

ورزش

فلسفه ی ورزش و تربیت بدنی اساساً سلامتی جسم انسان است تا به این سبب قوای بدنی، تعادل خود را حفظ کند و به همراه این تعادل، نشاط و شادابی روحی در انسان به وجود آید. تعادل قوای جسمی و نشاط روحی می تواند زندگی سالمی را برای ما رقم بزند. در نظام تربیتی اسلام، تربیت بدنی مجموعه فعالیت های حرکات مربوط به پرورش قوای بدنی (نظیر حرکات ورزشی) است که سبب رشد و نمو طبیعی بدن با توجه به قوای خدادادی انسان و بهترین ترکیب و ساختار طبیعی وجود آدمی می گردد و موجب هماهنگی و تعادل با دیگر ابعاد وجود انسان می شود و فرد را آماده ی پذیرفتن اهداف و رسالت های انسانی و الهی می نماید. بدون داشتن بدن سالم نمی توان روحی شاد و سالم داشت و به اهداف بلند انسانی رسید، بلکه این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و سلامت هر دو را باید تامین کرد و هر دو برای رسیدن به کمال انسانی نقش دارند. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:

«المومن القوی خیر و أحبّ من مومن ضعیف»

«مومن نیرومند بهتر و محبوب تر از مومن ناتوان است.»

در سنین جوانی که آدمی دوران رشد تمام قوای جسمی و روحی را سپری می کند، ضرورت پرداختن به ورزش و تقویت جسم جهت نشاط و شادابی و تعادل در قوا به مراتب بیش از هر زمان دیگری است.

کشور های پیشرفته که امروز از نظر تربیت بدنی در رده های نخست قرار دارند، 90 سال پیش اقدام به تشکیل دانشکده های برای تربیت معلمان ورزشی نموده اند.

فیلسوف معروف، استوارت میل می نویسد:

من تا بیست و پنج سالگی به واسطه ی اشتغال به فعالیت های فکری بیش از حد، دارای قلبی محزون و روحی ناتوان و مأیوس بودم. پزشکان توصیه کردند که به سوی شعر و ادبیات اقبال کنم ولی از این هم نتیجه ای حاصل نیامد. بعد ها دریافتم که حالت نا توانی من ناشی از تربیت ابتدایی است زیرا که هیچ به خاطر ندارم که مانند سایر اطفال در دوران طفولیت جست و خیز و یا ورزشی کرده باشم. (1)

ژان ژاک روسو می گوید:

برای این که بدن از روح اطاعت کند، باید قوی باشد و لازمه ی یک فرمانبردار خوب آن است که نیرو مند باشد. هر اندازه بدن ضعیف تر باشد، بیشتر فرمان می دهد و هر قدر قوی تر باشد بهتر و بیشتر فرمان می برد.

مکتب اندیشه ساز اسلام با نگاهی عمیق به ورزش می نگرد و در احادیث فراوان ضمن معرفی تندرستی به عنوان ارزشمند ترین نعمت ها به ورزش توصیه می کند:

«ألهوا والعبوا فإتی أکره أن یری فی دینکم غلطة» (2)

پیامبر اکرم می فرمایند:

«تفریح کنید، بازی کنید، دوست ندارم در دین شما خشونتی دیده شود.»

و در حدیث دیگری پیامبر این چنین می فرمایند:

«علموا أولادکم السباحه والرمایة» (3)

«به فرزندانتان شنا و تیر اندازی بیاموزید»

علی (ع) از خدا می خواهد که:

«قوّ علی خدمتک جوارحی واشدد علی العزیمه جوانحی» (4)

«پروردگارا! در خدمت خود، اعضايم را توامان کن و دلم را در تصمیم های مهم قوّت بخش.»

پیام دلنشین این جمله ی نورانی آن است که آن حضرت نیرومندی اعضای خویش را برای خدمت گزاری در خواست می نماید، یعنی نیرومندی و سلامتی برای رسیدن به اهداف عالی ی انسانی و نیل به کمال باشد. بنا بر این ورزش در جهت سلامتی و تعادل قوای بدنی است و باید در راستای اهداف بلند انسانی و صعود انسان از نردبان ترقی و تعالی صورت پذیرد. اما اگر ورزش به وسیله ای جهت سرگرمی محض و رسیدن به برخی مطامع مادی و رقابت های شدید همراه با خشونت و بازی های

سیاسی تبدیل شود ، وسیله ای جهت فساد و انحراف و غفلت از مسائل علمی و فکری و باعث ایجاد تفرقه و تشکیل حزب ها و گروه ها و ... خواهد گردید؛ چیزی که هم اکنون در جوامع فعلی مشاهده می شود و دشمنان جهت رسیدن به این اهداف ، آن را هزینه می کنند.چنین ورزشی سودمند نخواهد بود زیرا ورزشکاران در این حالت بازیچه ی دست دیگران شده اند تا آنان به اهداف شوم خود برسند.

امام خمینی در دیدار اعضای تیم ملی خطاب به جوانان چنین می گوید:

عقل سالم در بدن سالم است. ورزش همانطور که بدن را تربیت و سالم می کند، عقل را هم سالم می کند و اگر عقل سالم باشد تهذیب نفس هم به دنبال او باید. شما همانطور که ورزش می کنید و اعصاب خودتان را قوی می کنید و ان شاءالله برای آتیه ی مملکت مفید خواهید شد ، لازم است که همه ی ابعاد روحی خودتان را تحت تربیت ورزشی قرار بدهید. علی (ع) که در هر جا می رویم اسم او هست ، پیش فقها می رویم فقه علی، پیش زاهد وقتی که می رویم زهد علی، پیش صوف ها وقتی که می رویم آنها هم می گویند تصوّف علی، پیش ورزشکاران هم که می رویم آن ها می گویند علی و با اسم علی شروع می کنند، این علی همه چیز است یعنی در همه ی ابعاد انسانیت درجه یک است . و لهذا هر طائفه ای خودشان را به او نزدیک می کنند و خاصیت هر طبقه ای او را هم دارد.(5)

پی نوشت ها:

(1). نشریه ی جهان پزشکی ، شما ره ی 204.

(2). نهج الفصاحه ، ص 531

(3). وسائل البشعه، ج17. ص 330.

(4). اقبال الاعمال، ص709.

(5). صحیفه ی نور، ج6، ص146.

نویسنده: غلامرضا بهرامی