

نظر اسلام درباره ورزش چیست؟

هر چند در قرآن مجید مسئله ورزش و مسابقات ورزشی به معنایی که امروز مورد توجه مردم قرار گرفته، مطرح نشده است، ولی آیاتی از قرآن به گونه ای بر اهمیت نیرومند سازی جسم، دلالت دارد، از جمله در داستان طالوت، خداوند دو خصلت گسترش علمی و توانایی جسمی ایشان را به عنوان شرایط زمام داری ذکر کرده است. رسول اکرم(ص) نیز در این باره فرموده اند: خوشا به حال کسی که اسلام را پذیرفته و به مقدار معاش خود درآمد دارد و قوای بدنی اش نیرومند است.

امام علی(ع) در دعا و نیایش، از خداوند قدرت جسمانی طلب می کند و می فرماید: "خدایا بدنم را در جهت خدمت به خودت قوی ساز".

از این رو اسلام به ورزش های خاصی مثل اسب سواری، شنا و تیراندازی تأکید کرده است تا جایی که شرط بندی و برد و باخت در این دو مورد را تجویز کرده و حتی بنابر روایتی، شخص رسول خدا(ص) مخارج جوایز برندگان مسابقه را نیز خود به عهده می گرفتند.

شنا نیز از جمله ورزش های مفیدی است که اسلام بر آن تأکید داشته تا جایی که آموزش شنا به فرزند را یکی از وظایف پدر بر شمرده است.

ورزش دیگری که اسلام درباره آن نظر مثبت دارد، ورزش کشتی است. البته منظور از ورزش، صرفاً اتلاف وقت و یا کسب قدرت در جهت ارضای خواسته های نفسانی نیست. از نظر اسلام هر گونه عملی که بیهوده بود و تنها به منظور وقت گذرانی صورت گیرد تحت عنوان لهو و لعب قرار گرفته و به شدت از آن بر حذر داشته است، ولی وقتی یک هدف عقلایی در کار باشد مثلاً ورزش به منظور تقویت جسم، کسب سلامتی، تقویت بنیه نظامی و رزمی، ایجاد نشاط در جامعه، صورت گیرد مطلوب خواهد بود. هدف اصلی ورزش از دیدگاه اسلام، کسب رضایت پروردگار و کسب قدرت جهت انجام فرامین الهی است. امام علی(ع) می فرماید: "هرگاه توانا باشی، بر طاعت خدا توانا باش و اگر ناتوان بودی، از معصیت خدا ناتوان باش".