

لزوم توجه به ورزش و تربیت جسمی کودک از منظر فقه و بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی

□ ذبیح الله نوری فاضل *

چکیده

رشد و تعالی انسان در تمام عرصه های زندگی مورد مطالبه بوده است، این رشد از نگاه شارع مقدس و اهل بیت علیهم السلام هم مورد تأکید بوده است. البته محور و هدف اصلی در این رشد نزدیک شدن به خداوند متعال بوده است، و تمام امکانات دنیوی در خدمت این هدف باید قرار بگیرد.

آنچه مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم از جوانان و نخبگان انتظار دارند رسیدن به قله های «علم و پژوهش، معنویت و اخلاق، اقتصاد، عدالت و مبارزه با فساد، استقلال و آزادی، عزت ملی و روابط خارجی و مرزبندی با دشمن، سبک زندگی.» می باشد؛ فتح این قله ها بدون نیروی کارآمد و توانمند محقق نمی شود، بلکه باید نیرویی تربیت شود که در عین داشتن نشاط و معنویت از استقامت کافی برخوردار باشد مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم چنین فرمود: «مهم ترین ظرفیت امیدبخش کشور، نیروی انسانی مستعد و کارآمد با زیربنای عمیق و اصیل ایمانی و دینی است.»

ورزش در دنیای صنعتی امروز که زندگی انسان با وسایل و ابزار صنعتی با کمترین حرکت از سوی انسان مواجه است، رابطه مستقیمی با سلامت بدن و آرامش فکری و ذهنی فرد دارد و با این آرامش است که تصمیمات لازم مناسب برای هدف اصلی زندگی گرفته می شود، آنچه از ظاهر نصوص اسلام فهمیده می شود این است که نگاه مستقیمی از سوی اهل بیت علیهم السلام به ورزش نشده است و به چند رشته اسب دوانی، شنا و تیراندازی فقط اشاره شده است، ولی با نگاه منظومه وار به مجموعه نصوص این استظهار می شود که مفهوم ورزش (حرکت بدن) اهمیت ویژه ای دارد و یکی از وظایف مهم پدر و مادر در کنار

* دانشجوی دکتری جامعه المصطفی صلی الله علیه و آله العالمیه (zabihallah.noor@gmail.com).

تربیت اخلاقی و سوق دادن فرزندان به سمت توحید؛ تربیت جسمی فرزندان می باشد. البته باید توجه داشت که برای اثرگذار بودن ورزش در زندگی و رسیدن به کمال نباید ورزش هدف اصلی زندگی قرار بگیرد بلکه ورزش وسیله‌ای برای رسیدن به خداوند باید باشد. کلیدواژه‌ها: تربیت، کودک، جسم، ورزش.

بیان مسئله

طبیعت بشر به این صورت است که تربیت فرزند خود را از ابتدا به صورت غریزی به عهده می‌گیرد، این تربیت بر دو قسم است یک قسم مربوط به بُعد روح و روان مربوط است و یک بُعد مربوط به جسم کودک؛ پدر و مادر در هر قسم مسئول می‌باشند و در صورت کوتاهی مورد نکوهش قرار می‌گیرند.

آنچه در این مقاله سعی شده تا مورد کنکاش قرار بگیرد تربیت جسم کودک از منظر شارع مقدس می‌باشد. اهمیت جسم در نگاه اهل بیت علیهم‌السلام به چه مقدار می‌باشد؟ تأثیر ورزش در سلامت روان و رشد و تعالی کودک از لحاظ معنوی چه مقدار می‌باشد؟

مقدمه

انقلاب اسلامی ایران بعد از ۴۰ سال پر افتخار به عنوان تنهاترین انقلابی که از آرمان‌های خود عقب‌نشینی نکرده است و در برابر همه‌ی وسوسه‌هایی که غیر قابل مقاومت به نظر می‌رسیدند، از کرامت خود و اصالت شعارهایش صیانت کرده و اینک وارد دوّمین مرحله‌ی خودسازی و جامعه‌پردازی و تمدّن‌سازی شده است (بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی). رسیدن به عدالت و حق یکی از آرمان‌های این انقلاب بوده است که تا به امروز هنوز به آن پایبند بوده است، می‌می‌بینیم که در جهان مدرن و مترقی امروز کلمه «حق» یکی از پرکاربردترین کلمات است و هر کس به دنبال یافتن شیء گم شده‌ای هست؛ این نشان از یک کمبود مهم، اساسی و مشترک در جهان است، و آن را می‌توان آزادی دانست.

هر یک از اصناف مردم به دنبال رسیدن به حق خود هستند؛ برای مثال می‌توان به این مورد اشاره کرد که از متن جنبش فمینیسم، جنبش زنان سیاه‌پوست (از جنبش تا نظریه، ص ۴۱۳) و یا

فمینیسیم صلح طلب (از جنبش تا نظریه، ص ۴۲۶) بیرون آمده است.

حقوق کودک یکی از این موارد می باشد که با وجود اینکه ذات و غریزه هر انسان موافق رعایت حقوق کودک می باشد ولی به علت عدم رعایت این حقوق جوامع بشری در پی نوشتن قانون مدون شده اند؛ و از طرفی قدرت های استیلاء طلب، حقوق زنان، حقوق بشر، آزادی، جهانی شدن و حقوق کودک را مستمسک خود قرار داده و از روزنه آن به کشورهای دیگر عیب و ایراد می گیرند؛ و لذا می بینیم که در اکثر کشورها برای کودکان حقوق ویژه لحاظ شده و در قوانین موضوعه منظور گردیده است که شامل اصل برائت در جرایم و عدم قابلیت انتساب بزه به آنان می باشد. اگر کودک ممیّز، مرتکب جرم گردد باید در دادگاه ویژه اطفال به جرایم آنان رسیدگی شود، کودک محکوم، کمتر متحمل مجازات گردیده و دوره محکومیت خود را در پرورشگاه خواهند گذراند.

حق کودک بر پدر و مادر خود این است که تربیت لازم برای او انجام شود، این حق در متون دینی اسلام به آن اشاره شده است که از لحظه تولد فرزند تا لحظه مرگ پدر و مادر را در بر می گیرد. جسم به عنوان مهمترین رکن برای رشد و تکامل انسان باید به صورت صحیح ساخته شود تا در مسیر تکاملی روح بتواند به بهترین شکل روح را کمک کند. منابع دینی سرشار از اطلاعات لازم در مورد تربیت جسم می باشد که با نگاه منظومه وار به این منابع می توان استنباط لازم در مورد تربیت جسمی داشت.

بزرگترین سرمایه یک اجتماع مردم آن جامعه می باشند، مقام معظم رهبری چنین می فرماید: «مهم ترین ظرفیت امیدبخش کشور، نیروی انسانی مستعد و کارآمد با زیربنای عمیق و اصیل ایمانی و دینی است.» (بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی) تربیت چنین نیروی آماده و قوی در خانواده و زیر سایه پدر و مادر محقق می شود.

مفاهیم تحقیق

برخی از واژگان تحقیق نیازمند توضیح و تبیین می باشد که عبارتند از:

۱. تعریف مفهوم کودک

از نظر عرف دوره کودکی پس از نوزادی شروع و تا رسیدن به سن قانونی ادامه می‌یابد. حد فاصل میان نوزادی و نوجوانی را عرف عام دوره‌ی کودکی می‌گویند.

علماء حقوق ذیل کلمه صغیر می‌گویند: پسر و دختری که به بلوغ شرعی نرسیده است از محجورین است، به محض رسیدن به بلوغ حجر او محو می‌شود، بدون این که احتیاج به صدور حکم از سوی حاکم شرع باشد، اگر پیش از بلوغ به حدی رسد که دارای تمیز باشد او را صغیر ممیز گویند. (مبسوط در ترمینولوژی حقوق، ج ۳، ص ۲۳۵۲)

فقها هم در بخش‌های وسیع از فقه به تناسب بحث، به تعریف کودک پرداخته‌اند. حضرت امام خمینی رحمته‌الله در تحریر می‌فرماید: «الصغیر وهو الذی لم يبلغ حد البلوغ محجور علیه شرعا لا تنفذ تصرفاته فی أمواله» صغیر کسی است که به حد بلوغ نرسیده باشد، این شخص از تصرفات در اموال خود ممنوع خواهد بود و در ادامه می‌افزاید: هر چند که در کمال تمیزی و رشد باشد و تصرفاتش در نهایت سود و صلاح صورت گیرد. (تحریر الوسیله، الجزء الثانی، ص ۱۲، القول فی الصغر) چنین شخصی از نظر فقها کودک تلقی می‌گردد.

بنابراین مقطعی از عمر انسان به دوره‌ی کودکی اختصاص دارد، هر چند که از لحاظ عرفی، حقوقی و فقهی، مرز دقیقی برای آن تعیین نشده است. چون اوضاع شرایط محیطی، وراثتی و تغذیه در آن مؤثر است. اما با پیدایش یکی از حالات فوق انسان از وضعیت کودکی خارج و به دوره‌ی نوجوانی و جوانی وصل می‌گردد.

۲. تربیت در لغت

در لغت کلمه «تربیت» معنی شده به: «پروردن؛ پروراندن؛ پرورش دادن؛ ادب و اخلاق به کسی یاد دادن» (فرهنگ فارسی عمید). همچنین معنا شده به «پرورش بدن به وسیله انواع ورزش» (فرهنگ فارسی)

تربیت در لغت از ماده «ربا» به معنی «زاد و نما»؛ افزایش یافت، نمو کرد، گرفته شده است. در لسان العرب می‌نویسد: (ربا الشیء یربوا وربا: ای زاد و نما).

لزوم توجه به ورزش و تربیت جسمی کودک از منظر فقه و بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی □ ۱۶۹

با در نظر گرفتن مفهوم لغوی، می‌توان تربیت را اینگونه تعریف کرد: «تربیت عبارت است از انتخاب رفتار و گفتار مناسب، ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت تا بتواند استعدادهای نهفته‌اش را در تمام ابعاد وجودی خویش به طور هماهنگ پرورش داده و شکوفا سازد و به سوی هدف و کمال مطلوب به تدریج حرکت کند.»

مقصود از تربیت کودک به طور خاص آن است که مربی اعم از پدر، مادر، معلم و... طفل را در بُعد روحی و اخلاقی پرورش دهد به گونه‌ای که جسم و جان و عقل و علم افزایش یابد و در این باره انجام وظیفه نماید تا آنچه به مصلحت اوست از امور مربوط به دین و دنیای وی انجام پذیرد.

این معنی را می‌توان از بعضی آیات قرآن استفاده کرد مانند آن که می‌فرماید:

«وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِی صَغِيرًا» (اسراء ۲۴). یعنی برای پدر و مادر خویش از درگاه خداوند در زمان حیاتشان طلب مغفرت و رحمت به نما پاداش آنچه تو را در کودکی تربیت نموده‌اند.

لفظ رحمت در آیه شریفه در برگرفته همه کارهای پسندیده مربوط به دین و دنیا است و شخص از پروردگار خویش درخواست می‌نماید آنگونه که پدر و مادر نسبت به کارهای پسندیده مرا تربیت کرده و به من احسان نمودند آنها را مشمول رحمت و مغفرت خویش قرار ده. از کلمه «ارْحَمْهُمَا» استفاده می‌شود پدر و مادر باید بر اساس محبت فرزندان خود را تربیت نمایند همچنین از کلمه «رَبَّيْتَنِی» استفاده می‌شود انسان باید از مریبان خود تشکر و قدردانی کند.

تربیت در اصطلاح فقه و حقوق

در عبارات فقها اصطلاح خاصی در تعریف تربیت یافت نشد و مقصود آن‌ها از این واژه همان معنی لغوی است و لذا به زنی که طفل را شیر می‌دهد و او را نظافت و نگهداری و در جهت مصلحت و انجام وظیفه می‌نماید «مربیه» می‌گویند.

از نظر علمای قدیم آدم تربیت شده آدمی بود که آنچه فضیلت نامیده می‌شود در او به

صورت خوی و ملکه در آمده باشد. (تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۵۶)

در اصطلاح حقوقی نیز تربیت به معنای پرورش روحی و اخلاقی اطفال به کار رفته است. یکی از صاحب نظران در حقوق مدنی آن را اینگونه تعریف می نماید «تربیت طفل عبارت است از آموختن آداب اجتماعی و اخلاقی متناسب با محیط خانوادگی او و همچنین کوشش در فراگرفتن علم یا صنعت یا حرفه متناسب با زمان و وضعیت اجتماعی خانوادگی که بعداً بتواند به وسیله به دست آوردن عایدات کافی، زندگانی خود را به رفاه بگذراند.»

۳. تعریف تربیت جسمی کودک از منظر روایات اهل بیت علیهم السلام

مقصود از تربیت جسمی را می توان به محافظت کودک در برابر سرما، گرما، آفات و حوادث مختلف، و رفع حوائج مادی او از جهت بهداشت، نظافت، تغذیه و ترغیب کودک به سمت انجام حرکات ورزشی دانست.

در انسان شناسی اسلامی بدن انسان مرکبی برای روح وی است هرچند هویت اصلی انسان روح است اما ارتباط تنگاتنگی میان روح و بدن وجود دارد و سلامتی و بیماری بدن در روح انسان موثر است بر اساس تجربه بشری و نیز یافته های علمی دوران کودکی سنگ بنای رشد و تربیت کودک است و رشد جسمی و تکامل طبیعی آن در شکل گیری شخصیت مطلوب نقش بسزایی دارد. اهمیت تربیت جسمانی به دلیل تامین بهداشت و سلامت از همین جا ناشی می شود، هرچند نقش سلامت و بهداشت آحاد جامعه در زندگی اجتماعی افراد و نیز شکل گیری جامعه سالم و ایمن انکار ناشدنی است ولی توجه به رشد و نمو کودکان و مراقبت از سلامت و بهداشت فرزندان در سنین کودکی اهمیت بسیاری دارد و خانواده اولین و مهمترین جایی است که جسم کودک رشد می یابد.

جسم واژه عربی است و در فارسی به معنای تن، بدن، کالبد و در مقابل روح و جان به کار می رود. کلمه بدن نیز عربی و در زبان فارسی مترادف کلمه «تن» و «کالبد» است که به ساختمان مادی و ظاهری موجود زنده به ویژه انسان و جانور اطلاق می شود.

در تعریف رایج از واژه تربیت بدنی در اصطلاح لاتینی آن تعریف عام و خاص دیده می شود

لزوم توجه به ورزش و تربیت جسمی کودک از منظر فقه و بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی □ ۱۷۱

این واژه در تعریف آن عبارت است از آموزش رشد و مراقبت بدنی که ورزش‌های ژیمناستیک بازی و مسابقات ورزشی همه را در بر می‌گیرد و در تعریف خاص عبارت است از آموزش آمادگی جسمانی و مهارت‌هایی که نیازمند و یا ارتقا دهنده توانمندی‌های فیزیکی است.

ملاحظه می‌شود که در این دو اصطلاح در آموزش و انتقال اطلاعات تاکید شده است اما در متن حاضر منظور از تربیت جسمی عبارت است: «از فراهم کردن زمینه‌های رشد جسمانی و تامین نیازهای طبیعی و مادی مترقی».

با روشن شدن تعریف تربیت جسمانی باید توجه داشت اقداماتی که در این باره برای فرزندان انجام می‌شود می‌تواند جنبه پیش‌گیرانه داشته باشد و هم درمان‌گرانه.

در مجموعه تأکیده‌های متون اسلامی درباره مسئولیت‌های والدین در تربیت جسمانی فرزندان می‌توان به دو عنوان رضاع و نفقه رسید.

۴. تعریف ورزش

ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت‌کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان و تعادل روان و یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. به عبارت دیگر ورزش حرکتی است ارادی که انسان را به کشیدن نفس‌های بلند و می‌دارد. (ناظم، اسماعیل؛ ترجمه قانونچه فی الطب، (محمد بن محمود الجغمینی (۷۵۱ق) ص ۱۳۷) البته با تحقیقات انجام شده کارهای فکری هم گونه‌ایی از ورزش است که در آن سلول‌های مغز را به حرکت و می‌دارد و لذا تفکر را هم می‌توان ورزش دانست.

ورزش موجب دفع بیماری‌های مادی، محکم شدن مفاصل؛ و از نظر تأثیر در اعضای بدن به دو دسته تقسیم می‌شود: ورزشی که بر همه اعضا اثر می‌کنند و ورزشهایی که تنها بر عضوی خاص اثر می‌کند. (همان ۱۳۸)

ترغیب والدین به تربیت کودک

اهل بیت علیهم‌السلام در باب نقش پدر و مادر در زندگی دستورات و توصیه‌هایی دارند که مضمون

کلامشان این است که پدر و مادر مسئول تربیت فرزندان می‌باشند.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ» (ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۸۴)،

همچنین امام سجاد عَلَيْهِ السَّلَام در رساله ای که به رساله حقوق شهرت یافته خطاب به پدران فرموده است شما در مقابل فرزند که ولایت و سرپرستی او را داری مسئول می‌باشید تا به نحو شایسته او را تربیت نمایید و به راهی که بتواند خداوند را بشناسد راهنمایی و هدایت کنید. «وَأَنْتَ مَسْئُولٌ عَمَّا وُلِّيْتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَالِدَلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ» (تحف العقول، ص ۲۶۳، باب حق الرحم)

روایاتی است که والدین را به تربیت فرزندان خود تشویق می‌نماید، مانند حدیث امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام که فرموده است: «قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَام إِنَّ خَيْرَ مَا وَرَثَ الْأَجَاءُ لِابْنَائِهِمُ الْأَدَبُ لَا الْمَالُ فَإِنَّ الْمَالَ يَذْهَبُ وَالْأَدَبُ يَبْقَى» (الکافی ج ۸، ص ۱۵۰، ح ۱۳۲) «بهترین چیزی که پدران می‌توانند برای فرزندان خود به ارث بگذارند ادب و تربیت نمودن آنهاست نه مال، زیرا مال از بین می‌رود ولی تربیت فرزندان ماندگاری و دوام دارد»؛ همچنین امیرالمومنین عَلَيْهِ السَّلَام فرموده است: «جَعَفَرُ بْنُ أَحْمَدَ الْقَمِّيِّ فِي كِتَابِ الْغَايَاتِ، عَنْ عَلِيٍّ ع: أَنَّهُ قَالَ: مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدًا نُحْلًا أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ.» (مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۶۵، باب ۵۹، حدیث ۲) «بهترین هدیه ای که پدر می‌تواند به فرزند خویش دهد آن است که او را نیکو تربیت نماید.»

توجه به تربیت جسمی از منظر منابع تشریح

جای شک و تردید نیست که تعلیمات اسلام بر اساس حفظ و رشد جسم است. . بسیاری از محرمات علت حرمت آن ضرر برای بدن است؛ و این اصل مسلم فقه است که هر چه برای بدن ضرر دارد حرام است و اگر دلیل قطعی برای حرمت آن هم نداشته باشیم وقتی ضرر آن برای بدن ثابت باشد قطعاً حرام است.

پرورش جسم در حدود پرورش علمیف بهداشت، سلامت و تقویت جسم که جسم نیرو بگیرد یک کمال است، مثلاً امیرالمومنین نیرومند بوده و نیروی بدنی داشته است و این جزء کمالات آن حضرت است. (تعلیم و تربیت در اسلام ص ۱۸۲)

لزوم توجه به ورزش و تربیت جسمی کودک از منظر فقه و بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی □ ۱۷۳

اسلام آنچه‌آنکه موافق تربیت جسم است ولی از تن پروری نهی کرده، اسلام با نفس پروری مخالفت دارد چرا که تن پروری و نفس پروری بر ضد بهداشت جسم و موافق شهوترانی است. در ادامه بحث ادله لزوم تربیت جسم فرزند مورد کنکاش قرار می‌گیرد.

دلیل اول: آیات قرآن

آیه ائتمار

أَسْكُنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَآتَمِّرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فَمُتْرَضِعٌ لَهُ الْآخِرَىٰ (طلاق ۶)

خداوند در آغاز این آیه به اسکان زنان مطلقه و خوش رفتاری با آنان امر می‌کند و سپس به انفاق زنان مطلقه باردار دستور می‌دهد تا اینکه وضع حمل کنند، در ادامه بحث شیردادن به فرزند را پیش می‌کشد و می‌فرماید: «که اگر به فرزندان شیر دادند اجرت آنان را بپردازید و اگر حاضر به شیردادن نشدند به زن دیگری بسپارید» قرآن کریم در میان دو صورت پذیرفتن و نپذیرفتن شیردهی عبارت «وَآتَمِّرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ» را بیان می‌فرماید، روشن است که درباره شیر دادن به کودک است اما باید توجه داشت که ادعای حاضر درباره حضانت فرزند است و به عبارت دیگر دلیل اخص از مدعاست.

حداقل مدلول آیه این است که با زنان مطلقه درباره شیردادن به فرزندان مشورت کنید اما آیا این حکم را می‌توان به مسائل دیگر غیر از رضاع تعمیم داد؟ می‌توان در پاسخ گفت که چنین تعیین تکلیف اختصاصی به دوران جدایی و طلاق ندارد.

آیه ۶ سوره تحریم

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (تحریم ۶) ای کسانی که ایمان آورده اید خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌ها هستند محافظت نمایید.

کلمه «قوا» از ماده وقایه، به معنی منع نمودن و محافظت کردن است و مقصود از اهل،

اهل بیت خانواده انسان و اقربا می باشد و اولاد را نیز شامل می شود از این آیه شریفه به قرینه و سعید به عذاب شدید آیه صفحه ۴۸۰ استفاده می شود که بر ما واجب است اولاد خود را از ارتکاب هر چه خداوند نسبت به آن وعده عذاب داده منع و محافظت نمایند، همچنان که واجب است نفس خود را نیز از انجام آن باز دارند همچنین بر آنها واجب است فرزندان را به اطاعت از خداوند و آنچه در ترکش عذاب است امر نمایند تحقق این امر متوقف بر تربیت صحیح فرزندان است گونه ای که اصول و مبانی اعتقادی را بپذیرند و ضمن آگاهی نسبت به احکام الهی به انجام واجبات و ترک محرّمات ترغیب و تشویق گردند، تا بعد از آن که به سن تکلیف رسیدند به اطاعت از پروردگار عادت نمایند و او را عصیان نمایند، مفسرین در ذیل این آیه به این معنی اشاره نموده اند.

دلیل دوم روایات مراحل تأدیب

دلیل دیگر بر مسئولیت والدین در حضانت و سرپرستی فرزندان روایاتی است که برای تعدیل کودک مراحل دوگانه یا سه گانه بیان کرده اند این روایات وظیفه والدین را در مرحله اول با تعبیری نشان داده اند که با حضانت و رسیدگی های مادی و بدنی تناسب دارد. «موثقه یونس بن یعقوب»، یونس از امام صادق نقل می کند که امام فرمود کودک را تا ۶ سالگی آزاد بگذار سپس هفت سال او را با خود داشته باش به آداب خود او را تعقیب کند اگر ظرفیت تربیت پذیری در وی بود و اصلاح شد که چه بهتر در غیر اینصورت خودت را به زحمت نینداز.

«موثقه یعقوب بن سالم» امام صادق فرمود کودک هفت سال بازی کند و هفت سال کتاب بیاموزد و هفت سال حلال و حرام را یاد بگیرد. «محمد بن یعقوب، عن أحمد بن محمد العاصمی، عن علی بن الحسن، عن علی بن أسباط، عن عمه یعقوب بن سالم، عن أبي عبدالله عليه السلام قال: الغلام يلعب سبع سنين ويتعلم الكتاب سبع سنين ويتعلم الحلال والحرام سبع سنين.» (وسائل الشيعة ط-آل البيت، ج ۲۱، ص ۴۷۴)

مرفوعه یونس امام صادق فرمود بگذار فرزندت هفت سال بازی کند هفت سال او را همراه خود داشته باشید اگر رستگار شد که چه بهتر در غیر این صورت خیلی درون نیست.

لزوم توجه به ورزش و تربیت جسمی کودک از منظر فقه و بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی □ ۱۷۵

«محمد بن یعقوب، عن علی بن ابراهیم، عن محمد بن عیسی بن عبید، عن یونس، عن رجل، عن ابي عبد الله عليه السلام قال: دع ابنك يلعب سبع سنين، والزمه نفسك سبع سنين، فإن أفلح وإلا فإنه من لا خير فيه.» (همان ص ۴۷۳)

مرسله صدوق از امام صادق عليه السلام بگذار فرزندت تا هفت سال بازی کند هفت سال او را تعقیب کند و او را همراه با خود داشته باش اگر رستگار شد که چه بهتر در غیر این صورت خیری در او نیست.

«وعن عدة من أصحابنا، عن أحمد بن محمد بن خالد، عن عدة من أصحابنا، عن علی بن أسباط، عن یونس بن یعقوب، عن ابي عبد الله عليه السلام قال: أمهل صبيك حتى يأتي له ست سنين ثم ضمه إليك سبع سنين فأدبه بأدبك فإن قبل واصلح وإلا فخل عنه.» (همان ص ۴۷۳)

صدوق از امام علی عليه السلام کودک سال تربیت و هفت سال تعدیل و هفت سال به کار گرفته می شود.

روایت محاسن امام علی عليه السلام فرمود کودک را تا پایان شش سال تحمل کند سپس قرآن را به وی بیاموز بعد ۷ سال دیگر او را با خود همراه کند با آداب خویش مودب کن اگر ظرفیت تربیت پذیری در وی بود و اصلاح شد که چه بهتر در غیر این صورت خود را به زحمت نینداز

دلیل سوم روایات حضانت

سومین دلیل برای اثبات وظیفه حضانت برای والدین مجموعه روایاتی است که مادر را برای حضانت فرزندان خردسال حق می دانند موثقه داوود بن حصین داوود از امام صادق عليه السلام درباره معنای آیه و الوالدات یرضعن اولادهن سوال پرسید امام فرمود مادامی که فرزند در سن رضاع است پدر و مادر حق مساوی نسبت به او دارند اما وقتی از شیر گرفته شد پدر نسبت به مادر حق است ولی اگر پدر بمیرد مادر نسبت به دیگر بستگان اولویت دارد اگر در موردی پدر موضعی را پیدا کند که در قبال چهار درهم به فرزند شیر می دهد و مادر کودک به کمتر از ۵ درهم راضی نمی شود؛ پدر این حق را دارد که کودک را از مادر جدا کند اما با وجود این حق اگر کودک را از مادرش جدا نکند به مصلحت کودک و مدارا نزدیک تر است.

دلیل چهارم سیره عقلا

انسان‌ها بر اساس خرد ورزی خود با وجود تفاوت‌های جغرافیایی فرهنگی و مذهبی بدون توافق پیشین رفتار را به شکل یکسان و مستمر انجام می‌دهند برای مثال به ظاهر سخنانی گفته شده اعتنا می‌کند و آن را معتبر و ملاک عمل قرار می‌دهند و یا به کارشناس و خبره مراجعه می‌کنند.

چهارمین دلیل برای اثبات وظیفه حضانت فرزندان برای والدین تمسک به سیره عقلاست، این معنا که سرپرستی و رسیدگی به نیازهای کودکان امری عقلایی است بشر در همه دوران بر اساس غریزه خود به این موضوع توجه کرده است از سوی دیگر این روش در زمان معصومان علیهم‌السلام نیز رواج داشته و با آن مخالفت نشده است بنابراین سیره و قرار در این زمینه حجت است.

در اصل وجود چنین سیره‌ای در میان عقلا و نیز که این سیره در منظر معصومان علیهم‌السلام بوده و امضا شده است شکی نیست اما نکته اصلی در میزان دلالت آن بر حضانت است مخالفت نشدن با این سیره تنها نشانگر نوعی جواز به معنای نداشتن ممنوعیت است.

ارتباط ورزش و تربیت جسمی کودک

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام: فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ لَا تَسَسْ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا قَالَ لَا تَسَسْ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ
روضه الواعظین، ج ۲، ص ۴۷۲، تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة،
جلد ۱، صفحه ۸۹)

امیر المؤمنین علیه السلام در تفسیر این آیه که آیه ۷۷ سوره بیست و هشتم (قصص) است (و) فراموش مکن بهره خود را از دنیا، فرموده است، یعنی فراموش مکن که از تندرستی و نیرو و آسایش و جوانی و نشاط خود، جهان دیگر را طلب کنی.

تحركات بدنی، یکی از نیازهای اصلی دوران کودکی و پیش‌نیازهای رشد جسمی و شخصیتی کودکان به شمار می‌آید. و لذا بر اساس همین نیاز طبیعی است که کودکان به بازی‌ها

و حرکات جسمانی علاقه‌مندند. (فقه تربیتی، ج ۱۷، ص ۲۲۹)

انسان از همان لحظه‌ای که چشم به جهان می‌گشاید زندگی را با تحرک آغاز نموده و از این راه زمینه رشد و سلامتی خود را به وجود می‌آورد. و حفظ سلامتی و رشد قوای جسمانی از امور لازم و ضروری هر انسان عاقل است.

یکی از دلایلی که می‌توان بر جواز پدیده‌ای ورزش اقامه کرد «تقریر معصوم» می‌باشد (یعنی کاری که در منظر و محضر او انجام گیرد اما او با آگاهی و فراهم بودن شرایط برای هشدار، سکوت است و نهی نکند)، و آن عبارت است از سکوت حضرت یعقوب علیه السلام در برنامه‌های اظهار شده توسط فرزندان در ماجرای حضرت یوسف علیه السلام و برادرانش، زیرا وقتی آن‌ها آمدند نزد پدرشان حضرت یعقوب علیه السلام اصرار کردند که حضرت یوسف را با آن‌ها به صحرا و هوای آزاد بفرستد و ضمناً برنامه‌شان را نزد پدر اعلام داشتند و هم قول محافظت دادند تا از لحاظ برنامه کاری و امنیت برای حضرت یعقوب علیه السلام اطمینان حاصل شود. قرآن می‌فرماید که برادران یوسف خطاب به حضرت یعقوب عرضه داشتند: *أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ*؛ «(یوسف ۱۲) او (یوسف) را فردا با ما (به خارج شهر) بفرست تا غذای کافی بخورد و بازی و تفریح کند و ما حافظ او هستیم». برادران یوسف به بهانه‌ای بازی کردن یوسف را از پدرش که خود یک پیامبر الهی و دارای بینش کافی است جدا می‌کنند و آن حضرت به اینکه بازی برای کودک لازم است اعتراض نمی‌کند و آن را امر جایز و روا می‌داند و اگر چنانچه این موضوع دچار اشکال و امر غیر جایز بود پیامبر خدا نه تنها تأیید نمی‌کرد بلکه نهی از آن لازم بود.

آیت الله مکارم شیرازی در این مورد می‌فرماید: جالب اینکه یعقوب پیامبر در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف به گردش و تفریح هیچ پاسخی نداد، و عملاً آن را پذیرفت، این خود دلیل بر این است که هیچ عقل سالم نمی‌تواند این نیاز فطری و طبیعی را انکار کند. انسان مانند یک ماشین آهنی نیست که هر چه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود، همانگونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد روح و روانش نیاز به سرگرمی و تفریح سالم دارد. تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یک نواخت ادامه دهد، بازده و راندمان کار او بر اثر کمبود نشاط تدریجاً پائین می‌آید، و

اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار هر دو فزونی پیدا می‌کند، و به همین دلیل ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود کمک به ساعت کار است. باز از ذیل این آیه استفاده می‌شود که ورزش و مسابقه یک امر جایز و بدون اشکال است زیرا وقتی برادران، بدون یوسف با چشمان اشکبار نزد پدر برگشتند نقشه ماهرانه پیامبر پسند را طراحی نمودند و گفتند: **يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذُّبُّ**؛ (یوسف ۱۷) پدر جان ما رفتیم و مشغول مسابقه (سواری، تیراندازی و مانند آن) شدیم و یوسف را که کوچک بود و توانایی مسابقه را با ما نداشت، نزد اثاث خود گذاشتیم، ما آن چنان سرگرم این کار شدیم که همه چیز حتی برادرمان را فراموش کردیم و در این هنگام گرگ بی رحم از راه رسید و او را درید. در اینجا وقتی فرزندان یعقوب بدون یوسف برگشتند دنبال طراحی یک عذر موجه بودند لذا عرضه داشتند ما مشغول مسابقه بودیم که این قضیه اتفاق افتاد و حضرت یعقوب که پیامبر خدا و معصوم است این برنامه‌شان را تقریر نموده و زیر سوال نمی‌برد که چرا به تفریح و مسابقه و ورزش پرداختید و اگر چنانچه بازی و سرگرمی و یا مسابقه دادن اشکال داشت هرگز فرزندان آن حضرت آن را اظهار نکرده و یقیناً آن حضرت آن‌ها را از این کارها منع می‌نمود.

هدف از ورزش و تربیت جسمی

«در مورد ورزش، علّت اینکه من بخصوص راجع به ورزش صحبت می‌کنم اهمیت ورزش است؛ هم ورزش همگانی و عمومی - که ما همه را توصیه می‌کنیم - هم ورزش حرفه‌ای و قهرمانی؛ اینها مهم است، اینها جزو حواشی و نوافل زندگی اجتماعی نیست، جزو بخشها و خطوط اصلی زندگی اجتماعی است.» (بیانات مقام معظم رهبری در کنگره شهدای ورزشکار، ۱۴۰۱/۶/۲۰)

سبک زندگی امروز بشر به نحوی مقرر گردیده که کمترین حرکت را فرد برای نیازهای خود انجام می‌دهد، بر عکس گذشته که انسان بیشترین حرکت را داشته؛ «در این زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروز، حالا ما پیرمردها به کنار، واقعاً جوانها هم تحرکی ندارند! سوار ماشین میشوند

از اینجا می‌روند آنجا پیاده می‌شوند، سوار آسانسور می‌شوند می‌روند بالا؛ هیچ تحرکی وجود ندارد. در یک چنین محیطی، ورزش دیگر یک امر مستحبی نیست، یک امر لازم و یک امر واجب است برای همه.» (بیانات مقام معظم رهبری در کنگره شهدای ورزشکار، ۱۴۰۱/۶/۲۰) متأسفانه با بالا رفتن سن کودک به خاطر تغییر سبک زندگی حرکات جسمانی کمتر می‌شود؛ و لذا نیاز به برنامه ورزشی منظم در زندگی بیشتر احساس می‌شود. ما می‌دانیم که انسان نیاز به غذا خوردن دارد و تمام غذایی که می‌خوریم تبدیل به انرژی نمی‌شود و مقداری از آن زائد است و باید دفع شود و همه این مواد زائد از طریق روده دفع نمی‌شود بلکه نیاز به حرکت دارد تا از طریق عرق کردن دفع شود. (قانون (ترجمه شرفکندی، انتشارات سروش، ۱۳۷۰) ج ۱ ص ۳۶۶)

هر چند بر اساس آنچه از داستان حضرت یوسف علیه السلام و برادرانش بیان شد، می‌شود فهمید که ورزش در قالب تفریح برای انسان مطرح بوده است.

خلقت انسان برای هدفی والا بوده است و آن عبادت خداوند (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات ۵۶)) آنچه در روایات تأکید شده انجام تمام امور زندگی برای خدا. تمام این تأکیدات اهل بیت علیهم السلام برای رشد دادن روح انسان است. روح انسان بر اساس آیه ۷ شریفه سوره شمس زیباست، «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا» (سوره شمس آیه ۷) (سوگند به روح و آن همه تعادل و زیبایی) این مخلوق خدا که به تعبیر آیات قرآن «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» (سوره مومنون آیه ۱۴) بنا به فرمایش علامه طباطبائی منظور روح انسان است که أحسن الخالقین است. حال اگر ارتباط روح و جسم به خوبی برقرار شود همه بدن‌ها با تنوعی که دارند زیبا خواهند بود.

اگر روح کسی درست بر بدنش حکومت نکند اسیر بدن است و تکلیف روح را هوس‌های بدن تعیین می‌کند چنین انسانی از ظهور زیبایی‌های روح در بدنش محروم است. با غفلت از حاکمیت روح بر بدن، تنبلی اولیه در ما شروع می‌شود و به دنبال آن تنبلی‌های ثانویه را برای خود به وجود می‌آوریم و آن تنبلی همینطور ادامه خواهد یافت، روح هم همینطور روز به روز بیشتر اسیر امیال مربوط به بدن می‌شود انسان تا زنده است می‌تواند بدن خود را تدبیر کند و با حاکمیت عقل بر بدن زیباترین بدن را برای خود بسازد ولی اگر روح ما بر بدنمان مسلط نبود به دنبال هوس‌های بدنمان و تحت تاثیر آنها خواهیم بود.

هدفگذاری در ورزش کردن یکی از ارکان مهم می‌باشد، چرا که هدف از ورزش و انجام حرکات جسمانی کنترل امیال نفسانی و حرکت دادن آن به سمت تعالی و کمال است، اگر بدن تابع روح باشد و جنبه معنوی انسان بر جنبه مادی او غالب شود آنقدری غذا می‌خواهد که روح او بتواند بدن خودش را زیبا نگه دارد چون روح زیباست کافی است ما به جای نظر به بدن به روح خود توجه کنیم و بخواهیم نیازهای روحی خود را برآورده سازیم روح ما به بهترین شکل بدن ما را تدبیر می‌کند و میل‌های ما را در کنترل خود قرار می‌دهد که از حد تعادل خارج نشود و روح را از تحرک و پرواز باز ندارد اما اگر با توجه بیشتر به بدن امیال مربوط به بدن بر روح حکومت کند هیچ وقت از خوردن دست بر نمی‌دارد انسان در آن حالت آنقدر می‌خورد که دیگر نتواند بخورد و حرص بیشتر خوردن در او تمام نمی‌شود روزی که عاقلانه و از روی حساب ورزش می‌کنیم و در حین ورزش بر روی بدن تمرکز را از دست نمی‌دهیم وقتی سر سفره غذا می‌نشینیم به مقدار مورد نیاز بدن غذا می‌خوریم چرا که تمرکز روحی بر بدن حاکم است. اگر ورزش جهت و هدف صحیحی نداشته باشد نه تنها نفع ندارد بلکه ضرر هم دارد از باب نمونه انسان‌هایی که فقط ورزش می‌کنند که توان جسمی‌شان زیاد می‌شود این افراد پس از مدتی دارای هیكلی بد قواره همراه با انواع بیماری‌ها هستند ورزش یکی از روش‌هایی است که می‌توان از طریق آن روح را بر بدن حاکم کرد البته به شرطی که در ورزش جهت‌گیری شما این باشد که روحتان را بر بدنتان حاکم کنید و هرگز تمرکز لازم را فراموش نشود روحی که جهت دارد به هر عضوی به اندازه مناسب غذا می‌رساند ولی وقتی روح جهت نداشته باشد در تنظیم غذا بین اعضا کاری از پیش نمی‌برد به همین جهت ملاحظه می‌کنیم یک دفعه گردن طرف بسیار نازک و شکمش بزرگ شده اگر روح انسان از هوس‌ها آزاد شد و توانست مدیریت خود را بر بدن خود اعمال کند به هر عضو که بیشتر فعالیت داشت غذای بیشتر و مناسب خود را می‌رساند.

«قشر ورزشکار یک قشر اثرگذاری است؛ ورزشکار اثرگذار است؛ شخصیت او، حرکت او، اقدام او در جامعه با یک آدم معمولی تفاوت می‌کند؛ بخصوص ورزشکاری که جلوه‌ای پیدا کند، برجستگی‌ای پیدا کند، این روی یک عده‌ای اثر می‌گذارد.» (بیانات مقام معظم رهبری در کنگره شهدای ورزشکار، ۱۴۰۱/۶/۲۰)

ما در تاریخ می خوانیم که حضرت عباس علیه السلام با وجود تشنگی و رسیدن به آب از آب نمی نوشد و بر بدن خود کنترل لازم را دارد تا آب را به امام خود برساند، این کنترل با تدبیر و تسلط بر بدن محقق می شود.

حرکت امام علی علیه السلام در جنگ خیبر و کندن درب قلعه خیبر یکی از عجایب می باشد که به تعبیر امیر المومنین علیه السلام:

مَا قَلَعْتُ بَابَ خَيْبَرَ وَ رَمَيْتُ بِهِ خَلْفَ ظَهْرِي أَرْبَعِينَ ذِرَاعًا بِقُوَّةِ جَسَدِيَّةٍ وَ لَا حَرَكَةَ غِذَائِيَّةٍ لَكِنِّي أُيِّدْتُ بِقُوَّةِ مَلَكَوْتِيَّةٍ وَ نَفْسٍ بِنُورِ رَبِّهَا مُضِيئَةٍ وَ أَنَا مِنْ أَحْمَدَ كَالصَّوَاءِ مِنَ الصَّوَاءِ وَ اللَّهُ لَوْ تَظَاهَرَتِ الْعَرَبُ عَلَيَّ قِتَالِي لَمَا وَلَيْتُ وَ لَوْ مَكَّنْتَنِي الْفُرْصَةَ مِنْ رِقَابِهَا لَمَا بَقَيْتُ وَ مَنْ لَمْ يُبَالِ مَتَى حَتَفَهُ عَلَيْهِ سَاقِطٌ فَجَنَانُهُ فِي الْمُلِمَّاتِ رَابِطٌ (الأمالی، ج ۱، ص ۶۰۴؛ بشارة المصطفى صلی الله علیه و آله لشعبة المرتضى علیه السلام، ج ۱، ص ۲۹۴)

من در خیبر را نکندم و چهل ذراع به عقب اندازم با قدرت تن و نیروی غذایی بلکه به قوت ملکوتی و نفسی که به نور رب خود فروزان است مؤید بودم؛ من نسبت به احمد پرتویی هستم، به خدا اگر همه عرب برای نبرد با من همدست شوند از آنها نگریزم و اگر فرصت به دست آید همه را گردن زخم هر که از من نهراسد مرگش گریبانگیر است و دلش در پیشامدها برجا است.

نتیجه

فواید تربیت صحیح در دوران کودکی و نوجوانی آنچنان روشن و آشکار است که نیاز به بحث و بررسی ندارد زیرا قسمت عمده پیروزی‌ها و موفقیت‌ها و بسیاری از شکست‌ها و نابسامانی‌های دوره بزرگسالی ریشه در کمال تربیت یا سوء تربیت در دوره کودکی دارد.

شاعر نامدار سعدی می گوید:

هر که در خردپیش ادب نکنند در بزرگی فلاح از او برخاست
چوب تر را چنان که خواهی پیچ نشود خشک جز به آتش راست

روایاتی است که در آن‌ها به فواید تربیت صحیح اشاره شده است به عنوان نمونه سخن لقمان حکیم نقل شده که خطاب به فرزند خویش گفته است فرزندم تربیت صحیح را خلق و

عادت همیشگی خود قرار ده زیرا تو جانشین گذشتگان و الگوی آیندگان خواهی بود که از ادب تو بهره‌مند خواهند شد راغب آن چشم امید به ادب تو دارد و خائفان از صورت حشمت تو هراسانند.

پیامبر اکرم ﷺ نیز فرموده است فرزندی که به طور صحیح تربیت شده گلی است که خداوند بین بندگانش تقسیم می‌نماید آنگونه که مردم از بوی گل لذت می‌برند وجود فرزند صالح و نیکوکار نیز لذت بخش می‌باشد حضرت در ادامه فرمود گل‌های من در دنیا امام حسن و امام حسین علیهما السلام می‌باشد همچنین در روایاتی از امام صادق علیه السلام می‌فرمایند ارثی که خداوند به بندگانش می‌دهد فرزند مومن صالح و پرهیزگار است او برای والدین خویش به درگاه الهی استغفار می‌کند. «قَالَ الصَّادِقُ علیه السلام مِيرَاثُ اللَّهِ مِنْ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ الْوَلَدُ الصَّالِحُ يَسْتَغْفِرُ لَهُ.» (من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۴۸۱؛ باب فضل الاولاد، ح ۴۶۸۹)

به نظر می‌رسد که فقها به دلیل بدیهی و روشن بودن مسأله تعلیم و تربیت کودکان را به طور مستقل مطرح ننموده‌اند ولی از عبارات در ابواب مختلف مثل باب حضانت، ابواب عبادات و غیر آن چنین استفاده می‌شود که بر اولیا واجب است اطفال خود را نسبت به پذیرش اصول اعتقادی تربیت نمایند و احکام واجبات و آنچه شارع مقدس به انجام آن اهتمام دارد را به آنان بیاموزند همچنین بر اولیا واجب است که کودکان را از آنچه برای آن‌ها مضر می‌باشد و شارع تحقق نیافتن آن را در خارج مهم دانسته منع نماید و به ترک آن عادت دهند. همچنین مستحب است که کودکان را در جهت کسب ارزش‌ها و فضائل اخلاقی تربیت نمایند و علوم و فنون مفید را آموزش دهند.

امام خمینی ره در این باره می‌نویسد بر ولی کودک لازم است که او را از نظر آنچه موجب فساد اخلاق می‌شود محافظت نماید تا چه رسد به آنچه مضر به اعتقادات وی باشد.

تربیت فقط در اخلاق خلاصه نمی‌شود بلکه جسم به خاطر ارتباط با روح و تأثیر مستقیم جسم بر روح نباید از آن غفلت کرد، با ورزش والدین می‌توانن فرزندان را با اراده و محکم همچون کوه تربیت کنند که در مقابل وسوسه‌های دنیوی مقاومت می‌کنند و از خود انفعالی نشان نمی‌دهند، همچون حضرت عباس علیه السلام که در تنگنای محاصره و تشنگی در مقابل وسوسه

لزوم توجه به ورزش و تربیت جسمی کودک از منظر فقه و بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی □ ۱۸۳

شیاطین انس هیچ انفعالی از خود نشان نداد، این گزاره‌های تاریخی حکایت از تربیت صحیح جسمی و اخلاقی ایشان توسط پدر و مادر او می‌کند.

لذا پدر و مادر همچنان که برای تغذیه صحیح فرزند خود برنامه لازم را جستجو می‌کنند باید برای جسم او هم برنامه ریزی لازم را انجام دهند، همچنانکه اهل بیت علیهم‌السلام این اهتمام را داشتند و در تاریخ ما نداریم که اهل بیت علیهم‌السلام دارای جسمی ضعیف بوده باشند؛ بر عکس همیشه در تاریخ مشاهده می‌کنیم که دشمنان اهل بیت علیهم‌السلام از آمادگی جسمی اهل بیت علیهم‌السلام و اصحابشان تعجب کرده‌اند.

ورزش موجب سلامت جسم است؛ این عوارضی که برای جوان‌ها گاهی پیش می‌آید و انسان حیرت می‌کند که یک جوانی سگته می‌کند، خیلی از این عوارض ناشی از همین عدم تحرک است — هم برای نشاط ذهنی و روحی خوب است ورزش نشاط‌آور است؛ هر کاری که شما مشغول هستید، کار دستی، کار فکری، کار اداری، کار علمی، اگر ورزش کنید، آن کار را بهتر انجام می‌دهید؛ یعنی نشاط ذهنی تان بیشتر می‌شود و بهتر می‌توانید آن را انجام بدهید. البته فواید دیگری هم دارد که حالا در مقام [بیان] آن نیستیم» (بیانات مقام معظم رهبری در کنگره شهدای ورزشکار، ۱۴۰۱/۶/۲۰)

البته در حد و اندازه ورزش باید حواسمان به افراط و تفریط و هدف از ورزش باشد، چرا که ورزش بیش از حد باعث که دور شدن از فواید ورزش می‌شود، انسان برای رسیدن به خدا و رسیدن به قله کمال خلق شده است و این بدن مرکبی است که برای رسیدن به این اهداف در اختیار انسان قرار داده شده است.

هدف از ورزش بدنی سالم است تا بتواند دستورات خداوند برای رسیدن به کمال را انجام دهد، و در این مسیر باید بتواند نفس خود را که مانعی بزرگ در این مسیر است را کنار بگذارد، ورزش به عنوان کاری سخت برای بدن نوعی کار تربیتی برای بدن است تا در موقع نیاز به کار سخت برای خدا مثل روزه گرفتن و یا نماز که نیاز به حرکت بدن دارد و یا جهاد در راه او این بدن تحمل انجام چنین کارهایی را داشته باشد.

کتابنامه

قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی، الأمالی، تحقیق قسم الدراسات الاسلامیة - مؤسسة البعثة
ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، چاپ دوم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به
جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۴۲۸ق، قانون، (ترجمه شرفکندی، انتشارات سروش، ۱۳۷۰).
- اعرافی علیرضا، فقه تربیتی، چاپ ۱، موسسه فرهنگی هنری اشراق و عرفان، ۱۳۹۶
- الحرّ العاملی محمد الحسن، وسائل الشیعه، مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث - قم
الحرانی أبو محمد الحسن بن علی بن الحسین بن شعبة، تحف العقول عن آل الرسول عليه السلام، الطبعة
الثانية، مؤسسة النشر الاسلامی ۱۳۶۳ - ش ۱۴۰۴ -
- خمینی سید روح الله الموسوی، تحریر الوسیله، چاپ سوم مؤسسه اسماعیلیان قم ۱۴۰۸هـ ق.
- دیلمی حسن بن ابی الحسن محمد، إرشاد القلوب.
- الطبری عماد الدین ابی جعفر محمد بن ابی القاسم، بشارة المصطفی عليه السلام لشیعة المرتضی عليه السلام،
مؤسسة النشر الإسلامی
- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، سری چاپ ۳۲، امیر کبیر ۱۳۹۳
- فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظین و بصیرة المتعظین (ط- القديمة)، چاپ اول،
انتشارات رضی، ۱۳۷ ش
- کلینی محمد بن یعقوب، الکافی، چاپ چهارم، تهران، نشر دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق
- لنگرودی محمد جعفر، مبسوط در ترمینولوژی حقوق، چاپ دوم، نشر گنج دانش ۱۳۸۱.
- مشیرزاده حمیرا، از جنبش تا نظریه اجتماعی، چاپ چهارم، نشر پژوهش شیراز، ۱۳۸۸
- مطهری مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، چاپ شصت و سوم، صدرا، ۱۳۸۸
- معین محمد، فرهنگ فارسی، چاپ ۲۷، امیر کبیر، ۱۳۹۱
- ناظم، اسماعیل؛ ترجمه قانونچه فی الطب، (محمد بن محمود الجغمینی (۷۵۱ق) تهران؛ المعی، ۱۳۹۱.
- نوری الشیخ الحسین، مستدرک الوسائل، مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث - قم.