

## تحلیل مضمون تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی مبتنی بر آیات قرآن کریم

### حسن بحر العلوم<sup>۱</sup>، جواد قاسمی روشناوند<sup>۲</sup>، معصومه امامی روشناوند<sup>۳</sup>

۱. دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود\*

۳. دانشجوی کارشناسی‌ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه حکیم سبزواری

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۲۶

### چکیده

ورزش، تفریح و سرگرمی سالم که به جسم و عقل نشاط می‌بخشد، از اصول ضروری در زندگی انسان‌ها هستند. از آنجایی که اسلام دین فطرت است این تمایل را به رسمیت شناخته و آن را تأیید و تحکیم کرده است؛ اما هنوز مفهوم و مصادیق آن در قالب یک الگوی علمی ارائه نشده‌اند؛ حال آنکه امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده است و گروه‌های زیادی به شکل‌های گوناگون با آن سروکار دارند. این پژوهش با الگو قراردادن قرآن به‌عنوان راهنمای عملی زندگی، به بررسی آیه‌های قرآن در زمینه ورزش و تقویت قوای جسمانی پرداخته است. هدف این پژوهش، بررسی سه سؤال اساسی چرایی؛ چیستی و چگونگی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از دریچه قرآن و ارائه یک الگوی جامع در این زمینه است. در این مطالعه که پژوهشی بنیادی از نوع توصیفی-اکتشافی است، برای بررسی الگوی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از روش تحلیل مضمون استفاده شد. برای گردآوری و شناسایی مضامین مرتبط با ورزش، نخست مبانی نظری صاحب‌نظران بررسی شد. سپس، با مطالعه کامل قرآن کریم، مضمون‌های مرتبط استخراج و کدگذاری شدند. نتایج نشان داد که در اسلام آن تقویت قوای جسمانی‌ای ارزشمند است که در جهت تقرب به خداوند و رضای الهی باشد و با ویژگی‌هایی نظیر ایمان، امانت‌داری، علم، عقل و تقوا همراه باشد. الگوی به‌دست‌آمده دارای سه مضمون غالب، هفت مضمون فراگیر، ۱۸ مضمون سازمان‌دهنده و ۵۰ مضمون پایه بود. روابط میان این مضمون‌ها نیز در قالب یک الگو ارائه شد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود برای انتخاب مدیران سازمان‌های ورزشی، به شایسته‌سالاری و تخصص آن‌ها توجه شود.

**واژگان کلیدی:** قرآن، تربیت‌بدنی، تقویت قوای جسمانی، روش‌شناسی کیفی، تحلیل مضمون.

## مقدمه

امروزه، ورزش به‌عنوان یک پدیده مهم اجتماعی در تمامی جوامع پیشرفته مطرح است و یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده است و گروه‌های زیادی به شکل‌های گوناگون با آن سروکار دارند و آیین مقدس اسلام نیز تربیت‌بدنی را به‌طور عام در نظر دارد. از دیدگاه اسلام، انسان از سه بعد جسمانی، عقلانی و نفسانی تشکیل شده است و در پیمودن راه کمال و تقرب همواره با سه امر مرتبط با یکدیگر؛ یعنی فرد، جامعه و عالم هستی سروکار دارد. اسلام، مکتبی است که مخصوص یک یا چند زاویه از زندگی انسان نیست؛ بلکه برای تمام وجود درمدت حیات برنامه دارد. کسانی که معتقدند اسلام مخصوص آخرت است و به دنیا کاری ندارد، یا تمامی برنامه‌هایش معطوف به پرورش و تقویت روح است و جسم را در ضعف و نقصان می‌خواهد تا روح قوی شود، به مطالعه بیشتر و بازنگری در آموزه‌های دینی نیاز دارند (خلجی، ۱۳۸۸). در مکتب اسلام، جسم و روح با یکدیگر تلفیق شده‌اند و فکر و روح سالم را در بدن و جسم سالم می‌توان یافت. در اسلام، به تربیت‌بدنی با توجه به شکل و اهداف آن بیشتر از سایر جنبه‌های حرکت اهمیت داده شده است. باید توجه داشت که در این دیدگاه ضعیف‌بودن مقدمه ظلم و ستم است و تا فرد یا ملتی ضعیف نباشد، گرفتار ظلم و ستم نمی‌شود و اسیر و زبون نمی‌گردد (طاهریان، ۱۳۸۹، ۸-۴). ورزش، از نظر لغوی به‌معنای ورزیدگی، ورزیده‌بودن و سالم‌بودن است و فواید زیادی دارد که از جمله می‌توان به کسب توانمندی جسمانی برای انجام کارهای سخت و سنگین زندگی اشاره کرد؛ ولی فایده ورزش منحصر به نیرومندی بدنی نیست؛ بلکه انجام وظایف شرعی حتی تکالیفی که جنبه معنوی محض دارند، مانند نماز و روزه، در گرو سلامت بدن هستند و ورزش نقش مؤثر و گاه نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت دارد؛ از این‌رو، بسیار پسندیده و ارزشمند است.

افزون‌براین، بسیاری از تکالیف اجتماعی مانند جهاد، دفاع و حمایت از محرومان و مستضعفان در شکل‌های گوناگون، به نیروی بدنی نیاز دارند و کسانی که نیرومندتر باشند، بهتر می‌توانند از عهده این‌گونه تکالیف برآیند و از این راه‌ها تقرب بیشتری به خدای متعال پیدا کنند؛ بنابراین، به‌دلیل اینکه ورزش موجب نیرومندی بدن می‌شود و زمینه انجام این‌گونه تکالیف را فراهم می‌کند، مطلوب و ارزشمند است؛ از این‌رو، راز تأکید اسلام بر تیراندازی، اسب‌سواری و شنا روشن می‌شود و نیز اینکه جوانان کشور در دوران انقلاب باید بیشتر به ورزش و تقویت بدن اهتمام داشته باشند.

در اسلام، به مؤمنان قوی‌زیستن و بانشاط‌بودن و برخوردارشدن از سلامتی تن توصیه می‌شود؛ از این‌رو، تربیت‌بدنی باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد. مطالعه تاریخ حیات رسول گرامی (ص)، ائمه اطهار علیهم‌السلام و صحابه و تابعین گران‌قدر آنان نشان می‌دهد که آنان به ورزش و تربیت و تقویت بدن خود می‌پرداختند و در فعالیت‌هایی از قبیل

مسابقه دو، اسب‌سواری، تیراندازی و شنا شرکت می‌کردند. در بینش اسلامی، به تربیت و تقویت بدن و آمادگی همه‌جانبه آن توجه می‌شود. به‌طور کلی، در تمام عبادات مفهوم ورزش وجود دارد (صبوری، ۱۳۸۴).

ورزش این قابلیت را دارد تا در بیشتر مقوله‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و علمی نقش ایفا کند و به‌راستی در جهان کنونی کمتر پدیده‌ای را می‌توان یافت که از چنین ویژگی و قابلیت برخوردار باشد؛ اما این پدیده جهانی امروز با چالش‌های جدی روبه‌رو است. نخست اینکه، مردم ایران خیلی کمتر از استاندارد به فعالیت بدنی می‌پردازند و بسیاری از آن‌ها از چاقی و امراض مرتبط با آن رنج می‌برند. دوم اینکه، بیشتر به بعد رقابتی ورزش توجه شده است و ارزش‌های اسلامی آن به فراموشی سپرده شده‌اند؛ به‌طوری‌که هر روز شاهد رسانه‌ای شدن بداخلاقی، فساد اخلاقی و پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران هستیم. این درحالی است که رفتار ورزشکاران کشورهای اسلامی در جهان باید الگو و نمایانگر رفتار یک مسلمان باشد تا از طریق ورزش که از تأثیرگذارترین امور است، بهره ببریم و اسلام را به مردم جهان معرفی کنیم. چالش سومی که ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی را هدف قرار داده است و به‌راحتی نمی‌توان از کنار آن گذشت، ازدست‌رفتن روح ورزش و اخلاق ورزشی در جامعه عظیم ورزش است که شامل ورزشکاران، مربیان، داوران، تماشاگران و رسانه‌های گروهی و مدیران باشگاه می‌شود (ندایی و علوی، ۱۳۸۷). چالش چهارم مربوط به ورزش مدارس است که هم در مکان نامناسب اجرا می‌شود و هم در سیستم آموزشی نگاه به آن به‌مراتب از دروس دیگر پایین‌تر است. درنهایت، یکی از مهم‌ترین چالش‌ها استفاده‌نکردن از افراد متخصص و آشنا با علوم تربیت‌بدنی در مسئولیت‌های اصلی حوزه ورزش است.

با توجه به اینکه اسلام برترین دین و قرآن برترین کتاب آسمانی است که در آن از هیچ موضوعی فروگذار نشده است و به گفته خود قرآن کریم «وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَأْسُ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ»، و همچنین، با توجه به مطالب بیان‌شده برآنیم با بررسی جامع قرآن، آیات مرتبط با تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی را استخراج کنیم؛ زیرا، قرآن، کتاب آسمانی اسلام، بزرگ‌ترین سرمشق و راه‌گشای زندگی انسان‌ها در همه شئون و امور تا روز قیامت است. در این کتاب بزرگ و بی‌نقص - که کلام خالق انسان و تمام هستی است - آیاتی وجود دارند که بر اهمیت ورزش و نیرومندی‌سازی جسم در کنار تقویت روح و بعد عملی دلالت دارند؛ بنابراین، در این پژوهش تلاش شده است با تحلیل مضمون این آیات به جایگاه ورزش در قرآن پی ببریم و فلسفه و هدف تربیت جسم را کشف کنیم. همچنین، با پی‌بردن به چگونگی تربیت جسم و ویژگی‌های ورزشکاران از نظر قرآن، راهکارهایی برای برون‌رفت از مشکلات مطرح‌شده در بالا که گریبان‌گیر ورزش شده است، پیشنهاد کنیم تا ورزشکاران مسلمان با عملکرد خود اسلام را بهتر به جهانیان معرفی کنند و به آن‌ها بفهمانند که در اسلام انسان و انسانیت مهم‌تر

از قهرمان شدن است. تحلیل مضمون<sup>۱</sup> روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی است. این روش فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند (ردادی، افتخاری، درخشه، ۱۳۹۴، ۵۳). تحلیل مضمون صرفاً روش کیفی خاصی نیست؛ بلکه فرایندی است که می‌تواند در بیشتر روش‌های کیفی به کار رود. به‌طور کلی، تحلیل مضمون روشی برای دیدن متن، برداشت و درک مناسب از اطلاعات به‌ظاهر نامرتب، تحلیل اطلاعات کیفی، مشاهده نظام‌مند شخص، تعامل، گروه، موقعیت، سازمان و فرهنگ و تبدیل داده‌های کیفی به کمی است (شیخ‌زاده، ۱۳۹۰، ۱۵۳).

در نوشتار حاضر، مراحل انجام این روش برای استخراج شبکه مضمونی<sup>۲</sup> ورزش و تقویت قوای جسمانی در قرآن کریم گام‌به‌گام پیش برده می‌شود. این روش فرایندی است که ورودی آن آیات قرآن هستند و پس از طی فرایند تحلیل مضامین، به شبکه‌هایی از مفاهیم که دارای سطح‌بندی هستند می‌رسیم. سطح‌بندی مضامین به این معنا است که برخی از مضامین مهم‌تر (که انتزاعی‌تر نیز هستند) در جایگاه مرکزی قرار می‌گیرند و سایر مضامین پیرامون این مضامین اصلی سازمان می‌یابند. با مطالعه قرآن کریم، متوجه می‌شویم که همیشه قوی بودن در قرآن به‌عنوان یک عامل مثبت و امتیاز ارزیابی شده است (طاهریان، ۱۳۸۹، ۴). در جهان امروز، ورزش فراگیر شده است و افراد زیادی به آن می‌پردازند. هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی چرایی، چیستی و چگونگی ورزش و ارائه الگوی جامع ورزش از منظر قرآن کریم است. این پژوهش تلاش می‌کند به این پرسش‌های اساسی درخصوص الگوی ورزش پاسخ دهد و الگویی برای ورزش، مبتنی بر قرآن کریم ارائه کند. پژوهش حاضر در پی یافتن پاسخ به پرسش‌های زیر است:

الگوی ورزش از دیدگاه قرآن چیست؟ فلسفه وجودی (چرایی) ورزش از دیدگاه قرآن چیست؟ ماهیت و ویژگی‌های (چیستی) ورزش از دیدگاه قرآن چیست؟ فرایند (چگونگی) ورزش از دیدگاه قرآن چیست؟

از آنجایی که این مطالعه از نوع پژوهش‌های کیفی است و در مطالعات کیفی، درمورد نتایج و پاسخ‌ها پیش‌بینی نمی‌شود، سؤال‌های کلی و عمومی مطرح می‌شوند و جمع‌آوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها از طریق توصیف رویدادها و منتج از موضوع‌های اصلی است. گفتنی است این پژوهش فرضیه‌ای ندارد.

- 
1. Thematic Analysis
  2. Thematic Network

### روش‌شناسی پژوهش

در پژوهش حاضر، برای پاسخ‌دادن به سؤال‌های پژوهش از روش تحلیل مضمون و شبکه مضمون‌ها استفاده می‌شود. برای شناسایی و تشریح چرایی و چیستی یک پدیده می‌توان از تحلیل مضمون و برای تشریح چگونگی می‌توان از شبکه مضامین استفاده کرد. تحلیل مضمون به دنبال استخراج مضامین برجسته یک متن در سطوح مختلف است. شبکه مضمون‌ها نیز به دنبال سهولت در ساختاردهی و ترسیم این مضمون‌ها است. شبکه مضمون‌ها براساس یک رویه مشخص، این مضمون‌ها را نظام‌مند می‌کند: الف- مضمون‌های اصلی<sup>۱</sup> (کدها و نکات کلیدی موجود در متن)؛ ب- مضمون‌های سازمان‌دهنده<sup>۲</sup> (مقوله‌های به دست آمده از ترکیب و تلخیص مضمون‌های اصلی)؛ ج- مضمون‌های فراگیر<sup>۳</sup> (مضمون‌های عالی دربرگیرنده اصول حاکم بر متن به عنوان یک کل). سپس، این مضمون‌ها به صورت نقشه‌های شبکه وب رسم می‌شوند که در آن مضمون‌های برجسته هر یک از این سه سطح همراه با روابط میان آن‌ها نشان داده می‌شوند (آترید-استیرلینگ، ۲۰۰۱، ۳۹۰).

به دلیل اینکه پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کیفی و بنیادی است، جامعه آماری برای آن همانند پژوهش‌های کمی وجود ندارد و روش نمونه‌گیری نیز نظری (تئوری) خواهد بود؛ بدین معنا که منابعی انتخاب می‌شوند که بیشترین اطلاعات و داده را برای پاسخ به سؤال پژوهش فراهم می‌کنند. روش اعتبارسنجی این پژوهش روایی تفسیری است و با ارائه و بازخورد نتایج پژوهش به پنج تن از صاحب‌نظران قرآنی، ورزشی و پژوهشگرانی که سابقه کار کیفی داشتند، تأیید نهایی صورت گرفت. برای سنجش روایی پژوهش حاضر، علاوه بر اینکه مضمون‌های فراگیر، سازمان‌دهنده، اصلی و فرعی با مطالعه مبانی نظری، پیشینه پژوهش، اهداف پژوهش و منبع مورد بررسی انتخاب شدند، نظریه‌ها و رهنمودهای گروه خبرگان در این خصوص نیز لحاظ شدند و قبل از کدگذاری، تعدیل نهایی انجام شد. تحلیل مضمون طیف گسترده‌ای از روش‌ها و فنون را در برمی‌گیرد. در فرایند تحلیل مضمون با توجه به اهداف و سؤال‌های پژوهش می‌توان از روش‌های تحلیلی مناسب آن استفاده کرد. روش کاربردی مناسب در این تحلیل مضمون تحلیل قالب مضمون‌ها، شبکه مضمون‌ها، ماتریس مضمون‌ها و تحلیل مقایسه‌ای است. تحلیل مضمون روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی است. منظور از الگو مدلی است که از طریق نظم مفهومی داده‌های مستخرج به دست می‌آید. این روش فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و

- 
1. Basic Themes
  2. Organizing Themes
  3. Global Themes
  4. Attride Stirling

تفصیلی تبدیل می‌کند (بران و کلارک، ۲۰۰۶). تحلیل مضمون صرفاً روش کیفی خاصی نیست؛ بلکه فرایندی است که می‌تواند در بیشتر روش‌های کیفی به کار رود. به‌طور کلی، تحلیل مضمون روشی برای دیدن متن، برداشت و درک مناسب از اطلاعات به‌ظاهر نامرتبط، تحلیل اطلاعات کیفی، مشاهده نظام‌مند شخص، تعامل، گروه، موقعیت، سازمان و فرهنگ و درنهایت، تبدیل داده‌های کیفی به داده‌های کمی است (بویاتزیس، ۱۹۹۸، به نقل از مهری، یزدخواستی، پناهی، ۱۳۹۳، ۸۱). تحلیل مضمون فرایندی سه‌مرحله‌ای است که شامل سه مرحله کدگذاری توصیفی، کدگذاری تفسیری و یکپارچه‌سازی از طریق مضامین فراگیر است. در مرحله کدگذاری توصیفی، حداقل یک بار قبل از شروع کدگذاری کل داده‌ها مطالعه شده‌اند. در این حالت، هنگام مطالعه متن برخی از ایده‌ها و الگوها شناخته شدند. این گام ستون فقرات مراحل بعدی است. کدگذاری تفسیری زمانی آغاز می‌شود که پژوهشگر داده‌ها را مطالعه کرده است و با آن‌ها آشنا شده است. این مرحله مستلزم ایجاد کدهای اولیه از داده‌ها است. در این گام، از کدها برای تقسیم داده‌های متنی به قسمت‌های فهمیدنی مانند بند، عبارت، کلمه یا سایر معیارهایی که برای تحلیل خاص لازم هستند، استفاده می‌شود. کدهای موجود در چهارچوب کدگذاری باید حدومرز کاملاً مشخصی داشته باشند؛ به‌گونه‌ای که تغییرپذیر یا تکراری نباشند. در گام یا مرحله یکپارچه‌سازی، کدها تجزیه و تحلیل می‌شوند و به نحوه ترکیب و تلفیق کدهای مختلف برای تشکیل مضمون پایه توجه می‌شود (مهری و همکاران، ۱۳۹۳، ۸۲).

## نتایج

برای انجام پژوهش، تمام کلماتی را که معنی و مفهوم قدرت، ورزش، جسم، نیرومندی و تقویت جسمانی را بیان می‌کنند، در قرآن جست‌وجو کردیم و سپس، تمام آیات مرتبط را استخراج کردیم. معنی و مفهوم کلمات مرتبط در جدول شماره یک بیان شده است.

- 
1. Braun & Clarke
  2. Boyatzis

جدول ۱- معنی و مفهوم کلمات کلیدی برای جست‌وجو

| ردیف | کلمه | منبع           | معنی و مفهوم   |
|------|------|----------------|--|
| ۱    | مکن  | قاموس<br>جلد ۶ | افعالی از «مکن» مشتق‌اند؛ از قبیل امکن، مکن، تمکن و غیره که همه به معنای قدرت و اقتدار و قدرت‌دادن به کار می‌روند. |
| ۲    | عصب  | قاموس<br>جلد ۵ | جماعت فشرده، نیرومند و کمک همدیگر  |
| ۳    | قوه  | قاموس<br>جلد ۶ | نیرومندی. نیرو «قوی یقوی قوه: ضد ضعف». در قرآن، جمع قوه قوی آمده است.  |
| ۴    | اشد  | قاموس<br>جلد ۴ | اشد (به ضم ش) جمع شد است؛ مثل اضر جمع ضر و شد به معنای قوه است و مراد از اشد، استحکام نیروی جوانی و سن است.        |
| ۵    | لعب  | قاموس<br>جلد ۶ | معنای جامع آن بازی است؛ چنانکه در قاموس و اقرب ضد جد گفته است و در نهج البلاغه با جد، مقابل آمده است.              |
| ۶    | رتع  | قاموس<br>جلد ۳ | رتع به معنای گردش است  |
| ۷    | سبق  | قاموس<br>جلد ۳ | تقدم، پیش‌افتادن. راغب: اصل سبق پیش‌افتادن در راه رفتن است. استباق به معنای مسابقه و پیشی گرفتن بر یکدیگر است.     |
| ۸    | طوع  | قاموس<br>جلد ۴ | استطاعت به معنای قدرت و طلب طاعت است؛ ولی در قرآن، پیوسته به معنای قدرت آمده است.                                  |

در ادامه و با توجه به کلمات کلیدی ذکر شده در جدول شماره یک، آیات مرتبط استخراج شدند که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود. مجموع آیه‌های مرتبط با ورزش که از قرآن استخراج شده‌اند، ۴۳ مورد است.

جدول ۲- آیه‌های مرتبط با ورزش و تقویت قوای جسمانی

| ردیف | سوره         | آیه | متن عربی   | ترجمه  |
|------|--------------|-----|--|--|
| ۱    | بقره (۲)     | ۱۶۵ | إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ   | هنگامی که عذاب خدا را مشاهده کنند، خواهند دانست که تمام نیروها، تنها به دست خداست و او دارای عذاب شدید است.  |
| ۲    | بقره (۲)     | ۲۴۷ | وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكاً قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ... | و پیامبرشان به آن‌ها گفت: همانا خداوند «طالوت» را برای زمام‌داری شما مبعوث (و انتخاب) کرده است. گفتند: چگونه او بر ما حکومت داشته باشد در حالی که ما از او به فرمانروایی شایسته‌تریم و به او ثروت زیادی داده نشده است؟ پیامبرشان گفت: خداوند او را بر شما برگزیده و توان علمی و جسمی او را افزون نموده است ... |
| ۳    | آل عمران (۳) | ۹۷  | فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمناً وَ لِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلاً   | در آن (خانه) نشانه‌های روشن، (از جمله) مقام ابراهیم است و هر کس به آن درآید، در امان است و برای خدا برعهده مردم است که قصد حج آن خانه را نمایند؛ (البته) هر که توانایی این راه را دارد.  |

## ادامه جدول ۲- آیه‌های مرتبط با ورزش و تقویت قوای جسمانی

| ردیف | سوره         | آیه | متن عربی   | ترجمه  |
|------|--------------|-----|--|--|
| ۴    | انعام (۶)    | ۶   | أَلَمْ يَرَوْا كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَبْلِهِمْ<br>مِنْ قَرْنٍ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ مَا<br>لَمْ نُمَكِّنْ لَهُمْ  | آیا ندیدند که چه بسیار امت‌های پیش از آنان را<br>هلاک کردیم؛ باآنکه در زمین به آنان جایگاه و توانی<br>داده بودیم که به شما نداده‌ایم؟  |
| ۵    | اعراف<br>(۷) | ۱۰  | وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا<br>لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلًا مَا<br>تَشْكُرُونَ  | و همانا در زمین به شما تمکن دادیم و برای شما<br>در آن (انواع) وسایل زندگی را فراهم ساختیم، (اما)<br>شما) اندک شکرگزاری می‌کنید.  |
| ۶    | اعراف<br>(۷) | ۶۹  | وَ اذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِنْ<br>بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَ زَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ<br>بَصُطَةً فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ<br>تَفْلِحُونَ  | و به یاد آورید هنگامی را که خداوند، شما را پس از<br>قوم نوح جانشینان آن‌ها قرار داد و شما را در<br>آفرینش توانایی افزود؛ پس، نعمت‌های خدا را به<br>یاد آورید؛ باشد که رستگار شوید.   |
| ۷    | انفال (۸)    | ۱۷  | وَ مَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ<br>رَمَى   | و این تو نبودی (ای پیامبر که سنگ به صورت آن‌ها)<br>پرتاب کردی بلکه خدا پرتاب کرد.  |
| ۸    | انفال (۸)    | ۶۰  | وَ اَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ<br>قُوَّةٍ وَ مِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ<br>بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَ عَدُوَّكُمْ وَ آخِرِينَ<br>مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ<br>يَعْلَمُهُمْ                       | و برای (آمادگی مقابله با) دشمنان، هر چه می‌توانید<br>از نیرو و از اسبان سواری فراهم کنید تا دشمن خدا<br>و دشمن خودتان و نیز (دشمنانی) غیر از اینان را<br>که شما آنان را نمی‌شناسید، ولی خداوند آن‌ها را<br>می‌شناسد، به وسیله آن بترسانید.                             |
| ۹    | توبه (۹)     | ۶۹  | كَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ كَانُوا أَشَدَّ<br>مِنْكُمْ قُوَّةً وَ أَكْثَرَ أَمْوَالًا وَ أَوْلَادًا<br>فَاسْتَمْتَعُوا بِخَلْقِهِمْ فَاسْتَمْتَعْتُمْ<br>بِخَلْقِكُمْ كَمَا اسْتَمْتَعَ الَّذِينَ مِنْ<br>قَبْلِكُمْ بِخَلْقِهِمْ | (حال منافقان) همچون کسانی است که پیش از<br>شما بودند، آنان نیرومندتر از شما و ثروتمندتر و<br>صاحب فرزندان بیشتری بودند؛ پس، آنان از<br>نصیبشان بهره‌مند شدند. شما نیز همان‌گونه که<br>پیشینیان شما متمتع شدند، بهره خود را بردید.                                      |
| ۱۰   | هود<br>(۱۱)  | ۵۲  | وَ يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا<br>إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا<br>وَ يَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَ لَّا<br>تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ   | ای قوم من! از خدا به خاطر گناهانتان طلب<br>بخشش کنید؛ سپس، توبه کنید و به سوی او<br>بازگردید. اگر شما چنین کنید، به آسمان فرمان<br>می‌دهد قطره‌های حیات‌بخش باران را بر شما<br>پی‌درپی فرو فرستد و نیرویی بر نیروی شما<br>می‌افزاید و گنه‌کارانه روی (از حق) برنتابید. |
| ۱۱   | یوسف<br>(۱۲) | ۸   | إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَ أَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا<br>أَيُّنَا مِنَّا وَ نَحْنُ عُصْبَةٌ  | هنگامی که (برادران) گفتند: «یوسف و برادرش نزد پدر<br>از ما محبوب‌ترند؛ درحالی‌که ما مردان نیرومندی هستیم.  |
| ۱۲   | یوسف<br>(۱۲) | ۱۲  | أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَ يَلْعَبُ وَ<br>إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ   | او را فردا با ما بفرست تا (در صحرا) بگردد و بازی<br>کند و قطعاً ما نگهبانان (خوبی) برای او خواهیم بود.   |
| ۱۳   | یوسف<br>(۱۲) | ۱۴  | قَالُوا لَنْ نَأْكُلَهُ الذَّنْبُ وَ نَحْنُ<br>عُصْبَةٌ إِنَّا إِذًا لَخَاسِرُونَ  | (فرزندان یعقوب) گفتند: اگر گرگ او را بخورد،<br>باآنکه ما گروهی قوی هستیم، در آن صورت ما زیانکار<br>(و بی‌کفایت) خواهیم بود.  |
| ۱۴   | یوسف<br>(۱۲) | ۱۷  | قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ<br>تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا   | گفتند: ای پدر! ما رفتیم که مسابقه دهیم و یوسف<br>را نزد وسایل خود (تنها) گذاشتیم.  |



ادامهٔ جدول ۲- آیه‌های مرتبط با ورزش و تقویت‌قوای جسمان

| ردیف | سوره       | آیه | متن عربی  | ترجمه  |
|------|------------|-----|---|--|
| ۱۵   | یوسف (۱۲)  | ۲۱  | وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ<br>وَ لَعَلَّمَهُ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ<br>وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَى أَمْرِهِ<br>وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ | و این‌گونه ما به یوسف در آن سرزمین جایگاه و مکتب دادیم (تا اراده ما تحقق یابد) و تا او را از تعبیر خواب‌ها بیاموزیم و خداوند بر کار خویش تواناست؛ ولی اکثر مردم نمی‌دانند.                     |
| ۱۶   | یوسف (۱۲)  | ۲۲  | وَ لَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا<br>وَ عِلْمًا وَ كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ  | و چون (یوسف) به رشد و قوت خود رسید به او حکم (نبوت یا حکمت) و علم دادیم و ما این‌گونه نیکوکاران را پاداش می‌دهیم.  |
| ۱۷   | یوسف (۱۲)  | ۵۶  | وَ كَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ<br>يَتَّبِعُونَ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ<br>نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ<br>وَ لَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ              | و ما این‌گونه به یوسف در آن سرزمین، مکتب و قدرت دادیم که در آن هر جا که خواهد قرار گیرد (و تصرف کند)، ما رحمت خود را بر هر کس که بخواهیم می‌رسانیم و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌گردانیم.      |
| ۱۸   | اسرا (۱۷)  | ۸۰  | وَ اجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا<br>نَصِيرًا   | و برای من از پیش خودت سلطه و برهانی نیرومند قرار ده.   |
| ۱۹   | کهف (۱۸)   | ۸۴  | إِنَّا مَكَّنَّا لَهُ فِي الْأَرْضِ<br>وَ آتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا  | همانا ما در زمین به او (ذوالقرنین) قدرت دادیم و از هر چیزی وسیله‌ای به او عطا کردیم.   |
| ۲۰   | انبیا (۲۱) | ۸   | وَ مَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا<br>لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ  | آنان را پیکره‌هایی که غذا نمی‌خورند قرار ندادیم.   |
| ۲۱   | حج (۲۲)    | ۴۱  | الَّذِينَ إِن مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ<br>أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوُا الزَّكَاةَ<br>وَ أَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ<br>وَ نَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ                             | کسانی که اگر آنان را در زمین به قدرت رسانیم، نماز برپا می‌دارند و زکات می‌دهند و به خوبی‌ها دعوت می‌کنند و از بدی‌ها باز می‌دارند.   |
| ۲۲   | نمل (۲۷)   | ۳۳  | قَالُوا نَحْنُ أَوْلُوا قُوَّةً<br>وَ أَوْلُوا بِأَسِيْدِيْدٍ<br>شَدِيْدٍ وَ الْأَمْرُ إِلَيْكَ<br>فَانظُرِي مَاذَا تَأْمُرِينَ   | (اشراف) گفتند: ما سخت نیرومند و دل‌وریم (و نباید در برابر یک نامه از موضع ضعف برخورد کنیم)؛ ولی اختیار کار با توست. نظر خود را بیان فرما تا ببینیم چه دستور می‌دهی؟ (و ما با قدرت انجام دهیم). |
| ۲۳   | نمل (۲۷)   | ۳۹  | قَالَ عَفْرِيْتٌ مِنَ الْجِنِّ<br>أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ تَقُومَ<br>مِنْ مَقَامِكَ وَ إِنِّي عَلَيْهِ لَقَوِيٌّ<br>أَمِيْنٌ  | عفریتی از جن (که دارای قدرت و زیرکی خاصی بود به سلیمان) گفت: من آن را نزد تو می‌آورم پیش از آن‌که از جای خود برخیزی. و من قطعاً بر این کار هم قدرت دارم و هم مورد اعتمادم.                     |
| ۲۴   | قصص (۲۸)   | ۱۴  | وَ لَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ<br>وَ اسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا<br>وَ عِلْمًا وَ كَذَلِكَ نَجْزِي<br>الْمُحْسِنِينَ  | چون موسی نیرومند شد و کامل گردید، به او حکمت و دانش عطا کردیم و ما این‌گونه نیکوکاران را پاداش می‌دهیم.  |
| ۲۵   | قصص (۲۸)   | ۱۵  | فَاسْتَعَاثَ الَّذِي مِنْ شِيعَتِهِ<br>عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ<br>فَوَكَرَهُ مُوسَى فَقَضَى<br>عَلَيْهِ  | پس آنکه از پیروان موسی بود، از او در برابر دشمنش یاری خواست؛ پس، موسی (به حمایت از دوست خود) مستی بر او زد که کار او را ساخت.  |

## ادامه جدول ۲- آیه‌های مرتبط با ورزش و تقویت قوای جسمانی

| ردیف | سوره      | آیه | متن عربی  | ترجمه   |
|------|-----------|-----|---|---|
| ۲۶   | قصص (۲۸)  | ۱۷  | قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهِيراً لِلْمُجْرِمِينَ  | (سپس موسی) گفت: پروردگارا! به‌خاطر (قدرت و) نعمتی که بر من ارزانی داشتی، پس هرگز پشتیبان تبهکاران نخواهم بود.   |
| ۲۷   | قصص (۲۸)  | ۲۶  | قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ   | یکی از آن دو (دختر) گفت: ای پدر! او را استخدام کن؛ زیرا، بهترین کسی که (می‌توانی) استخدام کنی، شخص توانا و امین است.  |
| ۲۸   | قصص (۲۸)  | ۷۸  | قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرَ جَمْعًا   | (قارون در جواب) گفت: همانا این (ثروت فراوان) به‌واسطه دانشی که نزد من است، به من داده شده. آیا او نمی‌دانست که خداوند قبل از او از میان نسل‌ها، کسانی را که از او نیرومندتر و مال‌اندوزتر بودند، هلاک کرده است؟                                       |
| ۲۹   | روم (۳۰)  | ۹   | أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَأَثَارُوا الْأَرْضِ وَعَمَرُوهَا أَكْثَرَ مِمَّا عَمَرُوهَا   | آیا در زمین سیر نکردند تا ببینند عاقبت کسانی که قبل از آنان بودند چگونه بود؟ آن‌ها نیرومندتر از اینان بودند و زمین را زیور و کردند و بیش از آنچه اینان آباد کردند، آن را آباد ساختند.   |
| ۳۰   | فاطر (۳۵) | ۴۴  | أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَ كَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَ مَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَ لَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا | آیا در زمین سیر نکردند تا ببینند که سرانجام کسانی که قبل از ایشان بودند و قدرتشان بیش از آنان بود چه شد؟ و هیچ‌چیز در آسمان‌ها و زمین نیست که خداوند را به عجز درآورد (و از حیطة قدرت او خارج باشد). البته او بس آگاه و تواناست.                      |
| ۳۱   | ص (۳۸)    | ۱۷  | اصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ اذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُدَ ذَا الْأَيْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ   | (ای پیامبر!) بر آنچه می‌گویند شکیبا باش و بنده ما داود را یاد کن که صاحب قدرت بود؛ اما باین حال، همواره روی به‌سوی درگاه ما داشت.   |
| ۳۲   | غافر (۴۰) | ۲۱  | أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ كَانُوا مِنْ قَبْلِهِمْ كَانُوا هُمْ أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَ آثَارًا فِي الْأَرْضِ فَأَخَذَهُمُ اللَّهُ بِذُنُوبِهِمْ وَ مَا كَانَ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَاقٍ    | آیا در زمین سیر نکردند تا بنگرند عاقبت کسانی که پیش از آنان بودند و قوت و آثارشان در زمین سخت‌تر و نیرومندتر از اینان بوده چگونه بوده است؟ پس، خداوند آنان را به‌خاطر گناهانشان (به قهر خود) گرفت و در برابر (قهر) خداوند برای آنان هیچ مدافعی نبود.  |
| ۳۳   | غافر (۴۰) | ۶۷  | هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا وَ مِنْكُمْ مَنْ يَتُوفَىٰ مِنْ قَبْلِ  | او کسی است که شما را از خاک آفرید. سپس از نطفه‌ای، سپس از علقه‌ای (خون بسته‌شده)، سپس شما را به‌صورت نوزادی (از رحم‌ها) بیرون می‌آورد، سپس (رشدتان می‌دهد) تا به کمال قوت خود برسید (و) آنگاه تا پیر شوید و بعضی از شما پیش از رسیدن به پیری می‌میرد. |

## ادامهٔ جدول ۲- آیه‌های مرتبط با ورزش و تقویت‌قوای جسمان

| ردیف | سوره           | آیه     | متن عربی   | ترجمه   |
|------|----------------|---------|--|---|
| ۳۴   | غافر<br>(۴۰)   | ۸۲      | أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا<br>كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ<br>قَبْلِهِمْ كَانُوا أَكْثَرَ مِنْهُمْ وَ أَشَدَّ<br>قُوَّةً وَ أَنَاراً فِي الْأَرْضِ فَمَا أَعْنَى<br>عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ                                   | پس آیا در زمین سیر نکردند تا ببینند عاقبت کسانی که پیش از آنان بوده‌اند چه شد (و چگونه نابود شدند؟ آنان) تعدادشان از اینان بیشتر و قدرت و آثارشان در زمین سخت‌تر (و فزون‌تر) بود؛ اما آنچه را به دست آورده بودند به کارشان نیامد. |
| ۳۵   | فصلت<br>(۴۱)   | ۱۵      | فَأَمَّا عَادٌ فَاسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ<br>بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ قَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا<br>قُوَّةً أَوْ لَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي<br>خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً  | پس قوم عاد به ناحق در زمین تکبر ورزیدند و گفتند: «کیست که از ما قدرتمندتر باشد؟» آیا ندیدند که همان خداوندی که آنان را آفرید قوی‌تر از آن‌هاست؟   |
| ۳۶   | زخرف<br>(۴۳)   | ۸       | فَأَهْلَكْنَا أَشَدَّ مِنْهُمْ بَطْشاً وَ مَضَى<br>مَثَلُ الْوَالِدِينَ  | پس ما کسانی را که از نظر قدرت سخت‌تر از این اسراف‌کاران بودند هلاک کردیم و سرنوشت پیشینیان تکرار شد.  |
| ۳۷   | احقاف<br>(۴۶)  | ۱۵      | حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعِينَ<br>سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ<br>نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَيَّ<br>وَ وَالِدِيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً  | تا آنگاه که به رشد کامل رسد و چهل ساله شود، گوید: پروردگارا! مرا توفیق ده تا نعمتی را که بر من و بر پدر و مادر من لطف کردی، شکرگزاری کنم و عمل شایسته‌ای انجام دهم  |
| ۳۸   | احقاف<br>(۴۶)  | ۲۶      | وَ لَقَدْ مَكَّنَّاهُمْ فِيمَا إِنْ مَكَّنَّاكُمْ<br>فِيهِ وَ جَعَلْنَا لَهُمْ سَمْعاً وَ أَبْصَاراً<br>وَ أَفْئِدَةً فَمَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ سَمْعُهُمْ<br>وَ لَا أَبْصَارَهُمْ وَ لَا أَفْئِدَتَهُمْ مِنْ<br>شَيْءٍ إِذْ كَانُوا يَجْحَدُونَ بِآيَاتِ<br>اللَّهِ | و همانا به قوم عاد چنان امکاناتی دادیم که به شما (اهل مکه) ندادیم و به آنان گوش و چشم و دل دادیم؛ ولی گوش و چشم و دل آنان به حالشان سودی نبخشید؛ زیرا، پیوسته آیات خدا را انکار می‌کردند.   |
| ۳۹   | محمد<br>(۴۷)   | ۱۳      | وَ كَاتِبِينَ مِنْ قَرْيَةٍ هِيَ أَشَدُّ قُوَّةً<br>مِنْ قَرْيَتِكَ الَّتِي أَخْرَجْتِكَ<br>أَهْلَكْنَا هُمْ فَلَا نَاصِرَ لَهُمْ  | و چه بسیار (مردم) شهرها که از (مردم) شهری که تو را بیرون کردند، نیرومندتر بودند. ما آنان را هلاک کردیم و برای آنان هیچ یابوری نبود.   |
| ۴۰   | ق (۵۰)         | ۳۶      | وَ كَمْ أَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِنْ قَرْنٍ هُمْ<br>أَشَدُّ مِنْهُمْ بَطْشاً فَنَقَبُوا فِي<br>الْبِلَادِ   | و پیش از اینان چه بسیار نسل‌هایی را که نیرومندتر از ایشان بودند و (با قدرت و خود و کشورگشایی) به شهرها نفوذ کردند، هلاک کردیم.  |
| ۴۱   | نجم<br>(۵۳)    | ۶ و ۵   | عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى. ذُو مِرَّةٍ<br>فَأَسْتَوَىٰ  | (وحی را خداوند) قوی قدرت به او آموخت. (خداوند) صاحب صلابت که سلطه یافت.   |
| ۴۲   | مجادله<br>(۵۸) | ۲۰ و ۲۱ | كَتَبَ اللَّهُ لِلْأَعْلِينَ أَنَا وَ رُسُلِي إِنْ<br>اللَّهُ قُوَىٰ عَزِيزٌ   | خدا چنین مقرر داشته که من و رسولانم پیروز می‌شویم؛ چراکه خداوند قوی و شکست‌ناپذیر است.  |
| ۴۳   | انشقاق<br>(۸۴) | ۶       | يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ<br>رَبِّكَ كَدْحاً فَمَلَأْ قَبِيهَ   | هان ای انسان! تو به‌سوی پروردگارت تلاش بسیاری داری و سرانجام به لقای او خواهی رسید.   |

همان‌طور که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، مجموع کل کدگذاری‌ها از قرآن کریم ۱۳۵ مورد است. ۴۲/۵۳ درصد (۵۷ کد) از کدهای استخراج‌شده درباره چگونگی، ۳۲/۱ درصد (۴۴ کد) درباره چیستی و ۲۵/۳۷ درصد (۳۴ کد) درباره چرایی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی هستند. این مطلب بیان می‌کند که در قرآن بیشتر بر چگونگی و سپس، چیستی تأکید شده است. همچنین، بیشترین فراوانی متعلق به مضمون‌های ماهیت تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی (۳۰ کد)، تربیت‌بدنی مطلوب اسلام (۳۰ کد) و اصول تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی (۲۸ کد) است که نشان می‌دهد تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی به‌تنهایی ارزش نیست؛ بلکه باید با اخلاق همراه باشد و مطلوب اسلام باشد.

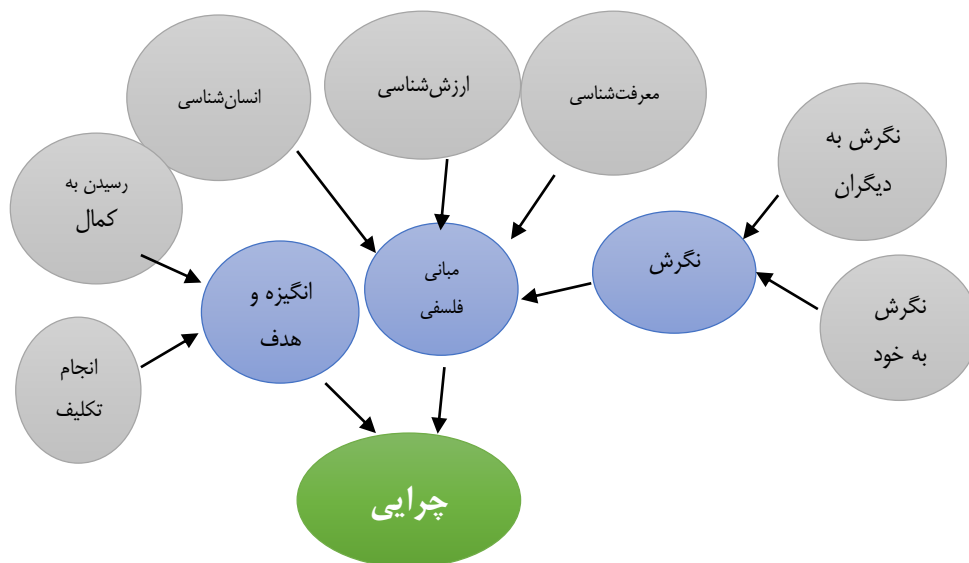
جدول ۳- ابعاد مدل تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از منظر قرآن

| فراوانی کد | مضامین فراگیر                               | اهداف پژوهش       |
|------------|---|-------------------|
| ۹          | انگیزه و هدف تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی | چرایی             |
| ۱۹         | مبانی فلسفی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی  |                   |
| ۶          | نگرش تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی         |                   |
| ۱۳         | آثار تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی         | چیستی             |
| ۳۰         | ماهیت تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی        |                   |
| ۳۰         | تربیت‌بدنی مطلوب اسلام                      | چگونگی            |
| ۲۸         | اصول تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی         |                   |
| ۱۳۵        |   | جمع کل کدگذاری‌ها |

طبق تحلیل مضمون‌ها در قرآن کریم، یک الگوی سه‌بعدی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی طراحی شد که هر بعد به یکی از پرسش‌های پژوهش پاسخ می‌دهد. این الگو دارای سه بعد چرایی، چیستی و چگونگی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از دیدگاه قرآن کریم است. در ادامه، به تبیین هر یک از ابعاد این الگو و پاسخ‌دادن به سؤال‌های پژوهش می‌پردازیم.

### چرایی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از منظر قرآن کریم

ابتدا به بررسی چرایی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی در قرآن می‌پردازیم. ۳۴ کد؛ یعنی حدود ۲۶ درصد از کدهای استخراج‌شده از قرآن کریم، به بعد چرایی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی اشاره دارند. همان‌گونه که در شکل شماره یک نشان داده شده است، به‌طور کلی لزوم تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی را می‌توان در مبانی فلسفی، نگرش‌ها، و انگیزه و هدف تربیت‌بدنی جست‌وجو کرد.



شکل ۱- شبکه مضمون‌های مرتبط با بعد چرایی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از منظر قرآن کریم

تحرك و فعاليت بدنی از ضروریات زندگی بشر و لازمه رشد و سلامتی است؛ زیرا، انسان از زمانی که قدرت فعاليت و تحرك پیدا می‌کند، با هدایت تکوینی که خدا در نهاد او قرار داده است حرکت و دست‌وپازدن را آغاز می‌کند و تا پایان عمر هرچه تحرك و فعاليت منظم داشته باشد، از رشد و سلامتی بهتر نیز برخوردار خواهد بود و هرچه فعاليت او کمتر شود، به همان اندازه رشد و سلامتی‌اش در معرض آسیب قرار خواهد گرفت. همان‌طور که در شکل شماره یک مشاهده می‌شود، در اسلام تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی به تنهایی ارزش نیست؛ بلکه تقویت جسم باید در جهت کمک به خود و دیگران، معرفت‌شناسی، ارزش‌شناسی، انسان‌شناسی، انجام تکالیف الهی و درنهایت، رسیدن به کمال و سعادت اخروی باشد. در ادامه، برای اینکه به دیدگاه اسلام در مورد تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی بپردازیم، مضمون‌های مرتبط با مبانی فلسفی، نگرش، و انگیزه و هدف آن را در جدول شماره چهار آورده‌ایم.

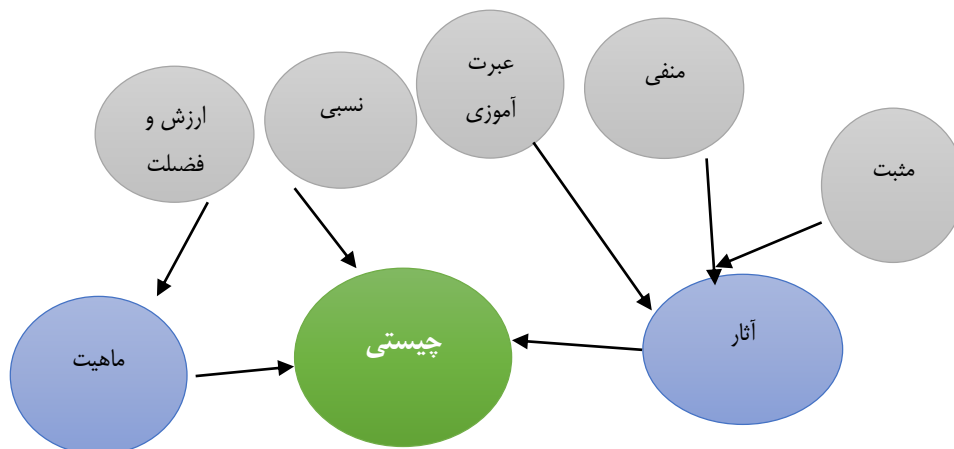
جدول ۴- مضمون‌های مرتبط با مبانی فلسفی، نگرش، و انگیزه و هدف تربیت‌بدنی

| مضمون‌های فراگیر | مضمون‌های سازمان‌دهنده   | مضمون‌های پایه             | فراوانی کد |
|------------------|--------------------------|----------------------------|------------|
| مبانی فلسفی      | معرفت‌شناسی              | خواستۀ ادیان الهی          | ۳          |
|                  |                          | لازمۀ کسب دانش و حکمت      | ۴          |
|                  |                          | ضرورت جامعه                | ۱          |
|                  | ارزش‌شناسی               | ارزش و فضیلت قدرت          | ۲          |
|                  |                          | عامل پیروزی و موفقیت       | ۳          |
|                  |                          | انسان نیازمند تفریح است.   | ۱          |
| انسان‌شناسی      | انسان نیازمند تغذیه است. | ۲                          |            |
|                  | انسان فانی است.          | ۳                          |            |
|                  | نداشتن حب نفس و غرور     | ۲                          |            |
| نگرش             | نگرش به خود              | مراقبت از خود              | ۱          |
|                  |                          | اتحاد                      | ۱          |
|                  | نگرش به دیگران           | مراقبت و حمایت             | ۲          |
| انگیزه و هدف     | انجام تکالیف الهی        | امر به معروف و نهی از منکر | ۲          |
|                  |                          | اقامۀ نماز                 | ۱          |
|                  | رسیدن به کمال            | اقامۀ حکومت عدل            | ۱          |
|                  |                          | رضایت خداوند               | ۳          |
|                  |                          | انجام کارهای بزرگ          | ۲          |

همان‌طور که مشاهده می‌شود، تقویت جسم هم خواستۀ ادیان الهی و هم جامعه است و برای کسب دانش و حکمت نیز ضروری است. همان‌طور که انسان به غذا و همسر نیاز دارد، به تفریح و ورزش نیز نیاز دارد. تقویت جسم موردنظر و تأکید اسلام است که بتواند ورزشکاری را تربیت کند که برای رضایت خداوند گام بردارد و انسان را به سعادت و کمال برساند و در جهت کمک به دیگران گام بردارد.

#### چیستی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از منظر قرآن کریم

منظور از چیستی مجموعه ویژگی‌هایی است که تقویت قوای جسمانی باید داشته باشد. نتیجۀ تحلیل مضمون‌های استخراج‌شده از قرآن کریم درباره چیستی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی در قالب شبکه مضمون‌ها، در شکل شماره دو نشان داده شده است.



شکل ۲- شبکه مضمون‌های مرتبط با بعد چستی تربیت‌بدنی از منظر قرآن

در ادامه، برای اینکه به دیدگاه اسلام در مورد تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی پرداخته شود، در جدول شماره پنج، مضمون‌های مرتبط با آثار و ماهیت تربیت‌بدنی آمده‌اند.

جدول ۵- مضمون‌های مرتبط با آثار و ماهیت تربیت‌بدنی

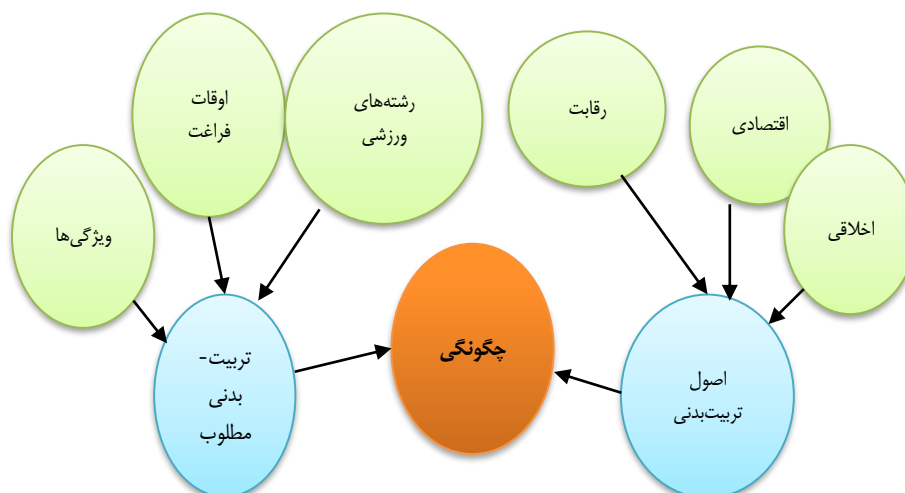
| مضمون‌های فراگیر | مضمون‌های سازمان‌دهنده | مضمون‌های پایه          | فراوانی کد |
|------------------|------------------------|-------------------------|------------|
|                  |                        | مانع ایمان              | ۱          |
|                  | منفی                   | مایه غفلت               | ۱          |
|                  |                        | مانع پذیرفتن حق         | ۱          |
| آثار             | مثبت                   | مسئولیت‌پذیری           | ۴          |
|                  |                        | اجرای عدالت             | ۱          |
|                  |                        | وسیله فریب              | ۱          |
|                  | عبرت‌آموز              | نابودی قدرت‌های ستمگر   | ۲          |
|                  |                        | بازدارنده غرور          | ۲          |
|                  | نسبی                   | فانی                    | ۱۱         |
|                  |                        | تغییرپذیر               | ۴          |
| ماهیت            |                        | به‌تنهایی ارزش نیست.    | ۷          |
|                  | ارزش و فضیلت           | لطف و احسان خداوند است. | ۵          |
|                  |                        | مسئولیت‌آفرین است.      | ۳          |

همان‌طور که مشاهده می‌شود، تقویت جسم هم آثار مثبت و هم آثار منفی دارد که چنانچه در دست فرد باایمان و صالح باشد، باعث برپایی عدل، اقامه نماز و تشکیل حکومت صالح و عادل می‌شود و

چنانچه در دست افراد بی‌ایمان و ظالمی مانند فرعون باشد، باعث غرور و سرپیچی از حق و ظلم به دیگران می‌شود. همچنین، نتایج بیانگر این است که قدرت، نسبی و تغییرپذیر است و حتی قدرتمندترین انسان‌ها نیز روزی قدرت خود را از دست خواهند داد. افراد قدرتمند باید همیشه خداوند را در نظر داشته باشند و قدرت خود را لطف و احسان خداوند بدانند و به «لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» ایمان داشته باشند.

### چگونگی تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی

در شکل شماره سه، نتیجه تحلیل مضمون‌های استخراج شده از قرآن کریم درباره چگونگی تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی در قالب شبکه مضمون‌ها نشان داده شده است.



شکل ۳- شبکه مضمون‌های مرتبط با بعد چگونگی تربیت بدنی از منظر قرآن

در ادامه، برای اینکه به دیدگاه اسلام در مورد چگونگی تربیت بدنی و تقویت قوای جسمانی پرداخته شود، مضمون‌های مرتبط با اصول تربیت بدنی و تربیت بدنی مطلوب در جدول شماره شش نمایش داده شده‌اند. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌کنید، اصول اخلاقی تربیت بدنی عبارت‌اند از: تواضع، احترام به پیشکسوت، استفاده مناسب و بجا از قوای جسمانی، غرورنداشتن و ظلم‌ستیزی. همچنین، از اصول اقتصادی حاکم بر تربیت بدنی این است که تربیت بدنی به صرف هزینه نیاز دارد و دیگر اینکه، در هزینه‌کردن باید صرفه‌جویی کرد و از ریخت‌وپاش‌های اضافی و نابجا خودداری کرد. اسلام برای رقابت نیز اصولی را مطرح می‌کند و علاوه بر بیان اهمیت مسابقه، ذکر می‌کند افزون‌براینکه رقابت باید عادلانه باشد و فرد برای پیروزی در رقابت نیازمند تلاش و پشتکار است، وی نیازمند یک مربی متعهد



و توانمند نیز است. از نظر اسلام، تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی در صورتی ارزش است که همراه با ایمان، علم، عقل، امانت‌داری، صبر و احسان باشد و در محیطی مناسب و به‌دور از آلودگی و ناپاکی باشد و برای کودکان و نوجوانان زیر نظر والدینشان باشد.

جدول ۶- مضمون‌های مرتبط با اصول تربیت‌بدنی و تربیت‌بدنی مطلوب

| مضمون‌های فراگیر | مضمون‌های سازمان‌دهنده | مضمون‌های پایه                    | فراوانی کد |
|------------------|------------------------|-----------------------------------|------------|
|                  |                        | تواضع                             | ۳          |
|                  |                        | احترام به پیشکسوت                 | ۱          |
|                  |                        | استفاده مناسب                     | ۲          |
|                  | اخلاقی                 | غرورنداشتن                        | ۶          |
|                  |                        | ظلم‌ستیزی                         | ۲          |
|                  |                        | نیازمند بودجه                     | ۲          |
|                  | اقتصادی                | صرفه‌جویی                         | ۱          |
|                  |                        | عدالت                             | ۴          |
|                  |                        | نیازمند تلاش                      | ۲          |
|                  | رقابت                  | اهمیت مسابقه                      | ۳          |
|                  |                        | توانمندی مربی                     | ۲          |
|                  |                        | محیط مناسب                        | ۲          |
|                  | اوقات فراغت            | با نظارت ولی                      | ۲          |
|                  |                        | همراهی با علم و عقل               | ۱۰         |
|                  |                        | همراهی با ایمان                   | ۸          |
|                  | ویژگی‌ها               | همراهی با امانت‌داری، صبر و احسان | ۶          |
|                  | رشته‌های ورزشی         | تیراندازی و سوارکاری              | ۲          |

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بیان جایگاه و اهمیت تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از نظر قرآن بود. نتایج پژوهش از سه بعد چرایی، چیستی و چگونگی قابل‌بررسی است. بررسی‌ها در مورد چرایی نشان دادند که در اسلام تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی ارزش و فضیلت است و علاوه بر یک ضرورت بودن برای تأمین سلامت جسمی و روانی جامعه، خواسته ادیان الهی است و اسلام به موازات تقویت جنبه‌های علمی و ایمانی به تقویت جسمانی نیز توجه کرده است؛ به‌صورتی که در قرآن بارها کلمه «اشد» از ماده «شدت» به‌معنای نیرومند شدن و کلمه «استوی» از ماده «استواء» به‌معنای کمال خلقت و اعتدال بیان شده‌اند که گویا ارتباط مستقیمی بین سلامتی و نیرومندی جسمانی و یادگرفتن حکمت و دانش

وجود دارد. متأسفانه، باوجود اهمیت زیاد تربیت‌بدنی در سنین تحصیلی به‌عنوان واقعی‌ترین و کاربردی‌ترین نیاز، به‌علت برخی مسائل فرهنگی، مسئولان، اولیا و قوانین کمترین توجه به این حوزه کرده‌اند. افزون‌براین، جامعه ما از انواع بیماری‌هایی که مستقیم با نبود تحرک و فعالیت بدنی در ارتباط هستند، رنج می‌برد؛ اما هنوز تربیت‌بدنی و ورزش در ذهن و روان جامعه امری زائد و جانبی است و این آفت نگرشی درمورد تحرک و فعالیت بدنی بر تمام لایه‌ها و اقشار جامعه مستولی است و به‌نظر می‌رسد باوجود بهبودهای چشمگیر تا سرمنزل مقصود راه بسی دشوار درپیش است. درس تربیت‌بدنی مظلوم‌ترین درس در آموزش و پرورش است؛ زیرا، اساساً مکان اجرای این درس وجود ندارد و جایگاه انجام این درس محل رفت‌وآمد و عبور و مرور اولیا، معلمان، دانش‌آموزان و غیره است. درواقع، معلمان تربیت‌بدنی این درس را در مکانی اجرا می‌کنند که در همان زمان هر شخص دیگری به‌اندازه آنان به آن محیط دسترسی دارد و دراختیار وی است. این درحالی است که خداوند در آیه ۱۲ سوره یوسف بر ضرورت انجام فعالیت جسمانی برای کودکان در محیط پاک و امن تأکید دارد. همان‌طور که در داستان حضرت موسی (ع) آمده است، اسلام ورزشی را مفید می‌داند که باعث قوی شدن انسان از نظر جسمی و روحی شود و به‌تبع آن، فرد بتواند برای کمک به مظلوم از نیروی خود استفاده کند و درجهت رضای خداوند گام بردارد.

نتایج پژوهش نشان داد که انسان برای نیرومندشدن علاوه بر فعالیت جسمی به تغذیه مناسب و خواب کافی نیاز دارد و باید بداند که همه قدرت‌ها، نسبی و فناپذیر هستند و تنها قدرت خداوند است که مافوق همه قدرت‌ها است و فناپذیر است؛ بنابراین، انسان باید از حب‌نفس و غرور پرهیز کند و علاوه بر خود از دیگران نیز حمایت و مراقبت کند. نتایج پژوهش حاکی از آن است که هدف غایی و نهایی تربیت‌بدنی و قوای جسمانی، انجام تکالیف الهی و رسیدن به کمال و جلب رضایت خداوند متعال است. همچنین، نتایج پژوهش درمورد چیستی تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی حاکی از آن است که قدرت می‌تواند هم آثار مثبت و هم آثار منفی داشته باشد. چنانچه قدرت در دست افراد صالح باشد، باعث مسئولیت‌پذیری و اجرای عدالت خواهد بود و مایه خیر و برکت برای همه است و چنانچه در دست افراد کافر باشد، مانع ایمان، مایه غفلت و نپذیرفتن حق خواهد بود؛ بنابراین، باید ورزشکاران ما توجه داشته باشند قدرتی که دارند لطف و احسان خداوند است و برای افراد توانمند مسئولیت‌آفرین است؛ از این رو، باید تلاش کنند که از قدرت خود استفاده مناسب کنند و درجهت رضای خداوند گام بردارند و با رعایت سجایای اخلاقی الگوی مناسبی برای جوانان باشند. موضوع دیگر، فراموشی ورزش تربیتی است؛ درحالی که توجه به جنبه‌های تربیتی ورزش می‌تواند بسیاری از مشکلات جامعه را از جمله ناهنجاری‌های بدنی، مشکلات اخلاقی و مشکلات جسمانی حل و فصل کند و از این رهگذر، علاوه بر داشتن جامعه‌ای سالم که هدف تربیت‌بدنی در اسلام است، صرفه‌جویی اقتصادی نیز داشته باشد.

درمورد چگونگی نیز نتایج پژوهش نشان داد که تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی موردنظر اسلام است که با ایمان، عقل، امانت‌داری، احسان و علم همراه باشد؛ بنابراین، اسلام هم بر ورزش همگانی تأکید دارد؛ زیرا، هدف اصلی آن تأمین سلامت عمومی جامعه است و با آیه «واعدو ماستتعم من قوه» هماهنگ است و هم بر ورزش قهرمانی که با تکیه بر اخلاقیات باشد، کاملاً موافق است و چنانچه ورزشکار حرفه‌ای دارای فضائل اخلاقی باشد، برای اسلام و جامعه خود افتخار است؛ همچنان که جهان‌پهلوان تختی در دل‌ها جای گرفته است و از محبوبیت زیاد جهانی برخوردار است که این نه تنها به خاطر قهرمانی‌های متعدد، بلکه به دلیل سجایای اخلاقی ایشان است؛ بنابراین، برنامه‌های پاس‌داری از سلامت جسم باید چنان باشند که به سلامت روح، قلب و اخلاق انسان ضرر و زیانی نرسانند. خلاصه اینکه، روح و حقیقت انسان و اخلاق اصل هستند و جسم و کارهای جسمانی همه فرع هستند؛ البته فرعی که پرورش آن برای به‌ثمررسیدن اصل لازم است. اسلام ویژگی‌های یک ورزشکار مسلمان را داشتن ایمان، امین بودن، داشتن دانش و بینش وسیع، سبقت در کار خیر، حمایت از مظلوم، گذشت و بخشش و پرهیز از غرور بیان می‌کند. بارزترین نمونه یک ورزشکار در اسلام، حضرت علی (ع) است که قدرت بدنی بی‌نظیری داشته است. آن حضرت برای حفظ سلامت و آمادگی جسمانی خود همیشه ورزش‌هایی مانند ورزش‌های زورخانه‌ای، شمشیربازی و اسب‌سواری را انجام می‌دادند و ملقب به «اسدالله الغالب»؛ یعنی «شیر همیشه پیروز خدا» شده است. بدون تردید، بین تن و روان ارتباط نزدیک و نیرومندی وجود دارد. بدین دلیل است که در اسلام، تنها به تربیت و پرورش جسم توجه نشده است؛ بلکه به موازات جسم، به روح نیز توجه شده است و دستورهای فراوانی در زمینه تربیت و تقویت آن وارد شده‌اند؛ از قبیل دعاکردن، به‌جا آوردن نماز، روزه و به‌طور کلی انجام عبادات؛ وگرنه پرداختن به جسم به‌تنهایی دارای ارزش انسانی نیست و انسان را از محدوده حیوان بودن خارج نمی‌کند. با توجه به اینکه اسلام به ورزش و نیرومندی اهمیت داده است و در کنار ورزش به کسب فضائل اخلاقی تأکید کرده است، بر ورزشکاران و جامعه ورزش فرض است که در هر نوع ورزشی که فعالیت می‌کنند خود را به فضائل اخلاقی آراسته کنند.

نتایج پژوهش نشان داد که نیرومندی و داشتن توان جسمی مسئولیت‌آفرین هستند و افرادی شایسته رهبری هستند که علاوه بر توان جسمی، از ایمان، امانت‌داری و توان علمی نیز برخوردار باشند؛ همان‌گونه که خداوند در قرآن با اشاره به داستان طالوت و قوم بنی‌اسرائیل دو دلیل انتخاب ایشان را توانایی علمی؛ یعنی دانش و قدرت بدنی؛ یعنی قوای جسمانی و ورزشی بیان می‌کند؛ نه قدرت مالی و افتخار نژادی و نسبی که از نظر قدرتمندان قوم بنی‌اسرائیل فضیلت بود. همچنین، در داستان حضرت موسی (ع) دلیل انتخاب ایشان را نیروی بدنی و امین بودن معرفی می‌کند؛ درحالی که از نظر اشراف بنی‌اسرائیل، مال و ثروت و نیز اصل و نسب دلیل برتری بودند و به‌همین دلیل، با انتخاب طالوت برای فرماندهی مخالف بودند؛ ولی خداوند فرمود: طالوت را برای شما انتخاب کردیم و علم و (قدرت) جسم او را وسعت بخشیدیم. با توجه به نظر قرآن بهتر است در سازمان‌های ورزشی به افرادی توانمند، جوان و متخصص تربیت‌بدنی که دارای علم و ایمان هستند، مسئولیت واگذار کنیم و اصل شایسته‌سالاری

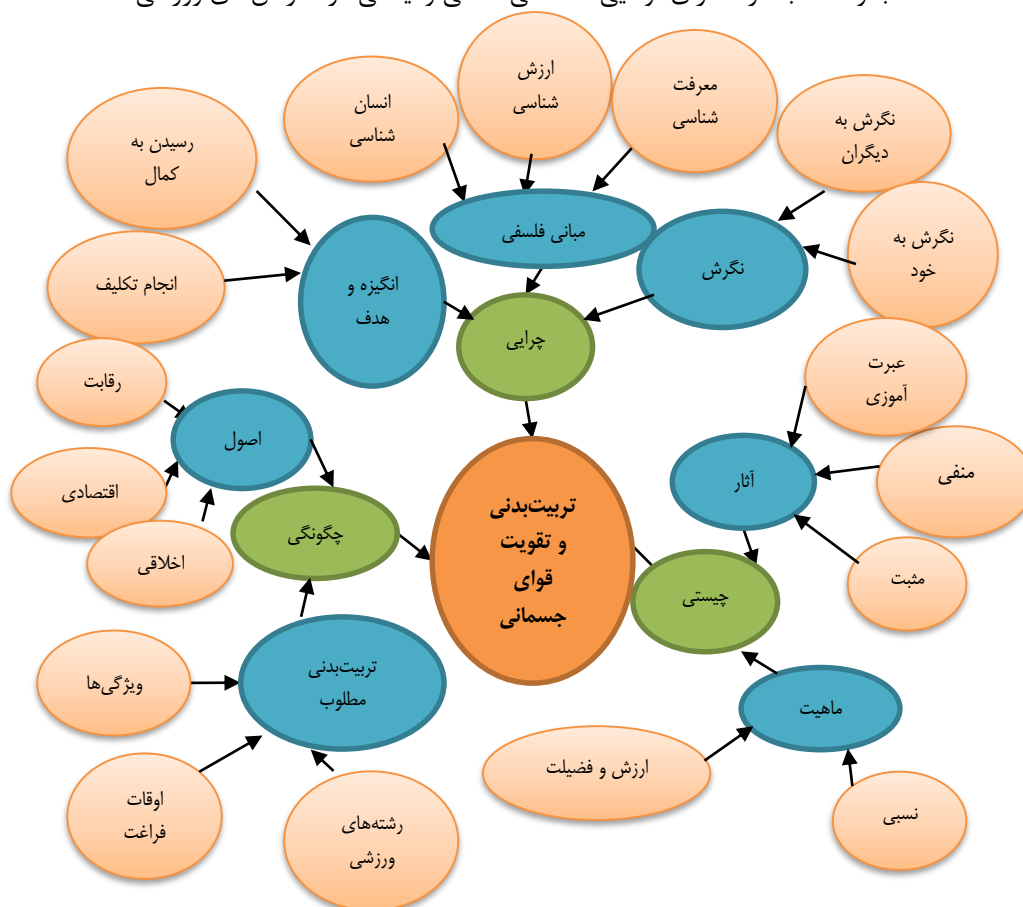
و جوان‌گرایی را رعایت کنیم؛ زیرا، ما در طول تاریخ اسلام شاهد انتخاب افرادی جوان و شایسته همچون حضرت علی (ع)، طلوت و اسامه به سمت فرماندهی بوده‌ایم؛ در صورتی که افراد باتجربه‌تر از لحاظ سنی نیز بودند که می‌توانستند مسئولیت را بپذیرند؛ بنابراین، در ایران که کشوری اسلامی است، مسئولان باید حضرت محمد (ص) را الگو قرار دهند و معیارشان برای انتخاب مسئولان دارای، شهرت و وابستگی حزبی نباشد؛ بلکه باید بر شایسته‌سالاری دینی و علمی تأکید کنند.

ورزش فواید زیادی دارد که از جمله می‌توان به کسب توانمندی جسمانی برای انجام کارهای سخت و سنگین زندگی اشاره کرد؛ ولی فایده ورزش منحصر به نیرومندی بدنی نیست؛ بلکه باعث پیشگیری از بیماری‌ها، تأمین سلامت جسمی، روانی و اخلاقی، ایجاد تناسب اندام و انجام‌دادن بهتر و قوی‌تر تکالیف دینی می‌شود. آنچه اسلام به آن تأکید دارد، ورزش است که به روحیه ایمان اشخاص همراه با سجایای اخلاقی فرد افزوده شود؛ یعنی همان‌طور که بدن انسان قوت و نیرو می‌گیرد، به همان اندازه و بلکه بالاتر روح انسان نیز رشد و تعالی پیدا کند.

در نهایت، با توجه به نتایج پژوهش پیشنهادهای زیر ارائه می‌شوند:

- ۱- نسل جوان و بزرگسال را متناسب با وضعیت روحی و روانی‌شان به انجام فعالیت‌های ورزشی تشویق کنیم تا افزایش سرانه ورزش سطح سلامت جامعه - که خواسته اسلام است - افزایش پیدا کند. این مهم از طریق ارزان‌تر کردن استفاده از مراکز ورزشی، بیان عواقب و هزینه‌های ناشی از نداشتن فعالیت بدنی، استفاده از تریبون‌های نماز جمعه و ائمه جماعات در جهت تشویق مردم به ورزش با توجه به احادیث و روایات دینی، تغییر فرهنگ مردم در جهت استفاده از روش‌های مختلف ورزشی نظیر دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی و تغییر دید مردم به افراد ورزشگر به عنوان افراد ارزشی به جای افراد غیرکارآمد امکان‌پذیر است؛
- ۲- برای اینکه دید جامعه به ورزشکاران تغییر کند و به آن‌ها به عنوان الگوهای ارزشمند نگاه کنند، بهتر است رسانه‌ها ورزشکارانی را که سجایای اخلاقی و ارزش‌های اسلامی را رعایت می‌کنند، به عنوان الگو مطرح کنند و با پررنگ کردن و بازتاب کارهای ارزشی آن‌ها و پرهیز از بازتاب بداخلاقی‌های برخی ورزشکاران، در حد امکان موجب گرایش جوانان به ارزش‌های اسلامی شوند؛
- ۳- اولویت‌دادن به ورزش تربیتی در مدارس به جای توجه صرف تفریحی به ورزش؛ زیرا، اولویت‌دادن به ورزش تربیتی می‌تواند با اصلاح ناهنجاری‌های جسمی، روحی و روانی زمینه تربیت جامعه‌ای سالم را فراهم کند و جامعه را از مزایای اقتصادی پیشگیری نیز بهره‌مند کند؛
- ۴- فراهم کردن محیطی سالم و امن برای ساعات ورزش مدارس از طریق احداث فضاهای سرپوشیده یا ایمن‌سازی محیط مدرسه دبیران ورزش در مدارس. همچنین، بیان داستان‌های ورزشی آموزنده از زندگی ائمه (ع) برای دانش‌آموزان در ساعات تربیت‌بدنی با اولویت‌دادن به ارزش‌های اخلاقی و ارزش‌های اسلامی و نیز نصب عکس دانش‌آموزان با اخلاق در ساعات تربیت‌بدنی در تابلوی اعلانات مدرسه؛
- ۵- نصب احادیث ورزشی در دیوار مدارس با هدف فرهنگ‌سازی ارزشی برای انجام فعالیت ورزشی؛

۶- انتخاب و انتصاب افراد دارای توانایی تخصصی، علمی و ایمانی در سازمان‌های ورزشی.



شکل ۴- شبکه مضمون‌های مرتبط با تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی از منظر قرآن

در مقدمه و بیان مسئله گفته شد که تاکنون پژوهش جامعی درمورد تربیت‌بدنی از منظر قرآن انجام نشده است و به‌دنبال ارائه مدلی جامع درمورد تربیت‌بدنی از منظر قرآن هستیم. با توجه به یافته‌های پژوهش، مدل به‌دست‌آمده در شکل شماره چهار مشاهده می‌شود که شامل سه سؤال اصلی پژوهش؛ یعنی چراپی، چگونگی و چستی تربیت‌بدنی است.

### منابع

1. Attride- Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1, 385-405.

2. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 82-84.
3. Beheshti, A. (2010). Basics of physical education in Islam. Tehran: department of physical education of education. (Persian)
4. Gharati, M. (2010). Tafsir-e noor. Tehran: Cultural Center Lessons from the Qur'an. (Persian).
5. Khalaji, H., & Bahram, A. (2015). Fundamentals of physical education and sport sciences. Tehran: Samt. (Persian).
6. Mehri, K., Yazd Khasti, B., & Panahi, M. H. (2015). Ethnic policy based on the Supreme Leader's point of view: Thematic analysis. *Two Quarterly Studies on Soft Power*, 4 (10), 75-96. (Persian).
7. Nedaei, T., & Alavi, Kh. (2008). Exercise ethics with a fair play approach. *Quarterly Journal of Qom University*, 10(2), 187-220. (Persian).
8. Radadi, M., Eftekhari, A., & Derakhsheh, J. (2016). Analysis of the content of trust in Ayatollah Khamenei's thought Contemporary political quotes. *Institute of Humanities and Cultural Studies*, 3, 53-72. (Persian).
9. Sabori, H. (2014). Sports in Islam. Tehran: Sabori, third edition. (Persian).
10. Seikh Zadeh, M. (2012). Develops a model of servant leadership from Imam Khomeini's point of view and comparing it with some of the patterns of servant leadership in modern management. (Doctoral disseration). Tehran University, Tehran. (Persian).
11. Taherian, T. (2011). Physical education and sports from the perspective of Islam. *Religious education*, 11(1), 3-7. (Persian).

#### استناد به مقاله

بحرالعلوم، حسن، قاسمی روشناوند، جواد، امامی روشناوند، معصومه. (۱۳۹۷).  
 تحلیل مضمون تربیت‌بدنی و تقویت قوای جسمانی مبتنی بر آیات  
 قرآن کریم. پژوهش در ورزش تربیتی، ۶(۱۵): ۷۳-۹۴.  
 شناسه دیجیتال: 10.22089/RES.2017.4504.1336

Bahrololom, H., Ghasemi Rooshnavand, J., Emami Rooshnavand, M.  
 (2019). Thematic Analysis of Physical Education and Improvement  
 Physical Strength Based on *Quran* Verses. *Research on Educational  
 Sport*, 6(15): 73-94. (Persian). Doi: 10.22089/RES.2017.4504.1336

## Thematic Analysis of Physical Education and Improvement Physical Strength Based on Quran Verses

H. Bahrololom<sup>1</sup>, J. Ghasemi Rooshnavand<sup>2</sup>, M. Emami  
Rooshnavand<sup>3</sup>

1. Associate Professor of sport management, Shahrood University of technology
2. PhD student in sport management of Shahrood University of technology\*
3. Master of Science in Quran and Hadith of Hakim Sabzevari University

Received: 2017/07/17

Accepted: 2017/10/17

---

### Abstract

Sports, recreation and healthy body and mind refreshing grants, the principles are essential in the lives of human beings. Since Islam is a religion of nature is the desire to be recognized and it has confirmed and strengthened, but this concept and its various manifestations in the form of a scientific model is not provided. Whereas sport is one of the things that the topics raised in the world and in many ways it's a lot to deal. The study was patterned after the Qur'an as a guide to practical life, sports fields and strengthen the verse of the Quran's strength. The aim of this study examines three basic questions of why, what and how of Physical Education and reinforce the strength of the Qur'an and the valves provide a comprehensive approach in the field. This research is a fundamental study of descriptive - exploratory, to investigate the pattern of physical education and reinforce the strength of content analysis was used. To collect and identify issues related to the theoretical foundations of experts were the first sports, the full study the Quran, related themes were extracted and coded. The results showed that this model has three dominant theme, 7 overarching themes, 18 themed organizers and 50 basic attributes. The relationship between these themes are presented in the form of a pattern. According to the results of the research, it is suggested that the managers of sports organizations be considered Merit and expertise.

**Keywords:** Quran, Physical Education, Improvement Physical Strength, Qualitative Methodology, Content Analysis.

---

---

\* Corresponding Author

Email: Javadghasemi3371@gmail.com