

# ورزش از دیدگاه اسلام

برادر حجه الاسلام  
هاشمی رفسنجانی

پس اسلام دین کاملی است و ابعاد وجودی انسان را زیرپوش خود دارد و اینطور نیست که کسی کاری ندارد ویا مکاتبی نیز هستند که برعکس عمل میکنند و فقط به روح توجه دارند .

در رابطه با مسئولیتهای تربیت دینی و ورزش بحثی که فکر میکنم مناسب است که دنبال شود مسئله بعد مادی و جسمی تربیت در اسلام است که با توجه به این مسئله ورزش و حرکاتی برای اصلاح جسم باید در جامعه انجام شود میبایست در کنار تعلیمات اسلامی در جامعه ارزیابی گردد .

اسلام همانطوریکه از منابع میتوان فهمید مکتبی است که مخصوص یک زاویه یا چند زاویه از زندگی انسان نیست ، بلکه مکتبی است که سراسر زندگی انسان را در تمام ابعادش زیر نظر دارد و برنامه ای است که هیچ چیز زندگی را بی نتیجه نمیگذارد .  
با همه پیچیدگی هائی که در زندگی و روابط اجتماعی ما و دنیا و آخرت ما وجود دارد ، بدلیل اینکه مکتب از طرف خالق ومدبر جهان ومنبع آشنا ومطلع هر چیز جهان بما صادرگشته است ، همه چیز دراین مکتب انسان ساز اسلام آمده است .

فکر کند این مکتب برای آخرت است و کاری به دنیا ندارد و یا اینکه برای زندگی دنیا است و کاری به آخرت ندارد ، پس اداره تربیتی اسلام هم برای تربیت روح برنامه دارد و هم برای تربیت جسم و اسلام به همه چیز به اندازه خودش به آن توجه کرده است . در دنیا مکاتبی است که فقط به مادیگری توجه دارد و اصلا به روان

در اسلام جسم و روح تواما پرورش خواهند یافت و باید با همدیگر هماهنگی داشته باشند .  
در هندوستان مرتاض ها با کارهائی که انجام میدهند جسم خود را ضعیف کرده و روح را پرورش میدهند و برعکس در دنیاغ غرب جسم را قوی کرده و تمام زندگی را در جسم ولذات جسمانی می بینند .



در مکتب اسلام جسم و روح در هم تلفیق شده و فکر و روح سالم را در بدن و جسم سالم میتوان پیدا کرد و در ارزشگذاری در اسلام نه جسم فراموش میشود و نه روح.

در زمان بنی اسرائیل بعد از حضرت موسی عده ای به پیغمبرشان پیشنهاد کردند که ما وضمان بد است و برای ما رهبری انتخاب کنید که ما را به جنگ ببرد و فرمانده ما باشد ما جهاد کنیم. حضرت موسی از خداوند خواست که به در خواست آنها جواب دهد، شخصی انتخاب شد و قوم بنی اسرائیل او را اطاعت کردند و پرسیدند ملاک انتخاب این شخص چه بود؟ پیغمبر جواب داد، خداوند او را انتخاب کرده چون از لحاظ علمی و جسمی از شما قویتر است. (سوره بقره آیه های آخر) می بینیم که استدلال خداوند در اعتراض قوم بنی اسرائیل، صلاحیت فرمانده در قوی بودن جسم و روح است.

در روایات و زندگی ائمه مشخصات ورزش تعیین شده است. از دیدگاه اسلامی هیچ قابل بحث نیست که کلاس و سرمایه گذاری برای سلامت جسم و پرورش جسمی و حفظ نیروهای بدنی میتواند جزء دین باشد و جزئی از عبادات

باشد. ورزش میتواند جزو محاسبات زندگی انسان قرار گیرد تا انسان را در این رابطه هم در راه خدا قرار دهد.

می بینیم جسم و جان انسان در اسلام از هم جدا نیست این روح ارزشش اینست که در این جسم باشد اینطور نیست که خیال شود که جسم از روح جداست و باید آنها را جداگانه پرورش داد بلکه آنها باید با هم پرورش یابند و آیندو باید بهم نزدیک باشند.

انسان در بعضی جهات و ابعاد مانند حیوانات است معمولا" در نیروهای جسمی شباهت بیشتری هست در این ابعاد اگر در مقام مقایسه قرار بگیریم ما هم حیواناتی هستیم به صورت دیگری، اما اگر ما معیار و ارزش انسانی را که عقل اوست به حساب نیاوریم باید بدانیم که آهو در دویدن از انسان سریعتر است یا مثلا" ما خیلی خوب پرش کنیم از بعضی حیوانات بیشتر نمیتوانیم پرش کنیم، و یا مثال های فراوان دیگر، پس در این صورت ما باید معیار ها و ارزشها را در نظر بگیریم انسان اگر جسم و جان سالم داشته باشد از این مجموعه میتواند به شکلی عمل نماید که از ملائک و از تمام موجودات برتر باشد (فتبارک الله احسن

الخالقین) پس شما هوشیار باشید که ضد انقلاب یک وقت اگر گفت اسلام ضد ورزش است گول نخورید. زیرا برای بهبودی جامعه، ورزش یکی از ارکان است و فراهم نمودن وسائل ورزشی برای عموم لازم است و این ورزش است که استعداد واقعی انسان در بعضی اوقات در اثر آن بروز میکند و ما نباید راضی باشیم و هیچ گاه راضی نخواهیم شد که جوانانی که مایه های تربیتی در آنان قوی است ورزشکارانی عوام و بی اطلاع باشند و فقط خوب ورزش بکنند این کافی نیست زیرا ما بر این عقیده هستیم که ورزشکاران ما باید از نظر اخلاقی الگو باشند و از لحاظ روحی هم باید سالم باشند و ما در مجموعه سیاست نمیتوانیم سیاست تربیتی و سیاست اقتصادی و... جدا کنیم، در جامعه باید هم پسر- دختر- آقا- خانم همه و همه ورزش کنند و جسم سالم برای همه لازم است ولی باید ورزش دور از آلودگی ها و دور از بی عفتی ها انجام شود. اما متأسفانه در دنیای کنونی از تربیت بدنی و ورزش برای اهداف حساب شده خود استفاده می کنند و بیشتر ورزشهایی که تدارک





ورزشی مخالفت ندارد و همانطوریکه گفتیم اسلام با بدن و فکر سالم هیچ مخالفتی ندارد بلکه آنرا یکی از ارکان میداند پس چرا مردم ورزش نکنند و خود را برای مبارزه با دشمنان آماده نکنند؟

مادی داریم - ارزشهای جسمی داریم اما ارزش اساسی انسان انسانیت اوست و این است که ما را از حیوانات جدا میگرداند. ما جسم خود را وسیله ای قرار داده ایم برای حفظ این ارزش

میبینند در سطح بین المللی برای سرگرم کردن و تشنج اعصاب مردم است. اسلام همین ورزش را بکار میگیرد اما برای استفاده جسمی و تربیت جسمی جوانان و نوجوانان در عین حال مسئولان ورزش باید روح ورزش را نیز حفظ کنند و سوء استفاده در آن نشود. و ما بایباز میادین ورزشی برای بالا بردن شخصیتها و در جو کنونی برای تجلیل از شهدا به بهترین نحوه استفاده نمائیم و با تبلیغات و شعارهای مناسب اسلامی روحیه ها را بالا ببریم.

نتیجه گیری که می توانم از سخنانم بکنم این است که:

اولاً "اسلام دینی است که تمام ابعاد زندگی انسان را در نظر میگیرد و برای هر بعد آن اصل و قانونی وضع نموده است ثانیاً: بدن انسان یک بعدی نیست، ترکیبی است از روح و روان و نیروهای مختلف معنوی و مادی که به هم چنان مرتبط است که اگر یکی از آنها را بکوبی در دیگری اثر میگذارد و باید هر دو متناسب با هم تربیت شوند و هماهنگی هر دو میتواند پایدار و مفید باشد. ثالثاً "هر چیزی ارزش خود را باید داشته باشد ما ارزشهای



در مورد شطرنج که بسیاری سوال میکنند، شطرنج بکلی حرام است و باید بگوئیم چونکه شطرنج فکر را معشوش و وقت را تلف میکند حرام است بعضی ها میگویند که شطرنج ورزش فکری است و فکر را باز میکند!! چرا انسان برای باز شدن فکر کارهای سودمند مانند تعمیرات لوازم برقی و رادیو و ... انجام ندهد؟ در اسلام تحرک وجود دارد. و بهر حال امیدوارم ورزش بتواند در خدمت اسلام و انقلاب قرار گیرد.

که تربیت روح و خلق است و ما تاکید بر این داریم که در سالم سازی جسم راه اصلی را گم نکنیم که همانا تربیت روح است و از ورزش برای کشتن و تضعیف اخلاق استفاده نشود. ما باید پس از اینکه ورزشمان در تمام سطوح گسترش یافت آنوقت نمایندگان ورزشی متعهد و مومن به انقلاب را به کشورهای دیگر بفرستیم تا سفیران انقلاب و اسلام باشند در کشورهای دیگر و مسئله دیگری که باید به آن اشاره کنم اینست که اسلام با هیچ



# بهداشت روانی در محیط یادگیری

## معمود ساعت ۳

اختلالات رفتاری در نزد کودکان ونوجوانان رامیتوان به گروههای زیرتقسیم کرد :

الف - واکنش سازگاری بادوران کودکی : این اختلال زودگذر که معمولاً "بدون هیچ سابقه و مقدمه‌ای درواکنش نسبت به موقعیت‌های خاص بروز می‌کند حداکثر تا چندماه ادامه خواهد داشت. این واکنش در پاسخ به مصائب، مهاجرت وجدائی از خانواده ونظایر آن دیده میشود وهیچگونه اختلالی را در رشد طفل بدنیاال ندارد .

ب - اتیسم دوران کودکی : علائم بیمارگونه این نابهنجاری که از آغاز تولد و بادره ۳ماه اول زندگی بروز میکند عبارتند از :

پاسخهایی نابهنجاربه محرکهای سمعی وبصری اشکال در فهم زبان ، عقب ماندگی قدرتهای کلامی ، تکرر کلامی ، ناتوان در کار برد مفاهیم انتزاعی ، اشکال در روابط اجتماعی پرهیز از روابط چهره به چهره ، وابستگی شدید به دیگران اشتغال بفکری زیاد درباره بعضی از رفتارها یا اشیاء، مقاومت در برابر تغییر ، اشکال درتشکیل مفاهیم ذهنی واشکال در بازیهای تخیلی .

پ - اختلال کردار دردوران کودکی : این نوع اختلالات که بیشتر بارفناهای پرخاشگرانه و



همه معلمان ودبیران در کلاسهای خود متوجه شده‌اند که از بعضی از دانش آموزان رفتارهایی سرمی‌زند که با رفتار همگنان دیگر آنها متفاوت است و جنبه بیمارگونه دارد. این دسته از اختلالات شامل ناراحتی‌هایی می‌گردد که در دوران کودکی ونوجوانی باثبات و تداوم و مقاومت و پویائی‌هایی عمیق‌تر از آشفتنگی‌های زودگذر بروز می‌کنند. در بیشتر موارد مدیریت مراکز آموزشی شاهد رفتارهایی نظیر بیش‌کرداری ، عدم توجه به دیگران ، کمروئی ، احساس‌پردشدگی ، پرخاشگری و رفتارهای برهکارانه در نزد دانش‌آموزان هستند .

دروغگوئی، آزار رسانیدن به سایر اطفال و بزهکاری کودکان و نوجوانان را نیز در گروه اختلال رفتار در کودکان، طبقه‌بندی میکنند. چ - شب‌اداری - شب‌اداری رایباید از جمله اختلالاتی بدانیم که شاید فقط دارای یک نشانه بیمارگونه باشند. شب‌اداری را میتوان به یک نوع عادت که عدم کنترل ادرار را بسبب بعد از سنین سه یا چهار سالگی می‌کشاند تعریف کرد. این رفتار بر حسب خستگی طفل یا میزان فشارهایی که وی با آنها مواجه است از دو تا پنج بار در هفته مشاهده میشود.

ح - خواب گردی: در این واکنش افتراقی فرد به موقع به بستر خود میرود و می‌خواهد ولی در دومین یا سومین ساعت از خواب برمی‌خیزد و کارهایی را انجام می‌دهد و مجدداً به بستر خود باز می‌گردد. هنگام راه رفتن چشمان او باز است از موانع می‌گذرد و آنچه را که به او می‌گویند می‌شنود و به فرامین و دستورات دیگران پاسخ میدهد. این رفتارها از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد.

خ - لکنت زبان: این اختلال تکلم که قبل از سن ۶ سالگی بصورت ناتوانی در بیان بعضی حروف یا اعداد عدم قدرت در بیان صحیح کلمات و جملات ظاهر می‌شود، بیشتر با احساس حقارت، خود کم بینی، حساسیت و اشتغال فکری در باره خود و اضطراب همراه است. انواع تیک‌ها، مشکلات یادگیری، دفع بی‌اراده ادرار، انواع اختلالات در خواب، مشکلات تغذیه و سردردهای عصبی و غیر عضوی را نیز بعضی از روانشناسان و روانپزشکان در این گروه از اختلالات طبقه بندی می‌کنند.

تخریبی همراه می‌باشند دارای تابلوی بالینی با علائم زیر هستند:

اجتماع ستیزی، عدم اطاعت و فرمانبرداری، فرار از مدرسه و کار، دروغگوئی، دزدی، آتش‌افروزی اشکال در روابط متقابل و بدرفتاریهای جنسی.

ت - اختلالات کرداری همراه با رفتارهای نوروتیک: این گروه تشخیصی شامل آن دسته از اختلالات کرداری است که مایمهای عاطفی قابل ملاحظهای چون اضطراب، احساس بدبختی، و رفتارهای وسواسی را با خود داشته باشند. گوشه‌گیری و کمروئی را نیز میتوان در تابلوی بالینی مشاهده کرد.

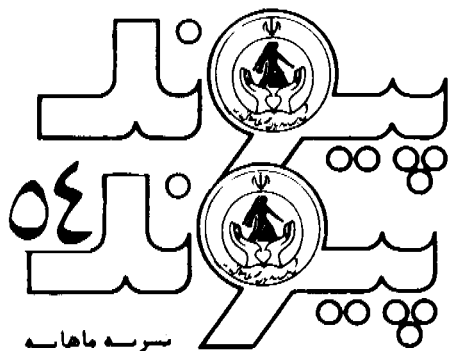
ث - بیش‌کرداری بیمارگونه - این اختلال که بیشتر همزمان با آغاز دوره نوجوانی از بین میرود دارای نشانه‌های زیر میباشد:

بیش‌کرداری، بیقراری، ناتوانی در تمرکز فکری، کوتاهی فراخای توجه، تکانشوری، پائین بودن آستانه تحمل، عقب ماندگی در رشد اجتماعی اشکال در ایجاد رابطه با دیگران.

ج - واکنش اضطرابی دوران کودکی: نشانه‌های زیر از ویژگیهای تابلوی بالینی این اختلال است:

اضطراب مزمن، ترسهای واهی و بی‌مورد، بی‌خوابی یا بدخوابی، کابوس در خواب، اغراق و زیاده‌روی در ارائه پاسخ به محرکها، عدم بلوغ عاطفی، اشتغال فکری زیاد در مورد وضع جسمانی نداشتن اعتماد به نفس، فرمانبرداری افراطی، بازدیریهای فراوان، وظیفه شناسی افراطی، تلاش در جلب موافقت و تصویب دیگران، حساسیت فوق‌العاده، ناتوانی در سازگاری با موقعیت جدید در بعضی از مکاتب روانشناسی و روانپزشکی شناخت و طبقه بندی اختلالات روانی از نوع واکنش انزوای طلبی دوران کودکی، فرار از خانه، پرخاشگری اجتماعی نشده، انتقام‌جویی، دزدی

خارج از این سه دسته از عوامل نیست ولی اهمیت هر یک از این عوامل در هر مورد بیش از عوامل دیگر است .



سره ماهه

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

وابسته به وزارت آموزش و پرورش

نشانی: تهران خیابان انقلاب - روبه روی  
دانشگاه تهران - خیابان فخررازی - پلاک  
۷۶-۷۴ تلفن: ۶۴۲۶۲۱ و ۶۴۷۱۱۶ و ۶۶۴۴۸

# فروردین ۶۳

طرح و تنظیم: هوشنگ موفق اردستانی

بها: تک شماره ۴۰ ریال - آبونه سالانه ۴۰۰ ریال  
متقاضیان می‌توانند وجه آبونمان را از طریق  
هریک از شعب بانک صادرات در تمام نقاط کشور  
به حساب جاری ۸۵۴ بانک صادرات شعبه  
فلسطین سزاوار به نام انجمن اولیاء و مربیان ایران  
واریز نمایند و فیش آنرا به دفتر مجله ارسال  
فرمایند .

در هر بیماری مجموعه نشانه ها و علائم بیماری یا اختلال شخصیت بهترین راهنما برای دست اندرکاران آموزش و پرورش در محیط یادگیری است و معلمین می‌توانند با تشخیص به موقع کودکان و نوجوانانی که به نحوی گرفتار نوعی اختلال می‌باشند، از گسترش بیماری روانی در جامعه جلوگیری کنند . می‌دانیم که اولین قدم برای گسترش بهداشت روانی در محیط یادگیری تشخیص دانش آموزان مبتلا به اختلالات روانی است . اقدامات بعدی نیز به ترتیب تعیین پیش آگهی‌ها و سپس جلوگیری از تداخل عوامل بیولوژیک، اجتماعی و روانی می‌باشد، برای هر روانپزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی، قاضی دادگستری و معلم و دبیر و بالاخره برای تمام کسانی که به نحوی با سرنوشت انسان دیگری سرو کار دارند لازم است . تظاهر بالینی ناراحتیهای عصبی و روانی غالباً "در نتیجه عدم سازگاری و انطباق با محیط خانواده، محیط مدرسه محیط کار و جامعه‌ای که فرد در آن زندگی میکند بوجود می‌آید . منظور از سازگاری مجموعه تغییرات روانی است که در هر زمان و موقعیت معین در شخص ایجاد می‌شود تا وی را در برآوردن حوائج و امیال خویش به نحوی که با واقعیات و مقتضیات محیط و جامعه تضادی نداشته باشد، کمک نماید حال اگر در فردی این سازگاری و انطباق پدید نیاید و عبارت دیگر نتواند تمایلات خود را با واقعیات زندگی تطبیق دهد در آن صورت احتمال ایجاد حالات غیرطبیعی در فکر و شخصیت او بیشتر می‌شود .

در پیدایش بیماریهای روانی در دانش آموزان دبستانی و دبیرستانی سه دسته از عوامل بیولوژیکی اجتماعی، روانی دخالت دارند . عبارت دیگر منشاء و علت هر بیماری روانی