

قرآن و سبک زندگی اسلامی با تاکید بر فعالیتهای ورزشی

محمد تقی خورند

استادیار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری

m.khorand@sanru.ac.ir

چکیده

هدف: هر مکتب و مذهبی، سبک زندگی برای بشریت ارائه می‌دهد و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان ارائه می‌نمایند. سبک زندگی اسلامی با تمام ابعاد زندگی افراد مرتبط است و تاثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روانی افراد دارد. امام حسین (ع) در مورد حفظ سلامتی و تندرستی می‌فرمایند: در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدنهای خود کوشا باشید. لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی مفهومی قرآن و سبک زندگی اسلامی با تاکید بر فعالیتهای ورزشی، بود

روش‌شناسی: روش تحقیق بر مبنای کیفی و تحلیل محتوا بود و در واقع بر اساس جستجوی مروری و کتابخانه‌ای و بررسی مستندات به طرق مختلف، انجام شد.

یافته‌ها: وقتی سخن از سبک زندگی اسلامی و حیات طیبیه به میان می‌آید، دو امر در ذهن تداعی می‌شود. به دیگر سخن گزاره حاکی از سبک زندگی اسلامی و حیات طیبیه، متضمن دو گزاره دیگر هم هست: الف) وضع موجود جوامع بشری دچار آسیب‌ها و آفت‌زده سبک زندگی غیراسلامی است. ب) چپستی و چگونگی سبک زندگی اسلامی و حیات طیبیه و دیگری امکان حصول به این سبک زندگی است. الگوی زندگی و سبک زندگی غربی بر اساس مصرف‌گرایی و اخلاق‌ستیزی و ناهنجاری‌ها بنا گردیده است، اما سبک زندگی دینی بر مبنای استعلا و با هدف رسیدن به مقام قرب حضرت حق بنا شده است. بررسی آیات و روایات در زمینه ورزش نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی، سبکی جامع است و به تمام نیازهای بشر توجه دارد، هر چند که ورزش و تربیت بدنی نیز باید وسیله‌ای برای تزکیه و تعالی باشد. امام محمد باقر (ع) می‌فرمایند: صحت و تندرستی بهترین نعمت و هدیه خداوندی است و در حقیقت سرمایه‌گذاری در ورزش به انسان فرصت میدهد تا بتواند مدت زیادی از عمر را با سلامتی زندگی کند و سلامتی را در سایه ورزش بدست آورد.

بحث و نتیجه‌گیری: اگر نهاد تربیت‌دینی و ورزش در جامعه نتواند هنجارها و ارزشها و فرهنگ پذیرفته شده جامعه را به ورزشکاران، به ویژه جوانان، منتقل نماید و الگوی يك فرد تربیت شده جسمانی با انتظارات و توقعات جامعه همسو و هماهنگ نباشد، نتوانسته است به وظایف و مسئولیتهای اصلی خود بطور اثربخش عمل نماید. بنابراین با توجه به این که در جوامع اسلامی کلیه سیاستگذارها در خدمت مکتب می‌باشد. لذا تربیت‌دینی نیز جدای از این اصل کلی نبوده و ضمن اینکه پیریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله‌ای است که در کمال و تعالی انسانها موثر بوده و میتواند گامی در جهت اهداف غایی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی اسلامی، سبک زندگی غربی، قرآن، فعالیتهای ورزشی

مقدمه

واژه سبک زندگی که در ادبیات امروزی به مثابه واژه ای مهم و کلیدی مطرح شده است، از نظر لغوی و موارد کاربرد، گستره وسیعی را دربر میگیرد؛ یعنی از رفتارهای خاصی که هر فردی برای زندگی خود برمی‌گزیند تا رفتارهای خانوادگی، فامیلی، محلی، شهری، کشوری و بین‌الملل

قابل اطلاق است. از این منظر، می‌توان سبک زندگی را ویژگی‌های رفتاری انسان تعریف کرد و بر اساس اختلاف این ویژگی‌ها، تعدد سبک‌ها را در نظر گرفت.

اما این ویژگی‌ها از دیدگاه‌های مختلف به اشکال گوناگونی قابل تقسیم است؛ گستره این تقسیم‌بندی سبک زندگی فردی، خانوادگی، گروه خاص، افراد یک شهر یا منطقه و زندگی‌های بین‌المللی را شامل می‌شود. شایسته است در مردم‌شناسی به صورت توصیفی به بیان این مسائل پردازند. اینکه ساکنان هر منطقه‌ای چه ویژگی‌های رفتاری دارند، خود به خود بار ارزشی مثبتی یا منفی ندارد. این یک نوع تقسیم‌بندی به لحاظ گستره متعلق است. نوع دیگر تقسیم‌بندی از نظر عواملی است که در این ویژگی‌ها مؤثر است؛ یعنی گاهی عوامل طبیعی، اقلیمی و جغرافیایی مانند نوع آب و هوا یا غذاها یا لباس و عوامل اجتماعی و تاریخی در آن مؤثر است. در نهایت، عوامل فرهنگی یا به تعبیر دیگر عوامل ارزشی منشأ این تقسیم‌بندی می‌شود؛ یعنی روش‌های زندگی جوامع مختلف را ارزشگذاری، و بر این اساس خوب یا بد بودن کاری را مشخص می‌کنند که نتیجه آن انتخاب روش خوب است.

سبک زندگی از جمله مسائلی است که در سال‌های اخیر در سطوح ملی و بین‌المللی توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده است. در علوم مختلف تعاریف متفاوتی از سبک زندگی ارائه می‌شود. روان‌شناسان آن را شیوه زندگی فرد برای جبران کمبودها و رسیدن به خودشکوفایی و اهداف زندگی در دوره‌های مختلف سنی میدانند و جامعه‌شناسان آن را الگوی زندگی و نحوه مصرف تعریف می‌کنند که به صورت فردی و گروهی تحت تأثیر محیط و فرهنگ و طبقه اقتصادی و سایر موارد شکل می‌گیرد.

در علوم پزشکی و سلامت هم به سبک زندگی به لحاظ تأثیر در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت جسمی و روانی توجه ویژه‌ای شده و مواردی چون رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمنسازی در مقابل بیماری‌ها را شامل می‌شود.

اسلام با تشریح جزئیترین مسائل در ابعاد مختلف، منشور کاملی از سبک زندگی را به تصویر می‌کشد که با شناساندن بایدها و نبایدها و چگونگی رفتار در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اقتصادی اجتماعی سیاسی، سلامت و هر چه که به رشد و سعادت انسان کمک کند، کمال دنیوی و اخروی او را تضمین خواهد کرد. بنابراین می‌توان سبک زندگی اسلامی را نموده‌های رفتاری نسبتاً پایدار که برخاسته از عقاید، عادات، نگرش‌ها و معیارهای اخلاقی اجتماعی مورد تأیید اسلام بوده و شیوه زندگی فرد را در راستای عبودیت رقم می‌زند تعریف کرد.

بیان مسئله

اسلام دینی جامع است که به همه زوایای زندگی انسان توجه دارد و در همین راستا ورزش را یکی از نیازهای بشر می‌داند. قرآن کریم، احادیث، روایات نیز بر اهمیت نیرومندی جسم در کنار تقویت روح و روان تأکید می‌کند. برای روشن شدن این مطلب به برخی از آیات قرآنی اشاره می‌شود:

1. یکی از نعماتی که خداوند به طالوت در مقابله با جالوت عطا کرد قدرت علمی و جسمی بود: «وَزَايَةُ بَسْطَةٍ فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (بقره 247).

3. قرآن کریم حضرت داوود (ع) را که جوانی کم سن و سال بود به عنوان فردی شجاع به تصویر میکشد: «هَرَمُوهُمْ بِإِذْنِ اللَّهِ وَقَتَلَ دَاوُودُ جَالُوتَ وَآتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَهُ مِمَّا يَشَاءُ» (بقره 25)

نکته مهمی که از این آیات استنباط می‌شود این است که خداوند در کنار قدرت و توان بدنی حکمت و دانش نیز به این دو پیامبر آموخته است.

2. در باره تقویت بنیه دفاعی و رزمی در قرآن آمده است: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» (انفال 60)

علاوه بر آیات قرآنی احادیث و روایات نیز به مساله ورزش توجه داشته‌اند: طبق احادیث ورزش‌های مورد علاقه پیامبر عظیم‌الشان اسلام تیراندازی، سوارکاری، کشتی و شنا بوده است که در اینجا به ذکر احادیثی از آن حضرت در باره این ورزش‌ها می‌پردازیم:

1. «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَ الرَّمَايَةَ؛ شَنَا وَ تِيرَ اندازی را به فرزندان خودتان بیاموزید»
 2. «أَحَبُّ اللّٰهُ إِلَى اللّٰهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَ الرَّمْيِ؛ بهترین بازی ها در پیش خداوند متعال مسابقه اسبدوانی و تیر اندازی است»
 3. «إِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الرَّجُلَ الْقَوِيَّ؛ خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد»
 این نوشتار به جایگاه و اهمیت ورزش پرداخته است. با توجه به مفاد آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع)، در نظام تربیتی اسلام، بر تربیت اخلاقی، عقلانی و جسمانی تأکید و سفارش فراوان شده است. ورزش از مصادیق تربیت جسمانی است. ورزش بر دو بعد روح و جسم انسان تأثیر گذاشته و آنها را شاداب و با طراوت میسازد.
 از رهنمودهایی که اسلام در باره بهداشت فردی و اجتماعی، تغذیه سالم و کافی و ورزشها و تفریحات سالم و کار و کوشش، و اشیاع غریز در حد متعادل داده است، میتوان به اهداف او در تربیت و پرورش جسم پی برد. همان گونه که جسم انسان نیازمند استراحت و تفریح است، روح وی نیز به سرگرمیهای مفید و اموری که کسالت و خستگی را از او دور و نشاط را برایش به ارمغان بیاورد محتاج است.
 ورزش یکی از بهترین موارد برای پرکردن اوقات فراغت است. ورزش روحیه شجاعت و از خودگذشتگی، مبارزه با ظلم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت میکند و اراده وی را قوی میکند.

اسلام در باره تربیت بدنی راهنماییهای فراوانی دارد: تیراندازی و سوارکاری و ورزشهای بدنی به طور عموم جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است. روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابتی از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده اند که تحت عنوان «سبق و رمایه» معروف است.

در اسلام به تفریحات سالم و ورزش اهمیت داده شده و حتی شرط بندی در برخی مسابقات، همچون اسب سواری و تیراندازی، مجاز دانسته شده است؛ البته در اسلام بر عنصر «سالم بودن و حلال بودن» سرگرمیها تأکید شده است؛ زیرا تفریحات ناسالم نه تنها خستگی و مشکلات کار را کم نمیکند، بلکه روح و اعصاب انسان را خسته کرده و از بازده کارهای بعدی میکاهد. (محمدعلی رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ج ۱۰، ص ۴۷).

فرازی از فرمایشات مقام معظم رهبری در دیدار ورزشکاران جانباز، ۲۳ / ۰۶ / ۱۳۷۴، همینکه ما برای شما که قهرمانان ورزشی هستید، ارزش قائل هستیم، نشاندهنده این است که ورزش در جامعه ما با ارزش است. از این رو، مردم هم باید پیرو شما که قهرمانان ورزشی هستید و در میدانهای مختلف، جوهر ملت خودتان را نشان میدهند، به دنبال ورزش بروند. نمیخواهیم همه قهرمان شوند و نمیشوند هم؛ اما میخواهیم همه به این نقطههای اوج بنگرند تا انگیزه پیدا کنند و به دنبال آن بروند؛ به حدی که هیچکس نباشد که ورزش نکند. بنده مایلیم که جامعه و کشور ما اینگونه باشد.

روش و یافتهها

روش تحقیق بر مبنای کیفی و تحلیل محتوای متون دینی بود و در واقع بر اساس جستجوی مروری و کتابخانهای و بررسی مستندات به طرق مختلف، انجام شد.
 یافتهها حاکی از آن است که بهبود سبک زندگی از عوامل اساسی در توسعه سلامت اجتماعی بوده و یکی از ابعاد تأثیرگذار در کیفیت زندگی میباشد. عوامل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ... هم میتوانند سبب ارتقاء سلامت شده و هم میتوانند به آن صدماتی وارد سازند، که تمام این عوامل به سبک زندگی افراد بر میگردد. کاهش نابرابریهای موجود در زمینه سلامت و اطمینان از وجود منابع و فرصتهای برابر برای قادرسازی مردم به منظور ارتقاء سلامت ضروری میباشد و این امر مستلزم وجود محیط های حمایتگر، دستیابی به اطلاعات، دارا بودن مهارتهای زندگی و فرصتهای لازم برای داشتن انتخابهای سالمتر است.
 رویکرد اصلی در تربیت اخلاقی پرورش استعدادهاي اخلاقي و رسیدن به کمالات اخلاقي است. در حالیکه در تربیت ورزشي، هدف شکوفايي استعدادهاي جسماني، شکستن رکوردها و پیروزي

در مسابقات ورزشی است. برای دستیابی به موفقیت، این دو مکمل یکدیگر هستند و جدایی بین آنها امکانپذیر نیست.

آموزش، شیوه تربیت، محیط فرهنگی جامعه، تمرین و تکرار، از منابع بسیار مهم و اثرگذار در شکلگیری ویژگیهای اخلاقی انسان به خصوص جوانان به شمار میروند. همچنین اگر نهاد تربیت-بدنی و ورزش در جامعه نتواند هنجارها و ارزشها و فرهنگ پذیرفته شده جامعه را به ورزشکاران، منتقل نماید و الگوی یک فرد تربیت شده جسمانی با انتظارات و توقعات جامعه همسو و هماهنگ نباشد، نتوانسته است به وظایف و مسئولیتهای اصلی خود بطور اثربخش عمل نماید.

بنابراین با توجه به اینکه در جوامع اسلامی کلیه سیاستگذارها در خدمت مکتب میباشد. بنابراین تربیت بدنی نیز جدایی از این اصل کلی نبوده و ضمن اینکه پیریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیلهای است که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و میتواند گامی در جهت اهداف غایی انسانها که همان سیر الی ... است بردارد.

نتیجهگیری

از آنجا که موضوع سبک زندگی اسلامی و نیز تأثیر آن بر سلامت اجتماعی جامعه، آنگونه که شایسته این مهم باشد، چندان مورد توجه قرار نگرفته است، پژوهش در سبک زندگی اسلامی و ویژگیهای زندگی مرتبط با آن میتواند ما را به سلامت اجتماعی مورد قبول اسلام رهنمون سازد.

حضرت امام خمینی (ره) در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیتبدنی، در اهمیت ورزش و تلفیق آن با ایمان و تهذیب نفس چنین فرمودند: «مملکت ما همان طوری که به علما و دانشمندان احتیاج دارد، به این قدرت شما هم احتیاج دارد. این قدرت وقتی با ایمان باشد، وقتی که زورخانه با قرآن باشد، با ایمان باشد، پشتوانه یک ملت است. وقتی قهرمانها، قهرمانهای اسلامی باشند، پشتوانه یک ملت هستند؛ بازوی یک ملت هستند... ورزشکار با ایمان، روحانی با ایمان، دانشگاهی با ایمان، بازاری با ایمان، دهقان و کشاورز و کارگر با ایمان، اینها میتوانند پشتوانه یک ملت باشند و نگذارند دستهای خائنه کسانی که میخواهند همه چیز ما را ببرند، قدرت مادی ما، قدرت معنوی ما را از بین ببرند، اینها ایند که نمیگذارند. ایمانتان را تقویت کنید، به اسلام پناه ببرید؛ همزمان به اسلام پناه ببریم. همه جا یاد خدا باشیم. من میدانم که ورزشکارها در گودهای زورخانه یاد خدا هستند، یاد امیرالمومنین هستند. تقویت کنید این یاد خدا را. تقویت کنید این یاد مولا را و همه با قدرت، همه با ایمان، انشاءالله به پیش بروید». (سید روح الله خمینی، صحیفه امام، ج ۸، ص ۳۶-۳۵).

حضرت آیتالله خامنهای در ضرورت و اهمیت ورزش و تقویت جسم و همراه ساختن آن با تزکیه و تهذیب نفس میفرماید: «جسم انسان بدون ورزش، ضعیف و لاغر و بیقدرت خواهد بود. هرکسی باشید، هر چه بنیه قوی و نیرومند داشته باشید، اگر ورزش نکردید و خوردید و خوابیدید، بدن ضعیف میماند؛ شکی در این نیست. همچنانی که اگر ورزش نکنید، بدن شما آن رشد لازم را نمیکند، زیباییهایی هم دارد که ورزش آنها را آشکار خواهد کرد؛ بدون ورزش نمیشود. روح شما هم عینا همینطور است. بدون ورزش، بدون تمرین و ریاضت، ممکن نیست شما قوی بشوید. ای بسا انسانهایی هستند با جسمهای نیرومند و زیبا، ولی با روحهایی لاغر، زشت، ناتوان و ضعیف؛ این به درد نمیخورد». (سید علی خامنهای، بیانات در دیدار با اقشار مختلف مردم؛ روز سیام ماه مبارک رمضان، ۱۳۶۹/۰۲/۰۶، ص ۶۱).

بررسی آیات و روایات در زمینه ورزش نشان میدهد که سبک زندگی اسلامی، سبکی جامع است و به تمام نیازهای بشر توجه دارد؛ هر چند که ورزش و تربیتبدنی نیز باید وسیلهای برای تزکیه و سیر الیاله باشد.

منابع

1. احمدی سمیرا، خبیری محمد، 1397، همبستگی سبک زندگی اسلامی با شادکامی در ورزشکاران، فصلنامه علمی پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، دوره ۳، شماره ۱ - ص 13_9.
2. حیرت فاطمه، 1391، سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و اهل بیت با تاکید بر خانواده، ششمین همایش بینالمللی پژوهشهای قرآنی
3. شریعتی علی، 1395، ورزش و سبک زندگی، دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیتدنی ایران.
4. طالبیمقدم مسعود، طالبیمقدم فهیمه، 1397، تأملی در رابطه تأثیر سبک زندگی اسلامی بر سلامت اجتماعی انسان، دومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت.
5. عبادی بی بی نجمه، زارع حسینیاباد فاطمه، زارع حسینیابادی مینا، 1398، بررسی رابطه سبک زندگی با شادی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر یزد، سومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت.
6. فیلهکش مریم، 1395، ورزش و سبک زندگی اسلامی، پایگاه بصیرت، گروه فرهنگی.
7. کریمیان جهانگیر، شکرچیزاده اصفهانی پریوش، کریمیان فاطمه، 1392، اثرات ورزش در سبک زندگی اسلامی و ارزشهای اخلاقی. کنگره پیشگامان پیشرفت.