



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه علمی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

مبانی، اصول و روشهای تربیت جسمانی از دیدگاه نهج البلاغه

طا هره ظفری پور^۱

دکتر محسن فرمهینی فراهانی^۲

چکیده

اسلام مکتبی است الهی که هدف نهایی آن هدایت انسان به سوی خدا و آراستن وی به صفات و اخلاق الهی است در این مکتب، مهم ترین ابزار تحقق آرمان های اسلامی، ایجاد آگاهی و شناخت در انسان ها است اسلام بر آن است که عقل و اندیشه و همه نیروهای خلاق و سازنده آدمی را از قیود جهل و خرافه، موهوم پرستی و دیگر زنجیرها آزاد کند و راه تکامل و سعادت را بر آنان هموار سازد. تربیت شامل ایجاد یا فعلیت بخشیدن هر نوع کمالی در انسان می شود که مطلوبیت و ارزش داشته باشد. این کمال گاهی جنبه شناختی دارد که به دانش، شناخت و آگاهی انسان مربوط می شود گاهی نیز جنبه کنشی یا حرکتی دارد که به رفتارها و اعمال عینی انسان که اغلب دارای مظاهر جسمانی هستند مربوط می شود و بالاخره گاهی جنبه گرایشی یا عاطفی دارد که با نگرش، اعتقاد، ایمان و علایق و احساسات انسان مرتبط است. بنابراین با توجه به اهمیت و ضرورت تربیت همه جانبه در اسلام در این مقاله با بیان مفاهیم تربیت در ابعاد گوناگون انسان و تاکید بر تربیت جسمانی و ضرورت آن از دیدگاه اسلام و صاحب نظران، به بررسی مبانی تربیت جسمانی در سه قسمت **تاثیر جسم در روح، تاثیر روح در جسم و تاثیر شرایط بر انسان** پرداخته شده است و سپس با توجه به محتوای کتاب ارزشمند نهج البلاغه متناسب با هر مورد از مبانی، اصول و روشهای تربیت جسمانی استنباط و با ذکر مصداقهایی از دیدگاه نهج البلاغه ارائه شده است و در نهایت نتایج دریافت و بیان گردیده است.

واژگان کلیدی: اسلام، نهج البلاغه، تربیت، تربیت جسمانی

^۱ کارشناسی ارشد فلسفه تعلیم و تربیت- zafarpoor_61@yahoo.com

^۲ استاد یار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد تهران.

Email :farmahinifar@yahoo.com



دانشگاه سیرجان بوشهر

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

۱-مقدمه

از آنجا که دین مبین اسلام ، هدفی جز تکامل انسان ندارد و رسیدن به کمال بدون ارائه صحیح و دقیق برنامه های تربیتی امکان پذیر نیست ،اسلام اصولی را مورد توجه قرار داده است که بدون رعایت آن اصول رسیدن به این هدف امکان پذیر نمی باشد.برای تربیت تعریفهای گوناگونی ارائه کرده اند از جمله: تربیت کوشش و تلاش آگاهانه انسان برای ایجاد تغییرات مطلوب است و بدیهی است که معنی مطلوب و طرز برداشت از آن در جوامع مختلف فرق می کند "هیچ ثروتی چون عقل و هیچ فقری چون نادانی نیست هیچ ارثی چون ادب و هیچ پشتیبانی چون مشورت نیست" (حکمت ۵۴، نهج البلاغه)

بنابراین تربیت اسلامی عبارت است از شکوفایی استعدادهای خدادادی در هر انسان، به منظور ایجاد اعتدال در زندگی و با قصد رسیدن به اهداف و کمال مطلوب مورد نظر خداوندی. از دیدگاه استاد مطهری: " تربیت یعنی پرورش دادن و به فعلیت رساندن استعدادها و ایجاد تعاون و هماهنگی میان آن استعدادها . تا متربی بتواند به حد اعلای کمال خود برسد . تمامی تعاریف علمای اسلامی حول همین تعریف و با تاکید کامل بر هدف کسب قرب الهی بیان شده اند . (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه -جلد ۳ -۱۳۸۱)

تربیت اسلامی دارای شاخصه هایی مانند شکوفایی استعدادهای مثبت انسان با هدف متکامل کردن و به تقرب رساندن او و به طور عام متعادل کردن زندگی دنیوی و اخروی انسان می باشد از طرف دیگر تربیت جسمانی روشی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی است به طوری که افرادی که از آمادگی و توان جسمی خوبی برخوردارند در فعالیتهای اجتماعی و فردی موفق ترند زیرا این افراد از شادابی انرژی و سلامت بیشتری برخوردارند و در معنای کلی تلاشی است برای ارتقاء جسم انسانی به عنوان جایگاه روح در جهت متعالی (فرج زاده ،)

از آنجایی که تربیت بدنی و ورزش منجر به حفظ سلامت تن می شود و حتی تحقیقات گوناگون این را اثبات نموده است در تعالیم اسلامی نیز حفظ سلامتی از جایگاه ویژه ای برخوردار است و برای سلامتی انسانها ارزشی درخور قائل است در این امر ورزش به عنوان یک وسیله از جایگاه ویژه ای برخوردار است در اسلام احادیث و رهنمودهای فراوان از بزرگان دین جهت حفظ سلامت و صحت و تقویت بدن و پرداختن به آن وارد شده است از جمله :

"الصحة افضل النعمة" صحت و سلامتی از هر نعمت دیگری بهتر و ارزشمند تر است .



دانشگاه سیستان بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

"و ان لبدنک علیک حقا" بی شک بدن تو بر تو حقی دارد.

"المومن القوی خیر الواجب من المومن الضعیف" مومن قوی تر بهتر و دوست داشتنی تر از مومن ضعیف است. (حکمت ۱۲۸)

اسلام حفظ سلامتی و صحت را واجب شمرده است و حتی عباداتی مانند روزه را که واجب است، اگر برای انسان مضر باشد نه تنها جایز است که ترک شود بلکه واجب آن است که ترک شود و همچنین احادیث زیادی از پیامبر درباره سلامتی بدن آمده که مهمترین آن "النظافه من الایمان" که پاکیزگی را نیمی از ایمان شمرده است. که اهمیت پاکیزگی را که به سلامتی منجر می شود می رساند (۳۱۶۱ نهج الفصاحه). مسئله دیگری که باید به آن توجه نمود مورد توجه بودن بعد جسمانی انسان از جانب پروردگار است که به آن معاد جسمانی می گویند. " زمانی که بار دیگر جسم انسان پس از مرگ حاضر و ناظر می شود . نابودی جهان ، پس از پدید آمدن شگفت انگیز تر از آفرینش آغازین آن نیست پدیده ها چنان که در آغاز آفرینش قدرتی نداشتند به هنگام نابودی نیز قدرت مخالفتی ندارند زیرا اگر می توانستند پایدار می ماندند بلکه خداوند با لطف خود موجودات را اداره می فرمایند پس بدون اینکه نیازی داشته باشد بار دیگر همه را باز می گرداند" (خطبه ۱۸۶)

حال چگونه ممکن است قضیه ای به این مهمی مورد توجه خالق باشد اما شیوه و احکامی جهت تربیت تن و تربیت جسمانی مورد توجه آفریدگار و ائمه قرار نگرفته باشد. اندیشمندان و فیلسوفان نیز در این زمینه نظرات ارزنده ای داشته اند که به طور مختصر به دو مورد از آنها اشاره می گردد:

فارابی وجود انسان را دارای دو بعد جسمانی و روحانی می داند و برای پرورش هر بعد اهمیت خاصی قائل است و برنامه های مشخص دارد . به نظر فارابی باید تن آدمی پاس داشته شود و نیروی لازم در آن به وجود آید و بالقوه های آن شکوفا شود . (میرزامحمدی، ۱۳۸۴)

هدفهای تربیت جسمانی از دیدگاه فارابی:

-آماده کردن جسم برای خدمت به تربیت روحی

-ایجاد زمینه تحرک ، فعالیت و آزادسازی انرژی نهفته در درون کودکان به منظور بروز خلاقیت های فکری

-آمادگی بدنی برای سربازان و جنگ آوران به منظور دفاع از کشور

-آمادگی جسمانی و بدنی رئیس مدینه به عنوان یکی از مراحل تربیتی او

و همچنین به نظر صدر المتالهین نفس آدمی در همه اعمال بدنی حاضر و مدبر است و قوای بدنی و مزاج طبیعی همه به فرمان او هستند . با ذکر دلائل زیاد تجربی این مسئله را تاکید می ورزد . که نمونه ای از آن را می آوریم . اگر اعتلای نفس به تعدیل مزاج و حفظ اتصال آن نبود با اندک علتی که باعث تغییر مزاج می گردد ، مثل سرما و گرما متالم نمی شد یعنی اگر نفس را ساری در جمیع اعضای بدن ندانیم چگونه می توانیم تاثیرات نفس را از امور ترساننده و مژده دهنده و بازدارنده که امور نفسانی نیستند توجه نمائیم یعنی به نظر



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

ملاصدرا نیاز نفس جهت شناخت امور جسمانی است و لازم است جهت شناخت جهانیات به تربیت جسم پرداخت. (دیباچی، ۱۳۷۹)

تربیت موظف است سه بعد وجودی انسان را بیپروا بعد تن، بعد مغز و بعد روان از نظر اسلام توجه داریم که اهمیت بدن کاملاً مورد نظر است توجه به رشد و مهارت اعضاء به ویژه اعضای اساسی مثل گوش و چشم و دست که باید کار کند در این راه مهارت‌های لازم را داشته باشند توجه به پرورش مغز است که از آن جهت که بیش از آنچه با دست کار می‌کند با مغز خود کار خواهد کرد اگر کارهای بدنی بدون توجه به این بعد باشند نه تنها بازده کار سودمند نخواهد بود بلکه در بسیاری موارد ممکن است موجب وارد آمدن لطمه یا صدمه ای به بدن گردد و بعد توجه به پرورش روان است از آن بابت که تنها عقل و خرد قادر به اداره زندگی و گذران حیات معقولند قدرت بدن به تنهایی کار ساز نیست و عاطفه و حکمی لازم است در تربیت این ابعاد وجودی، رعایت توازن و تعادل ضروری است باید در بخش‌های مختلف وجود آدمی تعادل برقرار کرد.

انسان از اعضاء و جوارحی هم چون گوش، چشم، دست و پا و زبان و... برخوردار است و در اسلام و نهج البلاغه در سخنانی به ترتیب تک تک این اعضاء اشاره شده است و در واقع همه اعضاء جزئی بدن در نظر داشته است و این از اهمیت بالای تربیت جسمانی از دیدگاه اسلام می‌باشد که این چنین به انسان پرداخته است.

"السکوت عافتی فی بدنی اللهم عافتی فی سمعی اللهم عارفنی فی بصری اللهم اعوذبک من الفکر والفقر اللهم انی اعوذبک من عذاب القبر لاله الا انت "

"خدایا تن مرا سالم نگه دار خدایا گوش مرا سالم دار خدایا چشم مرا سالم دار خدایا از کفر و فقر به تو پناه می‌برم خدایا از عذاب قبر به تو پناه می‌برم خدایی جز تو نیست" (۵۲۷ نهج الفصاحه)

مورد توجه بودن بعد جسمانی انسان را می‌توان از جانب پروردگار با نظر به معاد جسمانی مورد تامل قرار داد که بار دیگر جسم انسان بعد از مرگ دوباره آفریده می‌شود "نابودی جهان پس از پدید آمدن شگفت‌آورتر از آفرینش آغازین آن نیست چگونه محال است در صورتی که اگر همه جانداران جهان از پرندگان و چهارپایان آن چه در آغل است و آن چه در بیابان سرگرم چرا است از تمام نژادها... بیافریند... پدیددها چنان که در آغاز آفریده شدن قدرتی نداشتند به هنگام نابودی نیز قدرت مخالفتی ندارند زیرا اگر می‌توانستند پایدار می‌ماندند و... بلکه خداوند با لطف خود موجودات اداره می‌فرماید و با فرمان خود همه را بر پا می‌دارد... پس بدون آنکه نیازی داشته باشد بار دیگر همه را باز می‌گرداند و..." (خطبه ۱۸۶)

و چگونه ممکن است قضیه به این مهمی مورد توجه خالق بوده باشد اما شیوه‌ها و احکامی جهت تربیت تن و تربیت جسمانی مورد توجه قرار نگرفته نباشد.

درسرخان مختلفی از امام (ع) طرز آفرینش و شگفتی‌های آفرینش انسان مورد توجه قرار گرفته است که این حاکی از مورد توجه قرار دادن بدن انسان و اهمیت داشتن آن می‌باشد



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

"از ویژگیهای انسان در مانید که: با پاره ای "پی" می نگرد وبا "گوشت" سخن می گوید وبا "استخوان" می شنود و از شکافی "نفس" می کشد" (حکمت ۸)

"به رگهای درونی انسان پاره گوشتی آویخته که شگرف ترین اعضاء درونی اوست و آن قلب است که چیزهایی از حکمت و چیزهای متفاوت با آن در او وجود دارد پس اگر در دل امیدی پدید آید، طمع آن را خوار گرداند و اگر طمع بر آن هجوم آورد حرص آن را تباه سازد و اگر نو میدی بر آن چیره شود تاسف خوردن آن را از پای در آورد اگر خشمناک شود کینه توزی آن فزونی یابد و آرام نگیرد اگر خشنودی دست یابد خویشنداری را از یاد برد و اگر ترس آن را فرا گیرد پرهیز کردن آن را مشغول سازد و اگر به گشایشی برسد دچار غفلت زدگی می شود و اگر مالی بدست آورد بی نیازی آن را به سر کشی کشانده است و اگر مصیبت ناگواری به آن رسد بی صبری رسوایش می کند و اگر به تهیدستی مبتلا گردد بلاها او را مشغول سازد و اگر گرسنگی بی تابش کند ناتوانی آن را از پای در آورد و اگر زیادی سیری آن را زیان رساند پس هر گونه کند روی برای آن زیانبار و هر گونه تندروی برای آن فساد آفرین است" (حکمت ۱۰۸)

و یا در خطبه ۸۳ به صورتی دیگر به نکته هایی اشاره کرده است و اعجاب انسانها را از آفرینش این موجود بر می انگیزد که آیا این چنین موجودی نیازمند تربیت نباید باشد تا که استعدادهای نهفته اش بارز گردد "مگر انسان همان نطفه و خون نیم بند نیست که خدا او را در تاریکیهای رحم و غلاف های تو در تو پدید آورد؟ تا به صورت جنین در آمد پس کودکی شیر خوار شد بزرگتر و بزرگتر شده تا نوجوانی رسیده گردد پس او را دلی وزبانی گویا و چشمی بینا عطا فرمود تا عبرت ها را درک کند و از بدی ها بپرهیزد و آن گاه و..." (خطبه ۸۳) "...به انسان جوارحی بخشید که در خدمت او باشند و ابزاری عطا فرمود که آنها را در زندگی به کار گیرد قدرت تشخیص به او داد تا حق و باطل را بشناسد و حواس چشایی و بویایی و وسیله تشخیص رنگها و اجناس مختلف در اختیار او قرار داد انسان را مخلوطی از رنگ های گوناگون و چیزهای همانند و سازگار و نیروهای متضاد و مزاجهای گوناگون گرمی، سردی، خشکی، قرار داد پس از فرشتگان و..." (خطبه ۱) با توجه به نگاه اندیشمندانه و جامع اسلام به تربیت بنا بر ضرورت همه ابعاد تربیتی انسان و جایگاه آن در ارتقاء و به کمال رسانیدن انسان هدف مقاله حاضر استخراج "مبانی، اصول و روشهای تربیت جسمانی از دیدگاه نهج البلاغه" می باشد.

۲- مبانی، اصول و روشهای تربیت جسمانی

۱-۲- مبنا: تاثیر جسم در روح

"قلب کتاب جسم من است آن چه چشم بنگرد در قلب نشیند" (حکمت ۴۰۹)

در ارتباط با اثرات متقابل روح و جسم همان گونه که در سخنان امام علی (ع) هم بیان شده است از هم تاثیر می پذیرند "و بدان که هر ظاهری باطنی متناسب خود دارد آن چه ظاهرش پاکیزه، باطن آن نیز پاک و پاکیزه است و آنچه ظاهرش پلید باطن آن نیز پلید است" و پیامبر راستگو فرمود: "همانا خداوند بنده ای را دوست دارد اما



دانشگاه سیدالشهدا بروجرد

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

کردار او را دشمن و کردار بنده ای را دوست دارد اما شخص او را ناخوش آگاه باش هر عملی رویشی دارد و هر روینده ای از آب بی نیاز نیست و آب نیز گوناگون باشد پس هر درختی که آبیاریش به اندازه و نیکو باشد شاخ و برگش نیکو و میوه اش شیرین است و آن چه آبیاریش پاکیزه نباشد درختش عیب دار و میوه اش تلخ است" (خطبه ۱۵۴)

اصل: تحول در جسم

بر طبق این اصل جهت تغییر و تحول در باطن فرد باید در ظاهر او به تغییر دست زد به گونه ای که باطن فرد از طریق تغییر در حرکات و رفتار ظاهری نظیر غذا خوردن، سخن گفتن و غیره دچار تغییر گردد.

روش:

تظاهر به فعل

تظاهر به فعل به این معنی است که از طریق به زبان آوردن قولی معین تغییری به مقتضای آن در ضمیر پدید آید به عبارت دیگر منظور از تظاهر آن است که با آشکار ساختن عملی در اعضاء و جوارح سایه وطنین آن عمل را به درون بیفکنیم صورت یک فعل مطلوب را به نحو تظاهر بر اعضاء و جوارح خویش آشکار سازیم، در حالی که فعل و آثار آن در درون ریشه ندوانده است. و یا از این طریق صورت فعل نامطلوب را از خود دور کنیم، درحالی که ممکن است آثار آن در درون ما ریشه دوانده باشد. در این باب امام علی می فرماید: "إن لم تکن حلیماً فتحلم فأنه قل من تشبه بقومٍ إلا أوشک أن یکون منهم" "اگر بردبار نیستی پس خود را بردبار جلوه ده، چه اندک پیش می آید که کسی خود را به گروهی شبیه سازد و جزو آنان نشود". (کلمات قصار، ۲۰۷)

پرهیز

یکی از برنامه های مترقی دین مبین اسلام که ضامن سعادت دنیا و آخرت و بهداشت جسم و تزکیه نفس و اخلاق و ابعاد دیگر خوشبختی انسان باشد روزه است. روزه که باید آن را یک موهبت الهی دانست که خداوند بر بندگانش منت نهاد و روزه را به عنوان یک فریضه که ضامن صحت و عافیت جسم و علاج بیماریهای فراوانی می باشد بر آنان فرض و واجب نمود که اطباء و دانشمندان بزرگ دنیا کاملاً مساله امساک و پرهیز از خوردنیها را برای دورانی از عمر تجویز نموده اند و تایید کرده اند. امام رضا (ع) در رابطه با شرایط روزه و روزه داری چنین فرمود "بدان (ای روزه دار) خدای رحمت کند که روزه ستر و حجابی است که خداوند او را بر زبانها و گوشها و چشمها و سایر جوارح زده است هر گاه معتاد بر زشتیها و شر و فساد باشد (چون زبان و گوش و چشم و سایر جوارح هر گاه تحت کنترل دقیق ایمان و این مشخص باشند از شر آنان در امان می باشد". حضرت محمد جعفر بن محمد (ع) می فرماید: "اذا صمت فلیصم و بصرک و شعرک و عدد اشیاء غیر هذا و قال: یکونن یوم صومک کیوم فطرک" "آنگاه که روزه دار هستی پس باید گوش و چشم و موی تو در حال امساک می باشد (از هر نوع معاصی که از آنها خواسته است پرهیز نماید"



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

پیامبر فرمود: المعدة بيت كل داء والحميته راس كل دواء "معدة مرکز و خانه هر دردی است و پرهیز و اجتناب از غذاهای نامناسب و زیاده خوری اساس و راس هر داروی شفا بخشی است در واقع علاوه بر پرهیز از خوردن روزه، تربیت جسم و جوارح است از هر آنچه بدان تحریم شده است و در واقع تربیت جسم در برابر سختیها و تحمل و برابری است (موسوی راد لاهیجی، ۱۳۷۴). پس روزه بهترین وسیله برای بهداشت جسم و استراحت معده و در حکم موتور بدن است یکی از دانشمندان روم می گوید: اولین بیماری مربوط به پر خوری است و نخستین درمان نیز روزه گرفتن است دکتر کارلو آمریکایی می گوید روزه ای که اسلام واجب کرده است بزرگترین ضامن سلامتی تن است پیامبر اسلام میفرماید:

"لکل شی زکاه و زکاه الجسد الصوم" هر چیزی را زکاتی هست و زکات تن روزه داشتن است (۲۲۵۷) نهج الفصاحه (

روزه داری علاوه بر جنبه روحی به نوعی با سلامت جسم رابطه مستقیم دارد آن چنان که خود نوعی تمرین و تربیت جسمانی است و بسیار در احادیث و احکام اسلام مورد توجه قرار گرفته است و هر دو جنبه روحی و جسمی آن قابل توجه است حضرت علی می فرماید: "بسا روزه داری که بهره ای جز گرسنگی و تشنگی از روزه داری خود ندارد و بسا شب زنده داری که از شب زنده داری خود چیزی جز رنج و بی خوابی به دست نیآورد خوشا خواب زیر کان و افطارشان (حکمت ۱۴۵)

"نماز موجب نزدیکی هر پارسایی به خداست و حج جهاد هر ناتوانی است هر چیزی زکاتی دارد و زکات تن روزه و جهاد زن نیکو شوهر داری است" (حکمت ۱۳۶)

کنترل تغذیه

پر خوری از جمله عللی است که سلامت خون و سلامت قلب و سلامت معده و نهایتا سلامت همه بدن را به خطر می اندازد به همین خاطر در فرمان های دینی و در دانش پزشکی به شدت از آن نهی شده است پر خوری عامل بیماری قند، چاقی، کلسترول و ضعف مزاج است پر خوری باعث می شود به دستگاه گوارش فشار مضاعف وارد گردد و در نتیجه از عمر مفید کار آن بکاهد پر خوری رسوبات بسیاری را در معده و روده و به ویژه رگها به جای می گذارد که آن رسوبات زمینه ساز بسیاری از امراض و بیماریهاست در مقابل کم خوری عمر را افزایش می دهد و سلامت بدن را تامین می نماید و نشاط اعضاء و جوارح را حفظ مینماید در روایات بسیاری درباره پر خوری نقل شده است

پیامبر اکرم می فرماید: ایاکم و ابطنه : مانها مفسده للبدن و مورثه لیسقم و مسکنه عن العباده "از پر خوری و شکم بارگی پرهیزید زیرا پر خوری فاسد کننده بدن و عامل بیماری و کسل کننده از عبادت است" لیس شی البعض الی الله من بطن ملان چیزی نزد خدا از شکم پر و انباشته مغبوض تر نیست ایاکم و فضول المطعم: فانه سم القلب یا الفضله ونبطی الجوارح عن الطاعة مبصم اللهم عن سماع الموعظه" از زیادی طعام پرهیز زیرا قلب با زیادی طعام مسموم می شود و طعام اضافه جوارح را از اطاعت باز می دارد



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

واندیشه ها را از شنیدن موعظه کر می کند "من کل طعمه صح بدنه ومن کثر طعمه سقم بدنه وقسا قلبه" هر کس کم خورد سالم ماند و هر کس زیاد خورد بیمار و دلش سخت گردد" (۲۷۷۹ نهج الفصاحه)
"پس خدا را ای جمعیت انسانها پروا کنید حال که تندرستید نه بیمار و در حال گشایش هستید نه تنگ دست در آزادی خویش پیش از آنکه درهای امید بسته شود بکوشید در دل شبها با شب زنده داری و پرهیز از شکمبارگی به اطاعت برخیزید" (خطبه ۱۸۳)

و یا در جای دیگر امام علی در نامه ای به فرماندار بصره به پرهیز از پرخوری اشاره کرده است .

"...من نفس خود را با پرهیز کاری می پرورانم تا در روز قیامت که هراسناک ترین روزهاست در امان و در لغزشگاههای آن ثابت قدم باشد من اگر می خواستم می توانستم از عسل پاک واز مغز گندم وبافته های ابریشم برای خود غذا و لباس فراهم آورم اما هیهات که هوای نفس بر من چیره گردد وحرص و طمع مرا وادارد که طعامهای لذیذ برگزینم در حالی که در حجاز و یمامه کسی باشد که با قرص نانی نرسد ویا هرگز شکم سیری نخورد یا من سیر بخوابم وپیرامونم شکم هایی که از گرسنگی به پشت چسبیده و جگرهای سوخته وجود داشته باشد" (نامه ۴۵)

واسلام در برابر نهی از پر خوری و تربیت تن برای پرهیز از شکم بارگی مزایای برای کم خوری وتغذیه مناسب بر شمرده است البته درست است که آدمی تاب گرسنگی زیاد را ندارد و اسلام هم نخواست است که انسان خود را در زحمت تحمل گرسنگی زیاد قرار دهد بلکه در بعضی روایات رسیده است "اللهم اعوذ بکئ من جوع" خدایا از گرسنگی به تو پناه می برم . ولی در عین حال باید متوجه بود که مقداری از گرسنگی برای انسان لازم است وفواید بسیاری در بر دارد و بر عکس پر خوری و سیری بیماری زیادی به همراه دارد

۱- از نظر بهداشت وتندرستی باید غذا کمتر مصرف شود و هنوز اشتهای تمام نشده است از غذا خوردن کنار بکشد به تجربه ثابت شده است افرادی که کم می خورند از کسانی که همیشه سیر می خورند سالم تر وتن درست تر هستند

۲- از نظر روانی و اخلاقی مردمی که همیشه سیر می خورند تدریجا یک حالت طغیان وغرور برایشان دست می دهد و در نتیجه به کارهای ناپسند دست می زنند و علاوه بر این از بسیاری از کمالات معنوی باز می مانند پر واضح است وقتی انسان که همیشه سیر می خورد کم کم شهوات بر او غلبه پیدا می کند وچه بسا او را به نافرمانی از خدا وادار می کند و هر اندازه معده پرتر باشد تسلط خواب بر انسان بیشتر است و قهرا انسان را از کمالات و فضائل زیادی از قبیل تحلیل علوم و صنایع و عبادات ...باز می دارد .

۲-۲- مبنا: تربیت بدن

اصل: فعالیت بدنی

بر اساس این اصل جهت سلامت وتندرستی وزیابایی در بدن وجلوگیری از کسالت جسم انجام فعالیتهای بدنی به صورت منظم ودرست ضرورت دارد.



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

روش:

ورزش

در ورزش علاوه بر جنبه شادابی به حفظ سلامتی کمک می شود در اسلام هر چیز زیان آوری که به جسم انسان لطمه وارد آورد تحریم شده و این قاعده فقهی است که: کل مفسد حرام: هر چیزی که ضرر دارد حرام است در جای دیگر مطهری می گوید: جای شک و تردید نیست که تعلیمات اسلام بر اساس حفظ رشد و سلامت جسم است علت حرمت بسیاری از این امور مضر بودن آنها به حال بدن است یکی از مسائل فقه این است که بسیاری از این امور به این دلیل تحریم شده است که برای جسم انسان ضرر دارند. و در فراز دعای ابو حمزه ثمالی می خوانیم که: اللهم اعطنی السعه فب الرزق و...والصحه فی جسم والقوه فی البدن: خداوندا وسعت در روزی و سلامتی در جسم را و قوت و توانایی در بدن را به من ارزانی فرما

بنابراین با توجه به مفید بودن ورزش در صحت و سلامتی و...از جانب اسلام مورد توجه بوده است ورزش و فعالیت های جسمانی روشی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری های جسمی و روانی است افرادی که از آمادگی و توان جسمی خوبی برخوردارند در فعالیت های فردی و اجتماعی موفق ترند زیرا این افراد از آمادگی جسمی خوبی برخوردارند در علم پزشکی علاوه بر معاینات و تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماری های مختلف انجام می دهد از ورزش نیز به عنوان وسیله ای در جهت بهبود سلامتی بیماران بهره می برد بعضی از پزشکان در مواردی مثل کم خوابی، کم کردن وزن و ضعف های عضلانی مثل کمر درد یا هماهنگی عصبی و عضلانی در بعضی از انواع فلج توان بخشی نداشته اند داشتن اضطراب یا هیجانات روحی بی قراری ها افسردگی ها احساس پوچی و بسیاری دیگر از موارد بیمار خود را به ورزش کردن تشویق می نماید در اسلام نیز به ورزش شنا، تیر اندازی، سوار کاری و حتی پیاده روی سفارش شده است پیامبر اکرم پیاده روی را بهترین درمان برای بیماریها معرفی می کند به طور کلی ورزش های کسب شده اثرات مفیدی بر جسم و روان انسان دارد که در ذیل اشاره می گردد:

تاثیر ورزش بر قلب و عروق :

- ۱- تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن
- ۲- تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمت های مختلف بدن
- ۳- پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کنترل و باز شدن عروق
- ۴- به دلیل عضله قلب و افزایش قدرت انقباض آن تعداد ضربات قلب در حالت استراحت در هر دقیقه کمتر شده و در مقابل خون با نیروی بیشتری به جریان می افتد
- ۵- با انقباض عضلات پا در حین ورزش خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری می کند



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

تاثیر ورزش بر دستگاه تنفس از زمان فعالیت جسمانی و ورزش مقدار مصرف اکسیژن اعضاء مختلف بدن افزایش پیدا می کند و حجم و سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضاء مختلف افزایش می یابد .
تاثیر ورزش بر دستگاه عصبی :

- ۱- تمرینات مرتب ورزش موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم این اعصاب و عضلات خواهد شد
- ۲- ورزش از فشارهای روانی و فشارهای احتمالی روحی می کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است
- ۳- با بهبود کار سیستم عصبی، عضلانی، موجب چالاکی و افزایش کارایی بدن می شود
- ۴- موثرتر راه برای درمان بی خوابی است
- ۵- یکی از بهترین راههای ترک سیگار می باشد .

تاثیر ورزش بر روح و روان

ورزش عبارت است از حرکتهای منظم و مکرر بدنی برای دستیابی به توانایی و چالاکی و نشاط و سلامت بیشتر یکی از نیازهای انسان نیاز به ورزش و تقویت جسم و کسب شادابی از این رهگذر است زیرا به دلایلی چند که مورد اشاره قرار خواهد گرفت ورزش عامل مهمی در تامین و حفظ سلامت و فعال سازی اندام و افزایش سوخت و ساز بدن است و همین عمومی بدن آدمی را برای فعالیت نشاط و استواری در کار و تلاش آماده می سازد و او را در انجام وظایفش و تعهداتش در برابر خداوند جامعه خانواده و خویشتن یاری و پشتیبانی می کند و سستی و خمودگی و افسردگی را می زداید و ورزش در بر انگیختن روحیه اعتماد به نفس جوانمردی و استقامت به سهم خود می تواند در سیر کمالی انسان و بهسازی اخلاقی محیط زندگی و جامعه تاثیر و ارزشمندی در فعالیت های حیات آدمی کسب نماید و ورزش یک پیکار با سستی و تنبلی است و حتی حیوانات نیز برای دستیابی به چالاکی که لازمه زندگی آنهاست از ورزشهای متناسب با فعالیتهای حیاتی خود غفلت نمی کنند

- ۱- سلامت تن و نشاط تن و در نتیجه افزایش قدرت کارایی و تحمل دشواریها و استقامت که پیش از این به اختصار به آن اشاره شد
- ۲- رشد فضائل اخلاقی که از ثمرات اخلاقی پهلوانی و روحیه ورزشکاران راستین است
- ۳- تناسب اندام و زیبایی جسم نیز از بهره های ورزش برای ورزشکارانی است که اصول علمی ورزش را رعایت کرده اند
- ۴- جایگزین سود بخش و بی خطر برای اوقات فراغت است
- ۵- سلاحی بسیار مناسب برای مقابله با استرس و پیامدهای آن است
- ۶- به عنوان مقدمه واجب مصداق یک عبادت است و حتی در حد خود به عنوان یک الزام شرعی از جایگاه ارزشمندی در فرهنگ اسلامی برخوردار است



دانشگاه ساینس و تکنولوژی ایران

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

بهداشت تامین حفظ و ارتقاء سطح سلامت است لذا بهداشت ورزش شامل مجموعه فعالیت های خواهد شد که تامین حفظ و ارتقاء سطح سلامت ورزشکاران و انتخاب شیوه های مناسب ورزشی با همان هدف را برای سنین مختلف شرایط گوناگون زیستی و شغلی و بالاخره بهداشت محیط ورزشگاه را فراهم می آورد

طراوت و شادابی را به ارمغان می آورد و افسردگی را از بین می برد ، موجب احساس اعتماد به نفس احساس قدرت و تقویت ارده می شود باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش عمل می گردد، موجب احساس خوب وانسان را در مقابل بیماریهای مختلف حفظ می کند در نتیجه غالباً در فعالیت اجتماعی افرادی موفق هستند باعث پیشگیری از خستگی زودرس شد ، تربیت روح و روان در کنار تربیت بدنی موجب تقویت اراده شده وچنین شخصی هرگز به طرف اعتیاد نخواهد رفت .طول عمر افرادی که تمرینات ورزشی مناسبی دارند بیشتر از افراد غیر ورزشکار است بنابراین این گونه افراد از نظر ظاهری نیز افرادی شادب و جوانند یک علت طول عمر ورزشکاران مقاومت بدنی آنان در برابر بیماریهای عفونی است هم چنین باعث افزایش قدرت خلاقیت می گردد احساس آرامش و راحتی روح را افزایش می دهد (فرج زاده) با توجه به اهمیت ورزش در دیدگاه اسلام در مورد استحمام ،نوشیدنی ها، خوراک ها وخواص آنها و تغذیه ورزشکاران سفارشهای نموده است .امام علی (ع)در سخنانش به اهمیت ورزش اشاره کرده است :

"چشم زخم حقیقت دارد استفاده از نیروهای مرموز طبیعت حقیقت دارد سحر و جادو وجود دارد و فال نیک راست است و رویداد بد را بد شگون دانستن درست نیست ،بوی خوش درمان کننده است و نشاط آور است و عسل درمان کننده و نشاط آور و سواری بهبودی آور و نگاه به سبزه زاران درمان کننده و نشاط آور است" (حکمت ۴۰۰)

نماز

علاوه بر بعد معنوی آن توجه به بعد حرکتی آن می باشد که به طوری طراحی شده است که انسان در طول روز در ۵ وعده خاص با ترتیب خاص و شیوه ای معین ادا می شود که خود باعث ورزش جسم و تحرک می باشد که در نهج البلاغه در زمینه اهمیت آن حضرت علی سخنانی را ذکر نموده اند

"نماز موجب نزدیکی هر پارسایی به خداست و.." (حکمت ۱۳۶)

"آن چه که بین من و خدا نارواست اگر انجام دهم و مهلت دو رکعت نماز داشته باشم که از خدا عافیت طلبم مرا اندوهگین نخواهد ساخت" (حکمت ۲۹۹)

یا در نامه ای که به فرمانداران شهرها نوشته است : "پس از یاد خدا و درود، نماز ظهر را با مردم وقتی بخوانید که آفتاب به طرف مغرب زمین ،سایه آن به اندازه دیوار آغل بز گسترده شود و نماز عصر را با مردم هنگامی بخوانید که خورشید سفید است و جلوه دارد و پاره ای از روز مانده است که تا غروب می توان دو فرسخ راه را پیمود و نماز مغرب را زمانی بخوانید که روزه دار افطار و حاجی از عرفات به سوی منی کوچ کند و نماز عشاء را با مردم



دانشگاه ساینس، تکنولوژی و نوآوری

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

وقتی بخوانید که شفق پنهان و یک سوم از شب بگذرد و نماز صبح را با مردم هنگام بخوانید که شخص چهره همراه خویش را بشناسد و نماز جماعت را در حد ناتوان آنان بگذارید و فتنه گر میباشید" (نامه ۵۲). همچنین در خطبه های ۲۹۹، ۱۹۹، ۵۳، ۴۷ و... به نماز اهمیت داده شده است

کار

در اسلام کار بسیار مورد توجه قرار گرفته است و در رابطه با مسائل گوناگون افراد را به کار تشویق کرده و آنها را از سستی و تنبلی نهی کرده است و علاوه بر جنبه اقتصادی و تامین معاش از جنبه تحرک و فعالیت جسمانی دارای ارزش می باشد

در رهنمودهای حضرت علی با توصیه های مختلف مساله کار مورد توجه قرار گرفته است .

"کار اندکی که ادامه یابد از کار بسیاری که از آن به ستوه آیی امیدوار کننده تر است" (حکمت ۲۷۸)

"کسی که به کارهای گوناگون پردازد خوار شده، پیروز نمی گردد" (حکمت ۴۰۳)

"چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج آور باشد" (حکمت ۴۴۴)

و این چنین توجهاتی نشان از ارزشمند بودن کار از دیدگاه اسلام و امام علی دارد چنان که انسان علاوه بر نیروی فکری نیروی جسمی خویش را به کار می گیرد و به تحرک و ادار می کند .

اصل: آراستگی

اصل آراستگی بیانگر آن است که در جریان تربیت باید صورت هر چیزی که نمایان می شود آراسته گردد تا جلب توجه کند" دانش میراثی گرانبها، و آداب، زیورهای همیشه تازه، و اندیشه، آینه ای شفاف است" (حکمت ۵)

روش:

روش آراستن ظاهر

در این زمینه به طور مثال مربی در برقرار کردن ارتباط تربیتی باید به آراستگی ظاهر بپردازد تا از عوامل ظاهری نفرت و گریز نیز تهی باشد آراستگی لزوما مرادف اشراف منشی نیست بلکه با سادگی نیز جمع می شود ظاهر آراسته آدمی، صفا و آراستگی باطنی را در پی می آورد

روش تزئین کلام

کلام آینه مفاهیم و معانی است این آینه هر چه مصفا تر باشد به همان میزان بر شفافیت و نفوذ مفاهیم و معانی خواهد افزود

۳-۲- مبنا: تاثیر روح در جسم

روح و جسم دو بعد وجودی انسان که ارتباطی متقابل و انکار ناپذیر دارند و در شرایطی در پرورش جسم می توان از طریق روان عمل کرد به طوری که پاک نگاه داشتن و تقویت روان آثار مثبت بر جسم خواهد داشت مثلا در اشاراتی درسرخنان حضرت علی قابل تامل می باشد که :



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

"آگاه باشید که فقر نوعی بلاست و سخت تر از تنگدستی بیماری تن است و سخت تر از بیماری تن بیماری قلب است آگاه باشید که همانا عامل تندرستی تن تقوای دل است" (حکمت ۳۸۸)

"کسی چیزی را در دل پنهان نکرد جز آنکه در لغزشهای زبان و رنگ رخسارش آشکار خواهد گشت" (حکمت ۲۶)

"سخن بگویند تا شناخته شوید زیرا که انسان در زیر زبان خود پنهان است" (حکمت ۳۹۲)
"انسان زیر زبان خود پنهان است" (حکمت ۱۴۸)

اصل: پرورش روح

طبق این ویژگی آنچه در باطن آدمی است، در ظاهر، نقش می آفریند و هر گاه رفتاری مطلوب در ظاهر کسی پدیدار نشد، می توان آن را ناشی از وضعیتی درونی دانست بر اساس این ویژگی، یکی از اصول تربیت باید ناظر به ایجاد تحول باطنی باشد. "کسی که نهان خود را اصلاح کند خدا آشکار او را نیکو گرداند و کسی که برای دین خود کار کند خدا دنیای او را کفایت فرماید و کسی که میان خود و خدا را نیکو گرداند خدا میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد" (حکمت ۴۲۳)

روش:

تبیین فکر

در این روش سعی بر آن است که تلقی آدمی از امور، دگرگون شود. ایجاد دگرگونی در تلقی افراد، از جمله لوازم قطعی تغییر رفتارها و اعمال آنهاست. بینش نوعی آگاهی عمیق و گسترده است و از این رو آدمی را با واقعیت مورد نظر کاملا در می پیوندد. حضرت امیر(ع) در سخنی بیان نموده است که اساسا خدا را از طریق نفوذ قدرت او در سطحی فراتر از توان آدمی بازشناخته است "عرفت الله سبحانه بفسخ العزائم وحل العقود ونقض الهمم" "خدا را چنین شناختم که مشاهده کردم عزمهای جزم آدمیان را در هم می شکند و گره های کور ناگشودنی آنان را می گشاید و اهتمام آنان را زایل می کند" (کلمات قصار، ۲۵۰)

"دار بالباء محفوظه" "دنیا سرای الم. از آن رو که آن را با بلا پیچیده اند" (خطبه ۲۲۶) از این رو دریافتن اینکه دنیا سرای امل است و دانستن اینکه در زورق آرزو پیچیده شده است انسان را در معامله هوشیار می کند تا برای آن بهای گزاف نپردازد و جلوه های آن را به جد نگیرد. بنابراین دادن آگاهی و روشن ساختن افکار افراد از ناآگاهیها می تواند تغییر داده و هدایت کننده اعمالشان باشد.

تاکید بر ایمان

روش دعوت به ایمان، ناظر به ایجاد تحولی باطنی است و هرگاه چنین تحولی رخ دهد، آثار آن بر ظاهر آدمی و اعمال وی پدیدار خواهد شد روش حاضر اساس به تحول باطنی معطوف است ایمان در این مرحله به "قلب" داخل می شود و در مرحله دیگر در آن ثابت می گردد. "هیچ شرافتی برتر از اسلام و هیچ عزتی گرمی تر از



دانشگاه علمی کاربردی استان گیلان

مجموعه علمی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

تقوا و هیچ سنگری نیکوتر از پارسایی و هیچ شفاکننده ای کارساز تر از توبه و هیچ گنجی بی نیاز کننده تر از قناعت و هیچ مالی در فقر زدایی از بین برنده تر از رضایت دادن به روزی نیست" (حکمت ۳۷۱)

۲-۴- مبنا: تاثیر شرایط بر انسان

تربیت انسانها در یک جنبه به شرایط مرتبط می گردد چنان که محیط جغرافیایی، اجتماعی، اقتصادی ناگزیر فرد را تحت تاثیر قرار می دهند. "سرزمین شما به آب نزدیک و از آسمان دور است عقل های شما سست و افکار شما سفیهانه است پس شما نشانه ای برای تیرانداز و لقمه ای برای خورنده و صیدی برای صیاد می باشید" (خطبه ۱۴)

اصل: اصلاح شرایط

اصل حاضر بیانگر آن است که برای زدودن پاره ای از حالات و رفتارهای نامطلوب و نیز برای ایجاد حالات و رفتارهای مطلوب در انسان باید به دستکاری شرایط محیطی او برخاست" ای فرزند من از تهیدستی بر تو هراسناکم از فقر به خداپناه ببر که همانا فقر دین انسان را ناقص و عقل را سرگردان و عامل دشمنی است" (حکمت ۳۱۹) "بردباری و تحمل سختی ها ابزار ریاست است (حکمت ۱۷۶)

روش :

تربیت جنسی

زمینه سازی در تربیت جنسی مساله ازدواج و تشکیل خانواده آن قدر اهمیت دارد که علمای مذاهب، جامعه شناسان، حقوقدانان، روان شناسان، علمای تعلیم، تربیت زیست شناسان و کسانی که در زمینه فرهنگ جهانی و فرهنگ قومی و قبیله ای و علوم اقتصادی و سیاسی مطالعه و تحقیق می کنند بخش مهمی از مطالعات و تحقیقاتشان مستقیم یا غیر مستقیم به امور ازدواج جوانان اختصاص دارد اکنون جهان شاهد بروز و ظهور بیماری مهلک و کشنده و نابود کننده آدمیان به نام ایدز است و پزشکان به شدت مشغول مطالعه راههای مبارزه با بیماریهای ناشی از مقاربتهای غیر صحیح جنسی و فحشا هستند و هنوز نتوانسته اند آثار شوم سوزاک و سفلیس را بر طرف کنند این بیماری بدون آنکه مرز و تمدن بشناسد بشریت و خانواده ها را به خطر اندازد همه خیر خواهان بشر و پزشکان متفق القولند که غرق شدن در منجلاب بی غفلیتی و آزادی های جنسی موجب پیدایش این بیماری شده است ازدواج پیوستگی عقل و روح و جسم مرد و زن با یکدیگر است تمایلات جنسی جزو اساسی یک ازدواج کامل هستند و ضرورت دارند انسان ترکیبی از جسم و روان است جسم بیمار می شود و برای بهبود آن همواره دانشمندان به مطالعه و تحقیق پرداخته اند حتی برای اجزای بدن مانند گوش دندان و بینی و حلق افرادی متخصص و فوق تخصص هستند بیماری جسم ترحم آور است به محض اینکه کسی آسیب ببیند همه افراد تلاش می کنند تا او را به مرکز درمانی منتقل کنند ازدواج امری است که فوق العاده بر بهداشت جسم و روان تاثیر می گذارد (خالقی، ۱۳۸۲) غریزه جنسی یکی از غرایز نیرومند و حساس انسان می شود این غریزه برای انسان زندگی ساز است و در حیات روانی و جسمانی او تاثیرات خوب یا بدی خواهد داشت بسیاری از اعمال



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

ورفتار وحتى بیماریهای جسمانی و روانی انسان از این غریزه مایه میگیرد اگر پرورش عاقلانه و درستی داشته باشد زندگی را قرین خوشی و آسایش می گرداند اگر از طریق افراط یا تفریط واقع شود ممکن است صدها ضایعه جسمانی و روانی به دنبال بیاورد و زندگی دنیا و آخرت انسان را (ثابت، ۱۳۸۲) "غیرتمند هرگز زنا نمی کند" (حکمت ۳۰۵)

تغذیه مناسب

شکی نیست که اگر جسمی به علت سوء تغذیه رنجور شود قدرت تفکر و تعقل از انسان سلب می شود و اراده اش ضعیف می گردد سوء تغذیه چهره های شاداب را زرد و جسمهای نیرومند را ناتوان میکند مردمی که جسم فکر و روحشان بیمار شد آماده پذیرش هر گونه تسلط بیگانگان و چپاولگران از خدا بی خبر می شوند (حکیم، ۱۳۶۳) درست تغذیه کردن از جانب ائمه هم مورد توجه قرار گرفته است مثلاً پیامبر می فرماید "نوشیدن آب بعد از غذای چرب بیماری می آورد" (سفینحه البحار جلد ۲)

مواد غذایی فاسد و تقلبی یکی از علل ازدیاد و شیوع بیماریهای دستگاه گوارش می باشد هر ماده غذایی که وارد بدن می شود برای سلامتی و تامین انرژی و قوای فعاله زندگی طبیعت بشر راهی طولانی طی می کند که توجه بدان در مسائل هضم و سود و زیان مواد غذایی بسیار مناسب می باشد مثلاً ساعت غذا و به موقع صرف کردن امری است که در سلامت و هضم غذا تاثیرش مسلم و برای همه تجربه و آزمایش گردیده است دانستن این که معده انسان دارای حد و گنجایشی است و این که بیش از ظرفیت و گنجایش غذا خوردن مانع سلامتی می شود و یا وقتی که بیش از حد لزوم در مصرف آشامیدنیها و مواد آبی زیاد روی کرده نه تنها موجب سوء هضم می گردد بلکه اتساع معده را زیاد و ممکن است خود را دچار بیماریهای اثنی عشری یا روده و دوازدهه می نماید غذایی که خوب پخته نشده است به آسانی هضم نمی گردد و نیز غذاهای بسیار چرب و نانهای خمیر و غذاهای که حجم زیادی را می گیرد باعث سوء هضم می گردد کسانی که اعتیاد به الکل دارند و یا بر اثر اعتیاد به مواد مخدرگاهی آن را به صورت خوراکی مورد استفاده قرار می دهند و یا بعضی داروهای شیمیایی و مانند آسپرین که در ظاهر به علت بی اشتهایی باعث تحریک نمی شوند ولی اگر بدانیم که معده و دستگاه گوارش چقدر حساس و ظرفیت است آن وقت بر اثر مداوم و تحریک الکل در روی آن پی می بریم (حاجبی، ۱۳۵۰)

پیامبر می فرماید: اللهم بارک لنا فی الحبز ولا تفرق بینا و بینة فلولوا الخبز ما صمنا ولا صینا ولا ادنیا فرائض ربنا "خدایا برای ما در نان برکت قرار ده و میان ما و آن جدایی میانداز چه اگر نان نبود نیروی نماز خواندن روزه گرفتن و ادای واجبات پروردگاران را نداشتیم" (وافی جزء ۱۱)

پیشوایان دینی ما از یک طرف مردم را به عبادت و مراسم مذهبی و از سوی دیگر به بهره برداری از لذایذ حلال و مشروع بهداشت نظافت و آفات آن آشنا کرده اند و در زمانی که اطلاعات پزشکی نبود مردم را در این زمینه روشن کرده اند مثلاً: امام صادق می فرماید "اگر مردم فواید سیب را بدانند بیماران خود را جز با آن معالجه نمیکنند" (وافی جزء ۱۱)



دانشگاه سیدالشهدا بروجرد

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

پیامبر: "خربزه پیش از غذا بدن را می شوید ومرض را ریشه کن می کند"
 امام صادق: "به بیماران مبتلا به تب سیب بخورانید زیرا برای آنان چیزی سودمند تر از سیب نیست"
 "عسل بلغم را آب می کند"
 "کاهو خواب آور و برای هضم غذا مفید است"
 "پیاز لثه را محکم پشت را قوی وپوست بدن را لطیف می کند"
 پیامبر "کدو غم واندو را برطرف می کند"
 موسی کاظم "آلوی تازه حرارت را فرو می نشاند وصفرا تسکین می دهد"(حکیم، ۱۳۶۳)
 علاوه بر اینها اسلام یک سری از اصول را برای صحیح مصرف کردن غذا ارائه داده است که به مواردی از آن اشاره می گردد:

- ۱- پیش از غذا خوردن دستها را بشوید
- ۲- پس از غذا دستها را بشوید
- ۳- میوه را با پوست بخورید
- ۴- بر سر سفره سبزی خوردن باشد
- ۵- غذای داغ نخورید وبگذارید تا خنک شود
- ۶- پر خوری مکنید
- ۷- شب غذای سبک بخورید
- ۸- بعد از غذا خوردن دهانتان را بشوید (حکیم، ۱۳۶۳)

در واقع غذا برای ادامه زندگی وتامین حرارت بدن و رشد و نمو دوران کودکی و هم چنین برای مبارزه با بیماریها لازم است وتغذیه مناسب در سلامت بدن وتولید نیرو وانرژی لازم برای کار مفید روزانه وفعالیتهای روزانه وفعالیتهای فکری وعضلانی بسیار مناسب است حتی در رشد و نمو سلولهای عصبی ومغزی نیز دخالت دارد و به طور کل نتیجه تجربیات علمای تغذیه نشان داده است که افراد واجتماعاتی که غذای مناسب وبهتری مصرف کرده اند از لحاظ نوع کار و مقدار کار نتیجه کارشان بهتر از کسانی است که به تغذیه بد زندگی می کنند (نوابی نژاد، ۱۳۴۲)

۳-نتیجه گیری:

با توجه به مطالب نوشته شده دراین مقاله تلاش گردید تا به تبیین و بررسی تربیت جسمانی در سخنان حضرت علی(ع) پرداخته شود براین اساس با توجه به محتوای موجود روشهای تربیت جسمانی را به دو صورت مستقیم وغیر مستقیم مورد بررسی قرار گرفت روشهای مستقیم شامل کنترل تغذیه، ورزش، کار، آراستگی ظاهر، تزئین کلام، تغذیه مناسب می باشند که در آنها جسم خود به طور مستقیم درگیر تربیت می شود واز نتایج تربیتی بهره مند می گردد در روشهای غیر مستقیم که شامل موارد تظاهر به فعل، روزه،



دانشگاه سیستان و بلوچستان

مجموعه ی علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان :

همایش روش های کاربردی آموزش در اسلام، خرداد ماه ۱۳۹۲

نماز، تبیین فکر، تاکید بر ایمان، تربیت جنسی می گردد جهت تربیت جسم از واسطه استفاده می گردد به صورتی که خود جسم مستقیماً درگیر نمی گردد بنابراین با توجه به آنچه که دریافت شد مشخص گردید که کتاب ارزشمند نهج البلاغه که شامل سخنان گهر بار حضرت علی (ع) می باشد در زمینه های مختلف برای انسانها درس آموزی دارد به عبارت دیگر یعنی حضرت جنبه های مختلف تربیت مثل تربیت اجتماعی، سیاسی، دینی، فلسفی و... را در این کتاب ذکر نموده است تربیت جسمانی هم یکی از جنبه های مورد بررسی در این کتاب است که با توجه به مطالب و مواردی که ما استخراج نمودیم به نتایج ارزشمندی به این ترتیب دست یافتیم :

- اسلام و نهج البلاغه علاوه بر ارزش برای بعد روحانی انسان به بعد جسمانی هم اهمیت داده است
- صحت و سلامتی انسان بسیار ارزشمند شمرده شده است
- جسم به منزله یاریگری برای روح است که به وسیله آن طی طریق نمایند
- رابطه متقابل و تنگاتنگی بین ابعاد وجودی انسان وجود دارد
- در تمام احکام و مواردی که در قرآن و سنت بیان شده مثل روزه، نماز، کار و... فواید بسیار نهفته است و بسیار جنبه ها همانند تربیت جسمانی در آنها مورد توجه قرار گرفته است
- برای رسیدن به هر هدفی اسلام راهکارها و روشهای آن را ذکر کرده است. و در پایان این نکته قابل ذکر است که چه بسیار نکته های ارزشمند دیگری که در این کتاب ارزشمند نهفته می باشد و کمک پژوهشگران توانا را می طلبد تا روشنگر راه رهروان طریق گردد.

۴- منابع

- پاینده ابوالقاسمی (۱۳۶۵) ترجمه نهج الفصاحه: انتشارات دارالفکر
- ثابت، حافظ (۱۳۸۳) تربیت جسمانی، معرفت، سال ۱۲، شماره ۶.
- حاجبی، محمد حسین، (۱۳۵۰). جسم و جان، تهران: نشر زوار.
- حکیم، محمد تقی (۱۳۶۳) خوردنی ها و آشامیدنیها از نظر پیشوایان دین، تهران: انتشارات اسلامی.
- خالقی، رحمت الله (۱۳۸۲) از دواج و بهداشت روانی، معرفت: سال دوازدهم، شماره اول، فروردین.
- نهج الفصاحه
- دشتی، محمد. نهج البلاغه، قم: انتشارات لقمان
- دیباجی، سید محمد علی (۱۳۷۹). نقد و بررسی تطبیقی رابطه نفس با بدن از دیدگاه ملاصدرا و فلاسفه دکارتی، پایان نامه، راهنما: غلامحسین ابراهیمی دینافی، تربیت مدرس، رشته فلسفه اسلامی.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، دارالکتب: بیتا
- موسوی راد، لاهیجی (۱۳۷۴). روزه درمان بیماریهای روح و جسم، تهران: انتشارات: اسلامی.
- میرزا محمدی، محمد حسن (۱۳۸۴) فارابی و تعلیم و تربیت، تهران: انتشارات یسپرون.



-نوابی نژاد، عفت، (۱۳۴۲) تغذیه و تاثیر آن در سلامت و بهداشت. تهران: امیر کبیر