



بررسی و تحلیل اهمیت انجام ورزش و تفریحات سالم در گزاره‌های دین

۱. علی نوری، ۲. فردین جمشیدی‌مهر

۱. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه گنبد کاووس

۲. استادیار گروه الهیات (فلسفه) دانشگاه گنبد کاووس

نویسنده مسئول: علی نوری ۰۹۱۱۲۷۲۹۵۳۰ و nouri@gonbad.ac.ir

چکیده:

یکی از اعتقادات و ادعاهای مسلمانان در مورد اسلام جامعیت و فراگیری آن است، به این معنا که به همه ابعاد وجودی انسان چه جسمی و چه روحی نظر داشته و نسبت به آنها تدابیری داشته است. داشتن بدن سالم و حفظ آن از وظایف هر مسلمانی است که به عنوان وظیفه‌ای شرعی باید آن را مد نظر داشته باشد. وقتی امام علی (ع) در دعای کمیل با حالت مناجات «قو علی خدمتک جواحی» را بیان می‌کند به نقش قوت بدن در خدمتگزاری اشاره دارند. در آیات قرآن، احادیث و سیره علما اهمیت ورزش و نقش آن در سلامت جسم و روح مورد تأکید بوده است. در این پژوهش به روش تحلیلی - توصیفی و با عنایت به مراجعه به متون روایی و آیات قرآن به این نتیجه می‌رسیم که اسلام نه تنها با ورزش و سرگرمی مخالف نیست که در برخی از رشته‌های ورزشی مانند شنا، تیراندازی، اسب‌دوانی برگزاری مسابقه را نیز جایز دانسته است. از آنجایی که تفریح سالم و ورزش از عوامل تأمین‌کننده سلامتی هستند در روایات اهل بیت (ع) اهمیت ویژه‌ای به آن داده شده و نشان دهنده این است که دین محدود به حوزه شخصی عبادی نیست.

کلیدواژه: اسلام، تفریح سالم، ورزش، تیراندازی، اسب‌دوانی، شنا

۱- مقدمه:

در آیات قرآن کریم از قوت و نیروی بدنی برخی از بندگان الهی خبر داده و آن را به عنوان یک امتیاز و صفت خوب حساب کرده است. در روایات معصومین (ع) نیز برخی از ورزش‌ها آمده و برای داشتن برنامه ورزشی همیشگی تأکید شده است. بنابر شواهد



تاریخی و روایت معتبر برخی از رشته‌های ورزشی در زمان پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) رایج بوده است، و آن بزرگواران مردم را نسبت به فراگیری و انجام آن تشویق می‌کردند. در این عصر و زمانه‌ای که فعالیت‌های بدنی و ورزشی کم شده و اغلب مردم به پشت میز نشستن و حتی جوانان ما به استفاده از گوشی و . . . روی آورده و از ورزش فاصله می‌گیرند، می‌بایست و می‌طلبید با هر طریقی شده آنان را از اهمیت ورزش و نقش آن در سلامتی آگاه کرد. آنانی که اعتقاد به دین اسلام و نقش آن در سعادت دنیوی و اخروی دارند چه بسا با دیدن روایاتی در فضائل و اهمیت و ضرورت ورزش و تفریح سالم در دین، روی به آن آورده و از مواهب آن بهره ببرند. اتفاقاً ورزش‌هایی که در متون دینی مورد اهتمام قرار گرفته از مواردی است که مورد توجه جوانان و دارای نشاط ویژه‌ای می‌باشد مثل شنا، اسب دوانی و تیر اندازی و . . . لذا مسئولان امر باید بستر مناسب برای رغبت و توجه جوانان و دیگر اقشار جامعه به این ورزش‌ها را فراهم نمایند.

۱-۱. بخش اول: اهمیت ورزش و تفریح سالم

برای فهم و شناخت اهمیت ورزش آوردن تمامی روایات و آیات مجالی دیگر می‌طلبید لذا به چند نمونه از متون دین اشاره می‌کنیم. امام علی (ع) در تفسیر آیه شریفه «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص: ۷۷) فرمودند: «لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ قَرَأَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ؛ تندرستی و توانایی و آسایش خاطر و جوانی و نشاط خویش را فراموش مکن». امام در پیرامون تفسیر سخن و آیه قرآن به اموری توصیه فرموده‌اند که هر کدام از آنها با مسأله ورزش بدست می‌آید. چون مواردی مانند سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی از آثار ورزش کردن می‌باشد. ورزش و تحرک بدنی از لوازم زندگی ایده‌آل بشر می‌باشد. بر طبق متون دینی، حکم جواز این امر و حتی ضرورت آن به خوبی استفاده می‌شود، در قرآن کریم از نیرومندی برخی بندگان الهی خبر داده و آن را به عنوان یک امتیاز شمرده است. در روایات معصومین (ع) نیز برخی از انواع ورزش آمده و برای داشتن یک برنامه ورزشی همیشگی تأکید شده است.

در دعای کمیل امام علی (ع) در یک فقره‌ای می‌فرمایند: «قُو عَلٰی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي»، (قمی، مفاتیح الجنان) در توضیح آن جوارح را به معنای ظاهر بدن گرفته‌اند که با ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌توان به قوت و قدرت بدن رسید. البته این جمله یکی از جملات دعای کمیل است که در شب‌های جمعه خوانده می‌شود. بعد از این جمله چنین آمده است: «وَأَشْدُدْ عَلٰی الْعَرِيْمَةِ جَوَانِحِي؛ (خدایا) درون مرا بر عزم، سرسخت گردان». در این جمله به این نکته اشاره شده که تنها نیرومندی اعضا برای حضور در محضر خداوند کافی نیست، بلکه عزم راسخ نیز دارای اهمیت است؛ از این رو این دو جمله در کنار یکدیگر قرار گرفته است. در روایت دیگری از پیامبر اکرم (ص) آمده است که می‌فرماید: «به سرگرمی و بازی پردازید، زیرا دوست ندارم سختگیری و خشونت در دینتان مشاهده شود». در این فرمایش امر به انجام بازی و سرگرمی است و بالاتر از توصیه و سفارش می‌باشد. دلیل که ذکر می‌کنند نتیجه ورزش را بیان



می‌کند که اگر تفریح و ورزش نباشد دین لطمه می‌بیند و خشن و سخت گیر معرفی می‌شود. با عنایت به این حدیث متدینین جامعه باید به امر ورزش اهتمام بیشتری داشته باشند تا متهم به خشونت و سخت‌گیری نشوند.

تحرك و فعالیت جسمی از لوازم رشد و زندگی بشر است، زیرا از وقتی که انسان پا به این جهان هستی می‌گذارد و حتی قبل از آن در شکم مادر، از وقت و زمانی که قدرت بر فعالیت و تحرك پیدا می‌کند با هدایت تکوینی که خدا در نهاد او قرار داده، حرکت و دست و پا زدن را آغاز می‌کند و تا پایان عمر هرچه تحرك و فعالیت منظم داشته باشد از رشد و سلامتی بهتر نیز برخوردار، و هر چه فعالیت او کمتر گردد به همان اندازه رشد و سلامتش در معرض آسیب قرار می‌گیرد. آیت الله مکارم شیرازی از مراجع تقلید در این زمینه مطلب ارزشمندی را با توجه به دریافت‌های دانشمندان علوم تجربی بیان داشته و 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. (مکارم شیرازی، ۱۳۹۶) از آن جایی که بچه‌ها هر چه کوچک‌تر باشند، رشد آن‌ها نیز بیشتر خواهد بود لذا نیاز بیشتر به ورزش و تحرك 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 وادار می‌دارد تا اعصاب آن‌ها محکم و عضلات و استخوان‌های آن‌ها رشد و نمو لازم را پیدا بکند 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 صورت گیرد لطمه جبران ناپذیری به سلامت و رشد او خواهد زد. اما وقتی 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 پیاده روی 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 طور 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 در می‌آید، لذا می‌توان این گریه را به یک ورزش کامل و تمام عیار برای نوزاد دانست. (همان)

۱-۲. برداشت خوبی ورزش در قصه حضرت یوسف (ع)

در علم اصول و فقه اسلامی، بحثی تحت عنوان «تقریر معصوم» دارند یعنی اگر در نزد معصوم فعلی انجام و یا ترک شد و آن معصوم از انجام و ترک آن نهی نکرد و سکوت اختیار کرد این سکوت نشانه تأیید آن کار و جواز انجامش است و آن موضوع را امضا و تأیید کرده‌اند. یکی از دلائلی که می‌توان بر جواز پدیده ورزش اقامه کرد دلیل «تقریر معصوم» است. (مظفر، ج ۲، ص ۷۶) و آن عبارت است از سکوتی که حضرت یعقوب (ع) درباره برنامه های اظهار شده توسط فرزندان در ماجرای حضرت یوسف و برادرانش است. زیرا وقتی آمدند نزد پدرشان حضرت یعقوب (ع) اصرار کردند که حضرت یوسف را با آنها به صحرا و هوای آزاد بفرستد و برنامه‌شان را نیز نزد پدر اعلام داشتند و هم قول محافظت دادند تا از لحاظ برنامه کاری و امنیت برای حضرت یعقوب اطمینان حاصل آید. قرآن می‌فرماید که برادران یوسف خطاب به حضرت یعقوب عرضه داشتند: «أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ؛ 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) 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 چنانچه 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 هر چه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود، همانگونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد روح و روانش نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد. تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یک نواخت 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، آن چنان 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. باز از ذیل 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 پیامبر پسند را طراحی نمودند و گفتند: «يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ؛ پدر جان 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



سر گرم این کار شدیم که همه چیز حتی برادرمان را فراموش کردیم و در این هنگام گرگ بی رحم از راه رسید و او را درید».[۸] اینجاست وقتی فرزندان یعقوب بدون یوسف برگشتند دنبال طراحی یک عذر موجه بودند لذا عرضه داشتند ما مشغول مسابقه بودیم که این قضیه اتفاق افتاد و حضرت یعقوب که پیامبر خدا و معصوم است این برنامه‌شان را تقریر نموده و زیر سوال نمی‌برد که چرا به تفریح و مسابقه و ورزش پرداختید و اگر چنانچه بازی و سرگرمی و یا مسابقه دادن اشکال داشت هرگز فرزندان آن حضرت آن را اظهار نکرده و یقیناً آن حضرت آن‌ها را از این کارها منع می‌نمود. اما مجدداً شایان ذکر است که سرگرمی و تفریح، «سالم» و «مثبت» باشد و گرنه ورزش و تفریحات «منفی» و «ناسالم» نه تنها مشکلی را که حل نمی‌کند بلکه مشکل آفرین خواهد شد، چه بسیار تفریحات ناسالمی که روح و اعصاب انسان را چنان می‌کوبد که قدرت کار و فعالیت را تا مدتی از او می‌گیرد و یا لا اقل بازده کار او را به حد اقل می‌رساند؛ و نیز باید متوجه بود که اگر ورزش ابزاری برای دشمنان دین و بیگانگان قرار گیرد باز هم فاقد ارزش و بی اعتبار 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 دست‌های مرموز دشمنان حق و عدالت از مساله ورزش و تفریح برای مسموم ساختن افکار نسل جوان سوء استفاده فراوان می‌کند، باید به هوش بود که ابر قدرت‌های گرگ صفت در لباس ورزش و تفریح، نقشه‌های شوم خود را میان جوانان بنام ورزش و مسابقات منطقه‌ای یا جهانی پیاده نکنند. (مکارم شرازی، ج ۹، ص ۳۴۴) بنا به راین 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. حال می‌پردازیم به مرحله بعدی که از طریق توصیف نیروی بدنی در قرآن، تا از این رهگذر اهمیت ورزش که در آن نقش بسزایی دارد روشن گردد.

۲- مصادیق تفریح و ورزش در متون دین

۲-۱. اهمیت کوه و کوهنوردی

کوهنوردی از ورزش‌های کم‌خرجی است که شاید بیشترین تأثیر را بر شادابی روح می‌گذارد زیرا در این ورزش، کوهنورد مناظر زیبا و جذاب و بکر طبیعت را نظاره می‌کند. آیت‌الله خامنه‌ای رهبر شهید انقلاب به ورزش کوهنوردی علاقه داشته و برخی مواقع به آن می‌پرداختند. ایشان در اهمیت کوه و کوهنوردی چنین می‌گوید:

«توصیه این است که جوان‌ها ورزش کنند. من هر وقت چشمم به ارتفاعات شمال تهران می‌افتد و می‌بینم که در این منطقه ضلع شمالی تهران - یعنی از منتهای شرق تا منتهای غرب - شاید حدود ده معبر وجود دارد که مردم را به این سلسله‌کوه‌های با عظمت و بسیار مصفاً متصل می‌کند؛ اما مردم استفاده نمی‌کنند، تأسف می‌خورم. هر وقت به کوه می‌آیم، وقتی می‌بینم خلوت است، تأسف



The Second National Conference on Physical Education, Modern Sports Sciences, Professional Sport, and Health Promotion

تاریخ همایش: ۱۳۰۵/۰۲/۱۵

دومین همایش ملی تربیت بدنی علوم ورزشی نوین، ورزش حرفه ای و ارتقای تندرستی

می خورم که چرا جوان ها و حتی غیرجوان ها از این نعمت الهی و این فرصت کمیاب استفاده نمی کنند. خود من از حدود عید نوروز، کوه پیمایی را شروع می کنم تا اواسط پاییز؛ یعنی وقتی که یخ می بندد و در کوهستان خطر لغزیدن هست. بعد از آن دیگر به کوه نمی آیم. در واقع در هر سال، چهار پنج ماه این کار را تعطیل می کنم. اما در آن هفت، هشت ماه دیگر، تا اواسط پاییز، بنایم بر این است که هفته ای سه مرتبه بیایم. البته اغلب اوقات پیش نمی آید که بتوانم هفته ای سه بار بیایم. یعنی هفته ای دوبار یا هفته ای یک بار می شود؛ لکن کمتر از هفته ای یک بار نمی شود. البته اینجا را که ملاحظه می کنید، راه طولانی است. برای من، مسیر «گلک چال» مقداری زیاد است. از این رو همیشه به «گلک چال» نمی آیم. هر سال یک یا دو بار این طور راه های طولانی را می آیم و در غیر این یکی دو بار، معمولاً راه می افتم از طرفی - یکی از همین راه هایی که معمول هست و مردم می روند، یا بعضی راه های خلوت تر- حدود یک ساعت می روم بالا و برمی گردم. خوب؛ شما سن مرا هم ملاحظه کنید. جوان هایی که در کوهستان راه می روند، در حدود سنین سی سال و سی و دو سه سال و کم ترند. اینها همه جای فرزندان من محسوب می شوند. وقتی که من با این سن و با این همه اشتغالات - واقعاً وقت گذاشتن من برای ورزش یک مجاهدت است - بتوانم از لابه لای کارهای فراوان و متراکم، وقتی برای ورزش باز کنم و با وجود بالا رفتن سن و انحطاط مزاجی، مقیدم به کوهستان بیایم، شما ببینید که جوان ها چه وظیفه ای دارند! توصیه من این است که جوان ها به من نگاه کنند. من وقتی به کوه می آیم و گاهی می بینم حتی از من مسن تر هم کسانی می آیند که با استحکام و استقرار جسمانی و قرص و محکم این راه را طی می کنند، واقعاً لذت می برم. البته این نکته را تأکید کنم که وقتی می گوئیم جوان ها، معنایش این نیست که ورزش مخصوص جوان ها است. نخیر؛ همان طور که ورزش برای جوان ها لازم است، برای مسن ترها هم لازم است؛ بلکه می شود گفت برای جوان ها لازم است، برای مسن ها واجب مؤکد است. توجه کردید؟ چون اگر کسانی که پا به سن گذاشته اند، ورزش نکنند، پیری زودرس به سراغ شان خواهد آمد و قطعاً دچار عوارض پیری خواهند شد و از کار خواهند افتاد. چرا کسی که می تواند کار و تلاش کند و عمر خود را ده، بیست سال با ورزش، برحسب روال طبیعی استمرار بخشد، این کار را نکند؟ من حرفم این است. از این رو توصیه می کنم همه ورزش کنند؛ هم جوانها، هم پیرها، هم میانسال ها، هم مردها و هم زن ها. زن ها هم باید ورزش کنند. گاهی من در همین راه «گلک چال» که از پایین به بالا می آیم، یا بالعکس به طرف پایین می روم، خانم هایی را می بینم که با چادر مشکی این راه را طی می کنند. با اینکه قسمتی از این راه، بسیار ناهموار و یا به قول ما مشهدی ها قلب است، در عین حال خانم ها این راه ناهموار را تحمل می کنند و با چادر مشکی می آیند. خوب؛ این همت است دیگر. من این طور زن ها و همچنین افراد مسنی که این راه های طولانی را طی می کنند و می روند، بسیار تحسین می کنم. بنابراین توصیه ما به همه مردم این است که ورزش کنند. البته از میان همه ورزش ها توصیه ورزش خاصی را نمی کنیم. هرکس به هر ورزشی که دوست دارد و با وضع و طبیعت و امکانات او متناسب است، بپردازد. منتها بی خرج ترین ورزشها کوهنوردی است. این را که ما امتحان کرده ایم، هیچ خرجی ندارد؛ حتی یک توپ کوچک هم لازم ندارد. آدم کفشش را پایش می کند و می زند به کوه و راه می رود و ورزش می کند و از این هوای خوب و مناظر



طبیعی استفاده می‌کند. توصیه می‌کنم که حتماً ورزش را فراموش نکنید». (سیدعلی خامنه‌ای، بیانات: مصاحبه در هنگام کوه‌پیمایی، ۱۳۷۵/۰۶/۰۲، ص ۸۳-۸۲)

۲-۲. اسب دوانی و تیر اندازی

در اهمیت این دو ورزش همین بس که در روایتی از رسول خدا(ص) نقل شده می‌فرمایند: «محبوب‌ترین سرگرمی نزد خدا اسب‌دوانی (سوارکاری) و تیر اندازی است. (جوادی آملی، ص ۶۰۴) و یا می‌فرمایند: تیراندازی و سوارکاری کنید که تیراندازی نزد من محبوب‌تر است. (همان) روایاتی در این مورد زیاد است و حتی خود حضرت در مسابقه اسب‌سواری شرکت داشته و پیروز مسابقه شده و خوشحال شدند. (جوادی آملی، ۶۰۵) آنچه می‌توان از این دو ورزش برداشت کرد به غیر از بحث ورزش و سلامتی جسمی، نقش این دو در سلامتی جامعه و حفاظت از شهر و میهن است. زیرا در آن زمان ابزار جنگی تیر و کمان و وسیله جنگی هم اسب بوده و اینکه این دو مورد سفارش قرار گرفته‌اند به نوعی در ضمن بر اهمیت حفظ وطن و میهن نیز اهتمام داشته‌اند. در کتابهای فقهی ما دو مبحث تحت عنوان سبق و رمایه وجود دارد که یکی مربوط به مسابقه اسب دوانی و جایزه و گرفتن جایزه و دیگری تیر اندازی است که از این روایات برداشت کرده‌اند. ارزش تیراندازی به آن اندازه است که پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «عَلِّمُوا بَنِيكُمْ الرِّمَى فَإِنَّهُ نِكَايَةُ الْعَدُوِّ» تیراندازی را به پسران‌تان بیاموزید که موجب شکست دشمن است». (ری‌شهری، ج ۴، ص ۳۶۸)

۲-۳. شنا

یک ورزش و سرگرمی دیگری که در روایات سفارش شد شنا است در روایتی آمده است که پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «تیراندازی و شنا را به پسران‌تان بیاموزید». (جوادی آملی، ۲۰۶)

۲-۴. کشتی

در اخبار دیگری از ائمه معصومین (ع) آمده که ورزش کشتی نیز همواره مورد تشویق ایشان بوده است. حضرت ابوطالب (ع) فرزندان خود و برادرزاده‌هایش را جمع می‌کرد و آنها را به کشتی گرفتن وا می‌داشت و دیده می‌شد که حضرت علی (ع) که کودکی بیش نبود با برادران و پسرعموهای خود کشتی می‌گرفت و بزرگ و کوچک‌شان را بر زمین می‌زد. از مجموع این روایت می‌توان به اهمیت کشتی به ویژه در بین جوانان و نوجوانان پی برد. (ری‌شهری، ج ۴، ص ۵۳۸)

۲-۵. پیاده‌روی



جالب است بدانیم که امروزه پیاده‌روی به‌عنوان بهترین ورزش برای درمان بیماری‌ها شمرده شده و این حقیقتی است که پیامبر اکرم (ص) نیز درباره آن فرموده است: «خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشْيُ؛ بهترین چیزی که خود را با آن درمان می‌کنید، پیاده‌روی است». (مجلسی، ج ۶۲، ص ۱۲۸)

۳- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری:

با توجه به متون دینی و جامعیت آن به این نتیجه می‌رسیم که دین به بعد جسمی ما علاوه بر بعد روحی و معنوی توجه داشته است. برای تقویت و سلامت جسم راه‌کارهایی معرفی کرده و پیشوایان دینی خود پیشنهاد در این میدان بوده‌اند. به ورزش و تربیت بدنی توصیه شده و برخی از ورزش‌ها مانند تیراندازی، اسبدوانی، شنا و ... مورد اهتمام قرار گرفته است و اگر ما بخواهیم به گزاره‌های دین عمل کنیم باید همچون بزرگان دینی، ورزش را در برنامه کاری خود قرار دهیم. ورزش هیچ منافاتی با دین ندارد که هیچ مکمل آن نیز می‌باشد. این کار هم تقویت و سلامت جسم را تضمین می‌کند و هم جسم که سالم شد روح و روان آرامش یافته برای عبادت و بندگی آماده تر می‌شود. اینجاست که توصیه ارزشمند رهبر و امام شهید در توصیه به دانشجویان خود را نشان می‌دهد که فرمودند: تهذیب، تحصیل و ورزش.

منابع:

- قرآن کریم
- قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان.
- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیات، قم، مرکز نشر اسراء چاپ هفتم.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۶۳)، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- مظفر، محمدرضا، (۱۳۷۰)، اصول الفقه، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم؛ چاپ چهارم.
- محمدی ری‌شهری، محمد، (۱۳۹۵)، میزان الحکمه، انتشارات دارالحديث.
- مکارم شیرازی، ناصر، آفریدگار جهان، قم، انتشارات امیر المومنین(ع).
- مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۴ ق)، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفاء.