

ورزش در اسلام

امروزه ورزش در تمام کشورها و جوامع اهمیت فوق العاده ای پیدا کرده است. برگزاری مسابقات گوناگون ورزشی در رشته های مختلف در سطوح ملی و بین المللی، نشان دهنده این واقعیت انکارناپذیر است...



امروزه ورزش در تمام کشورها و جوامع اهمیت فوق العاده ای پیدا کرده است. برگزاری مسابقات گوناگون ورزشی در رشته های مختلف در سطوح ملی و بین المللی، نشان دهنده این واقعیت انکارناپذیر است. در سایه پروپاگاندا و تبلیغات بی امان دستگاه ها، سازمان ها و فدراسیون ها، مسابقات ورزشی هواداران فراوان و تماشاچیان بسیاری پیدا کرده است.

از منظر عقل و دین، ورزش برای تقویت و سلامتی جسم ضرورت دارد. ملتی که بدنی سالم، بانشاط و نیرومند ندارد از عقل و تفکر شایسته کمتر بهره مند است. مثلی است معروف که می گوید: (عقل سالم در بدن سالم است)، زیرا تأثیر متقابل جسم و جان، مسئله ای ثابت شده و مسلم است. انسان هایی که بر اثر تبلی و عدم تحرکات جسمی، بدنی نحیف و علیل دارند و یا بیش از حد فربه و چاق هستند، نمی توانند روحیه ای آرام و بانشاط داشته باشند. این گونه افراد معمولاً عصبی مزاج، کم حوصله، بهانه گیر و دارای روحیه ای ناهنجار و فکری بیمار هستند و همین مسائل در جسم آنان نیز اثر سویی می گذارد. حضرت علی فرمود: من از حسودان تعجب می کنم که چگونه جسمی سالم دارند. حسد، بدبینی و نگرانی های روحی و روانی، بدن را ضعیف و بیمار می کند. پیامبر(ص) می فرماید: خوشا به حال کسی که سالم و زندگی اش در حد کفایت و قوی و نیرومند باشد. از همین رو در تاریخ ادیان می خوانیم: وقتی قوم بنی اسرائیل پادشاهی از خدا خواستند، طالوت با دو ویژگی معرفی می شود: (خداوند طالوت را برای شما برگزید و قدرت علمی و جسمی فزون تری به او عطا فرمود).¹

درباره قدرت موسی بن عمران قرآن می فرماید که در نزاع دو قبیله (قیطی و سیطی) حضرت موسی تنها يك مشت به آن مرد زد و او درگذشت: (فوكزه موسى فضی علیه2). معلوم می شود حضرت موسی از قدرت جسمانی و مشت پولادین برخوردار بوده است. دختر حضرت شعیب هم به پدرش گفت: ای پدر، موسی را استخدام کن، زیرا آدمی نیرومند و امین است.³ قرآن درباره حضرت هود هم به قدرت جسمانی او اشاره می کند: (وزادکم فی الخلق یصطفة4).

اسلام به مسئله سلامت و قدرت جسم و جان اهمیت خاصی می دهد تا آن جا که بر این باور است که رهبران اسلام باید در سلامت جسم، اعتدال خلقت و قدرت علم و معنویت سرآمد دیگران باشند. رسول گرامی اسلام(ص) می فرماید: به سرگرمی و بازی بپردازید، زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی و خشونت دیده شود.

انمه معصومین با این که تحت نظر شدید بودند ولی گاه گاهی قدرت علمی و احیاناً قدرت و مهارت جسمی خود را در تیراندازی و اسب دوانی به نمایش می گذاشتند و اعجاب و تحسین حاضران را برمی انگیزتند. امام علی(ع) در مسابقات کشتی، پشت تمام اقران خود را به زمین می زد.

رسول خدا(ص) نیز گاهی در مسابقات اسب سواری و شتر دوانی شرکت می کردند. بعضی اوقات از رسول خدا(ص) تقاضا می شد که در يك مسابقه، داور باشند و حضرت آن را می پذیرفتند.

پیامبر گرامی اسلام(ص) دستور اکید داده اند که کودکان را رها سازید تا هفت سال بازی کنند.

پیامبر(ص) فرمود: هرکس در کنارش کودکی باشد لازم است با او کودکی کند (با او هم زبان و هم بازی شود). چون که با کودک سر و کارت فتادپس زبان کودکی باید گشادورزش در ادیان الهی، ریشه تاریخی دارد. برادران یوسف برای بردن او به پدر گفتند: او را با ما بفرست تا بگردد و بازی کند. در سیره پیامبر است که با امام حسن و امام حسین(علیهم السلام) بازی می کردند؛ آن ها را روی دوش خود سوار می کردند و به کشتی گرفتن تشویقشان می نمودند.⁵

در فقه اسلامی بحثی با عنوان (ستیق و رمایه) مطرح شده است، که یکی از مسائل آن، مسئله شرط بندی در مسابقات است. می فرمایند: شرط بندی با پول در مسابقات اسب دوانی، تیراندازی و شمشیربازی جایز است. پیامبر(ص) فرمود: در هیچ مسابقه ای شرط بندی پولی جایز نیست مگر در تیراندازی، شمشیربازی، پرتاب نیزه، شتردوانی و حتی مسابقه با فیل و کلیه حیوانات سم دار.

از این نکته نباید غفلت کرد که ورزش فقط منحصر در ورزش های رایج و معمول امروزی نیست، بلکه کشاورزی، آهنگری، درخت کاری... نیز از ورزش هایی هستند که به عضلات بدن استحکام می بخشند. به واقع هرکار مشروعی که به قوت جسم و قدرت روح منتهی شود، ورزش است.

هدف از ورزش چیست؟

در اسلام هدف از ورزش، جمع مال و ثروت و کسب وجهه و شهرت نیست؛ بلکه وسیله ای برای بهتر عبادت کردن و خدمت بهینه به خلق است. در دعای کمیل می خوانیم: ((قوّ علی خدمتک جوارحی؛ بار پروردگارا، اعضا و جوارحم را برای خدمت به تو نیرومند گردان) و یا در دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان می خوانیم: (اللهم قوّتی فیه علی اقامة امرک؛ خدایا، در این روز مرا برای اقامه فرمانت نیرومند گردان). بدون تردید تقویت جسم، بدون تمرین و ورزش ممکن نیست. در واقع ما از خدا توفیق ورزش کردن می طلبیم.

با وجود این که ورزش کردن دارای محاسن و امتیازات فراوانی است، اما این نکته را نباید از ذهن دور نگه داشت که اگر ورزش با اخلاق و اعتدال همراه نباشد، نتیجه مطلوبی را باز پس نخواهد داد. هم چنان که دین اسلام، دین اعتدال است، به اعتدال در همه امور نیز سفارش کرده است. ورزش کاران باستانی کار دیروز و امروز همواره در خط اعتدال قرار داشته و دارند. فرهنگ حاکم بر این ورزش، فرهنگ علوی است. نام خدا و یاد خدا، رعایت آداب ویژه باستانی و نیز رعایت اخلاق اسلامی از ویژگی های بارز این رشته ورزشی است. در این ورزش، پیش کسوتان تقدم دارند و نوآموزان و جوانان مورد احترام می باشند. روحیه فهرمانی در تمام حرکات آنان مشهود است. آنان همواره یار مظلومان و خصم ستم گران بوده اند.

داستان (پوریای ولی) نمونه ای مشهور و معروف است. وی برای کشتی گرفتن به شهری اعزام شد. ابتدا به مسجد جامع شهر رفت و نماز اول وقت را خواند. هنگام خارج شدن از مسجد پیره زنی التماس دعا می گوید، اما خیلی هیجان زده بود. پوریای ولی می پرسد: مادر، خیلی نگرانی! می گوید: بله، پسرم پهلوان این شهر است،

شنیده ام پهلوان دیگری آمده مسابقه بگذارد؛ اگر در کشتی شکست بخورد من بیچاره می شوم، زیرا از دختری خواستگاری کرده ایم اما آنان گفته اند: به شرطی دختر می دهیم که پسرت در این مسابقه پیروز شود. وانگهی تنها نان آور من است. پوریا می گوید: مادر مطمئن باش که پسرت پیروز می شود. وقتی وارد گود شد پس از مدتی گلاویز شدن، تصمیم می گیرد شکست را بپذیرد و به این طریق مادر پیر را از نگرانی نجات داد. این است منطق دین (ویژنرون علی انفسهم ولو کان بهم خصاصه).
پاورقیها:

- 1- بقره(2) آیه 247.
 - 2- قصص(28) آیه 115.
 - 3- همان، آیه 26.
 - 4- اعراف(7) آیه 69.
 - 5 - بحارالانوار، ج103، ص189.
- محمدباقر شریعتی سبزواری