چهارمین کنفرانس بین‌المللی دانشجویان
4th International Conference form
Students of Sports Sciences
and Physical Education
علوم ورزشی و تربیت بدنی
www.sport.cdsts.ir

جایگاه ورزش و تربیت بدنی در سیره معصومین علیه‌السلام

علی صفی‌خوانی [*] [۱]

۱- دبیر تربیت بدنی، اداره آموزش و پرورش شهرستان رودبار جنوب

خلاصه

این مقاله به بررسی اهمیت ورزش و تربیت بدنی در اسلام می‌پردازد و نشان می‌دهد که در مکتب تربیتی اسلام، جسم و روح دو بُعد جدایی‌ناپذیرند که هر دو برای رسیدن به کمال و سعادت نیازمند پرورش متوازن هستند. بر خلاف دیدگاه‌های افراطی، اسلام بر حفظ سلامت و قوّت بدنی تأکید می‌کند، چرا که بدن سالم، ابزار اصلی روح برای انجام صحیح عبادات و تکالیف اجتماعی است. روایات معصومین (ع) این اهمیت را در قالب اصول بنیادینی تأیید می‌کنند. برجسته‌ترین اصل، حدیث پیامبر اکرم (ص) است: "المُؤمِنُ القَوِیّ خَیرٌ و أحَبّ إلَی اللّهِ مِنَ المُؤمِنِ الضّعیفِ" که کسب توانمندی جسمانی را یک فضیلت دینی می‌داند. علاوه بر این، مفهوم "حق الجسد" که توسط پیامبر (ص) مطرح شد، حفظ سلامت جسم را واجب می‌شمارد و توصیه‌هایی مانند پرهیز از کسالت و چاقی مفرط را در بر می‌گیرد. همچنین، درخواست قوّت برای خدمت به پروردگار در دعاهای معصومین (ع)، هدف غایی این توانمندی جسمی را تعیین می‌کند.نتیجه‌گیری این است که ورزش در اسلام صرفاً یک تفریح نیست، بلکه یک ضرورت دینی و اجتماعی و یک سرمایه‌گذاری برای "حیات طیبه" است. این رویکرد، مسلمان را به نشاط روحی، صلابت اخلاقی و آمادگی در عرصه‌های دفاعی و اجتماعی مجهز می‌کند و پیوند ناگسستنی میان دین، دنیا و تندرستی را تبیین می‌سازد.

کلمات کلیدی: ورزش، مومن قوی، سلامت، اسلام، معصومین علیه‌السلام

۱. مقدمه

اصل توانمندی، داشتن بدن مستعد، آماده و سالم، یکی از اصول مورد علاقه اسلام است (صبوری، ۱۳۸۰). در واقع، اهمیت ورزش در اسلام رویکردی جامع به پرورش جسم و جان انسان در مکتب تربیتی اسلام، موجودی دو ساحتی است که از روح و جسم تشکیل شده و هر دو بُعد برای دستیابی به کمال و سعادت نیازمند توجه و پرورش متوازن هستند(مطهری، ۱۳۷۷). بر خلاف برخی مکاتب که جسم را مانع ترقی روح می‌دانند، اسلام تأکید ویژه‌ای بر حفظ سلامت و قوت بدنی دارد؛ زیرا بدن سالم، مرکب روح و ابزار لازم برای انجام عبادات و تکالیف اجتماعی به‌شمار می‌رود. این دیدگاه جامع، اهمیت ورزش و تربیت بدنی را در نظام فکری اسلام به وضوح نشان می‌دهد. ورزش به عنوان مصداق بارز تربیت جسمانی، نه تنها ضامن سلامتی و نشاط فردی است، بلکه عاملی حیاتی در ایجاد امت نیرومند و مقتدر محسوب می‌شود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: "مؤمن نیرومند نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر است از مؤمن ضعیف". این حدیث، یک اصل بنیادین در فرهنگ اسلامی است که مسلمانان را به کسب قدرت و توانایی جسمی ترغیب می‌کند.

۲. ورزش در کلام معصومین علیه‌السلام

اهمیت ورزش در روایات معصومین (ع) از یک رویکرد جامع به تربیت انسان نشئت می‌گیرد؛ رویکردی که در آن

سلامت و توانمندی جسم، نه تنها یک ارزش، بلکه ابزاری برای تعالی روح و انجام وظایف الهی و اجتماعی است. لذا در سیره و احادیث پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع)، تأکیدات فراوانی بر لزوم فعالیت بدنی، انتخاب ورزش‌های مفید و پرهیز از سستی دیده می‌شود. چنانکه رسول اکرم (ص) اسلام می‌فرمایند: «المُؤمنُ القَوی خَیرٌ وَ أحَبَّ إلَی اللّهِ مِنَ المُؤمِنِ الضّعیفِ؛ مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست داشتنی تر است. امام علی علیه السلام نیز در تفسیر آیه شریفه ی «وَ لا تَنْسَ نَصیبَکَ مِنَ الدُّنیا» می‌فرمایند: «لَا تَنْسَ صِحَّتَکَ وَ قُوَّتَکَ وَ فَرَاغَکَ وَ شَبَابَکَ وَ نَشَاطَکَ؛ تندرستی، و توانایی، و آسایش خاطر، و جوانی، و نشاط خویش را فراموش مکن و با این ها آخرت را به دست آور». حضرت در اینجا پیرامون تفسیر سخن خدا به اموری توصیه فرمودند که هر کدام با ورزش بدست می آید زیرا سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی حتی جوان ماندن از آثار ورزش است. پدیده ی ورزش و تحرک بدنی مفید از لوازم زندگی ایده آل بشر به حساب می آید (پایگاه اطلاع رسانی حوزه، ۱۳۹۸).

۳. اصول اهمیت ورزش در روایات معصومین

۱ . اصل بنیادین: مؤمن قوی محبوب‌تر است

بنیادی‌ترین اصل در این زمینه، حدیث مشهور پیامبر اکرم (ص) است که اهمیت قدرت جسمی و روحی را در کنار هم نشان می‌دهد:

«المُؤمِنُ القَوِیّ خَیرٌ و أحَبّ إلَی اللّهِ مِنَ المُؤمِنِ الضّعیفِ»

ترجمه: مؤمن نیرومند نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر است از مؤمن ضعیف. (صحیح مسلم)

این حدیث، مسلمانان را به تلاش برای کسب انواع قدرت (شامل قدرت جسمانی) به عنوان یکی از ارزش‌های اصلی دینی تشویق می‌کند.

۲. حق بدن و درخواست قوّت در دعاها

معصومین (ع) جسم را امانتی الهی دانسته‌اند که حفظ آن وظیفه فرد است و برای آن حقی قائل شده‌اند:

حق بدن (حق الجسد): پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «إنّ لِرَبِّکَ عَلَیْکَ حَقّاً وَ إنّ لِجَسَدِکَ عَلَیْکَ حَقّاً وَ إنّ لِأَهْلِکَ عَلَیْکَ حَقّاً.»

ترجمه: پروردگار تو بر تو حقّی دارد، و بدن تو بر تو حقّی دارد، و خانواده‌ات بر تو حقّی دارد.

حق بدن، مستلزم تأمین سلامت و نشاط آن از طریق استراحت کافی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی است.

قوّت برای خدمت: امام علی (ع) در دعای کمیل از خداوند درخواست می‌کنند: «یا رَبِّ، قَوِّ عَلی خِدْمَتِکَ جَوارِحی» (پروردگارا! اعضا و جوارح مرا در راه خدمت به خودت قوی و نیرومند گردان).

۴. ابعاد سه‌گانه اهمیت ورزش در اسلام

بُعد فردی و عبادی: سلامت جسم، شرط لازم برای حضور فعال در جامعه و عبادت با نشاط است. در دعاهای معصومین، مکرراً از خداوند "صحت در جسم و توانایی بدنی" درخواست شده است تا اعضا و جوارح بتوانند در راه خدمت به او قوی باشند (دعای ابوحمزه ثمالی).

بُعد اجتماعی و نظامی: توصیه به ورزش‌هایی چون تیراندازی، سوارکاری و شنا (به عنوان ورزش‌های ریشه‌دار در سیره نبوی)، صرفاً برای تفریح نبوده، بلکه در راستای حفظ آمادگی نظامی و دفاعی جامعه اسلامی است. فقهای اسلامی نیز بابی را به نام "سَبق و رِمایه" (مسابقه و تیراندازی) در کتب فقهی خود، برای تشویق مسلمانان به این امور، مجاز شمرده‌اند.

بُعد اخلاقی و تربیتی: ورزش، زمینه‌ساز پرورش صفاتی چون شجاعت، اراده قوی، روحیه جمعی و عدالت‌ورزی است و به انسان در غلبه بر کسالت و سستی کمک می‌کند. شهید مطهری نیز بر این امر تأکید دارند که جسم قوی،

زمینه‌ساز روح سالم است.

بنابراین، اهمیت ورزش در اسلام فراتر از یک سرگرمی ساده است؛ این یک وظیفه اخلاقی و اجتماعی است که مسلمان را به سوی زندگی فعال، بانشاط، دور از کسالت و آمادگی دائمی برای خدمت و دفاع از حقیقت رهنمون می‌سازد.

۵. نتیجه‌گیری

دیدگاه اسلام به ورزش و تربیت بدنی، یک رویکرد جامع و حیات‌بخش است که از تفکیک روح و جسم خودداری کرده و هر دو را لازم و ملزوم یکدیگر می‌داند. همانطور که در آیات قرآن و به‌ویژه در روایات معصومین (ع) مشهود است، سلامت و توانمندی جسم (قوّت بدنی) نه یک امر جانبی، بلکه یک ضرورت دینی و اجتماعی است.

۱.۵. نکات محوری نتیجه‌گیری

ورزش، ابزار کمال است: احادیثی چون "المُؤمِنُ القَوِیّ خَیرٌ..." به وضوح نشان می‌دهد که قدرت جسمی یک فضیلت بوده و مسلمان فعال و توانمند در انجام وظایف الهی و اجتماعی، محبوب‌تر است. این توانایی جسمی، لازمه عبادتی با نشاط و خالصانه است، چنانکه در دعای کمیل به آن اشاره شده است.

تربیت بدنی هدفمند: تأکید بر ورزش‌های خاصی مانند تیراندازی، شنا و سوارکاری، صرفاً تفریحی نبوده، بلکه ناظر به آمادگی دفاعی و جهادی امت اسلامی بوده است. این توصیه‌ها، یک الگوی تربیتی هدفمند را برای پرورش نسلی شجاع و آماده به کار فراهم می‌کند.

سلامتی، حق واجب: بر اساس مفهوم "حق الجسد" که پیامبر (ص) مطرح فرمودند، حفظ سلامت جسم بر هر مسلمان واجب است. پرهیز از کسالت، سستی و چاقی مفرط (تأکید امام صادق (ع)) نشان می‌دهد که بی‌توجهی به بدن، با روح تربیت اسلامی سازگار نیست.

در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که ورزش در نظام ارزشی اسلام، یک سرمایه‌گذاری برای حیات طیبه است. این سرمایه‌گذاری جسمانی، به انسان نشاط روحی، صلابت اخلاقی و توان رزمی می‌بخشد تا بتواند هم در عرصه فردی به مقام قرب الهی و هم در عرصه اجتماعی به عزت و اقتدار دست یابد. اسلام با این رویکرد، در عمل پیوند ناگسستنی میان دین، دنیا و تندرستی را تبیین کرده است.

۶. مراجع

۱. پایگاه اطلاع رسانی حوزه، ۱۳۹۸، ورزش و سلامتی از منظر دین اسلام، https://hawzah.net/fa/Article/View/98239
۲. حسنوند، عارفه. (۱۴۰۰). اهمیت ورزش در اسلام. در مجموعه مقالات همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت‌های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا.
۳. صبوری، حسین. (۱۳۸۰). ورزش در اسلام. تهران: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی.
۴. قنبریان، علی. (۱۴۰۰). جایگاه و اهمیت ورزش در اسلام. روزنامه کیهان. (۲۸ اردیبهشت).
۵. قمی، عباس. (۱۳۸۹). مفاتیح الجنان.
۶. مطهری، مرتضی. (۱۳۷۷). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا