

## بررسی حکم فقهی و روش‌های رشد تربیت جسمانی کودک

مریم رحیمی<sup>۱</sup> و مریم وفادار<sup>۲</sup>

### چکیده

در اسلام تقویت قوای جسمانی ارزشمند است. انسان برای سیر و سلوک الهی، بدن سالم می‌خواهد. جسم، مرکب روح است و اگر ناسالم باشد، انسان به تعالی روحی نمی‌رسد؛ لذا انسان در کنار تعالی روح، موظف به حفظ از جسم نیز هست. در منابع اسلامی در زمینه تقویت قوای جسمانی و ورزش سفارشات وجود دارد. بر این اساس، در این مقاله که به شیوه کتابخانه‌ای و روش توصیفی-تحلیلی انجام گرفته است، درصدد پاسخ به این سؤال است که ضرورت و حکم تربیت جسمانی چیست؟ و این حکم متوجه چه کسانی است؟ همچنین روش‌های تربیت جسمانی در حوزه ورزش چیست؟ نتایج تحقیق بر اساس فقه امامیه حاکی از آن است والدین در تربیت جسمانی بدون تکلیف نبوده و وظایفی حتی در رشد قوای جسمانی فرزندان دارند؛ از جمله این ورزش‌ها که هم نیروی جسمی را افزایش می‌دهد و هم در تقویت نیروی دفاعی جامعه تأثیرگذار است، عبارت‌اند از: شنا، تیراندازی، اسب‌دوانی و...

**کلیدواژه‌ها:** فقه تربیت، حکم شرع، ورزش، والدین، کودک

۱. طلبه کارشناسی ارشد فقه خانواده، مجتمع آموزش عالی خاوران، جامعه المصطفی العالمیه، مشهد، ایران. یارنامه: m\_313rahimi@yahoo.com

۲. هیئت علمی گروه فقه و معارف اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، مشهد، ایران. یارنامه: maryam\_vafadar@miu.ac.ir



### مقدمه

اتلاف وقت از معضلاتی است که بسیاری از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. عدم برنامه‌ریزی برای گذران اوقات فراغت یکی از علل این امر است. مکتب اسلام برای همه عرصه‌های زندگی بشر دستورالعمل‌هایی ارائه داده است و به همین ترتیب در عرصه فراغت و چگونگی گذران آن نیز به‌طور مستقیم و غیرمستقیم اشاراتی داشته است. از دیدگاه اسلام، سراسر زندگی یک فرد مسلمان، تابع مشیت الهی است و جامعه مسلمان هرگز از قوانین خداوند جدایی‌پذیر نخواهد بود. دین مبین اسلام نیز تفریح را یکی از نیازهای طبیعی و ضروری بشر می‌شمارد و اهمیت آن را در برابر دیگر نیازهای زیستی-اجتماعی انسان می‌داند. در اسلام، میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی است که با سرشت انسان آمیخته است و به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده است، در خصوص توجه به اوقات فراغت نیز به وی توصیه‌هایی شده است. اگر چه مقالات زیادی در مورد تربیت جسمانی نوشته شده است مانند «تبیین روش‌های فقه فرزندپروری در ساحت تربیت جسمانی کودک» نوشته «مریم آقایی بجستانی»، «روش‌های تربیت جسمانی در قرآن کریم» نوشته «عنایت شریفی» و... اما در این مقاله سعی شده است بر اساس ادله عام و خاص، ابتدا متولیان امر تربیت جسمانی مشخص شود، سپس روش‌های رشد جسمانی کودک بر اساس منابع اسلامی تبیین گردد؛ لذا پاسخ به این سوالات ضروری است که حکم تربیت جسمانی چیست؟ و این حکم متوجه چه کسی است؟ و همچنین ورزش‌های مورد تایید اسلام چیست؟ برای پاسخ به این سوالات با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و به‌شیوه تحلیلی-توصیفی، ابتدا مفاهیم فقه، تربیت، ورزش و جسم را بررسی کرده، تعریف تربیت جسمانی و اهمیت آن را بیان و سپس با ادله عامه و خاصه حکم شرعی آن را استخراج کرده و در نهایت ورزش‌های مورد تایید اسلام معرفی می‌گردد.

### مفهوم‌شناسی

#### فقه

فقه در لغت به‌معنای «فهمیدن، چیزی را دانستن، دریافتن» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج. ۱۱، ص. ۱۷۱۹۲) است و در اصطلاح بنا به تعریف محقق کرکی از شهید اول عبارت است از: «علم به احکام شرعیه عملیه از طریق ادله تفصیلی برای تحصیل سعادت اخروی» (محقق کرکی، ۱۴۱۱، ج. ۱، ص. ۶). آیت‌الله مکارم‌شیرازی فقه را در اصطلاح اصولیون و فقها چنین تعریف می‌کند: «فقه مجموعه‌ای از قوانین، دستورات و امر و نهی‌هایی است که فقیه، از منابع و ادله تفصیلی آن استنباط می‌کند و موضع عملی بندگان را در برابر خالق رقم می‌زند و به او می‌آموزد که چه عکس‌العملی در مقابل مولای حقیقی‌اش داشته باشد» (مکارم‌شیرازی، ۱۳۸۵، ۱۳).

#### تربیت

تربیت مصدر باب تفعیل از ریشه «ربا» به‌معنای «زیاده و نماء» یا «ربب» به‌معنای «ملک، سیادت، تدبیر» است (انصاری، ۱۳۹۷، ۱۱۲). بعضی آن را از ریشه «ربی/رباً» و معنای «زیاده، نماء و بلندی» می‌داند

(احمدین فارس، ۱۳۸۷، ۳۶۱). به معنای «ریاضت نفس و خوبی اخلاق» (فیومی، ۱۴۲۵، ۹)، «اخلاق پسندیده، صفات نیک» (معین، ۱۳۸۵، ۱۷۸)؛ «پروردن و آموختن» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج. ۲، ص. ۶۶۰۱) و «تهذیب» (جبران مسعود، ۱۳۸۰، ج. ۱، ص. ۶۵) آورده شده است. منظور از اصطلاح تربیت در مبحث حاضر عبارت است از: «فرایند کمک و یاری‌رسانی به متربی برای ایجاد تغییر تدریجی در گستره زمان در یکی از ساخت‌های بدنی، ذهنی، روحی و رفتاری اوست که به‌واسطهٔ عامل انسانی دیگر به‌منظور دستیابی وی به کمال انسانی و شکوفاسازی استعدادهای او یا بازدارندگی و اصلاح صفات و رفتارهای اوست» (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۱، ص. ۱۴۱).

### جسم

جسم در اصل، یک واژه عربی است و در فارسی به معنای تن، بدن، کالبد و در مقابل روح و جان به کار می‌رود. منظور از جسمانی، هر چیزی است که منسوب و مربوط به جسم باشد. در زبان عربی، منظور از جسم، امر محسوس و هر چیزی است که فضایی را اشغال کند؛ پس اعم از جسم انسان، حیوان، نبات و جماد است (انوری، ۱۳۸۱، ۳/ واژه جسم و جسمانی). البته مفهوم جسم، از این نظر نیز، نوعی وسعت مفهومی دارد که در آن، نه وجود و فقدان روح لحاظ می‌شود و نه شکل و هیأت مخصوصه؛ چه اینکه در عربی بر شیء فاقد روح، «جسد» (اعراف/۱۴۸، طه/۸۸، انبیاء/۸/ ص/۳۴) اطلاق می‌شود و از چیزی که دارای هیأت خاصی باشد، به «جسم» (هود/۶۷) تعبیر می‌شود. یادآوری این نکته نیز لازم است که کاربرد ماده جسم در قدرت (بقره/۲۴۷) و بساطت (مناقون/۴)، کاربرد مجازی و استعاری است (مصطفوی، ۱۳۹۳، ج. ۲، ص. ۱۰۴).

### تربیت جسمانی

با روشن شدن مفهوم تربیت، جسم و جسمانی، تربیت جسمانی را که ترکیبی از واژه تربیت و جسمانی است، می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «تربیت جسمانی عبارت است از فراهم کردن زمینه‌های رشد جسمانی و تأمین نیازهای طبیعی و مادی (اعم از تغذیه، ورزش، پوشاک و دیگر هزینه‌های زندگی) کودک» (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۱۷، ص. ۲۷).

### ورزش

ورزش، فعالیت بدنی سازمان‌یافته‌ای است که برای تقویت قوای جسمانی و کسب مهارت‌های حرکتی انجام می‌شود (انوری، ۱۳۸۱، ج. ۸، ص. ۸۲۰۵). کلمه ورزش در زبان انگلیسی و فرانسه، معادل Sport است. ریشه لغوی آن Disport، به معنای دگرگونی و تغییر است. علت اطلاق این واژه با چنین معنا و مضمونی بر ورزش، آن بود که مردم از رهگذر ورزش و فعالیت‌های ورزشی از مشاغل و فعالیت‌های کاری خود به سرگرمی و تفریح روی می‌آوردند و در واقع، نوع فعالیت خود را تغییر می‌دادند (خولی، ۱۳۸۱، ۳۲). ورزش، یک وسیله تربیتی است که فرد با توجه به قوانین و مقررات ویژه و استفاده از شیوه‌ها و فنون مختلف به کسب آمادگی‌های ذهنی جسمی و مهارتی می‌پردازد و برای کسب موفقیت و پیروزی در



رقابت‌های سازنده شرکت می‌نماید (خولی، ۱۳۸۱، ۳۲). برخی در تعریف ورزش گفته‌اند: «ورزش به مجموعه‌ای از حرکات بدنی (فیزیکی) انسان اطلاق می‌شود که با هدف مشخصی دنبال می‌شود و بازدهی خاصی را به دنبال دارد» (لنگرودی و درودیان، ۱۳۹۰، ۲۸). در ورزش سعی می‌شود زمینه‌های حضور موفق فرد در رقابت‌ها ایجاد شود و با استفاده از علوم و فنون مرتبط و انجام تمرینات مناسب، حرکات و مهارت‌ها به‌نحو مطلوبی، اجرا و بهترین نتایج، کسب شود (لنگرودی و درودیان، ۱۳۹۰، ۲۸).

### اهمیت تربیت جسمانی و ورزش

اسلام به جوانان توصیه دارد که جوانی خود را غنیمت دانسته و از آن درست بهره‌برداری کنند. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه به ابوذر غفاری فرمودند:

يَا أَبَا ذَرٍّ اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ؛ ای ابوذر! پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت بدان: جوانی‌ات را قبل از پیری، تندرستی‌ات را قبل از بیماری، دارایی‌ات را قبل از تنگدستی، فراغت خود را قبل از گرفتاری و زندگی‌ات را قبل از مرگ. (طبرسی، ۱۳۷۰، ج. ۱، ص. ۴۵۹).

خداوند متعال در قرآن، هدف خلقت انسان را عبودیت و بندگی معرفی می‌کند (ذاریات/۵۶). برای عبودیت علاوه بر سلامت روح، به سلامت جسم هم نیاز است؛ زیرا جسم مرکب روح است. برای داشتن جسمی سالم ورزش تأثیر زیادی دارد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِّيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِّيَّ؛ آگاه باشید (یکی از مصداق‌های) «قُوَّة» (در آیه: وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) همان تیراندازی است، آگاه باشید «قُوَّة» همان تیراندازی است» (زرکشی، ۱۴۱۰، ج. ۲، ص. ۲۹۳)؛ و نیز خداوند متعال در سوره بقره می‌فرماید: «وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ (بقره/۲۴۷)؛ خداوند حضرت طالوت را از نظر علم و قدرت بدنی وسعت بخشیده است». علامه طباطبائی در تفسیر این آیه بیان می‌کند: «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 حکومت چیزی که لازم است داشتن دو سرمایه است، یکی علم به تمامی مصالح حیات جامعه و مفاسد آن، و دوم داشتن قدرت جسمی بر اجرای آنچه که صلاح جامعه می‌داند، و این دو در طالوت هست: «وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (طباطبائی، ۱۳۶۳، ج. ۲، ص. ۴۳۶)». از طرفی تعبیر به «بسطة» (گسترش) اشاره به این است که وسعت وجودی انسان در پرتو علم و قدرت است. هر قدر این‌ها افزوده شود، هستی انسان گسترده‌تر می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج. ۲، ص. ۲۳۸)؛ لذا خداوند در آیات فوق نیرومندی و قوای جسمی را کنار و قرین با جایگاه علم آورده است. گویا از نظر قرآن نوعی ارتباط بین کمال جسمی و آمادگی جهت کسب دانش، بینش، حکومت و قضاوت وجود دارد. در همین رابطه رهبر انقلاب، امام خمینی (ره) فرمودند:

افتخار می‌کنم که جوان‌ها علاوه بر برومندی بدنی، توجه به دیانت و اسلام دارند... وقتی این دو تا قوه با هم باشد - قوه جسمانی و قوه روحانی - این ارزش خیلی پیدا می‌کند. قوه

جسمانی برای خدمت و قوه روحانی هم برای هدایت. با قوه روحانی انسان هدایت کند خودش را و با قوه جسمانی خدمت می‌کند. این دو قوه وقتی که مجتمع شد، یک انسان به تمام معنا انسان می‌شود. (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ج. ۷، ص. ۵۴۱)

ایشان همچنین فرمودند: «عقل سالم، در بدن سالم است. ورزش همان‌طور که بدن را تربیت می‌کند و سالم می‌کند، عقل را هم سالم می‌کند و اگر عقل سالم باشد، تهذیب نفس هم دنبال او باید باشد» (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ج. ۷، ص. ۲۶۱). ایشان رابطه جسم و روح را چنین فرمودند: «آن‌ها که جنبه ورزش کاری و مادی را دارند، آن‌ها جوان‌هایی هستند که قوای جسمی‌شان به خاطر همین ورزش، نشاط و آمادگی پیدا می‌کند، آن وقت روح آن‌ها، معنویت و ایمان را زودتر قبول می‌کند» (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ج. ۸، ص. ۲۲۲). قرآن کریم در مورد ورزش و اهمیت آن می‌فرماید: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ (انفال/۶۰)؛ هر مقدار که می‌توانید در برابر دشمنان توانایی و قدرت کسب کنید». امام کاظم (ع) می‌فرماید: «تُسْتَحَبُّ عَرَامَةُ الصَّبِيِّ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ؛ شایسته است کودک به هنگام خردسالی، بازی گوش و پرنشاط باشد تا در بزرگسالی صبور و شکیبا گردد» (کلینی، ۱۳۶۳، ج. ۶، ص. ۵۱). امیرمؤمنان علی (ع) که پیشوای تمامی پهلوانان و قهرمانان خداجوی تاریخ است، در راز و نیاز خود با خداوند در دعای کمیل چنین آرزویی را مطرح می‌کند: «قُوَّةٌ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَّارِحِي وَ أَشَدُّدٌ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوَّانِحِي؛ پروردگارا! اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و دلم را برای عزیمت به‌سویت محکم ساز» (قمی، ۱۳۸۱، ۱۲۶۶). دعای کمیل امام سجّاد (ع) نیز در دعای ابو حمزه ثمالی می‌فرماید: «اللَّهُمَّ أَعْطِنِي... الصَّحَّةَ فِي الْجَسْمِ وَ الْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ؛ خداوند! سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما!» (قمی، ۱۳۸۱، ۶۰۴). سفارشات موکد اسلام به تربیت جسمانی حاکی از مصلحت‌شدیده آن می‌باشد. در ادامه بررسی می‌شود آیا این مصلحت‌شدیده به میزانی هست که حکم و جوب از آن استخراج شود یا خیر؟

### وظایف متولیان امور کودک در تربیت جسمانی

در قلمرو مبحث تربیت جسمانی کودکان، این پرسش مطرح است که چه مسئولیت‌هایی برای متولیان امور کودک (نظیر خانواده) درباره تربیت جسمانی کودکان وجود دارد؟ به عبارت دیگر، مسؤولیت متولیان امور کودک در قبال رشد جسمی و تأمین نیازهای مادی کودکان اعم از بحث‌های تغذیه‌ای، پوشاک و... چیست؟ در ابتدا به برخی ادله عام تربیتی اشاره می‌شود که حکم درک‌شده از آن درباره تربیت جسمانی فرزندان نیز به کار می‌آید و بعد ادله خاص را وارد بررسی قرار می‌دهیم.

#### ۱. ادله عام

این ادله شامل برخی قواعد و نیز سیره‌هایی است که برای استنباط تکلیف شرعی والدین درباره تربیت جسمانی فرزندان قابل استناد است. اقدام والدین برای تربیت جسمانی مناسب فرزندان، در راستای صلاح آن‌ها، احسان به فرزندان است و مشتمل بر حکم استحبابی این دلیل است. سیره عقلا نیز در توجه والدین به تأمین نیازهای کودکان، شامل نیازهای جسمانی آن‌ها نیز هست؛ زیرا از نخستین نیازهای کودکان،



نیازهای مادی و جسمانی آن‌هاست و استمرار حیات کودک به آن وابسته است. چنانچه بی‌توجهی والدین به این امر، ضرری به کودک برساند که مورد مذمت عقلا قرار گیرد، رفع آن نیاز واجب است (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۲۹۷)؛ لذا بر پایه ادله عامه، والدین که سرپرستی فرزندان را بر عهده دارند، در این ارتباط، تکلیف ویژه‌ای بر عهده دارند. به‌طور کلی حکم برداشت شده از ادله، اعم از استحباب و وجوب است. تکلیف الزامی درباره تأمین مصالح ضروری جسمی و مواردی است که اقدام نکردن والدین به آن‌ها، سبب ضرررسانی و آسیب‌های جدی به کودک باشد (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۲۹۷).

## ۲. ادله خاص

با بررسی آیات، روایات و همچنین استفاده از بعضی اصول، حکم تربیت جسمانی را بررسی می‌شود.

### الف. اصل صیانت از جسم

اصل صیانت از جسم در راستای آماده‌سازی برای تربیت جسمانی است. برخی تعبیرها در آموزه‌های دینی بر صیانت از جسم دلالت دارند. از جمله، درباره وجوب حفاظت از جان، قاعده «لزوم عدم القای نفس به مهلکه» وجود دارد که در قرآن به آن اشاره شده است: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ (بقره/۱۹۵)؛ و خود را به مهلکه و خطر در نیفتانید». از آنجاکه حفظ و ادامه حیات هر انسان در گرو صیانت از جسم اوست، تأکید بر وجوب حفاظت از جان دلالت غیرمستقیم بر صیانت از جسم نیز دارد. برخی آیات و روایات نیز به‌طور مستقیم بر اهمیت سلامت و قوت جسم و حفظ آن تأکید دارد که شاهد روشنی بر اثبات این اصل دینی است (بقره/۲۴۷، قصص/۱۴ و ۷۷، اعراف/۶۹). مضمون آیات دال بر توصیه به حفظ سلامتی با روش‌های مخصوص خود است؛ لذا این ادله بر رجحان صیانت از جسم به‌عنوان یک اصل کلی دینی فقهی دلالت دارند.

### ب. قاعده لاضرر

«قاعده لاضرر» از قواعد عامی است که درباره آماده‌سازی تربیت جسمانی قابل استفاده است. این قاعده از قواعد مشهور و مسلم نزد فقهاست که در باب‌های مختلف فقهی کاربرد دارد. بر پایه این قاعده، وارد کردن هر ضرری به خود یا دیگران، از اسلام نفی شده است؛ از جمله، ضررهای جسمی. حکم عقل مؤید این قاعده است (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۲۹۹). بنا بر برخی روایات، نفی ضرر و ضرار بر یک تعلیل کلی استوار است: «فَإِنَّهُ لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ؛ زیرا ضرر و ضرار نیست» (کلینی، ۱۳۶۳، ج. ۵، ص. ۲۹۲). بر اساس این تعلیل عام، هر نوع ضرررسانی به خویش و دیگران مشروع نیست. از باب دلالت اقتضا، بر حرمت اسباب و علل ایراد ضرر نیز دلالت دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۰، ج. ۱، ص. ۴۵). اثبات وجوب صیانت از جسم در باب‌های مختلف فقهی، مقتضی وجوب تدابیر تربیتی لازم برای حفظ سلامت جسمی کودکان است.

### ج. آیه وقایه

در این آیه خداوند به مؤمنان دستور می‌دهد خود و خانواده‌شان از آتش حفظ کنند: (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَاراً وَقُودُهَا النَّاسُ وَ الْجِبَارَةُ (تحریم/۶)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود را با خانواده خویش از آتش دوزخ نگاه دارید چنان آتشی که مردم (دل‌سخت کافر) و سنگ (خارا) آتش‌افروز اوست). وقایه، در لغت به معنای منع و حفظ است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶، ۸۸۱). مفروض این است که تهدید و خطری وجود دارد که باید مانع آن شد و در برابر آن محافظت انجام داد. بر این اساس مفهوم وقایه حفاظت از تهدید و خطر است. وقایه غیرمباشری از آتش جهنم، به این معناست که بر شما واجب است زمینه‌ای را فراهم سازید که فرد با داشتن حق انتخاب و آزادی در عمل، به‌سوی انجام واجبات و ترک محرّمات کشانده شود. به قرینه «حفظ از عذاب»، احکام غیرالزامی (مستحبات و مکروهات) از قلمرو حکم این آیه خارج است. اطلاق و فلسفه نزول آیه وقایه، مقتضی شمول حکم آیه بر مقدمات حفظ فرزندان (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۳۰۸) از عذاب، پیش و پس از بلوغ است. طرح این دلیل در ادله خاص تربیت جسمانی، به‌علت امکان استدلال به آیه وقایه درباره حضانت کودکان است. در ادامه اشاره‌ای به حضانت کودکان می‌شود.

### دلالت آیه بر حضانت

حضانت واژه عربی از ریشه «ح‌ض‌ن» است و به معنای در آغوش گرفتن و در دامن قرار دادن است. اسم فاعل این ماده، به معنای مربی کودک است (ابن فارس بن زکریا، ۱۳۵۸، ج. ۲، ص. ۷۳). در فارسی به معنای مسئولیت و مراقبت از کودک است (انوری، ۱۳۸۱، ج. ۳، ص. ۲۵۳۹). حضانت از مسائل فقه حقوق است. حضانت در اصطلاح حقوقی به معنای اقتداری است که قانون با هدف نگهداری و تربیت اطفال به پدر و مادر آن عطا کرده است (کاتوزیان، ۱۳۷۵، ج. ۲، ص. ۱۳۹). فقها، تعریف‌های متعددی از حضانت دارند. از دیدگاه صاحب جواهر (ره) حضانت، عبارت است از ولایت و سلطه بر تربیت طفل و امور متعلق به آن؛ مانند نگهداری، خوابانیدن، سرمه به چشم او کشیدن، نظافت و شستن لباس او (نجفی، ۱۳۶۲، ج. ۳۱، ص. ۲۸۳). در مفهوم حضانت نوعی مراقبت و اهتمام به امور زندگی کودک نهفته است و شامل رسیدگی به امور زیستی و تربیت جسمانی کودک است. در نتیجه حضانت فرآیندی مشتمل بر تربیت و اهتمام به تمام شئون زندگی کودک از جمله ابعاد جسمانی و امور طبیعی وی با هدف ادای حقوق و مراعات مصالح کودک به‌طور متعارف است. برای توضیح، می‌توان گفت که اقدام‌های مربوط به حضانت کودکان دو دسته است (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۳۰۸)؛ دسته اول: نگهداری کودک در بعد جسمانی، نظیر شیر دادن و تغذیه، نگهداری در مکان مناسب، خوابانیدن در جای امن، تمیز کردن، شست‌وشو، پیشگیری از بیماری‌ها، معالجه بیماری، منع از خوردنی‌ها و آنچه ضرررساننده و خطرناک است؛ دسته دوم: آنچه به بعد اخلاقی و عاطفی کودک مربوط می‌شود؛ نظیر تعیین نوع پوشش و لباس، رفتن به مسافرت و گردش، تعیین زمان و مکان تفریح، تعلیم آداب و احکام و تأمین امنیت روانی (طاهری نیا، ۱۳۸۸، ۵۶). با



چنین نگاهی به گستره مفهوم حضانت، بسیاری از فعالیت‌های مربوط به حضانت کودک، مستقیم به رشد جسمانی کودک مربوط است. از این رو، حضانت یک مبحث مهم در باب تربیت جسمانی تلقی می‌گردد.

#### د. سیره

از ادله تربیت جسمانی کودکان، سیره عقلا و متشرعه است. وظیفه‌مندی پدر و مادر در برآورده ساختن انواع نیازهای فرزندان، مورد قبول عقلاست. این امر در زمان معصومان (ع) رواج داشته و ردعی درباره آن وارد نشده است. این حاکی از تأیید روش عقلا از سوی معصوم (ع) است. البته در صورت تأیید این سیره، دلالتی بیشتر از جواز عام و عدم حرمت ندارد؛ یعنی اعم از وجوب، استحباب و اباحه و حتی کراهت است. در نتیجه بر اساس قاعده، سیره، وجوب حضانت را نمی‌رساند؛ هرچند این امر با تمسک به برخی قرائن ممکن است؛ این قرینه، مناسبت حکم و موضوع و ارتکاز عقلا می‌باشد. بنا بر ارتکاز عقلا حضانت کودک وظیفه وجوبی والدین است؛ آن گونه که در صورت کوتاهی در آن، مذمت می‌شوند. بر این اساس، عقل، فراتر از سیره عقلا، بر وجوب حضانت حکم می‌کند (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۳۱۴).

#### جمع‌بندی ادله تربیت جسمانی

در میان ادله قرآنی، روایی و سیره درباره حضانت، آیه ششم سوره تحریم دلالت اجمالی بر لزوم حضانت دارد. سیره عقلا و روایت حق فرزند در تأدیب، دلالت تام بر وجوب دارد. در نتیجه، مراقبت جسمانی و برآورده ساختن نیازهای طبیعی کودک که ذیل حضانت قرار می‌گیرد، برای والدین واجب است. حضانت واجب کفایی است و امتثال آن وابسته به مباشرت والدین نیست. از جهت شمول سنی تکلیف، از منظر عقل و عقلا، مراقبت از فرزندان در اموری مانند نظافت، لباس، بهداشت، سلامت و تغذیه، محدود به سنی نیست؛ بلکه ملاک تکلیف، ثبوت موضوع است. موضوع تکلیف نیز، نبود رشد عقلانی و جسمی لازم در فرزند برای تأمین این نیازهاست. ممکن است فرزند پیش از سن تکلیف به این رشد برسد. در صورتی که پس از بلوغ نیز رشد کافی نداشته باشد، موضوع تکلیف استمرار می‌یابد (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۲۵، ص. ۳۱۵) و بهبود وضعیت جسمانی شخص، انجام می‌شود، این مفهوم به‌عنوان بخشی از تربیت جسمانی، در گستره معنایی آن قرار می‌گیرد و نسبت این دو مفهوم، عام و خاص مطلق می‌شود؛ زیرا تربیت جسمانی، مفهوم عامی است که هم شامل تمهیدات و حرکات بدنی می‌شود که در مفهوم ورزش نهفته است و هم شامل فعالیت‌هایی مانند تغذیه، واکسینه کردن و... می‌شود که مفهوم ورزش از چنین گستره معنایی برخوردار نیست (اعرافی، ۱۳۹۵، ج. ۱۷، ص. ۳۲). در اصل اینکه از دیدگاه اسلام، این مسئولیت در گام نخست بر دوش خانواده، نهاده شده است؛ یعنی خانواده باید این نیازها را تأمین کند؛ به‌صورت یک پیش‌فرض، جای بحث نیست اما این اصل درباره کودکان و فرزندان که نمی‌توانند متکفل امور خودشان باشند، از منظر فقه، افزون بر خانواده، همه مردم و حکومت نیز در قبال تربیت جسمانی کودکان، وظایفی دارند که باید میزان این مسئولیت و نحوه ترتب آن در این بحث بررسی شود.

## روش‌های رشد جسمانی کودک در منابع اسلامی

با ادله مطرح‌شده، جایگاه و حکم تربیت جسمانی ثابت گردید. در ادامه بعضی از روش‌های تربیت جسمانی در حوزه ورزش که در روایات به آن پرداخته شده است، بیان می‌گردد:

### ۱. اسب‌سواری

روایات فراوانی در زمینه ورزش از معصومین (ع) وارد شده است که در آن‌ها افراد را تشویق به ورزش‌های مختلف می‌کنند از جمله تیراندازی، اسب دوانی و شنا و نیز علاوه بر تشویق، خود شخصاً در این مسابقات شرکت می‌کردند. به نمونه‌هایی از این روایات اشاره می‌گردد. رسول خدا (ص) در سال چهارم هجری، میان اسبان مسابقه‌ای برگزار کرد و گفته‌اند که این مسابقه به سال ششم برگزار شد و پیامبر (ص) برای آنان سبقت تعیین کرد و میانشان محلل نهاد (هیشمی ۱۴۲۲، ج. ۵، ص. ۲۶۳؛ شمس شامی، ۱۴۱۰، ج. ۷، ص. ۳۹۳). ابو سعید ساعدی (یا ابو اسید ساعدی) سوار بر اسب پیامبر (ص) که آن را ظرب می‌گفتند، مسابقه داد و آن اسب از دیگر اسبان پیشی گرفت و پیامبر (ص) بردی یمانی بر تن او کرد که تا روزگار واقدی نزد نوادگان او باقی بود (شمس شامی، ۱۴۱۰، ج. ۷، ص. ۳۹۴). همچنین ابو اسید ساعدی سوار بر اسب پیامبر (ص) که «لزاز» نام داشت از همگان پیشی گرفت و پیامبر (ص) نیز حله‌ای یمانی به او ارزانی داشت (بلادری، ۱۴۱۷، ج. ۱، ص. ۵۱۰؛ شمس شامی، ۱۴۱۰، ج. ۷، ص. ۳۹۴) و سید الوصیین امیر مؤمنان علی (ع) هم که در فضل، علم و جهاد، پس از رسول خدا (ص) سترگ‌ترین مرد بود، توجه و تشویق ایشان به این مسابقات به حدی بود که شرط‌بندی برای این مسابقات رو هم جایز می‌دانستند. در روایتی آمده:

عَنْ أَبِي لَبِيدٍ قَالَ: سَأَلَ ابْنَ مَالِكٍ: هَلْ كُنْتُمْ تَرَاهُنَّ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ (ص) فَقَالَ: نَعَمْ رَاهُنَّ رَسُولُ اللَّهِ (ص) عَلَى فَرَسٍ لَهُ فَسَبَقَ فَسَرَ بِذَلِكَ وَأَعْجَبَهُ؛ از انس بن مالک سؤال شد: آیا شما در زمان پیامبر (ص) برای مسابقه شرط بندی می‌کردید؟ جواب داد: بلی، پیامبر (ص) خود روی اسبی که داشت شرط‌بندی کرد و مسابقه را برد، این پیروزی باعث مسرت و اعجاب آن حضرت شد. (نوری، ۱۴۰۸، ج. ۱۴، ص. ۸۱)

از ابن عمر روایت شده است که رسول خدا (ص) اسبان مسابقه‌ای را از حفا مسابقه داد و خط پایان مسابقه را ثنیه‌الوداع قرار داد که این دو مکان، پنج، شش یا هفت میل با هم فاصله داشتند؛ نیز حضرت اسبان غیرمسابقه‌ای را از ثنیه‌الوداع تا مسجد بنی‌زریق به رقابت برد، که تقریباً یک میل با هم فاصله داشتند. ابن عمر گوید: اسبم مرا به دیواری کوباند (دیار بکری، بی‌تا، ج. ۱، ص. ۵۰۲ و ۵۰۳). امام باقر (ع) فرمودند: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) سَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ، وَأَعْطَى السَّوَابِقَ مِنْ عِنْدِهِ؛ رسول خدا (ص) مسابقه اسب‌دوانی ترتیب داد و جوایز آن را از مال خویش پرداخت نمود» (حر عاملی، ۱۴۱۶، ج. ۱۹، ص. ۲۵۵). خود پیامبر (ص) چنین می‌فرماید: «الْخَيْرُ مَعْقُودٌ بِنَوَاصِي الْخَيْلِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ خیر و خوبی تا روز قیامت به پیشانی اسب، گره زده شده است» (محدث و برقی، بی‌تا، ج. ۲، ص. ۶۳۱). امام سجّاد (ع) فرمودند: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) أَجْرَى الْخَيْلَ وَجَعَلَ سَبْقَهَا أَوْاقِي مِنْ فِضَّةٍ؛ رسول خدا (ص) (در مسابقه اسب‌دوانی) اسب



دوانید، و جایزه‌اش را چندین آق از نقره قرار داد» (حرعاملی، ۱۴۱۶، ج. ۱۹، ص. ۲۴۹). هرچند در این روایات مکان خاصی برای مسابقه بیان نشده است ولی از آنجا که مسابقات شترسواری و تیراندازی در مکانی برگزار گردیده که حتماً فضای مناسب داشته است نسبت به امروز که رشد جمعیت و ایجاد بناها، فضایی عمومی را برای این مسابقات به جا نمی‌گذارد لذا ایجاد فضاهای خاص مسابقات ضروری به نظر می‌رسد.

## ۲. پیاده روی

پیاده‌روی از ورزش‌هایی است که با شرایط خاصی مورد سفارش واقع شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «وَسِرِّ الْبُرْدَيْنِ، وَعَوَّرِ بِالنَّاسِ وَرَقَهُ فِي السَّيْرِ؛ در بامداد و عصر که هوا خنک است راه‌پیمایی کن و در وسطِ روز (که هوا گرم است) مردم را (برای استراحت و آسایش) باز دار و آهسته بران (تا ناتوانان نیز بتوانند همراه توانایان بیایند)» (دستی، ۱۳۹۰، ۳۵۰، نامه ۱۲).

## ۳. شنا و تیراندازی

بعضی ورزش‌ها علاوه بر سلامت جسم، باعث نشاط روح نیز می‌شوند و نوعی سرگرمی نیز به شمار می‌آیند. مهم‌تر از آن، این ورزش‌ها حق فرزند است که آموزش آن بر عهده والدین می‌باشد. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَأَنْ لَا يَرْزُقَهُ إِلَّا طَيِّبًا وَ...؛ حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن و شناکردن و تیراندازی را آموزش دهد روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید...» (متقی، ۱۴۱۹، ج. ۱۶، ص. ۱۸۴)؛ همچنین مورد سفارش پیامبر (ص) تیراندازی است: «عَلَيْكُمْ بِالرَّمْيِ فَإِنَّهُ مِنْ خَيْرِ لَهْوِكُمْ؛ به تیراندازی روی آورید، زیرا یکی از بهترین سرگرمی‌ها شما است» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج. ۶، ص. ۱۶۶).

## ۴. شمشیربازی

ورزش‌هایی مانند شمشیرزنی، علاوه بر تفریح و قوای جسمانی، از ورزش‌هایی است که برای صیانت از کشور مورد تأکید است. در خوبی این ورزش از پیامبر (ص) چنین آمده: «الْخَيْرُ كُلُّهُ فِي السَّيْفِ وَتَحْتَ ظِلِّ السَّيْفِ؛ همه خوبی‌ها در شمشیر و زیر سایه شمشیر است» (حرعاملی، ۱۴۱۶، ج. ۱۵، ص. ۹). علاوه بر این، فرمودند: «إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ تَحْتَ ظِلَالِ السُّيُوفِ؛ درهای بهشت زیر سایه شمشیرهاست» (پاینده، بی‌تا، ۲۶۹، حکمت ۵۷۶). امام صادق (ع) در تفسیر آیه «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» منظور از قوه را شمشیر و سپر بیان کردند (کلینی، ۱۳۶۳، ج. ۵، ص. ۴۹).

## ۵. کشتی‌گیری

در روایتی از امام صادق (ع) چنین نقل شده:

دَخَلَ النَّبِيُّ ذَاتَ لَيْلَةٍ بَيْتَ فَاطِمَةَ وَ مَعَهُ الْحَسَنُ وَالْحُسَيْنُ قَالَ لَهُمَا النَّبِيُّ قُومَا فَاصْطَرِعَا فَقَامَا لِيَصْطَرِعَا وَ قَدْ خَرَجَتْ فَاطِمَةُ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهَا فِي بَعْضِ خِدْمَتِهَا فَدَخَلَتْ فَسَمِعَتْ النَّبِيَّ وَ



هُوَ يَقُولُ [إِيهًا] يَا حَسَنُ شُدَّ عَلَى الْحُسَيْنِ فَاصْرَعَهُ فَقَالَتْ لَهُ يَا أَبَهْ وَآ عَجَبَاهُ أَ تُشَجِّعُ هَذَا عَلَى هَذَا تُشَجِّعُ الْكَبِيرَ عَلَى الصَّغِيرِ فَقَالَ لَهَا يَا بَنِيَّةُ مَا تَرْضِينَ أَنْ أَقُولَ أَنَا يَا حَسَنُ شُدَّ عَلَى الْحُسَيْنِ فَاصْرَعَهُ وَ هَذَا حَبِيبِي جَبْرِئِيلُ يَقُولُ يَا حُسَيْنُ شُدَّ عَلَى الْحَسَنِ فَاصْرَعَهُ؛ شبی پیامبر گرامی اسلام به خانه فاطمه وارد شد. امام حسن و امام حسین نیز (که در سنین کودکی بودند) به همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو فرمود: بپا خیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید. آن‌ها نیز برخاسته و به کشتی گرفتن پرداختند حضرت فاطمه که برای انجام کاری از اتاق خارج شده بود وارد شد و متوجه شد که پیامبر اکرم امام حسن را تشویق نموده و می‌فرماید: حسن! پسر، حسین را محکم بگیر و به زمین بزن. با تعجب عرض کرد: پدر جان! این بسیار عجیب است که شما حسن را تشویق می‌کنید تا حسین را شکست دهد! چگونه شما پسر بزرگ‌تر را تشویق می‌کنید تا پسر کوچک‌تر را شکست دهد؟! پیامبر در پاسخ فرمود: دختر جان! آیا تو راضی نمی‌شوی من بگویم: حسن! حسین را به زمین بزن) در حالی که دوستم (جبرئیل) این‌جا ایستاده و می‌گوید: ای حسین! حسن را محکم گرفته و به زمین بزن؟! (مفید، ۱۳۸۸، ج. ۲، ص. ۵۳۵)

کشتی نیز یک نوع زورآزمایی است که حتی در میادین جنگی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

### نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب فوق شایسته است اشاره شود به اینکه تمامی این مسابقات در چارچوب آمادگی نظامی و بالا بردن سطح تجربه جنگی نزد رزمندگان جای می‌گیرد؛ چون اسلام نمی‌خواهد مسلمانان ضعیف و ناتوان باشند، بلکه می‌خواهد آنان همواره آمادگی دفاع از خود، دین و اهل دین را دارا باشند. پیامبر (ص) خویشتن را از این آمادگی مستثنا نمی‌کند، بلکه او در آماده‌سازی وسایل جنگ شرکت می‌جوید و اسبش را با دیگر اسبان به مسابقه می‌فرستند، که آن اسب به مقام نخست می‌رسد و این نشان می‌دهد که حضرت، اسبش را به بهترین صورت آماده کرده بوده است. رسول خدا (ص) برای برندگان مسابقات جوایزی تعیین کرد تا بر انجام دادن بهتر کار در آینده تشویق‌شان کرده باشد. این جوایز از سویی مدال افتخاری بر گردن برندگان بود و از دیگر سوی برای برخی انگیزه‌ای به شمار می‌آمد، تا در مسابقات آینده، آمادگی بهتری کسب کنند. آنچه بیان شد، به حکم عقل نشان می‌دهد که ضروری است فضایی برای تکاپو و فعالیت جوانان در نظر گرفته شود تا آن‌ها علاوه بر خارج‌شدن از سستی و بی‌حالی، ورزشی و توان‌مندی کاملی نیز برایشان ایجاد گردد. البته بهتر است برای ورزش‌هایی که هدفدار می‌باشند فضای بیشتر به آن‌ها اختصاص داده شود. از طرفی برای مسابقات ورزشی، علاوه بر اینکه ورزش‌کاران نیازمند مکان ورزشی هستند، آن مکان نباید مزاحمتی هم برای دیگر شهروندان ایجاد کند؛ چرا که مسابقات معمولاً با تشویق و سروصدا همراه است و در اسلام به فضای سالم و با آرامش و دور از جنجال برای خانواده‌ها تأکید شده است. در این راستا وظیفه اصلی متولیان تربیت این است که اشتیاق به ورزش و روح ورزش‌کاری و ورزش‌خواهی را به‌عنوان عامل سلامت جسمی و نشاط روحی در مرتبه زنده کنند. فضای مناسب برای



آن‌ها ایجاد کنند و علاوه بر ورزش‌های ذکر شده، می‌تواند انواع ورزش‌ها که منافاتی با احکام الهی ندارد به آن‌ها پرداخته و فراگیر شود. به این ترتیب، متولیان باید عرصه‌ای ایجاد کنند برای عرضه فرصت‌های فراغتی متناسب با فرهنگ و اندیشه اسلامی، تا دغدغه‌های روزمره زندگی نتواند انسان را به خود مغفول کند و او در پاسخ به نیازهای مختلف انسان از نیازهای زیستی تا روحی و معنوی از جمله فراغت و تفریح باز دارد.

## منابع

قرآن کریم

- ابن فارس بن زکریا، احمد. (۱۳۸۵). معجم مقاییس اللغة (ج ۲). بیروت: دارالفکر.
- ابن فارس بن زکریا، ابوالحسین احمد. (۱۳۸۷). ترتیب مقاییس اللغة (ترتیب و تنقیح سعیدرضا علی‌عسکری و حیدر مسجدی). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- اعرافی، علیرضا. (۱۳۹۵). فقه تربیتی (ج ۲۵). قم: مؤسسه فرهنگی هنری اشراق و عرفان.
- انصاری، محمدعلی. (۱۳۹۷). آداب‌الاسره. قم: مرکز المصطفی (ص) العالمی للترجمه و النشر.
- انوری، حسن. (۱۳۸۱). فرهنگ بزرگ سخن (ج ۲، ۳، ۴ و ۵). تهران: سخن.
- بلاذری، احمد بن یحیی. (۱۴۱۷). أنساب الأشراف (ج ۱). بیروت: دارالنشر.
- پاینده، ابوالقاسم. (بی‌تا). نهج‌الفصاحه. تهران: دنیای دانش.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۱۶). تفصیل وسائل‌الشیعه‌إلی تحصیل مسائل‌الشریعه (ج ۱۹). قم: مؤسسه آل‌البيت (ع) لاحیاء التراث.
- خولی، امین. (۱۳۸۱). ورزش و جامعه. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- دشتی، محمد. (۱۳۹۰). ترجمه نهج‌البلاغه. قم: اشکذر.
- دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا (ج ۲، ۵ و ۱۱). تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- دیاریکری، حسین بن محمد بن حسن. (بی‌تا). تاریخ‌الخمیس (ج ۱). بیروت: دارصادر.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۶). مفردات ألفاظ القرآن. قم: دارالعلم.
- زرکشی، محمد بن بهادر. (۱۴۱۰). البرهان فی علوم القرآن (ج ۲). بیروت: دارالمعرفه.
- شمس شامی، محمد بن یوسف. (۱۴۱۰). سبل‌الهدی و الرشاد فی سیرة خیر العباد (ج ۷) (تحقیق مصطفی عبد الواحد). بیروت: دارالکتب‌اللبنانه.
- طاهری‌نیا، احمد. (۱۳۸۸). پژوهشی در حضانت کودک از دیدگاه اسلام. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۶۳). ترجمه تفسیر المیزان (ج ۲) (ترجمه محمدباقر موسوی همدانی). تهران: علامه طباطبایی.
- طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۰). مکارم‌الأخلاق (ج ۱). قم: الشریف‌الرضی.
- علی بن موسی (امام هشتم). (۱۴۰۶). الفقه‌المنسوب‌لتمام‌الرضا (ع) و المشتبه‌بفقه‌الرضا. قم: مؤسسه آل‌البيت (ع) لاحیاء التراث.
- فیومی، احمد بن محمد بن علی. (۱۴۲۵). المصباح‌المنیر فی غریب شرح‌الکبیر‌الرافعی. قم: دارالهجره.
- کاتوزیان، ناصر. (۱۳۷۵). حقوق مدنی و خانواده (ج ۲). تهران: نشر انتشار و بهمن برنا.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۳). الکافی (ج ۵). بیروت: دارالتعارف للمطبوعات.
- لنگرودی، مهدی و درودیان، احمد. (۱۳۹۰). جامعه‌شناسی ورزش. خوراسگان: دانشگاه آزاد اسلامی.
- متقی، علی بن حسام‌الدین. (۱۴۱۹). کنز‌العمال فی سنن‌الأقوال و الأفعال (ج ۱۶). بیروت: دارالکتب‌العلمیه.
- محدث، جلال‌الدین و برقی، احمد بن محمد. (بی‌تا). المحاسن (ج ۲). قم: دار‌الکتب‌الاسلامیه.
- محقق کرکی، علی بن حسین بن عبدالعالی. (۱۴۱۱). جامع‌المقاصد (ج ۱). بیروت: مؤسسه آل‌البيت (ع) لاحیاء التراث.



- محمدی ری شهری، محمد و جمعی از پژوهشگران. (۱۳۸۶). حکمت‌نامه پیامبر/عظیم (ص) (ج ۶). قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
- مسعود، جبران. (۱۳۸۰). الرائد (فرهنگ الفبایی عربی-فارسی) (ترجمه رضا انزابی نژاد) (ج ۱ و ۲). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۹۳). التحقيق فی کلمات القرآن الکریم (ج ۲). تهران: مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
- معین، محمد. (۱۳۸۵). فرهنگ فارسی (متوسط). تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
- مفید، محمد بن محمد. (۱۳۸۸). ارشاد فی معرفة حجج الله علی العباد (ج ۲). قم: تهذیب.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۵۳). تفسیر نمونه (ج ۲). قم: دارالکتب الاسلامیه.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۰). القواعد الفقهیه (ج ۱). قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع).
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۵). دایرةالمعارف فقه مقارن. قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع).
- موسوی خمینی، روح الله. (۱۳۶۸). صحیفه نور (ج ۷ و ۸). قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- نجفی (صاحب جواهر)، محمدحسن بن باقر. (۱۳۶۲). جواهر الکلام فی شرح شرائع اسلام (ج ۳۱). لبنان: دار احیاء التراث العربی.
- نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل (ج ۱۴). بیروت: مؤسسه آل البیت (ع) لاحیاء التراث.
- هیثمی، علی بن ابوبکر. (۱۴۲۲). مجمع الزوائد و منبع الفوائد (ج ۵) (تحقیق محمد عبدالقادر احمد عطا). بیروت: دارالکتب العلمیه.