

روش‌های تربیت جسمانی در قرآن کریم

عنایت شریفی*

استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران
(تاریخ دریافت: ۹۰/۱۱/۱۰ تاریخ تصویب: ۹۱/۰۱/۱۰)

چکیده

یکی از ابعاد تربیت در نظام تربیتی قرآن کریم، تربیت جسمانی است. در این مقاله تلاش شده است روش‌ها و اهداف تربیت جسمانی از منظر قرآن کریم مورد بحث و بررسی قرار گیرد که مهم‌ترین این روش‌ها، عبارتند از: رعایت نظافت و بهداشت، تغذیه سالم و کافی، ممنوعیت اسراف، ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی و خبیث همانند خون، مردار، گوشت خوک، شراب و...، ترغیب و تشویق به ورزش و تفریحات سالم، روزه گرفتن و تعدیل غرایز که مهم‌ترین آنها غریزه جنسی است و با اموری نظیر ازدواج، حیا، عفت و پاکدامنی، غیرت، پرهیز از چشم‌چرانی و خلوت‌گزینی، قابل تربیت است. از مهم‌ترین اهداف تربیت جسمانی، قدرت انجام عبادت و پرستش خدا، خدمت به خلق و افراد جامعه، داشتن طراوت و سرزندگی، کسب کرامت‌های اخلاقی و تحصیل و حفظ عافیت و سلامت جسم را می‌توان برشمرد.

کلیدواژه‌ها: تربیت، تربیت جسمانی، قرآن، روش‌های تربیت، اهداف تربیت، تربیت جنسی.

*. E-mail: enayat.sharifi@yahoo.com

مقدمه

تربیت در لغت از ماده ربو و در باب تفعیل به معنای زیادت و فزونی می‌باشد (راغب اصفهانی، بی‌تا: ماده ربو) و در اصطلاح تعاریف گوناگونی از آن ارائه شده که کامل‌ترین و جامع‌ترین آنها عبارت است از فعالیتی منظم و مستمر در جهت کمک به رشد جسمانی، شناختی، اخلاقی، اجتماعی و عاطفی افراد به گونه‌ای که نتیجه آن در شخصیت مربی به ویژه در رفتارهای او ظاهر خواهد شد (حاجی ده آبادی، ۱۳۷۹: ۱۲).

براساس این تعریف، انسان دارای ابعاد و جنبه‌های عقلانی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و جسمی هستند و چنان به هم وابسته‌اند که رشد یکی بدون دیگری امکان پذیر نخواهد بود.

روش‌های تربیتی

مراد از روش‌های تربیتی، شیوه‌ها و رفتارهایی است که مربی جهت تحقق بخشیدن به اهداف تربیتی، به کار می‌بندد (همان). یکی از ابعاد نظام تربیتی، تربیت جسمانی یا بدنی است و آن عبارت است از فراهم آوردن وسایل مادی از قبیل خوراک، پوشاک، وسایل بهداشتی و ورزشی تا موجب رشد و نمو جسم انسان گردد تا بتواند کارهای گوناگونی را انجام دهد و در برابر امراض و بیماری‌ها مقاومت کند (حسینی ادیبانی، ۱۳۷۵: ۲۳).

در این پژوهش تلاش شده است که به پرسش‌های زیر درباره تربیت جسمانی از منظر قرآن کریم پاسخ داده شود:

۱. روش‌های تربیت جسمانی از منظر قرآن کدام است؟
۲. اهداف تربیت جسمانی در نظام تربیتی اسلام چیست؟
۳. روش‌های تعدیل و تربیت غریزه جنسی از منظر قرآن کدامند؟

اهمیت نیرومندی و سلامتی جسم در قرآن

قرآن به نیرومندی و سلامتی جسم، بدن و رشد آن اهمیت داده است و در موارد متعددی به آن اشاره کرده است:

«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ» هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان]، آماده سازید! و (همچنین) اسب‌های ورزیده (برای میدان نبرد) تا به وسیله آن، دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید» (انفال: ۶۰).

در این آیه از مسلمانان می‌خواهد که نیرومند و تندرست باشند تا در برابر کفار مقاومت و ایستادگی کنند و آنان را از تجاوز به حریم اسلام بترسانند. در جای دیگر نیروی بدنی را که با سلامت نفس و اخلاق پسندیده همراه باشد، ستوده است:

«قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ» یکی از آن دو (دختر) گفت: پدرم! او را استخدام کن، زیرا بهترین کسی را که می‌توانی استخدام کنی آن کسی است که قوی و امین باشد» (و او همین مرد است) (قصص: ۱۶).

از نظر برخی از مفسران، در این آیه دختر حضرت شعیب، قوت او را به هنگام کنار زدن چوپان‌ها از سر چاه برای گرفتن حق این مظلومان و کشیدن دلو سنگین یک تنه از چاه فهمیده بود (قمی، ۱۴۰۴: ۲، ۱۳۸؛ نمونه، ۱۳۷۷: ۱۶، ۶۴).

قرآن کریم نیز در مقام مدح و فضیلت طالوت در علم و سلامت و نیرومندی جسم او را از امتیازات و کمال او می‌شمارد:

«وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا 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 وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ و پیامبرشان به آنها گفت: «خداوند (طالوت) را برای زمامداری شما مبعوث (و انتخاب) کرده است. «گفتند: «چگونه او بر ما حکومت کند، با اینکه ما از او شایسته‌تریم، و او ثروت زیادی ندارد؟!» گفت: «خدا او را بر شما برگزیده، و او را در علم و (قدرت) جسم، وسعت بخشیده است. خداوند ملکش را به هر کس بخواهد، می‌بخشد و احسان خداوند وسیع است و (از لیاقت افراد برای منصب‌ها) آگاه است» (بقره: ۲۴۷).

از این رو اسلام برای تأمین سلامتی و پیش‌گیری از بیماری‌ها، روش‌ها و قوانینی وضع کرده که گذشت قرن‌ها، حقایق نهفته آن را آشکار ساخته است.

روش‌های تربیت جسمانی

مهم‌ترین روش‌های تربیت جسمانی عبارتند از:

۱. رعایت نظافت و بهداشت

رعایت طهارت و پاکیزگی در جمیع شئون زندگی از زیبایی‌های دین اسلام است که در قرآن کریم و سخنان پیشوایان معصوم (ع) بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. خدای تعالی می‌فرماید:

«قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؛ بگو،

ای پیامبر، چه کسی زینتی را که خداوند برای بندگانش پدید آورده و

روزهای پاکیزه را حرام کرده است» (اعراف: ۱۵).

و نیز می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ؛ خداوند، توبه‌کنندگان را دوست دارد، و پاکان را (نیز) دوست دارد» (بقره: ۲۲۲)

و نیز می‌فرماید:

«وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ الرُّجُزَ فَاهْجُرْ؛ و لباست را پاک کن، و از پلیدی دوری کن» (مدثر: ۴-۵).

قرآن به همه فرزندان آدم دستور می‌دهد:

«يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ؛ ای فرزندان آدم، زینت خویش را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید» (اعراف: ۳۱).

این آیه می‌تواند اشاره به زینت‌ها و آراستن جسمانی باشد که شامل پوشیدن لباس پاک و زیبا، شانه زدن موها، استفاده از عطر و بوی خوش و هم شامل زیبایی‌های معنوی یعنی صفات انسانی و الهی باشد.
رسول خدا (ص) فرمود:

«النظافه من الايمان؛ طهارت نیمی از ایمان است» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۲، ۲۹۱).

نیز فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ...؛ خداوند پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد، تمیز است و دوستدار تمیزی می‌باشد» (ترمذی: ۵، ۱۱۱).

در آیین زیبای اسلام، دستوراتی که درباره وضو و غسل که با روش خاصی انجام می‌پذیرند، یکی از راه‌های تمیزی و پاکیزگی می‌باشد و از همین باب

است دستوراتی که درباره بهداشت هر عضوی از اعضا همانند دهان و دندان از سوی پیشوایان معصوم (ع) وارد شده است، چنان که رسول خدا (ص) در این باره می‌فرماید:

«اگر به خاطر سختی و دشواری بر امتم نبود، بی‌تردید مسواک کردن را به همراه هر نماز بر آنها واجب می‌نمودم» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۷۶، ۱۲۶، ح ۳).

۲. تغذیه سالم و کافی

یکی دیگر از روش‌های تربیت صحیح و سلامت جسم در نظام تربیتی قرآن کریم، توجه به تغذیه است که در موارد فراوانی به استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های پاکیزه، فرمان می‌دهد.

«یا ایهاالذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از غذاهای حلال و پاکیزه که ما نصیب شما کرده‌ایم، بخورید» (بقره: ۱۷۲).

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا؛ ای مردم! از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید» (بقره: ۱۶۸).

«قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ؛ بگو چه کسی زینت‌هایی را که برای بندگان خود آفریده و روزی پاکیزه را حرام کرده است» (بقره: ۳۰).

۳. ممنوعیت اسراف در غذا

در اسلام یکی از راه‌های عمومی برای پیشگیری از بیماری‌ها این است که دستور داده شده در امر تغذیه میانه روی و اعتدال را حفظ کنند و اسراف و زیادی روی نداشته باشند و از پرخوری پرهیز نمایند:

«کَلُوا و اشْرَبُوا و لَا تُسْرِفُوا، اِنَّهُ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِینَ؛ بخورید و بیاشامید و زیاده روی نکنید همانا خداوند زیاده روی کنندگان را دوست ندارد» (اعراف: ۳۱).

این کلام بسیار کوتاه و سودمند، اساس بهداشت و اصل پیش‌گیری از بیماری است و هر کس به آن عمل کند، سلامت خود را بیمه کرده است.

۴. ممنوعیت غذاهای غیربهداشتی و خبیث

خبثت به چیزهایی گفته می‌شود که پلید است یعنی امور پست و فاسد و متعفن است به گونه‌ای که طبع انسان آنها را نمی‌پسندد. «و یُحَلِّلُ لَهُمُ الطَّیِّبَاتِ و یُحَرِّمُ عَلَیْهِمُ الْخَبَائِثَ؛ رسول بر آنان هر غذای پاکیزه و مطبوع را حلال و هر چیز پلید و منفور را حرام می‌گرداند» (اعراف: ۱۵۲) که در ادامه به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

۱، ۲ و ۳: خون، مردار (میته) و خوک

در قرآن کریم صریحاً اشاره شده است که:

«قُلْ لَا أُجِدُّ فِی مَا أُوحِيَ إِلَیَّ مُحَرَّمًا عَلَی طَاعِمٍ یَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ یَكُونَ مَیْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزیرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلٌ لِّغَیْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَیْرَ بَاغٍ وَ لَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِیمٌ؛ بگو: در آنچه بر من وحی شده، هیچ غذای حرامی نمی‌یابم بجز اینکه مردار باشد، یا خونی که (از بدن حیوان) بیرون ریخته، یا گوشت خوک- که اینها همه پلیدند- یا حیوانی که به گناه، هنگام سر بردن، نام غیر خدا [نام بتها] بر آن برده شده است. « اما کسی که مضطر (به خوردن این محرّمات) شود، بی‌آنکه خواهان لذت باشد و یا زیاده روی کند (گناهی بر او نیست) زیرا پروردگارت، آمرزنده مهربان است» (انعام: ۱۴۵).

نیز می‌فرماید:

«حَرَّمَ عَلَیْكُمْ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ؛ خداوند مردار و خون و گوشت خوک را بر شما حرام کرده است» (بقره: ۱۷۳؛ نحل: ۱۱۵).

امام رضا (ع) در مورد حرمت نوشیدن خون می‌فرماید:

«خوردن خون، آدمی را بد اخلاق می‌کند و قساوت قلب می‌آورد، عطوفت را کم می‌کند تا جایی که خونخوار چنان خطرناک می‌شود که ممکن است پدر، دستش را به خون فرزند، آلوده کند یا اینکه فرزند به قتل پدر خویش همت گمارد و چه بسا دوستی، رفیق و همراه خود را از پای در آورد» (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۶، ۳۱۱، ح ۳).

به هر حیوانی که به دستور شرع ذبح نشده باشد، یا آن که خود به خود مرده باشد، میته (مردار) گویند که نجس و خوردن گوشتش حرام است. شخصی از امام رضا (ع) علت حرام بودن میته را سؤال نمود، آن حضرت در جواب نوشتند:

«حرام شدن مردار برای آن است که باعث فساد بدن‌هاست و نیز برای این است که باعث ایجاد صفراء و بدن را بدبو می‌سازد».

میته باعث بد اخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب و از بین رفتن مهر و عطوفت می‌شود تا آنجا که نمی‌توان در مورد شخصی که گوشت مردار می‌خورد، از کشتن فرزند و پدر و رفیق خود ایمنی باشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶: ۱۶۵).
خوک از کثیف‌ترین و آلوده‌ترین حیوانات می‌باشد و در بی‌بندباری در مسایل جنسی و بی‌غیرتی معروف و ضرب‌المثل است و این صفات، خواهی و نخواهی بر اثر خوردن گوشت خون در اشخاص پیدا خواهد شد.

زیان‌هایی که از خوک و مصرف گوشت آن به انسان می‌رسد بر کسی پوشیده نیست و همه پزشکان و زیست‌شناسان به آن اعتراف دارند. از مهم‌ترین بیماری جسمی می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

الف) بیماری «تریچینوز» (Trichinase) که از کرم «تریچین» یا «تریکین» به وجود می‌آید و در کشورهایی که گوشت خوک مصرف می‌شود فراوان است و در کشورهای اسلامی که گوشت خوک حرام است هرگز دیده نمی‌شود.

ب) بیماری لادرری (Ladriere): از خطرناک‌ترین بیماری‌هایی است که با خوردن گوشت خوک بر انسان عارض می‌شود، عامل این بیماری تنیا یا کرم کدو است. این بیماری در کشورهایی همانند آلمان که مصرف گوشت خوک مصرف می‌کنند فراوان است.

افزون بر دو بیماری مذکور، گوشت خوک، دیر هضم است و معده را سخت دچار زخم می‌کند و بیشتر بر اثر خوردن گوشت آن، نوعی مسمومیت پدید می‌آید که آن را «بوتولیسم» (Botulism) می‌گویند (ر. ک: صانعی، ۱۳۸۵: ۲۵۲).

مطالعات دانشمندان بعد از قرن‌ها درباره این حیوان و پیدا کردن چندین نوع میکروب در گوشت، یک نوع معجزه قرآن مجید است که از قرن‌ها قبل خوردن گوشت خوک را حرام فرموده است.

۴. شراب (خمر)

خمر به معنای پوشش است و هر چیزی که چیز دیگری را بپوشاند و مخفی کند، خمار گویند و در اصطلاح شریعت به هر مایع مسکر (مست‌کننده) خمر گفته می‌شود، خواه از انگور گرفته باشد یا از کشمش و خرما باشد و هر نوع مشروب الکلی را شامل می‌شود که از دیدگاه قرآن حرام و نجس می‌باشد.

حرام بودن و نجاست شراب و سایر مسکرات از جهاتی قابل بررسی است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأُزْجَامُ رِجْسٌ
مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ
يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ

ذِكْرِ اللَّهِ وَ عَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! شراب و قمار و بتها و ازلام [نوعی بخت‌آزمایی]، پلید و از عمل شیطان است، از آنها دوری کنید تا رستگار شوید! شیطان می‌خواهد به وسیله شراب و قمار، در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند، و شما را از یاد خدا و از نماز باز دارد. آیا (با این همه زیان و فساد، و با این نهی اکید) خودداری خواهید کرد؟! (انعام: ۹۱-۹۲).

آثار شراب خواری

امام صادق (ع) فرمود: «... چرا که شراب برایش ریشه بدن پدید می‌آورد و مردانگی و انصاف و مروتش را نابود می‌کند، شراب است که شراب خوار را وادار بر جسارت بر نزدیکان و اقوام و خویشان و خونریزی و زنا می‌نماید، و او را چنان بر گناه جسور می‌کند که از خونریزی و زنا باک ندارد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۹: ۱۳۳، ح ۲۱).

از آثار زیان بار شراب از نظر علم پزشکی می‌توان موارد ذیل را برشمرد:

۱. اعتماد به الکل موجب ابتلا به بیماری‌های عصبی می‌گردد.
۲. از همان ابتدای ورود به دستگاه گوارش، بیماری‌هایی مانند التهاب مری، استفراغ‌های شدید خونی، سرطان مری، زخم معده، التهاب لوزالمعده، بیماری‌های کبدی را به ارمغان می‌آورد.
۳. در ایجاد بیماری‌های قلبی از جمله ضعف ماهیچه‌های قلب، نارسایی‌های قلبی مادرزادی کودکان نقش دارد.
۴. در فعالیت‌های جنسی، میل جنسی را افزایش می‌دهد ولی موجب کاهش توان انجام فعالیت‌های جنسی می‌شود. علاوه بر این موجب ایجاد نارسایی در رفتارهای جنسی زنان می‌شود و دگرگونی‌هایی را در نطفه به وجود می‌آورد که باعث تولد کودکان ناقص‌الخلقه می‌شود.

۵. الکل یکی از علل پنج‌گانه اصلی ابتلا به سرطان مغز است (صانعی، ۱۳۸۵: ۲۷۱ - ۲۷۷).

۵. سگ

در اسلام سگی که در خشکی زندگی می‌کند نجس العین و همه اجزای آن حتی اجزایی همچون ناخن، مو و آب دهانش که دارای حیات نیست نیز نجس است و به هیچ روی پاک نمی‌شود و نگهداری آن جایز نیست، مگر برای رفع نیاز همچون شکار، نگهداری گله، کشاورزی و... .

برخی بیماری‌هایی که از سگ به انسان سرایت می‌کنند، از این قبیل‌اند:
 ۱. بیماری‌های پوستی: جرب، کچلی و سایر بیماری‌های جلدی و نیز انواع شپش و پشه.

۲. هاری: از خطرناک‌ترین بیماری‌های سگ است که اگر به سرعت جلوگیری نشود، پس از مدتی در حدود چهل روز، انسان را به فجیع‌ترین وضعی می‌کشد.
 ۳. کرم کدوی سگ: کرم کدوی سگ یا کسیت هیداتیک در اثر نوعی از کرم کدو به وجود می‌آید.

این کرم با غذا وارد معده انسان می‌شود و با جریان خون به کبد، ریه، انساج و اعضای دیگر رفته و تولید کیسه اکینوкок می‌کند، پیوسته بزرگ می‌شود و در چند سال به بزرگی سر آدمی می‌رسد.

۴. سل: یکی از دانشمندان بزرگ فرانسه به نام «نوکار»^۱ ثابت کردند مرض سل از انسان به سگ و از سگ به انسان سرایت می‌کند و نیز نشان داده که سگ‌های جوان شهری زیاد به بیماری سل مبتلا می‌شوند و بر این باور است که اگر سگی در خانه یک نفر مسلمان باشد برای نام آن محله، بلکه نام آن شهر خطرناک است.

در احکام اسلام آمده است اگر سگ ظرفی را زبان بزند، آن ظرف را باید هفت بار شست که نخستین بار آن با خاک است. این همان سخنی است که دانشمندان پس از قرن‌ها به آن رسیده‌اند. یکی از دانشمندان فرانسوی کشف کرد که اگر سگی ظرفی را زبان بزند و آن را آلوده به میکروب کند، تنها چاره نابودی این میکروب خاک است و باید ظروف را خال مال کرد (صانعی، ۱۳۸۵: ۲۴۹-۲۵۳).

اینجاست که باید بفهمیم آنچه را که اسلام و پیامبر اسلام بیان کرده است، از راه رابطه با مبداء و با الهام پروردگار بوده است که بعد از گذشت چهارده قرن بشر به آن رسیده است.

نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت

به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد

ورزش و تفریحات سالم

از قوانین و دستورات دیگر دین اسلام برای تندرستی و سلامتی، ایجاد نیرومندی و تقویت نیروی جسمانی است که اسلام برای تقویت آن به ورزش و سرگرمی‌های سالم و سودمند همانند اسب سواری، تیر اندازی، شنا، پیاده روی و کوهنوردی دستور داده است:

رسول خدا (ص) فرمود:

«عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرَّمْيَ وَ السَّبَّاحَةَ؛ تیراندازی و شنا را به فرزندان خود بیاموزید» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵: ۱۹۴).

در حدیثی آمده است که امام صادق (ع) شخصاً در مسابقه تیراندازی حاضر می‌شد و در شرط بندی شرکت می‌کرد (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۳: ۳۴۸).
از مالک پرسیدند: آیا در دوران پیامبر (ع) شرط بندی می‌کردید؟ گفت: بلی، آن حضرت بر اسبی که از آن وی بود شرط بندی کرد و در مسابقه برنده شد و از این رویداد خوشحال گردید» (میرزا حسن نوری، ج ۲: ۵۱۷).
درباره اسب سواری از پیامبر (ص) روایت شده:

همانا خداوند، نیرومند با تجربه را که در صحنه کارزار پیش قدم می‌شود، پیوسته با دشمنی مبارزه می‌کند و بر اسب قوی آزموده سوار می‌شود، دوست دارد (ابن منظور، ۱۴۰۵: ماده تمود).

دکتر ارنست فروم، رئیس جامعه پزشکان آلمان فدرال می‌گوید:

«پیاپیاده‌روی بهترین وسیله تندرستی جامعه است و از تمام کمک‌های بهداشتی و حتی از ساختن بیمارستان‌ها و آسایشگاه‌ها برای ملت سودمندتر است».

امام صادق (ع) فرمود:

شادابی در ده چیز است: راه رفتن، سواری کردن، خود را در آب فرو بردن [شنا کردن] و نگاه کرده به سبزه و ... (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱، ۳۵۰).

۷. روزه گرفتن

در قرآن و روایات تعبیرات متعددی از روزه شده است و گاهی به‌عنوان صبر از آن یاد شده است، چنان که فرمود:

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ از صبر و نماز یاری جوئید (و با استقامت و مهار هوس‌های درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید) و این کار، جز برای خاشعان، گران است» (بقره: ۴۵).

روزه غالباً با واژه‌های صوم و صیام بیان شده است، چنان که در اصل مشروعیت آن می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد تا پرهیزکار شوید» (بقره: ۱۸۴).

از مهم‌ترین آثار روزه، صحت و سلامت بدن است. رسول خدا (ص) فرمود:

«صوموا تصحوا؛ روزه بگیرید تا سالم بمانید (مجلسی، ۱۴۰۳، ۹۶: ۲۵۵).
در علم پزشکی ثابت شده است که روزه در سلامتی بدن اثر بخصوصی
دارد و نود در صد امراض را از این راه معالجه می‌نمایند».

۸. تعدیل غرایز

بی‌تردید در انسان غرایزی چون حب الذات، جمع مال، تغذیه، غریزه جنسی و... وجود دارد و اعتدال در آنها در پرورش جسم و در حفظ سلامتی آن، تأثیر گذار است و افراط و تفریط در این امور، موجب فرسایش سریع و شکستگی و پیری زود رس می‌گردد. . . که مهم‌ترین آنها غریزه جنسی است که در نظام تربیتی قرآن و اسلام، برای هدایت و تربیت صحیح آن روش‌هایی ارائه شده است که مهم‌ترین آنها در ادامه مطرح می‌شود.

الف) ازدواج

دین اسلام که دین اعتدال و هماهنگ با عقل و فطرت است از یک‌سو، خواسته‌های غریزی و میل طبیعی انسان را سرکوب نکرد تا شاید پیامدهای ناگواری چون احساس محرومیت‌ها، ناراحتی‌های روحی و اضطراب‌های اجتماعی باشد و از سوی دیگر آن را کاملاً آزاد و رها نکرد تا نتیجه آن، آسیب‌دیدن بنیان‌های اخلاقی و اجتماعی، فروپاشی کانون خانواده، از میان رفتن اعتمادها و صمیمیت‌ها و... باشد. به همین دلیل است که مردان و زنان را به تحکیم و تقویت کانون خانواده ترغیب نموده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ
جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ
و از نشانه‌های خداوند آن است که برای شما از جنس خودتان همسرانی

آفرید تا با آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرارداد»
(روم: ۲۱).

مفسران گفته‌اند مقصود از مودت در این آیه، دوستی و محبت و منظور از رحمت نیز شفقت و مهربانی است. علامه طباطبائی درباره این آیه می‌نویسد:

«هر یک از زن و مرد به تنهایی ناقص و محتاج به دیگری است و از مجموع آن‌دو، یک واحد که توانایی زاد و ولد دارد، به وجود می‌آید، به دلیل همین نقص و احتیاج است که هریک از این‌دو، به سوی دیگری حرکت می‌کند و هرگاه به او رسید آرامش پیدا می‌کند، زیرا هر موجود محتاج نیز تمایل دارد احتیاج خویش را برطرف نماید (طباطبائی، بی‌تا: ۱۶، ۱۶۶).

نیز می‌فرماید:

«وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را. اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد، خداوند گشایش دهنده و آگاه است» (نور: ۳۲).

رسول خدا (ص) فرمود:

«هیچ بنایی در اسلام بنیان‌گذاری نشده که نزد خدا محبوب‌تر از ازدواج باشد» (حرعاملی، ۱۴۰۹: ۱۴).

همچنین فرمود:

«ازدواج سنت من است و هر کس از سنت من اعراض کند از من نیست»
(همان).

ایشان در جایی دیگر و در یک خطاب کلی به جوانان می‌فرماید:

«ای جوانان هرکدام که می‌توانید ازدواج کنید، زیرا ازدواج موجب عفت چشم و پاکدامنی می‌شود و هر کس که امکان ازدواج ندارد، برای فرونشاندن آتش شهوت خود، روزه بگیرد» (نوری، ج ۲: ۵۳۱).

ب) حیا

حیا در لغت به معنای شرمساری و خجالت است (راغب اصفهانی، بی تا: ۲۷۰) که در مقابل آن، «وقاحت» و بی‌شرمی است. در فرهنگ عالمان اخلاق، حیا عبارت است از انقباض نفسانی از کار زشت و ترک نمودن آن به خاطر ترس از دیگران (ابن مسکویه، ۱۴۲۲: ۴۱).

حیا از کمالات بزرگ اخلاقی است که به سبب ویژگی بازدارندگی آن، در شکل دهی چگونگی ارتباط انسان با خدا و مردم نقش بسزا دارد. قرآن کریم در داستان دختران شعیب می‌فرماید:

«فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ؛ پس یکی از آن دو (دختران شعیب) آمد نزد او (موسی)، در حالی که همراه با شرم و حیا گام برمی‌داشت» (قصص: ۲۵).

رسول خدا (ص) در روایتی حیا را «زینت آدمی» دانسته است:

«بی‌شرمی با هیچ چیز همراه نشد، مگر این که آن را زشت گردانید و حیا با هیچ چیز همراه نشد، مگر این که آن را آراست» (شیخ مفید، بی تا: ۱۶۷).

امام علی (ع) فرمود: «حیا پیشه کن که حیا نشانه نجابت است» (آمدی، ۱۳۶۶: ح ۶۰۸۲).

در این باره امام صادق (ع) می‌فرماید: «لایمان لمن لاحیاء له؛ کسی که حیا ندارد، ایمان ندارد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۱۰۶).

ج) عفت و پاکدامنی

عفت و عفاف در لغت به معنای امتناع ورزیدن و خودداری از انجام امر قبیح و امر ناپسند است (ابن منظور، لسان العرب، ج ۹: ۲۵۴) و در اصطلاح علم اخلاق عبارت از صفتی نفسانی است که به موجب آن، شهوات انسان به کنترل عقل درآید. . . (نراقی، ۱۴۰۸، ج ۲: ۱۵).

مقصود از شهوات، شهوات جنسی، شهوت شکم و خوراک، شهوت حرف زدن، شهوت جاه‌طلبی و . . . است.

با توجه به مفهوم عامی که برای عفت بیان شد، انواع و ابعاد مختلفی پیدا می‌کند:

عفت شکم

از مهم‌ترین شهوات، شهوت خوردن است. بهره‌مندی معقول و مشروع از خوردن، عفت شکم نام دارد.

عفت دامن

محدود کردن گزینه جنسی در حوزه بهره‌وری‌های مشروع و جلوگیری از تجاوز آن به قلمرو محرمات «عفت دامن» یا پاکدامنی نام دارد. بدین ترتیب، عفاف از صفات برجسته اخلاقی است که خود می‌تواند منشأ فضایل اخلاقی دیگری باشد. از این رو در قرآن کریم و سخنان پیشوایان دین، مورد تأکید قرار گرفته است:

«وَلَيْسَتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يَغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؛ وَ

کسانی که [وسیله] زناشویی نمی‌یابند، باید عفت ورزند تا خدا آنان را از

فضل خویش بی‌نیاز گرداند» (نور: ۳۳).

درآیه دیگر می‌فرماید:

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ وَالَّذِينَ هُمْ يَفْرُوجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ؛ به راستی که مومنان رستگار شدند و همانا که پاکدامن‌اند مگر در مورد همسرانشان یا کنیزانی که به دست آورده‌اند که در این صورت بر آنان نکوهش نیست، پس هر که فراتر از این جوید، تجاوزگر است» (مؤمنون: ۱، ۵، ۷).

نیز به مردان سفارش می‌کند که پاکدامن باشند و از بی‌عفتی دوری کنند تا نظام خانواده به درستی و پاکی برقرار شود:

«وَأَحِلَّ لَكُمْ مَا وَرَاءَ ذَٰلِكُمْ أَنْ تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسْفِحِينَ (نساء: ۲۴)؛ برای شما حلال است که دارایی خود [زنانی] را اختیار کنید، در حالی که پاکدامن باشند و از زنا خودداری نمایید».

رسول خدا (ص) نگرانی خود را از بی‌عفتی در امت خود چنین اظهار می‌دارد:

«پس از خود، از سه چیز بر امتم هراسانم: گمراهی بعد از معرفت، فتنه‌های گمراه کننده و شهوت شکم و دامن» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۷۹).

در بیانی دیگر می‌فرماید:

«بیشترین عامل ورود امت من به جهنم، پیروی از شهوت شکم و دامن است» (همان: ۸۰).

امام علی (ع) فرمود:

«اجر و پاداش رزمنده‌ای که در راه خدا به شهادت می‌رسد، بیشتر از اجر و پاداش کسی نیست که بر گناه کردن و ارضای شهوات اقدرت دارد، اما با این وجود عفاف پیشه می‌کند. نزدیک است شخص عقیف، فرشته‌ای از فرشتگان باشد» (نهج البلاغه: حکمت ۴۷۴).

از امام باقر (ع) نقل شده است:

«هیچ عبادتی نزد خداوند برتر از عفت شکم و دامن نیست» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۷۹).

د) غیرت

«غیرت» در اصطلاح به معنای کوشش در محافظت از چیزهایی است که محافظت از آنها لازم است و دارای معنای عامی است که شامل غیرت در مسایل جنسی و ناموسی، غیرت در مسایل دینی، غیرت در مسایل تربیتی و ... می‌شود. این فضیلت، از نتایج و لوازم فضیلت شجاعت و بزرگ‌منشی است. امیرمؤمنان (ع) در این باره می‌فرماید:

«ثمره الشجاعه الغیره؛ ثمره شجاعت غیرت است» (آمدی، ۱۳۶۶: ۴۲۱). عالمان اخلاق بر این باورند که فردی که این فضیلت را نداشته باشد، در حقیقت از مردان به حساب نمی‌آید.

امام علی (ع) در این مورد می‌فرماید:

«خداوند برای مؤمن غیرت می‌ورزد، پس باید مؤمن نیز غیرت بورزد و هرکسی که غیرت نوزد، قلبش واژگون شده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۹: ۱۱۵).

ه) پرهیز از چشم چرانی

قرآن از مردان و زنان مؤمن می‌خواهد که هنگام برخورد با نامحرم از نگاه خیره به او جداً پرهیزند و نگاهشان کوتاه و گذرا باشد (نه چشم در چشم و چهره به چهره).

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ. وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ» (نور: ۳۱-۳۱)؛ به مردان با ایمان بگو، دیدگان خود را از هر نامحرمی، فرو بندند و پاکدامنی ورزند. . . به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را از هر نامحرمی فرو بندند و پاکدامنی ورزند».

اصل واژه غضّ به معنای کم کردن و کاهش است و حتی با کلمه «بصر»، «طرف» و «نظر» به کار می‌رود که به معنای کاهش دادن نگاه هستند، ولی اگر کلمه غضّ «با عین همراه شود» به معنای برهم گذاردن و کنایه از صرف نظر کردن است (مطهری، ۱۳۷۵: ۱۳۹).

این آیه به جای نهی از چشم‌چرانی، دستور می‌دهد که چشم را بپوشانید. در روایات اسلامی نیز چنین عملی نهی شده است، چنان که امام صادق (ع) فرمود:

«نگاه حرام، تیری از تیرهای شیطان است و چه بسا که یک نگاه موجب حسرت طولانی می‌شود» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴: ۱۳۸).

در روایت می‌خوانیم که از پیامبر (ص) در مورد مردی سؤال شد که وقتی زنی از کنار او می‌گذرد، به او نگاه می‌کند. پیامبر (ص) فرمود:

«اولین نظر برای توست ولی دومی بر ضد توست و نه برای تو، و نظر سومی، تیری مسموم از تیرهای ابلیس است، هر کس آن نگاه را به خاطر خداوند غیر او، ترک کند، خدا ایمان به او می‌دهد»

نیز فرمود:

«نگاه کردن به زیبایی زنان، تیری از تیرهای شیطان است و هر که آن را ترک کند، خدا طعم عبادتی را به او می‌چشاند که شادش کند» (همان).

و از سوی دیگر نگاه و نظر اگر از روی «تلذذ» یا «ریبه» باشد، حرام است. تلذذ یعنی لذت بردن و نگاه از روی تلذذ یعنی نگاه به قصد لذت بردن باشد. اما «ریبه» یعنی نظر به خاطر تلذذ و چشم‌چرانی نیست ولی خصوصیت ناظر و منظورالیه مجموعاً طوری است که خطرناک است و به دنبال نگاه کردن لغزش به وجود می‌آید.

این دو نوع نگاه کردن مطلقاً حرام است حتی در مورد محارم، تنها موردی که استثناء شده نگاهی است که مقدمه خواستاری است که در این مورد تلذذ هم باشد جایز است. البته شرطش این است که واقعاً هدف شخص ازدواج باشد یعنی مرد به خاطر ازدواج بخواهد زن را ببیند، نه آن که برای چشم‌چرانی قصد ازدواج را بهانه قرار دهد.

(و) پرهیز از خلوت گزینی

منظور از خلوت‌گزینی، آن است که زن و مرد نامحرم در جایی باشند که کس دیگری جز آن‌ها در آنجا نباشد و کس دیگری نتواند در آن مکان وارد شود. در قرآن با دختر پاکدامنی روبه‌رو هستیم که خود را تشنه سوز و گذار و راز و نیاز می‌بیند و احساس می‌کند که باید تنها باشد، جایی برود که هیچ‌کس او را نبیند، حتی نزدیکانش را. قرآن در آیات ۱۶ تا ۱۸ سوره می‌فرماید:

«وَ اذْکُرْ فِی الْکِتَابِ مَرْیَمَ اِذِ انتَبَذَتْ مِنْ اَهْلِهَا مَکَانًا شَرْقِیًّا فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا اِلَیْهَا رُوْحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِیًّا قَالَتْ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِالرَّحْمٰنِ مِنْکَ اِنْ کُنْتَ تَقِیًّا»؛ در این کتاب (قرآن) از مریم یاد کن، آن هم که از خاندان خود کناره گرفت و در ناحیه

شرقی (تابش گاه خورشید) استقرار یافت و در مقابل (خود) و آنان پرده‌ای آویخت. مریم سیزده ساله به راز و نیاز نشست و با محبوب خویش نجوا می‌کرد، ناگهان صدای پای شنید، به روبه‌رو نگاه کرد، نگاهش به جوانی زیبا افتاد:

«فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا». مریم گفت: من از تو اگر پرهیزگار باشی به خدای رحمان پناه می‌برم.

کنایه از این است که اگر تو مردی پرهیزگار باشی نباید به خلوت‌سرای من پا بگذاری.»

جمله «إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا» این نکته را می‌آموزد که تقوا و پرهیزگاری، بستر و زمینه‌ای است که در آن هیچ‌گاه میوه خلوت‌گزینی نمی‌روید و اگر روید از چنین میوه و ثمره‌ای باید به خدای رحمان پناه برد.

و باز در سوره یوسف با جوان پاکدامنی روبه‌رو هستیم که با وجود دام‌های متعددی که زلیخا بر سر راه عفاف و تقوای او گسترده بود، رهایی می‌یابد و باز هم خود را تبرئه شده نمی‌داند و شیطان نفس را همواره در کمین می‌دید، مگر آن‌که خدایش به او رحم کند:

«وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي؛ یوسف گفت من خود را تبرئه نمی‌کنم که نفس انسانی پیوسته به بدی‌ها فرمان می‌دهد مگر آن‌که پروردگارم رحم کند» (یوسف: ۵۳).

در این جا هم حضرت یوسف برای رها شدن از دام خلوتی که زلیخا برایش گسترده است از رحمانیت خدا مدد می‌گیرد. این گفتار را با پندی از شیطان به پایان می‌بریم که هیچ‌گاه دست از اغواگری و فریب‌کاری بر نمی‌دارد. «ابلیس به موسی گفت: هیچ‌گاه با زنی که محرم تو نیست خلوت مکن، زیرا هیچ مردی با زن نامحرم خلوت نمی‌کند، مگر آن‌که من (خودم که ابلیس هستم و نه دوستان دیگر) دوست و مصاحب آن دو خواهم بود» (نوری، ۱۴۰۸ ج ۱۴: ۱۶۶۷۱).

اهداف تربیت جسمانی

در نظام تربیتی اسلام، پرورش جسم و بدن‌سازی به‌عنوان مقدمه برای تربیت روح و عقل می‌باشد و خودش هدف و غرض مستقل نمی‌باشد، مهم‌ترین این اهداف عبارتند از:

الف) قدرت انجام عبادت و پرستش خدا

یکی از بهترین و اصلی‌ترین اهداف تربیت بدنی و جسمانی در اسلام، پرستش و عبادت خداست - اگر اسلام به بهداشت، طهارت و غسل‌های گوناگون دستور می‌دهد و اگر استفاده از غذاهای پاکیزه و سالم را توصیه می‌نماید و اگر به تفریحات سالم و ورزش‌های مشروع توجه دارد، همه اینها به خاطر این است که یک فرد مسلمان از تن و جسم خود وسیله‌ای سازد که روحش را به ملکوت اعلیٰ نزدیک سازد و تخلق به اخلاق الهی پیدا نماید و توانایی و قدرت انجام عبادت و کارهایی که او را به خدا نزدیک داشته باشد، چون که از شرایط همه عبادات همانند نماز، روزه، حج، جهاد و... قدرت و استطاعت بدنی با ضعف بدن و ابتلاء به انواع بیماری‌ها و گرفتاری‌ها انجام هیچ کاری از انسان ساخته نیست، شاید به همین دلیل باشد که در دعای شریف کمیل می‌خوانیم: «یا رب قو علی خدمتک جوارحی و اشدد علی العزیمه جوانحی» اعضاء و جوارح بدن مرا در خدمت مولا کن و بر تصمیم وارده - انجام عبادت - درونم را محکم نما» (حسینی ادیانی، ۱۳۷۹: ۳۹).

ب) خدمت به خلق و افراد جامعه

یکی از اهداف تربیت بدنی در اسلام خدمت به مردم و دستگیری از قشر ضعیف و مستضعف جامعه می‌باشد و انسان باید توانایی و قدرت بدنی و سلامتی را صرف گره‌گشایی از مشکل افراد جامعه و گرفتن دست افتادگان نماید. خداوند در مورد حضرت طالوت و ملاک گزینش او به‌عنوان فرمانده و زمامدار بنی‌اسرائیل در مبارزه با جالوتیان می‌فرماید:

«قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ . . .»

(پیامبر بنی اسرائیل) گفت: خدا او (طالوت) را بر شما برگزیده و او را در علم و قدرت (قدرت) جسم، وسعت بخشیده است (بقره: ۲۴۷).

ج) نشاط و طراوت و سرزندگی

داشتن نشاط و طراوت و سرزندگی از عوامل موفقیت یک فرد در کارهایش است و زندگی مردان موفق و بزرگ تاریخ نیز این حقیقت را نشان می‌دهد. پرورش تن و پرداختن به جسم می‌تواند یکی از راه‌های تحصیل این حالت باشد و انسان باید هدفش از پرورش جسم ایجاد ظرف‌های پاک و سالم و توانا برای پذیرش مظلوف‌عاملی و الهی و انسانی بوده و به انگیزه دور نمودن خستگی و خمودی و کسالت باشد.

در روایتی از امام صادق (ع) می‌خوانیم:

«إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ سُوءٍ إِنَّهُ مَنْ كَسَلَ لَمْ يُؤَدِّ حَقًّا وَ مَنْ ضَجَرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى حَقٍّ» از تنبلی و افسردگی بپرهیز، زیرا این دو کلید هر بدی هستند و هر کس که تنبلی ورزد در انجام کارها حق امور را ادا نکند و هر کس افسرده باشد در برابر هیچ حقی پایداری نخواهند داشت (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸: ۱۷۵).

د) تحصیل و حفظ عافیت و سلامت جسم

سلامت جسم و عافیت یکی از نعمت‌های الهی است و کسی که سلامت و عافیتش را از دست می‌دهد یکی از شاخه‌های سعادت را از دست می‌دهد که سالم و قوی و ورزیده است، واجد یکی از شاخه‌های سعادت می‌باشد و رسول خدا (ص) فرمود:

«طُوبَى لِمَنْ أَسْلَمَ وَ كَانَ عَيْشُهُ كِفَافاً وَ قَوْلُهُ سَدَاداً؛ سعادت‌مند آن کسی است که مؤمن به خدا و مسلمان باشد و زندگیش کفاف احتیاجاتش را بدهد و دارای منطق قوی باشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲: ۶۷).

علی (ع) در این باره می‌فرماید:

«أَلَا وَ إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ وَ أَشَدُّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَ أَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ أَلَا وَ إِنَّ مِنَ النِّعَمِ سَعَةَ الْمَالِ وَ أَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ؛ آگاه باشید که فقر یکی از بلاهاست و بدتر از فقر، بیماری بدن است و بدتر از بیماری تن بیماری دل می‌باشد»
(نهج البلاغه: حکمت ۳۸۱).

هـ) کسب کرامت‌های اخلاقی

از آنجا که جسم و روح نسبت به همدیگر همانند ظرف و مظلوف هستند، هدف انسان باید از سالم سازی و پرورش ظرف، جا دادن مظلوف پاک و متعالی و کمالات و قضا اخلاقی باشد و انسان در تربیت بدن نباید تنها به بهسازی و بدنسازی و مهارت و تخصص در یکی از رشته‌های ورزشی اکتفا نماید، بلکه هدف اصلی او از تربیت و پرورش جسم باید کسب کمالات و متکات فاضله اخلاقی و دفع رذایل اخلاقی باشد (همان).

جمع بندی و نتیجه‌گیری

از منظر قرآن کریم، انسان موجودی مرکب از جسم و روح است و به هر دو بعد آن توجه داشته و برای تربیت صحیح هر یک از آن دو روش‌هایی را بکار گرفته است که بعد تربیت روحانی در قلمرو تربیت اخلاقی و بعد تربیت جسمانی در قلمرو تربیت اخلاقی می‌باشد که برای هر یک از آن دو روش‌هایی را بیان کرده است که مهم‌ترین روش‌های تربیت جسمانی عبارتند از:

۱. رعایت بهداشت و طهارت که در قرآن کریم و سخنان پیشوایان معصوم (ع) بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.
۲. تغذیه سالم و کافی. قرآن کریم در موارد متعددی به استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی فرمان می‌دهد و از حرام کردن غذاهای طیب و پاک برخوردار نهی نموده است.

۳. ممنوعیت اسراف. یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، اعتدال و میانه روی در امر خوردن و آشامیدن می‌باشد که قرآن کریم به مسلمانان تأکید می‌کند که اسراف نکنند.

۴. ممنوعیت غذاهای غیر بهداشتی که مهم‌ترین آنها خون، مردار، گوشت خوک، سگ، شراب و... می‌باشند.

۵ و ۶. روزه گرفتن و ورزش و تفریحات سالم از اموری هستند که در نظام تربیتی اسلام برای تندرستی و سلامتی از بیماری‌ها بسیار مورد تأکید قرار گرفته‌اند.

۷. تعدیل غرایز. در انسان غرایزی چون غریزه حب ذات، غریزه جمع مال، غریزه جنسی و تغذیه وجود دارد که مهم‌ترین آنها غریزه جنسی است و در نظام تربیتی اسلام برای تربیت و هدایت صحیح از روش‌های ازدواج، حیا، عفت، پرهیز از چشم‌چرانی و خلوت‌گزینی استفاده کرده است.

۸. از مهم‌ترین اهداف نظام تربیتی اسلام؛ قدرت انجام عبادت و پرستش، نشاط و شادابی در زندگی، خدمت به خلق و افراد جامعه، تحصیل و حفظ عافیت و سلامت جسم و کسب کرامات اخلاقی را می‌توان بر شمرد.

منابع و مأخذ

قرآن کریم.

نهج البلاغه. (۱۳۸۳). ترجمه دشتی. قم: موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین.
ابن مسکویه، احمد بن محمد. (۱۴۲۲). تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق. بی‌جا: بیدار.

ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۰۵). لسان العرب. بی‌جا: نشر ادب الحوزه.
آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

باقری، خسرو. (۱۳۷۶). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی. تهران: انتشارات مدرسه.
ترمذی، ابی عیسی محمد بن عیسی. (بی‌تا). الجامع الصحیح (السنن).
حاجی ده آبادی، محمد علی. (۱۳۷۷). درآمدی بر نظام تربیتی اسلام. قم: مرکز جهانی علوم اسلامی.

- حراملی، محمدبن حسن. (۱۴۰۹). *وسائل الشیعه*. قم: موسسه آل‌البیت.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۰). *توبه (الاوله الی التوبه من الحوبه)*. ترجمه و تحقیق ابراهیم احمدیان. قم: انتشارات قیام.
- حسینی ادبانی، سید ابو الحسن. (۱۳۷۹). *آشنایی با نظام تربیتی اسلام*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی. (۱۳۸۰). *اخلاق اسلامی*. قم: معارف.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (بی‌تا). *مفردات الفاظ القرآن*. تهران: موسسه اسماعیلیان.
- صانعی، سید مهدی. (۱۳۸۵). *پاکیزگی و بهداشت در اسلام*. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۸). *سنن النبی*. تهران: کتابفروشی اسلامی.
- طباطبایی، محمدحسین. (بی‌تا). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن شاذان. (۱۳۷۲). *مجمع البیان*. تهران: ناصر خسرو.
- فخر الدین رازی، ابو عبد الله محمد بن عمر. (۱۴۲۰). *مفاتیح الغیب*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فیض کاشانی. (بی‌تا). *محجه البیضاء*. تصحیح علی اکبر غفاری. قم: النشر الاسلامی.
- قمی، علی بن ابراهیم. (۱۴۰۴). *تفسیر قمی*. قم: دارالکتاب.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۳۶۵). *اصول کافی*. تصحیح و تحقیق علی اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳). *بحار الانوار*. بیروت: موسسه الوفاء.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد. (۱۳۷۵). *میزان الحکمه*. قم: دارالحديث.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۵). *اخلاق جنسی*. تهران: صدرا.
- مکارم شیرازی و همکاران. (۱۳۷۷). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب اسلامیه.
- نراقی، احمدبن محمد مهدی. (۱۳۶۱). *معراج السعاده*. تهران: رشیدی.

نراقی، مهدی بن ابی ذر. (١٤٠٨). *جامع السعادات*. بیروت: مؤسسه الاعلمی
للمطبوعات.
نوری، میرزا حسین. (١٤٠٨). *مستدرک الوسائل*. قم: مؤسسه آل البیت.