمومی و احکام دینی بیشتری را به دنبال دارد.

باید یادآوری کرد که پدیده ورزش همچون سایر پدیده‌ها، وسیله‌ای با دو سوی مثبت و منفی (مفید و مضر) است و در این نوشتار ورزش مثبت و مفید برای فرد و اجتماع مد نظر است و منظور حرکت‌های مضر و ورزش‌های نامطلوب نیست. از این رو در این نوشتار، پس از تعریف واژه ورزش، نظر اسلام نسبت به این پدیده را بر اساس برداشت از آیات و روایات، مورد بررسی قرار می‌دهیم. امید که با همکاری پژوهشگران و اهل قلم گام‌های بیشتری در این زمینه برداشته شود.

## ۱- کلیات و مفاهیم

### ۱-۱- تعریف ورزش

فرهنگ بزرگ سخن ورزش را چنین تعریف کرده است:

- ۱) ورزش فعالیت بدنی سازمان یافته است که برای تقویت قوای جسمانی و کسب مهارت‌های حرکتی انجام می‌شود.
- ۲) عمل مکرر و تمرین که برای به دست آوردن نوعی مهارت یا حفظ آن انجام می‌گیرد (فرهنگ سخن، ذیل ورزش).
- ۳) ورزش عبارت است از حرکات منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون - که مهمترین آنها نشاط و سلامتی بدن است - انجام گیرد؛ بنابراین حرکات نامنظم و نسنجیده مثل بعضی از بازی‌ها و تفریحات، ورزش محسوب نمی‌شود (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴: ۱۷).

از مجموع این تعاریف چنین به دست می‌آید که «ورزش» عبارت است از حرکت و فعالیت‌های مکرر و منظم که با هدف کسب مهارت و تقویت نیروی بدنی و یا حفظ آن انجام می‌گیرد.

## ۲- ورزش از دیدگاه اسلام

تحرک و فعالیت از لوازم رشد و زندگی بشر به شمار می‌آید. وقتی انسان به این جهان پای می‌گذارد، بلکه زودتر، در شکم مادر و از آن زمان که قدرت فعالیت و تحرک پیدا می‌کند، با هدایت تکوینی که خدا در نهاد او قرار داده است، حرکت و دست و پا زدن را آغاز می‌کند و تا پایان عمر هرچه تحرک و فعالیت منظم‌تر داشته باشد، از رشد و سلامتی بهتر نیز برخوردار خواهد بود.

آیت‌الله مکارم در این زمینه می‌فرماید:

«شما به یقین این مطلب را دیده‌اید که نوزادان زیادی گریه ناراحت کننده و جان‌فرسایی می‌کنند. بسیار می‌شود که انسان به فکر فرو می‌رود که چرا این اندازه، این بچه بی‌گناه گریه می‌کند؟ سبب ناراحتی او چیست؟ او که از دنیا و ناکامی‌های آن خبری ندارد که این قدر ناله می‌کند؟ بیشتر مردم با نظر سطحی به این موضوع نگاه می‌کنند و به طور حتم آن را یک امر پیش پا افتاده و یا بیهوده فرض می‌نمایند، در حالی که مطالعات دانشمندان ثابت کرده که گریه نوزاد یکی از عوامل حیات و زندگی اوست و اگر از برنامه زندگی او حذف شود، ممکن است عواقب خطرناکی به بار آورد، زیرا بیش از همه چیز، برای رشد و نمو عضلات، اعصاب کودک و استحکام استخوان‌های او ورزش و حرکت لازم است.

«از آنجا که بچه‌ها هرچه کوچک‌تر باشند، رشد آنها نیز بیشتر خواهد بود، لذا نیاز بیشتر به ورزش و تحرک در آنها احساس می‌شود. به همین جهت دستگاه آفرینش یک حالت جنب و جوش در نهاد اطفال - به خصوص در سنین کم - گذارده و پیوسته آنها را به حرکت و ورزش وامی‌دارد تا اعصاب آنها محکم و عضلات و استخوان‌های آنها رشد و نمو لازم را پیدا کند و به تدریج که قسمت‌های مختلف بدن استحکام لازم را پیدا می‌کند، علاقه او به ورزش و حرکت کمتر می‌شود، لذا اگر در سالهای اولیه عمر - که بدن به سرعت رشد می‌کند - از حرکت و ورزش جلوگیری شود لطمه جبران‌ناپذیری به سلامت و رشد او خواهد زد.

«می‌بینیم نوزاد شیرخوار ناتوان، نه آن پنجه و بازوی توانا را دارد که از وسایل مختلف ورزشی استفاده کند و نه پاهای نیرومندی دارد که بتواند پیاده‌روی نماید، در حالی که احتیاج فوری و نیاز مبرم به یک ورزش کامل هم دارد. آفریننده کودک که او را از مراحل خطرناک عالم رحم به سلامت عبور داده و در کمال تندرستی به این جهان فرستاده، این نیازمندی را از طریق ساده‌ای تأمین کرده است و گریه را - که یک ورزش کامل برای کودک است - در اختیار او قرار داده است، به طوری که هنگام گریه کودک، مشاهده می‌کنیم که هنگام گریه تمام دستگاه‌های بدن کودک به شدت

فعالیت می‌کند، رنگ صورت بر اثر جریان سریع خون قلب به طور کامل سرخ می‌شود، دستگاه تنفس به سرعت کار می‌کند، فشار سختی روی اعصاب، روده‌ها، حنجره، پلک‌های چشم و فک‌ها وارد می‌شود و دست و پا هم به حرکت درمی‌آید، لذا می‌توان این گریه را یک ورزش کامل و تمام عیار برای نوزاد دانست» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲۴۶).

در گذشته مردم برای تأمین معاش خود به قدر کافی فعالیت جسمانی و حرکات عضلانی داشتند و اعمال تطابقی بدنشان خود به خود صورت می‌گرفت، مثلاً در مسافرت برای رسیدن به مقصد، ناگزیر از پیاده‌روی و قدم‌زنی بودند و کارها به وسیله دست و با نیروی انسانی انجام می‌شد. با این وجود در آن دوران برخی از ورزشها مانند شنا، تیراندازی، اسب‌دوانی و... در جامعه رایج بود و معصومین علیهم‌السلام مردم را در انجام آنها نه تنها مورد تأیید، بلکه مورد تشویق قرار می‌دادند.

ورزش در دنیای صنعت و ماشین به عنوان یک پدیده جهانی مطرح است و توجه جهانیان را به خود معطوف داشته و به اشکال مختلف اجرا می‌شود. بنابراین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و برای تمام سنین یک امر ضروری و لازم می‌نماید و باید بیش از پیش بر آن اهتمام ورزید. در چنین جامعه‌ای ورزش طبعاً ابعاد و مسائل مختلفی را به دنبال خواهد داشت.

آنچه برای دینداران مهم است، آگاه شدن از نظر اسلام نسبت به این پدیده است، زیرا اسلام دربردارنده برنامه تأمین تمام شؤونات زندگی دنیا و آخرت بشر است. برای دست یافتن و آگاهی از نظر اسلام درباره ورزش، باید به منابع دینی مانند قرآن، احادیث، سیره انبیاء و امامان معصوم علیهم‌السلام مراجعه کرد. در این نوشتار با بررسی منابع دینی نظر اسلام درباره ورزش، در سه بخش ورزش در قرآن، ورزش از دیدگاه معصومین علیهم‌السلام و ورزش از دیدگاه مراجع تقلید و علمای دین، مورد بررسی قرار گرفته است. در ادامه آثار و فواید ورزش در سطوح مختلف فردی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی تحلیل شده است.

## ۱-۲- ورزش در قرآن

اصل توانمندی، داشتن بدن مستعد، آماده و سالم، یکی از اصول مورد علاقه اسلام است. رسول گرامی اسلام فرمود: «المؤمن القوی خیر و أحبّ إلى الله من المؤمن الضعیف: مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست‌داشتنی‌تر است» (خرم‌شاهی، ۱۳۷۶: ۶۴۰). همچنین رعایت بهداشت، روحیه‌ای پرنشاط و شاداب، نظم و انضباط در زندگی و تقویت روح و روان آدمی از امور مورد علاقه اسلام است و از طرفی حفظ سلامت و تعمیم بهداشت، رشد قوای جسمی و فکری، آمادگی دفاعی، شادابی، نشاط و رسیدن به قله‌های موفقیت را نمی‌توان از ورزش و تربیت بدنی جدا کرد. بنابراین می‌توان ادعا کرد که آثار طبیعی ورزش از اهداف عالی اسلام به شمار می‌آید.

اما از آنجا که قرآن، کتاب آسمانی اسلام، بزرگ‌ترین سرمشق و راهگشای زندگی انسانها در همه شئون و امور، تا روز قیامت است، در مرحله اول باید سراغ این کتاب زندگی و حیات‌بخش الهی رفت و از آموزه‌های تعالی‌بخش این کتاب آسمانی در مسیر رشد و شکوفایی بهره جست. در این کتاب بزرگ و بی‌نقص، آیاتی وجود دارد که به گونه‌ای بر اهمیت ورزش و نیرومندسازی جسم در کنار تقویت روح و بعد علمی دلالت دارد. در این بخش برخی از این آیات را از نظر می‌گذرانیم.

### ۲-۱-۱- ورزش و تقریر معصوم

یکی از دلایلی که می‌توان بر جواز پدیده ورزش اقامه کرد، دلیل «تقریر معصوم» است؛ یعنی کاری که در منظر و محضر او انجام گیرد و او با آگاهی و فراهم بودن شرایط برای هشدار، سکوت کند و نهی نکند (مظفر، ۱۳۷۸، ج ۲: ۷۶). مثل سکوتی که حضرت یعقوب علیه السلام در برابر فرزندانش در ماجرای حضرت یوسف و برادرانش داشت. وقتی برادران یوسف به حضرت یعقوب علیه السلام اصرار کردند که حضرت یوسف را با آنها به صحرا و هوای آزاد بفرستند: «أَرْسِلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لِحَافِظُونَ: او (یوسف) را فردا با ما (به خارج شهر) بفرست تا غذای کافی بخورد و بازی و تفریح کند و ما حافظ او هستیم» (یوسف / ۱۲)، در حقیقت برادران یوسف به بهانه بازی کردن یوسف را از پدرش که خود یک پیامبر الهی و دارای بینش کافی است، جدا می‌کنند و آن حضرت به اینکه بازی برای کودک لازم است اعتراض نمی‌کند و آن را امر جایز و روا می‌داند و اگر این موضوع دچار اشکال و امر غیر جایز بود، پیامبر خدا نه تنها تأیید نمی‌کرد بلکه نهی از آن لازم بود.

آیت الله مکارم شیرازی در این مورد می‌فرماید: «جالب اینکه یعقوب پیامبر در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف به گردش و تفریح هیچ پاسخی نداد، و عملاً آن را پذیرفت، این خود دلیل بر این است که هیچ عقل سالم نمی‌تواند این نیاز فطری و طبیعی را انکار کند. انسان مانند یک ماشین آهنی نیست که هرچه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود، همان‌گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد و روح و روانش نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد. تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده و راندمان کار او بر اثر کمبود نشاط تدریجاً پائین می‌آید، و اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آنچنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار، هر دو فزونی پیدا می‌کند و به همین دلیل ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود کمک به ساعت کار است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۳۳۵).

علاوه بر این، از این آیه استفاده می‌شود که ورزش و مسابقه یک امر جایز و بدون اشکال است، زیرا وقتی برادران، بدون یوسف با چشمان اشکبار نزد پدر برگشتند، نقشه ماهرانه پیامبرپسند طراحی کردند و گفتند: «يا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّبُّ» (قصص / ۱۶): پدرجان ما رفتیم و مشغول مسابقه (سواری، تیراندازی و مانند آن) شدیم و یوسف را که کوچک بود و توانایی مسابقه را با ما نداشت، نزد ااث خود گذاشتیم، ما آن چنان

سرگرم این کار شدیم که همه چیز حتی برادرمان را فراموش کردیم و در این هنگام گرگ بی‌رحم از راه رسید و او را درید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۳۴۴).

وقتی فرزندان یعقوب بدون یوسف برگشتند، می‌خواستند یک عذر موجه طراحی کنند، پس گفتند ما مشغول مسابقه بودیم که این قضیه اتفاق افتاد و حضرت یعقوب که پیامبر خدا و معصوم است این کارشان را تفریح کرد و نگفت چرا به تفریح و مسابقه و ورزش پرداختید. در صورتی که اگر بازی و سرگرمی و یا مسابقه دادن اشکال داشت، هرگز فرزندان آن حضرت آن را اظهار نمی‌کردند و یقیناً آن حضرت آنها را از این کارها منع می‌نمود.

شایان ذکر است که سرگرمی و تفریح، «سالم» و «مثبت» باشد وگرنه ورزش و تفریحات «منفی» و «ناسالم» نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه می‌تواند مشکل آفرین باشد. چه بسیار تفریحات ناسالمی که روح و اعصاب انسان را به هم می‌ریزد و قدرت کار و فعالیت را تا مدتی از او می‌گیرد یا لاقلاً بازده کار او را به حداقل می‌رساند. باید توجه داشت که اگر ورزش به صورت ابزاری در دست دشمنان دین و بیگانگان قرار گیرد، باز هم فاقد ارزش و بی‌اعتبار خواهد بود. همان‌گونه که برادران یوسف از علاقه انسان مخصوصاً نوجوان به گردش و تفریح برای رسیدن به هدفشان سوء استفاده کردند، در دنیای امروز نیز دشمنان حق و عدالت از مسأله ورزش و تفریح برای مسموم ساختن افکار نسل جوان سوء استفاده فراوان می‌کند. باید به هوش بود که ابرقدرتها در لباس ورزش و تفریح، نقشه‌های شوم خود را میان جوانان به نام ورزش و مسابقات منطقه‌ای یا جهانی پیاده نکنند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۳۴۴).

با توجه به فراهم بودن زمینه بیان، با تقریر معصوم و عدم نهی از جانب او نسبت به مسابقه و ورزش، می‌توان به جواز این موضوع دست یافت، زیرا اگر مسابقه و فعالیت‌های ورزشی ذاتاً یک امر نامشروع و غیر معقول بود، قطعاً مورد تأیید و تقریر معصوم قرار نمی‌گرفت.

#### ۲-۱-۲- قرآن و نیرومندی جسمی

قرآن، کتاب راهنمای زندگی بشر است و به عنوان منشور الهی برای سعادت انسانها نازل شده است. برای هرکاری باید سراغ این برنامه آسمانی رفت و از دستورات حیات‌بخش آن پیروی کرد. در این کتاب مقدس آیاتی هست که در آن از مردان نیرومند و قوی یاد شده و قرآن نیرومندی و قدرت بدنی آنان را به عنوان یک امتیاز، قابل ستایش دانسته است. در اینجا به برخی از این آیات اشاره می‌شود.

#### ۲-۱-۲-۱- نیرومندی طالوت

وقتی مردم از پیامبرشان حضرت «اشموئیل» خواستند تا فرمانده و پادشاهی برایشان برگزیند تا تحت امر او در برابر دشمن مقاومت و پیکار کنند، پیامبر ایشان جناب طالوت را معرفی کرد. فریاد اعتراض بلند شد که او ملاک فرماندهی

و پادشاهی را از دو جهت ندارد، یکی اینکه او از لحاظ وراثت به دودمان سلطنت منتهی نمی‌شود و دیگر اینکه او ثروتمند نیست. قرآن از زبان اشموئیل دو ویژگی را برای طالوت بیان فرموده است: «قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ: خداوند برای شما او را برگزیده و دانش و قدرت) جسم او را وسعت بخشیده است» (بقره/ ۲۴۷). در این آیه شریفه دو جمله مطرح شده که حایز اهمیت است: یکی برگزیده شدن از جانب خداوند و دیگری بهره‌مندی از دانش و جسم نیرومند.

علامه طباطبایی پیرامون این اعتراضها و جواب آنها می‌فرماید: این دو جمله پاسخ اعتراض‌های ایشان است. اعتراض اول که گفتند ما از نظر شرافت خانوادگی بر فرمانروایی سزاوارتریم، جوابش این است که این مزیت از جانب خدا به خانواده مزبور داده شده است و هر کس را خداوند برتری دهد، همان برتر خواهد بود. یعنی ملاک برتری، برگزیدن اوست. اما اعتراض دیگر که راجع به فقر طالوت کرده بودند، در پاسخ می‌توان گفت که غرض از فرمانروایی و تسلط یافتن بر اجتماع این است که اراده‌های پراکنده مردم منسجم و متحد گردند و تحت یک زمام درآیند و در اثر آن هر فرد به کمال لایق خود برسد و موانع پیشرفت برداشته شود. برای این امر دو چیز لازم است: یکی علم و آگاهی به تمام مصالح و مفاسد زندگی و دیگری نیروی جسمانی برای نظریات اصلاحی، و طالوت از این دو صفت برخوردار بود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲: ۴۳۴).

از اینجا اهمیت قدرت بدنی به خوبی روشن می‌شود، زیرا خدای متعال به عنوان یک صفت پسندیده از آن یاد می‌کند، آن را در کنار علم قرار داده است، به عنوان یک مزیت و فضیلت از آن نام می‌برد و در مقابل اعتراض‌های بیجا و نامعقول آن را برجسته می‌کند.

#### ۲-۲-۱-۲- نیرومندی حضرت موسی

هرچند تمام پیامبران الهی و فرستادگان او صفات عالی و کمالات برجسته داشته‌اند، اما بر اساس متون دینی، حضرت موسی علیه السلام که یکی از آن پیامبران بزرگ الهی و صاحب شریعت است، از نظر نیروی جسمی قوی و توانا بوده است و این نیرومندی او از دو جای قرآن کریم استفاده می‌شود؛ یکی آنجا که می‌فرماید: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ: هنگامی که نیرومند و کامل شد حکمت و دانش به او دادیم، و این‌گونه نیکوکاران را جزا می‌دهیم» (قصص / ۱۴).

در آیه واژه «اشد» به کار رفته است و اشد از ماده شدت به معنی نیرومند شدن است، و «استوی» از ماده «استواء» به معنی کمال خلقت و اعتدال آن است. در اینکه میان این دو واژه چه تفاوتی است، مفسرین نظرهای مختلفی دارند؛ بعضی گفته‌اند «بلوغ اشد» آن است که انسان از نظر قوای جسمانی به سرحد کمال برسد که غالباً در سن ۱۸ سالگی است و «استواء» همان اعتدال و استقرار در امر حیات و زندگی است که غالباً بعد از کمال نیروی جسمانی حاصل

می‌شود، اما برخی دیگر «بلوغ اشد» را به معنی کمال جسمی، و «استواء» را به معنی کمال عقلی و فکری دانسته‌اند. در حدیثی از امام صادق علیه السلام که در کتاب «معانی الأخبار» نقل شده است، می‌خوانیم: «اشد» ۱۸ سالگی است، و «استواء» زمانی است که محاسن بیرون آید. در میان این تعبیرات تفاوت زیادی نیست و از مجموعه آن با توجه به معنی لغوی این دو واژه تکامل نیروهای جسمی و فکری و روحی استفاده می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۶: ۳۹).

جای دیگر که بر نیرومندی حضرت موسی علیه السلام دلالت دارد، وقتی است موسی مشت بر سینه دشمن می‌زند و او در اثر این ضربت می‌میرد. قرآن می‌فرماید: «فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى عَلَيْهِ: موسى مشت محکمی بر سینه او زد و کار او را ساخت (و بر زمین افتاد و مرد)» (قصص / ۱۵). وقتی کسی با یک مشت بر سینه فردی او را از پای درآورد، معلوم است که از نیروی جسمی بسیار برخوردار است، بنابراین از این دو آیه نیرومندی حضرت موسی علیه السلام به نظر می‌رسد. از طرفی تمام پیامبران الهی صفات پسندیده و خوبی دارند و وقتی خدای متعال آن صفات را در قرآن مجید برجسته می‌سازد، از اهمیت خاصی برخوردار می‌شود.

ضمناً تمام انبیاء و امامان معصوم علیهم السلام که بندگان برگزیده خدا و انسانهای نمونه و الگو برای بشریت هستند؛ باید از سلامت جسم و جان برخوردار باشند. این اسوه‌های زندگی و بندگی، انسانهای فعال و پرتلاش و عاری از کسالت و دور از تنبلی بوده‌اند. آقای دکتر سیدمحمدباقر حجتی در این خصوص چنین می‌نگارد: «سلامتی تن و بدن یکی از شرایط قابلیت شخص برای تصدی مقام نبوت و امامت و جانشینی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به‌شمار می‌آید که باید پیامبر و یا امامی که دارای منصب الهی هستند، از نظر جسم و بدن کامل‌ترین و معتدل‌ترین مردم عصر خود باشند، چنانچه باید باهوش‌ترین و زیباترین آنها باشند» (حجتی، ۱۳۷۴: ۱۴۱).

بنابراین توانایی جسمی و نیرومند بودن، در ذات خود یک صفت خوب و ستودنی است که خدای متعال آن را به عنوان یک ارزش در قرآن ذکر نموده و برخی بندگان خوبش را با آن ستوده است. در نتیجه، ورزش و فعالیت‌های جسمی که عامل این نیرو و قدرت است نیز، خوب و پسندیده خواهد بود.

## ۲-۲- ورزش از دیدگاه معصومین

بر اساس شواهد تاریخی و روایات، پدیده ورزش و تفریحات سالم که هدفدار، سازنده، مفید و عقلایی باشد، نه تنها مورد تشویق رهبران دینی و بزرگان قرار گرفته، بلکه خود در برخی از آن برنامه‌ها شرکت و یا داوری می‌کردند. در روایتی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم که فرمود: «هنگامی که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از تبوک برمی‌گشت، میان یاران خود مسابقه سواری برقرار ساخت، اسامه که بر شتر معروف پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم به نام «غضباء» سوار بود، از همه پیشی گرفت. مردم به خاطر اینکه شتر از آن پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم بود صدا زدند: رسول الله پیشی گرفت، اما پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم صدا زد: اسامه پیشی





گرفت و برنده شد (اشاره به اینکه سوارکار مهم است نه مرکب، و چه بسا مرکب راهواری که به دست افراد ناشی بیفتد و کاری از آن ساخته نیست) (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۳۳۶).

احادیثی که در این باب وارد شده فراوان است که برخی از آنها را در ذیل آورده‌ایم:

۱) حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «طُوبَى لِمَنْ أَسْلَمَ وَ كَانَ عَيْشُهُ كَفَافاً وَ قُوَاهُ سِدَاداً: خوشبخت کسی که آئین اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود درآمد دارد و قوای بدنش نیرومند است» (فلسفی، ۱۳۶۸، ج ۳: ۲۷۱). رسول خدا صلی الله علیه و آله نیرومندی قوای بدن را در کنار امر مهم و حیاتی اسلام آوردن و تسلیم شدن در مقابل دستورات عالیة اسلام قرار داده و آن را یکی از پایه‌های سعادت و خوشبختی قرار دانسته است که چنین تعبیری از جایگاه مهم تقویت و نیرومندی جسم در دین اسلام حکایت دارد.

۲) امام علی علیه السلام در تفسیر آیه شریفه: «وَ لَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» فرمودند: «لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ: تندرستی و توانایی، آسایش خاطر و جوانی و نشاط خویش را فراموش مکن و با اینها آخرت را به دست آور» (شیخ صدوق، ۱۴۰۰: ۲۲۹). حضرت در اینجا در تفسیر سخن خدا به اموری توصیه فرمودند که هر کدام با ورزش به دست می‌آید زیرا سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی حتی جوان ماندن از آثار ورزش است.

۳) حضرت در جای دیگر می‌فرماید: «الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النِّعَمِ: سلامت بدن بهترین نعمتهای خداوند است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳: ۲۶۳). حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام صحت و سلامتی بدن را از بهترین نعمتهای الهی می‌شمارد و روشن است که بر این اساس هر چیز که به سلامت بدن انسان کمک می‌کند نیز، ارزشمند خواهد بود و نقش ورزش در صحت و سلامتی بدن انسان امر مسلم و غیر قابل انکار است.

۴) امام حسین علیه السلام می‌فرماید: «فَبَادِرُوا بِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ فِي مُدَّةِ الْأَعْمَارِ: در تمام مدت عمر برای سلامتی و حفظ و تندرستی بدنهای خود کوشا باشید» (حرانی، ۱۴۰۴: ۲۳۹).

اهمیت ورزش و تلاش برای سلامتی، از این بیان حضرت به خوبی به دست می‌آید. حضرت سیدالشهدا تلاش برای سلامتی و حفظ تندرستی را به صورت مقطعی و یا برای گروهی خاص مثلاً جوانان ندانسته، بلکه یک امر همگانی و دائمی به دارازای عمر و زندگی انسان می‌داند، به طوری که همه در هر فصل از زندگی باید برای این امر حیاتی بکوشند.

۵) یکی از چیزهایی که امام سجاده علیه السلام در دعای ابوحمزه ثمالی از خداوند خواسته است، صحت جسمی و نیروی بدنی است: «اللَّهُمَّ اعْطِنِي السَّعَةَ فِي الرِّزْقِ... وَ الصِّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَ الْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ: خدایا به من وسعت در روزی [...] و صحت در جسم و قوت و نیرو و دریدن عطاکن» (مفاتیح الجنان / صفحه ۳۶۹). پرواضح و روشن است که امام معصوم از

خداوند متعال چیز بی‌ارزش یا کم‌ارزش نمی‌خواهد. پس ورزش که در صحت و سلامتی جسم و قوت و نیروی بدنی انسان نقش مؤثر و حیاتی دارد، یک امر ارزشمند خواهد بود.

۶) همچنین حضرت امیرالمومنین علیه السلام در دعای کمیل از خدای خویش می‌خواهد: «یا رَبِّ قَوِّ عَلَی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِی وَ أَشَدُّ عَلَی الْعَزِیمَةِ جَوَانِحِی: ای پروردگرم اعضا و جوارحم را در راه خدمتت قوی و نیرومند گردان و کمرم را در راه اطاعت و واجبات خود محکم ببند» (همان / صفحه ۱۲۶).

برخی از روایات نیز به نوعی از ورزش پرداخته و روی رشته‌های ورزشی خاصی تأکید و تشویق می‌نمایند که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

### ۲-۲-۱- دو و میدانی و پیاده‌روی

یکی از ورزشهای عمومی و همگانی دو و میدانی و پیاده‌روی است که بر اساس تحقیقات پزشکی سالم‌ترین و مفیدترین نوع ورزش به حساب می‌آید. شهید دکتر پاک‌نژاد درباره اهمیت پیاده‌روی از نظر اسلام چنین می‌نگارد: «اسلام پیاده‌روی را در ردیف غذا خوردن شمرده است، خوردن را برای زنده ماندن ضروری می‌داند و فرهنگ بدنی (ورزش) را نیز لازمه زندگی دانسته است. عالی‌ترین ورزش اسلامی که می‌توان از آن نام برد، پیاده‌روی است تا جایی که سعی بین صفا و مروه و طواف خانه خدا خود نمادین و تمثیلی از پیاده به سوی حق رفتن است. صرف نظر از پیاده‌روی که به نظر قرآن نمی‌توان آن را ورزش نامید بلکه از ضروریات زندگی باید محسوب گردد» (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴: ۳۴).

رسول گرامی اسلام در این زمینه می‌فرماید: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ لَهُوٌ وَ لَعِبٌ إِلَّا أَنْ يَكُونَ أَرْبَعَةً: مُلَاعِبَةً الرَّجُلِ إِمْرَأَتَهُ وَ تَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ وَ مَشَى الرَّجُلِ بَيْنَ الْغُرَضَيْنِ وَ تَعْلِيمُ الرَّجُلِ السَّبَاحَةَ: هر چیزی که در آن یاد خدا نباشد، برای انسان پوچ و بازیچه است، مگر در یکی از این چهار چیز: بازی مرد با همسرش، تربیت اسب، پیمودن فاصله بین مبدأ و مقصد (پیاده‌روی و دو و میدانی) و فراگیری شنا» (متقی هندی، بی‌تا، ج ۱۵: ۲۱۱).

### ۲-۲-۲- کشتی

کشتی نیز یکی از ورزشهای اسلامی است که سابقه طولانی و تاریخی دارد. برخی گفته‌اند این رشته ورزشی یادگار انبیاء و یکی از هنرهای حضرت آدم بوده است. حضرت ابوطالب، پدر بزرگوار حضرت علی علیه السلام پسران خود و برادرزاده‌هایش را جمع نموده و آنها را به کشتی گرفتن با یکدیگر تشویق می‌کرد و حضرت علی علیه السلام که در آن زمان کودکی بیش نبود در این مسابقه شرکت کرده و پیروز میدان می‌شد و هر بار پدرش می‌گفت: «ظَهَرَ عَلِيٌّ»، یعنی: «علی پیروز شد» و از این جهت آن حضرت را «ظهِیر» یعنی «همیشه پیروز» نامید. و همچنین دو سید جوانان اهل

بهشت، یعنی امام حسن و امام حسین علیهما السلام در حضور جد بزرگوارشان کشتی می گرفتند و رسول گرامی اسلام آنها را تشویق می فرمود (صبوری، ۱۳۷۱: ۱۷۵).

### ۲-۲-۳- نیزه زنی

یکی از فنون رزمی سابق و از رشته های ورزشی زمان حاضر «نیزه زنی» است. شیرمردان سپاه اسلام و رزم جویان جان برکف میدان نبرد، این فن را آموزش می دیدند و بلد بودند، شیر بیشه شجاعت و یکه تاز میدان نبرد حضرت علی علیه السلام و فرزندان برومندش متخصص این فن بودند. در روز عاشورا هنگامی که حضرت ابوالفضل علیه السلام به دستور برادرش، امام حسین علیه السلام، راهی شریعه فرات شد، نیزه های در دست گرفت و در حالی که چهار هزار نفر جنگجو اطراف فرات را محاصره کرده بودند، خود را به قلب لشکر زد و آنها را متفرق ساخت و هشتاد نفر را به خاک هلاک افکند و خود را به آب فرات رسانید (قمی، ۱۳۸۶، ج ۱: ۵۸۴).

حضرت علی علیه السلام فنون نیزه زنی را به سربازان خویش نیز آموزش می داد. در نهج البلاغه آمده است: «والتَّوَّأُ فِی أَطْرَافِ الرِّمَاحِ فَإِنَّهُ أَمُورٌ لِلْأَسِنَّةِ: در برابر نیزه های دشمن، پیچ و خم به خود دهید که نیزه ها را می لغزاند و کمتر به هدف اصابت می کند» (نهج البلاغه / خطبه ۱۲۴).

### ۲-۲-۴- شنا

بر اساس روایات، «شنا» نیز از ورزش های مطلوب و دوست داشتنی در دین اسلام است و بر یادگیری این رشته تأکید فراوان شده است. در روایت آمده است که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَ الرِّمَّيَةَ: شنا و تیراندازی را به فرزندان خود بیاموزید» (آشتیانی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۱۱۷).

### ۲-۲-۵- اسب سواری و تیراندازی

اسب سواری و تیراندازی از ورزش های مطرح و مورد علاقه مسلمانان است. به طوری که فقها و مراجع دینی در کتاب های عملیه بابی را تحت عنوان «سبق و رمایه» مطرح نموده و به مسائل پیرامون آن پرداخته اند و حتی شرط بندی و مسابقه دادن در این نوع ورزش را جایز شمرده اند.<sup>۱</sup>

۱- البته حکم جواز بر سبق و رمایه دارای شرایط خاصی است که در کتابهایی مانند: «تحریر الوسيله» از امام خمینی (ره)، «منهاج الصالحین» آیت

الله خوئی و تبریزی و... آمده است.

در روایات معصومین علیهم السلام نیز تشویق و تأکید فراوانی نسبت به فراگیری این دو نوع ورزش به چشم می‌خورد. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «أَحَبُّ إِلَهُهُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَالرَّمْيِ: بهترین بازی‌ها در پیش خداوند متعال مسابقه اسب‌دوانی و تیراندازی است» (متقی هندی، بی‌تا، ج ۴: ۳۴۴).

و انواع ورزشهای دیگر که به علت اختصار و عدم گنجایش این نوشتار از آن خودداری می‌شود. با توجه به مطالب فوق، روشن می‌شود که هیچ مکتب و آئینی در جهان وجود ندارد که به اندازه اسلام، به صحت، سلامتی و شادابی انسانها اهمیت داده باشد.

### ۲-۳- توصیه و دیدگاه مراجع و علمای دین پیرامون ورزش

#### ۲-۳-۱- امام خمینی رحمته الله

حضرت امام خمینی بارها در صحبتها و سفارشاتشان به این امر ابراز علاقه نموده و به آن تأکید فرمودند و خودشان نیز همواره در برنامه زندگی آن را پیاده می‌کردند. ایشان در دیدار با گروهی از ورزشکاران فرمودند: «من ورزشکار نیستم ولی ورزشکاران را دوست دارم». این دوست داشتن از طرف یک رهبر بزرگ و کم‌نظیر دینی، به میل شخصی مربوط نبوده، بلکه حاکی از نظر اسلام در مورد ورزش و ورزشکار بوده و تأییدی است بر پسندیده بودن ورزش از نظر اسلام. ولی اینکه فرمودند: «من ورزشکار نیستم» بدین معناست که ورزشکار حرفه‌ای و رسمی نیستم، زیرا همه می‌دانند ایشان تا سن ۸۸ سالگی همه‌روزه مقادیر زیادی پیاده‌روی می‌کرد و این سبزه را تا روز قبل از انتقال به بیمارستان و واقع شدن تحت عمل جراحی (که به رحلت ایشان منجر شد) ادامه دادند.

در جای دیگر حضرت امام پیرامون ورزش و توصیه نکات اخلاقی به ورزشکاران فرمودند:

«عقل سالم در بدن سالم است. ورزش همان‌طور که بدن را تربیت و سالم می‌کند عقل را هم سالم می‌کند و اگر عقل سالم باشد، تهذیب نفس هم به دنبال او باید باشد. شما ورزشکاران همان‌طور که ورزش می‌کنید و اعصاب خودتان را قوی می‌کنید و انشاءالله برای آینده مملکت مفید خواهد بود، لازم است که همه ابعاد روحی خودتان را تحت تربیت ورزشی قرار دهید.

«امام علی علیه السلام که در هر جا می‌رویم اسم او هست، پیش فقها می‌رویم: فقه علی، پیش زاهد می‌رویم: زهد علی، پیش صوفی‌ها وقتی می‌رویم آنها هم می‌گویند: تصوف علی، پیش «ورزشکاران» هم که می‌رویم آنها هم می‌گویند علی و با اسم علی شروع می‌کنند. علی علیه السلام همه چیز است، یعنی در همه ابعاد انسانیت درجه یک است و لهذا هر طایفه‌ای خود را به او نزدیک می‌کند. ورزشکاران همان‌طور که قدرت بدنی برای خودتان تحصیل می‌کنید (و ماشاء الله با بازوهای سبتر اینجا الان نشسته‌اید و من هم خیلی خوشم می‌آید) همان‌طور به علی علیه السلام اقتدا کنید» (خمینی، ۱۳۸۵، ج ۷: ۲۶۱).

ایشان در سخنرانی دیگری که در جمع ورزشکاران داشتند فرمودند: «من وقتی شما جوانها را می بینم ماشاءالله جوانهای برومند و پهلوان خیلی خوشم می آید و افتخار می کنم به اینکه این جوانها علاوه بر برومندی بدنی، توجه به اسلام و دیانت دارند و همان طور که ورزش کردند برای تقویت بدن، انشاءالله، ورزش برای تقویت روح هم کرده اند و می کنند وقتی این دو تا با هم باشند (قوة جسمانی و قوة روحانی) این خیلی ارزش پیدا می کند. قوة جسمانی برای خدمت و قوة روحانی برای هدایت، با قوة روحانی انسان هدایت کند خودش را و با قوة جسمانی خدمت کند، این دو تا قوه که با هم مجتمع شد یک انسان - به تمام معنا - می شود» (همان: ۵۴۱).

### ۲-۳-۲- مقام معظم رهبری

«... من ورزش را برای عموم لازم می دانم. من ورزش را برای جوانان لازم می دانم، برای غیر جوانان (میان سالان و پیرمردان و پیرزنان) هم واجب می دانم. اگر ورزش برای جوانان لازم است، برای ماها هم واجب است... بنابراین، من برای عموم مردم از زن و مرد، ورزش مناسب با خودشان را لازم می دانم...» (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴: ۲۳۰).

### ۲-۳-۳- آیت الله العظمی سیستانی

«غرض از خلقت انسان شناخت و پرستش خداوند متعال است، همان طور که خداوند فرموده است: «ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون» (ذاریات / ۵۶). البته خداوند نیازی به عبادت و بندگی ما ندارد زیرا احتیاج و نیاز از صفات مخلوق است و خالق غنی بالذات و قادر مطلق است چنانچه امیرالمومنین فرمود: «خلق الخلق غنیاً عن طاعتهم و أمناً من معصیتهم لأنه لا تنفعه طاعة من أطاعه و لا تضره معصیه من عصاه». لذا عبادت و شناخت به عنوان ایجاد رابطه محکم و استوار بین انسان و آفریدگار خود مورد اهمیت قرار گرفته، زیرا سعادت افراد بشر در دنیا و آخرت بستگی به این رابطه دارد و عبادت و پرستش این ارتباط را تضمین می کند و انسان را آماده می سازد که از دستورات و احکام الهی اطاعت و فرمانبرداری کند و هر اندازه که عقل و خرد و جسم و نیروی انسان سالم تر و قوی تر باشد شناخت و معرفت او نسبت به عظمت خالق و در نتیجه عبادت و فرمانبرداری او بیشتر و بهتر خواهد شد و چون به وسیله ورزش سالم و مفید انسان می تواند هم عقل خود را سالم تر کند که گفته اند: «العقل السليم فی البدن السليم» و هم جسم و بدن خود را نیرومند کند، لذا اهمیت ورزش و اثر آن در ایجاد شناخت خدا و عبادت و بندگی به خوبی معلوم می شود. انسان ورزشکار به وسیله عقل سالم و بدن نیرومند خود بهتر می تواند خداوند متعال را بشناسد و از لحاظ کمیت و کیفیت به مراتب بیش از یک انسان ضعیف می تواند عبادت و بندگی خدا را به جای آورد» (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴: ۲۳۰).

### ۲-۳-۴- آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی

«ورزش در عصر و زمان ما برای همگان مخصوصاً برای جوانان عزیز امر لازمی است و شایسته است روی آن وقت گذاشته شود و سرمایه‌گذاری گردد و همه افراد مقید باشند که در روز مقداری ورزش کنند که عقل سالم در بدن سالم است» (پایگاه اینترنتی آیت‌الله مکارم شیرازی).

### ۲-۳-۵- آیت‌الله العظمی صافی گلپایگانی

ایشان در پاسخ به پرسشی که در مورد ورزش و شرکت در کلاسهای ورزشی شده بود فرمودند:

«البته می‌دانید که در تعلیمات عالیة اسلام هیچ‌گونه مخالفتی با ورزش که ارتباط تنگاتنگی با سلامتی جسم انسان دارد وجود ندارد و در حد لازم مثل سایر برنامه‌های مورد نیاز جسم و روح باید انجام شود، نیاز به ورزش مثل نیاز به غذا و سایر نیازهای جسمی، در وجود هر انسان، بلکه هر جنبنده‌ای هست، باید به این نیاز توجه شود. راه‌پیمایی، کشتی و وزنه‌برداری و همه برای بدن مثل غذا لازم است و اگر به این کارها عنوان بازی می‌دهند به معنای کلمه بازی نیستند. ورزش کار مفید، معقول، مشروع و لازم و در بعضی موارد واجب است. اما برآوردن تمام این نیازهای جسمی باید به مقدار رفع نیاز و در حد اعتدال و میانه‌روی باشند. عیناً مثل صرف غذاست که هم پرخوری و رعایت نکردن بهداشت غذا موجب فساد جسم و خروج از صحت می‌شود و هم امساک مطلق از خوردن غذا به بدن آسیب کلی می‌رساند. دین اسلام دین عدل و وسط و مراعات اعتدال در همه امور است که در اینجا اگر بخواهیم شواهدی از قرآن مجید بیان کنیم، کلام طولانی می‌شود مثل دستور: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا» در همه برنامه‌ها و اعمال غریز اجرا می‌شود و رفع هر نیازی باید در حد اعتدال و در صورتی باشد که با رفع سایر نیازها هماهنگ باشد و چنان نشود که افراط در یک مورد اگرچه به نظر خود آن موضوع مضر نباشد اما نسبت به موارد دیگر زیان بخش باشد و الا مثل کسی می‌شود که یک عضو نداشته باشد. و از سوی دیگر این را هم می‌دانیم که انسان همه‌اش جسم نیست و در پوست و گوشت و استخوان خلاصه نمی‌شود و تن آدمی شریف است به جان آدمیت» (صوری، ۱۳۷۱: ۲۳۴-۲۳۵).

با توجه به آیات و روایات و مطالبی که از علما و اندیشمندان دینی آورده شد و همچنین دستور عقل و خرد بشری بر حفظ سلامتی، جایگاه ورزش از منظر دین تا حدودی روشن شد. باید توجه داشت که ورزش همچون علم، ثروت، مقام، قدرت و... دوسویه است که هم می‌تواند باعث رشد و بالندگی و تقویت روحی و جسمی گردد و برای پیشرفت و تعالی انسانیت کمک کند و هم می‌شود باعث معصیت و گناه و آلودگی انسان شود که در این صورت جز اتلاف وقت، افساد روح، ضایع کردن عمر و وزر و وبال دیگران نخواهد بود. اگر نیم‌نگاهی به برخی آثار و فوائد ورزش بیاندازیم، اهمیت و ضرورت آن در زندگی انسان روشن‌تر خواهد شد.

### ۳- آثار و فواید ورزش

ارزش و اعتبار هر امری را از غایت و هدف آن نیز می‌توان تعیین کرد و در واقع آثار و مصالح و مفساد، می‌تواند معیاری برای ارزش و اهمیت یک موضوع قرار گیرد. در جهان امروز فوایدی که از طریق ورزش برای جسم و جان انسان ایجاد می‌شود، برای همگان ثابت شده است. اما از آنجا که اجتماع از فرد پدید می‌آید، نتایج و آثار فردی ورزش طبعاً برای جامعه نیز مؤثر خواهد بود. در این بخش از نوشتار حاضر به آثار و فواید فردی ورزش و سپس به آثار اجتماعی، اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و... آن خواهیم پرداخت.

#### ۳-۱- آثار فردی ورزش

##### ۳-۱-۱- ورزش و سلامت

اهمیت سلامتی جسمانی بر کسی پوشیده نیست و توجه به این مهم از حقوق بدن محسوب می‌شود. رسول گرامی اسلام می‌فرماید: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَ إِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا: پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده‌ات (نیز) بر تو حقی دارد» (ابن ابی فراس، بی‌تا، ج: ۱، ص: ۲). آنچه در اینجا قابل توجه است این است که رسول خدا تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش قائل است که حق بدن را در کنار حق پروردگار و در کنار حق خانواده و حتی قبل از آن بیان می‌دارد. البته اگر انسان از بدن سالم و نیرومند برخوردار باشد، حق پروردگار و خانواده خویش را به شکل بهتر ادا خواهد کرد.

از طرفی نقش‌آفرینی ورزش در سلامت جسمی انسان از امور مسلم و غیر قابل انکار است و کسانی که در زندگی، برنامه‌ای ورزشی داشته باشند، از سلامت بیشتر برخوردارند. علاوه بر آن بسیاری از بیماریها با ورزش درمان می‌پذیرد که از آن با عنوان «ورزش درمانی» یاد می‌شود.

یکی از مراجع عظام که نبوغ فکری، استعداد عجیب، جسم سالم و روحیه‌ای شاداب و پرنشاط دارد، یکی از عوامل سلامتی و شادابی را اهمیت به ورزش می‌داند. در کتاب «حیات پر برکت» در بیوگرافی حضرت آیت‌الله مکارم شیرازی رحمته‌الله‌علیه به نقل از خود معظم له آمده است: «ما طبیبی داشتیم که طیب خانوادگی ما بود، روزی به من گفت: بیست سال تجربه پزشکی خودم را می‌خواهم در دو جمله برای شما خلاصه کنم و آن دو این است که رمز سلامت انسان در دو چیز است: کم خوردن و فعالیت جسمانی. من توصیه او را قبول کردم و هر سال که اقدام به آزمایش کلی بدن می‌کنم، بحمدالله نتیجه آزمایشات به گونه‌ای است که گویا آزمایش بعدی سالم‌تر از قبلی است و این بار یکی از دکترها تشویق‌نامه مفصلی برایم نوشت. از جمله نوشته است که به تشخیص من رمز سلامتی شما در سه چیز است: ۱- رعایت حفظ الصحه در کم و کیف غذا، ۲- ورزش و ۳- تسلط بر اعصاب و پرهیز از عصبانیت (البته آینده با خداست)» (قدسی، ۱۳۸۰: ۲۰۸).

مروری بر نقش ورزش و آثار آن از دریچه دین

سپس ایشان در مورد ورزش و تحرکات بدنی می‌افزاید: «به مسأله حرکت جسمانی و پیاده‌روی سخت پایبندم، صبح‌ها حتماً باید با حرکات مخصوص بدنی، نرمش‌هایی انجام بدهم، پزشکان توصیه‌ی نرمش‌های خاصی را کردند و من از وقتی که آنها را انجام می‌دهم، بحمدالله احساس کمردرد و پادرد نمی‌کنم» (همان).

و نیز در زمینه پیاده‌روی نیز سخنی دارند: «درباره فواید پیاده‌روی مطالب بسیاری دیده‌ام و لذا مقیدم همه روز در یک جای خلوت و بی‌سر و صدا یا خارج از شهر یا جاهایی که مثل خارج شهر است بروم و پیاده‌روی کنم و این کار، جزء زندگی من شده که اگر انجام ندهم بیمار می‌شوم و این کار، کمک زیادی به من می‌کند به طوری که در حال حاضر که بیش از هفتاد سال دارم (آینده با خداست نمی‌دانم) هیچ‌گونه ناراحتی جسمانی در هیچ قسمت از بدن خودم احساس نمی‌کنم، گاهی فکر می‌کنم مثل سن چهل سالگی کارهایم را ادامه و برنامه‌هایم را در قسمت مطالعه و نوشتن و امثال اینها ادامه می‌دهم» (همان: ۲۰۹).

از طرفی ما می‌بینیم در کشورهای صنعتی که ماشین روزبه‌روز جایگزین انسان می‌شود و از فعالیت‌های مداوم و روزمره انسان می‌کاهد، میزان مرگ و میر انسان رو به افزایش است. بر اساس تحقیقات انجام شده ۵۰٪ مرگ و میرها ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و ناراحتی‌هایی در این زمینه است که با ورزش می‌توان احتمال این بیماری‌ها را کاهش داد.

به عقیده محققان عدم فعالیت‌های جسمانی، یکی از عوامل شناخته شده در بروز ناراحتی‌های قلبی-عروقی است. آنها معتقدند که داشتن برنامه‌های منظم ورزشی و شرکت در برنامه‌هایی که باعث تحرک بیشتر می‌شود، لازمه زندگی در شهرهای بزرگ و صنعتی است؛ زیرا دستگاه بدن انسان به تحرک نیاز دارد و عدم فعالیت بدنی، باعث بروز اختلالاتی در بدن می‌شود که مهمترین آنها سکته قلبی است (توحیدی اقدم، ۱۳۸۰: ۹۷). دکتر علی محمد حاجی زینعلی می‌گوید: «شایع‌ترین مرگ و میرها در جهان ناشی از بیماری‌های قلبی است و شایع‌ترین شکل بیماری قلبی هم بیماری‌های عروق قلب (سکته قلبی) است و با ورزش می‌توان مانع این خطر جدی شد» (حاجی زینعلی، ۱۳۷۷: ۶۹).

### ۳-۱-۲- نشاط و شادابی

نشاط و شادابی روحی با تندرستی و سلامتی جسمانی در ارتباط تنگاتنگ است و با ورزش می‌توان به هر دو دست یافت. ورزش، باعث هماهنگی و تقویت اعصاب و آرامش فکری می‌شود و از خستگی روحی می‌کاهد. ورزشکاران از شادابی و انرژی خوبی برخوردارند و کسانی که ورزش نمی‌کنند، به‌ویژه اگر کار بدنی نیز نداشته باشند- اغلب در خود احساس سستی، کسالت، بی‌حالی و بی‌حوصلگی دارند. در این زمینه روایات فراوانی نیز وارد شده است. امام صادق علیه السلام در برشمردن لشکریان علم و جهل، نشاط و شادابی را از لشکریان علم و کسالت و تبلی را که ضد نشاط است، از جنود جهل دانسته است. نیز می‌فرماید: «و النَّشَاطُ وَ ضِدُّهُ الْكَسَلُ: نشاط (از لشکریان علم) و ضدش کسالت



(از لشکریان جهل) است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱: ۱۱۰). و در جای دیگر می‌فرماید: «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ: تنبلی و کسالت دشمن کار و تلاش است» (آرام، ۱۳۸۰، ج ۵: ۴۳۷).

این در حالی است که رهبران دینی ما، به شدت ما را از تنبلی، کسالت و آنچه موجب آن است بر حذر داشته‌اند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید آدم مؤمن بانشاط و پرنرژی است و از سستی و تنبلی دور است: «يا هَمَّامُ، الْمُؤْمِنُ... بَعِيدٌ كَسَلُهُ، دَائِمٌ نَشَاطَةٌ: ای همّام، شخص با ایمان، از کسالت به دور و همیشه با نشاط است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵: ۲۶). امام محمدباقر (علیه السلام) تنبلی و بی‌حالی را مایهٔ زیان دنیا و آخرت می‌داند و می‌فرماید: «الْكَسَلُ يَضُرُّ بِالذِّينِ وَ الدُّنْيَا: تنبلی به دین و دنیا زیان می‌رساند» (آرام، ۱۳۸۰، ج ۵: ۴۶۴).

حضرت علی (علیه السلام) در جای دیگر می‌فرماید کسالت و تنبلی قرین عجز و ناتوانی و محصول آنها فقر و نداری است: «إِنَّ الْأَشْيَاءَ لَمَّا ازْدَوَجَتْ ازْدَوَجَ الْكَسَلُ وَ الْعَجْزُ - فَتَنَجَّ مِنْهُمَا الْفَقْرُ: چیزها چون با هم جفت شدند، تنبلی و ناتوانی نیز جفت شدند و از آنها فقر پدید آمد» (همان: ۴۳۷).

ملا محسن فیض کاشانی نیز در کتاب «محجّة البیضاء» یکی از وظایف والدین نسبت به فرزندان را در نظر گرفتن برنامهٔ ورزشی برای او می‌داند: «و او را در ساعتی از روز به حرکت و راه رفتن و ورزش عادت دهند تا کسالت بر او غالب نشود» (عارف، ۱۳۷۲، ج ۵: ۱۷۵).

### ۳-۱-۳-۳-بهبتر انجام دادن تکالیف الهی

از آنجا که هدف از خلقت و زندگی در عالم هستی، عبادت الهی و نزدیک شدن به خداوند متعال است، بنابراین هر امری که در این راه به ما کمک کند، قطعاً دارای ارزش و اهمیت است. چنانکه اشاره شد ورزش در سلامتی و شادابی انسان نقش مؤثر دارد و از این رهگذر به ترقی و تکامل معنوی ما نیز کمک می‌کند. با جسم سالم و روحیه‌ای شاداب انسان بهتر می‌تواند تکالیف دینی خود را انجام دهد. بزرگان دین و رهبران الهی ما از خدای خود برای عبادت و بندگی درخواست نیروی بدنی و قوت جسمانی داشتند، چنانکه حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «يا رَبِّ قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي: ای پروردگرم اعضا و جوارحم را در راه خدمت قوی و نیرومند گردان» (مفاتیح الجنان / صفحه ۱۲۶). و نیز امام سجاده علیه السلام از خدا صحت جسمی و نیروی بدنی می‌خواهد: «اللَّهُمَّ أَعْطِنِي أَلْسَعَةَ فِي الرِّزْقِ... وَ الصِّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَ الْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ: خدایا به من وسعت در روزی [...] و صحت در جسم و قوت و نیرو در بدن عطا کن» (همان / ۳۶۹).

### ۳-۱-۴-سلامتی عقل و اندیشه

معیار تمایز بین عالم انسانیت از غیر آن، عقل و خرد است. به عبارت دیگر، با قوهٔ تعقل و تفکر است که انسان از حیوان، نبات و جماد جدا می‌شود. پس می‌توان گفت عقل و خرد شناسنامهٔ انسانیت انسان است و به هر مقدار که این گوهر قیمتی ناقص و معیوب باشد، به همان مقدار از انسانیت انسان کاسته خواهد شد. از طرف دیگر سلامتی عقل با

سلامتی بدن مرتبط است یعنی سلامتی جسم انسان در سلامتی عقل و تفکر او تأثیرگذار است. امام خمینی رحمته الله علیه در توصیه به ورزشکاران می‌فرماید: «عقل سالم در بدن سالم است. ورزش همانطوری که بدن را تربیت و سالم می‌کند، عقل را هم سالم می‌کند و اگر عقل سالم باشد، تهذیب نفس هم به دنبال او باید باشد. شما ورزشکاران همانطوری که ورزش می‌کنید و اعصاب خودتان را قوی می‌کنید و انشاءالله برای آینده مملکت مفید خواهد بود، لازم است که همه ابعاد روحی خودتان را تحت تربیت ورزشی قرار بدهید» (خمینی، ۱۳۸۵: ۲۶۱).

آیت‌الله مکارم شیرازی که خودشان برنامه ورزشی منظم دارند، ورزش را برای همگان، به‌ویژه برای جوانان، نه تنها امر شایسته، بلکه بایسته و یک برنامه ضروری می‌داند و می‌فرماید: «ورزش در عصر و زمان ما برای همگان مخصوصاً برای جوانان عزیز امر لازمی است و شایسته است روی آن وقت گذاشته شود و سرمایه‌گذاری گردد و همه افراد مقید باشند که در روز مقداری ورزش کنند که عقل سالم در بدن سالم است» (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴: ۲۳۶).

ایشان طلاب را به سه دستور مهم برای سلامتی، توصیه می‌کند: «سه موضوع را به همه طلاب عزیز سفارش می‌کنم: ۱- ورزش، زیرا فعالیت جسمانی بسیار مهم است و باید آن را برای خودشان از واجبات بدانند؛ ۲- اعتدال در غذا، زیرا توجه به کمیت و کیفیت غذا نیز ضروری به نظر می‌رسد، طلاب باید هم در کمیت غذا اعتدال را فراموش نکنند و هم استقبال از غذاهای گیاهی را به عنوان بخش عمده‌ای از غذایشان مورد توجه قرار دهند؛ ۳- تفریح و استراحت، زیرا انسان برای تجدید قوا به استراحت و تفریح نیاز دارد. همان‌طور که در حدیث شریف دارد که انسان باید برای تجدید قوا، استراحت و تفریح هم داشته باشد و آن را به عنوان یک عبادت مقدمه واجب می‌توان دنبال کرد». ایشان در این رابطه می‌افزاید: «طبیعی در شیراز به من گفت: «شما اگر می‌توانید کار زیادی در روز انجام بدهید من مانع نمی‌شوم، ولی در هفته یک روز را از تمام کارهای فکری خالی کنید و آن یک روز مطلقاً از کارهای روزمره دور باشید و استراحت کنید. من سعی می‌کنم به گفته این طیب عمل کنم» (قدسی، ۱۳۸۰: ۲۱۱).

### ۳-۲- آثار اجتماعی و سیاسی ورزش

#### ۳-۲-۱- کاهش فساد و ناهنجاری‌ها

یکی از آثار خوب و سازنده ورزش در اجتماع، کاهش مفاصد و بی‌اخلاقی در جامعه است. ورزشکاران به جهت تمرکز فکری در برنامه‌های ورزشی، از پرداختن به مسائل غیر هنجاری، غیر اخلاقی و اجتماعی در امان هستند و به همین جهت می‌توان ورزش را یکی از مهمترین عوامل بازدارنده از مفاصد اجتماعی و اخلاقی دانست.

آیت‌الله مکارم شیرازی یکی از راه‌هایی که پیرامون «مشکلات جنسی جوانان» مطرح می‌کند، توجه و روی آوردن به ورزش است. وی می‌نگارد: «معروف است ورزشکاران نسبت به مسائل جنسی کم‌علاقه هستند، چون ورزش مقدار فراوانی از انرژی‌های بدنی و فکری آنها را به خود اختصاص می‌دهد و طبعاً از مسائل دیگر کم می‌کند. به همین دلیل برای جلوگیری از تحریکات زیاد جنسی، لازم است جوانان برنامه‌های وسیع و متنوع ورزشی انتخاب کنند» (مکارم

شیرازی، ۱۳۸۳: ۱۷۲). ایشان می‌افزاید: «به همان اندازه که تحرک و ورزش‌های فردی و دسته‌جمعی برای آنها مفید است، انزوا و به گوشه‌ای خزیدن و در فکر فرو رفتن برای این قبیل افراد سم مهلک است که باید به هر قیمتی شده از آن دوری گزینند. این توصیه را فراموش نکنید و آثار معجزه‌آسای آن را ببینید، در روز آن قدر ورزش کنید که خسته شوید و شب‌هنگام به محض این که در بستر آرمیدید در خواب عمیقی فرو خواهید رفت و از شر بسیاری از خیالات و افکار واهی نجات خواهید یافت» (همان: ۱۷۳).

### ۳-۲-۲- صفا و شادابی در جامعه

همان‌طور که اشاره شد، یکی از آثار و نتایج سودبخش ورزش برای شخص، ایجاد روحیه شاداب و پرنشاط است. با توجه به این اصل که هر فرد جزئی از خانواده و جامعه است، روشن می‌شود که ورزش به‌طور غیر مستقیم در ساختن یک جامعه پویا و شاداب نیز مؤثر است. بنابراین، از این زوایه نیز اهمیت ورزش در جامعه آشکار خواهد شد.

### ۳-۲-۳- آمادگی در مقابل دشمن

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمود: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ: مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست داشتنی‌تر است» (خرمشاهی، ۱۳۷۶: ۶۴۰). هرچند قوی و نیرومند بودن، در ذات خود، یک امر مطلوب و پسندیده است، آمادگی در مقابل دشمن و دفاع از دین و ناموس وطن بر هر مسلمان لازم و ضروری است و قرآن کریم نیز از مسلمانان می‌خواهد که برای مقابله و برابری با دشمنان اسلام، در پی کسب توانایی‌های لازم باشند: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ: هر مقدار که می‌توانید در برابر دشمنان توانایی کسب کنید» (انفال / ۶۰).

آیت‌الله مکارم شیرازی می‌فرماید: «اگر این دستور بزرگ اسلامی (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) به عنوان یک شعار همگانی در همه‌جا تبلیغ شود و مسلمانان از کوچک و بزرگ، عالم و غیر عالم، نویسنده و گوینده، سرباز و افسر، کشاورز و بازرگان، در زندگی خود آن را به کار بندند، برای جبران عقب‌ماندگی‌شان کافی است. سیره عملی پیامبر(ص) و پیشوایان بزرگ اسلام نیز نشان می‌دهد که آنها برای مقابله با دشمن از هیچ فرصتی غفلت نمی‌کردند. در تهیه سلاح و نفرت، تقویت روحیه سربازان، انتخاب محل اردوگاه و انتخاب زمان مناسب برای حمله به دشمن و به‌کار بستن هرگونه تاکتیک جنگی، هیچ مطلب کوچک و بزرگی را از نظر دور نمی‌داشتند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۷: ۲۲۳).

از لحاظ قانون ادبی نیز آمادگی نیروی جسمی و ورزشی بدنی در این آیه مندرج است زیرا واژه «قوة» که به صورت نکره آمده عمومیت را می‌رساند. آیت‌الله مکارم در تفسیر این آیه می‌فرماید: «نکته مهم دیگری که از آیه فوق استفاده می‌شود، رمز جهانی و جاویدانی بودن آئین اسلام است. زیرا مفاهیم و محتویات این آئین آنچنان گسترده است که با گذشت زمان به کهنگی و فرسودگی نمی‌گراید. جمله «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» هزار سال پیش مفهوم

زنده‌ای داشت و امروز هم چنین است و ده هزار سال دیگر هم مفهوم آن همچنان زنده باقی خواهد ماند، زیرا هر سلاح و قدرتی در آینده نیز پیدا شود، در کلمه جامع «قوة» نهفته است، چون جمله «ما استطعتم» «عام» و کلمه «قوة» که به صورت «نکره» آمده است، عمومیت آن را تقویت کرده و هرگونه نیرویی را شامل می‌شود (همان).

#### ۴- تأثیرات فرهنگی ورزش

امروز کشورها با تشکیل تیمهای ورزشی و اعزام آنان به کشورهای دیگر، مسابقات جهانی، جام جهانی و المپیک، باعث تأثیرات فرهنگی در بین ملیت‌های مختلف و کشورهای مربوطه خواهند شد. وقتی تیمی از یک کشور علاوه بر اجرای مسابقات ورزشی اخلاق، ایمان، توکل به خدا، امانت، صداقت، فروتنی و... را نیز در مقابل انظار میلیون‌ها شرکت کننده و تماشاگر به طور مستقیم و غیر مستقیم به نمایش می‌گذارند، برنده دلها و مجذوب قلوب خواهند شد. زیرا دستورات اسلام منطبق با فطرت بشری است و رعایت آنها لاجرم بر دل هر انسانی خواهد نشست. یک ورزشکار مؤمن و متعهد می‌تواند هویت دین و مذهبش را در چنین موقعیت‌هایی به دیگران اعلام نماید و با اخلاق و اعمال زیبای خویش، به طور غیر مستقیم مبلغ و مروج دین اسلام باشد و موجب عزت و افتخار گردد. امام جعفر صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «كُونُوا لَنَا زِينًا لَا تَكُونُوا عَلَبْنَا شَيْنًا قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَ احْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ وَ كُفُّوْهَا عَنِ الْفُضُولِ وَ قَبِيحِ الْقَوْلِ: مایه زینت ما باشید و مایه زشتی ما نباشید. با مردم سخن نیکو بگوئید و زبانتان را حفظ کنید و از پر حرفی و سخنان زشت خودداری نمائید» (صابری یزدی و انصاری، ۱۳۵۷: ۴۶۹).

بنابراین وقتی یک ورزشکار فرمایشات اهل بیت علیهم‌السلام را به کار بندد، هم زینتی برای او خواهد بود و هم از این رهگذر در بین اقوام و ملل گوناگون با ادیان و گرایشهای مختلف، فرهنگ اسلام و اهل بیت علیهم‌السلام را نشان خواهد داد.

#### نتیجه‌گیری

ورزش و فعالیت از لوازم زندگی انسان است. به طوری که از بدو تولد دستگاه خلقت، فعالیت و تحرک را برای رشد و توانایی او در وجودش نهادینه کرده است. بر اساس متون دینی، ورزش نه تنها یک امر جایز، بلکه مورد تشویق است. بر اساس حکم عقل نیز ورزش با توجه به آثار مفید و سازنده فردی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... که دارد، ضروری می‌نماید.

فهرست منابع و مأخذ

۱. قرآن
۲. نهج البلاغه (۱۳۸۱) مترجم محمد دشتی. قم. انتشارات آل علی (علیه السلام).
۳. آرام، احمد. (۱۳۸۰). ترجمه الحیاة. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۴. آشتیانی، میرزا احمد. (۱۳۶۲). طرائف الحکم یا اندرزهای ممتاز. تهران: کتابخانه صدوق.
۵. ابن ابی فراس، ورام. (بی تا). مجموعه ورام (تنبيه الخواطر). قم: مکتبه فقیه.
۶. انوری، حسن. (۱۳۸۱). فرهنگ بزرگ سخن. تهران: سخن.
۷. توحیدی اقدم، محمدحسین. (۱۳۸۰). درآمدی بر ورزش در اسلام. قم: نصاب.
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۹. حاجی زینعلی، علی محمد. (۱۳۷۷). قلب و ورزش. تهران: موسسه کتاب همراه.
۱۰. حجتی، سیدمحمدباقر. (۱۳۷۴). مسائل تربیتی اسلام. تهران: دفتر نشر و فرهنگ اسلامی.
۱۱. حرانی، ابن شعبه. (۱۴۰۴ق). تحف العقول عن آل الرسول (ص). قم: جامعه مدرسین.
۱۲. خرمشاهی، بهاء الدین و مسعود انصاری. (۱۳۷۶). پیام پیامبر. تهران: جامی
۱۳. خمینی، سیدروح الله. (۱۳۸۵). صحیفه نور. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
۱۴. شیخ صدوق، ابوجعفر محمد بن علی. (۱۴۰۰ق). أمالی الصدوق. بیروت: بی نا.
۱۵. صابری یزدی، علیرضا و محمدرضا انصاری محلاتی. (۱۳۵۷). ترجمه الحکم الزاهره. قم: سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۶. صبوری، حسین. (۱۳۷۱). ورزش در اسلام. مشهد: امامت.
۱۷. طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۴). المیزان. ترجمه محمدباقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۱۸. عارف، سیدمحمدصادق. (۱۳۷۲). راه روشن (ترجمه المحجّه البيضاء). مشهد: آستان قدس رضوی.
۱۹. فلسفی، محمدتقی. (۱۳۶۸). الحدیث - روایات تربیتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۰. قاسمی، وحید. (۱۳۸۸). جامعه شناسی ورزش. تهران: جامعه ورزش شناسان.
۲۱. قدسی، احمد. (۱۳۸۰). حیات پربرکت. قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع).
۲۲. قمی، شیخ عباس. (۱۳۸۰). مفاتیح الجنان. قم: مصطفی.
۲۳. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۶). منتهی الآمال. قم: هجرت.
۲۴. متقی هندی، علی بن حسام الدین. (بی تا). کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال. بی جا: مؤسسه الرساله.

۲۵. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ق). بحار الأنوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.

۲۶. مظفر، محمدرضا. (۱۳۷۸). اصول الفقه. قمک دارالعلم.

۲۷. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۶). آفریدگار جهان. قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام).

۲۸. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۳). والاترین بندگان. قم: نسل جوان.

۲۹. \_\_\_\_\_ (۱۳۷۷). اخلاق در قرآن. قم: نسل جوان،

۳۰. \_\_\_\_\_ (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دار الکتب الإسلامیة.

۳۱. هاشمی نوربخش، حسن. (۱۳۸۴). ورزش از دیدگاه اسلام. قم: سبط النبی.

مروری بر نقش ورزش و آثار آن از دریچه دین





مروری بر نقش ورزش و آثار آن از دریچه دین