

ششمین همایش جرم‌شناسی و پیشگیری از ارتکاب جرم، خودکشی و انحرافات جوانان

نهاد برگزار کننده همایش: بنیاد علمی و حقوقی قانون یار

(با همکاری و حمایت معنوی دادگستری بروجرد، دانشگاه امام صادق، انجمن علمی معارف دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه لرستان، آموزش و پرورش، دانشگاه آزاد رفسنجان، سازمان ارشاد اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه و....)

سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در ۸ پایگاه ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۲۹ آذرماه ۱۴۰۲ شماره مقاله: ۲۸/۲۰۲۹۷ رده بندی کنفرانس: ب ۵۶/۴۱۴۱۷

قرآن، عترت و تربیت بدنی

فاطمه کریم پور^۱

دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه زبان و ادبیات انگلیسی، شیراز

دکتر میلاد خلیلی

دانشجو دکتری، گروه حقوق، میبد

چکیده

قرآن نمونه کامل آمیختگی اعجاز تکوین و تشریع است. کتابی است که بشریت توان آوردن همانندی برای آن نداشته و دستورات و جامعیت آن، هر اندیشمند حکیم را به خضوع و ستایش وامی دارد. هر قدر انسانها از صفای روحی و طهارت معنوی بهره مند باشند، می توانند جلوه هایی از جمال دلربایش را شهود کنند همان سان که قرآن می فرماید: (لایمسه الا المطهرون) از آنجا که خاندان عصمت و وحی برگزیدگانی هستند که طبق آیه «تطهیر» در اوج پاکی و قداست قرار گرفته و از هر گونه پلیدی بدورند، تمام جانیشان مستغرق در قرآن مجید شده و شایسته ترین انسانهایی می باشند که تفسیر روشن آیات الهی را فرا راه تشنگان حقیقت قرار می دهند. یکی از این منظومه نورانی، سجاد آل محمد زین العابدین علیه السلام است. در این مقال، با نگاهی گذرا سخنان نورانی اش را درباره قرآن می نگریم. بدان امید که جرعه نوش معارف قرآنی با جام عترت باشیم.

واژگان کلیدی: قرآن، اسلام، بدن، ورزش، اشتغال، سلامتی، الگو برداری، اقتصاد، تفکر، تدبیر

^۱نویسنده مسئول



مقدمه

درود و سلام و صلوات خدا بر زیباترین روح پرستنده، سجاد آل محمد صلی الله علیه و آله آن زمان که در خانه پرمهر ابی عبدالله الحسین علیه السلام متولد شد و آن هنگام که در کربلا شاهد سخت ترین مصیبتها (شهادت سید الشهداء و یاران با وفایش) گشت و آن هنگام که با دلی غمگین و قلبی محزون به سوی دیار حق شتافت و قبرستان بقیع را با وجود خویش عطری دیگر بخشید!

قرآن، کتاب مطالعه و تدبّر، کتاب عبرت و هدایت، کتاب ذکر و فکر است. آن که همدم این کتاب آسمانی باشد، نه خسته و ملول می‌شود، نه تنها و بی همدم می‌ماند، زیرا می‌تواند با تلاوت آن و تدبّر در مضامین عالی و رهنمودهای جاودانه‌اش، جان خود را طراوت بخشد و احساس حیات کند.

در تلاوت قرآن، قاری خود را مخاطب کلام خدا می‌یابد. قرآن، نامه‌ای از سوی محبوب و پیام زیبای آفریدگار است. هر چه بخوانیم، مفاهیمش پایان نمی‌پذیرد و هر چه تأمل و اندیشه کنیم، پیوسته نکته‌های نو از آن می‌فهمیم.

امام صادق علیه السلام نیز در رمز جاودانگی و طراوت همیشگی این کتاب مقدس، فرمودند: «چون که خدا آن را برای مردمی خاص یا زمانی خاص قرار نداده است، برای همه، برای همیشه و برای همه جاست. از این رو همیشه تازه و شاداب است (بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۱۵). اهل مطالعه و کتابخوانان، قرآن را هم به عنوان یک «کتاب خواندن» همیشه کنار دست خویش داشته باشند و از مطالعه ی آن غفلت نکنند. این است راه و رسم اقتدا به اولیای الهی.



بخش اول: اهمیت ورزش در اسلام

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند.

وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد، از جمله:

۱- امروزه یکی از مشکلات جامعه بشری، مساله بی کاری و عوارض ناشی از آن است. بی کاری، به ویژه برای نوجوانان و جوانان و به خصوص در ایام تعطیلات تابستانی مدارس و مراکز آموزشی، بسیار خطرناک و مضر است و باید با آن مبارزه شده، یا به نحوی اوقات بی کاری را پر نمود که مفید بوده و یا لااقل مضر نباشد. بسیاری از انحرافات، از قبیل: اعتیاد به مواد مخدر، دزدی و ایجاد مزاحمت، دعوای و درگیری های خیابانی، انحرافات جنسی و ... زاییده بی کاری و ولگردی است.

مرحوم شهید مطهری در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام، مطلبی تحت عنوان "زن و غیبت" دارد و می فرماید:

"زن ها در قدیم مشهور بودند که زیاد غیبت می کنند. شاید این به عنوان یک خصلت زنانه معروف شده بود که زن طبیعتش این است و جنساً غیبت کن است؛ در صورتی که چنین چیزی



نیست، زن و مرد فرق نمی‌کنند. علتش این بود که زن - مخصوصاً زن‌های متعینات، زن‌هایی که کلفت داشته‌اند و در خانه، همه کارهایشان را کلفت و نوکر انجام می‌دادند - هیچ شغلی و هیچ کاری، نه داخلی و نه خارجی نداشت، صبح تا شب باید بنشینند و هیچ کاری نکنند. کتاب هم که مطالعه نمی‌کرده و اهل علم هم که نبوده، باید یک زن هم‌شان خود پیدا کند، با آن زن چه کند؟ راهی غیر از غیبت کردن به رویشان باز نبوده، و این برایشان یک امر ضروری بوده؛ یعنی اگر غیبت نمی‌کردند، واقعاً بدبخت و بی‌چاره بودند."

شاید به واسطه جلوگیری از همین عوارض سوء بی‌کاری باشد که می‌بینیم در اسلام از "کار و انسان شاغل" بسیار تجلیل شده است. احادیث فراوانی در این زمینه وارد شده که توجه شما را به برخی از آن احادیث جلب می‌نمایم:

امام علی علیه السلام فرمود:

"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْتَزِفَ الْأَمِينُ؛

خداوند، انسان امینی را که دارای حرفه است [و به آن اشتغال دارد] دوست می‌دارد. رسول خدا صلی علیه واله فرمود:

أَلَا كَادُ لِعِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛

کسی که خود را برای اداره زندگی‌اش به مشقت می‌اندازد، مانند کسی است که در راه خدا جهاد می‌کند."

رسول اکرم صلی علیه واله فرمود:

"مَلْعُونٌ مَنْ الْقَى كُلَّهُ عَلَى النَّاسِ؛

هر کس که سنگینی [اقتصادی] خود را بر دوش مردم بیندازد، ملعون است."



بدون شک، مردم و کشور باید در پی ایجاد کار و اشتغال سالم برای همه باشند، ولی آیا همیشه امکان اشتغال برای همه و به ویژه جوانان و نوجوانان فراهم است؟ اگر این امکان فراهم نشد، تکلیف چیست؟ آیا ایجاد سرگرمی‌های سالم و مفید نمی‌تواند از بسیاری انحرافات جلوگیری کند؟

۱- ورزش یکی از مفیدترین و سالم‌ترین سرگرمی‌هایی است که می‌تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوانان را پر کند.

۲- ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارهای و وظایف فردی و اجتماعی آماده نموده و اخلاقش را بهبود می‌بخشد.

۳- ورزش، روحیه شجاعت، از خود گذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت نموده، اراده وی را قوی می‌سازد.

۴- ورزش، توان رزمی انسان را افزایش می‌دهد. بالا بودن توان جسمانی نیروهای نظامی و رزمی، تنها در زمان‌های گذشته که جنگ‌ها با سلاح‌های سرد صورت می‌گرفت، مورد توجه نبوده، بلکه امروزه نیز حائز اهمیت فراوان است و تمرینات بدنی قسمت عمده‌ای از آموزش‌های نظامیان و به ویژه کماندوها و نیروهای ویژه را تشکیل می‌دهد. همچنین افرادی که از نقطه نظر بدنی و جسمانی، ضعیف و یا ناقص باشند، در ارتش پذیرفته نشده و گاه از خدمت سربازی نیز معاف می‌گردند.

۵- اهمیت سلامتی و توانمندی جسمانی بر کسی پوشیده نیست.

پیامبر گرامی اسلام صلی علیه و اله در باره حق بدن بر انسان می‌فرماید:

"إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِيَجْسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَلَا هِلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛

پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده‌ات [نیز] بر تو حقی دارد."

آن چه در این حدیث ارزنده قابل توجه است، این است که پیامبر بزرگوار اسلام، تا بدان پایه



برای جسم و بدن ارزش و اهمیت قابل است که حق بدن را در ردیف حق پروردگار [آن هم بلافاصله بعد از آن] و در کنار حق خانواده [و حتی قبل از آن] ذکر می فرماید. زمانی انسان می تواند حق پروردگار و خانواده خویش را به بهترین نحوی ادا کند، که از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد.

ورزش، کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند و یا دارای کارهای با تحرک می باشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است. شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر می نویسد: "عضلات در حال ورزش ۱۰ تا ۱۸ برابر در حال استراحت احتیاج به خون دارند، ۲۰ دفعه بیشتر قند و اکسیژن مصرف می نمایند، ۵۰ بار زیاده تر گازکربنیک دفع می نمایند، و با توجه به همین ارقام، اهمیت کار قلب هنگام ورزش روشن می گردد...."

در واکنش قلب در برابر کار عضلانی، مشاهده می شود ضربان های دبی، حجم خون، فشار خون و حتی ترکیبات فیزیکی و شیمیایی خون را دگرگون می سازد. ضربان قلب هنگام کار بدنی، یعنی زمانی که عضلات را به فعالیت می داریم، ۲-۳ و حتی ۴ برابر، و امکان دارد به ۲۰۰ ضربه در دقیقه برسد. حجم خون ۲-۳ برابر و دبی قلب ۶-۷ و حتی ۸ برابر و گاه زیاده تر شود و دبی قلب از ۴ لیتر در دقیقه ممکن است به ۳۰ تا ۳۵ لیتر در دقیقه برسد، در صورتی که دبی قلب شخص سالم و ورزشیده در حال معمولی ۲۵ لیتر است....

حجم قلب ورزش کاران و کارگرانی که کار بدنی سنگینی دارند، بدون شک افزایش می یابد، اما این افزایش به عقیده بسیاری، فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است. در اثر فعالیت بدن، حجم قلب افزایش می یابد، زیرا جدار بطن ها به ویژه بطن چپ ضخیم می شوند؛ یعنی همان طور که عضلات بازو در اثر ورزش یا ابتلا به برخی بیماری ها قوی می شود، عضلات قلب هم در اثر کار، قوی می گردد و در نتیجه قدرت انقباض قلب زیاد می شود...."



وی در بخش دیگری از کتابش، در باره فواید ورزش چنین می نگارد:

- ۱- قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود...
- ۲- گنجایش ریه ها بیشتر می گردد و در نتیجه، اکسیژن بهتری و بیش تری به بدن می رسد...

ورزش صحیح و معتدل و متناسب با مزاج، سبب نظم و ثبات حرکات تنفس می گردد و تنفس عمیق تر، ولی شمارش آن کم تر می شود.

- ۳- هر چه شخص ورزشیده تر باشد، مقدار سوخت بدنش نقصان می یابد؛ یعنی درحقیقت در اثر مدتی ورزش کردن، بدن بهتر از مواد غذایی خود استفاده می کند.
- ۴- رشد و نمو بهتر انجام می گیرد، زیرا اکسیژن بهتر و بیشتر به تمام نسوج می رسد و در نتیجه، فعالیت غدد داخلی افزوده شده و بنابر عقیده ای در عضلانی که فعالیت می کنند، موادی ایجاد می شوند که به رشد و نمو کمک می نماید.

- ۵- قوه جذب و دفع بهتر می شود.

- ۶- بدن عادت می کند در برابر مختصر فعالیت، ناگهان نفس تنگی پیش نیاید و ضربان قلب زیاد نشود و دیرتر خسته گردد و عرق نماید.

- ۷- هماهنگی بین اعصاب و مراکز عصبی و تقویت اعصاب، ایجاد شده و کارهای فکری، آسان تر می شود."

در کتاب زن و ورزش نیز در باره فواید ورزش چنین آمده است:

"بدن انسان بر خلاف ماشین یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می گردد، با کار جان گرفته و توانایی بیش تری کسب می نماید. در زمان های گذشته، حرکت و تمرین های بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می رفت، اما امروزه بر اثر پیش رفت تکنولوژی و ماشین، باید بیش تر از گذشته در جستجوی حرکت بود، و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند...."



تنفس و یا نفس کشیدن وسیله ای است که با آن، اکسیژن به همه بدن می رسد و مواد زائد و اکسیده به بیرون ریخته می شود. در خلال تمرین، میزان نفس کشیدن افزایش می یابد. شخصی که بدنش تربیت شده با تمرین های ورزشی است، آهسته تر و عمیق تر از افراد دیگر نفس می کشد، فشارهای وارد بر سیستم تنفسی خویش را با تلاش کم تر و کارایی بیش تر پاسخ گوشت.

تمرین ها به دستگاه هاضمه به دو طریق کمک می کنند:

۱- به علت پی آمد نیاز بدن به غذا، اشتها را افزایش می دهند؛

۲- حرکت اندام های هاضمه تسریع می شود و حرکات دودی شکل معده - که موجب هضم غذا می گردد - سریع تر و راحت تر صورت می گیرد.

تمرین های ورزشی، عمل تخلیه را بهبود و از بیبوست پیش گیری می کند. حرکات دودی شکل افزایش می یابد و در نتیجه، روند ترشحات بدن کار آمدتر تنظیم می شوند. به طور کلی افرادی که فعالیت های جسمانی بیش تری دارند، کم تر از افراد کم حرکت، به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه به آن مبتلا می شوند.

بسیاری از مواد زائد، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می شود. این فرایند با تمرین های شدید ورزشی تسریع می شود؛ علاوه بر این، عرق کردن باعث تمیز شدن پوست می گردد.

ارزش دیگر تمرین های ورزشی، در افزایش تولید سلول های قرمز خون در بافت های لنفاوی استخوان است. شمارش هموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می رود. تمرین ها از بالا رفت فشار خون جلوگیری می کند."



به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان آن قدر زیاد است که امروزه بسیاری از بیماری‌ها را با ورزش مداوم می‌کنند، که به این شیوه مداوم "ورزش درمانی" گفته می‌شود.

۶- امروزه ورزش در سطح بین‌المللی، بعد سیاسی نیز به خود گرفته است. گاه اتفاق می‌افتد کشوری که بیش‌تر مردم حتی نام آن را نشنیده‌اند، یک باره در جهان مطرح شده و به واسطه پیروزی‌های ورزشی، نامش در صفحه اول روزنامه‌های جهان و صدر اخبار قرار می‌گیرد. شرکت و یا عدم شرکت تیم‌های ورزشی یک کشور در یک کشور دیگر نیز، گاه جنبه سیاسی داشته و به معنای دوستی، دوشمنی، اعتراض و ... تلقی می‌شود.

۷- در انسان گزینه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اشباع این گزینه از طریق صحیح را فراهم می‌سازند. اگر این گزینه و سایر غرایز، کنترل نشده و به مسیر صحیح هدایت نشوند، برای جامعه بشری مشکل ساز و مساله آفرین خواهند بود.

ورزش، توان انسان را برای انجام کارهای روزمره شخصی و اجتماعی بالا می‌برد، حتی عباداتی از قبیل نماز، روزه، حج و جهاد نیز با بدنی سالم و نیرومند، بهتر، بیش‌تر و راحت‌تر جامه عمل به خود می‌پوشند.

۸- انسان مایل است با دیگران باشد و با آنان بیامیزد. این گزینه و یا تمایل شدید را می‌توان از طریق ورزش برآورده ساخت. در ورزش، در زمینه نیل به ارزش‌های اجتماعی دیگری نیز، چون کار گروهی، وفاداری، روحیه ورزش کاری می‌توان توفیق یافت. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی، اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل‌گیری دوستی‌هاست.

۹- ورزش به انسان تحرک می‌بخشد و حرکت و تحرک به ویژه در کودکان لازمه رشد است. اگر عضو نیرومندی از اعضای بدن یک ورزش کار را چندین ماه در گج قرار دهند و تحرک را از آن سلب نمایند، ضعیف و لاغر خواهد شد. اگر جنبش بدن کم شود، دفاع بدن کم و ضعیف می‌شود.



گردد، و همچنان که داشتن تحرک و ورزش موجب سلامتی بدن و طول عمر می گردد، نداشتن تحرک نیز موجب مرگ زود رس می شود.

بخش دوم: ویژگیهای ورزشکار مسلمان

ایمان: اولین خصوصیت یک ورزشکار مسلمان، ایمان و تقوای اوست. نیرومند بودن به تنهایی از نظر اسلام ارزشی ندارد.

آن چه معیار ارزش است، تقوا است. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:
"ان اکرمکم عندالله اتقیکم؛

گرامی ترین شما نزد خدا، پرهیزکارترین شماست."

البته انسان پرهیزکار و با ایمان، هر چه قوی تر و نیرومندتر باشد، بهتر است، اما قوی بودن به تنهایی کافی نبوده و ملاک ارزش نخواهد بود؛ از این رو در حدیث نبوی می خوانیم:

"المومن القوی خیر و احب من المومن ضعیف؛

شخص با ایمان قوی و نیرومند، از شخص با ایمان ضعیف بهتر و دوست داشتنی تر است."

در این حدیث، ابتدا کلمه "المومن" آورده شده و سپس کلمه "القوی" یا "الضعیف"، و انسان با ایمان با یک انسان با ایمان دیگر مقایسه شده است، نه با یک انسان فاقد ایمان، زیرا انسان فاقد ایمان، ارزشی ندارد.

نکته جالب توجه، این که انسان با ایمان اگر نیرومند و سالم باشد، می تواند منشا آثار خیر بیش تری باشد و حتی بهتر و بیش تر عبادت کند و یا جهاد نماید. در این جا توجه شما را به قسمتی از رهنمودهای امام خمینی (ره) در این خصوص جلب می نمایم:



"آن چه که پشتوانه ملت است، پشتوانه اسلام است. آن مردهای با ایمان هستند، ورزش کاران با ایمان هستند، روحانی با ایمان و دانشگاهی با ایمان و ... این ها می توانند پشتوانه یک ملت باشند و نگذارند دست های خائنانه کسانی که گاه می خواهند همه چیز ما را ببرند، قدرت مادی ما، قدرت معنوی ما را از بین ببرند."

ایشان در ضمن بیان وظیفه ورزش کاران فرمودند:

ورزش کاران دو وظیفه دارند: یکی ورزش جسمانی برای قوه پیدا کردن و قدرت پیدا کردن ... یکی هم پرورش روحانی، که اگر پرورش روحانی در انسان پیدا بشود، آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می شود. شما کوشش کنید که آن قدرت را هم که قدرت الهی است، قدرت هم به برکت اسلام و به برکت مولا امیرالمومنین علیه السلام در شما پیدا شود. که یک مرد روحانی قوی و جسمانی قوی بشوید، که هم جانب روحان قوی باشد و هم جانب جسمتان قوی باشد."

امین بودن: ورزش کار مسلمان باید امین باشد. در مواردی از آیات قرآنی، "قوی بودن" با "امین بودن" قرین شده و گویا مکمل یکدیگر دانسته شده اند. یکی از آن موارد، داستان حضرت موسی علیه السلام و دختران حضرت شعیب علیه السلام است. وقتی "صفورا"، دختر حضرت شعیب علیه السلام می خواهد حضرت موسی علیه السلام را برای استخدام شدن به پدر خود پیش نهاد کند، به دو ویژگی مثبت وی اشاره نموده و می گوید:

"یا ابت استاجره انّ خیر من استاجرت القوی الامین؛

پدرجان! موسی را استخدام نما، زیرا بهترین کسی که می توانی استخدام کنی، کسی است که قوی و امین باشد."

به طور کلی اگر کسی قوی باشد، ولی امین نباشد، از کسی که ضعیف است، ولی او هم امین است، خطرناک تر خواهد بود.



مورد دیگر، داستان حضرت سلیمان و بلقیس است. آن جا که حضرت سلیمان می خواهد به سرعت تخت بلقیس را از سرزمین سبا به کاخ خود بیاورد، می گوید: کدام یک از شما درباریان، تخت بلقیس را قبل از آن که تسلیم امر من شوند، نزد من خواهد آورد؟ عفرتی از جن می گوید:

"انا اتیک به قبل ان تقوم من مقامک؛

من پیش از این که از جای بلند شوی، آن را نزد خواهم آورد."

و آن گاه اضافه می کند:

"و انی علیه لقوی امین؛

و من بر این کار، قوی و امین هستم."

و بدین ترتیب، خود را قوی و امین معرفی نموده و قوّت را در کنار امانت به کار می برد. ۳- دانش و بینش: ورزشکار مسلمان باید دارای دانش و بینش وسیع باشد. ورزش کار مسلمان، همچنان که از نظر جسمی، قوی و نیرومند است، از جهت علمی نیز باید توانا و نیرومند باشد. متأسفانه اکثر ورزش کاران مسلمان، از این نکته غافل بوده و هنگامی که وارد گود ورزش می شوند، درس، بحث، مطالعه و تحقیق را کنار می گذارند. نیرومندی بدنی و علمی برای یک انسان، بسان دو بال برای یک پرنده اند. پرنده هنگامی می تواند اوج گیرد که دو بال نیرومند داشته باشد، و داشتن یک بال - هر چند قوی و نیرومند - برای او کافی نیست. در قرآن حکیم، در این خصوص چنین می خوانیم:

"وزاده بسطة فی العلم و الجسم؛

و او را [طالوت را] در دانش و قوت جسم فزونی بخشیده است."



در باره حضرت داوود علیه السلام نیز که جوانی نیرومند و با ایمان بوده و به همین مناسبت توانسته بود بزرگ ترین رهبر کافران را به قتل رساند، می فرماید:

"و قتل داوود جالوت و اتاه الله الملك و الحکمة و علمه ممّا یشاء؛

و "داوود"، "جالوت" را کشت، و خداوند حکومت و دانش را به او بخشید، و از آن چه می خواست به او تعلیم داد."

همچنین در باره او می فرماید:

"و شددنا ملکه و اتیناه الحکمة؛

ما پایه حکومت او را محکم ساختیم و به او دانش دادیم."

چنان که ملاحظه می شود، داوود علیه السلام از ایمان و قدرت بدنی کافی برخوردار بوده است؛ بنابراین، لازم است که از نظر علم و دانش هم به اندازه کافی نیرومند شود، تا آمادگی رهبری را پیدا کند. خداوند این علم و دانش را نیز خود به او تعلیم داده و ارزانی می دارد.

گویا از نظر قرآن، نوعی ارتباط بین کمال جسمانی و آمادگی، جهت کسب دانش، بینش، حکومت و قضاوت وجود دارد؛ از این رو درباره برخی از پیامبران بزرگ چنین می فرماید:

"و لما بلغ اشدّه اتیناه حکما و علما؛

و هنگامی که [یوسف] به مرحله بلوغ و قوّت رسید، ما "حکم" و "علم" به او دادیم."

"و لما بلغ اشدّه و استوی اتیناه حکما و علما؛

هنگامی که [موسی] نیرومند و کامل شد، حکمت و دانش به او دادیم."



همچنین در قرآن می خوانیم: وقتی حضرت سلیمان به درباریان خود می گوید: چه کسی تخت بلقیس را قبل از آن که تسلیم امر من شود، نزد من خواهد آورد؟ عفریتی از جن می گوید: "من پیش از این که از جانب بلند شوی، آن را نزد تو خواهم آورد"، ولی کسی که دارای قدرت فوق العاده ای است می گوید:

"انا اتيك به قبل ان يرتد اليك طرفك؛

من پیش از آن که چشم بر هم زنی، آن را بدین جا خواهم آورد." و چنین نیز می کند. خداوند در قرآن این شخص توانا را دارای دانش معرفی نموده و می فرماید:

"قال الذی عنده علم من الكتاب؛

و آن کسی که به علم و دانش کتاب [الهی] دانا بود گفت."

در روایات اسلامی نیز به دانش پژوهی ورزش کار اهمیت داده شده است؛ به عنوان نمونه، می بینیم در حدیث نبوی نه تنها آموزش کتابت و سواد یکی از وظایف پدر نسبت به فرزند پسر، دانسته شده، بلکه بر آموزش دو ورزش شنا و تیراندازی، که این دو نیز از وظایف پدر می باشند مقدم شده است:

"حقّ الولد علی والده ان یعلمه الکتابه و السباحه و الرمايه و ان لا یرزقه الا طیباً؛ حق فرزند [پسر] برعهده پدرش این است که به او نوشتن و شنا کردن و تیراندازی نمودن را آموزش داده و جز از راه حلال، روزی او را تامین نکند."

در کتاب گفتار و عَظا، به نقل از کتاب معالم الزّلفی سیّدهاشم بحرینی (ره) آمده: "امام حسن و امام حسین علیه السلام در سنین کودکی نزد حضرت علی علیه السلام آمده، از وی خواستند بین آن ها در کشتی گرفتن قضاوت کند. آن حضرت فرمود: به جای این کار بروید خط بنویسید."



شاید آن حضرت خواسته با این برخورد، به فرزندان خود بفهماند که آن چه از زور بازو مهم تر است، علم و هنر باشد، نه این که بخواهد کشتی را نفی کند، زیرا می دانیم آن ها در حضور رسول خدا صلی الله علیه و اله با یکدیگر کشتی می گرفتند و آن حضرت نیز به تشویقشان می پرداخت.

۴- سبقت در کار خیر: به طور معمول پیشی گرفتن و برنده شدن در مسابقات و رقابت های ورزشی، برای ورزش کاران از اهمیت خاصی برخوردار است، که البته اشکالی هم ندارد، ولی ورزشکار مسلمان باید به مسابقه در امور خیریه و برنده شدن در آن، بیش از برنده شده در مسابقات ورزشی اهمیت بدهد. خداوند متعال در قرآن، در باره ایمان آورندگان می فرماید:

"اولئک یسارعون فی الخیرات و هم لها سابقون؛

آن ها در سعادت و خیرات تعجیل می کنند، و اینان هستند که به کارهای نیکو سبقت می جویند."

همچنین در توصیف پیامبرانی همچون ابراهیم، لوط، اسحق، یعقوب، نوح، داود، سلیمان، ایوب، اسماعیل، ادریس، ذوالکفل، یونس و زکریا می فرماید:

"انهم کانوا یسارعون فی الخیرات؛

آن ها در کارهای خیر تعجیل می کردند."

۵- حمایت از مظلوم: ورزش کار نباید به منظور زور گویی به دیگران و دست یافتن به آن چه حق او نیست ورزش کند، بلکه باید از زورگویی پرهیز نموده و دارای روحیه دفاع از مظلوم در برابر ظالم باشد. حضرت علی علیه السلام در وصیت خویش به دو فرزند بزرگوارش، امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام می فرماید:

"کونا للظالم خصماً و للمظلوم عوناً؛



هماره دشمن ظالم و یاور مظلوم باشید."

همان گونه که شاعر می گوید:

شکرانه بازوی توانا بگرفتن دست ناتوان است

ورزش کار باید شکرانه بازوی توانای خویش را، دفاع از مظلوم قرار داده و خود را از صف ظالمان و ستم پیشگان کنار بکشد. حضرت موسی علیه السلام که جوانی نیرومند بود، می تواند در این زمینه، الگوی مناسبی برای ورزش کاران آزاده و مسلمان باشد. او وقتی می بیند یکی از غبطیان، که از ماموران دربار فرعون بود، شخص با ایمانی از بنی اسرائیل را به باد کتک گرفته و او نیز قادر به دفاع از خویش نبوده، از وی یاری می طلبد، به یاری مظلوم می شتابد و با مستی که بر سینه ظالم می کوبد، وی را از پای در می آورد، ولی اکنون با کشتن او خود را به فتنه فرعونیان گرفتار کرده بود، به درگاه خدا استغفار نمود:

"قال ربّ انّی ظلمت نفسی فاغفر لی فغفر له انه هو الغفور الرحیم؛ [موسی] گفت: خدایا من برخویش ستم روا داشتم، از من درگذر؛ خدا هم از او در گذشت، که او بسیار آمرزنده و مهربان است."



منابع و مأخذ

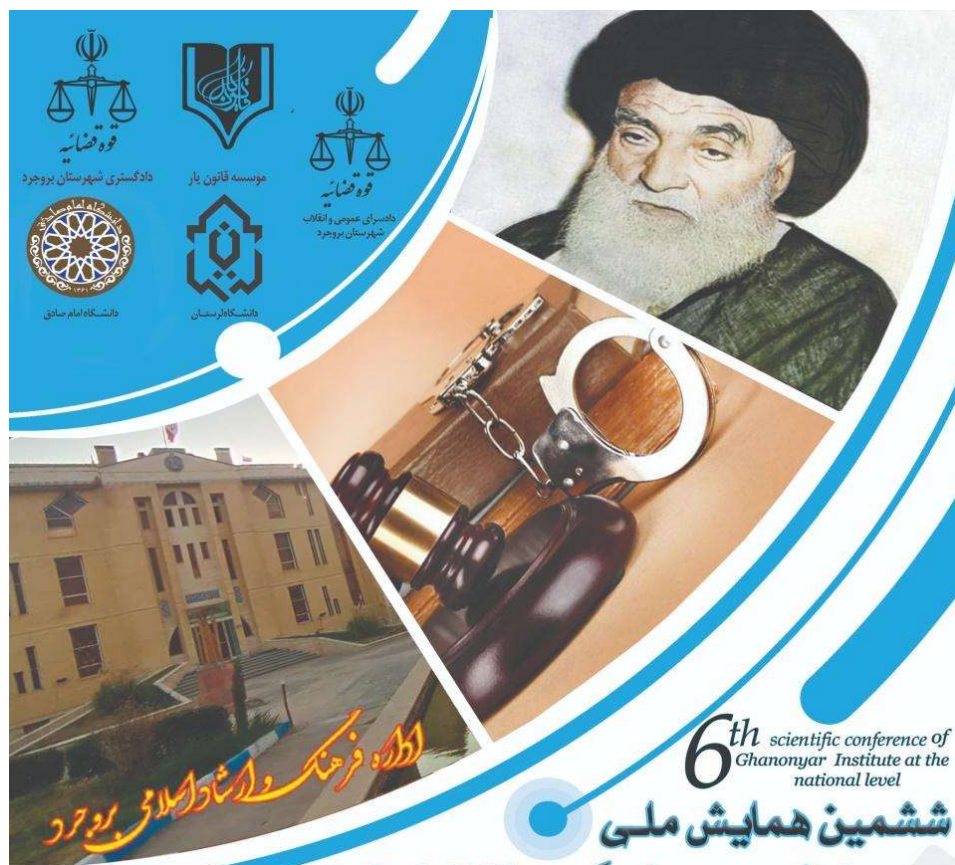
۱. واقعه/۷۹.
۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۰۵، باب فضل حامل القرآن، ح ۷.
۳. نساء/۱۷۴.
۴. صحیفه سجادیه، دعای ۴۲.
۵. اسراء/۸۲.
۶. صحیفه سجادیه، دعای ۴۲.
۷. مائده/۸.
۸. شوری/۱۵.
۹. نساء/۴.
۱۰. انعام/۱۵۲.
۱۱. حجرات/۹.
۱۲. صحیفه سجادیه، دعای ۴۲.
۱۳. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶، باب ترتیل القرآن بالصوت الحسن، ح ۹.
۱۴. تفسیر صافی، ج ۱، ص ۴۵، مقدمه یازدهم.



۱۵. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۱۵، ح ۴.
۱۶. همان، ح ۱۱.
۱۷. همان، باب فضل حامل القرآن، ح ۷.
۱۸. همان، باب فضل القرآن، ح ۱۳.
۱۹. تفسیر صافی، ج ۲، ص ۸۶۶.
۲۰. اصول کافی، ج ۲، ص ۶۰۹، باب فی قرائته، ح ۲.
۲۱. تفسیر برهان، ج ۱، ص ۵۴.
۲۲. یونس/۶۲.
۲۳. تفسیر صافی، ج ۲، ص ۷۵۷.
۲۴. توبه/۱۱۱ و ۱۱۲.
۲۵. تفسیر صافی، ج ۱، ص ۷۳۴، ذیل آیه ۱۱۱ سوره توبه.
۲۶. اعراب/۳۲.
۲۷. بقره/۲۰۱.
۲۸. تفسیر صافی، ج ۲، ص ۶۶۵، ذیل آیه ۲۳ سوره حدید.
۲۹. مؤمنون/۱۰۰.
۳۰. تفسیر صافی، ج ۲، ص ۱۴۹.



جهت همکاری با بنیاد علمی قانون یار در راستای برگزاری سمینار، کارگاه های آموزشی، کنگره و نشست های علمی باموسسه تماس بگیرید ۵۲۶ و ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ مدیر پژوهش ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵



مشاوره ۲۴ ساعته به پژوهشگران
در خصوص نگارش و ارسال مقالات
۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵

جرم شناسی و پیشگیری از ارتکاب جرم، خودکشی و انحرافات جوانان در جامعه

محورهای پذیرش مقالات پژوهشگران:

- ۱- پژوهش های مربوطه در حوزه پیشگیری از ارتکاب جرم و خودکشی
- ۲- شناخت علل و عوامل انحرافات جوانان در جامعه و ارائه راهکار عملی
- ۳- بررسی لزوم رعایت حجاب و آثار و پیامدهای آن در جامعه
- ۴- راهکارهای مبارزه با فقر، بی حجابی و فساد، اعتیاد، طلاق و
- ۵- پژوهش های مربوطه در راستای عدالت کیفری و عدالت ترمیمی
- ۶- تأثیر کیفر و مجازات در تکرار جرم و دستیابی به جامعه ای سالم
- ۷- شناسایی مضللات و آسیب های اجتماعی و ارائه راهکار حل مشکل

ایمیل همایش برای ارسال مقالات
OLOMENSANI@YAHOO.COM

مدیر هیات سیاستگذاری همایش
دکتر سیدمصطفی حسینی

شماره تماس های دبیرخانه همایش
۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹ و ۵۲۶

دبیر علمی و مسئول همایش
دکتر بهنام اسدی

ارسال مقاله از طریق پیام رسان
۰۹۱۰۵۶۳۶۰۵۲

مکان و زمان برگزاری همایش
۲۹ آذرستان همایش سازمان ارشاد پروجرده

