

## The Relationship between Qur'anic Jurisprudence and Physical Education

Abbas Kowsari<sup>1</sup>

Received: 12/07/2020

Accepted: 11/08/2020

### Abstract

Education is the process of nurturing and activating various human talents in its various dimensions with predetermined principles and plans, to make human being continue his growth and development in the path of ideal perfection and values, through a free and conscious movement with inner acceptance. Education is divided into different types from one perspective, one of which is physical education. The main question is what is the relationship between the rules of Qur'anic jurisprudence and physical education? In other words, have the rules of Qur'anic jurisprudence been legislated in such a way that they are also in line with physical education, or have they only paid attention to spiritual and intellectual education? The current study answers this question based on descriptive-analytical method and library sources and has achieved the following findings: 1. the jurisprudence of the Qur'an has three bases: evolutionary authority, individual ability, and the nature of distinguishing good from evil and right from wrong. 2. The Holy Quran has introduced some rulings for physical education in three dimensions: nutrition, health, and exercise. 3. According to the Qur'an, the purity and harmlessness of nutrition is the criterion for nutrition to have a healthy physical education. Therefore, there are no rulings that cause harm to the body from the Qur'anic point of view, except in cases of major conflict such as jihad. The jurisprudential-Qur'anic approach can indicate the innovation and importance of the present study.

### Keyword

Education, physical education, jurisprudential rulings. the scope of the authority of the Qur'an, Rashid Reza, Tafsir al-Minar.

---

<sup>1</sup>. Assistant professor at Research Center for Qur'anic Culture and Sciences, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran. kosari1363@gmail.com.

---

Kowsari, A. (2020). The Relationship between Qur'anic Jurisprudence and Physical Education. *The Quarterly Journal of Studies of Qur'anic Sciences*, 2(3), pp. 35-55. Doi: 10.22081/jqss.2020.58245.1072

## رابطه فقه القرآن و تربیت جسمانی

عباس کوثری<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۲      تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۲۱

### چکیده

تربیت فرایند پرورش دادن و به فعلیت درآوردن استعدادها و گوناگون انسان در ابعاد مختلف آن با اصول و برنامه‌ای از پیش تعیین شده است، به گونه‌ای که انسان‌ها در حرکتی آزادانه و آگاهانه با پذیرش درونی، رشد و بالندگی خویش را در مسیر حرکت به کمال و ارزش‌های مطلوب استمرار بخشند. تربیت از منظرهای گوناگون به انواعی تقسیم می‌شود که یکی از آنها تربیت جسمانی است. پرسش اصلی این است که چه رابطه‌ای میان احکام فقهی قرآنی و تربیت جسمانی وجود دارد؟ به بیان دیگر آیا احکام فقهی قرآنی به گونه‌ای تشریح شده‌اند که در راستای تربیت جسمانی هم باشند یا تنها به تربیت روحی و عقلانی توجه کرده‌اند. پژوهش پیش رو به روش توصیفی-تحلیلی و براساس منابع کتابخانه‌ای به این پرسش پاسخ می‌دهد و به این نتایج دست یافته است: ۱. فقه القرآن سه مبنا دارد: اختیار تکوینی، توانایی فردی و سرشت تشخیص خوبی از بدی و درستی از نادرستی. ۲. قرآن کریم در سه بُعد تغذیه، بهداشت و ورزش احکامی را در راستای تربیت جسمانی مطرح کرده است. ۳. از دیدگاه قرآن طیب‌بودن و ضررنداشتن تغذیه معیار تغذیه برای تربیت سالم جسمانی است؛ بنابراین احکامی که موجب ضرر به جسم باشد، از دیدگاه قرآن وجود ندارد، به جز موارد تراحم با اهم مانند جهاد. رویکرد فقهی - قرآنی می‌تواند بیانگر نوآوری و اهمیت پژوهش پیش روی باشد.

### کلیدواژه‌ها

تربیت، تربیت جسمانی، احکام فقهی.

۱. استادیار پژوهشکده فرهنگ و معارف قرآن پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.  
m.kosari1363@gmail.com

انسان برای تکامل نیازمند تربیت است؛ براین اساس خداوند انسان‌هایی وارسته و پاک‌اندیش را به پیامبری مبعوث ساخت تا عهده‌دار این مسئولیت گردند. محور مشترک رسالت تمامی انبیا، تربیت الهی انسان است که در عبارت قرآنی «وَلَكِنْ كَوْنُوا رَبَّانِيْنَ» (آل‌عمران: ۷۹) متجلی شده است و به صورت خاص، تزکیه و تعلیم کتاب و حکمت از اهداف مهم پیامبر اکرم ۹ قرار گرفته است (ر.ک: جمعه: ۲). در نظام تربیتی اسلام تربیت در ساختاری متناسب و هماهنگ تجلی یافته است و هریک در جایگاه خویش نقش آفرین است. اصول حاکم بر جسم و روح، فرد و جامعه و دین و عقل، به گونه‌ای است که انسان را در حرکتی همسو، به سعادت متوازن با دنیا و آخرت رهنمون می‌گردد. جلوه‌های این نظام هماهنگ را می‌توان در معارف اسلامی، عقاید، اخلاق، عرفان، فقه عبادات و معاملات به خوبی مشاهده کرد.

تربیت دارای ابعاد گوناگونی است: تربیت جسمانی، تربیت عقلانی، تربیت اجتماعی، تربیت اخلاقی، تربیت دینی، تربیت روانی، تربیت عاطفی و... در نوشته پیش روی تربیت جسمانی با نگاهی فقهی از منظر قرآن و روایات بررسی می‌شود.

## ۱. مفهوم‌شناسی تربیت

تربیت از ماده «ربو» مصدر باب تفعیل (فیومی، ۱۴۰۵ق، ص ۲۱۷) و معنای اصلی اش فزونی، رشد، نمو و ارتفاع است؛ بدین جهت به نوعی خاص از فزونی بر اصل سرمایه «ربا» و به مکان مرتفع «ربوه» گفته می‌شود. به کارگیری «رَبِيْئَةٌ» به معنای تغذیه، بر این اساس است که تغذیه از عوامل رشد و نمو است (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۴۸۳)؛ چنان که تربیت به معنای پرورش، تعلیم، سیاست، ترقی و برتری (ناظم‌الاطباء، ۱۳۴۳، ج ۲، ص ۸۴۶) نیز بر این اساس است که هریک از موارد ذکر شده موجبات فزونی و رشد را فراهم می‌آورد؛ در نتیجه معنای اصلی تربیت رشد و فزونی‌بخشیدن و رسیدن به مرتبه والا است.

برای تربیت تعریف‌های گوناگونی ذکر شده است:

الف) تربیت رشد طبیعی، تدریجی و هماهنگ با تمام استعدادها و نیروهای موجود و

مکتوم در انسان است (ناظم‌الاطباء، ۱۳۴۳، ج ۲، ص ۲۸۴).

ب) تربیت سرپرستی جریان رشد، یعنی درپیش گرفتن تدابیر مقتضی برای ساختن زمینه مساعد برای رشد است.

ج) تربیت پرورش دادن و به‌فعلیت درآوردن استعدادهای درونی است که بالقوه در یک شیء موجود است و این استعدادها عبارت‌اند از استعداد عقلی، استعداد اخلاقی، ابعاد دینی - هنری و ذوقی، زیبایی و استعداد خلاقیت ابتکار و ابداع (مطهری، ۱۳۸۶، ج ۲۲، صص ۵۵۱، ۵۵۹ و ۵۶۰). شیخ بهایی در تعریف تربیت می‌نویسد: «التربیه تبلیغ النسی کماله تدریجاً؛ تربیت رسانیدن تدریجی شیء به سوی کمال مطلوبش است» (شیخ بهایی، ۱۴۱۱ق، ص ۳۶۴). در تعریف‌ها، بیشتر بر نقش مربی تأکید شده است؛ ولی چنانچه بخواهیم بر نقش موجود مورد تربیت نیز تأکید کنیم، مناسب است که در ادامه تعریف‌های ذکر شده بگوییم همه اینها باید به گونه‌ای باشد که انسان‌ها در حرکتی آزادانه و آگاهانه، رشد و بالندگی خویش را در مسیر حرکت به کمال و ارزش‌های مطلوب استمرار بخشند، اعم از آنکه کمال مادی باشد یا معنوی.

## ۲. مبانی قرآنی تربیت

### ۲-۱. اختیار

در ساختار فقه رفتار انسان موضوع تکلیف قرار می‌گیرد و آنچه دارای آثار وضعی و حقوقی است، مشخص می‌گردد؛ بر همین اساس در موضوع تربیت انسان نیز هریک از رفتارهای مربیان و متربیان (پرورش‌پذیران) تعریف و حکم آنها از جهت وجوب، حرمت، استحباب، کراهت و اباحه و نیز آثار وضعی آنها بیان شده است. اگر انسان‌ها در رفتارشان مجبور باشند، دیگر موضوعی برای احکام تکلیفی و وضعی نخواهد ماند؛ بدین جهت از مبانی مهم فقه تربیت اختیار انسان است. اختیار دارای سه معنا است:

الف) اختیار در مقابل جبر محض: یعنی فاعل با شعور به صورت تکوینی بر هریک از انجام یا ترک کارها قدرت دارد. آنجا که کاری را انجام می‌دهد، می‌تواند آن را ترک

کند و آنجا که ترک می کند، می تواند آن را انجام دهد، برخلاف فاعل بالجبر که تنها بر یک طرف از انجام یا ترک، قدرت دارد.

ب) اختیار در مقابل اکراه: یعنی در جهت انجام کارها هیچ گونه فشار و تهدیدی در برابر اراده وی نباشد. برخلاف اکراه که با وجود اکراه، تهدیدهای بیرونی سبب می شوند کارها برخلاف میل قلبی فاعل صورت گیرند.

ج) اختیار در مقابل اضطرار: یعنی انجام یا ترک کار به جهت محدودیت و الزامات بیرونی یا عوامل قهری طبیعی نباشد و برای فرد فارغ از عوامل بیرونی فعل یا ترک میسر باشد.

اختیاری که مبنای تربیت است، همان معنای اول است؛ زیرا در صورت نفی آن، تکلیف، عقوبت و پاداش مفهومی ندارد. قرآن کریم می فرماید: «قُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ؛ بگو حق از جانب پروردگارتان است هر که می خواهد ایمان بیاورد و هر که می خواهد کافر گردد» (کهف: ۲۹). در دیگر آیات نیز بر اراده و انتخاب انسان تأکید شده است: «أَنَا هَدَيْتَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا؛ ما راه را به او نشان دادیم خواه سپاسگزار باشد یا ناسپاس» (انسان: ۳)؛ «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد: ۱۱)؛ «هُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ سُكُورًا» (فرقان: ۶۲). براساس معنای «بین الامرین»، برخی آیات به این جهت اشاره دارند که اختیار انسان مطلق نیست، بلکه در تحت سیطره مشیت الهی است: «إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَسْتَقِيمَ وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ؛ این قرآن جز تذکری برای جهانیان نیست، برای آنها که می خواهند راه مستقیم در پیش گیرند و شما نمی خواهید مگر آنکه خداوند پروردگار جهانیان بخواهد» (تکویر: ۲۹-۲۷)؛ زیرا از یک سو می فرماید متذکر شدن به قرآن بستگی به خواست شما دارد و از سوی دیگر بیان می کند اگر شما دارای اختیار و آزادی هستید، بدانید که این آزادی افاضه شده از جانب خدا است و او خواسته است که این چنین باشد.

## ۲-۲. توانایی و قدرت

شرط تکلیف در تمام ابواب فقه توانایی فردی است: «لَا يَكُلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»

(بقره: ۲۸۶)؛ «لَا يَكْفُلُ اللَّهُ إِلَّا مَا آتَاهَا» (طلاق: ۷). فقه تربیت نیز در همین راستا است. اگر در امور پرورشی و تهذیب روح، تکلیفی ارائه می‌شود، براساس توانمندی فرد بر انجام آن است. عقل نیز تکلیف به غیرمقدور را محال می‌داند و از او سلب مسئولیت می‌کند.

### ۲-۳. استعداد فطری و سرشت حقیقت‌خواه

خداوند در انسان‌ها سرمایه فطرت توحیدی و الهامات معنوی را تعبیه کرده است تا خوبی را از بدی و درستی را از نادرستی تشخیص دهند و به پیامبران الهی که انسان‌ها را با ندای فطرت و احکام منطبق با آن مخاطب قرار می‌دهند ایمان آورند. خداوند پس از یازده قسم، از این فطرت یاد می‌کند: «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا؛ پس زشتی و پاکیزگی را به انسان الهام کرد» (شمس: ۸) و نیز می‌فرماید: «وَ هَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ» (بلد: ۱۰) و از «نجدین» به خیر و شر تفسیر شده است، یعنی راه نیک و بد را به آنان نشان دادیم (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۱۰، ص ۷۴۸). احکام الهی که در جهت تربیت انسان‌ها بر پیامبران نازل شده، بر این اساس است که انسان با استعداد فطری خویش شایستگی فهم و عمل به آن را دارد و اگر همانند حیوانات و جمادات از فطرت در دو بخش دل و عقل بی‌بهره بود، نمی‌توانست حامل امانت الهی و مخاطب ادیان آسمانی قرار بگیرند.

### ۳. گستره تربیت

تربیت از جهات مختلف به انواعی تقسیم می‌شود (ر.ک: اعرافی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۴۲). تربیت از نظر بستری که در آن جاری می‌شود، به چند دسته تقسیم می‌شود، از جمله: ۱. تربیت جسمانی، ۲. تربیت عقلانی، ۳. تربیت اعتقادی، ۴. تربیت اجتماعی، ۵. تربیت اخلاقی، ۶. تربیت عبادی و ۷. تربیت سیاسی (اعرافی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۴۳). هریک از این اقسام می‌تواند از منظر قرآن کاوش شوند؛ ولی در این پژوهش، تنها تربیت جسمانی بررسی می‌شود.

### ۳-۱. تربیت جسمانی

در تربیت جسمانی، مربی در جهت تقویت، سالم‌نگه‌داشتن و نیرومندساختن جسم

متربی تلاش می‌کند. یکی از ابعاد احکام فقهی در قرآن کریم، توجه به تربیت جسمانی و تحقق تربیت جسمانی است. در اینجا برخی احکام فقهی قرآنی را که با توجه به تربیت جسمانی تشریح شده‌اند و در تحقق آن نقش دارند، بیان می‌کنیم.

### ۳-۱-۱. احکام مربوط به تغذیه و بهداشت

الف) تغذیه: از ارکان تأثیرگذار در رشد و سلامت جسم تغذیه مناسب است. قرآن کریم بر روزی حلال تأکید دارد و به استفاده از روزی‌های پاکیزه الهی و میوه‌ها توصیه کرده و آنها را مباح قرار داده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرَّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چیزهای پاکیزه را که خدا برای شما حلال کرده حرام نکنید و از حد مگذرید که خدا از حد‌گذرندگان را دوست ندارد» (مائده: ۸۷). در شأن نزول این آیه آمده است روزی پیامبر ۹ درباره قیامت و اوصاف آن سخن گفت. سخنان حضرت مردم را تحت تأثیر قرار داد و گریستند. عده‌ای تصمیم گرفتند روزها روزه بگیرند و شب‌ها به بیداری و عبادت سپری کنند، بر بستر نخواستند و گوشت نخوردند و به زنان و بوی خوش نزدیک نگردند. هنگامی که پیامبر از رفتار آنان باخبر شد، فرمود من به این گونه کارها مأمور نشده‌ام. جسم و جان‌ها تان بر شما حقی دارند. روزه بگیرید و افطار کنید. شب‌ها به عبادت قیام کنید و بخوابید. من قیام به عبادت می‌کنم و می‌خوابم و روزه می‌گیرم و افطار می‌کنم و گوشت و روغن می‌خورم و نزد همسرانم می‌روم. آن که از سنت من روی گرداند، از من نیست. صومعه‌نشینی در آیین من نیست. سیاحت امت من روزه و رهبانیت آنان جهاد است (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۳- ۴، ص ۳۶۴).

در همین راستا در سوره تحریم خطاب به پیامبر ۹ می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاةً ازواجك والله غفورٌ رحيم؛ ای پیامبر چرا چیزی را که خدا بر تو حلال کرده، برای جلب رضایت همسران بر خود حرام می‌کنی و خداوند آمرزنده مهربان است» (تحریم: ۱). نیز می‌فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ بگو

چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است. بگو اینها در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ در حالی که در قیامت خالص آن برای آنها خواهد بود» (اعراف: ۳۲). اصولاً اصل اولی در استفاده از اشیا حلیت است، مگر آنچه بر حرمت آن دلیل خاص وجود داشته باشد (ر.ک: بقره: ۲۹ و ۱۶۸).

در اینجا به چند مورد از تغذیه مناسب و حلال که در قرآن کریم آمده، اشاره می‌کنیم:

۱. شیر: یکی از نوشیدنی‌هایی که خداوند برای انسان‌ها غذایی گوارا قرار داده شیر است: «وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِيُعَبِّرَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبِئْسَ خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ؛ و هر آینه برای شما در چارپایان عبرتی است. شما را از آنچه در شکم‌های آنها است، از میان سرگین - فضله حیوانات که درون روده‌ها است - و خون، شیری ناب و پاکیزه می‌نوشانیم که آشامندگان را گوارا است» (نحل: ۶۶)؛ از این رو خداوند از آغاز ولادت فرزند، به حکم رضاع و شیردادن او توجه کرده و با توجه به نیاز جسمانی کودک به شیر مادر - که بهترین تغذیه برای رشد جسمانی نوزاد است - احکام فقهی آن را بیان کرده است: «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ وَ عَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَ كَسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَ لَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَ عَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ؛ و مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند. [این حکم] برای کسی است که بخواهد شیردادن را تمام کند. و خوراک و پوشاک آنان به وجه شایسته و پسندیده بر آن کس است که فرزند از او است. هیچ کس بیش از توانش مکلف نیست. هیچ مادری و هیچ پدری نباید به سبب فرزندش زیان بیند و [اگر پدر نباشد] بر وارث نیز همچنان [هزینه خوراک و پوشاک] است» (بقره: ۲۳۳). بنابر این آیه، مادر حق دارد فرزند خود را دو سال شیر دهد و شوهر حق ممانعت ندارد و در مدت شیردادن، باید پدر خوراک و پوشاک مادر را به‌طور شایسته تأمین کند. وارث نیز مانند پدر، در مدت شیردادن باید خوراک و پوشاک مادر را تأمین کند (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۲-۱، ص ۵۸۷).

۲. عسل: قرآن عسل را شفا معرفی می‌کند: «ثُمَّ كَلَى مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ



رَبِّكَ ذُلًّا يَحْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ از درون شکم آنها (زنبورهای عسل) نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که در آن، شفا برای مردم است. به یقین در این امر نشانه روشنی است برای جمعیتی که می‌اندیشند» (نحل: ۶۹). بیشتر مفسران معتقدند مرجع ضمیر «فیه»، «شراب» = عسل است و آنچه برخی گفته‌اند که مرجع ضمیر قرآن است، با سیاق ناسازگار است؛ زیرا در جملات قبل نام قرآن ذکر نشده است (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۵، ص ۵۷۴).

۳. گوشت: خداوند گوشت را از تغذیه حلال و سودمند قرار داده است: «أَجَلْتُ لَكُمْ بِهِمَّةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُثْلَى عَلَيْكُمْ؛ گوشت‌های چهارپایان برای شما حلال شده است، مگر آنچه بر شما خوانده می‌شود» (مائده: ۱). از آنجا که برخی گوشت‌ها در جسم و روح انسان آثار منفی دارند و در تربیت جسم و روح مضرند، خداوند در آیات دیگر، مواردی را استثنا می‌کند. در آیه ۳ سوره مائده موارد استثنا آمده است، مانند گوشت مردار، خون، گوشت خوک، گوشت حیوانات خفه‌شده، گوشت حیواناتی که بر اثر پرت شدن از بلندی بمیرند، گوشت حیوانی که به ضرب شاخ حیوان دیگری مرده باشد، گوشت باقیمانده خورده صید به وسیله حیوان درنده.

یکی از گوشت‌های مفید برای جسم انسان گوشت آبزیان است. قرآن کریم درباره صید حیوانات دریایی و استفاده از گوشت آنها می‌فرماید: «أَجَلَّ لَكُمْ صَيْدَ الْبَحْرِ وَ طَعَامَهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَ لِلسَّيَارَةِ؛ صید دریا و طعام آن برای شما و کاروانیان حلال است تا از آن بهره‌مند شوید» (مائده: ۹۶).

۴. میوه‌ها: یکی از نیازهای جسمی برای رشد و تربیت ویتامین‌هایی است که در میوه‌ها وجود دارد. قرآن درباره میوه‌ها می‌فرماید: «وَ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَ غَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَ الزَّيْتُونَ وَ الرِّقْمَانَ مُتَشَابِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ آتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ اوست که باغ‌های با درختان داربست‌دار و غیرداربست‌دار را آفرید. همچنین او درخت خرما و انواع زراعت را که از نظر میوه و طعم با هم متفاوت‌اند و درخت زیتون و انار را که از جهتی با هم شبیه و از جهتی تفاوت دارند آفرید. از میوه آن، هنگامی که به ثمر

می‌نشیند بخورید، و حق آن را هنگام درو بپردازید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست ندارد» (انعام: ۱۴۱).

ب) بهداشت: یکی از ارکان تأثیرگذار در تقویت و تربیت جسم رعایت بهداشت و پاکیزگی است. در قرآن و روایات احکامی مربوط به طهارت بیان شده و در انجام عباداتی همانند نماز و طواف، طهارت بدن شرط شده است. این احکام افزون بر ایجاد کمال معنوی، تأمین‌کننده بهداشت و پاکیزگی نیز است. خداوند خطاب به پیامبر می‌فرماید: «وَتِيَابِكُمْ فَطَهِّرُوا وَالرِّجْزَ فَاهْجُرُوا؛ لباست را پاک کن و از پلیدی دوری کن» (مذثر: ۴) و در حکم آمیزش با زنان حائض می‌فرماید: «وَأَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٌّ فَاعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (بقره: ۲۲۲). در این آیه سه بار ماده طهارت ذکر شده است: «یطهړن» به معنای انقطاع خون، «تطهړن» به معنای شستن یا غسل کردن؛ بر همین اساس بین فقها درباره جواز آمیزش بعد از پاک شدن از حیض دو نظریه مطرح است: یکی جواز آمیزش پس از انقطاع خون و دیگری جواز آمیزش پس از غسل. متطهړین می‌تواند شامل هرگونه طهارت اعم از ظاهری و معنوی بشود و حکم به جایز بودن مقاربت با زن حائض در جمله «فاعتزلوا» متفرع بر این است که حیض نوعی اذیت و حالت غیرطبیعی برای زن است و مقصود این است که چون زن در حال حیض حالتش غیرطبیعی است، شوهر باید از مقاربت خودداری کند. دقت در این آیه که مربوط به تحریم مقاربت با زن حائض است، یکی از جلوه‌های زیبای اهتمام اسلام به رعایت پاکیزگی و بهداشت را متجلی می‌سازد. افزون بر آنکه وضو و غسل عملی عبادی هستند و قصد قربت شرط صحت آنها است، این دو نمودهای روشن و آشکار بهداشت، پاکیزگی و طهارت هستند.

یکی دیگر از مشکلات گریبان‌گیر انسان‌ها ارتکاب فحشا و اعمال منافی عفت است. امروزه جهان خود را رویاروی مشکلات فراوانی همانند ایدز می‌بیند که برخاسته از رعایت نکردن حریم عفت است. قرآن کریم ضمن تأکید بر استحکام بنیان خانواده، فحشا و هرزگی جنسی را تحریم کرده است (ر.ک: اسراء: ۳۲).

ج) ورزش: از موضوعات دیگری که بیانگر دیدگاه اسلام در تربیت درست جسم است، تشویق به ورزش است که بر ورزش‌های رزمی مانند تیراندازی، شنا، اسب‌سواری تأکید شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لِاتَّعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ» (انفال: ۶۰). در روایات برای کلمه «قوه» مصادیق مختلفی همانند تیر، اسلحه، شمشیر و سپر ذکر شده است (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۲، ص ۱۶۴). روشن است آماده کردن چنین سلاح‌هایی تنها جمع‌آوری و انبار کردن آنها نیست؛ زیرا اگر رزم‌آور آشنا با چگونگی کاربرد آنها نباشد، موجب قدرت نخواهند شد؛ پس فرمان به تهیه و تدارک آنها، فرمان به آماده‌سازی بدن و آموزش و آشنایی با فنون ادوات جنگی نیز خواهد بود؛ چنان‌که عبارت «ومن رباط الخیل» نماد هریک از ابزارهای جنگی متناسب با زمان است؛ زیرا جمله «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» به صورت قانونی فراگیر، معیار را تقویت و قدرتمندی سپاه اسلام اعلام کرده است و تأکید بر اسبان تیزرو و دونده به این جهت بوده که در عصر پیامبر ۹ اسبان نقشی کارساز در حرکت سریع و کوبنده داشته‌اند. در حدیثی که از پیامبر اکرم روایت شده، «من قوه» تفسیر به تیراندازی شده است (حر عاملی، ۱۳۹۶، ج ۱۱، ص ۱۰۷)؛ بر همین اساس آموزش شنا مستحب است. در روایتی از پیامبر گرامی نقل شده است که فرمود: فرزندان خود را تیراندازی و شنا بیاموزید (حر عاملی ۱۳۹۶، ج ۱۵، ص ۱۹۴) و در حدیثی دیگر فرمود: از حقوق پسر بر پدر این است که به او شنا بیاموزد (حر عاملی ۱۳۹۶، ج ۱۵، ص ۱۹۹).

اهمیت توانایی و آمادگی بدنی به حدی است که وقتی بنی‌اسرائیل به پیامبرشان جهت نصب الهی طالوت به فرماندهی اعتراض کردند، در پاسخ آنان فرمود: «إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ؛ خدای او را بر شما برگزیده و او را در علم و توانمندی جسم وسعت بخشیده است» (بقره: ۲۴۷).

### ۳-۱-۲. معیار فقهی در حلیت و حرمت تغذیه جسم

قرآن در معیار حلیت و حرمت تغذیه جسم به دو ملاک اشاره کرده است:  
الف) طیب بودن: از قرآن استفاده می‌شود که ملاک حلیت و حرمت، طیب و

خبیث بودن است. قرآن درباره یکی از ویژگی‌های پیامبر می‌فرماید: «وَيَحِلَّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيَحْرُمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ؛ اشیای پاکیزه و طیب را برای آنان حلال می‌شمرد و خبائث و ناپاکی‌ها را تحریم می‌کند» (اعراف: ۱۵۷). نیز می‌فرماید: «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ؛ از تو می‌پرسند چه چیزها برایشان حلال شده است. بگو: چیزهای پاکیزه برای شما حلال شده‌اند» (مائده: ۴). واژه «طیب» برگرفته از کلمه «طاب» به معنای لذیذ و حلال است و «طاب نفسه» یعنی جان‌ش انبساط و گسترش یافت (فیومی، ۱۴۰۵، ص ۳۸۲) و معنای اصلی آن چیزی است که مطلوب باشد و در آن پلیدی ظاهری و باطنی نباشد. این معنا به تناسب موضوعات، متفاوت است؛ زیرا پاکیزگی هر چیز متناسب با همان است، همانند طعام طیب، همسر طیب، کلام طیب، مکان طیب. در مقابل طیب، خبیث است که به معنای پلیدی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۷۲).

درباره فرق طیب با طهارت باید گفت در طهارت فقط جهت دور کردن پلیدی و قذارت لحاظ شده و لازم نیست مطلوب باشد؛ اما در طیب مطلوب بودن نیز منظور شده است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۱۵۱). می‌توان گفت مقصود از طیبیات - که ملاک حلیت است - اشیایی است که از نظر طبع مردم لذت‌بخش و پسندیده است و عقل آن را تأیید می‌کند. در مقابل، خبائث اشیایی‌اند که از نظر طبع مردم ناپسندند. چه بسا عده‌ای از مردم براساس موقعیت جغرافیایی و عادت‌های فرهنگی از چیزی خوششان بیاید اما اگر عقل آن را نپسندد، نمی‌توان گفت حلال است و از ملاک‌های لازم برای ناپسند دانستن عقل، ضرر داشتن، فرجام بد، پلیدی و نفرت طبع است؛ در نتیجه هر چه موجب ضرر یا فرجام شوم باشد و یا طبع اولی انسان از آن متنفر باشد، خبیث است و حرام و مقابل آن طیب است و استفاده از آن در تغذیه حلال شمرده شده است.

ب) ضرر نداشتن: یکی از معیارهای حلیت و حرمت تغذیه، ضرر برای جسم است. دلیل قرآنی حرمت اضرار به نفس را می‌توان آیه شریفه «وَلَا تُلْقُوا بآيِدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره: ۱۹۵) دانست. تهلکه مصدر و به معنای هلاکت است و دارای معنایی عام است و هر چه را که موجب هلاکت در جانب افراط یا تفریط شود، شامل می‌شود و می‌تواند مصادیق گوناگونی داشته باشد. یکی از مصادیق آن به قرینه «انفقوا» ترک انفاق در

جهاد است که موجب می‌گردد سپاه اسلام تضعیف و دشمنان پیروز شوند و مسلمانان کشته شوند. خوردن مایعات و خوراکی‌های مسموم نیز می‌تواند از مصادیق القای نفس به هلاکت باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۶۴).

صاحب جواهر می‌نویسد: خوردن سم‌های کشنده حرام است به دلیل نهی از قتل نفس و نهی از ضرر (نجفی، ۱۳۶۵، ج ۳۶، ص ۳۷۰). نهی از قتل در کلام ایشان به آیه بالا و آیه ۲۹ سوره نساء اشاره دارد. وی در ادامه، روایت تحف‌العقول از امام صادق ۷ را نقل می‌کند که فرمود: هر چیز که موجب رسیدن ضرر به بدن انسان از انواع حبوبات و میوه‌ها گردد، خوردن آن حرام است، مگر در حال ضرورت... و آنچه از سبزیجات کشنده و نیز همانند گیاه دغلی که موجب ضرر به بدن انسان می‌شود، خوردن آن حرام است (نجفی، ۱۳۶۵، ج ۳۶، ص ۳۷۰).

مرحوم طبرسی ذیل آیه ۱۹۵ سوره بقره می‌نویسد: این آیه بیانگر حرمت اقدام بر هر چیزی است که انسان از آنها بر جان خویش هراسان باشد و نیز دلالت دارد که ترک امر به معروف هنگام ترس بر جان جایز است؛ زیرا این گونه اقدام از مصادیق القای نفس در مهلکه است (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۱-۲، ص ۵۱۶)؛ بر همین اساس برخی دیگر نوشته‌اند: آیه مفهوم گسترده‌ای دارد که موارد بسیاری را شامل می‌شود، از جمله اینکه انسان حق ندارد از جاده‌های خطرناک چه از نظر نامنی و چه عوامل جوّی یا غیر آن بدون پیش‌بینی‌های لازم بگذرد یا غذایی که به احتمال قوی آلوده به سم است، بخورد یا حتی در میدان جهاد بدون نقشه و برنامه وارد عمل شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۲۶). علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۲۹ سوره نساء می‌نویسد: ذیل آیه «انّ الله کان بکم رحیماً» قرینه است بر این که جمله «لا تقتلوا انفسکم» افزون بر نهی از کشتن دیگران، خودکشی و انتحار و نیز در مخاطره قراردادن و فراهم کردن موجبات هلاکت خویش را نیز شامل می‌شود؛ زیرا تعلیل به رحمت خدا با عام بودن نهی از کشتن دیگران و نیز خودکشی، مناسبت بیشتری دارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۳۲۰). قرینه دیگر بر تعمیم آیه نسبت به خودکشی روایت نقل شده از امام صادق ۷ است که فرمود هر کس خودکشی کند، کیفرش آتش جاودانه در جهنم است. سپس حضرت آیه «و لا تقتلوا انفسکم» را قرائت

فرمود. همچنین امام صادق 7 در پاسخ مردی که از تفسیر آیه بالا پرسید، فرمود این مردی است که به تنهایی (بدون هماهنگی) به مشرکان هجوم می‌برد و کشته می‌شود (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۴۷۲). گفتنی است جایز نبودن اقدام هنگام ترس از جان در زمانی است که هدفی والاتر همانند حفظ اسلام و حفظ نوامیس یا محافظت از سرزمین‌های اسلام وجود نداشته باشد و با وجود چنین اهدافی نه تنها هلاکت نیست، بلکه چنان که قرآن می‌فرماید: اینان شهیدانی هستند که نزد خدا روزی می‌خورند.

### ۳-۱-۳. سلامت جسم در ابواب فقه

برای بررسی سلامت و تربیت جسم، مناسب است نگاهی به برخی ابواب فقهی به صورت خاص بیندازیم و آن را از منظر قرآن تحلیل کنیم.

الف) برای وضو هنگام ضرر و مشقت در فقه عنوانی به نام «وضوی جبیره‌ای» وجود دارد. جبیره پارچه، چوب و مانند آن است که بر روی زخم و محل شکستگی قرار داده می‌شود. در احکام وضوی جبیره‌ای این فرع بیان شده که اگر شستن محل وضو به دلیل ضرر داشتن آب یا به سبب نجاست و ممکن نبودن تطهیر به جهت میسر نبودن برداشتن جبیره ممکن نباشد، اگر روی زخم باز باشد، شستن اطراف آن کافی است؛ البته در صورت امکان مسح بر محل، آن را مسح کند و اگر مسح ممکن نیست، پارچه‌ای را بر روی زخم قرار دهد و با رطوبت دست آن را مسح کند (طباطبایی یزدی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۵۶). در حدیثی که امیرمؤمنان از پیامبر اکرم 9 روایت کرده است، پیامبر 9 برای حکم فردی که در سرما ترس آن دارد که به سبب وضو و غسل جانش در خطر قرار بگیرد، با استناد به آیه «لَاتَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» آن فرد را از وضو و غسل نهی می‌کند (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۴۷۲).

ب) در مبحث تیمم یکی از علل جواز تیمم نگرانی از وارد شدن ضرر بر جان، یا یکی از اعضا یا پیدایش مرض، یا شدت و طولانی شدن و مانند آن است (ر.ک: جزیری، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۱۵۴). دلیل این حکم آیه ششم سوره مائده است: «وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا

طَبِيبًا فَأَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَ أَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يَرِيْدُ اللهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ؛ و اگر بیمار یا در سفر بودید یا یکی از شما از حاجتگاه آمد یا با زنان نزدیکی کردید و آبی نیافتید، پس آهنگِ خاکی پاک کنید و روی‌ها و دستهایتان را مسح کنید (تیمم). خدا نمی‌خواهد بر شما هیچ تنگی و دشواری نهد». دلیل دیگر حدیث «لاضرر ولا ضرار فی الاسلام» و نیز قانون لاحرج است که در صورت وجود ضرر یا مشقت حکم وجوب وضو و غسل را منتفی می‌داند و زمینه‌ساز حکم آسان‌تر گردیده است (حکیم، ۱۴۰۴ق، ص ۳۲۶).

ج) وجوب روزه از ضروریات دین اسلام است که در آیه ۱۸۳ سوره بقره به صراحت ذکر شده است؛ ولی این وجوب از برخی افراد ساقط شده است که قرآن این گونه بیان می‌کند: «روزه در چند روز معین است و هر کس از شما بیمار یا مسافر باشد، تعدادی از روزهای دیگر را روزه بدارد و بر کسانی که روزه برای آنان طاقت فرسا است، همانند پیرمردان و پیرزنان لازم است کفاره دهند به اینکه مسکینی را اطعام کنند» (بقره: ۱۸۴). بنابر این آیه، اسلام در تشریح احکام خویش به حفظ سلامت مکلفان اهتمام ورزیده و با قراردادن قضا یا کفاره، هر گونه ضرر و مشقت طاقت فرسا را از آنان دور کرده است. در همین راستا است کلام معصوم ۷ که فرموده است: «هرگاه روزه به انسان ضرر برساند، افطار واجب می‌شود» (حر عاملی، ۱۳۹۶، ج ۷، ص ۱۵۶). اگر کسی در حال بیماری روزه بگیرد، روزه‌اش باطل است و باید آن را قضا کند. در کفار ظهار نیز - که کفاره ترتیبی است - اول آزادسازی یک برده، در صورت ناتوانی بر آزادی برده، شصت روز روزه و در صورت ناتوانی بر روزه، اطعام شصت مسکین واجب است (مجادله: ۴). امام باقر ۷ در تفسیر جمله «فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فِإِطْعَامُ سِتِّينَ مِسْكِينًا» از آیه چهارم سوره مجادله، فرمود: مقصود عدم استطاعت و توان به سبب بیماری یا عطش و تشنگی زیاد است (حر عاملی، ۱۳۹۶، ج ۷، ص ۱۵۴). و بر همین اساس در روایات مورد استناد فقها، برای زنی که وضع حملش نزدیک است و نیز زنی که شیرش اندک و کفاف فرزند او را نمی‌دهد، خوردن روزه تجویز شده است؛ البته برای هر روز ده سیر کفاره و قضا لازم است (حر عاملی، ۱۳۹۶، ج ۷، ص ۱۵۳).

د) وجوب حج شرایطی دارد. از شرایط آن، صحت بدن، بازبودن راه، توانمندی بر

قرار گرفتن روی مرکب و داشتن وقت برای پیمودن راه است. پس اگر فردی بیمار باشد، به گونه‌ای که سوار شدن بر مرکب برایش مضر است، حج بر او واجب نیست (نجفی، ۱۳۶۵، ج ۱۷، ص ۲۸۰؛ شهید ثانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۹۸). در صحیحہ معاویة بن عمار از امام صادق ۷ در تفسیر آیه ۹۷ سوره آل عمران (وَلِلّٰهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ اللّٰهُ سَبِيْلًا) آمده است: این آیه برای کسی است که از مال و صحت برخوردار باشد (حر عاملی، ۱۳۹۶، ج ۸، ص ۱۶). نتیجه آنکه در انجام حج واجب نیز صحت و سلامتی بدن رعایت شده است.

هـ) امر به معروف و نهی از منکر از واجباتی است که بر آن تأکید فراوان شده است. وجوب آن چهار شرط دارد که یکی از آنها عدم مفسده است. فقها در تفریع بر این شرط گفته‌اند: اگر نهی کننده از منکر و امر به معروف، علم یا گمان به متوجه شدن ضرر بر خود یا بر مال یا یکی از مسلمانان داشته باشد، چه در حال و یا زمان آینده، وجوب از او ساقط می‌گردد. صاحب جواهر دلیل آن را این گونه بیان می‌کند: در اسلام حکمی که موجب زیان و ضرر یا حرج و مشقت شود نفی شده است. اسلام دینی آسان است و خداوند به حکم «یرید الله بکم الیسر ولا یرید بکم العسر» آسانی را اراده کرده و سختی و مشقت را اراده نکرده است. امام رضا ۷ در روایتی فرمود: امر به معروف و نهی از منکر بر افرادی واجب است که برای آنان امکان انجام آن باشد و ترسی بر خویش نداشته باشند (نجفی، ۱۳۶۵، ج ۲۱، ص ۳۷۱). گفتنی است برای این شرط استثنایی ذکر شده است که بر اساس آن با ملاحظه ملاک‌ها و جوانب مختلف احکام خاصی بیان شده است. امام خمینی پس از بیان شرط عدم ضرر می‌نویسد: اگر معروف و منکر از اموری باشد که شارع به آن اهمیت زیادی داده است، همانند حفظ جان گروهی از مسلمانان و هتک نوامیس آنان یا محو آثار اسلام به گونه‌ای که موجب گمراهی مسلمانان یا محو برخی از شعائر اسلام همانند کعبه بگردد، باید ملاحظه اهمیت را کرد و ضرر بدنی اگرچه در حد بذل جان، سبب رفع تکلیف نمی‌گردد (خمینی، ۱۳۸۰، ص ۳۶۹).

### ۳-۱-۴. اهداف تربیت جسمی

آفرینش انسان آن‌چنان شکوهمند، ویژه و شگفت‌انگیز است که خداوند متعال پس



از بیان مراحل آفرینش انسان، می‌فرماید: «ثُمَّ انشأناه خلقاً آخرَ فَتَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنُ الخالقین؛ سپس آن را آفرینش دیگری دادیم. پس بزرگ است خدایی که بهترین آفرینندگان است» (مؤمنون: ۱۴). زیبایی هر چیز در تناسب و نظام هماهنگ اجزای آن است. زیبایی انسان در بُعد جسم و روح زمانی است که از سوی اعضای انسان همگون و متناسب با اندازه خاص خویش باشد و از سوی دیگر هریک از قوا جایگاه و رابطه ویژه خود را با قوای دیگر در ساختاری به دور از افراط و تفریط حفظ کرده باشد. بر این اساس، هدف از تربیت جسمانی این نیست که فقط تن‌پروری باشد، بلکه هدف اصلی از تربیت جسمانی پرورش جسم، نیرومندساختن و بانشاط کردن آن، جهت تکامل و رشد قوای دیگر است تا عقل و غرائز جسم و روح، در حرکتی هماهنگ مسیر اصلی خود را باز یابند و همراه رشد جسمانی، رشد عقلانی، اخلاقی و اجتماعی متجلی گردد. در آیات قرآن انسان ترکیبی از ماده برگرفته از خاک و روح الهی است و تکامل و رشد وی زمانی است که هر دو به مقصد خویش رهنمون شوند. امام صادق ۷ در پاسخ عبدالله سنان که پرسید آیا ملائکه بافضیلت‌ترند یا فرزندان آدم، فرمود: امیر مؤمنان فرموده خداوند در ملائکه فقط عقل را بدون شهوت قرار داده و در چهارپایان شهوت را بدون عقل؛ ولی در فرزندان آدم عقل و شهوت هر دو را قرار داد. پس آنکه عقل او بر شهوتش غلبه کند بهتر از ملائکه خواهد بود و آنکه شهوتش بر عقلش غالب گردد از چهارپایان بدتر است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۷، ص ۲۹۹).

### نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب گفته‌شده، نتایج ذیل به دست می‌آید:

۱. فقه تربیت در قرآن دارای سه مبنا است: اختیار تکوینی، توانایی فردی و سرشت تشخیص خوبی از بدی و درستی از نادرستی. بدون وجود این سه عنصر، تربیت معنایی پیدا نمی‌کند.
۲. قرآن کریم به تربیت جسمانی (سالم نگه‌داشتن و نیرومندساختن جسم) توجه کرده است و در سه بُعد تغذیه، بهداشت و ورزش احکامی را مطرح کرده و

چیزهایی که در این سه جهت برای تربیت جسمانی مفید است، بیان کرده است.  
۳. برای اینکه تغذیه در راستای تربیت جسمانی قرار گیرد، قرآن کریم معیارهایی را بیان کرده است، مثل طیب بودن و ضرر نداشتن تغذیه.  
۴. احکام فقهی (به جز تراحم با اهم مثل جهاد) با توجه به سلامت جسمانی مقرر شده‌اند، هر حکم فقهی مانند وضوء، روزه، حج و امر به معروف در صورتی که برای جسم ضرر داشته باشد یا موجب عسر و حرج و مشقت جسمانی شود، آن حکم برداشته می‌شود.

## فهرست منابع

\* قرآن کریم.

۱. ابن فارس، احمد. (۱۴۰۴ق). معجم مقاییس اللغة قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۲. اعرافی، علیرضا. (۱۳۹۱). فقه تربیتی (تحقیق و نگارش: سیدنقی موسوی). قم: مؤسسه فرهنگی و هنری اشراق و عرفان.
۳. جزیری، عبدالرحمن. (۱۴۰۶ق). الفقه علی المذاهب الاربعة. بیروت: دار احیاء التراث.
۴. حر عاملی، محمد. (۱۳۹۶ق). تفصیل وسائل الشیعة. تهران: مکتبه الاسلامیه.
۵. حکیم، سیدمحسن. (۱۴۰۴ق). مستمسک العروة الوثقی. قم: مکتبه آیت الله المرعشی.
۶. خمینی، روح الله. (۱۳۸۰). تحریر الوسيلة (چاپ نهم). قم: انتشارات دارالعلم.
۷. راغب اصفهانی، حسین. (۱۴۱۲ق). مفردات الفاظ القرآن (تحقیق: صفوان عدنان). بیروت: دارالقلم.
۸. شهید ثانی، زین الدین. (۱۳۷۴). الروضة البهیة. تهران: المکتبه الاسلامیه.
۹. شیخ بهایی، محمدحسین. (۱۴۱۱ق). مفتاح الفلاح. بیروت: دارالاضواء.
۱۰. طباطبایی محمدحسین. (۱۴۱۷ق). المیزان فی تفسیر القرآن (چاپ پنجم). قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۱. طباطبایی یزدی، سیدمحمد کاظم. [بی تا]. العروة الوثقی. تهران: المکتبه العلمیه الاسلامیه.
۱۲. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۰۶ق). مجمع البیان (تحقیق: رسولی محلاتی و یزدی طباطبایی، چاپ دوم). بیروت: دارالمعرفة.
۱۳. عروسی حویزی، عبدعلی. (۱۴۱۵ق). تفسیر نور الثقلین (چاپ چهارم). قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.
۱۴. فیومی، احمد. (۱۴۰۵ق). المصباح المنیر. قم: دارالهجرة.
۱۵. مجلسی محمدباقر. (۱۴۰۳ق)، بحار الانوار (چاپ دوم). بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۶. مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن. تهران: مؤسسه الطباعة و النشر.

۱۷. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۶). مجموعه آثار. قم: انتشارات صدرا.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۹). تفسیر نمونه (چاپ سی و نهم). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۹. ناظم الاطباء، علی اکبر. (۱۳۴۳). فرهنگ نفیسی. تهران: کتابفروشی خیام.
۲۰. نجفی، محمدحسن. (۱۳۶۵). جواهر الکلام فی شرح شرایع الاسلام (تحقیق: عباس قوچانی، چاپ هفتم). بیروت: مؤسسة التاریخ العربی.

## References

\* Holy Quran.

1. al-Hurr al-Amili, M. (1396 AH). *Details of Wasa'il al-Shia*. Tehran: Islamic Library. [In Arabic].
2. al-Raghib al-Isfahani, H. (1412 AH). *Vocabulary of Quranic words* (S. Adnan, Ed.). Beirut: Dar al-Qalam. [In Arabic].
3. al-Shahid al-Thani. (1374 AP). *Rawdah al-bahiyah*. Tehran: Islamic Library. [In Arabic].
4. Arafī, A. (1391 AP). *Educational jurisprudence* (S. N. Mousavi, Ed.). Qom: Cultural and Artistic Institute of Illumination and Mysticism. [In Persian].
5. Aroussi Howayzi, A. A. (1415 AH). *Tafsir Noor al-Thaqalayn* (4<sup>th</sup> ed.). Qom: Ismaili Press Institute. [In Arabic].
6. Ayatollah Khomeini. (1380). *Tahrir al-Wasila* (9<sup>th</sup> ed.). Qom: Dar al-Alam Publications. [In Persian].
7. Baha' al-din al-'Amili (Sheikh Baha'i). (1411 AH). *Miftah al-Falah*. Beirut: Dar al-Azwa. [In Arabic].
8. Fayumi, Ahmad (1405 AH). *al-Misbah al-Munir*. Qom: Dar al-Hijra. [In Arabic].
9. Hakim, S. M. (1404 AH). *al-Mustamsik al-Urwah al-Wusqa*. Qom: Ayatollah al-Marashi School. [In Arabic].
10. Ibn Fāris, A. (1404 AH). *Mu'jam maqayis al-lughah*. Qom: Islamic Propaganda Office. [In Arabic].
11. Jaziri, A. (1406 AH). *Jurisprudence on the four religions*. Beirut: Dar al-Ihya al-Turath. [In Arabic].
12. Majlesi, M. B. (1403 AH). *Bihar al-Anwar* (2<sup>nd</sup> ed.). Beirut: al-Wafa Foundation. [In Arabic].
13. Makarem Shirazi, Naser. (1379 AP). *Tafsir Nemooneh* (39<sup>th</sup> ed.). Tehran: Islamic Library. [In Persian].

14. Mostafavi, H. (1360 AP). *Research in the words of the Qur'an*. Tehran: Printing and Publishing Institute. [In Persian].
15. Motahari, M. (1386 AP). *Collection of works*. Qom: Sadra Publications. [In Persian].
16. Najafi, M. H. (1365 AP). *Jawahar al-Kalam fi Sharh Sharia al-Islam* (A. Quchani, Ed., 7<sup>th</sup> ed.). Beirut: Arab History Institute [In Arabic].
17. Nazim al-Atibba, A. A. (1343 AP). *Nafisi Dictionary*. Tehran: Khayyam Bookstore. [In Persian].
18. Tabarsi, F. (1406 AH). *Majma 'al-Bayan* (Rasouli Mahallati and Yazdi Tabatabaei, 2<sup>nd</sup> ed.). Beirut: Dar al-Ma'rifah. [In Arabic].
19. Tabatabaei Yazdi, S. M. K. (n.d.). *al-Urwah al-Wuthqa*. Tehran: Islamic Scientific Library. [In Arabic].
20. Tabatabaei, S. M. H. (1417 AH). *al-Mizan fi Tafsir al-Quran* (5<sup>th</sup> ed.). Qom: Islamic Publications Office. [In Arabic].