

## پرورش جسم و جان به سبک ورزشکاران روحانی

# وقتی میدان ورزش منبر آموزش می شود



#### ■ فرزانه فریدونی

از هر نوجوان و جوانی که بپرسیم بالاخره از یک ورزش لذت می برد و آن را دنبال می کند. این دوست داشتن و علاقه مندی در ذات همه ما وجود دارد زیرا هر کس برای خودش الگویی دارد و اکثر افرادی را در این رابطه انتخاب می کنیم که کارهای خارق العاده انجام می دهند و خودمان را جای آنها قرار می دهیم. برای کسانی که به صورت حرفه ای در رشته های ورزشی فعالیت دارند این احساس خوشایند است چون با وجود طر قدرا نشان برای ادامه راه انگیزه پیدا می کنند و برای رسیدن به موفقیت به تلاش مضاعف دست می زنند. البته این موضوع مسئولیت هم به وجود می آورد اما باید دید تا چه اندازه به این مسئله اهمیت داده می شود؟ و

چه کسانی این وظیفه را بر عهده دارند؟

البته ورزش کردن تنها مالک نیست، چرا که در عرصه ورزش بیشتر از اینکه به فکر رسیدن به قله های افتخار باشیم باید به مسائلی مثل ماندگاری در اندهان و مردم داری توجه کنیم. چیزی که این روزها کم رنگ شده و بسیاری از ورزشکاران ما متأسفانه بیشتر به فکر حال هستند، اما وقتی طی یک پروسه طبیعی این دوران سپری می شود تازه می فهمند چه خطاهایی داشتند و دیگر فایده ای ندارد چون مردم ما فراموشکارند. راست است که می گویند: «دل پرود هر آنکه از دیده برفت» اما این مثل فقط برای کسانی است که در جو قهرمانی هایشان ماندند و به خیلی از مسائل جزئی ولی مهم توجه نکردند. در این میان ناامی پیداوده هستند که هر وقت از آنها سومی برده می شود مردم از کوچک و بزرگ به نیکی از این افراد یاد می کنند، نامه های مثل چنان پهلوان نختی... اخلاقیات محور اصلی ورزش سالم است، در حالی که ما در این چند سال بیشتر به بحث حرفه ای بودن اهمیت داده ایم. مگر نمی گوئیم عقل سالم در بدن سالم است پس جایگاه اخلاقیات در ورزش ما کجا قرار گرفته است؟ این وسط چه اتفاقی برای روح ورزشکارانمان می افتد؟ چطور می خواهیم به اعتمادی که خانواده ها در مورد مکان های ورزشی دارند پاسخ دهیم؟ حرف حساب هیچ وقت جواب ندارد، به همین خاطر است که مسئولان فعلی ورزش هر روز عازانه از ورزشکارانی می خواهند که اخلاق را سر لوحه کار هایشان قرار دهند، همایش پشت همایش، مراسم پشت مراسم، جشن و نشست خبری و جلسه اضطراری بر گزار می کنند، اما هیچ کدام از این مسکن ها کار ساز نیستند و باید به دنبال علاج قطعی رفت. در این سال ها به یکسری باید و نیایدها توجه نشده و حالا باید نتیجه آن را ببینیم و لمس کنیم.

در این شرایط برخی افراد هم هستند که بدون چشمداشت و بی غل و غش برای تربیت فرزندان ما تلاش می کنند، به نتیجه آن فکر نکرده بلکه عملیاتی و عمقی به این مسئله توجه دارند. قبل از آماده سازی جسم جوانان و فرزندان ما با روح و روانشان سرو کار دارند و در جهت پرورش آن فعالیت می کنند. وقتی در این مسیر گام برمی داری خود به خود موفقیت ورزشی هم طی زمان به دست می آید، نتیجه ای سخت اما شیرین و گوارا. کم هستند این افراد اما تأثیر گذار ایشان انقدر به چشم می آید و برایمان جالب است که از خودمان می پرسیم چرا بر خلاف جریان رودخانه حرکت می کنند و کارشان را با این جدیت ادامه می دهند؟! ■

#### ■ اولویت اول: پرورش روح و روان

در گوشه ای از شهر بزرگ تهران، در منطقه ۱۸ که نسبت به مناطق دیگر از امکانات کمتری برخوردار است، روحانیون جوان و ورزشکاری هستند که بدون چشمداشت به کودکان، نوجوانان و جوانان این منطقه خدمات فرهنگی و ورزشی ارائه می دهند و برنامه ای ویژه برای روح و روان این علاقه مندان دارند. نوجوانان و جوانانی بعضاً با آرام و پر خاشگر که با شرکت در کلاس های آموزشی این مجموعه راهشان را تغییر داده و این تغییرات را می توانیم در تصمیمات زندگیشان به وضوح مشاهده کنیم، اساتیدی جوان و تحصیل کرده که هر کدام در گوشه گوشه این شهر مسئولیت های بزرگ مدیریتی و اجرایی دارند اما زمانی که پا به این مکان می گذارند مانند سایر مربیان شده و پا به پای این جوانان انرژی صرف می کنند.

هنگام ورود به این منطقه متوجه می شوی که با چه تپ بجهه ها و چه قشری سسرو کار داری. جوانان پرشرو و شور و خونگرمی که وقتی دل به کار دهند دیگر دست بردار نیستند و برای رسیدن به آرزوهای بزرگ و دست یافتنی شان تلاش

می کنند. در انتهای بلوار خلیج فارس، کنار بوستان پروین اعصابی، مجموعه ورزشی جمع و جور اما پر از گرما و نشاط زندگی قرار دارد مزین به نام سردار شهید احمد کاظمی. از در که وارد می شوی اولین چیزی که به چشم می خورد قفسه های کتابخانه است که مملو از کتاب های متنوع علمی، ادبی و فرهنگی است و همه افراد می توانند از آنها استفاده کنند.

#### ■ ورزشگاهی که مشاوره خانواده و مذهبی می دهد

خانمی که مسئول کلاس های ورزشی و به نوعی ناظم مجموعه به حساب می آید پشت میزی روبروی در نشسته و پاسخگوی مراجعه کنندگان و اعضای مجموعه است. این ورزشگاه کوچک در دو سالن مجزا از صبح تا شب پذیرای بیش از ۳۵۰ مراجعه کننده ثبت است. کار مجموعه صبح ها از ساعت ۷:۳۰ شروع شده و بانوان در طول این زمان تا ساعت ۱۶:۳۰ از امکانات فرهنگی و ورزشی آنجا بر خوردار می شوند. برای آنها کلاس های متنوع ورزش همگانی، ایروبیک، والیبال و ژیمناستیک در نظر گرفته شده واز ساعت ۱۶:۳۰ به بعد آقایان می توانند به غیر از ایروبیک، در رشته های والیبال، فوتبال، فوتسال، کشتی، بوکس، تکواندو،

# د

در این مسیر تازه و تأثیر گذار علاوه بر حجت الاسلام قربانپور چند روحانی جوان نیز حضور دارند. آنها نیز قهرمانان ورزشی و اساتید آموزش می دهند و در کنار این موارد، تغذیه روحشان را نیز بر عهده گرفته اند. در میان مربیان جواد رهبری نژاد روحانی نیست اما در کنار حجت الاسلام قربانپور مسئولیت ورزشگاه را بر عهده دارد و آرامش و خلق و خوی روحانیون را مدت ۲۴ سال است که در رشته های رزمی فعالیت می کند. این مربی، ورزش حرفه ای را از ۱۵ سالگی با بوکس شروع کرده است، پس از ۱۵ سال تغییر رشته داده و چند سالی کیک بوکسینگ کار کرده است. بعد از آن در رشته موی تای ادامه داده و پس از تولد ورزش بوافسی به مدت ۸ سال است که در کنار کشتی، در این رشته جدید فعالیت می کند. این قهرمان در مسابقات ترکیه در سبک کیک بوکسینگ مقام اول را کسب کرده است، در جهانی سنگاپور موفق به دریافت کمر بند طلایی شده و در رشته بوافسی هم در انونتری مقام اول را کسب کرده است. در سالن اصلی مجموعه بنری بزرگ از مبارزات مختلف رهبری نژاد نصب شده که در بدو ورود این تصویر همه را متحیر می کند.

رهبری نژاد درباره این ورزش جدید و رشته های رزمی نظر جالبی دارد و معتقد است این رشته تر کیببی از همه



کیک بوکسینگ، ژیمناستیک، هیدورا، کونگ فو و دیگر هنرهای رزمی فعالیت کنند.

علاوه بر این کلاس ها که مختص آماده کردن جسم و تن آدمی است، کلاس های آموزشی پیام های قرآنی، آیین زندگی، تجوید و تفسیر قرآن، برنامه های فرهنگی، آسیب شناسی، خود درمانی، راهنمای مشاوره خانواده، مشاوره عمومی، خصوصی، مذهبی و جلسات پاسخ به سؤالات شرعی و دینی، بحث آزاد و هستی شناسی توسط حجت الاسلام حمید قربانپور، بنیانگذار سبک «پرشین کیک بوکس» در ایران بر گزار می شود. با نظر مدیریت و با توجه به نیازهای مراجعه کنندگان در این باشگاه کلاس های متنوع برای پرورش روح و روان افراد در نظر گرفته شده است که در این مدت با استقبال خوبی از جانب بانوان و آقایان این منطقه روبه رو شده اند. در این مسیر تازه و تأثیر گذار علاوه بر حجت الاسلام قربانپور چند روحانی جوان نیز حضور دارند. آنها نیز قهرمانان ورزشی و اساتید مجربی هستند که به ورزش دوستان آموزش می دهند و در کنار این موارد، تغذیه روحشان را نیز بر عهده گرفته اند.

#### ■ رهبری نژاد، بنیانگذار سبک یواف سی

در میان مربیان این مجموعه ورزشی جواد رهبری نژاد روحانی نیست اما در کنار حجت الاسلام قربانپور مسئولیت ورزشگاه را بر عهده دارد و آرامش و خلق و خوی روحانیون را مدت ۲۴ سال است که در رشته های رزمی فعالیت می کند.

این مربی، ورزش حرفه ای را از ۱۵ سالگی با بوکس شروع کرده است، پس از ۱۵ سال تغییر رشته داده و چند سالی کیک بوکسینگ کار کرده است. بعد از آن در رشته موی تای ادامه داده و پس از تولد ورزش بوافسی به مدت ۸ سال است که در کنار کشتی، در این رشته جدید فعالیت می کند. این قهرمان در مسابقات ترکیه در سبک کیک بوکسینگ مقام اول را کسب کرده است، در جهانی سنگاپور موفق به دریافت کمر بند طلایی شده و در رشته بوافسی هم در انونتری مقام اول را کسب کرده است. در سالن اصلی مجموعه بنری بزرگ از مبارزات مختلف رهبری نژاد نصب شده که در بدو ورود این تصویر همه را متحیر می کند.

رهبری نژاد درباره این ورزش جدید و رشته های رزمی نظر جالبی دارد و معتقد است این رشته تر کیببی از همه

# سبک زندگی

سبک زندگی ۹۸۴۷۹۹۸۸

#### سبک آموزش

نگاهی به اهمیت ورزش و اخلاق، در گفت وگو با حجت الاسلام حمید قربانپور

## ورزش انسان را پرستو می کند

#### ■ سیمین جم

در زندگی یک طلبه اثرات بسیار مثبتی دارد و یک طلبه ورزشکار نه تنها در دروس خود موفقیت بیشتری کسب می کند بلکه در انجام وظایف دینی و اشاعه فرهنگ دینی عملکرد بهتری خواهد داشت. این یک سبک زندگی دینی است که پیرو تأکيدات حضرت آقا باید در میان جوانان ما ترویج شود تا اثرات سبک زندگی غربی را خنثی کند. معتقدم باشگاه های ورزشی یکی از بهترین مکان ها برای آشنایی نوجوانان و جوانان با آموزه های دینی هستند و جالب است بدانید تعداد قابل توجهی از شاگردانی که در کلاس های ورزشی دارم به سه طلبگی رو آورده اند و من خوشحالم که توانسته ام از این طریق جوانان را به علم آموزی در عرصه های دینی ترغیب کنم.

#### ■ از ورزش طلاب تا پژوهش در دانشگاه

خوشبختانه طی سال های فعالیت در زمینه ورزش و اخلاق، زمینه هایی نیز فراهم شد تا با همکاری و همکاری برخی دوستان طلبه مجموعه ای تحت عنوان مؤسسه دانش پژوهان جهان اسلام تشکیل دهیم که با هدف ایجاد پیوندی سازنده بین حوزه و دانشگاه در زمینه ورزش و پژوهش تأسیس شد و توانستیم همزمان با هم طلاب را جذب ورزش و پژوهش کنیم، به طوری که هم اکنون بسیاری از طلابی که در مؤسسه تربیت بدنی طلاب فعالیت می کنند عضو مؤسسه دانش پژوهان جهان اسلام نیز هستند. فعالیت این مؤسسه در چهار کمیته و به شکلی کاملاً تخصصی دنبال می شود و تاکنون بیش از ۱۲ هزار تن از دانشجویان طلاب، اساتید حوزه و دانشگاه و نخبگان علمی کشور به عضویت آن در آمده اند. این مؤسسه همچنین بر نامه های تفریحی برای طلاب تدارک می بیند و در زمینه کار آفرینی نیز با مشارکت جهاد دانشگاهی فعالیت هایی دارد که منجر به اشتغالزایی برای طلاب می شود.

#### ■ آشتی جسم و جان

تا زمانی که جسم و جانمان را باهم آشتی ندهیم و چودمان به آرامش نخواهد رسید، هر چقدر هم که اهل مطالعه و پژوهش باشیم اگر از تربیت جسم غافل بشویم ناقص هستیم و استقامت کافی را در برابر مشکلات نخواهیم داشت. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «طلوبی لمن اسلم و کان عیشه کفافاً وقواه شداداً» - «خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود درآمد دارد و قوای بدنش نیرومند است.»

# د

طلاب و روحانیون و به ویژه طلاب جوان می توانند نقشی مهم و تأثیر گذار در تربیت نوجوانان و جوانان داشته باشند و نه فقط از طریق منبر، بلکه از طریق ورزش، هنر و هر عرصه ای که برای جوانان جذابیت سالم داشته باشد شرایط جلب و جذب نسل جوان را به آموزه های زندگی ساز اسلام فراهم کند

باورش کمی سخت است؛ اینکه یک ساعت پای وعظ و خطابه یک روحانی سخنور بنشیني و از درس های اخلاقی و دینی او درباره آیین زندگی و تقوای اجتماعی بهره مند شوی و دقایقی پس از اتمام جلسه، همان روحانی را در لباس رزم و در حال آموزش ورزش کیک بوکسینگ و دشوارترین ورزش های رزمی، به نوجوانان و جوانان مشاهده کنی. اما حجت الاسلام والمسلمین حمید قربانپور این تصویر را هر روز در معرض دید شاگردانش می گذارد؛ شاگردانی که تربیت روحی و جسمی را توأمان دنبال می کنند و یکی را در سایه دیگری فراموش نمی کنند. حجت الاسلام قربانپور ۳۹ ساله، مدرس حوزه و دانشگاه، بنیانگذار سبک پرشین کیک بوکسینگ در ایران، استاد چهار رشته رزمی، مدیر عامل شرکت تربیت بدنی دانش پژوهان جهان اسلام، نویسنده و پژوهشگر و مشاور امور دینی و اخلاق، و از همه مهم تر مدرس کارگاه های آموزشی «ورزش و اخلاق» در مجموعه ورزشی شهید احمد کاظمی در منطقه ۱۸ تهران است. آنچه در ادامه می خوانید حاصل مکالمه ای باو درباره تجربار شخصی اش در حوزه پرورش روح و جسم، اهمیت «ورزش»، «اخلاق»، و در آمیزی اخلاق و ورزش برای رشد، پیشرفت و تعالی آدمی است.

#### ■ ۲۴ سال ورزش در باشگاه و تحصیل در حوزه

شروع ورزش من به صورت حرفه ای به ۱۰ سالگی برمی گردد، البته قبل از آن هم ورزش می کردم، اما در ۱۰ سالگی ورزش حرفه ای را در رشته کونگ فو آغاز کردم. پنج سال به صورت مستمر کونگ فو کار کردم تا اینکه در ۱۵ سالگی معلم قرآنم مرا تشویق کرد به حوزه علمیه بروم و پرورش معنوی و روحی را نیز در کنار تربیت جسمانی داشته باشم. از آنجایی که علاقه شدیدی به ورزش داشتم در نزدیک ترین ورزشگاه به محل تحصیلم ورزش را در رشته «فول کیک بوکسینگ» ادامه دادم. تا امروز که ۲۴ سال می گذرد ورزشی و حوزه را همزمان در کنار هم داشته ام و البته تدریس و پژوهش، نویسندگی و سرودن شعر، و برخی فعالیت ها و مسئولیت های فرهنگی را نیز اضافه کنید به آن دو موضوع اصلی. مربیگری را نیز در ورزش از ۱۵ سالگی آغاز کردم و پس از آن برخی کارهای تأسیسی در زمینه ورزش طلاب داشتم که شاخص ترین آن تأسیس مؤسسه تربیت بدنی طلاب و روحانیون جمهوری اسلامی ایران در سال ۸۴ بود که هم اکنون هزاران نفر از طلاب عضو آن هستند.

#### ■ نقش طلاب در جذب و تربیت جوانان

دین متعالی اسلام از آنجایی که پاسخشجویی تمامی نیازهای انسان است تأکید فراوانی بر ورزش دارد و در این زمینه احادیث و روایات فراوانی از پیامبر (ص) و ائمه (ع) داریم؛ حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل می فرمایند: «پروردگارا! پروردگارا! پروردگارا! اعضا و جوارح مرا، در راه خدمت به خودت، قوی و نیرومند گردان.» رسول گرامی اسلام نیز می فرمایند: «إن الله یحب الرجل القوی» - «خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد.»

از سویی بهترین سن برای تربیت فکری و جسمی به صورت توأم از کودکی است. حضرت علی (ع) می فرمایند: «أعلم من الضفر کالقش فی الخیر». یعنی آموختن دانش در خردسالی همچون نقشی است که بر روی سنگ کنده شود. جوانی و نوجوانی بهترین دوران آموختن است. همچنین تربیتی که ورزش و اخلاق و معرفت را باهم لحاظ کند منجر به پرورش شهروندان قوی، باهوش، توانمند و فرهیخته می شود.

از آیت الله شمشیری سؤال شد آیا در مکاشفات الهی، جسم هم تأثیر گذار است و ایشان در پاسخ فرمودند در مکاشفات الهی، جسم و روح هر دو تأثیر گذار است و الهی، جسم و روح هم مرکب هستند. در اینجا بد نیست علاوه بر احادیث ارزنده، از مضامین ادبی هم بهره ببریم که: «ورزش انسان را پرستو می کند/ آشنای کور بی سو می کند/ هست ورزش سیره پیغمبران / اهل بیت عصمت آن نسام اوران.» در این زمینه به نظر م طلاب و روحانیون و به ویژه طلاب جوان می توانند نقشی مهم و تأثیر گذار در تربیت نوجوانان و جوانان داشته باشند و نه فقط از طریق منبر، بلکه از طریق ورزش، هنر و هر عرصه ای که برای جوانان جذابیت سالم داشته باشد شرایط جلب و جذب نسل جوان را به آموزه های زندگی ساز اسلام فراهم کنند و همدلی و مهریانی و اخلاق مداری را در جامعه ترویج دهند. ورزش