

## تحلیل و بررسی آیات مرتبط با ورزش، توانمندی های جسمانی و فعالیت های بدنی در قرآن

رسول حسن یزدی

گروه تربیت بدنی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

رضا نیکبخش (نویسنده مسئول)

nikbakhsh\_reza@yahoo.com

گروه تربیت بدنی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

حجۀ الاسلام و المسلمین هادی حسینخانی

### چکیده

ورزش یک پدیده اجتماعی-فرهنگی است که تأثیرات بسیار زیادی بر جنبه های مختلف یک جامعه دارد و با توجه به وضعیت فرهنگی و دینی کشور، ضروری است این پدیده به معنای واقعی مورد ارزیابی قرار گیرد. از سوی دیگر حرکت کلی مردم جهان به رغم خواست دولتها و ابرقدرتها، اسلام گرایانه و علی الدوام به گرایش روزافزون به سوی اسلام است و پیام این دین آسمانی، این است که اسلام برنامه ی جامع و کامل زندگی (در تمامی زمینه ها) برای مردم و جامعه است. از آنجایی که اصلی ترین منبع اسلام کتاب مقدس قرآن می باشد، پژوهش حاضر برآن گردید که بیان این کتاب شریف در مباحث مربوط به ورزش و فعالیت های بدنی و توانمندی های جسمانی را بررسی نماید تا ملاک و معیار اولیه اسلام در این موضوع روشن تر شود. روش تحقیق حاضر از نوع تحلیل محتواست که جمع آوری داده ها، کتابخانه ای است. نتایج حاصل از این تحقیق نشان می دهد تعداد آیاتی که در رابطه با موضوع پایان نامه وجود دارد؛ اولاً بیش از تعدادی است که تاکنون در مقالات و یا کتب مرتبط با موضوع پایان نامه به آنها استناد می شده؛ و ثانياً هرچند داشتن توان جسمانی در قرآن به عنوان یک ارزش مطرح شده اما ملاکها و معیارهای قرآن در زمینه پرداختن به ورزش و توانمندی های جسمانی با آنچه در جامعه کنونی می بینیم کاملاً متفاوت است. در نهایت می توان بیان داشت این تحقیق به عنوان یک تحقیق بنیادی قابل ارائه است. واژه های کلیدی: قرآن، آیات، توانمندی های جسمانی، فعالیت های بدنی، ورزش.

## مقدمه

ورزش یکی از نظام‌های مهم تربیت اسلامی است و از پشتوانه‌های نیرومندی در قرآن کریم و سنت پاک برخوردار می‌باشد. چنان‌که رخدادهای زندگی اجتماعی، در قبل و بعد از بعثت رسول خدا (ص) و در دوره خلفای راشدین، آکنده از وقایع ورزشی است و همواره از حمایت و تأیید مردم و پیشوایان و علمای دین برخوردار بوده است. دین مقدس اسلام نیز خود به مسلمانان و شیعیان سفارش فرموده که همواره ورزش کنند تا با کسب توانایی از آسیب‌های جسمی و روحی و روانی به دور بمانند چنانکه پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید عقل سالم در بدن سالم است (ناصری، ۱۳۹۲). از سوی دیگر داشتن بدن نیرومند و سالم انسان را در راه انجام وظایف دینی و رسیدن به اهداف عالی‌ه‌ی عبادی کمک خواهد کرد؛ قرآن، کتاب آسمانی اسلام، بزرگ‌ترین سرمشق و راه‌گشای زندگی انسان‌ها در همه شوون و امور، تا روز قیامت است. در این کتاب بزرگ و بی‌نقص - که کلام خالق انسان و تمام هستی می‌باشد - آیاتی وجود دارد که به گونه‌ای بر اهمیت توانمندی‌های جسمانی و نیرومند سازی جسم در کنار تقویت روح و بعد عملی دلالت دارد. بنا به احادیث و آیات قرآنی، مسلمانان نیاز برای انجام فعالیت‌های روزمره خود نیاز به بدنی سالم دارند که این کار از طریق انجام فعالیت‌های ورزشی و همگانی امکان‌پذیر است. از این‌رو فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر اساس رهنمودهای قرآن و سنت موجب بهره‌مندی فرد از سلامت بدنی گردند. در کل، اسلام و قرآن پیروان خود را به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و همگانی ترغیب می‌کند. به‌منظور شرکت در این مسابقات باید مقررات مبتنی بر اصول اسلامی رعایت شوند. می‌توان به شیوه تصریح‌شده در کتاب آسمانی در ورزش و فعالیت‌های ورزشی شرکت کرده و از اصول شریعت مانند رعایت اصل انصاف و عدل در مورد دیگران تبعیت نمود (عبدرحیم و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). اتفاق نظر تحقیقات در این بود که اسلام و قرآن، ایدئولوژی است که پیروانش را ترغیب می‌کند تا فعالیت‌های تفریحی، جسمانی و یا رقابتی انجام دهند. استفاده از متون مذهبی مثل اشعار قرآنی (سوره) و یا مطالب کتبی از آموزش‌های محمد رسول‌الله (حدیث) اغلب توسط بعضی از مسلمانان برای به تصویر کشیدن دیدگاه مثبت اسلام از ورزش، به‌کاربرده می‌شد (والست و فستینگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). برای مثال، فاروق و پارکر<sup>۳</sup> (۲۰۰۹). در پژوهش خود بیان کردند ادبیات اسلامی بر این باور است که محمد رسول‌الله و خلیفه ی دوم "عمر این خطاب" توصیه کردند که مسلمانان به کودکان خود هنر شنا، تیر اندازی و اسب سواری را آموزش داده و همچنین آن‌ها را تشویق به انجام رقابت‌هایی مثل تمرینات جسمانی و قوانین انضباطی، می‌کردند. همجواری ورزش و قوانین اسلامی با توجه به اندام فیزیکی نیز کشف شده بود. برای مثال، استفاده منظم از بدن و کنترل منظم در مصرف آب و غذا در ورزش‌های غربی مشابه با شرایط اسلام برای مسلمانان در مراقبت از بدنشان و بازبینی وضعیت سلامتشان، برای دستیابی به سطح بالایی از تناسب و استقامت جسمانی و تلاش برای پاکیزه کردن و خالص کردن ذهن، بدن و روح می‌باشد. واست و فستینگ (۲۰۰۳) نیز در این رابطه بحث کردند که مسلمانان، بدن جسمانی را به چه صورت به عنوان یک هویت اعطاء شده توسط خدا (خدایی) می‌نگرند که دارای نیازهای مخصوص به خود بوده و باید از آن مراقبت کنند همچنین کیزار<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود به جایگاه ورزش در پرتو قرآن، احادیث و آرای عالم مسلمان در اسلام پرداخت. وی نتیجه گرفت که اسلام به تربیت بدنی اهمیت داده است و برای برخی از مسابقات که مشمول قمار نیستند، جایز است. همچنین بیان کردند که از نظر حنفی، رقابت مشروع در یکی از چهار چیز شتر، اسب، تیر و پا می‌باشد. عبدرحیم و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی «ورزش و فعالیت بدنی در اسلام: بازتاب شرکت مسلمانان» پرداختند. آنها بیان کردند که ورزش و فعالیت بدنی را نمی‌توان ویژگی نوینی برای نژاد بشر به شمار آورد. از زمان خلق آدم و حوا، بشر در معرض حرکات فیزیکی متعدد نیازمند انرژی و توان بدنی قرار گرفت. چشم‌انداز ورزش و فعالیت‌های بدنی در طول تاریخ از منظر تمدن‌ها و فرهنگ‌های متفاوت تکامل فراوان یافته است. به‌طور کلی ورزش و فعالیت‌های بدنی در حفظ سلامت و شرایط جسمی فرد نیز نقش مهمی دارند. می‌توان بر این

<sup>1</sup> Abd Rahim et al

<sup>2</sup> Walseth & Fasting

<sup>3</sup> Farooq & Parker

<sup>4</sup> Kizar

<sup>5</sup> Abd Rahim et al

مسئله تأکید داشت که اسلام و قرآن پیروان خود را به توانمندی و سلامت سوق می دهد. نکته مهم حفظ بدن در شکلی صحیح بوده و نیز می توانیم از بروز تهدیدهای آسیب رسان پیشگیری نمود (عبدرحیم و همکاران، ۲۰۱۸). این تهدیدها اشکال مختلفی به خود گرفته و می توانند حیوانات وحشی و انسان (دشمن خدا) باشند، زیرا در قرآن صراحتاً آمده است:

و هرچه در توان دارید از نیروها و اسب های آماده بسیج کنید تا با این تدارکات دشمن خدا و خود و دیگری را جز ایشان که شما نمی شناسید و خدا آنها را می شناسد بترسانید و هر چیزی که در راه خدا خرج کنید پاداشش به شما بازگردانده شده و به شما ستم نخواهد رفت. (آیه ۶۰ سوره انفال).

و بر اساس این تفاسیر، آیه های کلی متعددی را مشخص می کنیم که به ماهیت خلق بشر مرتبط می گردد. آفرینش بشر پویا و قابل جابجایی است. توانایی و موجودیت ما منحصر به فرد است. استعدادهایی مانند احساس، معنویت، عقلانیت و مهارت بدنی به بشر اعطاء شده است. بنابراین وقتی به ورزش می پردازیم، تمام ویژگی های اعطاء شده توسط الله را بارور می سازیم.

به راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم. (آیه ۴ سوره انفال)

پس زمانی که انسان را خلق کردم از روح خود در او دمیدم؛ بنابراین در برابر او به سجده بیفتید (آیه ۲۹ سوره حجر)

با استعدادهایی که خداوند به بشر داده، می توان فعالیت های خود را حس کرده، شنیده و بدان گوش سپرد. این مسئله در ورزش بسیار حائز اهمیت است. در قرآن مجید خداوند به این سه توانایی اشاره کرده و می گوید که بشر باید از این توانایی ها به شیوه درخور و قدرشناسانه استفاده کند.

در کتاب آسمانی ما آمده است:

آنگاه او را درست اندام کرد و از روح خویش در او دمید و برای شما گوش و دیدگان و دل ها قرار داد، چه اندک سپاس می گذارید (آیه ۹ سوره سجده)

بنا به احادیث، مسلمانان نیاز برای انجام فعالیت های روزمره خود نیاز به بدنی سالم دارند که این کار از طریق انجام فعالیت های ورزشی و بدنی امکان پذیر است. از این رو فعالیت های ورزشی می توانند بر اساس رهنمودهای قرآن و سنت موجب بهره مندی فرد از سلامت بدنی گردند

در جایی دیگر، خداوند می گوید:

ای مردم، همه شما را نخست از مرد و زنی آفریدیم و آن گاه شعبه های بسیار و فرق مختلف گردانیدیم تا یکدیگر را بشناسید؛ همانا بزرگوارترین و بافتخارترین شما نزد خداوند باتقواترین شمایند. همانا خداوند کاملاً دانا و آگاه است. (آیه ۱۳ سوره حجرات)

بر اساس آیه فوق، درمی یابیم که ورزش پدیده ای جهانی بوده و بدون توجه به نژاد و ملیت انجام می گردد. و یا خداوند متعال در آیه ۳۲ سوره مائده میفرماید:

"مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا"

"هر کس، انسانی را بدون ارتکاب قتل یا فساد در روی زمین بکشد، چنان است که گویی همه انسانها را کشته؛ و هر کس، انسانی را از مرگ رهایی بخشد، چنان است که گویی همه مردم را زنده کرده است."

این آیه حداقل کاربردی که در زمینه ورزش دارد در مورد رشته نجات غریق و امدادگری کوهنوردی و پزشکیاران و به طور کلی کسانی است که نقش امدادی در ورزش را دارند، چرا که مسئله نجات جان افراد تنها در ورزش نیست، اما صدق این مسئله در ورزش به رشته های ذکر شده در بالا مرتبط است.

همچنین در آیه ۵۸ سوره نساء خداوند می فرماید:

"وَ إِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا"

" و چون میان مردم داوری می‌کنید، به عدالت داوری کنید. در حقیقت، نیکو چیزی است که خدا شما را به آن پند می‌دهد. خدا شنوای بیناست."

کلمه "داوری" یا همان قضاوت و حکم کردن که در این آیه ذکر شده، از شئونی است که جزء تفکیک ناپذیر ورزش امروزی است، چرا که امروزه ورزش بدون مسابقه معنا پیدا نمی‌کند و داوری نیز جزء لاینفک مسابقه است. به طور کلی باید اذعان داشت که ورزش امری اجتناب ناپذیر بوده و بسیاری از ورزشکاران در رویدادهای چندورزشی مانند المپیک و بازی‌های آسیایی شرکت می‌کنند. این رویدادهای ورزشی کلان مشابه فعالیت حج هستند که تمام ورزشکاران از ملیت‌ها و ادیان مختلف را دور هم جمع می‌کنند. در نتیجه یکی از موضوعاتی که کمتر به مباحث اعتقادی و زیرساختی آن پرداخته شده و از نظر ایدئولوژی و مبانی اسلامی و دینی غیر از تک‌بیت‌های رهبر فقید انقلاب و برخی شاه‌بیت‌های رهبر معظم انقلاب، کار اثرگذاری به انجام نرسیده و مسئولین امر نیز بیشتر به الگوبرداری از متون غربی و ادامه راه گذشتگان پرداخته‌اند، ورزش و موضوعات مرتبط با ورزش است که ضرورت پرداختن به اصل و مبانی ورزش از دیدگاه اسلام را نمایان می‌کند. به بیان دقیق‌تر یک نیاز اساسی برای جامعه در این زمینه احساس نشده تا از معلومات فرهیختگان جامعه در این عرصه استفاده شود و حال آنکه تبعات این بی‌توجهی در حال حاضر گریبان جامعه ورزشی و ورزشکاران را گرفته و با توجه به اینکه این قشر، الگوی بسیاری از افشار دیگر جامعه خصوصاً نوجوانان و جوانان هستند اثرات مخرب آن را در قالب‌های مختلف شاهد هستیم. با ازین رو پژوهش حاضر بنا دارد به هر آیه‌ای که به نوعی به ورزش و فعالیت‌های جسمانی و شؤون مرتبط با آنها ارتباط دارد پرداخته و آن آیات را مورد تحلیل و بررسی قرار دهد. با بررسی‌های بعمل آمده در قرآن مجید مشخص شده است که بیش از ۵۷۶ آیه از آیات الهی در خصوص سلامتی جسم و لزوم توجه به آن است که ۸/۵ درصد کل قرآن کریم را تشکیل می‌دهد (محمدی، ۱۳۷۹). اما تاکنون این تعداد آیه به صورت دقیق در تحقیقی مستقل احصاء و ارائه نشده است، از سوی دیگر این تعداد آیه در باب سلامت است و به صورت تخصصی به مسئله ورزش و فعالیت‌های بدنی نپرداخته، بر این اساس در این پژوهش سعی در جمع‌آوری دقیق کلیه آیاتی است که مستقیماً و یا غیر مستقیماً می‌توان از آنها برای مسئله ورزش و فعالیت‌های جسمانی، ابزار و وسایل و محیط ورزش بهره‌برداری نمود. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف تحلیل و بررسی آیات مرتبط با ورزش، توانمندی‌های جسمانی و فعالیت‌های بدنی در قرآن تدوین شده است.

### روش‌شناسی

با توجه به ماهیت موضوع انتخابی، شیوه گردآوری مطالب به صورت کتابخانه‌ای است که از طریق جستجوی آیات قرآن انجام گرفت به این صورت که جهت انجام این تحقیق، یک بار کامل قرآن از ابتدا تا انتها با دقت مورد بررسی قرار گرفت و یک بار نیز با توجه به برخی واژگان کلیدی از طریق نرم‌افزار آیات را مورد جستجو قرار گرفت. اما روش تحقیق به صورت توصیفی - تحلیلی و با رویکرد الهام از مضامین آیات است، که از طریق تفاسیر و ترجمه‌های مختلفی که بر آنها نگاشته شده است و با تحلیل این شرح و تفاسیر دنبال شد؛ به این صورت که ابتدا به کشف و بررسی آیات پیرامون ورزش و مولفه‌های مرتبط با آن پرداخته و آن را استخراج نمود.

محتوای اصلی تحقیق قرآن شریف بوده و در کنار آن از برخی ترجمه‌ها، کتب و تفاسیر و نرم‌افزارها نیز استفاده شده است. لازم به ذکر است با توجه به روانی ترجمه حضرت آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی محور ترجمه‌های مندرج در تحقیق ترجمه معظم له بوده است. همچنین جهت تسهیل در دسته‌بندی آیات به لحاظ گرایش‌ها، آنها در چند دسته ارائه گردید:

۱. ترتیب ذکر آیات در جدول آیات از به صورت ترتیب سور قرآن است.
۲. برخی مسائل اولاً و بالذات ارتباطی با ورزش ندارند و به صورت تخصصی به عنوان یک موضوع ورزشی مطرح نیستند، بلکه به صورت یک موضوع عادی و عمومی در زندگی روزمره می‌توان از آن و توصیه‌های قرآن بهره‌برد، اما در حال حاضر با توجه به وضعیت جامعه ورزشی و یا رویدادهای مربوط به ورزش، مثل سفرهای خارجی و یا شبهاتی که در راستای رویدادهای ورزشی ایجاد می‌شود به آن اشاره شد.

۳. حتی المقدور به جهت کثرت آیات مرتبط سعی شده آیات و ترجمه آنها به صورت تقطیع شده (البته به میزانی که به مفهوم و معنی لطمه ای وارد نشود) ارائه شود تا حجم تحقیق قابل قبول باشد.
۴. تکرار برخی آیات با موضوع مشابه و یا برخی آیات که حتی کاملاً شبیه هم هستند به جهت اهمیت آن بوده و همین تکرار از سوی خالق متعال نشان دهنده ضرورت پرداختن به آن موضوع است. هرچند برخی کلمات ولو اینکه یک بار ذکر شده باشد دارای اهمیت لازم است به طور مثال اگر موضوعی در قانون اساسی فقط یک بار به آن پرداخته شده باشد کفایت می کند تا به آن ماده قانونی اشاره شود و اهمیت آن معلوم شود اما اگر در یک موضوع در چند ماده قانونی ذکر شده بود قطعاً از مستمسک قوی تری برخوردار خواهد بود.
۵. در برخی از آیات صرفاً به یک پدیده مانند کوه یا دریا اشاره شده و در این تحقیق نیز آن آیه ذکر شده؛ دلیل ذکر آن نیز به این جهت است که اولاً تمام مواردی که در قرآن به عنوان کتاب آسمانی مسلمانان ذکر می شود، چه مثبت و چه منفی، قطعاً دارای اهمیت است، به طور مثال اگر به مأكولات و خوردنی‌ها و حتی حیواناتی که در قرآن اشاره شده دقت کنیم، دارای ویژگی‌ها و اسراری هستند که در آن شیء یا جسم نهفته است. (که چنانچه با دقت نظر کافی به آنها پرداخته شود آگاه خواهیم شد) (أ فلا ينظرون الی الابل کیف خلقت - غاشیه/ ۱۷)
- از سوی دیگر بسیاری از افراد، اصناف و مشاغل و ... هستند که برای تأیید و نشان دادن اهمیت شغل و یا موضوع مرتبط با آنها به دنبال این هستند تا آیه ای از آیات قرآن که به نحوی به آن موضوع ارتباط دارد را به عنوان گواه اهمیت صنف و یا شغل خود ذکر کنند، بنابراین در این تحقیق نیز سعی شده چنانچه اشاره‌ای به یکی از کلمات، مخلوقات و یا پدیده ای که با رشته‌ها و فعالیت‌های مرتبط ورزشی یا فضای مربوط به آن رشته‌ها داشته است، به راحتی از کنار آن عبور نشود؛ به طور مثال اگر از کوه و دریا و کشتی در قرآن نام برده شده سعی کرده ایم در این تحقیق به عنوان زیرساخت رشته‌های ورزشی متعدد به آنها اشاره و آیات مربوطه ذکر شود.
- در نهایت جهت تحلیل اطلاعات، با توجه به حجم و تعداد آیات و موضوعات مستخرجه از قرآن کریم تحلیل آماری آیات و موضوعات در قالب آمار توصیفی (جداول و نمودار) ارائه گردید.

### یافته های تحقیق

در ابتدا آیات استخراج شده از قرآن کریم در ارتباط با موضوع پژوهش حاضر مورد شناسایی قرار گرفت. بر این اساس ۲۳۵ آیه به صورت متن و ترجمه استخراج گردید که با توجه به حجم زیاد آیات، در زیر به چند نمونه از آن اکتفا می شود.

### جدول ۱- آیات استخراج شده از قرآن کریم

ردیف	متن آیه	ترجمه	آدرس	موضوع	گرایش ورزشی	رشته ورزشی	واژه کلیدی
۱	وَ إِذْ فَرَقْنَا بَيْنَكُمُ الْبَحْرَ فَأَنْجَيْنَاكُم مِّنْهُ وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَ رَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خَدُّوا مَا آتَيْنَاكُم بِقُوَّةٍ	و هنگامی که دریا را برای شما شکافتیم و شما را نجات بخشیدیم؛	آیه ۵۰ سوره بقره	نجات انسان توسط خداوند	-	رشته های آبی	دریا
۲	وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَ رَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خَدُّوا مَا آتَيْنَاكُم بِقُوَّةٍ	و چون از شما پیمان محکم گرفتیم، و [کوه] طور را بر فراز شما افراشتیم، [و فرمودیم: «آنچه را به شما داده‌ایم به جَلَلْوا جهد بگیرد،	آیه ۶۳ سوره بقره	اهمیت قوای جسمانی	-	-	کوه (طور) قوه
۳	وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَ رَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خَدُّوا مَا آتَيْنَاكُم بِقُوَّةٍ	و آنگاه که از شما پیمان محکم گرفتیم، و [کوه] طور را بر فراز شما برافراشتیم، [و فرمودیم: «آنچه را به شما داده‌ایم به جَلَلْوا جهد بگیرد،	آیه ۹۳ سوره بقره	اهمیت قوای جسمانی	-	-	کوه (طور) قوه

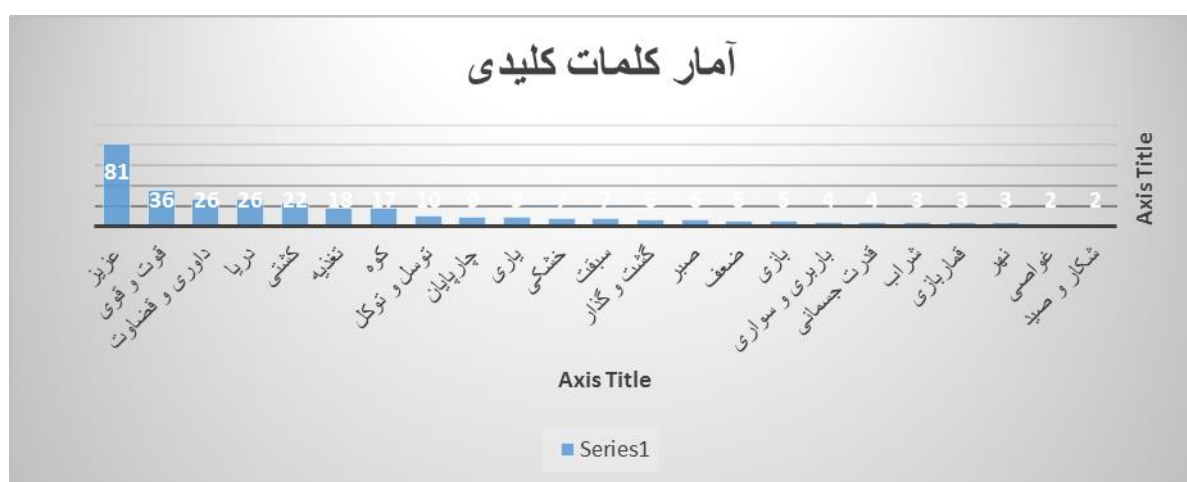
۴	فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ	پس در کارهای نیک از یکدیگر پیشی گیرید.	آیه ۱۴۸ سوره بقره	مسابقه	مدیریت ورزشی	همه	سبقت
۵	فَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ أَنْ اصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحَيْنَا	پس به او وحی کردیم که: زیر نظر ما و [به] وحی ما کشتی را بساز،	آیه ۲۷ سوره مؤمنون	ساخت کشتی با آموزش و نظارت خداوند	مدیریت ورزشی	رشته قایقرانی و آبی	کشتی
۶	يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ	ای پیامبران! از غذاهای پاکیزه بخورید،	آیه ۵۱ سوره مؤمنون	توصیه به تغذیه سالم	فیزیولوژی و تغذیه ورزشی	همه رشته ها	تغذیه، خوراکیهای پاکیزه
۷	وَمَنْ يَعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ	و هر کس شعائر الهی را بزرگ دارد، این کار نشانه تقوای دلهاست	آیه ۳۲ سوره حج	حفظ شعائر الهی در همه صحنه ها	مدیریت و اخلاق ورزشی	همه رشته ها	شعائر الهی
۸	رَبُّكُمْ الَّذِي يُزْجِي لَكُمْ الْفُلْكَ فِي الْبَحْرِ	پروردگار شما کسی است که کشتی را در دریا برای شما به حرکت در می آورد،	آیه ۶۶ سوره نحل			رشته های آبی	کشتی و دریا
۹	وَسَخَّرَ لَكُمْ الْفُلْكَ لَتَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْأَنْهَارَ	و کشتی را برای شما رام گردانید تا به فرمان او در دریا روان شود، و رودها را برای شما مسخر کرد.	آیه ۳۲ سوره ابراهیم	همه امور به فرمان الهی است	روانشناسی و مدیریت ورزشی	رشته های آبی	کشتی و دریا نهرها (رودخانه ها)
۱۰	أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ	فردا او را با ما بفرست تا [در چمن] بگردد و بازی کند، و ما به خوبی نگهبان او خواهیم بود	آیه ۱۲ سوره یوسف	اهمیت بازی و ورزش کودکان	مدیریت ورزشی اوقات فراغت	ورزش همگانی گردشگری ورزشی	بازی و گشت و گذار
۱۱	وَ جَاوَزْنَا بِبَنِي إِسْرَائِيلَ الْبَحْرَ	و فرزندان اسرائیل را از دریا گذرانیدیم،	آیه ۹۰ سوره یونس		روانشناسی ورزشی	رشته های آبی	دریا
۱۲	إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا	اگر از [میان] شما بیست تن، شکیبا باشند بر دویست تن چیره می شوند، و اگر از شما یکصد تن باشند بر هزار تن پیروز می گردند	آیه ۶۵ سوره انفال	اهمیت صبر و شکیبایی	مدیریت و روانشناسی ورزشی	همه رشته ها	صبر
۱۳	وَ أَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنُ أُمِّ إِبْنِ الْقَوْمِ اسْتَصْعَفُونِي وَ كَادُوا يَقْتُلُونِي	[موی] سر برادرش را گرفت و او را به طرف خود کشید. [هارون] گفت: «ای فرزند مادرم، این قوم، مرا ناتوان یافتند و چیزی نمانده بود که مرا بکشند	آیه ۱۵۰ سوره اعراف	اهمیت قدرت جسمانی	مدیریت ورزشی	--	ضعف و قوت بدنی
۱۴	أَلَا لَهُ الْحُكْمُ وَ هُوَ أَسْرَعُ الْحَاسِبِينَ	آگاه باشید که داوری از آن اوست، و او سریعترین حسابرسان است.	آیه ۶۲ سوره انعام	اهمیت داوری	مدیریت ورزشی	همه رشته ها	سرعت و داوری
۱۵	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَ أَنْتُمْ حَرَمٌ	ای کسانی که ایمان آورده اید! در حال احرام، شکار نکنید،	آیه ۹۵ سوره مائده	شکار حلال و حرام	مدیریت ورزشی	رشته های صیادی و شکاری	شکار و صید

پس از بررسی آیات ذکر شده و تحلیل این آیات واژگان و کلماتی شناسایی شد که مرتبط با موضوع توانمندی‌های جسمانی و مسائل مرتبط با ورزش می باشد (جهت تسهیل در فهم آن در قالب یک جدول ارائه می شود). به عبارت دیگر محقق به این نتیجه رسید که اسلام و به طور خاص قرآن کریم، حول این کلمات و موضوعات نظرانی دارد که می توان در تصمیم گیری‌ها و تصمیم سازی‌ها و حتی ایجاد ایدئولوژی از آنها بهره برد.

## جدول ۲- الفاظ و اصطلاحات کلیدی مستخرجه از آیات

واژه	ترجمه و موضوع	توضیحات	واژه	ترجمه و موضوع	توضیحات
	نیرومند	قوی		دریا	بحر / یم
	جانپشین - جانشینان	خلیفه - خلائف	"طور" که اشاره به کوه طور دارد	کوه/کوه ها	جبل /جبال /رواسی /طور/ طود/اعلام
	موج	موج		توان - قدرت	قوه
	اسبها/استران/الاغ	خیل / بغال / حمیرا /	مثل فاستبقوا	مسابقه و رقابت	سبقت
	قضاوت کردن	یقضی/قاض/قاض		کشتی	فُلک
	توکل کردن	یتوکل /		داوری و قضاوت	حکام / یحکم/حاکم/حکم
	تعدادی جوان نیرومند	عصبه		نابودی و هلاکت	تهلکه
	رود - رودها	نهر - انهار		قمار	میسر
	گوشت تازه	لحما طریا		شراب	خمر
	نخوت و غرور	مرحا		قدرت بدنی	بسط جسم
	غواصی کردن	یغوصون/غواص		شکیبایی	صبر/اصابر/
	گشت و گذار در زمین	سیر فی الارض / یرتع		توان	استطاعت
	سواری	ترکب - رکوب	کسی که امکان غلبه بر او نیست	توانا	عزیز
	نرمی	هونا		ناتوانی	ضعف
	کمال رشد	بلغ اشده		یاری	نصر - ناصر
	توانا	قدیر/قادر		سستی	وهن
	بازی	یلعب/العب/		برتری/بالاترین	علو/اعلون /علیا

سرگرمی	لهو		حامی	وکیل
خودپسند	مختال		سرپرست، حامی، نگهبان	قوامون
مغرور و فخر فروش	فخور		برابری - دادگری	عدل - قسط
درست اندام کرد	سوآه		راه تسلط	سبیل
کمان	قوس	خوردنی ها و آشامیدنی ها	چیزهای پاکیزه	طیبات
کوشش	سعی		کشتن	قتل
پیشگامان و پیشکشوتان	السابقون		زنده نمودن	احیاء
سختی	عسر		سرعت	یسارعون / اسرع /
آسانی	یسر		روزی پاکیزه	رزق حلال
اسبان دونده	عادیات		شکار	صید
خشکی	بر		فراموشی	نسیان و غفلت
صاحب قدرت و توان	ذوالایدی		حیوانات	انعام
			باربری	حموله



نمودار ۱- الفاظ و اصطلاحات کلیدی مستخرجه از آیات



در ادامه نکات کلیدی مدیریتی بر مبنای تحلیل آیات قرآنی به صورت خلاصه ذکر شده است. در این بخش با توجه به اینکه ۳۰۰ نکته مدیریتی شناسایی گردید به ذکر چند تحلیل از آن اکتفا می شود.

### لیاقت، ملاک ارتقاء

وَ إِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ ... (بقره، ۳۴) به ملائکه امر نمودیم بر آدم سجده کنند.

۱. لیاقت از سابقه مهمتر است. (فرشتگان قدیمی که سالها خداوند را عبادت می کردند، باید برای انسان تازه به دوران رسیده، اما لایق، سجده کنند.) ارتقای سازمانی نیز باید بر مبنای شایستگی و لیاقت باشد و سابقه داشتن، کافی نیست.

### عدم انهدام منابع

قالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقْرَةٌ لَا ذَلُولَ تُثِيرُ الْأَرْضَ وَ لَا تَسْقِي الْحَرْثَ... (بقره، ۷۱) پس از آنکه قوم بنی اسرائیل خطایی مرتکب شدند، خداوند فرمود: باید گاوی را ذبح کنند که مشخصات آن گاو را اینگونه بیان فرمود: گاوی که نه زمین را شخم بزند و نه آن را آبیاری کند.

۲. در اجرای طرحها، منابع و عناصر فعال تولیدی و اقتصادی نباید منهدم شود. (لاذلول ... و لا تسقی)

### پیگیری کارها

وَ لَقَدْ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَ قَفَّيْنَا مِنْ بَعْدِهِ بِالرُّسُلِ... (بقره، ۸۷) خداوند به موسی، کتاب تورات عطا فرمود و پس از آن پیامبرانی پشت سر هم فرستاد تا دین الهی را تبلیغ کنند.

۳. یکی از نکات لازم در راه رسیدن به موفقیت، پیگیری و تداوم برنامه‌ها برای حصول نتیجه نهایی است. (همچنانکه خداوند، پیامبران را پشت سر هم برای دعوت مردم فرستاده است).

### برخورد با متخلفان

وَ لَئِنْ أَتَيْتَ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ الَّذِي جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَ لَا نَصِيرٍ (بقره، ۱۲۰) خداوند خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: اگر از آنها (یهودیان و مسیحیان) پیروی کنی در حالی که راه درست را به تو نشان داده ایم رابطه ات با خداوند قطع خواهد شد.

۴. پس از ابلغ وظایف هر فرد، در برخورد با تخلف نباید هیچ تسامح و تساهلی به خرج داد. (همانطور که خداوند حتی نسبت به پیامبرش بدون ملاحظه و با کمال قاطعیت برخورد می کند).

### تناسب شغل و شاغل، ارتقای پلکانی

وَ إِذْ ابْتَلَى إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا... (بقره، ۱۲۴) خداوند، حضرت ابراهیم را مورد آزمایش قرار داد و او همه آزمایشها را با موفقیت گذراند.

۵. برای منصوب کردن افراد به مقامات، گزینش و آزمایش لازم است. (چنانکه خداوند برای انتصاب حضرت ابراهیم به امامت او را آزمود).

۶. پست‌ها و مسؤولیت‌ها باید تدریجاً و پس از موفقیت در مراحل مختلف به افراد واگذار شود. (چنانکه حضرت ابراهیم پس از گذراندن مرحله نبوت و موفقیت در آزمایشها به مقام امامت رسید).

### ارزش و تلاش

تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ لَكُمْ مَا كَسَبْتُمْ... (بقره، ۱۳۴)

آنها امتی بودند که درگذشتند و دستاورد آنها مربوط به تلاش خودشان می باشد و دستاورد شما نیز مربوط به تلاش خودتان است.

۷. معیار ارزش گذاری در موفقیت افراد، میزان تلاش آنان است.

### نظارت

وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ... (بقره، ۱۴۳)

خداوند، خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: و بدین سان شما را امتی میانه‌رو قرار دادیم تا ناظر بر اعمال مردم باشید.

۸. مدیران و رهبران باید بر کارها و عملکرد زیردستان خود نظارت داشته باشند. (لتكونوا شهداء على الناس)

### قاطعیت

الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِينَ (بقره، ۱۴۷)

خداوند، پس از نزول آیه تغییر قبله به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: حق، آن چیزی است که از سوی پروردگار تو آمده است، پس هرگز به خود تردید راه مده.

۹. رهبر باید از قاطعیت و یقین برخوردار باشد، به خصوص وقتی که قانونی را تغییر داده و سنتی را می‌شکند. (فلا تكونن من الممترین)

### تشویق و تنبیه

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنْزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَٰئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ (۱۵۹)  
إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنَّاهُ فَأُولَٰئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (بقره، ۱۶۰)

خداوند می‌فرماید: کسانی که حقایق هدایت را کتمان کنند، مورد لعنت خدا قرار می‌گیرند، مگر آنکه توبه کنند و کارهای خود را اصلاح کنند که در این صورت ایشان را می‌بخشم زیرا من توبه پذیر و مهربانم.

۱۰. توبیخ بدکاران و پاداش به نیکوکاران، دو رکن اساسی در زمینه سازی رشد و اصلاح نادرستی‌ها در سازمان است. (يلعنهم الله... انا التواب الرحيم)

### رویه‌های سازمانی

قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ (بقره، ۱۷۰) هنگامی که به آنها گفته می‌شود: از راه خدا پیروی کنید، می‌گویند: ما از آن راهی که نیاکانمان پیروی کردند دست بر نمی‌داریم در حالی که ممکن است گذشتگانشان چیزی نمی‌فهمیدند و به خطا رفته باشند.

۱۱. رویه‌های سابق سازمانی ممکن است نادرست باشد، لذا پیروی از راه و روش و منش مدیران سابق اگر همراه با استدلال و تعقل نباشد، قابل پذیرش نیست.

### تفویض مسؤولیت

لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ... (بقره، ۲۳۳) همه به اندازه توانشان مکلف هستند.

۱۲. تفویض مسؤولیت به زیردستان باید بر اساس توانایی‌هایشان باشد و به همان مقدار از ایشان انتظار داشت.

### علم و توانایی، شفاف سازی

قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ... (بقره، ۲۴۷)

قوم بنی اسرائیل به پیامبرشان گفتند: فرمانده ای برای ما مشخص کن تا به جنگ حاکم ستمگر برویم. پیامبرشان گفت: خداوند، طالوت را به فرماندهی شما برگزید زیرا توان علمی و جسمی لازم برای این مسؤولیت را دارد.

۱۳. قدرت علمی و توانایی جسمی برای انجام مأموریت، دو شرط لازم برای مدیران است.

۱۴. داشتن توانایی علمی مهم تر از توانایی جسمی است. (ابتدا کلمه علم آمده سپس جسم)

۱۵. اعلم بودن، در گزینش مدیران یک اولویت مهم است.

۱۶. رهبر و مدیر باید زیر دستان خود را توجیه کند و ابهامات را برطرف سازد. (چنانچه پیامبر بنی اسرائیل دلیل انتخاب طالوت به فرماندهی را به وضوح بیان کرد.)

### ارزیابی عملکرد

قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي... (بقره، ۲۴۹) هنگامی که لشکر بنی اسرائیل حرکت کرد، (طالوت) به سربازان خود گفت: رودخانه-ای در بین راه است که هرکس از آن آب بنوشد، دیگر در سپاه من جایی ندارد. ۱۷. مدیر باید نیروهای کارآمد را از نیروهای ناکارآمد جدا نماید تا بتواند نیروهای غیرمفید را از مجموعه طرد کند، زیرا حضور آنها باعث سست شدن سایر نیروها می‌گردد.

### توجه به کارکنان

وَقُلْ لِلَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْأُمِّيِّينَ ... (آل عمران، ۲۰) خداوند به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: به اهل کتاب (دانشمندا) و عوام مردم بگو... :

۱۸. مدیر باید به تمام افراد سازمان توجه داشته باشد، هم به سطوح مدیریتی و هم به عامه کارکنان. کارکنان باید بدانند که مهم هستند و نقش تعیین کننده ای در سازمان دارند و این اهمیت را در توجه و عنایت مدیر، احساس کنند.

### ایمان

لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ ... (آل عمران، ۲۸) نباید سرپرست مؤمنان از غیر خودشان باشد. ۱۹. در جامعه اسلامی، ایمان داشتن شرط اصلی برای انتخاب مدیر و سرپرست است و اصولاً پست‌های کلیدی (همچون مدیریت)، نباید به افراد بی-ایمان واگذار شود، چون امکان سوء استفاده در این سمت‌ها فراوان است.

### آگاهی از گذشته

وَيَعْلَمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَالتَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ (آل عمران، ۴۸) خداوند به حضرت عیسی کتاب و حکمت و تورات و انجیل آموخت.

۲۰. مدیران هر برهه از زمان باید از حوادث و قوانین گذشته آگاه باشند و بدانند در گذشته چه اتفاقاتی در سازمان رخ داده و چه مقرراتی وضع گردیده است. (چنان که خداوند به حضرت عیسی، تورات را که قوانین گذشته بود، آموخت).

### بحث و نتیجه گیری

یکی از مراقبات مهم زندگی ورزش است، برای کسی که می‌خواهد خودسازی کند، ورزش و حرکت بدنی در راستای مراقبت از سلامتی بدن و نشاط روحی از ضروریات است. هدف اصلی ورزش از نظر اسلام هم همین است. البته ورزش یک بعد مهم اجتماعی هم دارد که آثار بعد اجتماعی آن هم برای خودسازی مفید است اما آثار فردی آن دقیقاً در راستای سلامت بدن و خودسازی قرار دارد. ورزش بدن را نیرومند و سالم می‌سازد و سلامتی جسم به سلامتی روح انسان کمک می‌کند. ازین رو ورزش و فعالیت های بدنی چیز جدیدی برای نسل بشر نیست. از زمان خلقت حضرت آدم، انسان در معرض حرکات بدنی مختلفی قرار گرفته است که نیاز به قدرت و انرژی بدنی دارد. چشم انداز ورزش و فعالیت های بدنی در طول سال ها از تمدن ها، فرهنگ ها و مظاهر مختلف تکامل یافته است. اسلام با همه جهاتی که بر روح و قلب و جسم و هر بخش از زندگی روزمره افراد تأثیر می‌گذارد آخرین دین الهی است. دین دستور می‌دهد که افراد از سلامت روحی و جسمی خود محافظت نمایند. بنابراین دستورات و توصیه ها و قوانین بسیاری را برای محافظت و توسعه بدن ما تعیین کرد. اسلام برخی از فعالیت های تربیت بدنی را به دلیل داشتن بدنی متعادل، تقویتی و سالم بدون تأخیر در زندگی عبادی ترویج می‌کند، به طوری که پیامبر اسلام برخی از فعالیت های مفید مانند شنا، تیراندازی، کشتی را در سن خود تأیید کرده است. جوامع اسلامی با توجه به سفارش های پیشوای گرامی اسلام که برخی از مهارت های ورزشی و تفریحی را به منظور گذراندن اوقات فراغت برای هدف های اجتماعی و نظامی و مذهبی به مردم تعلیم می‌داد و علاوه بر تشویق مردم به شرکت در این گونه فعالیت ها، خود نیز در آن ها شرکت می‌فرمود، باید تسهیلاتی را در رشد و توسعه استعداد های جسمی و روانی جوانان و هدایت آنان به سوی کمال انسانی و اسلامی فراهم آورند تا آینده سازان این نظام الهی بتوانند در خدمت نهضت اسلامی قرار گرفته، موجبات ترقی و تعالی مادی و معنوی خود و جامعه را میسر سازند. تحقیق حاضر حساسیت بالایی داشته است، چرا که قرآن کریم کلام خالق است و محقق حقیر این تحقیق، مخلوق او؛ لذا بسیار دشوار است که با عنایت به عمق و پیچیدگی هایی که در برخی آیات

الهی وجود دارد، در این تحقیق به تفسیر به رأی و تحمیل نظر شخصی بر آیات الهی دچار نشود، که این مهم جز با مسئلت از وجود خداوند متعال و توسل به ائمه اطهار که قطعاً بدون استفاده از روایات معصومین علیهم السلام - این مفسرین اصلی کلام وحی - میسر نخواهد شد که از محدودیت های پژوهش حاضر است.

## منابع

- قرآن کریم.
- محمدی، علی، (۱۳۷۹) مجموعه مقالات همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، اسفند ۷۹ - بررسی اهمیت تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه منابع اسلامی (قرآن - حدیث - اجماع).
- حیدری، غلام حسین، ضرورت و اهمیت مدیریت در قرآن، پاییز ۸۸، فصل نامه تحقیقات مدیریت آموزشی - شماره اول.
- ناصری، وحید (۱۳۹۲) معیارهای ورزش و تفریحات سالم از منظر قرآن و خبرگان دینی. پایان نامه ارشد تربیت بدنی. دانشگاه علامه طباطبایی

- Abd Rahim, B. H., Mohamad Diah, N., & Aman, M. S. (2018). FROM IMMIGRANTS TO SPORTS FIGURES: THE CASE STUDY OF THE IOC REFUGEE TEAM IN RIO OLYMPICS 2016. Al-Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 137-154. Retrieved from 347 <http://journals.iium.edu.my/shajarah/index.php/shaj/article/view/740348>
- Farooq, Samaya & Andrew Parker (2009) Sport, Physical Education, and Islam: Muslim Independent Schooling and the Social Construction of Masculinities, *Sociology of Sport Journal*, 2009, 26, 277-295, 2009 Human Kinetics, Inc.
- Kızar, O (2018) The Place of Sports in the Light of Quran, Hadiths and the Opinions of the Muslim Scholar in Islam. *Universal Journal of Educational Research* 6(11): 2663-2668
- Walseth, k and Fasting, k (2003) ISLAM'S VIEW ON PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT. *Egyptian Women Interpreting Islam. INTERNATIONAL REVIEW FOR THE SOCIOLOGY OF SPORT* 38/1(2003) 45-