

بررسی ورزش و تندرستی در ادبیات فارسی ایران

ناهید همتی^۱، سمیرا علی آبادی^۲

نویسنده مسئول، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

Email: n.hemati@iausdj.ac.ir

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

چکیده

ورزش، یکی از مهم ترین فعالیت های انسانی است که نه تنها به تقویت جسم و سلامت بدن انسان کمک می کند، بلکه تاثیرات مثبتی بر روح و روان نیز دارد و ادبیات غنی و دیرپای ایران نیز سرشار از آثار درخشان ادبی، با محتوای فرهنگی، معنوی و اخلاقی بویژه در زمینه تربیت بدنی، حفظ تندرستی و سلامت جسم و روح و ارزش دادن به توانایی های انسان و به خدمت گرفتن آن در جهت حفظ صیانت اخلاقی و جسمی انسان که در قالب حکایت ها، روایت ها و اشعار و ابیات بسیار آموزنده و دلنشین به آنها پرداخته شده است. در مقاله حاضر ضمن بررسی دیدگاه شاعران ادبی که به ضرورت و نقش بسیار مفید ورزش و تندرستی پرداخته اند، به شواهد مثال از آثار آنان اشاره شده و تاثیر تندرستی و ورزش بر زندگی انسانها از نظر بزرگان ادبی (رودکی، فردوسی، سعدی و حافظ و....) مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش با روش کتابخانه ای - اسنادی انجام شده است.

کلید واژه گان : ورزش، تندرستی، شعر، ادبیات فارسی.

A Study of Sports and Health in Iranian Persian Literature

Nahid Hemati¹, Samira Aliabadi²

1. Corresponding author, Department of Persian Language and Literature, Sa.C., Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Email:n.hemati@iausdj.ac.ir

2. Department of Physical Education and Sport Sciences, Sa.C., Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Sport is one of the most important human activities that not only helps strengthen the human body and health, but also has positive effects on the soul and mind. Iran's rich and long-standing literature is also full of brilliant literary works, whit Cultural, spiritual, and moral works in the field of physical education, maintaining the health and well-being of the body and soul, and valuing and employing humans in order to preserve their moral and physical well-being, which have been presented in the form of very informative and enjoyable stories, narratives, poems, and verses. In this article, while examining the views of literary poets who have addressed the necessity and very beneficial role of exercise and health, examples from their works are referred to, and the impact of health and exercise on human life from the perspective of literary greats (Rudaki, Ferdowsi, Saadi, Hafez, etc.) is examined. This research was conducted using a library-documentary method.

Keywords: sports, health, poetry, Persian literature.

تندرستی و تربیت بدنی، بخشی از میراث فرهنگی ایران زمین است که با توجه به پیشینه تاریخی و فرهنگی آن شاعران این سرزمین بخشی از اشعار خود را به این مهم اختصاص داده اند. کلمه "ورزش" یک لغت فارسی است از فعل ورزیدن که عموماً به معنی تکرار عمل، انجام کار پیایی، ممارست و تمرین برای ورزیدگی به کار می رود. اما اصطلاحاً ورزش به مجموعه ای از فعالیت های سازمان یافته اطلاق می شود که به منظور کسب مهارت های حرکتی، افزایش قابلیت های بدنی و ایجاد رقابت انجام می شوند و در واقع کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامتی جسمانی و روانی می کند، و افرادی که با روش صحیح ورزش می کنند و یا دارای کار های با تحرک می باشند، سالم تر بوده و عمرشان از افرادی که کارهای بدون تحرک دارند بیشتر است. ادبیات فارسی آینه ای تمام نمای فرهنگ و آداب و رسوم مردم این سرزمین است. بدین سان انسان می تواند با پیوند با خدا و برنامه هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده، به بزرگترین نعمت الهی یعنی سلامت و در نهایت سعادت و خوشبختی در دنیا و آخرت دست یابد.

از نگاه اسلام، بزرگترین نعمت الهی، سلامت جسم و بزرگتر از آن سلامت جان است. خداوند متعال، تصریح می کند که قرآن و برنامه نورانی و حیات بخش آن، جامعه را به سوی سلامت سوق می دهد. "یهدی به الله من اتبع رضوانه سبیل السلام" (مائده آیه ۱۶) "خداوند، هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن (کتاب) به راه های سلامت، رهنمون می شود".

قرآن کریم رساترین پیام الهی برای بشریت است که مهم ترین هدف آن، هدایت انسان به سمت فلاح و رستگاری است. از آنجا که انسان سالم در انجام وظایف خود و رسیدن به رستگاری موفقیت بیش تری دارد، اسلام بر حفظ سلامتی بدن و عدم تحمیل وظایف بیش از حد توان بر خود تأکید می کند.

دین مبین اسلام با وسعت دید و فلسفه غنی الهی خود، نهاد جسم را ودیعه ای الهی و وسیله ای شریف برای دست یابی به اهداف عالیّه اسلامی، یعنی رسیدن به مرحله "انسان کامل" و متعادل می شناسد. بر همین اساس برای بدن حق قایل است و حفظ سلامت، تقویت توانایی، افزایش نیرومندی و استقامت بدن را تا اعلا درجه ممکن ارج می نهد و کلام علی (ع) نیز موید این امر است که می فرماید: «أَلَصِّحَّةُ أَفْضَلُ النِّعَمِ»

سلامت بدن از بهترین نعمت های الهی است. علاوه بر آن اسلام به شدت با "تن پروری" مخالف است و به مراقبت و حفظ سلامت و بهداشت جسم و روان اهمیت می دهد و شاعران و نویسندگان معاصر ایرانی نیز با توجه به تحولات اجتماعی و فرهنگی زمان خود، به ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان عامل تقویت اراده، سلامت روح و جسم، و حتی به عنوان وسیله ای برای تحقق عدالت اجتماعی و همبستگی انسانی نگاه کرده اند. در آثار شاعران و نویسندگان معاصر، ارتباط میان بدن، روح و جامعه در قالب ورزش و تربیت بدنی به شکلی نمادین و فلسفی بیان شده است که نشان دهنده نقش مهم این پدیده در زندگی انسان معاصر است و معمولاً واژه ورزش تکمیل کننده صفات خوب و ارزشمند اخلاقی مانند جوانمردی است که فتوت و جوانمردی میراثی گران بها است.

پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بحث ورزش و تندرستی در آثار شاعران تاثیرگذار بوده است؟ ورزش در ادبیات فارسی نه تنها به عنوان یک فعالیت بدنی بلکه به عنوان ابزاری برای ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی مطرح است، بلکه به عنوان یک فعالیت جسمانی و اجتماعی، تعاریف متعددی دارد که می توانند از جنبه های مختلف فیزیکی، روان شناختی، فرهنگی و اجتماعی به آن پرداخته شود و در حقیقت ورزش می تواند به عنوان نمادی از مبارزه با دشواری ها یا حتی عبور از موانع زندگی مطرح شود. اما در ادبیات کلاسیک و معاصر، بسیاری از نویسندگان و شاعران به تأثیر ورزش و تمرینات بدنی بر شخصیت و زندگی انسان ها پرداخته اند و ادبیات ورزشی به عنوان بخشی از ادبیات عمومی، مفاهیم و ارزش های انسانی را از طریق ورزش به تصویر می کشد و می تواند تأثیرات مثبت و منفی ورزش بر روح و روان انسان ها بگذارد و همچنین به عنوان یک ابزار برای ترویج اخلاق ورزشی، فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم در جامعه کاربرد فراوان دارد.

روش پژوهش

روش تحقیق توصیفی است و جمع آوری داده ها به شیوه کتابخانه ای و اسنادی بوده است. با مراجعه به کتاب ها و مقالات متعددی که در زمینه ورزش و تأثیرات آن از نگاه شاعران و استخراج شواهد مثالی از آن شاعران گردآوری شده، و ضمن تعریفی از ورزش و توجه شاعران به مساله تندرستی و سلامتی به مخاطب

ارائه شده است، سپس با بررسی کامل آثار و مصداق‌های هر یک از این بزرگان ادبی نتایج در معرض مطالعه خوانندگان قرار داده خواهد شد و نیز تلاش شده است به تاثیر تربیت بدنی و تندرستی بر اخلاق و رفتار انسان و سلامت جسمانی از نگاه شاعران پرداخته شود.

ورزش و تعاریف آن:

اگر بخواهیم تعریفی ساده از ورزش را بیان کنیم باید گفت که ورزش اسم مصدر و واژه‌ی مشتق در دستور زبان فارسی به شمار می‌رود و در فرهنگ‌های لغت ذیل واژه معانی متعددی از جمله: کارکردن، زراعت، کار، شغل و اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمی و روحی آمده است، ولی آنچه امروزه در معانی رایج این واژه به کار می‌رود همین معانی و مواردی است که شکل‌های گوناگون به خود گرفته و رشته‌های مختلف ورزشی را به وجود آورده است که همه‌ی آن‌ها هدفشان تأمین سلامتی و تندرستی انسان و جامعه است. ورزش به عنوان یک فعالیت بدنی منظم و هدف‌دار که برای حفظ یا ارتقای سلامتی، بهبود عملکرد جسمی، یا سرگرمی انجام می‌شود و بزرگان علمی تعاریف متفاوتی از آن را ارائه می‌دهند که به اختصار به آنها پرداخته می‌شود:

در واقع باید گفت که ورزش تنها به جنبه‌های فیزیکی محدود نمی‌شود، بلکه ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی نیز از جنبه‌های کلیدی این فرایند جسمی به‌شمار می‌آید.

فیلسوف آلمانی "یوهان هردر"، ورزش را یکی از جنبه‌های اساسی فرهنگ انسان می‌داند. از نظر او، ورزش به‌عنوان یک فعالیت فرهنگی به شمار می‌رود که در فرآیند شکل‌دهی به هویت فردی و جمعی نقش مهمی دارد. "هردر" بر این باور است که ورزش بخشی از فرآیند اجتماعی شدن است که از طریق آن افراد می‌توانند ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند و در جامعه‌ای سالم‌تر زندگی کنند ("هردر"، ۱۳۹۲، ص ۷۸).

¹. Herder

"ژان پیاژه، روان‌شناس توسعه‌ای مشهور، ورزش را به عنوان یک ابزار آموزشی می‌داند که در فرآیند رشد و توسعه شناختی و اجتماعی کودکان نقش دارد. او معتقد است که فعالیت‌های ورزشی به‌ویژه در دوران کودکی می‌توانند به تقویت مهارت‌های حرکتی، تفکر منطقی، و همکاری اجتماعی کمک کنند" (پیاژه^۲، ۱۳۸۶، ص ۱۱۵).

"پیتر کوپر نیز ورزش را یک فعالیت بدنی هدف‌دار می‌داند که برای افزایش کارایی بدنی، بهبود سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها انجام می‌شود. او تأکید دارد که ورزش تنها به تقویت جسم نمی‌پردازد، بلکه جنبه‌های روان‌شناختی مانند کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو را نیز شامل می‌شود" (بهرامی، ۱۳۸۴، ص ۲۲۵).

پیشینه تحقیق

در خصوص ورزش و سلامتی و تاثیر آن در شعر شاعران فارسی پژوهش‌هایی انجام شده که می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: در ادب فارسی بر اهمیت و ضرورت ورزش و تربیت بدنی تأکید فراوان شده است. کاهلی و تن‌آسانی نامبارک تلقی شده است و ورزش و تحرک مبارک (گل افشانی، ۱۳۹۰). "مطالعه اهمیت تن و روان در شاهنامه" که هدف از این پژوهش بررسی اهمیت تن (جسم) و روان (خرد و اخلاق) در شاهنامه فردوسی در دوره‌های اسطوره‌ای، پهلوانی و تاریخی بیان کرده اند (رمضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۳). ناصرو و صفری جعفرلو (۱۴۰۳)، در مقاله ای باعنوان "ابعاد تربیتی پهلوانان شاهنامه" نگارندگان با توجه به نقش و اهمیت فراوان پهلوانان در پیشینه تاریخی ورزش ایران و لزوم شناخت از نحوه تربیت آنها، به ارایه یک الگو از ابعاد تربیتی پهلوانان در داستان‌های شاهنامه پرداخته اند. الگوی نهایی تحقیق در قالب شش بعد، شامل نظامی و فیزیکی، معنوی و مذهبی، اخلاقی و اکتسابی، شخصیتی و ذاتی، و خردمندی و دانایی شکل گرفت. نتایج این تحقیق به عنوان یک تحقیق بنیادی، می‌تواند دانش عمیقی را جهت آگاهی از ارزش‌های پهلوانی ایجاد کند تا ضمن ارج نهادن به میراث گذشتگان، بتوان زمینه ای برای تاکید بر این ارزش‌ها در تربیت ورزشکاران امروزی مهیا کرد.

حیدری و عزیزی (۱۳۹۴)، در مقاله "جایگاه ادبی و اجتماعی ورزش در ادب پارسی" به جایگاه و اهمیت اجتماعی ورزش و برخی از فعالیت‌های بدنی و جسمی از منظر ادبی با ارائه شواهد گوناگون ادبی، در ادب پارسی

². Piaget

پرداخته است. در ادب پارسی، عدم پرداختن به ورزش و تحرکات جسمانی، ناپسند و قبیح است و سستی و کاهلی و تن پروری از ویژگی های زشت بشری محسوب می شود. انسان تن پرور و تن آسا و سست، انسانی بی دین، بی روح، بی خرد، سرافکنده و بیمار است.

مقاله‌ی « پژواک بازی ها و سرگرمی ها در بوستان سعدی شیرازی "توسط زارعی (۱۴۰۲) نگارش شده است، در این مقاله ورزش ها و تفریح هایی که سعدی شیرازی در کلیات خود به آنها توجه داشته را مورد بررسی قرار داده است.

رحیمی و همکاران (۱۳۹۳)، در بررسی ورزش در نگاه ملک الشعرای بهار، بیان کردند که ورزش از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده که نه تنها مورد وثوق استاد بهار است، بلکه ایشان در نصایح خود انسان ها را بسیار به ورزش توصیه نموده است که می توان بسیاری از دیدگاه های وی را برای توسعه‌ی فرهنگ تربیت بدنی و ورزش کشور به کار بست.

بحث

تندرستی و سلامت جسمی همواره یکی از مفاهیم مهم در آثار شاعران فارسی زبان بوده است. شاعران بزرگ فارسی در اشعار خود به اهمیت بدن سالم و تأثیر آن بر روان و زندگی معنوی انسان اشاره کرده اند.

بزرگان ادب فارسی با تأکید بر اعتدال در خوردن، خوابیدن و ورزش، به ارتباطی متقابل بین جسم و روح پرداخته اند و از این منظر، سلامتی را از ارکان زندگی خوشبخت و موفق می دانند در فرهنگ و ادب فارسی، تندرستی تنها به معنای سلامت جسمی محدود نمی شود، بلکه به طور گسترده تری به سلامت روح، اخلاق و زندگی متعادل اشاره دارد. شاعران فارسی زبان، همچون سعدی، حافظ، فردوسی و مولوی و...، همواره بر اهمیت تندرستی در ایجاد تعادل میان جسم و روح تأکید کرده اند و آن را به عنوان یکی از ارکان اصلی زندگی انسانی، اخلاقی و معنوی مطرح کرده اند و بر این باور بوده اند که بدن سالم، نه تنها برای انجام فعالیت های روزمره ضروری است، بلکه از ارکان رشد و کمال روحی نیز به شمار می آید. در آثار آنها، تندرستی به عنوان ابزاری برای زندگی بهتر، رسیدن به آرامش، و تحقق اهداف معنوی معرفی می شود. به عبارت دیگر، تندرستی را به عنوان یک ارزش اخلاقی و فلسفی مطرح کرده و آن را در پیوندی عمیق با روح و اخلاق انسانی می دانند.

پدر شعر فارسی رودکی، بزرگترین توانایی و مردانگی و امیر بودن را در تسلط بر نفس خود و دستگیری از مستمندانی که به یاری دیگران محتاجند، تعریف کرده است :

گر بر سر نفس خود امیری، مردی بر کور و کرار نکته نگیری، مردی

مردی نبود فتاده را پای زدن گر دست فتاده‌ای بگیری، مردی

(دیوان رودکی سمرقندی، ۱۳۸۲: ۱۲۲)

با کنکاش در آثار بزرگان ادب فارسی به این حقیقت می‌رسیم که شاعران فارسی، تندرستی را به عنوان یک ارزش اخلاقی و فلسفی مطرح کرده و آن را در پیوندی عمیق با روح و اخلاق انسانی می‌دانند و بر همین اساس فردوسی در "شاهنامه" به اهمیت تن سالم و پرورش قدرت جسمانی اشاره می‌کند که رابطه تنگاتنگی در بین تندرستی و قوای جسمانی است و در راستای این امر از دیرباز در آثار بزرگ‌ترین شاعران و نویسندگان به آن پرداخته شده است.

در اثر مهم و مشهور ایرانیان یعنی "شاهنامه"، فردوسی در داستان‌های پهلوانی و حماسی خود به رابطه میان تندرستی و قدرت جسمانی اشاره دارد. پهلوانان "شاهنامه" کسانی هستند که به تقویت بدن و آمادگی جسمانی خود اهمیت می‌دهند تا در میدان‌های نبرد پیروز شوند. فردوسی از طریق شخصیت‌های حماسی، نظیر رستم و دیگر پهلوانان، تندرستی و قوت جسمانی را لازمه‌ای برای دستیابی به موفقیت و برتری در مبارزات و جنگ‌ها می‌داند. او به اهمیت تن سالم و پرورش قدرت جسمانی اشاره کرده است و به همین دلیل است که در بسیاری از داستان‌های "شاهنامه"، پهلوانان ایرانی به طور ویژه به تقویت بدن و آمادگی جسمانی اهمیت می‌دهند تا در میدان‌های نبرد پیروز شوند. فردوسی با ذکر این نکات، به اهمیت تندرستی در زندگی انسان‌ها و همچنین در برتری‌های اخلاقی و فیزیکی تأکید کرده است.

زنیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی زاید و کاستی

(شاهنامه فردوسی، ۱۳۸۹: ب ۱۱۳۷)

جای جای شاهنامه، جلوه گاه هنرها و اخلاقیات پهلوانی است. از رستم و سهراب گرفته تا اسفندیار و سیاوش و آرش و، برترین پهلوانان بوده و در تمام ورزش ها مثل تیراندازی و رزم و سوارکاری، ضرب المثلند. پهلوانان شاهنامه از کودکی آداب ورزشهای متفاوت را می آموزند و انجام می دهند:

چو سه ساله شد زخم چوگان گرفت	به پنجم دل تیر و پیکان گرفت
چو ده ساله شد زان زمین کس نبود	که یارست با او نبرد آزمود

(همان)

فردوسی در این ابیات تولد سهراب که از کودکی (۳ سالگی تا ۱۰ سالگی) چه چیزهایی را تجربه می کند و با سلامت و ورزش های بدنی مثل زخم چوگان و تیر و کمان براحتی از پس مشکلات بر آمده و هیچ کس جرات رویارویی با او را نداشته است، را بیان نموده است.

و در ابیاتی دیگر به اغتنام زمان و توجه به سلامت جسمی و نیز بر عدم تنبلی اشاره دارد که در صورت تنبلی در کارها، انسان دچار تصمیمات نادرست و ناتوانی در زندگی خواهد شد.

از امروز کاری به فردا ممان	که داند که فردا چه گردد زمان
گلستان که امروز باشد به بار	تو فردا چنی گل نیاید به کار
بدانگه که یابی تن زورمند	ز بیماری اندیش و درد و گزند
هر آنکه که در کار سستی کنی	همه رای ناتندرستی کنی

(شاهنامه فردوسی، ۱۳۷۴)

دیگر شاعر بلند آوازه ایران زمین **سعدی شیرازی**، در آثارش، به ویژه در "بوستان"، به تندرستی و سلامت بدن توجه ویژه ای دارد. او اعتدال در خوردن و نوشیدن را توصیه کرده و بدن سالم را، وسیله ای برای دستیابی به آرامش و کمال انسانی می داند.

و با بیت ارزنده ای دیگر در بوستان سعدی، که شاهکاری از ادبیات شاعران ایران است و آینه درایت بوده و اندرزی گرانبهاست، چه هنرمندانه انسان را به پرورش درست جسم و جان توصیه کرده است :

چو پرورده باشد پسر در شکار نترسد چو پیش آیدش کارزار

به کشتی و نخجیر و آماج و گوی دلاور شود مرد پرخاشجوی

(بوستان سعدی، ۱۳۸۷، ب ۱۰۵۶)

سعدی در بابی از گلستان نیز، بر ضرورت اعتدال در زندگی تأکید دارد. این موضوع به طور غیرمستقیم به ورزش و تندرستی مربوط می‌شود، زیرا اعتدال در غذا، خواب و فعالیت‌های بدنی برای حفظ سلامت ضروری است:

پدر گفت: ای پسر! خیالِ مُحال از سر به‌دَر کُن و پایِ قناعت در دامنِ سلامت کش که بزرگان گفته‌اند: دولت نه به کوشیدن است، چاره کم جوشیدن است.

(گلستان سعدی، ۱۳۹۲)

او همچنین جسم سلامت و تندرست و پرورش یافته را مناسب جنگیدن و شکار کردن می‌داند :

چو پرورده باشد پسر در شکار

نترسد چو پیش آیدش کارزار

(بوستان سعدی، ۱۳۸۷، باب اول،)

هر چه از دونان به مَنّت خواستی در تن افزودی و از جان کاستی

(گلستان سعدی، ۱۳۹۲، باب سوم،)

از نظر او هرچه از انسان‌های پست و فرومایه به مَنّت و خواری بطلبی، جسم دچار چاقی و فربهی و روانِ آدمی دچار نحیفی و نزاری می‌شود که در واقع بیماری تلقی می‌شود.

شاعر نامدار دیگر این سرزمین یعنی **حافظ** شیرازی نیز در بسیاری از غزلیات خود به ارتباط میان جسم و روح اشاره کرده و تأکید دارد که تندرستی و نشاط بدنی، زمینه‌ساز رشد روحانی است. او امیدوار است که جسم و جان معشوق مبتلای بیماری نشود و اعتقاد دارد که امنیت سلامتی جسمی انسان می‌تواند تضمین‌کننده زیبایی جسم و جان و روح و روان آدمی باشد و سلامتی تمام جهان را در سلامتی انسان می‌داند.

تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد وجود نازکت آزرده گزند مباد

سلامت همه آفاق در سلامت توست به هیچ عارضه شخص تو دردمند مباد

جمال صورت و معنی ز امن صحت توست که ظاهر ت دژم و باطن ت نژند مباد

(دیوان حافظ، ۱۳۶۲)

حافظ به غنیمت شمردن عمر نیز بسیار معتقد است و بر این باور است که انسان در عنفوان جوانی باید خودی نشان بدهد و کاری کند، چون روزگار قد سرو مانند انسان را خم می‌کند. استفاده از واژگان و ابزاری که مربوط به ورزش‌های سنتی گذشته بوده، در ابیاتش مشهود است:

ای جوان سر و قد گویی بزن پیش از آن کر قامتت چو گان کنند(همان)

او سحر خیز بوده و جویای تندرستی و خود اذعان دارد که تمام این تلاشها فقط با استعانت از قرآن کریم میسر بوده است.

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم(همان)

نیک می‌دانیم که عرفان صیقل دهنده روح است و عالم روحانی، **مولوی** نیز در آثارش، به‌ویژه در "مثنوی معنوی"، تأکید زیادی بر سلامت جسم در کنار تعالی روح داشته است. او بر این باور است که سلامت بدن و نشاط جسمانی برای رسیدن به معرفت و شناخت الهی ضروری است. مولوی در آموزه‌های عرفانی خود، جسم را همچون خانه‌ای برای روح می‌داند و معتقد است که انسان باید از جسم خود مراقبت کند تا بتواند به درک بالاتری از حقیقت دست یابد. از نظر این شاعر بزرگ، توجه جدی به مواردی مانند سکوت، ذکر، مراقبه، روزه، درون‌نگری برای رسیدن به سلامتی معنوی و نشاط روحی و بسیار حائز اهمیت می‌باشد:

یاد ما گر بکنی هم به خیالی نگری نه خیالیم، نه صورت نه زبون بادیم

لیک ما را چو بجویی سوی شادیها جو که مقیمان خوش آباد جهان شادیم

پیشه ی ورزش شادی ز حق آموخته‌ایم اندر آن نادره افسون چو مسیح استادیم

(دیوان شمس، ۱۳۸۶)

در هر صورت شاعران ، با الهام از تحولاتی که در عرصه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی در ایران رخ داده، ورزش را به‌عنوان ابزاری برای تقویت اراده، اجتماعی شدن و مبارزه با مشکلات فردی و اجتماعی می‌بینند و آن را به‌عنوان هر گونه فعالیت بدنی ساختاریافته، منظم و هدف‌دار که به منظور بهبود یا حفظ تناسب اندام و سلامت جسم انجام می‌شود، تعریف کرده اند.

اوحدی مراغه ایی نیز، والایی و بلند ارزشی و کمال گرایی انسان را در گرایش به ورزش کردن می داند:

اوحدی مراغه ای در جام جم سروده است :

هر چه ورزش کنی همانی تو نیکویی ورز ، اگر توانی تو

یاد ارواح پاک ورزش کن خویشان را بلند ارزش کن

خویشان را بلند ارزش ساز اکتساب کمال ، ورزش ساز

(اوحدی، ۱۳۷۶)

خواجوی کرمانی نیز برای هر کاری تمرین و ممارست و ورزش را توصیه می کند:

آن زمان کز من دلسوخته آثار نبود بجز از ورزش عشق تو مرا کار نبود

کوس بد نامی ما بر سر بازار زدند گر چه بی روی تو ما را سر بازار نبود

(خواجوی کرمانی، ۱۴۰۲)

«صائب تبریزی» نیز در دیوان اشعار خود دریکی از غزلهایش آورده است و معتقد است وقتی اثری از زیبایی گل نمی ماند و چون تقویمی قدیمی اعتبارش را از دست می دهد؛ تندرستی نیز چون میوه کال از شاخه می افتد.

سنبل زلف از رخس تا برکنار افتاده است گل چو تقویم کهن از اعتبار افتاده است
نه لباس تندرستی، نه امید پختگی میوه خامم به سنگ از شاخسار افتاده است

(دیوان صائب : ۱۳۷۰ غزل ۱۱۲۳)

ملک الشعرای بهار نیز زندگی انسان و ارزشمندی آن را منوط به ورزشی جسم و ورزش می داند :

جنبش کن ار مرد رهی وز ورزش جان آگهی
جان را ده از جنبش بهی تا وارهی از تاب و تب
ای تن ز ورزش بارور وز ورزش جان بیخبر
جان را ز ورزش بخش فر کاین واجبست آن مستحب
در ورزش تن بارها آسان شدت دشوارها
در ورزش جان خارها آرند از بهرت رطب

(ملک الشعرا بهار، ۱۳۹۹، قصیده ۲۵)

از نگاه ایشان عاقبت تن پروری و سستی، درماندگی و سرافکندگی است و سرافرازی و بزرگی را در گرایش به ورزش و تمرینات بدنی بیان می کند:

تن زنده والا به ورزشی است

که ورزشی مایه ی زندگی است

به ورزش گرای و سرافراز باش

که فرجام سستی سرافکندگی است

(همان ، دیوان،قصیده ۴۵)

جالب است که این شاعر بزرگ توصیه اکید بر تلاش و کوشش را دارد، زیرا اساس جهان بر تلاش و کوشش است و درخشش خورشید منور را در سعی و تلاش او معرفی کرده است :

ز ورزش میاسای و کوشنده باش

که بنیاد گیتی به کوشندگی است

درخشیدن این بلند آفتاب

ز بسیار کوشی و گردندگی است

(همان ، دیوان،قصیده ۴۵)

ملک الشعرا در ادامه قصیده خود براین امر تاکید دارد که اگر انسان می خواهد به نشاط و سرزندگی برسد، راهنمای حقیقی او ورزش است و عدم انجام ورزش و تمایل نداشتن به آن سبب می شود، انسان با اندک بادی به نابودی و سرنگونی برسد:

ورزش تو را به اوج نشاط است رهنمون

بی ورزش آدمی به نسیمی است سرنگون

(همان)

نتیجه گیری

تعاریف علمی و مطالب و شواهد مثال ارایه شده در مقاله، ما را به این حقیقت می رساند که جسم خانه روح است و تندرستی و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان بر توسعه اخلاقی، رشد و کمال واقعی و معنوی فرد تاثیر گذار بوده و همه بزرگان علمی و ادبی بر نقش مهم و موثر ورزش و تندرستی بر وجود انسان تاکید داشته اند که ارتباطی عمیق با روح و معنویت دارد و در این امر اتفاق نظر دارند. مثلاً اشعار و حکایات سعدی شیرازی، نشان دهنده توجه سعدی به مسایل مربوط به سلامت و تندرستی است. اگرچه در گلستانش به طور غیر مستقیم به این نکات پرداخته و در قالب حکمت های اخلاقی و نصیحت های ارزشمند، اهمیت

ورزش و اعتدال و مراقبت از سلامت جسم و روح را بیان کرده است. مولوی نیز براین باور است که سلامت جسم باعث رشد و شکوفایی روح می‌شود و این دو در کنار یکدیگر به تعالی انسان می‌انجامند. تندرستی در نظر شاعران فارسی‌زبان همواره ارتباطی عمیق با روح و معنویت داشته است. حافظ نیز در بسیاری از غزلیات خود به ارتباط میان جسم و روح اشاره کرده و تأکید دارد که تندرستی و نشاط بدنی، زمینه‌ساز رشد روحانی است. ملک الشعرای بهار نیز نشاط و سرزندگی را منوط به ورزش و تندرستی دانسته و از آن به عنوان راهنمایی واقعی یاد می‌کند.

بنابر تأکیدات فراوان شاعران و بزرگان دینی و ادبی و علمی، ورزش و سلامت جسمی نه تنها به تعالی روحی و معنوی و اخلاقی انسان منجر می‌شود، بلکه نشاط و سلامت جسمی راهی برای رسیدن به معرفت و شناخت الهی است و ورزش و سلامت راهی به سوی روحی شاد و بدن سالم، اخلاق و زندگی متعادل و نیز عاملی موثر در رشد اخلاقی و معنوی و حتی بهره‌مندی مناسب از زندگی شخصی و اجتماعی که موهبتی از جانب خالق هستی است، می‌باشد. پس می‌توان ورزش و پرداختن به تندرستی را ابزاری برای تقویت اراده درونی، اجتماعی شدن و حتی یک ابزار آموزشی برای یادگیری مهارت‌ها، ارزش‌ها و مبارزه با مشکلات فردی و اجتماعی به حساب بیاوریم.

قرآن کریم

نهج البلاغه

الهیاری، امیرحسین؛ (۱۳۹۴)، سلامت در شاهنامه، تهران: نشر قطره، چاپ اول.

پیاز، ژان. رشد شناختی کودک، ترجمه حسن نراقی، انتشارات سمت، ۱۳۸۶، ص ۱۱۵.

جبار، ناصر، عظیم و صفری جعفرلو، حمیدرضا (۱۴۰۳). ابعاد تربیتی پهلوانان شاهنامه (یک مطالعه تحلیل محتوا)، <https://civilica.com/doc/2202873>.

حافظ، شمس الدین محمد (۱۳۶۲). دیوان اشعار، تصحیح پرویز ناتل خانلری، تهران: خوارزمی.

حیدری، غلامرضا و عزیزی، فرح (۱۳۹۴). جایگاه ادبی واجتماعی ورزش در ادب پارسی، همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی، تهران، <https://civilica.com/doc/463109>.

خواجوی کرمانی، محمد بن علی (۱۴۰۲). دیوان اشعار محمد بن علی خواجوی کرمانی، تصحیح احمد سهیلی خوانساری. نشر نگاه ۱۴۰۲.

رفیعی، فرشاد، فرقانی اوزرودی، محمدباقر و رحیمی علی آبادی، سمیه. (۱۳۹۳). جایگاه ورزش در اشعار ملک الشعرای بهار، *مطالعات مدیریت ورزشی*، 228-209، 6(22).

رضانی نژاد، رحیم، بهرامی پور، بهرام و عسگری، بهمن. (۱۳۹۳). مطالعه اهمیت تن و روان در شاهنامه. مدیریت ارتباطات در رسانه های ورزشی، ۱(۳)، ۹-۱۳.

رودکی سمرقندی (۱۳۸۲). دیوان، بر اساس نسخه سعید نفیسی، چ ۳، تهران: نگاه.

زارعی، میثم. (۱۴۰۳). پژوهاک بازی ها و سرگرمی ها در بوستان سعدی شیرازی، پژوهش نامه بختیاری شناسی و اقوام ایرانی، ۲(۲). doi: 10.22034/bsriit.2024.14974.1048

سعدی شیرازی، مصلح بن عبدالله. (۱۳۹۲). گلستان، تصحیح غلامحسین یوسفی، چ ۱۱، تهران: خوارزمی.

سعدی، مصلح بن عبدالله. (۱۳۸۷). بوستان. تصحیح غلامحسین یوسفی. چ ۹. تهران: خوارزمی.

صائب تبریزی، محمدعلی (۱۳۷۰)، دیوان اشعار صائب تبریزی، نشر نگاه، چاپ دوم

فردوسی، ابوالقاسم (۱۳۸۹). شاهنامه، به کوشش سعید حمیدیان، تهران: قطره.

قاسمی گل افشانی، علی اکبر (۱۳۹۰). اهمیت ورزش و تربیت بدنی در ادب فارسی. حافظ. شماره ۸۱، صص ۴۰ تا ۴۲.

کوپر، پیتیر (۱۳۸۴). روان شناسی ورزشی، ترجمه رضا بهرامی، انتشارات آگاه، ۱۳۸۴، ص ۲۲۵.

مراغه ای، اوحید الدین (۱۳۷۶). دیوان اشعار، تصحیح امیراحمد اشرفی، تهران: پیش رو.

ملک الشعرای بهار (۱۳۹۹)، دیوان اشعار ملک الشعرای بهار، انتشارات نگته، چاپ ششم

مولوی، جلال الدین محمد (۱۳۸۶)، کلیات شمس تبریزی، تصحیح: بدیع الزمان فروزانفر، چ ۴، تهران: طلایه.

هردر، یوهان. فلسفه فرهنگ، ترجمه محمود حکمت‌نیا، انتشارات ماهی، ۱۳۹۲، ص ۷۸.