

The Approach of Islam Regarding toward the Role of Physical Activity in Maintaining the General Physical Health of the Society

Parvin Asghari^{1*} , Mehdi Ghaffari² 

1- Department of Islamic Studies, Farhangian University, Tehran, Iran.

2- Department of Sports Sciences, Faculty of Humanities, Shahrekord University, Shahrekord, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Parvin Asghari; Email: Parving.asghari@cfu.ac.ir

Article Info

Received: Jan 24, 2023

Received in revised form:

Mar 10, 2023

Accepted: May 20, 2023

Available Online: Jun 21, 2024

Keywords:

Human values

Islamic approach

Maintaining physical health

Physical activity

Prophetic hadiths

Quranic verses

Abstract

Background and Objective: Islam is the religion of nature and has recognized and paid attention to maintaining health. One of the ways to maintain health is physical activity. The present study aims to investigate the Islamic point of view on the role of physical activity in maintaining health and well-being by using the Holy Quran and the traditions of the leaders.

Methods: The present study is a descriptive analytical study to extract and analyze texts with the keywords of Islam, Quranic verses, hadiths, physical activity, health, the Holy Prophet (PBUH) and the Pure Imams (PBUH) from Islamic sources including the Holy Quran, Tafsir al-Mizan, Bihar Al-Anwar, Jame Hadith and Jame Al-Tafseer software as well as databases such as Iran Doc, Iran Mag, PubMed, SID, Research Gate and Science were used. The authors of the article reported no conflict of interest.

Results: he findings obtained from the verses of the Quran and Based on t the traditions of the innocent leaders (PBUH), special attention has been being, to perform -paid to physical activity to maintain health and well the preservation of spiritual and religious affairs that ultimately lead to human values. Examining the historical course of the purpose of physical activity shows that one of the challenges of the current world is not paying attention to the social mission of physical activity in maintaining of the society, and more attention has been paid to the general health individual health.

Conclusion: According to what is stated in the verses and narrations, the religion of Islam pays special attention to maintaining health and doing preserving human values. It seems that physical activity with the aim of one of the challenges that the current world is facing is simple physical activity without regard for human values. In the Islamic religion, the purpose of doing physical activity is more important than just doing sical activity. Also, the social dimension and social influence of phy physical activity and sports are well explained in Islam.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i2.40967>

Please cite this article as: Asghari P, Ghaffari M. The Approach of Islam Regarding toward the Role of Physical Activity in Maintaining the General Physical Health of the Society. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(2):131-140. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i2.40967>

Summary

Background and Objective

In Islam, the preservation of physical health and well-being has been highly emphasized and is considered an integral part of a healthy lifestyle. Healthy individuals contribute to healthy

communities, and to achieve this goal, adherence to healthy living principles, including dietary habits, physical activity, sleep, and stress management, is essential. For example, engaging in regular exercise and physical activities can significantly improve individuals' health. These activities include aerobic and group sports such as walking, running, swimming, horseback riding, as

well as recreational and enjoyable sports such as cycling and mountaineering. Furthermore, certain religious practices can have a positive impact on individuals' health and quality of life, such as fasting. In Islam, simultaneous attention to physical health and spiritual strengthening is emphasized, and the performance of religious rituals and sports is recommended with the aim of gnosis, knowing human, and the knowledge of God. Throughout Islamic history, various sports such as walking, competition, running, horseback riding, and archery have been popular. This article examines the role of physical activity and sports in maintaining physical health in Islam.

Methods

The research method used in the present study is descriptive-analytical. To extract and analyze texts, searches were conducted with keywords such as Islam, Quranic verses, Hadiths, physical activity, health, Prophet Muhammad (PBUH), and the Imams (AS) in Islamic sources including the Holy Quran, authentic Hadiths of the Infallibles (AS), and Quranic commentaries such as Tafsir al-Mizan and Bihar al-Anwar. Additionally, comprehensive software like Jame' al-Hadith and Jame' al-Tafsir, as well as databases such as IranDoc, Magiran, PubMed, SID, ResearchGate, and ScienceDirect were utilized.

Results

The soul and essence of human beings and ethics are given primacy, while the body and physical activities are all subsidiary; however, the development of the latter is necessary for the realization of the former. Islam describes the characteristics of a Muslim athlete as having faith, trustworthiness, extensive knowledge and insight, excellence in good deeds, support for the oppressed, forgiveness, and avoidance of arrogance. The most prominent example of an athlete in Islam is Imam Ali (AS), who had exceptional physical strength. He regularly engaged in sports such as weightlifting, sword fighting, and horseback riding to maintain his health and physical readiness. He is known as "Asadullah Al-Ghalib" (The Lion of God who is always victorious).

Undoubtedly, there is a close and strong relationship between the body and the mind. Therefore, in Islam, attention is paid to not only the training and cultivation of the body but also the soul. Numerous instructions have been introduced for the training and strengthening of the soul, such as prayer, recitation of the Quran, fasting, and overall performance of religious acts.

Otherwise, focusing solely on the body is not of value and does not elevate humans beyond the limitations of animals.

Considering that Islam emphasizes sports and physical strength and highlights the acquisition of moral virtues alongside sports, it is assumed that athletes and the sports community should adorn themselves with ethical virtues in any sport they participate in. Despite the complexities of human life and the technological advancements that have aided humans and changed the current lifestyle, attention to sports and physical activity in society and the development of a culture of physical activity remain inevitable.

Based on the findings derived from the Quranic verses and the narrations of the infallible leaders (AS), participation in sports activities has been praised with the aim of knowing human, gnosis, and the knowledge of God. In the Holy Quran, power in some of God's servants is considered an admirable attribute and a superiority.

Conclusion

Reviews indicate that physical activity and sports are highly important in Islam and are encouraged and praised as a form of worship, emphasizing knowing human, gnosis, and knowledge of God. Islam emphasizes the simultaneous upbringing and nurturing of both the body and soul, considering physical activities as a part of human life.

In this regard, the Prophet (PBUH) and the infallible Imams (PBUH) have advised people to participate in sports activities and they themselves have participated in these sports (10). Acts of worship such as prayer, recitation of the Quran, and fasting also contribute to improving individuals' health and quality of life.

From ancient times to the present, sports such as walking, racing, running, horseback riding, and archery have been prevalent in Islam, and attention to sports and physical activity in society and the development of a culture of physical activity is still indispensable.

Physical activity and sports play an important role in maintaining the overall physical health of the community in Islam. Islam emphasizes the simultaneous upbringing and nurturing of the body and soul. Similar to other acts, Islam pays special attention to the purpose and objective of physical activity. In this regard, in the religion of Islam, the social dimension of sports and physical activity is considered more valuable than the individual-centered aspect of sports. For example, in contemporary societies where the individual-

centered benefits of physical exercises and bodybuilding are emphasized, mainly for the purpose of personal health, the social mission aspect receives less attention. In the past, its social dimension, such as bravery and chivalry, received more attention, and people used to engage in sports for the sake of social activities, such as participating in agricultural work and social ceremonies. Important principles in physical activity and sports include respect for the rights of others, tolerance, humility, discipline, and adherence to principles, all of which are compatible with Islamic values. It seems that emphasizing the social aspect of sports is more valuable as it can promote the health of individuals' bodies and souls in society and preserve principles and values of greater importance.

Acknowledgements

Appreciation is extended for the support provided by Shahrekord University.

Funding

According to the authors of the article, the present research did not have any financial sponsorship and was conducted at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

The authors reported no conflict of interest regarding this research.

Authors' contribution

Research consultant and providing assistance in writing the article: First author; developing the initial idea, research, and writing part of the article: Second author.

دور النشاط البدني في الحفاظ على السلامة الجسدية لأفراد المجتمع من منظور الشريعة الإسلامية

بروين اصغري^{١*}، مهدي غفاري^٢

١- قسم العلوم الإسلامية، دار المعلمين العالية، طهران، إيران.

٢- قسم العلوم الرياضية، كلية العلوم الإنسانية، جامعة شهركرد، شهركرد، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتورة برون اصغري؛ البريد الإلكتروني: Parving.asghari@cfu.ac.ir

| المعلومات المادة | الملخص |
|--|--|
| الوصول: ٢ رجب ١٤٤٤ وصول النص النهائي: ١٧ شعبان ١٤٤٤ القبول: ٢٩ شوال ١٤٤٤ النشر الإلكتروني: ١٤ ذي الحجة ١٤٤٥ | <p>خلفية البحث وأهدافه: الإسلام شريعة الفطرة، والفطرة تأمر بالحفاظ على الصحة وصيانة الجسم. لهذا أولى الإسلام إهتماماً كبيراً بهذا الأمر. والنشاط الجسدي من أهم طرق الحفاظ على السلامة الجسدية. وعليه، يسعى هذا البحث لتسليط الضوء على موقف الإسلام تجاه مسألة النشاط البدني في الحفاظ على الصحة والسلامة، ومعرفة رأي الشريعة الإسلامية تجاه هذا الأمر من خلال آيات القرآن والروايات.</p> <p>منهجية البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي - التحليلي. ولجمع المعطيات قام الباحثون باستخراج وتحليل نصوص التراث الديني من خلال البحث في كلمات مفتاحية مثل الإسلام، وآيات القرآن، والأحاديث، والنشاط الجسدي، والصحة، والرسول الأكرم (ص) والأئمة الأطهار (ع) في المصادر الإسلامية وعلى رأسها القرآن، وأحاديث المعصومين الموثوقة، وأمتهات التفاسير مثل تفسير الميزان، وبحار الأنوار؛ وتحليل هذه المعطيات كان عبر استخدام تطبيقات جامع الأحاديث وجامع التفاسير وموقع إيران داك، ومجربان، وباب مد، و إس. آي. دي، وريسرترش غيت، وسابنس دايركت الإلكترونية. يُذكر فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.</p> <p>المعطيات: أظهرت النتائج الأولية أنّ القرآن الكريم، وروايات الأئمة المعصومين (ع) تؤكد على النشاط الجسدي للحفاظ على الصحة البدنية من أجل القيام بالواجبات الدينية والشؤون الروحية التي تفضي بدورها إلى الحفاظ على القيم الإنسانية. فمن أبرز تحديات العالم المعاصر هو عدم الإهتمام بمسألة النشاط الجسدي الإجتماعية ودورها في الحفاظ على السلامة العامة وتركيزها على السلامة الفردية.</p> <p>الاستنتاج: وفقاً لما جاء في الآيات والروايات، أولى الإسلام إهتماماً بالغاً بالصحة وأثنى على الصحة الجسدية بهدف الحفاظ على القيم الإنسانية. ويبدو أن من أهم التحديات التي يواجهها عالمنا المعاصر، هو خلوّ النشاط البدني أو الرياضة من القيم الإنسانية وعدم إيلاء الإهتمام اللازم بالقيم في الرياضة. هذا في حين أنّ الإسلام يؤكد على أهداف النشاط البدني أكثر مما يهتم بالنشاط البدني المحض. ولم تكن الرياضة للرياضة في الإسلام وإنما لإحياء القيم الإنسانية. فضلاً عن ذلك، أكد الإسلام على البعد الإجتماعي وتأثير النشاط الرياضي على المجتمع ودور الرياضة في تعزيز القيم الإجتماعية.</p> |

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Asghari P, Ghaffari M. The Approach of Islam Regarding toward the Role of Physical Activity in Maintaining the General Physical Health of the Society. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(2):131-140. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i2.40967>

رویکرد دین اسلام درباره نقش فعالیت بدنی در حفظ سلامت جسمانی عمومی جامعه

پروین اصغری^{۱*}، مهدی غفاری^۲

۱- گروه معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

۲- گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر پروین اصغری؛ رایانامه: Parving.asghari@cfu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۴ بهمن ۱۴۰۱

دریافت متن نهایی: ۱۹ اسفند ۱۴۰۱

پذیرش: ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۳

چکیده

سابقه و هدف: دین اسلام دین فطرت است و حفظ تندرستی و سلامتی را به رسمیت شناخته و به آن اهتمام ورزیده است. یکی از راه‌های حفظ سلامتی جسمانی انجام فعالیت بدنی است. پژوهش حاضر در صدد بوده است تا به بررسی دیدگاه اسلام درباره نقش فعالیت بدنی در حفظ سلامتی و تندرستی با استفاده از قرآن کریم و روایات بپردازد.

روش کار: روش پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی است. برای استخراج و تحلیل متون با کلیدواژه‌های اسلام، آیات قرآن، احادیث، فعالیت بدنی، تندرستی، پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در منابع اسلامی شامل قرآن کریم، احادیث معتبر معصومین (ع) و تفاسیر قرآنی چون تفسیر المیزان و بحارالانوار و همچنین نرم‌افزار جامع‌الاحادیث و جامع‌التفاسیر و نیز پایگاه‌های اطلاعاتی مانند ایران‌داک، مگیران، پاب‌مد، اس‌آی‌دی، ریسرچ‌گیت و ساینس دایرکت جست‌وجو شد. مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، در آیات قرآن و روایات پیشوایان معصوم (ع) به فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی جسمانی و تندرستی جهت انجام امور معنوی و دینی که در نهایت به حفظ ارزش‌های انسانی منجر می‌شود، توجه ویژه‌ای شده است. یکی از چالش‌های دنیای کنونی بی‌توجهی به رسالت اجتماعی فعالیت بدنی در حفظ سلامت عمومی جامعه است و بیشتر به سلامت فرد توجه می‌شود.

نتیجه‌گیری: مطابق آنچه در آیات و روایات آمده است، دین اسلام توجه ویژه‌ای به حفظ تندرستی دارد و انجام فعالیت بدنی با هدف حفظ ارزش‌های انسانی ستوده شده است. به نظر می‌رسد یکی از چالش‌هایی که دنیای کنونی با آن روبرو است، فعالیت بدنی محض بدون توجه به ارزش‌های انسانی است. در صورتی که در دین اسلام به هدف انجام فعالیت بدنی بیشتر توجه شده است تا صرف انجام فعالیت بدنی. علاوه‌براین، بُعد اجتماعی و تأثیرگذاری اجتماعی فعالیت بدنی و ورزش نیز در دین اسلام به‌خوبی تبیین شده است.

واژگان کلیدی:

آیات قرآن

احادیث نبوی

ارزش‌های انسانی

حفظ سلامتی جسمانی

رویکرد اسلامی

فعالیت بدنی

استناد مقاله به این صورت است:

Asghari P, Ghaffari M. The Approach of Islam Regarding toward the Role of Physical Activity in Maintaining the General Physical Health of the Society. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2024;10(2):131-140. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i2.40967>

دین اسلام فقط یک دین نیست بلکه راهنمای کامل برای زندگی بشر محسوب می‌شود. یکی از عرصه‌هایی که اسلام

مقدمه

درباره آنها هیچ ستم نکرد بلکه آنها خود در حق خویش ستم می‌کردند».

امام علی (ع) در تفسیر آیه «وَلَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ فُرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ» «تندرستی و توانایی و آسایش خاطر و جوانی و نشاط خویش را فراموش مکن و با اینها آخرت را به دست آور» (۵). حضرت در اینجا درباره تفسیر سخن خدا به اموری توصیه کرده‌اند که هر کدام با ورزش به دست می‌آید؛ زیرا سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی حتی جوان ماندن از آثار ورزش است. ورزش و تحرک بدنی از لوازم زندگی ایدئال بشر به حساب می‌آید. بر اساس متون دینی حکم جواز این امر و بلکه ضرورت آن در طول زندگی به خوبی استفاده می‌شود. قرآن کریم از نیرومندی برخی بندگان الهی خبر داده و آن را یک امتیاز و صفت ستودنی برشمرده است. در روایات معصومین (ع) نیز برخی از انواع ورزش آمده و بر داشتن یک برنامه ورزشی همیشگی تأکید شده است. بنا بر شواهد تاریخی، برخی از رشته‌های ورزشی در زمان پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) رایج بوده است و آن بزرگواران مردم را نسبت به فراگیری آن تشویق می‌کردند و احياناً خودشان نیز به انجام آنها مبادرت داشتند (۶). در عصر حاضر که ماشین و صنعت جای فعالیت‌های طبیعی بشر را گرفته است؛ ورزش و فرهنگ‌سازی آن در جامعه ضروری می‌نماید و نیاز به فوائد و آثار سازنده فردی و اجتماعی آن بیشتر احساس می‌شود. توانمندی، داشتن بدن مستعد، آماده و سالم یکی از اصولی است که اسلام به آن توجه دارد؛ چنانکه رسول گرامی اسلام می‌فرماید: «المؤمن القوی خیرٌ و أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ»؛ «مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف بهتر و دوست‌داشتنی‌تر است» (۵). علاوه بر این، رعایت بهداشت، روحیه‌ای پرنشاط و شاداب، نظم و انضباط در زندگی و تقویت روح و روان آدمی نیز از اموری است که اسلام به آن توجه دارد. ورزش نقش مؤثری در تأمین سلامتی دارد؛ به همین دلیل از دیدگاه اسلام ارزشمند و پسندیده است. فعالیت‌هایی مانند دو، اسب‌سواری، تیراندازی و شنا به تربیت، تقویت بدن و آمادگی جسمانی منجر می‌شود؛ به گونه‌ای می‌توان گفت شاید یکی از علت‌های انجام عبادات مفهوم ورزش باشد (۵). ورزش این مزیت را دارد که بیشتر در مقوله‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی نقش ایفا کند. کمتر پدیده‌ای را می‌توان یافت که از چنین ویژگی تعمیم‌پذیری

می‌تواند راهنمای کامل و جامعی برای انسان باشد بحث سلامت جسم و روان است (۱). در اسلام حفظ سلامتی و تندرستی از جمله مسائل مهمی است که بر آن تأکید شده است؛ زیرا حفظ سلامتی به داشتن زندگی سالم کمک می‌کند و کیفیت زندگی را بالاتر می‌برد (۲). افراد سالم ملت‌های سالم را می‌سازند و به نظر می‌رسد که این گفته تنها زمانی میسر است که اصول زندگی سالم پذیرفته شود و از آن پیروی شود. سبک زندگی سالم شامل رعایت رژیم غذایی، فعالیت بدنی و کنترل خواب و استرس است (۳). در برنامه‌ریزی برای داشتن یک زندگی موفق حفظ سلامتی الزامی است و مسئولیت اصلی حفظ سلامتی بر عهده خود فرد است. به همین منظور است که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: جسم شما بر شما حق دارد؛ «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَ إِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا...» «پروردگارت بر تو حقی دارد و بدنت بر تو حقی دارد...» (۴). فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی است. انجام تمرین‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی منظم می‌تواند بهبود قابل توجهی در سلامتی فرد ایجاد کند. این فعالیت‌ها شامل ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا، بدن‌سازی؛ ورزش‌های گروهی مانند فوتبال، بسکتبال، والیبال و همچنین ورزش‌های مفرح و تفریحی مانند دوچرخه‌سواری، دویدن در طبیعت و صعود به کوه است. علاوه بر این، برخی از عبادات نیز می‌تواند بهبودی در سلامتی و کیفیت زندگی فرد را به دنبال داشته باشد. برای نمونه روزه یکی از اعمال اسلامی است که می‌تواند موجب بهبودی در سلامتی، کاهش وزن، کاهش خطر بیماری‌های مختلف مانند دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان شود.

در قرآن کریم در آیه ۱۴ سوره قصص به نیرومندی همراه با حکمت و دانش توجه شده است: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ اسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَ عِلْمًا وَ كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ»؛ «چون موسی نیرومند شد و کامل گردید، به او حکمت و دانش عطا کردیم...». همچنین، در آیه ۹ سوره روم نیز آمده که نیرومندی بدون بینش بی‌فایده است: «كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَ أَنَاؤُوا الْأَرْضَ وَ عَمَرُوهَا أَكْثَرَ مِمَّا عَمَرُوهَا وَ جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ»؛ «در صورتی که از اینها بسیار تواناتر بودند و بیش از اینها در زمین کشتزار ساختند و کاخ و عمارت برافراشتند و پیامبران‌شان با آیات و معجزات برای (هدایت) آنان آمدند (لیکن چون نپذیرفتند همه به کیفر کفر هلاک شدند) و خدا

پرورش جسم توجه نشده است؛ بلکه به موازات جسم به روح نیز توجه شده است و دستورهای فراوانی در زمینه تربیت و تقویت آن وارد شده است؛ از قبیل دعا کردن، نماز خواندن، روزه و به طور کلی انجام عبادات؛ و گرنه پرداختن به جسم به تنهایی دارای ارزش انسانی نیست و انسان را از محدوده حیوان بودن خارج نمی‌کند.

با توجه به اینکه اسلام به ورزش و نیرومندی اهمیت داده است و در کنار ورزش به کسب فضائل اخلاقی تأکید کرده است، بر ورزشکاران و جامعه ورزش فرض است که در هر نوع ورزشی که فعالیت می‌کنند خود را به فضائل اخلاقی آراسته کنند (۱۰). در عصر حاضر با وجود پیچیدگی‌های زندگی بشری و فناوری که به کمک بشر آمده و سبک کنونی زندگی که تغییر پیدا کرده است، ولی همچنان توجه به ورزش و فعالیت بدنی در جامعه و توسعه فرهنگ فعالیت بدنی امری اجتناب‌ناپذیر است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده از آیات قرآن و روایات پیشوایان معصوم (ع)، شرکت در فعالیت‌های ورزشی با هدف انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و خداشناسی ستایش شده است. در قرآن کریم قدرت در برخی از بندگان خدا صفتی ستودنی و نوعی برتری در نظر گرفته شده است. پیامبر اسلام (ص) به داشتن برنامه منظم و انجام انواع خاصی از ورزش‌ها تأکید داشتند (۵). امام حسین (ع) می‌فرماید: «فَبَادِرُوا بِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ فِي مُدَّةِ الْأَعْمَارِ»؛ «در تمامی مدت عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید» (۱۱). از این بیان حضرت به خوبی به دست می‌آید که حضرت سیدالشهدا تلاش برای سلامتی و حفظ تندرستی را به صورت مقطعی یا برای گروهی خاص مثلاً جوانان نمی‌دانند بلکه امری همگانی و دائمی به درازای عمر و زندگی انسان می‌دانند (۱۲). همچنین از تاریخ کهن اسلام مشهود است که بسیاری از ورزش‌ها مانند پیاده‌روی، مسابقه دویدن، اسب‌سواری و تیراندازی با کمان که امروزه در میان مسلمانان رایج است، در گذشته و اوایل اسلام نیز بسیار محبوب بود (۱۳).

ورزش از دیدگاه قرآن

از جمله مواردی که در قرآن نیرومندی جسمانی یک مزیت و امتیاز ذکر شده، داستان طالوت و قوم بنی اسرائیل است. قوم یهود که در زیر سلطه فرعونیان، ضعیف و ناتوان شده بودند، بر اثر رهبری خردمندانه حضرت موسی (ع) از آن وضع اسفناک نجات یافتند و به قدرت و عظمت رسیدند؛ ولی پس از مدتی دچار غرور شدند و دست به قانون‌شکنی زدند و به

برخوردار باشد (۶). از سویی، جهان امروزی با چالش‌های زیادی در زمینه فعالیت بدنی روبه‌رو است. با توجه به بُعد رقابتی ورزش تا حدودی ارزش‌های اجتماعی آن به دست فراموشی سپرده شده است؛ به طوری که با توجه به رسانه‌ای شدن جهان امروز، در ورزش‌های قهرمانی شاهد تغییر در رویه ورزش و توجه به بُعد رقابتی آن هستیم. این در حالی است که اسلام توجه ویژه‌ای به حفظ ارزش‌ها دارد (۷). از دست رفتن روح ورزش و اخلاق ورزشی در جامعه ورزشی چالش دیگری است که دنیای کنونی با آن در ارتباط است (۸). همچنین با توجه به تغییر سبک زندگی، بسیاری از بیماری‌ها مانند چاقی و امراض مرتبط با آن نمود پیدا کرده است (۹). با توجه به چالش‌های مطرح شده، این پژوهش با هدف بررسی دیدگاه اسلام درباره نقش فعالیت بدنی در حفظ سلامتی و تندرستی با استفاده از قرآن کریم و روایات صورت گرفته است.

روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی است. برای استخراج و تحلیل متون با کلیدواژه‌های اسلام، آیات قرآن، احادیث، فعالیت بدنی، تندرستی، پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در منابع اسلامی شامل قرآن کریم، احادیث معتبر معصومین (ع) و تفاسیر قرآنی چون تفسیر المیزان و بحارالانوار و همچنین نرم‌افزار جامع‌الاحادیث و جامع‌التفاسیر و نیز پایگاه‌های اطلاعاتی مانند ایران‌داک، مگیران، پابمد، اس‌آی‌دی، ریسرچ‌گیت و ساینس دایرکت جست‌وجو شد.

یافته‌ها

روح و حقیقت انسان و اخلاق اصل و جسم و کارهای جسمانی فرع هستند؛ البته فرعی که پرورش آن برای به ثمر رسیدن اصل الزامی است. اسلام ویژگی‌های یک ورزشکار مسلمان را داشتن ایمان، امین بودن، داشتن دانش و بینش وسیع، سبقت در کار خیر، حمایت از مظلوم، گذشت و بخشش و پرهیز از غرور بیان می‌کند. بارزترین نمونه یک ورزشکار در اسلام حضرت علی (ع) است که قدرت بدنی بی‌نظیری داشتند. آن حضرت برای حفظ سلامت و آمادگی جسمانی خود همیشه ورزش‌هایی مانند شمشیربازی و اسب‌سواری انجام می‌دادند و به اسدالله الغالب یعنی شیر همیشه پیروز خدا ملقب شده‌اند (۴). بدون تردید، بین تن و روان ارتباط نزدیک و نیرومندی وجود دارد. به این دلیل است که در اسلام تنها به تربیت و

استخدام نما، زیرا بهترین کسی است که می‌توانی استخدام کنی؛ او قوی و امین است» (۵).

تیراندازی یکی از مهم‌ترین ورزش‌های اسلامی است که در قرآن و احادیث و سیره نبوی به آن تأکید شده است. خداوند در آیه ۱۷ سوره انفال به پیامبر خود می‌فرماید: «ای پیامبر تو تیر نینداختی بلکه خداوند تیر انداخت» (۱۰). آموزش تیراندازی یکی از حقوق فرزند بر والدین یاد شده است و اسلام والدین را به آموزش آن امر می‌کند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «فرزندان خویش را تیراندازی آموزید که این عمل باعث سرشکستگی دشمن است» (۱۵). تمرین و مسابقه تیراندازی و اسب‌سواری از تفریحات سالمی است که برای پرکردن اوقات فراغت به آن امر شده است. پیامبر (ص) می‌فرماید: بهترین بازی‌ها در پیشگاه خداوند تعالی اسب‌دوانی و تیراندازی است (۵، ۱۶)؛ همچنین: «کسی که تیراندازی بیاموزد و آن را ترک کند یکی از نعمت‌های خداوند را ترک کرده است» (۱۷). حضرت در جایی دیگر فرموده‌اند: «تیراندازی بهترین تفریحات شماس است و بر شما باد آموختن تیراندازی؛ زیرا آن بهترین سرگرمی برای شماس است (۱۸). همچنین: «همانا زمین بر شما گشوده می‌شود و دنیا شما را کفایت خواهد کرد؛ پس هیچ یک از شما هنگامی که سرگرم تیراندازی است احساس عجز و سستی نکند» (۱۸). پیامبر اکرم (ص) درباره شنا نیز فرموده‌اند: «حق فرزند بر پدرش آن است که نوشتن، شنا کردن و تیرانداختن را به او بیاموزد و او را جز با غذای خوب و حلال تغذیه نکند» (۱۵). همچنین فرموده‌اند: «پسرانتان را شنا و تیراندازی بیاموزید» (۱۵). اسب‌سواری نیز از جمله ورزش‌هایی است که در اسلام بر آن تأکید شده است. خداوند برای فضل و برتری مسلمانان بر کفار آنان را امر و تشویق به تجهیز نیرو می‌کند. خداوند متعال در آیه ۶۰ سوره انفال می‌فرماید: «و شما ای مؤمنان در مقام مبارزه با آنها، خود را مهیا کنید و تا آن حد که می‌توانید از آذوقه و آلات جنگی و اسبان سواری برای تهدید دشمنان خدا و دشمنان خود فراهم سازید» (۱۷، ۱۹).

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی و دین قدمتی به موازات تاریخ خلقت انسان دارند و هر دو نیز توأمان به رفاه اجتماعی و سلامت افراد جامعه کمک کرده‌اند (۱۸، ۲۰). شرکت در ورزش‌های اجتماعی مختلف ممکن است به رشد ارزش‌های مذهبی مانند صداقت، وقت‌شناسی، برادری،

همین جهت، سرانجام از قوم جالوت - که در ساحل دریای روم، بین فلسطین و مصر می‌زیستند - شکست خوردند و ۴۴۰ نفر از شاهزادگان‌شان نیز به اسارت جالوتیان درآمدند. این وضع چندین سال ادامه داشت تا آنکه خداوند پیامبری به نام اشموئیل را برای نجات و ارشاد آنان برانگیخت. بنی اسرائیل گرد او اجتماع نمودند و از او خواستند رهبر و امیری برایشان انتخاب کند تا همگی تحت فرمان و هدایت او با دشمن نبرد کنند و عزت از دست رفته خویش را بازیابند. اشموئیل به درگاه خداوند روی آورد و خواسته قوم خود را به پیشگاه حضرت احدیت عرضه داشت. به او وحی شد که طالوت را به پادشاهی ایشان برگزیدم: «و قال لهم نبیهم ان الله قد بعث لکم طالوت ملکاً»؛ «و پیامبرشان به آنان گفت: خداوند طالوت را برای زمامداری شما مبعوث (و انتخاب) کرده است» (۴). از آنجا که طالوت مردی کشاورز بود و توانایی مالی چندانی نداشت، اشراف با انتخاب وی مخالفت نمودند: «قالوا انی یکون له الملك علينا و نحن احق بالملک منه و لم یؤت سعة من المال»؛ «گفتند: چگونه او بر ما حکومت داشته باشد، با اینکه ما از او شایسته‌تریم؟ و او ثروت زیادی ندارد» (۵). او نه ثروت و قدرت مالی دارد و نه موقعیت اجتماعی و خانوادگی؛ زیرا از خاندان نبوت و پیامبری و همچنین از خاندان پادشاهی نیست. اشموئیل در پاسخ گفت: «ان الله اصطفیٰ علیکم و زاده بسطه فی العلم و الجسم»؛ «خداوند او را بر شما برگزیده و علم (و قدرت) جسم او را وسعت بخشیده است» (۵). چنانکه ملاحظه می‌شود، اشموئیل پیامبر دو خصلت (گسترش علمی و توانایی جسمی) را بر دو خصوصیت دیگر، یعنی قدرت مالی و افتخارات نژادی و نسبی، فضیلت و ترجیح می‌دهد (۱۴) و دارنده این دو خصلت را برای احراز مقام رهبری شایسته‌تر می‌داند. در اینجا قدرت بدنی با صراحت یک مزیت و فضیلت مطرح شده و در کنار علم و قدرت علمی قرار گرفته و با آن مقایسه شده است.

فعالیت بدنی در دیدگاه پیامبر و ائمه اطهار

اسلام ویژگی‌های یک ورزشکار مسلمان را در سلامت جسم و روح می‌داند. در برخی از آیات قرآن قوی‌بودن با امین‌بودن قرین شده و گویا مکمل یکدیگر دانسته شده است. در داستان حضرت موسی (ع) و دختران حضرت شعیب (ع) آمده است که وقتی دختر حضرت شعیب (ع) می‌خواهد حضرت موسی (ع) را برای استخدام‌شدن به پدر خود پیشنهاد کند به دو ویژگی مثبت وی اشاره می‌کند و می‌گوید: «ای پدر! موسی را

بر اساس نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود به رسالت تاریخی فعالیت بدنی که در آن نقش اجتماع محور ورزش بر نقش فردمحوری آن غالب است، توجه گردد؛ زیرا آموزه‌های دینی بر این مهم تأکید داشته‌اند. علاوه بر این، جهت بالا بردن فرهنگ فعالیت بدنی پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌هایی با هدف بررسی سیر تحول تاریخی - فلسفی فعالیت بدنی از دوره باستان تا به امروز صورت گیرد.

قدردانی

از حمایت‌های دانشگاه شهرکرد قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، پژوهش حاضر حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان صورت گرفته است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

مشاور پژوهشی و کمک در نگارش مقاله: مؤلف اول؛ فکر اولیه و تحقیق و نگارش بخشی از مقاله: مؤلف دوم.

References

- Mehraki B, Gholami A. Physical and mental health in Islam. Middle East J Fam Med. 2017;7(10):142-8.
- Amiri-Paryan S, Doroudian AA, Honari H, Safania AM. Developing a model of the factors affecting the expansion of endowments and the entry of donors into sports based on developing justice in sports and promoting community health. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(2):20-35. (Full Text in Persian)
- Bourdier P, Simon C, Bessesen DH, Blanc S, Bergouignan A. The role of physical activity in the regulation of body weight: The overlooked contribution of light physical activity and sedentary behaviors. Obes Rev. 2023;24(2):e13528-e.
- Majlesi MB. Bihar al-Anvar. Beirut: Dar al-Kitab al-Islamiyyah; 1983.
- Bahrololoum H, Emami Rooshnavand M. Thematic analysis of physical education and improvement of physical strength based on Quran verses. Res Educ Sport. 2018;6(15):73-94.

شخصیت و انضباط منجر شود (۲۰). همچنین مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت در ورزش نه تنها برای تقویت و حفظ سلامت جسمی و روانی مهم است، بلکه در ایجاد حس لذت و رضایت در شرکت‌کنندگان نیز مهم است. محققان نشان داده‌اند که درگیر شدن در ورزش بدنی و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی، سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد (۲۱). علاوه بر این، پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله دیابت، کلسترول بالا، بیماری عروق کرونر و پوکی استخوان با افزایش مشارکت در فعالیت‌های جسمانی امکان‌پذیر است (۲۲). از لحظه‌ای که انسان پا به این جهان نهاده، فعالیت بدنی خود را آغاز کرده است و گویا تحرک و فعالیت بدنی در سرشت او است. زمانی که جنین در رحم قرار دارد تحرک و فعالیت برای رشد و حیات او ضروری است و همچنان با رشد و تکامل او تحرک و فعالیت بدنی از ضروریات زندگی او و لازمه سلامتی او است.

همانند سایر اعمال، در دین اسلام به مقصود و هدف از انجام فعالیت بدنی توجه ویژه‌ای شده است. در همین زمینه در دین اسلام بُعد اجتماع محور ورزش و فعالیت بدنی از بُعد فردمحور ورزش ارزشمندتر تلقی می‌شود. برای نمونه به نظر می‌رسد در جوامع کنونی که به فواید فردمحوری تمرین‌های بدنی و بدن‌سازی توجه می‌شود، این تمرین‌ها بیشتر با هدف سلامتی خود فرد انجام می‌شود و به بُعد رسالت اجتماعی آن کمتر توجه شده است. در گذشته به بُعد اجتماعی فعالیت بدنی مانند فتوت و جوانمردی بیشتر توجه می‌شده است و افراد به جهت انجام فعالیت‌های اجتماعی، ورزش می‌کردند؛ مانند زمانی که مردم در کشاورزی‌ها و مراسم‌های اجتماعی مشارکت می‌کردند. از جمله اصول مهم در فعالیت بدنی و ورزش می‌توان به احترام به حقوق دیگران، تحمل، تواضع، انضباط و رعایت اصول اشاره کرد که همگی با ارزش‌های اسلامی سازگارند. به نظر می‌رسد توجه به بُعد اجتماعی ورزش، ارزشمندتر باشد؛ زیرا در این بُعد به تأمین سلامت جسم و روح انسان‌ها در جامعه و حفظ اصول و ارزش‌ها توجه بیشتری شده است.

محدودیت‌های پژوهش

در این پژوهش محدودیتی وجود نداشت.

پیشنهاد‌های پژوهش

6. Ekholm D. Sport as a means of responding to social problems. *Rationales Gov Welfare Soc Change*. 2016; 2(1):50-65.
7. Azizabadi-Farahani F, Soltanizadeh N, Heydari D, Zahedi M, Yaghoobi-Razgi S. Cultural crisis and ways forward considering social health using management style derived from the Quran and religious pioneers of Islam. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2019; 5(2):127-37. (Full Text in Persian)
8. Nedaei T, Alavi KH. Exercise ethics with a fair play approach. *Q J Qom Univ*. 2008;10(2):187-220.
9. Wang S, Yan D, Hu X, Liu J, Liu D, Wang J. Comparison of attitudes toward the medical student-led community health education service to support chronic disease self-management among students, faculty and patients. *BMC Med Educ*. 2023;23(1):1-12.
10. Sadouq S. Amali. Qom: Al-Alamy Publications Corporation.
11. Marwat MK, Zia-ul-Islam S, Waseem M, Khattak H. Islamic perspectives with reference to health and participation in sports. *Asian J Soc Sci Humanit*. 2014; 3(3).
12. Tamimi Amedi AF. *Ghurar al-Hikam*. Tehran: University of Tehran Press; 1987.
13. Jasim SK. Historical review: Athletics and heroic sports encouraged and played during the Islamic period and in Greece. *Turk J Comput Math Educ*. 2021; 12(12):4337-42.
14. Aldousari B. The history and philosophy of sport in Islam. Riyadh: Al-Obikan Publishing; 1999.
15. Walseth K, Amara M. *Islam and Leisure*. [place unknown]: Palgrave Macmillan; 2017.
16. Marwat MK. *Islamic Perspectives with Reference to Health and Participation in Sports*. *Asian J Soc Sci Humanit*. 2014;3(3).
17. Gierlichs J. *Horse Games in Islamic Art*. [place unknown]: [publisher unknown].
18. Moshtagh Khorasani M, Dwyer B. Depictions of archery in Sassanian silver plates and their relationship to warfare. *Gladius*. 2018;38:125-58.
19. Schiettecatte J, Zouache A. The Horse in Arabia and the Arabian Horse: Origins, Myths and Realities. *Arabian Humanities*. 2017;8.
20. Jona IN, Okou FT. Sports and religion. *Asian J Manag Sci Educ*. 2013;2(1).
21. Khodadad Kashi S, Mirzazadeh ZS, Saatchian V. A systematic review and meta-analysis of resistance training on quality of life, depression, muscle strength, and functional exercise capacity in older adults aged 60 years or more. *Biol Res Nurs*. 2023;25(1):88-106.
22. Shi Z, Wang L, Luan J, Yin L, Ji X, Zhang W. Exercise promotes bone marrow microenvironment by inhibiting adiponin in diet-induced male obese mice. 2023;15(1):19.