

ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام

رسول حامدنیا*

چکیده

امروزه شاهد گسترش رشته‌های ورزشی و اقبال مردم به ورزش می‌باشیم. میلیون‌ها نفر به امر ورزش مشغولند و میلیون‌ها نفر علاقه‌مند به رویدادهای ورزشی‌اند. با توجه به اهمیت تبیین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، این سؤال مطرح می‌شود که اسلام نسبت به ورزش و ورزشکار چه دیدگاهی دارد؟ این مقاله می‌کوشد در حد بضاعت خود با استفاده از آیات و روایات به پاسخ این سؤال بپردازد. در این نوشتار به روش تحلیلی - توصیفی انواع ورزش‌هایی که در متون دینی مطرح شده مورد بررسی قرار می‌گیرد و اهمیت ورزش از جنبه‌های گوناگون بیان می‌شود. در ادامه، ویژگی‌های ورزشکار مسلمان و بایدها و نبایدهای اخلاقی در این زمینه مطرح می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: اخلاق، ورزش، ورزشکار، بایدهای اخلاقی، نبایدهای اخلاقی، جوانمردی، دوپینگ.

مقدمه

برخی مباحث مطرح شده با اخلاق ورزش آمیخته شده است. ضمن ارج نهادن به زحمات نویسندگان، مشخصه تحقیق حاضر این است که سعی شده با استفاده از آیات و روایات به این موضوع پرداخته شود.

سؤال اصلی عبارت است از: دیدگاه اسلام نسبت به ورزش چیست؟ و سؤال‌های فرعی نیز عبارتند از: ۱. اسلام چه ورزش‌هایی را مطرح می‌کند؟ ۲. هدف اصلی تأکید اسلام بر ادای این ورزش‌ها چه می‌باشد؟

اهمیت و جایگاه ورزش

پیش از پرداختن به اهمیت و جایگاه ورزش، بجاست تعریفی از «ورزش» ارائه نماییم.

ورزش عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون - که مهم‌ترین آنها، نشاط و سلامتی بدن است - انجام می‌گیرد (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴، ص ۱۷). البته باید این قید را بر این تعریف اضافه نمود که این حرکت‌های منظم باید ضابطه‌مند باشد.

ورزش و سلامتی

سلامتی میوه ورزش است. در اهمیت سلامتی، از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده: «هر که تنش سالم است و در جماعت خویش ایمن است و قوت روز خویش دارد جهان طبق مراد اوست» (نهج الفصاحه، ۱۳۳۷، ص ۷۲۴، ح ۲۸۰۳).

امام سجاده عَلَيْهِ السَّلَام در دعا از خداوند چنین طلب می‌کند: «وَأَمِّنْ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعِدْنَا مِنَ الْفَسَلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعِلَلِ وَالضَّرَرِ وَالضَّجَرِ وَالْمَلَلِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۲۵)؛ خداوند! نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی و تنبلی و ناتوانی و بهانه‌آوری و زیان و دل‌مردگی و ملال، محفوظمان دار.

اهمیت تبیین مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی بر کسی پوشیده نیست. یکی از مؤلفه‌ها، چگونگی تفریحات در سبک و روش زندگی است و از جمله تفریحات، پرداختن به ورزش می‌باشد. امروزه ورزش در زندگی معاصر از اهمیت خاصی برخوردار شده است و ما شاهد گسترش پدیده ورزش هستیم. هم رشته‌های ورزشی گسترش پیدا کرده و هم علاقه‌مندان به ورزش بیشتر شده است، به گونه‌ای که مسابقات المپیک تقریباً سه و نیم میلیارد بیننده را به خود اختصاص داده است (ویوسیمسون و جنینگز، ۱۳۸۲، ص ۳۰). جامعه نیز از این امر مستثنا نمی‌باشد. در کنار این همه گسترش، همواره شاهد بروز افعالی ضد اخلاقی در ورزش بوده‌ایم که باعث نگرانی مردم عزیزمان شده است. علت این امر جدا شدن اخلاق از ورزش است؛ مسئله‌ای که همواره مورد تأکید امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ بوده است. ایشان در دیدار با ورزشکاران چنین بیان کردند: «ورزشکاران، به همان صورتی که ورزش جسمی دارند، ورزش روحی هم داشته باشند. از قدیم ورزشکاران ایران، به یاد خدا و علی عَلَيْهِ السَّلَام بوده‌اند و این از برجستگی‌های آنان بوده است» (امام خمینی، بی تا، ج ۱۸، ص ۲۵۱).

در این مقاله درصددیم ضمن بررسی اهمیت و آثار ورزش و انواع ورزش‌هایی که در اسلام مطرح شده، به بررسی ویژگی‌های ورزشکار مسلمان پردازیم. نسبت به پیشینه بحث باید گفت: کتاب *داستان ورزش ایران*، که سیر تاریخی ورزش ایران را مورد ارزیابی قرار داده است، علت انحراف ورزش را عدم پایبندی به اخلاق، و سیطره نفوذ فرهنگ بیگانه می‌داند. این کتاب گرچه بسیار زیبا به بد اخلاقی‌ها و انحرافات ورزش ایران و ورزشکاران می‌پردازد، اما چنان‌که بیان شد، روش در این کتاب بررسی تاریخی است نه اخلاقی. در منابع و مقالات گوناگون،

می‌کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش‌فرم، از روحیه بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم‌تر می‌کند (وفایی، ۱۳۸۸، ص ۴۶).

ورزش و سلامتی روان

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به‌ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و به‌ویژه در سنین کودکی و نوجوانی، راهکار سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است. در نتیجه تمرینات ورزشی مداوم، میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان خون موجب اکسیژن‌رسانی بیشتر و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی ذهنی در سالمندی می‌شود (همان، ص ۱۳).

ورزش و اوقات فراغت

امروزه پر کردن اوقات فراغت جوانان یکی از دغدغه‌های مسئولان و اولیاست. ورزش یکی از راه‌های پرکردن اوقات فراغت به صورت صحیح می‌باشد. ورزش علاوه بر آنکه باعث گذراندن اوقات فراغت می‌شود، در تأمین سلامت جسمی و روحی فرد تأثیر بسیاری دارد. علاوه بر آن، مانع انحرافات و مفاسد اخلاقی و اعتیاد به مواد مخدر می‌گردد (موظف رستمی، ۱۳۸۰، ص ۱۹۴).

اهمیت اخلاق ورزش و ورزشکار

ورزشکار در جوامع به‌عنوان الگو و اسوه دیگران مطرح

انسان مسلمان، هم به جسم قوی نیازمند است و هم به روحی قوی؛ جسم قوی برای خدمت به دین و جامعه انسانی و اسلامی و روح قوی برای غلبه بر شیطان و هوای نفسانی و اطاعت از فرامین الهی. از این رو، اسلام در کنار توجه به روح آدمی، به آمادگی جسمانی نیز توجه نموده است و از این رو، شاهد تأکیدی نسبت به ورزش‌هایی از جمله شنا، سوارکاری، تیراندازی، نیزه‌پرانی، و... می‌باشیم.

ورزش سلامت انسان را تضمین می‌کند و خطر بسیاری از بیماری‌های متداول را کاهش می‌دهد. برخی از آثار ویژه نرمش و تمرینات منظم عبارتند از: افزایش قدرت و تحمل بدن، بهبود انعطاف‌پذیری بدن، و احساس سرزندگی و شادابی. همچنین ورزش منظم می‌تواند فشار خون و درصد چربی بدن را کاهش دهد و کارایی قلبی و عروقی را بهبود بخشد. اگر ورزش همراه زندگی گردد، جلوی بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و پوکی استخوان و بسیاری دیگر از بیماری‌ها گرفته می‌شود (ترکان، ۱۳۸۰، ص ۱۰).

ورزش، دشمن کسالت و تنبلی

روایات بسیاری در سرزنش کسالت و تنبلی وارد شده است که در ذیل، به برخی از آنها اشاره می‌نمایم:

امام صادق علیه السلام کسالت و بی‌قراری را کلید کارهای ناشایست بیان می‌فرماید که انسان باید از آن پرهیز نماید: «از کسالت و بی‌قراری بپرهیز؛ به‌درستی که آنها کلید هر بدی‌اند؛ کسی که کسل است حقی را ادا نمی‌کند و کسی که بی‌قرار است بر حقی صبر نمی‌کند» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۹۶).

آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: «در دعای خود، به خداوند عرضه می‌دارد: «خدا یا، از کسالت... به تو پناه می‌برم» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۴، ص ۵۶۲).

یکی از عوامل از بین‌برنده کسالت، ورزش است. انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری

تیراندازی را بیاموزد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید» (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶ق، ح ۲۲۴۳۴).

۵. **پیاپاده روی:** یکی از ورزش‌هایی که نیاز به امکانات خاصی ندارد و حتی فرد می‌تواند در منزل نیز آن را انجام دهد پیاپاده روی می‌باشد. گفته شده: پانزده دقیقه پیاپاده روی در عین اینکه ورزش سبکی است، باعث چالاکی و نشاط می‌شود و همچنین انقباض ماهیچه‌ها را از بین می‌برد (توحیدی‌ا قدم، ۱۳۸۰، ص ۱۳۹). امام صادق علیه السلام شادابی و خرمی را در چند چیز می‌داند و پیاپاده روی، اسب سواری و شنا کردن را جزو آنها برمی‌شمرد: «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: التُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَالِارْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۳، ص ۳۲۳).

۶. **کشتی:** پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم شبی به خانه فاطمه زهرا علیها السلام آمدند. امام حسن و امام حسین علیهما السلام در سنین کودکی بودند. آن حضرت به آنها فرمودند: پیاخیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید. آنها هم برخاسته و کشتی گرفتند (همان، ج ۱۰۳، ص ۱۸۹). دیگران نیز آنها را تشویق می‌کردند. همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم از محلی عبور می‌کردند که دو نفر در حال کشتی گرفتن بودند. حضرت آنها را از این کار منع نکردند (پاک‌نژاد، بی تا، ج ۱۴، ص ۲۸۵).

۷. **وزنه برداری:** پیامبر به جمعیتی رسیدند که در حال بلند کردن وزنه‌هایی از سنگ بودند. ایشان معیارهای معنوی را برای قوی‌ترین فرد بیان کردند. حضرت از آنها سؤال کرد: برای چه این کار را می‌کنید؟ جواب دادند: برای اینکه قوی‌ترین و زورمندترین فرد را بشناسیم. پیامبر فرمودند: آیا دوست دارید من بیان کنم برای شما چه کسی از همه نیرومندتر است؟ گفتند: آری. حضرت فرمودند: قوی‌ترین فرد آن کسی است که هنگام خشنودی، رضایتش او را در باطل و زشت داخل نکند و هنگام عصبانیت، او را از محدوده حق بیرون نکند و وقتی قدرت یافت به آنچه حق او نیست دست نبرد (طبرسی، ۱۳۴۴، ص ۱۸۲).

می‌باشد. عده‌ای حتی در نوع لباس و حرکات خود از ورزشکاران تقلید می‌کنند. ورزشکار در میادین جهانی به‌عنوان نماینده و سفیر فرهنگی یک ملت مطرح می‌باشد و افعال غیراخلاقی او به پای فرهنگ آن ملت و کشور نوشته می‌شود. از سوی دیگر، حرکات غیراخلاقی ورزشکار با توجه به انعکاس آن، می‌تواند جامعه را ملتهب نماید. در این صورت، لزوم رعایت آموزه‌های اخلاق ضروری می‌باشد. بنابراین، تبیین بایدها و نبایدهای اخلاقی ورزشکار امری لازم به‌شمار می‌رود.

انواع ورزش در اسلام

در اینجا به برخی از ورزش‌هایی که در منابع اسلامی به آن اشاره شده می‌پردازیم.

۱. **دوومیدانی:** دوومیدانی ورزشی است که به‌عنوان مادر ورزش‌های دیگر مطرح می‌باشد. در روایات مطرح شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم گاهی با افراد مسابقه دو می‌دادند و گاهی حضرت برنده می‌شدند و گاهی دیگران (طوسی، بی تا، ج ۶، ص ۲۸۹).

۲. **اسب سواری:** پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم اسبی به نام «عضبا» داشتند که با آن با اصحاب خود به مسابقه می‌پرداختند و غالباً پیروز می‌شدند و گاهی هم شکست می‌خوردند (همان). امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «رسول خدا مسابقه اسب‌دوانی ترتیب داده و جوایز را از مال خویش پرداخت می‌کرد» (حرّعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۳، ص ۳۵۱).

۳. **شنا:** از جمله ورزش‌هایی که به آن سفارش شده، ورزش شنا می‌باشد. امام علی علیه السلام از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم نقل می‌کند که آن حضرت فرمود: فرزندانان را تیراندازی و شنا بیاموزید (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۶، ص ۴۷).

۴. **تیراندازی:** یکی دیگر از ورزش‌هایی که اسلام روی آن تأکید کرده، تیراندازی است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «حق فرزند بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و

ویژگی‌های ورزشکار مسلمان

بود. قوی بودن به تنهایی مطلوبیت ذاتی ندارد و آن وقت مطلوبیت پیدا می‌کند که با صفت ایمان و تقوا همراه گردد. در آن صورت، منشأ آثار مثبتی خواهد بود که از آن جمله می‌توان به دفاع از دین و کیان مسلمانان و توانی بیشتر برای عبادت و خدمت به خلق اشاره کرد.

آنچه اسلام می‌خواهد و مطلوب آن است، دو قدرت است. یکی، قدرت روحی آدمی و دیگری، قدرت جسمانی. اگر این دو قدرت توأم با هم باشند ثمربخش خواهند بود و قدرت فرد در انجام امور مضاعف می‌گردد. امام خمینی علیه السلام در بیان وظایف ورزشکاران چنین می‌فرماید: «ورزشکاران دو وظیفه دارند: یکی ورزش جسمانی برای قوه پیدا کردن و قدرت پیدا کردن... و یکی هم پرورش روحانی که اگر پرورش روحانی در انسان پیدا شود، آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می‌شود» (امام خمینی، بی‌تا، ج ۱۸، ص ۱۵۱).

۲. علم و معرفت: یکی دیگر از بایدهای اخلاقی، همراهی قدرت و قوت با علم و معرفت است. وقتی طالبوت به حکومت و فرمان‌روایی انتخاب گردید، عده‌ای با چنین انتخابی مخالفت ورزیدند و گفتند: او دارای ثروت نمی‌باشد. گویا آنها یکی از شرایط تصدی حکومت را داشتن ثروت و مکنت مالی می‌دانستند. خداوند به اعتراض آنها چنین پاسخ می‌دهد: «قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (بقره: ۲۴۷)؛ خدا او را بر شما برگزیده، و او را در علم و (قدرت) جسم، وسعت بخشیده است. علامه طباطبائی در تفسیر المیزان در ذیل آیه فوق می‌فرماید: «غرض از تشکیل ملک و حکومت این است که صاحب حکومت امور جامعه را طوری تدبیر کند که هر فردی از افراد جامعه به کمال لایق خود برسد، و کسی و چیزی مانع پیشرفتش نگردد، و برای چنین حکومتی، داشتن دو سرمایه لازم است: یکی، علم به تمامی مصالح حیات جامعه و مفاسد آن، و دوم،

از دیرباز ورزش قهرمانی ما همراه اخلاق و معنویت بوده است. پهلوانان هنگامی که وارد گود می‌شدند، ابتدا زمین را می‌بوسیدند و یک دور در گود می‌زدند، سپس به طرف حرم امام رضا علیه السلام می‌ایستادند و به امام سلام می‌دادند. اگر سیدی در جمع بود، حتی دورتر از حلقه جمعیت، می‌رفتند و سرش را می‌بوسیدند و بعد کشتی شروع می‌شد. پهلوان با وضو وارد گود می‌شد و از طرف رو به قبله پا در خاک گود می‌گذاشت. چشم بر حرام و ناموس دیگران می‌بست. احترام پیشکسوتان و سالخورده‌ای که خاک گود خورده بود، واجب بود و پهلوان جوان، همیشه دست‌بوس آنها بود. مردم پهلوان را چشم‌پاک و دست‌پاک می‌دانستند. از این رو، در سفرهایی که به درازا می‌کشید پول و ناموس خود را به پهلوانشان می‌سپردند (محمدیان، ۱۳۸۸، ص ۳۶-۵۰). مسئله ولایت و پیروی از امام علی علیه السلام در گفتار و عمل همواره مورد تأکید پهلوانان بوده است. از آن رو که همواره در ورزش شاهد برخوردهای زشت بوده‌ایم و این حرکت‌ها برخی اوقات جامعه را ملتهب نموده است و نیز به دلیل آنکه ورزشکاران همواره الگوی دیگران قرار می‌گیرند، لازم است در اینجا به بررسی اخلاقی و ویژگی‌های ورزشکار مسلمان بپردازیم. برای این منظور، در ابتدا بایدهای اخلاقی و در ادامه نبایدهای اخلاقی را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

بایدهای اخلاقی

۱. ایمان: اولین و مهم‌ترین ویژگی یک ورزشکار ایمان و تقواست؛ همان ملاکی که انسانی بر انسان‌های دیگر مورد برتری قرار می‌گیرد و با این ویژگی، انسان در نزد خداوند گرامی داشته می‌شود. چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْتَأْتِكُمْ» (حجرات: ۱۳). در صورت داشتن این ویژگی، آن وقت قوی بودن یک مزیت خوب خواهد

برای مسابقه، باید بر خداوند توکل نماید. امام باقر علیه السلام می فرماید: «کسی که به خدا توکل کند مغلوب نمی شود و کسی که بر دامن لطفش چنگ زند، شکست نمی خورد» (محمدی ری شهری، ۱۴۱۶ق، ج ۱۰، ص ۶۸۱). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «کسی که دوست دارد قوی ترین مردم باشد، باید بر خدا توکل نماید» (همان).

۴. گرفتن دست بیچارگان: یک ورزشکار علاوه بر اینکه به کسی زور نمی گوید، باید همواره حامی مظلومان باشد و خود را مخاطب این کلام مولی علی علیه السلام بداند که فرمود: «همواره دشمن ظالم و یاور مظلوم باشید» (نهج البلاغه، ۱۴۱۲ق، ص ۴۲۲). شکر نعمت قدرت، گرفتن حق مظلومان است. امام سجاد علیه السلام در دعای بیستم صحیفه، از خداوند چنین درخواست می کند: «خداوندا، به روان محمد و آل محمد رحمت فرست، و دست مرا در مبارزه با ظلم و اجحاف، توانا گردان.» حضرت موسی در دعای خود چنین بیان می کند: «قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهيراً لِّلْمُجْرِمِينَ» (قصص: ۱۷)؛ یعنی: خدایا به پاس این نعمت و نیرو که با یک سیلی یکی از دشمنان را از پا در آوردم و به شکرانه آن تا زنده ام، پشتیبان مجرمان نخواهم شد، بلکه با این نیرو همواره به مجاهدت و مبارزه ایشان برمی خیزم تا تو راضی گردی (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۶، ص ۳۰).

۵. فتوت و جوانمردی: شیخ شهاب الدین سهروردی فتوت و جوانمردی را دارای شش رکن ظاهری (چشم و گوش پاک داشتن و اجتناب از رابطه نامشروع، لقمه حرام، غیبت و بهتان و دروغ، ضرب و جرح دیگران، و حرص و آز) و شش رکن باطنی (سخاوت و کرم، تواضع، عفو، پرهیز از منیت، هشیاری از مستی، و پرهیز از غرور) می داند (موتاب، بی تا، ص ۷).

یکی از بایدهای اخلاقی ورزشکار، فتوت و جوانمردی است. تختی در مسابقات المپیک ۱۹۶۰ رم

داشتن قدرت جسمی بر اجرای آنچه که صلاح جامعه می داند، و این دو در طالوت هست. اما مسئله پول داری، اگر کسی آن را هم دخیل در این مسئله بداند، و از ارکان این کار بشمارد، از جهل و بی خبری است» (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۴۳۶).

یک ورزشکار باید علاوه بر قدرت جسمانی، دارای دانش و معرفت نیز باشد تا چنین احساس نشود که اغلب قهرمانان ورزشی درس و بحث و مباحث علمی را کنار گذاشته اند؛ مسئله ای که متأسفانه امروزه به چشم می خورد. مسلماً داشتن معرفت و علم روی اخلاق آدمی تأثیر دارد. برخی از رفتارهای غیر اخلاقی در ورزش به نداشتن تحصیلات کافی فرد برمی گردد. اگر بخواهیم شاهد تحول اخلاقی در امر ورزش باشیم، داشتن علم و بینش شرط لازم در این تحول اخلاقی است.

۳. توکل بر خداوند: یکی از صفات اخلاقی که یک ورزشکار باید داشته باشد، توکل بر خداست. توکل از ماده وکالت و به معنای سپردن کارها به دیگری است. راغب اصفهانی در مفردات چنین بیان می کند: «التوکیل ان تعتد علی غیرک وتجعله نائبا عنک» (راغب اصفهانی، بی تا، ص ۶۶۳)؛ انسان وقتی با مشکلی مواجه می شود و احساس می کند به تنهایی نمی تواند آن مشکل را حل نماید، وکیل می گیرد. از آن رو که انسان در زندگی با مشکلاتی روبه روست و با توجه به ضعفها و محدودیتها توانایی انجام آنها را ندارد، برای جبران این نقص، در عین استفاده از عوامل طبیعی و اسباب مادی، باید بر قدرت بی پایان الهی توکل نماید. از آثار توکل، ایجاد اعتماد به نفس است. کسی که بر خداوند توکل می کند - خدایی که همه جا هست و بر هر کاری تواناست - چنین پشتوانه و تکیه گاهی باعث دلگرمی آدمی و اعتماد به نفس می شود (شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۸۵).

ورزشکار باایمان علاوه بر تمرین و آماده کردن خود

رشته‌ها را شامل می‌گردد. استفاده از لباس مخصوص هر رشته، استفاده از مکان و زمان خاص برای آموزش و تمرین، فراگیری قوانین و مقررات و عمل به آنها، و احترام به مربیان و پیشکسوتان مربوط به انضباط ورزش می‌گردد. نبود نظم در ورزش، موجب هرج و مرج می‌گردد. کلیه کارکنان، دست‌اندرکاران، مربیان و سرپرستان، داوران و برگزارکنندگان مسابقات، ورزشکاران و تماشاگران و کسانی که به نوعی در ورزش درگیرند، باید از همان آغاز فعالیت با قوانین و مقررات آشنا شده و نسبت به دستورالعمل‌های انضباطی توجیه شوند و چارچوب فعالیت‌ها را فراگیرند (کاشف و شیدایی، ۱۳۸۹، ص ۱۶۶-۱۶۸).

به لحاظ اهمیت نظم در ورزش سازمان‌های ورزش و کلیه نهادهایی که در امر ورزش فعالیت می‌کنند، انضباط را زیربنای اصلی فعالیت‌ها می‌دانند و برای رسیدن به آن، به وضع قوانین و مقررات بسیار دقیق حتی برای امور کوچک اقدام کرده‌اند (همان، ص ۱۷۱-۱۷۴). امروزه بیشتر باشگاه‌ها و مراکز آموزش ورزش مراننامه و نظامنامه دارند که چارچوب رفتاری و اخلاقی مربیان و ورزشکاران را مشخص می‌نماید. تعامل با هم‌تیمی‌ها و مربیان، حضور منظم در تمرینات، رعایت وضع ظاهری مناسب، رعایت ساعت خاموشی، رفتار مناسب در سفر، مهربانی و دلسوزی با دیگران، رعایت قوانین اجتماعی، و احترام به مسئولان و مربیان از جمله موارد نظم ذکر می‌شود (همان، ص ۱۶۹). صدمه زدن به اموال، سرپیچی از مقررات، مصرف سیگار و مواد مخدر، برخورد ناشایست با دوستان و حریفان، دعوا و درگیری، فحاشی و اهانت، سرقت و دزدی، تقلب و دروغ و نیرنگ، سرزنش دیگران، وقت‌نشناسی، تنبلی و کم‌کاری و... از موارد بی‌نظمی محسوب می‌گردد. هر ورزشکار باایمانی باید این کلام امام علی علیه السلام را به‌خاطر بسپارد که فرمودند: «شما را به تقوای الهی و نظم در کارها سفارش می‌کنم.»

مدال نقره کسب کرد. وی در فینال این مسابقات، با حریفی از ترکیه به نام عصمت آتلی روبه‌رو شد. آتلی که می‌دانست حریف تختی نمی‌شود، در ابتدای مبارزه با وارد کردن ضربه سر به صورت او، باعث شد که تختی در بقیه لحظات مبارزه گیج باشد و نتواند کاری از پیش ببرد. با این حال، تختی به مبارزه ادامه داد و مدال نقره را گرفت (هفته‌نامه دنیای ورزش، ۱۳۷۰). همچنین شبی که تختی و کولایف با هم روبه‌رو شدند و تختی مشاهده کرد مربی کولایف دست‌های قهرمانش را به علت زخم شدن باندپیچی کرده است، در تمام مدتی که با او سرشاخ بود به نقطه زخم او دست نزد تا باعث درد او نشود. در پایان مسابقه، کولایف دستش را به مربی خود نشان داد و به سوی تختی اشاره کرد و گفت که او در تمام مدت مسابقه یک بار هم دستش را به دستم نزد، و بعد هم روی تختی را بوسید و در برابر جوانمردی او سر تعظیم فرود آورد. به‌خاطر همین خصوصیات اخلاقی و روحی تختی، وی همیشه در دل مردم ایران جای دارد و فقط به‌عنوان کشتی‌گیر به او نمی‌نگرند (همان)، بلکه او به‌واسطه صفات اخلاقی که داشت مردم را شیفته خود کرده بود.

۶. **تواضع ویژه در برابر پیشکسوتان و مربیان:** اگرچه هر ورزشکاری باید در برابر همه مردم متواضع باشد، اما تواضع در برابر پیشکسوتان و مربیان که حق استادی به گردن فرد دارند از اهمیت بیشتری برخوردار است. امام علی علیه السلام خود را بنده کسی می‌داند که او را حرفی آموخته است و همچنین می‌فرماید: «در برابر کسی که از او دانش فرا گرفته‌اید متواضع باشید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۴۹، ح ۵۱۴۵).

۷. **انضباط:** نظم و انضباط در کار و اداره و سازمان امری لازم است تا با ایجاد محیطی مناسب برای رسیدن به اهداف، فعالیت‌ها صورت گیرد. ورزش نیز از این امر استثناء نیست. انضباط در ورزش با آموزش آغاز می‌شود. این امر مخصوص رشته‌ای خاص نیست، بلکه همه

مردم از آدمی می‌گردد و به تعبیر امام علی علیه السلام، آدم متکبر دوستی ندارد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۳۶۳). نیز می‌فرماید: «در شگفتم از شخص متکبر که دیروز نطفه‌ای بوده و فردا هم مرداری است، پس تکبر برای چیست؟» (همان).

۲. **خشونت:** یکی از پدیده‌های زشتی که در دوران اخیر در ورزش شاهد آن می‌باشیم، پدیده خشونت و آشوب در ورزش است. چه بسا افرادی که به خاطر خشونت، جان خود را از دست داده یا دچار آسیب جدی شده‌اند و یا امکانات زیادی در هنگام خشونت از بین رفته است. برای مثال، می‌توان به حادثه خشونت بار در حین مسابقه فوتبال بین آرژانتین و پرو در ورزشگاه لیما اشاره کرد که به کشته شدن ۳۱۸ نفر انجامید. در سال ۱۹۶۹ جنگی میان هندوراس و السالوادور در گرفت که به «جنگ فوتبال» مشهور شد (انورالخولی، ۱۳۸۱، ص ۸۲ و ۲۵۲-۲۵۴). خشونت و پرخاشگری فقط انسان را هدف قرار نداده، بلکه اماکن و اموال باشگاه‌ها را نیز مورد هدف قرار داده است. زمین بازی، دروازه‌ها، صندلی‌های اتوبوس و... از جمله وسایلی هستند که در خشونت مورد تخریب قرار می‌گیرند (ویلیامز و دانتیک، ۱۳۷۹، ص ۸۲).

خشم باعث زوال عقل می‌گردد و موجب می‌شود انسان تصمیم درستی را اتخاذ ننماید. از امام صادق علیه السلام نقل شده است: خشم قلب شخص حکیم را تباه می‌کند. کسی که مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نیست (حرّعاملی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۳، ص ۳۴۳).

از امام علی علیه السلام نقل شده است: خشم، کینه‌های پنهان را برانگیزد. خشم، خردمندان را فاسد کند و از راه راست و درست دور گرداند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۲۴۳). چنان‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم بیان می‌فرماید: «نیرومندی به کشتی گرفتن نیست؛ نیرومند کسی است که هنگام خشم، خویشتن دار است» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۳۷، ص ۲۴۵). بنابراین، یکی دیگر از صفات لازم یک ورزشکار،

۸. استفاده از تجربه دیگران: از جمله صفاتی که یک ورزشکار باید داشته باشد مشورت با دیگران برای استفاده از تجربیات آنهاست. تجربیات و نظریات ارزشمند می‌تواند باعث موفقیت او گردد. چنان‌که عدم مشورت و غرور و تکیه بر داشته خود می‌تواند موجبات شکست او را فراهم نماید.

۹. **داشتن روحیه گذشت و بخشش:** ورزشکار در اوج قدرت و توانایی نباید درصددانتقام جویی و آسیب رساندن به حریف برآید. یکی از صفات اخلاقی که ورزشکار را دارای سیرتی زیبا می‌کند عفو و بخشش در حال توانگری و پیروزی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هرگاه بر دشمن دست یافتی، پس بخشش و گذشت از او را شکر و سپاس (نعمت) توانایی بر او قرار ده» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۲ق، ص ۴۷۱). از سفارش امام علیه السلام در برابر دشمن، عفو و گذشت است؛ پس به طریق اولی، در مقابل رقیب و حریف ورزشی باید گذشت و عفو را پیشه ساخت. ورزشکار در برابر مردم نیز باید چنین خصلتی داشته باشد.

۱۰. **داشتن روحیه دفاع از دین و سرزمین اسلامی:** تأکید اسلام بر برخی از ورزش‌ها مانند تیراندازی و اسب‌سواری ما را به این نتیجه می‌رساند که خود ورزش هدف نیست، بلکه ورزش وسیله‌ای مناسب برای کسب مهارت، و حفظ سلامتی افراد و آمادگی برای انجام وظایف مهم‌تر مانند دفاع از سرزمین اسلامی و محافظت از دین خدا و خدمت به خلق خداوند است. این روحیه را باید هر ورزشکار متعهد داشته باشد.

نبايدهای اخلاقی

۱. **تکبر:** یکی از صفات بد یک ورزشکار تکبر است. تکبر می‌تواند به واسطه عواملی نظیر مقام، علم، ثروت و قدرت و... باشد. قدرت بدنی نیز می‌تواند موجب تکبر بر مردم شود و انسان خود را بالاتر از آنها ببیند. تکبر باعث جدایی

شخصی ضعیف و درمانده بسازند؛ بنابراین، نباید به قدرت جسمانی مغرور شد. خداوند متعال در قرآن کریم، موارد متعددی از ضعف پس از قدرت را گوشزد می‌فرماید؛ مانند جریان قوم عاد که قرآن چنین می‌فرماید: «اما قوم عاد به ناحق در زمین تکبر ورزیدند و گفتند: چه کسی از ما نیرومندتر است؟ آیا آنها نمی‌دانستند خداوندی که آنها را آفریده، از آنها قوی‌تر است؟ آنها [به خاطر این پندار] پیوسته آیات ما را انکار می‌کردند.»

﴿أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَكَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا﴾ (فاطر: ۴۴)؛ آیا آنها سیر در زمین نکردند تا ببینند عاقبت کسانی که پیش از آنها بودند، چگونه شد؟ همانا از اینان قوی‌تر [و پر قدرت‌تر] بودند، نه چیزی در آسمان، و نه چیزی در زمین، خدا را درمانده نکرده است؛ چراکه او همواره دانا و تواناست.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در سرزنش مغرور می‌فرماید: «کسی که به نفس خویش مغرور گردد، او را به هلاکت و نابودی تسلیم می‌کند» (همان، ج ۲، ص ۲۳۹).

۵. **دوپینگ:** یکی اعمالی که رقابت عادلانه را برهم می‌زند دوپینگ است. «دوپینگ» عبارت است از مصرف یا تجویز مواد خارجی و یا مواد فیزیولوژی خود بدن به مقدار غیرعادی و یا استعمال غیرطبیعی، توسط ورزشکاران به منظور به دست آوردن کارایی و توانایی بیش از اندازه در مسابقات و رقابت‌های ورزشی (کاشف و شیدایی، ۱۳۸۹، ص ۱۱۴).

اهداف ورزشکاران از استفاده مواد دوپینگ عبارتند از: بهبود عملکرد و افزایش کارایی ورزشی، اجرای سریع، بهتر و قوی‌تر فنون ورزشی، توانایی اجرای نمایش بهتر و زیباتر حرکات، طولانی‌تر کردن استقامت و تحمل بدن، تسکین بعضی از دردها و کاهش خستگی‌ها، بازگشت

توانایی بر مهار خشم خود است. با توجه به اینکه عوامل تحریک‌کننده خشم و غضب در ورزش بسیارند و رقیب یا حامیان و طرف‌داران رقیب برای اینکه فرد توان تصمیم‌گیری درست را نداشته باشد در صدد انجام اعمالی برمی‌آیند، ورزشکار باید بر خود مسلط باشد.

۳. **کینه‌ورزی:** از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که کینه و حسد، اعمال خوب را می‌خورد، چنان‌که آتش هیزم را می‌خورد (همان، ص ۵۴۸).

ورزشکاران باید دارای روحیه‌ای باشند که وقتی مسابقه پایان یافت، رقابت را تبدیل به رفاقت و دوستی نمایند. این حرکت، الگویی برای طرف‌داران دو رقیب می‌گردد. ولی اگر بعد از رقابت، اختلاف و نزاع ادامه یابد، علاوه بر اینکه زندگی را بر ورزشکار تلخ می‌نماید، نزاع و دعوای آنها به طرف‌داران آنان نیز کشیده می‌شود و آثار مخربی را به دنبال خواهد داشت.

۴. **پرهیز از غرور:** یکی از صفات زشت در ورزشکار، مغرور شدن است. از دیدگاه قرآنی، همه نیروها و قوت‌ها از آن خداوند است: ﴿أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (بقره: ۱۶۵). در این صورت، جایی برای مغرور شدن نمی‌باشد. و چه بسا یکی از عوامل شکست ورزشکار، مغرور شدن است؛ چراکه در آن صورت توانایی رقیب و خصم را نایده می‌انگارد و دچار شکست سختی می‌گردد. چنان‌که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آفت نیرومندی، دشمن را ضعیف شمردن است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۴۷، ح ۷۹۹۷). این مسئله در رویدادهای جنگی نیز اتفاق افتاده است؛ مانند جنگ احد که وقتی مسلمانان مغرور شدند و قدرت دشمن را نادیده گرفتند، دچار شکستی سخت شدند. انسان ورزشکار باید بداند این قدرت دائمی نیست و هر آن امکان دارد با یک حادثه از او سلب شود. یک بیماری، حادثه‌ای همچون تصادف، بالا رفتن سن و ده‌ها عامل دیگر، می‌توانند از فردی قوی و نیرومند،

اسلام بر اساس حفظ و رشد و سلامت بدن است. علت حرمت بسیاری از این امور مضر بودن آنها برای بدن است. یکی از مسلمات فقه این است که بسیاری از این امور به این دلیل تحریم شده‌اند که برای جسم ضرر دارند. بنابراین، چیزی که زیانش قطعی باشد از نظر اسلام حرام است. (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۲۶۷ و ۲۶۸) و از لحاظ اخلاقی نادرست.

۶. **نژادپرستی در ورزش:** یکی از مسائلی که در ورزش شاهد آن بوده‌ایم حرکت‌ها یا تبلیغ نژادپرستی است. یان پدر ژیمناستیک آلمان، از ورزش به‌عنوان تبلیغات و شعارهای ملی آلمان بهره‌برداری کرده و در پی او، هیتلر برای اثبات نظریه «برتری نژادی نازی» از آن سود برد (کیهان ورزشی، ش ۸۵۸، ص ۱۰). گوبلز وزیر تبلیغات هیتلر، در جریان المپیک ۱۹۳۶ اعلام کرد: مردم نباید اشتباه کنند و تصور نمایند که منظور ما از برگزاری بازی‌های المپیک صرفاً ورزش است، بلکه ما می‌خواهیم از این فرصت استفاده کرده و برتری نژاد ژرمن به جهانیان را یک بار دیگر ثابت کنیم (شفیعی سروستانی، ۱۳۸۶، ص ۹۷).

از دیدگاه اسلام، هیچ‌کدام از خصلت‌های نژادی دلیل برتری انسان یا یک قوم نمی‌شود و همه افراد مخلوق خداوندند و دارای کرامت و شرافت انسانی مشترک می‌باشند. تنها چیزی که باعث برتری انسان در نزد خداوند می‌شود تقوای الهی است؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (حجرات: ۱۳).

۷. **فحاشی:** یکی از رذایل اخلاقی و نابهنجاری‌های اجتماعی که در جامعه بسیار رواج یافته و به‌صورت پدیده‌ای در همه‌جا حتی در میان کودکان و نوجوانان بروز پیدا کرده است، و ورزش ما نیز از آن در امان نمانده، مسئله دشنام و ناسزا با واژگان و الفاظ رکبیک و زشت است. یکی از صفاتی که یک ورزشکار یا دوست‌دار ورزش باید کنار گذارند فحاشی و بددهنی است. این صفت بداخلاقی از هر کسی سر زند بد است، اما از

سریع به حالت اولیه، و کاهش استرس و اضطراب ورزشی. داروها و مواد نیروزا باعث تسریع در واکنش‌های تحریکی بدن می‌شوند و شرایط برتری ناعادلانه ورزشکاران خاخی و دوپینگ را فراهم می‌سازد (همان، ص ۸۲، ۱۴ و ۱۲۸).

امروزه ما شاهد این واقعیت تلخ و ناگواریم و مصرف داروها و مواد غیرمجاز و محرک در رشته‌های مختلف ورزشی روزبه‌روز بیشتر می‌شود. دوپینگ علاوه بر نقشی که در برهم زدن شرایط عادلانه مسابقه و نابرابر کردن مسابقات ایفا می‌کند، ضررهای دیگری نیز دارد. تعداد زیادی از این مواد، منجر به اعتیاد ورزشکاران می‌شود و موجبات تباهی و معضلات اخلاقی آنها را فراهم می‌آورد. مواد دوپینگ آثار زیان‌باری نیز به روان افراد دارند؛ مانند افسردگی و پرخاشگری، هیجان بیش از اندازه، خشونت، بی‌خوابی و بی‌ثباتی عاطفی. از لحاظ عوارض جسمانی نیز عوارض قلبی و عروقی و اختلالات کبدی، کاهش تعداد اسپرم و عقیمی و ناتوانی جنسی در مردان و اختلال در قاعدگی زنان و بروز صفات مردانه در زنان و... را در پی دارد (همان، ص ۱۱۴؛ آفرینش خاکی و صناعی، ۱۳۸۸، ص ۱۱۲).

مصرف مواد نیروزا رقابت منصفانه را برهم می‌زند و آن را تبدیل به بی‌عدالتی می‌نماید. این بی‌عدالتی از دیدگاه اخلاق اسلامی قابل قبول نمی‌باشد؛ چراکه هر ورزشکاری که پا در عرصه ورزش می‌گذارد تعهد می‌دهد به قوانین حاکم بر ورزش احترام گذاشته و از آنها تخلف نکند. بنابراین، استفاده از مواد نیروزا نقض تعهد اخلاقی ورزشکار می‌باشد. از دید اسلام، وفای به عهد امری لازم و ضروری می‌باشد. از سوی دیگر، ضررهای قابل توجهی را متوجه مصرف‌کننده می‌کند که از دیدگاه اسلام، «کل مضر حرام»؛ هر چیزی که ضرر دارد حرام است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۳، ص ۲۸۰). جای شک نیست که تعلیمات

ابزاری است که باید در خدمت اهداف متعالی تر قرار گیرد. ۳. ورزش و ورزشکار بدون اخلاق ارزشی نداشته و می تواند موجب ضرر رساندن به شخص و جامعه باشد. با توجه به اینکه ورزشکار به عنوان اسوه و الگو مطرح است، باید به مسائل اخلاقی پایبند باشد.

۴. نیرومندی و قدرت بدنی یک مزیت و یک ارزش است. یکی از راه های کسب این قدرت و نیروی بدنی انجام ورزش است. هر ورزش و هر فعالیت بدنی که در آن خلاف موازین شرع نباشد و باعث قدرت بدنی شود، ممدوح است. البته تذکر این نکته لازم می باشد که خوب بودن و ارزشمند بودن نیرو و قدرت بدنی در اسلام دارای ارزش و مطلوبیت غیر است و بستگی دارد آن را برای چه امری بخواهیم. اگر آن را برای امری مشروع طلب کنیم، دارای ارزش خوب و در غیر این صورت، دارای ارزش منفی خواهد بود.

۵. با بررسی احکام اخلاقی در ورزشکار می توان نتیجه گیری کرد که دست کم چهار اصل اخلاقی جوانمردی، عدالت، وفای به عهد و عدم اضرار و ضرر برای بررسی احکام اخلاقی راه گشا خواهد بود.

۶. بررسی و تبیین اخلاق ورزشکار و ترویج اخلاق پهلوانی با توجه به اسوه بودن آنها از اهمیت خاصی برخوردار است و مسئولان ورزشی باید علاوه بر ترویج آن در بین ورزشکاران، داشتن اخلاق ورزشی را در کنار داشتن صلاحیت و مهارت های ورزشی برای انتخاب های مختلف مدنظر قرار دهند.

کسانی که به عنوان الگوی دیگران مطرح می شوند زشت تر است. متأسفانه جامعه ورزشی ما هر از چند گاهی شاهد چنین رذیله اخلاقی می باشد و با حواشی که صورت می گیرد و انعکاس رسانه ای که پیدا می کند آثار بدی در سطح جامعه به همراه می آورد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام به جمعی از یارانش که پیروان معاویه را در ایام جنگ صفین دشنام می دادند می فرماید: «من خوش ندارم که شما فحاش باشید. اگر شما به جای دشنام، اعمال آنها را برشمردید و حالات آنها را متذکر شوید (و روی اعمالشان تجزیه و تحلیل نمایید) به حق و راستی نزدیک تر و برای اتمام حجت بهتر است» (نهج البلاغه، ۱۴۱۲ق، ص ۳۲۳).

۸. **تبانی در ورزش:** یکی دیگر از نیاید های اخلاقی، تبانی در ورزش است. تبانی در ورزش یعنی دور قیب یا دو تیم با هم سازش کنند و کنار بیایند تا به هدفی که خارج از قانون و خارج از حق است، برسند. در تبانی، تیم یار قیبی که شانسی برای صعود به مرحله بعد ندارد، از توانایی خود می کاهد تا حریفش بتواند در بین رقیبان دیگر صعود نماید. تبانی ریشه در دنیا طلبی و حب نفس دارد و از ایمان و صداقت و عدالت به دور است. تبانی یک نوع نفاق و خیانت است. این امر از مؤمن سر نمی زند؛ چنان که پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: «تبانان باعث از بین رفتن رقابت سالم می گردد و عدالت در ورزش و رقابت را از بین می برد و از نظر اخلاقی کاری زشت به شمار می رود» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۵۵).

نتیجه گیری

۱. با توجه به ورزش هایی که در منابع دینی وجود دارد، اسلام موافق ورزش است، اما بایدها و نبایدهای اخلاقی را در ورزش مطرح می کند که باید به آن پایبند بود.
۲. ورزش خود نمی تواند هدف نهایی باشد، بلکه

- منابع**
- طوسی، محمدبن حسن (بی تا)، **المبسوط**، تهران، المكتبة المرتضوية.
- کاشف، میرمحمد و مهدی شیدایی (۱۳۸۹)، **حقوق و اخلاق ورزشی**، تهران، بامداد کتاب.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۲۹ق)، **الکافی**، قم، دارالحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، **بحارالانوار**، بیروت، مؤسسة الوفا.
- محمدیان، زهره (۱۳۸۸)، **کشتی با چوچه**، بی جا، راهنما.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۴۱۶ق)، **میزان الحکمة**، قم، دارالحدیث.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، **تعلیم و تربیت در اسلام**، تهران، صدرا.
- موتاب، احمد (بی تا)، **آیین فتوت و جوانمردی و پهلوانان آذربایجان**، تبریز، بی نا.
- موظف رستمی (۱۳۸۰)، **اصول برنامه ریزی اوقات فراغت**، تهران، گویه.
- وفایی، مصطفی (۱۳۸۸)، **ورزش درمانی**، تهران، وفایی.
- ویلیامز، جان و اریک دانستیک (۱۳۷۹)، **کندوکاوی در پدیده اوباشگیری در فوتبال**، ترجمه حسن افشار، تهران، مرکز.
- هاشمی نوربخش، حسن (۱۳۸۴)، **ورزش از دیدگاه اسلام**، بی جا، سبط النبوی.
- نهج الفصاحه (۱۳۳۷)، تهران، چاپخانه اسلامی.
- نهج البلاغه (۱۴۱۲ق)، صبحی صالح، تهران، منشورات دارالهجره.
- آفرینش خاکی، اکبر و سعید صانعی (۱۳۸۸)، **بهداشت و ورزش**، تهران، ورزش.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، **تحف العقول**، ج دوم، قم، جامعه مدرسین.
- امام خمینی (بی تا)، **صحیفه نور**، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- انورالخولی، امین (۱۳۸۱)، **ورزش و جسمه**، ترجمه حمیدرضا شیخی، تهران، سمت.
- پاک نژاد، سیدرضا (بی تا)، **اولین دانشگاه و آخرین پیامبر**، تهران، بی نا.
- ترکان، فرزانه (۱۳۸۰)، **ورزش برای زندگی**، بی جا، زال.
- تیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۶۶)، **غررالحکم و دررالکلم**، ترجمه سیدهاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- توحیدی اقدم، محمدحسین (۱۳۸۰)، **درآمدی بر ورزش در اسلام**، تهران، نصاب.
- حرّاعلمی، محمدبن حسن (۱۴۱۴ق)، **وسائل الشیعه**، قم، مؤسسه آل البیت.
- راغب اصفهانی، محمدبن حسین (بی تا)، **مفردات الفاظ القرآن**، قم، اسماعیلیان.
- سیمسون، ویو و آندرو جنینگز (۱۳۸۲)، **اربابان پشت پرده المپیک**، ترجمه پرویز ختایی، تهران، بی نا.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۳)، **توکل به خدا**، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- شفیعی سروسناتی، اسماعیل (۱۳۸۶)، **داستان ورزش غرب**، ج دوم، تهران، هلال.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق)، **تفسیر المیزان**، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۴۴)، **مشکاة الانوار فی غررالأخبار**، ج دوم، نجف، المكتبة الحیدریة.