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

اخلاق ورزشی؛ ضرورتی برای تعالی روح و قوّت جسمانی

علی صفی‌خوانی[1*]

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

خلاصه

این مقاله به بررسی اخلاق ورزشی به عنوان ستون فقرات تربیت انسانی در بستر فرهنگ اسلامی می‌پردازد. دیدگاه اسلامی، ورزش را نه صرفاً فعالیت جسمی، بلکه ابزاری برای تعالی روح و جهاد اکبر می‌داند که هدف نهایی آن، پیروزی بر نفس و کسب فضائل اخلاقی است. متن با تأکید بر اهمیت قوّت جسمانی و سلامت در منابع دینی (استناد به آیات قرآن در باب «قوّت» و «بسطهٔ فی الجسم» و حدیث «مؤمن قوی»)، بیان می‌کند که این توانایی جسمی باید همواره در خدمت فضیلت و ایمان قرار گیرد. نتیجه‌گیری محوری این است که معیار حقیقی قدرت، نه در غلبه بر حریف، بلکه در غلبه بر خشم و نفس است. پرورش اخلاق فضیلت در ورزش، منجر به شکل‌گیری روحیه پهلوانی، تواضع، نظم و خودمهارگری در فرد می‌شود. این خودمهارگری در نهایت، شایستگی اجتماعی فرد و خانواده را ارتقا داده و ورزش را به یک پدیده تربیتی مؤثر در ارتقاء سبک زندگی دینی تبدیل می‌کند.

کلمات کلیدی: ورزش، قوّت جسمانی، فضیلت اخلاقی، تربیت اسلامی، قرآن و سنّت (روایات).

۱. مقدمه

اخلاق ورزشی، فراتر از مجموعه‌ای از قوانین و مقررات خشک، ستون فقرات و روح حاکم بر هرگونه فعالیت جسمانی سازمان‌یافته است(تاج بخش، ۱۳۹۵؛ به نقل از خبرگزاری حوزه). در دنیای امروز، که ورزش به یک صنعت جهانی، پدیده‌ای اجتماعی و ابزاری قدرتمند برای شکل‌دهی به هویت‌ها تبدیل شده است، بحث از اخلاق و جوانمردی دیگر یک موضوع حاشیه‌ای نیست، بلکه یک ضرورت بنیادین برای تضمین سلامت و ماندگاری روح ورزش است (راسخون، ۱۳۸۹).

ورزش، در عالی‌ترین شکل خود، زمینه‌ای برای پرورش فضائل اخلاقی چون شجاعت، فداکاری، نظم، مسئولیت‌پذیری و کار گروهی است (فارس‌نیوز، ۱۳۹۴، شبستان، ۱۳۹۱). در مقابل، فقدان اخلاق، می‌تواند محیط ورزشی را به عرصه‌ای برای خودخواهی، دوپینگ، تقلب، خشونت و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران تبدیل کند (فارس‌نیوز، ۱۳۹۴)؛ پدیده‌هایی که نه تنها عدالت رقابتی را مخدوش می‌کنند، بلکه به هدف اصلی ورزش یعنی سلامت جسم و تعالی روح آسیب می‌زنند (استادزاده مهربانی، ۱۳۹۷).

از دیدگاه مکاتب فکری و به‌ویژه در فرهنگ اسلامی، ورزش نه تنها ابزاری برای قوّت جسمانی است، بلکه میدانی برای جهاد اکبر و کنترل نفس به‌شمار می‌رود (پرسمان دانشگاهیان، بی‌تا). در این بستر، اخلاق ورزشی پیوند عمیقی با مفاهیمی چون تقوا، عدالت، ایثار و تواضع پیدا می‌کند (خبرگزاری مهر، ۱۳۸۵). هدف غایی ورزشکار متعهد، تنها پیروزی در میدان نیست، بلکه پیروزی بر نفس و کسب فضیلت انسانی است، به‌طوری که شکست در میدان، تحت‌الشعاع موفّقیت در آزمون‌های اخلاقی قرار گیرد (راسخون، ۱۳۸۹؛ جام جم، ۱۳۹۴) بنابراین، تمرکز بر اخلاق ورزشی، تضمین می‌کند که ورزش همچنان بتواند نقش خود را به عنوان یک پدیده تربیتی ایفا کند (تاج بخش،

۱۳۹۵)؛ پدیده‌ای که نه تنها جسم را تقویت می‌کند، بلکه روح جامعه را نیز با الگوهایی از جوانمردی و انصاف تعالی می‌بخشد و این دقیقاً همان چیزی است که جامعه امروز بیش از هر زمان دیگری به آن نیازمند است (خبرآنلاین، ۱۳۹۱؛ فارس‌نیوز، ۱۳۹۴).

۲- تأثیرات ورزش بر اخلاق

- ابزار تعالی اخلاقی

ورزش صرفاً یک فعالیت جسمی نیست، بلکه در نگاه اسلام یک بستر تربیتی است که مستقیماً در روحیه و خُلق انسان تأثیر مثبت دارد و فضایل اخلاقی فرد را تقویت می‌کند.

- شکوفایی روح پهلوانی و دینی

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای این رابطه، شکوفایی روح پهلوانی (که ریشه در آیین فتوت و جوانمردی اسلامی دارد) در ورزشکار است.

- ترویج فضایل قرآنی در عمل

پایبندی به اخلاق فضیلت در ورزش منجر به بروز صفاتی می‌شود که مورد تأکید دین اسلام است، از جمله:

- کنترل خشم (یکی از نشانه‌های مؤمن حقیقی)
- تواضع و فروتنی (رکن اخلاق اسلامی)
- نظم و انضباط (که لازمه سبک زندگی دینی موفق است).
- علم و معرفت (تأکید اسلام بر همراهی قوّت و دانش).
- ارتقاء سبک زندگی دینی خانواده

تقویت این فضایل اخلاقی از طریق ورزش، فراتر از فرد، به تحول و ارتقاء «صلاحیت و شایستگی اجتماعی» فرد در جامعه و خانواده می‌انجامد. این امر به معنای حرکت به سوی یک سبک زندگی منطبق بر مصلحت و شریعت اسلامی است.

- غلبه بر نفس (کنترل خویش)

غلبه بر چالش‌ها و کشمکش‌های ورزشی به فرد احساس «کنترل خویش» (خودمهارگری) می‌دهد که این عامل انگیزهٔ درونی فرد را برای بروز رفتار شایسته دینی افزایش داده و شخصیت او را در مسیر مثبت الهی قرار می‌دهد (نصیری و همکاران، ۱۳۹۸).

۳. جایگاه قوّت و سلامت در منابع دینی

از دیدگاه اسلام، بدن و جسم نه یک مانع، بلکه مرکب روح و امانتی الهی است که حفظ آن واجب شمرده می‌شود. هدف از تربیت بدنی در اسلام، رسیدن به یک انسان جامع‌الاطراف است که هم از قوّت جسمانی و هم از کمالات روحی برخوردار باشد.

۳-۱. قوّت جسمانی در قرآن

قرآن کریم با تأکید بر مفهوم «قوّت»، لزوم آمادگی جسمانی را در کنار آمادگی فکری و علمی تأیید می‌کند. قوّت (توانایی جسمی/عملی) در کنار امانت (اخلاق)، رکن اصلی موفقیت است.

- قوّت و آمادگی جسمانی (سلاح و دفاع)

این آیه اصلی‌ترین مستند قرآنی برای لزوم آمادگی جسمانی و دفاعی مسلمانان است: ﴿وَأَعِدّوا لَهُم مَا استَطَعتُم مِن قُوَّةٍ وَمِن رِباطِ الخَيلِ تُرهِبونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُم... ﴾

ترجمه: «و هر آنچه در توان دارید از قوّت و از اسبان آماده (مَرکب‌ها و تجهیزات آماده) برای [مقابله با] آنان (دشمنان)

آماده سازید، تا با آن، دشمن خدا و دشمن خودتان را به ترس و وحشت اندازید» (سوره انفال، آیه ۶۰).

توضیح: کلمه «قوّت» در این آیه، به‌طور عام شامل هر نوع توانمندی و آمادگی نظامی، فکری و جسمانی می‌شود که زمینه‌ساز حفظ استقلال و آمادگی دفاعی امت اسلامی است.

- قوّت جسمانی به عنوان ملاک انتخاب رهبری

در داستان حضرت طالوت، قوّت بدنی به صراحت به عنوان یکی از معیارهای شایستگی رهبری ذکر شده است:

﴿ ...قالَ إِنَّ اللَّهَ اصطَفاهُ عَلَيكُم وَزادَهُ بَسطَةً فِي الجِسمِ وَالعِلمِ... ﴾

ترجمه: «(پیامبرشان) گفت: خداوند او [طالوت] را بر شما برگزیده است و او را در دانش و نیروی جسمی (بَسْطَةً فِی الْجِسْمِ) وسعت بخشیده است». (سوره بقره، آیه ۲۴۷).

توضیح: این آیه نشان می‌دهد که در کنار «علم» (دانش)، «بسطة فی الجسم» (گستردگی جسم یا توانایی بدنی) نیز معیار مهمی برای فرماندهی و رهبری است.

- قوّت و توانایی به عنوان امانت

در جریان استخدام حضرت موسی (ع) توسط حضرت شعیب (ع)، تأکید بر دو ویژگی اصلی در نیروی کار می‌شود:

﴿ ...قالَت إِحداهُما يا أَبَتِ استَأجِرهُ إِنَّ خَيرَ مَنِ استَأجَرتَ القَوِيُّ الأَمينُ﴾

ترجمه: «یکی از آن دو (دختر) گفت: ای پدر، او را استخدام کن، چرا که بهترین کسی را که استخدام می‌کنی، کسی است که قوی (نیرومند) و امین باشد» (سوره قصص، آیه ۲۶).

توضیح: این آیه دو رکن اساسی را برای انجام کارها (چه جسمانی و چه مدیریتی) مطرح می‌کند: قوّت (توانایی جسمی و کاری) و امانت (صداقت و اخلاق).

- قوّت جسمی در عبادات (غیرمستقیم)

در دستورات مربوط به روزه، به عدم سخت‌گیری بیش از حد به بدن و لزوم حفظ سلامتی اشاره دارد:

﴿ ...يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ اليُسرَ وَلا يُرِيدُ بِكُمُ العُسرَ... ﴾

ترجمه: «خداوند آسانی را برای شما می‌خواهد و برای شما سختی نمی‌خواهد». (سوره بقره، آیه ۱۸۵).

توضیح: این اصل عمومی بر لزوم حفظ تعادل و جلوگیری از ضعف بیش از حد جسمانی که مانع انجام وظایف دینی و زندگی شود، دلالت دارد.

✓ نتیجه‌گیری از آیات

قرآن کریم با تأکید بر مفاهیم قوّت، آمادگی (اعداد) و بسط جسمانی، به‌طور ضمنی اهمیت تربیت بدنی را به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف بزرگ‌تر دینی، دفاعی و اجتماعی تأیید می‌کند.

۴. قدرت اخلاقی و جوانمردی در روایات

روایات اسلامی مستقیماً بر لزوم همراهی قوّت جسمی با فضیلت‌های روحی تأکید دارند و ورزش را به مرام پهلوانی گره می‌زنند:

- الف) قوّت در خدمت اخلاق (مؤمن قوی)

حدیث مشهور پیامبر اکرم (ص) که محوریت اخلاق و قوّت جسمانی را در کنار هم قرار می‌دهد:

«المُؤمِنُ القَوِيُّ خَيرٌ و أَحَبُّ إِلَى اللّهِ مِنَ المُؤمِنِ الضَّعيفِ»

ترجمه: «مؤمن قوی بهتر و نزد خداوند محبوب‌تر از مؤمن ضعیف است.»

توضیح: این قوّت نه تنها جسمانی است، بلکه قوتی است که در خدمت ایمان و اخلاق قرار می‌گیرد.

- ب) اهمیت فضیلت بر قدرت جسمی (کنترل خشم)

امیرالمؤمنین امام علی (ع) در تعریف حقیقی پهلوانی و قوّت، کنترل خشم را برتر از غلبه بر حریف می‌دانند:
«أشَدُّ النّاسِ قُوَّةً مَن غَلَبَ عَلَى غَضَبِهِ».
ترجمه: «قوی‌ترین مردم کسی است که بر خشم خود غلبه کند».
توضیح: این روایت معیار قدرت حقیقی را از میدان زورآزمایی جسمانی به میدان نبرد با نفس منتقل می‌کند. یک ورزشکار اخلاق‌مدار، در لحظه پیروزی یا شکست باید بر هیجان و خشم خود مسلط باشد.

- ج) جوانمردی در مسابقات

در سیره اهل بیت (ع)، رفتار جوانمردانه و همراه با مروّت در هنگام رقابت تأکید شده است. به‌عنوان مثال، سیره امام علی (ع) در مسابقات کشتی یا توصیه‌های ایشان در زمینه مبارزات، بر لزوم دوری از حیله‌گری و رعایت انصاف تأکید دارد که این روحیه، مبنای اخلاق ورزشی است.

۵ .اخلاق فضیلت و ارتقاء سبک زندگی دینی

- پرورش فضیلت

اخلاق فضیلت در ورزش، باعث به وجود آمدن صفاتی چون روحیه پهلوانی، تواضع، نظم و انضباط، و کنترل خشم می‌شود (نصیری، میراحمدی و نجفی، ۱۳۹۸)

- تحول اجتماعی

ورزشکار با غلبه بر چالش‌ها، احساس «کنترل خویش» را تقویت می‌کند که این خودمهارگری، انگیزه درونی برای بروز رفتار شایسته دینی را افزایش داده و در نهایت، صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد و خانواده را ارتقا می‌دهد.

۶ .محورهای اخلاقی ضروری در میادین ورزشی

اخلاق ورزشی در اسلام بر دوری از رذایل و عمل به فضایل زیر تأکید دارد:

- دوری از غرور و تکبّر

پیروزی نباید منجر به خودبینی شود، چنانکه قرآن از «مختال فخور» (متکبر فخرفروش) نهی می‌کند (لقمان/۱۸)

- رعایت عدالت و قانون (بازی جوانمردانه)

وفای به عهد (اسراء/۳۴) شامل رعایت کامل قوانین و مقررات رقابت می‌شود.

- احترام به حریف و دوری از تحقیر

حریف حتی در شکست نیز محترم است، چراکه تحقیر و تمسخر دیگران ممنوع است (حجرات/۱۱).

- پرهیز از حیله و تقلب

هرگونه روش غیرشرعی و ناعادلانه (مانند دوپینگ یا تبانی) که بر خلاف اصول عدالت و امانت باشد، مردود است (فارس‌نیوز، ۱۳۹۴).

۷. نتیجه‌گیری

اخلاق ورزشی فراتر از مجموعه‌ای از قوانین رقابتی است؛ بلکه ستون فقرات و روح حاکم بر فعالیت‌های جسمانی، و ابزاری بنیادین برای تربیت و تعالی انسانی، به‌ویژه از منظر اسلام، به‌شمار می‌رود.
۱- هدف‌گذاری دوگانه: قوّت و فضیلت

دیدگاه اسلامی به ورزش، نه یک مانع، بلکه یک امانت و مرکب الهی برای روح می‌نگرد. این دیدگاه بر هدف‌گذاری دوگانه تأکید دارد.

- اهمیت قوّت جسمانی

منابع دینی، قوّت (توانایی جسمی و عملی) را یک ارزش دانسته و آن را رکن اساسی در موفقیت‌های فردی، شایستگی رهبری (بسطهٔ فی الجسم)، و آمادگی دفاعی امت (قوّة در آیه انفال/۶۰) می‌دانند. هدف، رسیدن به مؤمن قوی است که نزد خداوند محبوب‌تر است.

- اولویت فضیلت اخلاقی

این قوّت باید در خدمت اخلاق و ایمان قرار گیرد. معیار حقیقی قدرت نه در غلبه بر حریف، بلکه در غلبه بر نفس و کنترل خشم (أَشَدُّ النّاسِ قُوَّةً مَن غَلَبَ عَلَى غَضَبِهِ) است.

۲- کارکرد تربیتی ورزش

شکوفایی روح پهلوانی ورزش به عنوان یک بستر تربیتی عمل کرده و مستقیماً بر روحیه فرد تأثیر می‌گذارد و زمینه‌ساز شکوفایی روح پهلوانی (ریشه در آیین فُتوّت) می‌شود. این فرآیند منجر به ترویج عملی فضایل قرآنی و دینی زیر می‌شود:

جدول ۱-فضائل اخلاقی کلیدی در میدان ورزشی

فضیلت اخلاقی	مفهوم و اهمیت
خودمهارگری (کنترل نفس)	غلبه بر چالش‌های ورزشی، احساس کنترل خویش را تقویت می‌کند که انگیزهٔ درونی برای بروز رفتار شایسته دینی است.
تواضع و دوری از غرور	ورزشکار باید در پیروزی از تکبّر دوری کند و حریف را محترم شمارد (نهی قرآن از مختال فخور)
عدالت و نظم	رعایت کامل قوانین (بازی جوانمردانه) مصداق وفای به عهد و امانت‌داری است

نتیجه نهایی

تمرکز بر اخلاق فضیلت در ورزش، فراتر از میدان رقابت، به ارتقاء صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد در جامعه و خانواده می‌انجامد. بنابراین، اخلاق ورزشی تضمین می‌کند که ورزش همچنان بتواند نقش خود را به‌عنوان یک پدیده تربیتی ایفا کند؛ پدیده‌ای که نه تنها جسم را تقویت می‌کند، بلکه با الگوهایی از جوانمردی و انصاف، روح جامعه را نیز تعالی می‌بخشد.

۸. مراجع

۱. استادزاده مهربانی، بهاره. (۱۳۹۷). اخلاق ورزشی از دیدگاه اسلام. چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران.
۲. پرسمان دانشگاهیان. (بی‌تا). شاخصه‌های اخلاقی ورزشکار مسلمان.
۳. تاج بخش، علی. (۱۳۹۵). اخلاق ورزشی راهبردها و راهکارها از منظر اخلاق اسلامی. (به نقل از خبرگزاری حوزه).
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ق). غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

۵. جام جم آنلاین. (۱۳۹۴). آموزه‌های آیین جوانمردی برای ورزش مدرن.
۶. خبرآنلاین. (۱۳۹۱). رعایت اخلاق و جوانمردی نقش تکاملی در ورزش دارد. (مقاله خبری).
۷. خبرآنلاین. (۱۳۹۱). رعایت اخلاق و جوانمردی نقش تکاملی در ورزش دارد.
۸. خبرگزاری مهر. (۱۳۸۵). ورزش در جامعه اسلامی وسیله حفظ و ارتقای روحیه جوانمردی و پهلوانی است.
۹. راسخون. (۱۳۸۹). اخلاق ورزشی در اندیشه اسلامی.
۱۰. شبستان. (۱۳۹۱). ورزش باید با جوانمردی باشد / آیین جوانمردی از انبیای الهی نشأت می‌گیرد.
۱۱. فارس‌نیوز. (۱۳۹۴). اخلاق ورزش و مسئله دوپینگ با تأکید بر آموزه‌های اسلامی. (مقاله خبری).
۱۲. فارس‌نیوز. (۱۳۹۴). اخلاق ورزش و مسئله دوپینگ با تأکید بر آموزه‌های اسلامی.
۱۳. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. بیروت: دار إحیاء التراث العربی.
۱۴. نصیری، ولی الله ، میراحمدی، صادق و نجفی، خسرو. (۱۳۹۸). رابطه اخلاق فضیلت و ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی دینی. مطالعات ادیان و عرفان تطبیقی، ۳(۲)، ۶۷-۸۸ .
۱۵. نصیری، ولی الله، میراحمدی، صادق و نجفی، خسرو. (۱۳۹۸). رابطه اخلاق فضیلت و ورزش و تأثیر آن بر سبک زندگی دینی. مطالعات ادیان و عرفان تطبیقی، ۳(۲)، ۶۷-۸۸.