

اصول تربیت جسمانی و حفظ الصحه

تألیف

و. ب. ولپتون معلم اونیورسیتہ لیدز (لندن)

ترجمہ

پروفیسر کا علی پاشا - صالح فرہنگی
پرنسپل جامع علوم انسانی

از انتشارات مجلہ تعلیم و تربیت

فروردین ۱۳۰۶



ثرويشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگي
پرتال جامع علوم انسانی

فصل اول

تاریخ تربیت جسمانی

تربیت بدنی درازمنه قدیمه

۱ - در کلیه شقوق و اشکال مختلفه تعلیم و تربیت منظور و مقصود معینی تعقیب و نشان داده میشود که افراد بالغ جامعه چگونه باید افراد نا بالغ جوان را پرورش دهند تا در آئینه وجود آنها بیشتر منشأ اثر و متمر ثمر واقع گردد - مللی که مدارج عالیه تمدن را نه پیموده اند هنوز پی باین حقیقت نه برده اند که کلیه شقوق و اشکال مختلفه تعلیم و تربیت مانند حلقه های زنجیر بهم دیگر پیوسته و متصل است و باید يك نواخت پیشرفت نماید . اگر بخواهیم بیشتر حقیقت کړئی کرده باشیم در میان ملل راقیه دنیا فقط کسانی این اصل مهم را درک نموده اند که طرز فکر و تعقل شان بلند تر از سایرین بوده است . هر رشته برای نیل بمقصود معین و محدودی است ولی ارتباط رشته های مختلفه و اهمیتی که هر رشته بخصوص در زندگانی مؤثر است به هیچوجه طرف توجه و تحقیق واقع نگردیده . همین که احتیاجات اولیه زندگانی هر ملتی بر آورده شد آنوقت میتوان از آن ملت انتظار داشت که مفهوم مواد زندگانی را با فراغت باک و آسایش خیال مورد مطالعه و تعمق قرار دهد .

مللی که در جاده تکامل و ترقی عقب مانده و برای تهیه حوائج

اولیه امرار حیات مدام در کشمکش و زد و خورد میباشد از عملیات بدنی فقط آن قسمتی را اختیار نموده اند که مانند صیادی و ماهیگیری برای بر آوردن حوائج اعاشه و تغذیه در درجه اول اهمیت و ضرورت واقع شده است. در نظر يك فرد وحشی زندگانی یعنی خوردن و آشامیدن و خوابیدن و گاهی هم برای تهیه قوت لایموت دست و پا و تقلا کردن و یا به تحریک احساسات بهیمنانه با طوائف همجواری مبارزه و محاربه نمودن. بدیهی است اطفال این قبیل قبائل از پدران خود همان اسلوب و رویه زندگانی را آموخته و معلوماتی را فرا می گیرند که منحصرأ برای زندگانی عشایری مورد لزوم واقع میشود و بنا بر این هر فردی که هنرمند تر باشد بسمت ریاست ایل برگزیده و انتخاب میشود.

معدلك خوب که دقیق بشویم می بینیم طبقات وحشی در اوقات فراغت و بیکاری هر يك بتفاوت طرز زندگانی خود کم و بیش سعی می کنند برای خویش مشغولیات و تفریحاتی ترتیب بدهند طوائف سیار به نقل و قصص و حکایات رزم و شکار اشتغال جسته و بافتخار هنر و شجاعت رؤساء و دلاوران خود مجالس جشن و سرور منعقد مینمایند رقصهای ایالات نمایشی است از مناظر و میادین جنگ و شکار و در غالب موارد اینکار جنبه های مذهبی دارد. لهذا آموختن رقص اصول تعلیم و تربیت طبقه جوان هر طائفه را تشکیل میدهد.

بنا بر این معلوم شد مابین طبقات وحشی هم عملاً تاحدی اصول تعلیم و تربیت رائج است منتهی جنبه بدنی تربیت طوائف نسبت به جنبه عقلانی و روحی آن اولی و اقدم است. ولی باید در نظر داشته باشیم که منظور آنها تنها تربیت بدن نیست. قوای روحی و اخلاقی

و بدنی باهم متصل و مرتبط بوده و تاثیر این نوع تربیت تنها متوجه بدن نیست بلکه برای رشد روحیات نیز ب همان تناسب نافع واقع میشود. پدران طوائف وحشی آرزو دارند فرزندانشان رشید و شجاع - با استقامت و پشتکار - فطن و هوشمند - سریع الانتقال و صدیق نسبت به رفیق تربیت شوند.

کسب این قبول ملکات فاضله با تربیت قوای جسمانی توأم است بوسیله ترانم سرودهای مهیج حس تحسین و تمجید نسبت به قهرمانانی که سرمشق زندگانی بوده اند تحریک و آرزوی تقلید در دل خواننده و شنونده ایجاد می گردد. چنانچه در فوق شرح داده شد رقص بمنزله نمایشی است اخلاقی و تاریخی - گذارشات و عملیات گذشتگان را در انظار تماشاچینی که از استماع نغمات شور انگیز خوانندگان آواز خونشان به غلیان در آمده مجسم و مرتسم می نماید - جوانان ترغیب و تحریص میشوند که رفتار نیاکان با افتخار خود را سرمشق زندگانی خویش قرار دهند - طریقه فوق فقط برای تربیت پسران هر طائفه است طرز تربیت دختران بکلی تفاوت دارد. ولی بهمان اندازه عملی و مفید - است. کارهای داخلی و زحمات و خدمات مربوطه به داخله کلبه ها از وظائف زنان هر قبیله است بنا بر این دختران طوری تربیت می شوند که پس از رسیدن به حد رشد و بلوغ از عهده آن وظائف بخوبی بر آیند و بردبار - زحمت کش و فرمان بردار باشند.

توضیحات زنونون راجع به طرز تربیت ایرانیهای قدیم

۲ - همینکه افکار مردم نسبت به مفهوم زندگانی تغییر می یابد بهمان تناسب در طرز تعلیم و تربیت هم تغییرات حاصل میشود. برای

تشریح این منظور بیمورد نیست توضیحاتی را که زنونفون راجع به طرز تربیت جوانان ایرانی در اعصار تاریخی قدیم و ابتدای سلطنت سیروس داده است ذیلا مورد مطالعه قرار دهیم :

• اطفالی که بمدرسه می روند اوقات خود را مصروف آموختن طریقه عدل و داد می نمایند - رفتار معلمین مدرسه و قضاوتهایی که در غالب اوقات همه روزه معلمین درباره شاگردان بموقع اجرا می گذارند برای آنها سرمشق و درس عبرت است . به شاگرد صفت خودداری و عفت نفس آموخته میشود - عامل مهم برای فرا گرفتن این صفت نیک باز کردار روزانه خود معلم است . اطاعت از ما فوق سنجیه پسندیده دیگری است که چون خود معلمین متصف بهمین صفت ممدوح میباشند از مزایای اخلاقی این اطفال بشمار می رود بهمین طریق طفل سرمشق می گیرد در خوردن و آشامیدن تقلیل و امساک نماید . یکی از تعلیمات دیگر اطفال تیرکمان و افکندن سنک با فلاخن و نیزه بازی است تا سن شانزده الی هفده سالگی طفل بهمین نهج تربیت میشود ولی همینکه از مرحله طفولیت گذشت طرز تربیت تغییر می کند - حالا دیگر جوان است و باید وظایف حفظ و حراست و پاسبانی شهر و همچنین صیادی را تا مدت ده سال عهده دار شود - در نظر ایرانیان این دو وظیفه در آماده ساختن افراد برای مواقع جنگ از هر چیز نافع تر و ضروری تر است . زیرا صیادی و پاسبانی جوان را معتاد می کند باینکه زود از خواب برخاسته در مقابل سرما و گرما تاب مقاومت داشته - در راه رفتن و دویدن ورزیده شود - هر جا با هر سبع و حیوان درنده مواجه گردد با تیرکمان و فلاخن یا نیزه او را معدوم نماید - شجاع باشد و از هیچ پیش آمدی نهراسد - در رکاب پادشاه

نصف جوانان ماهی چندین مرتبه بشکارگاه رفته و دستجاتی که ملازم رکاب نیستند به کارهایی که در ایام صباوت و طفولیت آموخته اند از قبیل تیراندازی و نیزه بازی میپردازند - در مسابقه هائی که ترتیب داده میشود کسانی که کوی سبقت را می ربایند باخذ جائزه مفتخر می گردند -

هر قدر تصور نمایم که نویسنده فوق الذکر خواسته است بعوض اظهار عین وقایع کمال مطلوب ایرانیان قدیم را شرح دهد معذک حقیقت آن محل انکار نیست و شرح فوق بخوبی منظور و مقصود ایرانیان قدیم را از تربیت اطفال نشان میدهد این طرز تربیت را میتوان حد فاصل بین تربیت طوائف وحشی و تربیتی که از روی اسلوب صحیح و مرتبی در یونان و بوجه اکمل در آتن مرسوم و معمول بوده است تلقی نمود شبهه نیست که تربیت اطفال برای خیر و صلاح عموم و انتظام جامعه است . طرقی را که آلمان ایرانیها جهت تربیت اطفال خود پیموده اند کاملاً عملی بوده و صفات و خصائل مشخص و معینی را که در زندگانی آنها دخیل و ضرور بوده است بانها می آموخته اند - اصول بر جسته آن قسم تربیت یکی سرمشق ، دیگری تمرین و ممارست بوده است - زندهای ایرانیان قدیم نیز چنانچه در قسمت قبائل مذکور افتاد فقط به امور خانه اشتغال و اختصاص داشته اند

تربیت بدنی در یونان قدیم

۳ - فکر فیلسوفانه برای تشکیل زندگانی متحد ابتدا بین اروپائیان یونان طلوع و بالنتیجه مجاهدت نمودند اصول تعلیم و تربیت را نیز

مطابق همین منظور معمول و مرسوم نمایند. این فکر رفته رفته قوت گرفت و با موازین آئین یونان نیز کاملاً تطبیق داشت.

بازیهای مذهبی و اشعار هومر

اگر باشعار هومر مراجعه نمائیم می بینیم که تربیت بدنی بیشتر مورد توجه یونانیان قدیم بوده است. هومر اولین شاعری بوده است که بازیهای مذهبی و مسابقه هائی را که آن ملت در ورزش و زور آزمائی ترتیب میداده اند در منظومات نغز خود توصیف و تشریح نموده. مسابقه های مزبور در زندگانی یونانیان اولین درجه اهمیت را حائز و شالوده تعلیم و تربیت آنان هم روی همین اصل قرار داشته است. از جمله بازیهای را که هومر برشته نظم در آورده مشت زنی - کشتی گیری قشه (پیاده) و نیزه بازی است.

بازیهای المپیک:

در مواقع رسمی یکی از مراسم بزرگ انواع مختلفه بازی بوده و دراوان جنگ تراژان مسابقه در مراکز معینی واقع می شده و راجع به هر یک از بازیها افسانه هائی وجود داشته که با یکی از ارباب انواع مرتبط بوده است. از همه مشهور تر بازیهای المپیک است. برای اهمیت آن همین بس که مدرک و مأخذ تاریخ یونان را تشکیل میداده - هر چهار سال یکمرتبه مسابقه ها شروع و این فاصله چهار ساله را بک المپیاد (Olympiad) می نامیده اند - اولین دوره این مسابقه بعد از سنه (۷۷۶ قبل از میلاد مسیح) شروع شد و از آن زمان به بعد اسامی فاتحین در دفاتر عمومی ثبت می گردید. هر جا نام یکی از قهرمانان در کتب مزبور دیده شود شمه هم از وقایع و اتفاقاتی که در دوره آن قهرمان رخ داده مورخین شرح داده اند.