

An Analysis of the Dimensions of Physical and Bodily Education from the Perspective of the Teachings of Imam Reza(A.S)

Mozhdeh Alizadeh¹

1.Assistant Professor ,Department of Educational Sciences ,Farhangian University ,Tehran ,Iran.

Email: malizadeh1229@cfu.ac.ir

Article info

Abstract

Article type:
Research Article

Received:
16 June 2025

In Revised form:
29 July 2025

Accepted:
25 August 2025

Published:
30 August 2025



In today's world ,where the complexities of modern life pose unprecedented challenges to human physical health ,the re-examination and re-construction of models for physical education based on authentic religious teachings has become an undeniable necessity .This research aims to explain the dimensions of physical education from the perspective of the narrations of Imam Reza (A.S.) focusing on the central question: What are the main dimensions of physical education in the intellectual framework of Imam Reza (A.S.) ,and how are they related to comprehensive human education ?The present study ,employing a descriptive-analytical method and a systematic review of narrative texts ,has conducted a precise analysis of the statements of Imam Reza (A.S.) .The findings indicate that from his perspective ,physical education is organized within a" holistic system "comprising six fundamental dimensions":Management of Sleep and Wakefulness" ,Cleanliness and Personal Hygiene" , "Nutrition" , "Exercise and Physical Activity" , "Fasting " ,and" Management of Desires " .What distinctly sets this model apart is its profoundly wisdom-oriented and teleological approach ;in such a way that each of these dimensions is analyzed not merely as a health recommendation ,but as" a manifestation of practical worship "and" a means for self-cultivation and drawing nearer to God Almighty " .By presenting this systematic and evidence-based model ,this research provides a theoretical and practical framework for redefining the true position of physical education within the Islamic education system ,taking a fundamental step towards integrating physical health and spiritual transcendence in Islamic societies.

Keywords: Physical Education ,Imam Reza(A.S).Peace be upon him-Health ,Islamic Education ,Al-Sira al-Radawiyya The Conduct of Imam Reza(A.S).

Reference: Alizadeh, Mozhdeh. (2025). An Analysis of the Dimensions of Physical and Bodily Training from the Perspective of the Teachings of Imam Reza (A.S.).Imam Reza (A.S.) and Contemporary Sciences. 3(7). 62-91.

Publisher: Imam Reza (A.S.) International University

DOI:<https://doi.org/10.22034/ijs.2025.345799.1018>



1. Introduction

In the contemporary era, the complexities of modern life and the adverse effects of industrialization have posed unprecedented challenges to human physical health. Under these circumstances, the re-examination and reconstruction of models for physical education based on authentic religious teachings have become an undeniable necessity. This research, focusing on the intellectual framework of Imam Reza (A.S.) as one of the rich sources of Islamic teachings in the domain of health and education, investigates the dimensions of physical education. The primary issue is that, despite the emphasis placed by the Quran and Sunnah on the importance of physical education, a significant theoretical gap is felt in systematically explaining the dimensions of this concept from the perspective of the narrations of the Ahl al-Bayt (A.S.), particularly Imam Reza (A.S.). This research is based on the premise that the Sira of Imam Reza (A.S.) can provide a comprehensive and integrated framework for physical education in the present age.

2. Research Objectives

The primary objective of this research is to explain the dimensions of physical education from the perspective of the narrations of Imam Reza(A.S) and to delineate the interconnections of these dimensions with each other and with comprehensive human education .The central research question is“ :What are the main dimensions of physical education in the intellectual framework of Imam Reza(A.S) ,and how are they related to comprehensive human education?

Subsidiary objectives include:

1. Presenting an indigenous model based on the Sira of Imam Reza(A.S) for educational planning.
2. Explaining the religion’s integrated perspective on the human being ,in which physical education is an inseparable part of the Islamic educational process.
3. Addressing the educational needs arising from the industrial lifestyle and changing consumption patterns.

3. Methodology

This research was conducted using a descriptive-analytical method and a systematic study of narrative texts related to Imam Reza(A.S) .The theoretical framework

of the research is the” Unified Theistic Anthropological System “,in which the human being is considered a multi-dimensional entity physical ,rational ,emotional, and spiritual whose existential dimensions interact dynamically with one another. Within this framework ,the body ,as the vehicle of the soul ,a divine trust ,and an instrument for spiritual development ,holds a special status .The required data were extracted by examining reliable narrative sources and books ,such as‘ Uyun Akhbar al-Rida and Bihar al-Anwar ,as well as contemporary analytical works ,and were analyzed using a systemic and interdisciplinary approach.

4. Findings

Based on the analysis of the narrations of Imam Reza(A.S) an integrated six-dimensional model for physical education was extracted .Each dimension ,transcending mere health advice ,is analyzed as a manifestation of practical worship and a means for self-cultivation and drawing nearer to God .These dimensions are:

Management of Sleep and Wakefulness :Sleep is introduced as the“ sultan of the brain ”and essential for the body’s foundation .Recommendations regarding sleep etiquette such as sleeping initially on the right side indicate a perspective that transforms sleep into an opportunity for optimizing physical and spiritual function and a practice for reliance on God and gratitude.

Cleanliness and Personal Hygiene: Personal hygiene is elevated to the level of a timeless behavioral pattern and an act of worship. Emphasis on brushing teeth with the Miswak/Arak stick is a clear example which, besides its local and systemic health benefits, is explained as purifying the “means of communication with the Lord.

Wise Nutrition: Nutrition transcends the purely biological realm and is regulated based on real benefits (Masalih) and harms (Mafasid) – what is lawful due to its benefit and unlawful due to its harm. Recommendations such as avoiding over-eating, observing dining etiquette, and consuming beneficial substances (like figs, olives, and pure honey), aligning with modern scientific findings, demonstrate a holistic and wisdom-oriented perspective. Consuming food with a divine intention is itself considered a practical act of worship for seeking proximity to God.

Exercise and Physical Activity: Exercise is introduced as a platform for enhancing religious efficacy and preventing coarseness or harshness in religion. Emphasis on sports like swimming, archery, and horseback riding within the framework of

constructive play indicates attention to the harmonious development of physical, moral, and spiritual dimensions.

Fasting (Sawm): Fasting is analyzed as a holistic health strategy that simultaneously impacts physical dimensions (metabolic detoxification and regeneration)psychological dimensions (strengthening willpower)and spiritual dimensions (increasing humility and empathy with the poor).This perspective fully aligns with medical findings on the benefits of fasting.

Management of Desires: Controlling and restraining desires (such as unlawful gazing and sexual deviations like homosexuality) is introduced as a key factor for maintaining psychosomatic health and empowering cognitive tools (the eye and the ear) for perceiving higher truths.

The findings clearly show that these dimensions exist within an interconnected system ;such that a disruption in one dimension (like sleep deprivation or unhealthy nutrition)directly negatively impacts other dimensions (like worship ,rational thought ,and control of desires) ,and vice versa.

5. Conclusion

This research sought to extract and explain a systematic and integrated model for physical education from the intellectual framework of Imam Reza(A.S.) The fundamental distinguishing feature of this model is its“ profoundly wisdom-oriented and teleological approach ”,wherein physical education is not considered an independent or marginal matter ,but rather a vital and inseparable part of the Islamic educational process and a means for the” cultivation of the soul “and“ seeking proximity to God ”.The alignment of the teachings of Imam al-Rida with findings of modern science attests to the timeless and universal nature of these teachings.

Suggestions:

Utilizing this model as a” theoretical framework and practical guide “in the formal and informal education system of the country for nurturing a healthy ,capable ,and committed generation.

Families and educators using this model for curriculum planning and lifestyle.

Conducting comparative studies on the Sira of other Infallibles (A.S.) in the field of physical education.

Implementing” field studies “to assess the effectiveness of applying this model in different educational environments.

Conducting” deeper philosophical and anthropological research “to explain the foundations of each of the six dimensions.

In summary ,reviving this Sira is a wise response to the physical and spiritual health crises of the present era and takes a fundamental step towards integrating physical health and spiritual transcendence in Islamic societies.

Keywords: Physical Education, Imam Reza (A.S.), Health, Islamic Education, Conduct of Imam Reza (A.S.) (Al-Sira al-Radawiyya).

واکاوی ابعاد تربیت فیزیکی، جسمانی از منظر تعالیم امام رضا علیه السلام

مژده عزیزاده^۱

Email: malizadeh1229@cfu.ac.ir

۱. استادیار گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

در جهان امروز که پیچیدگی‌های زندگی مدرن، سلامت جسمانی انسان را با چالش‌های بی‌سابقه‌ای مواجه ساخته، بازخوانی و بازسازی الگوهای تربیت جسمانی بر اساس آموزه‌های ناب دینی، به ضرورتی انکارناپذیر تبدیل شده است. این پژوهش با هدف تبیین ابعاد تربیت جسمانی از منظر روایات امام رضا علیه السلام و با تمرکز بر این پرسش محوری که «ابعاد اصلی تربیت جسمانی در منظومه فکری امام رضا علیه السلام کدام‌اند و چه ارتباطی با تربیت جامع انسانی دارند؟» انجام شده است. پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی و با مطالعه نظام‌مند متون روایی، به واکاوی دقیق سخنان امام رضا علیه السلام پرداخته است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که از منظر ایشان، تربیت جسمانی در قالب یک «نظام یکپارچه‌نگر» و در شش بُعد اساسی «مدیریت خواب و بیداری»، «پاکیزگی و بهداشت فردی»، «تغذیه»، «ورزش و تحرک بدنی»، «روزه» و «مدیریت شهوات» سامان یافته است. آنچه این الگو را به شدت متمایز می‌سازد، نگرش عمیقاً حکمت‌محور و غایت‌گرایانه آن است؛ به گونه‌ای که هر یک از این ابعاد، فراتر از یک توصیه بهداشتی صرف، به عنوان «جلوه‌ای از عبادت عملی» و «ابزاری برای تربیت نفس و تقرب به خداوند متعال» تحلیل می‌شوند. این پژوهش از طریق ارائه این الگوی نظام‌مند و مستند، چارچوبی نظری و کاربردی برای بازتعریف جایگاه واقعی تربیت جسمانی در نظام تعلیم و تربیت اسلامی فراهم می‌آورد و گامی اساسی در جهت تلفیق سلامت جسمانی و تعالی معنوی در جوامع اسلامی برمی‌دارد.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۴/۰۳/۱۶

تاریخ بازنگری:
۱۴۰۴/۰۵/۰۷

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۴/۰۶/۰۳

تاریخ انتشار:
۱۴۰۴/۰۶/۰۸

کلیدواژه‌ها: تربیت جسمانی، امام رضا علیه السلام، سلامت، تعلیم و تربیت اسلامی، سیره رضوی.



استناد: عزیزاده، مژده. (۱۴۰۴). واکاوی ابعاد تربیت فیزیکی، جسمانی از منظر تعالیم امام رضا علیه السلام. امام رضا علیه السلام و علوم روز. ۳(۷). ۹۱-۶۲.

ناشر: دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام



DOI: <https://doi.org/10.22034/ijss.2025.345799.1018>

۱. بیان مسئله

تربیت، به عنوان فرایندی جامع و پویا، همواره یکی از محوری‌ترین دغدغه‌های نظام‌های فکری و مکاتب مختلف بوده است. از منظر صاحب‌نظران، این مفهوم از ریشه «ربو» به معنای رشد، افزایش و شکوفایی استخراج شده و به معنای فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای به فعلیت رساندن استعدادها و نهفته و پرورش ابعاد گوناگون شخصیت انسان است (علوی، ۱۳۹۱، ص ۴۲). در این میان، «تربیت جسمانی» به عنوان یکی از ارکان اساسی این فرآیند، نه تنها به معنای تقویت و سالم‌نگهداشتن بدن، بلکه به عنوان بستری ضروری برای رشد همه‌جانبه و متوازن انسان تلقی می‌شود. شهید مطهری با تأکید بر این نگاه، تربیت جسمانی به معنای واقعی را تقویت و سالم‌نگه‌داشتن و نیرومند کردن جسم می‌داند که امری ممدوح و مورد تأیید اسلام است (مطهری، ۱۳۷۶، ج ۲۲، ص ۷۲۳).

در عصر حاضر، با توجه به پیچیدگی‌های فزاینده زندگی مدرن و تأثیرات نامطلوب صنعتی شدن بر سلامت انسان، از یک سو شاهد گسترش روزافزون بیماری‌های غیرواگیر نظیر امراض قلبی-عروقی، سرطان‌ها و اختلالات متابولیک هستیم و از سوی دیگر، بحران‌های نوظهور روان‌تنی، جوامع انسانی را با چالش‌های بی‌سابقه‌ای مواجه ساخته است. سازمان بهداشت جهانی، سلامت را نه صرفاً به معنای نبود بیماری، بلکه به عنوان تأمین رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند. این تعریف جامع، گویای ارتباط تنگاتنگ ابعاد مختلف وجودی انسان است؛ به گونه‌ای که سلامت جسمانی، پیش‌نیاز ضروری برای تحقق سلامت روانی و اجتماعی محسوب می‌شود.

در این میان، دین اسلام به عنوان دینی کامل و جامع، برای همه عرصه‌های زندگی انسان، از جمله تعلیم و تربیت جسمانی، برنامه‌ای مدون و حکیمانه ارائه داده است. قرآن کریم با صراحت به اهمیت بعد جسمانی انسان اشاره کرده و در آیاتی همچون «قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَ زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (بقره/۲۴۷)، بر برخورداری طالبان از وسعت در علم و جسم به عنوان موهبتی الهی تأکید می‌ورزد. این نگرش، نشان‌دهنده جایگاه رفیع تربیت جسمانی در منظومه معرفتی اسلام است که در آن، جسم انسان، مرکب روح و وسیله‌ای برای حرکت در مسیر کمال تلقی می‌شود. با این وجود، علی‌رغم تأکیدات متعدد قرآن و سنت بر اهمیت تربیت جسمانی، شاهد خلأ نظری قابل توجهی در تبیین نظام‌مند ابعاد این مفهوم از منظر روایات ائمه اطهار علیهم‌السلام هستیم. این خلأ به ویژه در مورد روایات امام رضا علیه‌السلام که مشحون از آموزه‌های تربیتی و پزشکی است، بیشتر محسوس می‌باشد. آیا می‌توان از مجموعه روایات منسوب به امام هشتم علیه‌السلام، الگویی نظام‌مند برای

تربیت جسمانی استخراج نمود؟ ابعاد اصلی این الگو کدامند و چه نسبتی با یکدیگر دارند؟ پژوهش حاضر با پذیرش این فرض که سیره رضوی می‌تواند چارچوبی جامع برای تربیت جسمانی در عصر حاضر ارائه دهد، در صدد است با واکاوی دقیق روایات امام رضا علیه السلام، به این پرسش اساسی پاسخ گوید که: ابعاد تربیت جسمانی از منظر روایات امام رضا علیه السلام کدامند و چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟

ضرورت انجام این پژوهش از چند منظر حائز اهمیت است:

اولاً، ارائه الگویی بومی و مبتنی بر تعالیم دینی که می‌تواند مبنای نظری مناسبی برای برنامه‌ریزی‌های تربیتی در نظام آموزشی کشور فراهم آورد. **ثانیاً**، تبیین نگاه یکپارچه‌نگر دین به انسان که در آن تربیت جسمانی نه به عنوان امری مستقل، بلکه به عنوان جزئی تفکیک‌ناپذیر از فرآیند تربیت اسلامی قلمداد می‌شود. **ثالثاً**، پاسخگویی به نیازهای تربیتی عصر حاضر که در آن، سبک زندگی صنعتی و تغییر الگوهای مصرف غذایی، سلامتی انسان را به مخاطره انداخته است. این پژوهش با اتکا به روش تحلیلی و با مطالعه نظام‌مند روایات امام رضا علیه السلام، در صدد است تا با استخراج ابعاد شش‌گانه تربیت جسمانی (شامل خواب، نظافت، تغذیه، گرسنگی، ورزش و مدیریت شهوات)، الگویی منسجم ارائه دهد که می‌تواند مبنای عمل خانواده‌ها، مربیان و سیاست‌گذاران تربیتی قرار گیرد. دستیابی به این الگو، گامی اساسی در جهت تحقق تربیت تمام‌ساحتی و پرورش انسان‌های سالم، توانمند و متعهد خواهد بود.

۲. پیشینه پژوهش

بررسی نظام‌مند مطالعات پیشین در حوزه «تربیت جسمانی» از منظر امام رضا علیه السلام نشان می‌دهد این حوزه، علی‌رغم غنای مفهومی، کمتر به عنوان یک قلمرو پژوهشی مستقل مورد کاوش قرار گرفته و عمدتاً در ذیل مطالعات کلی‌تر سیره و تعالیم رضوی بدان اشاره شده است. این در حالی است که مبانی انسان‌شناختی این آموزه‌ها، قابلیت بالایی برای صورتبندی یک نظام تربیتی جامع در بعد جسمانی دارد.

آسیب‌شناسی موجود در ادبیات موضوع، حاکی از آن است که پژوهش‌های پیشین عمدتاً در سطح توصیف و نقل روایات متوقف مانده و از ارایه تحلیلی ساختاریافته که بتواند پیوند نظام‌مند بین تربیت جسمانی را با سایر ساحت‌های وجودی انسان (عقلانی، عاطفی و اخلاقی) تبیین کند، ناتوان بوده‌اند. همچنین شکاف نظری محسوسی در به‌کارگیری رهیافت‌های میان‌رشته‌ای و بهره‌گیری از دستاوردهای علوم تربیتی جدید، روان‌شناسی سلامت و نیز

تطبیق با مبانی اصیل طب رضوی (به ویژه متنی بنیادین چون الرسالة الذهبیه) مشاهده می شود. در این فضا، منابع دست اولی همچون «الرساله الذهبیه» (منسوب به امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۲ق) و نیز آثار تحلیلی معاصر نظیر «ترجمه و شرح رساله ذهبیه» (ربانی، ۱۴۰۳) و «طب الرضا و طب نوین» (دریایی، ۱۳۸۹)، زیرساخت نظری و عملی مناسبی برای تدوین الگویی یکپارچه فراهم می کنند. افزون بر این، مطالعات تاریخی-اجتماعی جدید مانند «تاریخ و سیره امام رضا علیه السلام (توحیدی نیا، ۱۴۰۴) و «نگرشی در سیره تربیتی امام رضا علیه السلام» (طاہر خانی، ۱۴۰۱)، بستر لازم برای فهم عمیق تر جایگاه بدن در سیره عملی آن امام همام را مهیا ساخته اند.

مقاله حاضر با عبور از رویکردهای توصیفی و با اتکا به روش تحلیلی-سیستمی و میان رشته ای، در پی آن است تا الگویی یکپارچه از تربیت جسمانی در منظومه فکری امام رضا علیه السلام ارائه دهد. نوآوری متمایزکننده این پژوهش، ارائه چهارچوبی نظری-کاربردی است که بدن را به مثابه جزئی پویا و در تعامل دیالکتیکی با ابعاد عقلانی، اخلاقی و روحانی انسان مفهوم پردازی می کند و از این رهگذر، گامی بنیادین در جهت تکمیل خلأهای نظری موجود در ادبیات موضوع بر می دارد.

۳. چارچوب نظری و روش پژوهش

این پژوهش با هدف تبیین ابعاد تربیت جسمانی از منظر امام رضا علیه السلام، در چارچوب نظری «نظام انسان شناختی توحیدی» استوار گردیده است. در این چارچوب، انسان موجودی چندبعدی تلقی می شود که ابعاد جسمانی، عقلانی، عاطفی و روحانی او در ارتباطی پویا و متقابل، کلیت وجودی او را تشکیل می دهند. این نگرش، مبانی نظری پژوهش را در سه محور اصلی شکل می دهد:

نخست، بدن به عنوان مرکب روح و امانت الهی، از جایگاه ویژه ای در نظام تربیتی برخوردار است. از منظر امام رضا علیه السلام، جسم انسان نه تنها ظرف روح، بلکه ابزار تکامل و تقرب به درگاه الهی است. این دیدگاه، بدن را از سطح یک موجودیت مادی صرف فراتر برده و برای آن نقش محوری در سیر معنوی انسان قائل می شود. دوم، تربیت جسمانی جزئی تفکیک ناپذیر از فرآیند تربیت جامع اسلامی محسوب می شود. در این منظومه فکری، پرورش جسم در راستای تربیت روح قرار گرفته و این دو در تعاملی دوسویه، یکدیگر را تکمیل می کنند. چنین نگاهی، تربیت بدنی را از حاشیه به متن برنامه ریزی های تربیتی منتقل می سازد. سوم، سلامت جسمانی پیش نیاز ضروری برای تحقق سلامت روحانی و کمال معنوی به شمار می آید. امام رضا علیه السلام در روایات متعدد، تأکید کرده اند که عبادت در

سایه سلامت بدن معنا می‌یابد و جسم سالم، بستر مناسبی برای تعالی روح فراهم می‌آورد. این چارچوب روش‌شناختی، امکان واکاوی عمیق متون روایی و استخراج نظام‌مند ابعاد تربیت جسمانی را در منظومه فکری امام رضا علیه السلام فراهم ساخته است.

۴. مفهوم شناسی ۴-۱. تربیت جسمانی

تربیت یعنی اینکه انسان ویژگی‌های بالقوه خود را به فعلیت برساند و در نتیجه به کمال انسانیت معنوی و جسمی دست یابد که این مسیر کاملاً اختیاری و با پشتکار قابل دسترسی است (شعبانی و همکاران، ۱۳۸۶). موضوع تربیت جسمانی شامل بروز و تکامل کل ابعاد وجودی انسان از لحاظ جسمانی، فکری، اجتماعی، عاطفی، اخلاقی و ایمانی بر مبنای توانایی و استعداد و با واسطه قرار دادن بدن است. به عبارت دیگر تربیت جسمانی بخشی از کل تربیت مکتبی است که جسم را واسطه قرار می‌دهد تا به وسیله آن، هم جسم ورزیده شود و هم روح تعالی یابد (هاشمی نور بخش، ۱۳۸۴، ص ۱۷). در این خصوص از منظر شهید مطهری تربیت جسمانی به معنای واقعی آن تقویت و سالم نگه داشتن و نیرومند کردن جسم می‌باشد که امری ممدوح و مورد تأیید اسلام است (مطهری، ۱۳۷۶، ج ۲۲، ص ۷۲۳).

۵. ابعاد شش‌گانه تربیت جسمانی از منظر امام رضا علیه السلام ۵-۱. مدیریت قوای بدنی: خواب و بیداری

خواب، به عنوان یکی از نیازهای فیزیولوژیک اساسی انسان، نقشی محوری در تأمین آرامش و تعادل جسمانی و روانی ایفا می‌کند. در منظومه معرفتی اسلام، این پدیده از اهمیت زیادی برخوردار است که قرآن کریم در دو سوره مختلف به آن اشاره کرده و می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» (فرقان / ۴۷؛ نبأ / ۹). واژه «سباتا» که به معنای راحتی و آسایش است، از ریشه «سبت» به مفهوم «قطع» گرفته شده و اشاره به این حقیقت دارد که خواب، جریان فعالیت‌های روزمره را به منظور استراحت و بازسازی قوای بدن متوقف می‌سازد (قرشی، ۱۳۷۷، ج ۷، ص ۲۹۹). امام رضا علیه السلام با توجه به این اهمیت، به صورت ویژه‌ای به مسئله خواب و استراحت پرداخته‌اند. ایشان می‌فرمایند: «أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدَّمَاغِ وَ هُوَ قِوَامُ الْجَسَدِ وَقُوَّتُهُ» خواب، سلطان مغز است و مایه قوام و نیروی بدن (علی بن موسی علیه السلام، ۱۳۸۱، ص ۱۹۶). این تعبیر نشان می‌دهد که از منظر ایشان، خواب تنها یک استراحت نیست، بلکه فرآیندی فعال و حاکم بر مرکز فرماندهی بدن (مغز) است که قوام و توان کلی جسم را تضمین می‌کند. تأکید بر نقش خواب در «نیرو و استقامت بدن» نیز گویای نگاهی آینده‌نگر

است که خواب را سرمایه‌ای برای کار و فعالیت روز بعد می‌داند.

این نگاه کل‌نگر تنها به بعد جسمانی محدود نمی‌شود. امام رضا علیه‌السلام در ادامه بیانات خویش، با تشریح آداب خواب، ابعاد تربیتی این پدیده را تبیین می‌فرماید: «أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ وَ هُوَ قَوَامُ الْجَسَدِ وَ قُوَّتُهُ فَإِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنْ اضْطَجَاعَكَ أَوْلَىٰ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَى الْأَيْسَرِ وَ كَذَلِكَ فَقَمٌ مِنْ مَضْجَعِكَ عَلَىٰ شِقِّكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ؛ بدان که خواب بر دماغ مسلط است، و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد، پس وقتی اراده خواب کردی اول بر پهلوئی راست دراز بکش، آن گاه به طرف چپ برگرد و سپس هنگام برخاستن از طرف راست شروع کن» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۵۹، ص ۳۱۶). این دستورالعمل فقط توصیه بهداشتی نیست، بلکه بخشی از یک «نظام تربیتی جامع‌نگر» را شکل می‌دهد که ساده‌ترین رفتارهای روزمره به فرصتی برای بهینه‌سازی همزمان عملکرد جسم و روح تبدیل می‌شوند. این نگاه، تربیت جسمانی را از حیطه محدود تمرینات ورزشی رسمی فراتر برده و آن را در متن زندگی روزمره جاری می‌سازد.

پیامدهای محرومیت از خواب، گواه محکمی بر این ارتباط دوسویه است. افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، به طور ملموسی با احساس خستگی مزمن، ناراحتی روانی، فشار عصبی و حتی اختلال در کارکردهای شناختی مواجه می‌شوند که به وضوح نشان می‌دهد اختلال در بُعد جسمانی (خواب) چگونه مستقیماً ابعاد عاطفی و شناختی شخصیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نهایت، از منظر اسلامی، خواب را می‌توان به «مرگ موقت» تعبیر کرد که در آن، خداوند جان انسان را گرفته و با بیدار شدن، دوباره آن را به بدن بازمی‌گرداند: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى؛ خداوند ارواح را به هنگام مرگ قبض می‌کند، و روح کسانی را که نمرده‌اند نیز به هنگام خواب می‌گیرد؛ سپس ارواح کسانی که فرمان مرگشان را صادر کرده نگه می‌دارد و ارواح دیگری را که باید زنده بمانند باز می‌گرداند تا سر آمدی معین» (زمر/۴۲). بر این اساس، هر بار خوابیدن، علاوه بر تسکین و بازسازی قوا، «فرصتی برای تولد دوباره» و آغازی تازه برای زندگی است که از سوی خداوند به انسان اعطا می‌شود. بنابراین، مدیریت خواب در سیره رضوی، فراتر از یک سفارش سلامتی، به یک «تمرین عملی برای توکل، شکرگزاری و آمادگی برای معاد» تبدیل می‌شود.

۲-۵. پاکیزگی: بهداشت فردی به مثابه عبادت

تمدن امروز با وجود پیشرفت‌های شگرف در عرصه بهداشت، در نگاهی تطبیقی-تاریخی، خود را نیازمند اذعان به پیشگامی و عمق نگاه دین اسلام در این حوزه می‌یابد. آنچه این

ادعا را از سطح یک گزاره شعاری به یک «پروپوزیسیون علمی» ارتقا می‌دهد، استناد به «نوامیس طبیعی» و «اصول فطری» به عنوان مبانی تشریح احکام بهداشتی در اسلام است. بر این اساس، قوانین نظافتی در اسلام، اموری اعتباری و قراردادی نیستند، بلکه بر شناختی ژرف از سرشت انسان (فطرت) و قوانین حاکم بر جهان مادی استوار شده‌اند (انصاریان، ۱۳۹۳، ج ۵، ص ۱۹۵). برای نمونه، دستور «استنشاق» (شستشوی بینی در وضو) را می‌توان از دو منظر تحلیل کرد: در نگاهی ظاهری، عملی عبادی-بهداشتی است، اما در نگاهی حکمت‌محور، اقدام پیشگیرانه‌ای است برای پاکسازی مجاری تنفسی و کاهش احتمال عفونت. این نگاه، «فطرت‌محوری» را جایگزین «تکنیک‌محوری» صرف می‌کند و به قوانین بهداشتی، پایداری و عمقی بی‌نظیر می‌بخشد.

قرآن کریم با صراحت، پاکان و پاکیزگان را در زمره محبوبان خداوند برمی‌شمارد: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (بقره/۲۲۲). این جایگاه رفیع، در کلام معصومین علیهم‌السلام به وضوح تبیین شده است. امام رضا علیه‌السلام با بیان اینکه «پاکیزگی از اخلاق پیامبران است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۳۳۷)، بهداشت فردی را به سطح یک «الگوی رفتاری فرازمانی» ارتقا می‌دهند. ایشان در «رساله ذهبیه» با ارائه تمثیلی، بدن انسان را به «زمینی زراعی» تشبیه می‌کنند که مراقبت از آن، شرط ضروری بهره‌وری است: «أَنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ مَتَى تَعُوذَتْ بِالْعِمَارَةِ وَالسَّقْيِ مِنْ حَيْثُ لَا يَزْدَادُ فِي الْمَاءِ فَتَغْرَقُ وَلَا يَنْقُصُ مِنْهُ فَتَغْطِشَ دَامَتْ عِمَارَتُهَا وَكَثُرَ رَيْعُهَا وَزَكَا زَرْعُهَا وَإِنْ تَغَوَّلَ عَنْهَا فَسَدَتْ وَلَمْ يَنْبُتْ فِيهَا الْعُشْبُ فَالْجَسَدُ بِهَذِهِ الْمَنْزِلَةِ؛ بدان که بدن همانند زمین پاکیزه‌ای است که هرگاه با آبادانی و آبیاری به موقع مورد توجه قرار گیرد - به گونه‌ای که نه آب چندان زیاد شود تا غرقش کند و نه چندان کم که تشنه بماند - آبادانی‌اش پایدار می‌ماند، رویدنی‌اش فراوان می‌شود و کشت‌اش پاک و پربرکت می‌گردد؛ و اگر از آن غفلت شود، تباه می‌گردد و هیچ گیاهی در آن نمی‌روید. پس بدن نیز چنین جایگاهی دارد» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۵۹، ص ۳۱۰). این تشبیه، گویای نگاهی مسئولیت‌پذیرانه و فعال به بدن است که در آن، حفظ الصحه به یک تکلیف شرعی و عقلانی تبدیل می‌شود.

تجلی عینی این نگاه را در دستورات جزئی‌تر اسلامی می‌توان مشاهده کرد. فرامین به مسواک زدن، شستشوی مکرر بینی و دهان در وضو، و استفاده از آب‌های پاک و جاری (مانند آب کر)، همگی در راستای ایجاد سدی محکم در برابر هجوم میکروب‌ها به «درگاه‌های بدن» (چون دهان و بینی) و حفظ سلامت این «سنگرهای دفاعی» است (انصاریان، ۱۳۹۳، ج ۵، ص ۱۹۵). مسواک به عنوان مصداق بارز تفکر یکپارچه‌نگر اسلامی، جایگاهی فراتر از یک

ابزار بهداشتی صرف دارد. استفاده از گیاه مسواک که برای اولین بار توسط پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم توصیه شد، سابقه‌ای بیش از ۱۴۰۰ سال دارد و اثرات شگفت‌انگیز آن در پیشگیری از پوسیدگی دندان و بیماری‌های دهان به طور علمی به اثبات رسیده است (عزالدینی اردکانی، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۱۳۵).

اهمیت این عمل در کلام معصومین علیهم السلام با بیانی ژرف تبیین شده است. امام رضا علیه السلام در حدیثی مبنی‌بر این می‌فرماید: «أَفْوَاهُكُمْ طُرُقٌ مِنْ طُرُقِ رَبِّكُمْ فَتَنْظِفُوهَا بِالسَّوَاكِ؛ دهان شما یکی از راه‌های ارتباط با پروردگارتان است پس آن را با مسواک پاکیزه سازید» (علی بن موسی، ۱۴۰۶، ص ۵۴؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۶، ص ۱۳۰). این بیان، فلسفه وجودی مسواک را از حیطة بهداشت فردی به عرصه عبادت ارتقا می‌دهد. همچنین در تأکید دیگری، «السَّوَاكُ وَاجِبٌ؛ مسواک زدن واجب است» (علی بن موسی، ۱۴۰۶، ص ۱۳۷؛ نوری، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۳۶۵). این وجوب، نشان‌دهنده جایگاه رفیع و تعیین‌کننده این عمل در منظومه تربیتی اسلام است.

در مورد کیفیت اجرای این عمل، امام رضا علیه السلام به بهترین وسیله اشاره می‌کنند: «أَنَّ أَجْوَدَ مَا اسْتَكْتَبَ بِهِ لَيْفُ الْأَرَاكِ؛ مرغوب‌ترین چیزی که با آن مسواک می‌زیند، تارچه [چوب] اراک است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۶، ص ۱۳۷). همچنین حضرت رضا علیه السلام به فوایدی فراتر از حفره دهان اشاره می‌فرماید: «السَّوَاكُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُنَبِّتُ الشَّعْرَ وَ يَذْهَبُ بِالذَّمْعَةِ؛ مسواک زدن نور چشم را زیاد می‌کند و موجب رویش مو می‌شود و آبریزش چشم را برطرف می‌سازد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۹۴؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۶، ص ۱۳۷). نکته برجسته در این کلام، نگرش کل‌نگر ایشان است که از زیبایی‌شناسی (روشنایی دندان) و بهداشت موضعی (خوشبویی دهان) فراتر رفته و به تقویت بنیادین بافت‌ها (استحکام لثه) و حتی تأثیر بر اعضای دیگر بدن (چشم و مو) می‌پردازد. این دیدگاه، به طور شگفت‌انگیزی با یافته‌های پزشکی جدید که از ارتباط سلامت لثه با سلامت سیستمیک (مانند قلب و عروق و متابولیسم قند) حکایت دارد، همخوانی کامل دارد.

این تلفیق، نشان می‌دهد که چگونه یک عمل بهداشتی ساده در منظومه اسلامی، به یک «مناسک معنوی» و وسیله‌ای برای آماده‌سازی روح برای ارتباط با حقیقت متعالی تبدیل می‌شود. بنابراین، مسواک زدن در سیره رضوی، تنها یک دستور بهداشتی نیست، بلکه تجلی «عبادتی عملی» است که جسم و روح را همزمان پالایش می‌بخشد و نمادی کامل از تربیت جسمانی یکپارچه‌نگر است.

۳-۵. تغذیه حکیمانه: از تندرستی تا تقرب

در منظومه فکری امام رضا علیه‌السلام، «تغذیه» فراتر از یک امر زیستی، دارای جایگاهی حکیمانه و مبتنی بر مصالح و مفاسد واقعی است. از منظر ایشان، فلسفه احکام تغذیه‌ای به صورت مستقیم به منافع و مضرات عینی مواد غذایی مرتبط می‌شود؛ به گونه‌ای که حلال بودن یک ماده، ناشی از منافع آن و حرام بودنش به دلیل عوارض و زیان‌های آن است (نوری، ۱۴۰۷، ج ۱۶، ص ۳۳۳). ایشان در تبیین این اصل کلیدی می‌فرمایند: «خداوند هیچ خوردنی و نوشیدنی را حلال نکرده است مگر آنکه در آن سود و صلاحی بوده است و هیچ نوشیدنی و خوردنی را حرام نفرموده است مگر اینکه در آن زیان و نابودی و فساد بوده است. پس هر چیز سودمند برای جسم که باعث تقویت بدن است، حلال شده و هر چیزی که قوای جسمانی را از بین ببرد یا سبب مرگ شود، حرام است» (همان).

امام رضا علیه‌السلام با ارائه دستورالعمل‌های عملی، الگویی عینی از سبک زندگی سالم را ترسیم می‌کنند. مهم‌ترین این رهنمودها عبارتند از:

توجه به اقتضائات طبیعی بدن: عمل به نشانه‌های ذاتی بدن مانند گرسنگی، تشنگی و خواب‌آلودگی، به عنوان عاملی برای حفظ تندرستی معرفی شده است (ابن بابویه، ۱۴۰۶، ص ۳۴۰). پرهیز از افراط و رعایت آداب غذا خوردن: توصیه‌های ایشان شامل پرهیز از پرخوری، خودداری از نوشیدن آب در میان غذا، و خروج از سر سفره در حالی که اشتها باقی است، می‌شود. این روش برای سلامت معده، پاکیزگی عقل و سبکی بدن مفید دانسته شده است (علی بن موسی، ۱۳۸۶، ص ۴۷؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۲، ص ۳۲۳).

تنظیم برنامه غذایی بر اساس شرایط: توصیه به مصرف غذاهای سبک در ابتدای وعده، کم‌خوری شام برای حفظ سلامتی و چابکی بدن، و انتخاب خوراکی‌های متناسب با فصل (مانند غذاهای خنک در تابستان و گرم در زمستان) از دیگر آموزه‌های کاربردی ایشان است (علی بن موسی، ۱۳۸۶، ص ۱۸؛ مجلسی، ۱۴۰، ج ۲، ص ۳۲۴).

تأکید بر مواد غذایی مفید و پرهیز از مضرات: ایشان به مصرف سبزیجات مقوی مانند کرفس و تره اشاره کرده و از طرفی، با تفکیک قاطعانه بین «غذا» و «مواد مضر»، خوردن خون و مردار را به دلایلی از جمله ایجاد فساد در بدن، تولید صفرا، بدبو کردن بدن و نیز تأثیرات مخرب اخلاقی مانند قساوت قلب و از بین رفتن عطوفت، حرام می‌دانند (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۳، ص ۳۱۵).

در یک تحلیل نهایی، از منظر امام رضا علیه‌السلام، تغذیه صرفاً یک تکنیک بهداشتی نیست، بلکه به عنوان یک «عبادت عملی» شناخته می‌شود. هنگامی که فرد با نیتی الهی و

مطابق با دستورات شرعی، از انتخاب غذای حلال تا رعایت آداب خوردن، به تغذیه بدن می‌پردازد، این عمل روزمره به فرصتی برای تقرب به خدا تبدیل می‌شود. بنابراین، نظام تربیت جسمانی مبتنی بر روایات رضوی، الگویی یکپارچه ارائه می‌دهد که در آن مفاهیم «تغذیه»، «سلامت»، «اخلاق» و «عبادت» در هم تنیده شده و هدف نهایی آن، تربیت انسانی است که از جسمی سالم و روحی سلیم برای پیمودن مسیر تکامل الهی برخوردار باشد. امام رضا علیه السلام در سخنانشان از مواد غذایی و نوشیدنی‌های زیادی نام برده‌اند و خواص و فواید آنها را برشمرده‌اند. برخی از آنها به شرح ذیل می‌باشند:

۱-۳-۵. انجیر: نماد هماهنگی وحی و طبیعت در تربیت جسمانی

ذکر نام انجیر در قرآن کریم و سوگند خداوند متعال به این میوه در کنار زیتون، طور سینا و بلد امین، جایگاه رفیع و ویژه این میوه را در منظومه معرفتی اسلام به وضوح نشان می‌دهد. این سوگند الهی، که خود نیازمند تأملات فلسفی عمیق و ژرف‌نگری است، در حقیقت پیش‌درآمدی است برای درک اهمیت راستین انجیر فراتر از یک ماده غذایی معمولی و متعارف. در این نگاه عمیق و معنوی، انجیر تنها یک میوه مقوی و ساده نیست، بلکه به عنوان «آیه‌ای از آیات الهی» در گستره طبیعت محسوب می‌شود که مطالعه دقیق و مصرف آگاهانه آن می‌تواند ما را به حقیقت والاتری رهنمون سازد. این نگرش متعالی و حکیمانه، در واقع اساس و شالوده «تربیت جسمانی توحیدی» را شکل می‌دهد؛ بدین معنا و مفهوم که حتی عمل به ظاهر ساده خوردن یک میوه می‌تواند به عملی معنوی و فرصتی ارزشمند برای توجه و توسل به خالق متعال تبدیل گردد.

انجیر میوه‌ای است که نام پربرکت آن در قرآن کریم نیز ذکر شده است. این میوه بهشتی از جمله میوه‌های بسیار مقوی و پرانرژی به شمار می‌رود چنانکه خداوند متعال در سوره تین می‌فرماید: «وَالتِّينِ وَ الزَّيْتُونِ وَ طُورِ سِينِينَ وَ هَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ» (تین/۳-۱). برخی از مفسران بزرگ بر این باورند که مراد از کلمه تین (انجیر) و زیتون، همان دو میوه معروف و شناخته شده است که خداوند متعال به آنها سوگند یاد کرده، به دلیل اینکه در این دو میوه فواید بسیار زیاد و خواص و منافع متعددی وجود دارد. البته لازم به ذکر است که گروهی از مفسران نیز عقاید و تفاسیر دیگری در این زمینه دارند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۵۳۹). امام رضا علیه السلام در بیانی گهربار و حکیمانه در این زمینه می‌فرمایند: «انجیر بوی بد دهان را برطرف، استخوان‌ها را محکم، رویش مو را زیاد، و بیماری را برطرف می‌کند و با وجود آن نیازی به دارو نیست» (حرعاملی، ۱۴۰۳، ج ۱۷، ص ۱۳۳). طبق تحقیقات علمی

معتبر و گسترده‌ای که در دوران معاصر انجام گرفته است، انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند، خاصیت ادرارآوری دارد، حرارت بدن را کاهش می‌دهد، چاق‌کننده است و برای افرادی که می‌خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید و سودمند است. بدین منظور و برای تحقق این هدف می‌توان آن را با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذاها مصرف نمود. انجیر یبوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست محسوب می‌شود. جوشانده انجیر خشک درمان‌کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی و کلیه و نیز برونشیت، سرخک، مخمלק و سایر بیماری‌های مشابه می‌باشد. انجیر تقویت‌کننده دستگاه هاضمه است و برای درمان سوءهاضمه مفید و مؤثر است.

ترکیب انجیر با گوشت بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید می‌باشد. جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آئزین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز مؤثر و مفید است. مخلوط شیر بز و انجیر سیاه در درمان آرتروز و درد مفاصل مؤثر می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد. قند موجود در انجیر به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود و برای درمان ضعف ناشی از افت قند خون مؤثر می‌باشد (امجدی و همکاران، ۱۳۹۳).

کلام امام رضا علیه السلام در وصف انجیر، با بیانی موجز و در عین حال حکیمانه، فواید متعدد این میوه را در ابعاد گوناگون سلامتی برمی‌شمارد: از بهداشت دهان و دندان و تقویت استخوان‌ها و مو تا دفع بیماری و بینایی از دارو. این بیان جامع و همه‌جانبه، که سلامت ظاهری (بوی دهان)، سلامت ساختاری (استخوان‌ها)، زیبایی (رویش مو) و ایمنی (دفع بیماری) را یکجا و همزمان در نظر می‌گیرد، مجدداً بر نگاه «کل نگر» ائمه علیهم السلام به بدن انسان تأکید می‌ورزد. ادعای «بی نیازی از دارو» نیز حاکی از اثربخشی فوق‌العاده و نقش پیشگیرانه قوی این میوه در نگهداری و ارتقای سلامت است. تحقیقات علمی در واقع «گواهی علم» بر «گواهی وحی» است. برای مثال، وقتی امام علیه السلام می‌فرمایند انجیر «بیماری را برطرف می‌کند» و علم جدید خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی آن را کشف می‌کند، در حقیقت دو زبان متفاوت (زبان وحی و زبان علم) در حال بیان یک حقیقت واحد و یکسان هستند.

بنابراین، انجیر به عنوان یک مطالعه موردی کامل و گویا عمل می‌کند که به وضوح نشان می‌دهد چگونه می‌توان آموزه‌های دینی در حوزه تغذیه و تربیت جسمانی را نه در تقابل، که در مسیر تکامل و تأیید یافته‌های علمی دانست. نظام تربیت جسمانی مبتنی بر سیره رضوی،

نظامی است عمیقاً «حکمت محور» که در آن هر توصیه بهداشتی و غذایی، ریشه در شناختی ژرف از کارکردهای بدن انسان و جهان آفرینش دارد. پیروی از این دستورات، فرد را همزمان به سلامتی جسمانی و شناخت بیشتر پروردگار جهان رهنمون می‌سازد و «تربیت بدن» را به «تربیت جان» گره می‌زند.

۲-۳-۵. زیتون (یک میوه هزاران و حکمت)

زیتون، به عنوان ماده‌ای غذایی که هفت بار در قرآن کریم از آن نام برده شده، از جایگاهی ویژه در آموزه‌های دینی و طب اسلامی برخوردار است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در مورد این میوه پربرکت می‌فرماید: «كُلُوا الزَّيْتِ وَ ادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ؛ زیتون بخورید و به بدن خود بمالید که درخت مبارکی می‌باشد» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۵۹، ص ۲۸۲). امام رضا علیه‌السلام نیز تأکید بسیاری بر خوردن زیتون و روغن آن دارند و می‌فرمایند: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمَرَّةَ وَيَذْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالضَّنَى وَيُحَسِّنُ الْخَلْقَ وَيَطَيِّبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ؛ از روغن زیتون استفاده کنید زیرا صفرا را تسکین می‌دهد، بلغم را از بین می‌برد، اعصاب را تقویت می‌کند، خستگی را برطرف می‌کند، خلق را نیکو می‌کند، روح را آرامش می‌دهد و غم و اندوه را از بین می‌برد» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۵).

بر اساس تحقیقات علمی، این گیاه دارای خواص درمانی گسترده‌ای از جمله درمان بیماری‌های قلبی-عروقی، مشکلات پوستی، دردهای مفصلی، نقرس، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی است. (سلیمی و همکاران، ۱۳۸۵، ج ۴، ص ۲۹۷). فهرست گسترده بیماری‌های ذکر شده در بخش علمی مقاله، گواهی بر «اثر چندوجهی» یا «پلی‌فارماکولوژیک»^۱ زیتون است. راز این جامعیت درمانی را باید در ترکیب بی‌نظیر زیستی فعال‌های این میوه جستجو کرد. اسیدهای چرب تک‌غیراشباع (به ویژه اولئیک اسید)، پلی‌فنول‌ها (مانند هیدروکستی‌روزول و اولئوروپنین)، ویتامین E و ترکیبات استروئیدی، با همکاری هم‌افزایی (سینرژیستیک)، یک «شبکه درمانی» طبیعی تشکیل می‌دهند. این شبکه قادر است به طور همزمان بر چندین مکانیسم بیماری‌زا اثر بگذارد: کاهش التهاب سیستمی، مبارزه با رادیکال‌های آزاد، بهبود پروفایل لیپیدی خون، و تنظیم فشار خون (توستی و همکاران؛ ۲۰۱۸).

این رویکرد شبکه‌ای، در تقابل با رویکرد تک‌دارویی رایج در پزشکی مدرن قرار دارد و الگویی از طبیعت برای طراحی راهبردهای درمانی جامع‌نگر ارائه می‌دهد. در نتیجه، می‌توان

1. Polypharmacological

ادعا کرد که زیتون، به عنوان یک «ابرغذای فرایینی» عمل می کند که آموزه های دینی، قرن ها پیش بر اهمیت آن تأکید کرده اند.

۳-۳-۵. عسل در کلام رضوی: از شفابخشی تا الزامات سلامت محور

امام رضا علیه السلام تأکید زیادی بر خوردن عسل نیز دارند. البته از منظر ایشان، عسلی که سالم باشد و مستقیماً از زنبور عسل به دست آمده باشد در سلامت انسان بسیار مؤثر است. لذا ایشان می فرمایند: «عسلی که بوییدن آن تولید عطسه می کند و همچنین نوشیدنی ای که سکر و مستی می آورد و عسلی که چشیدن گلو را می سوزاند، این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است. عسل، سالم ترین خوراکی ها است به شرط اینکه سالم به عمل آمده باشد» (علی بن موسی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۰).

از منظر قرآن کریم، عسل ماده شفابخشی است و در درمان انواع بیماری ها مؤثر است. عسل نیز دارای نشانه هایی است که به آنها سود و زیانش از هم شناخته می شود. در گلها و گیاهان، داروهای حیات بخشی نهفته شده است که هنوز معلومات ما با اطلاعات وسیعی که از داروهای گیاهی داریم نسبت به آن ناچیز است.

مکارم شیرازی در ذکر فواید عسل چنین آورده: «دانشمندان برای عسل، خواص بسیار زیادی گفته اند که هم جنبه درمانی دارد و هم پیشگیری و نیروبخشی است. عسل زود جذب خون می شود و به همین جهت نیروبخش است و در خون سازی فوق العاده مؤثر است. از ایجاد عفونت در معده و روده جلوگیری می نماید. برطرف کننده یبوست است. برای کسانی که دیر به خواب می روند اثر بسیار مطلوبی دارد (مشروط بر این که کم نوشیده شود زیرا زیاد آن خواب را کم می کند). برای رفع خستگی و فشردگی عضلات اثر قابل ملاحظه ای دارد. اگر به زنان باردار داده شود، شبکه عصبی فرزندان نشان قوی خواهد شد. میزان کلسیم خون را بالا می برد. برای کسانی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند نافع است، مخصوصاً برای کسانی که به نفخ شکم مبتلا هستند توصیه می شود. به علت این که زود وارد مرحله سوخت و ساز بدن می شود، می تواند فوری انرژی ایجاد کند و ترمیم قوا نماید. علاوه بر این، از عسل داروهای برای لطافت پوست و زیبایی صورت، طول عمر، ورم دهان و زبان، ورم چشم، خستگی و ترک خوردگی پوست و مانند آن می سازند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۳۰۳-۳۰۲).

تأکید امام رضا علیه السلام بر سالم بودن عسل، نشان دهنده هماهنگی بین معیارهای دینی و الزامات علمی و جامعیت نگاه پیشوایان دینی به سلامت انسان تلقی می شود.

۴-۳-۵. منع شرابخواری: رویکردی پیشگیرانه در راهبرد سلامت رضوی

یکی از دستورات بهداشتی و تربیتی خداوند در قرآن کریم (مائده/۹۱-۹۰) و به تبع آن در سیره امام رضا علیه السلام، دوری کامل از مصرف شراب است. امام رضا علیه السلام به تبیین فلسفه این حکم پرداخته و می‌فرمایند: «خداوند شراب را حرام فرمود زیرا شراب تباهی می‌آورد، عقل شرابخوار را دگرگون می‌کند، آنها را به انکار خدا و دروغ وا می‌دارد، و دیگر اعمالی چون تبهکاری و قتل از شرابخوار بر می‌آید» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۹۸). امروزه تحقیقات علمی به طور کامل بر این مضرات مهر تأیید نهاده‌اند. در مقابل این منع شدید، امام رضا علیه السلام به جایگزین‌های سالم اشاره و توصیه می‌کنند: «باید شربتی را که می‌نوشی پس از طعام و در پی آن و نوشیدنی حلال باشد» (علی بن موسی، ۱۳۸۶، ص ۴۷). حکم حرام بودن شراب، نمونه‌ای درخشان از «پیشگیری اولیه» در سطح کلان است. این حکم با دوراندیشی کامل، جامعه را از یک خطر بزرگ بهداشتی، روانی و امنیتی مصون می‌دارد. همزمان، ارائه جایگزین‌های سالم و لذت‌بخش، نشان می‌دهد که دین نه تنها به بازداری می‌پردازد بلکه برای تأمین سلامت و نشاط واقعی انسان، راهکارهای عملی و حکیمانه ارائه می‌کند. این بحث، نشان می‌دهد که احکام الهی بر پایه عمیق‌ترین شناخت از فطرت و طبیعت انسان استوار شده است.

تحلیل ابعاد شش‌گانه تربیت جسمانی از منظر امام رضا علیه السلام

| ردیف | بُعد تربیتی | مبانی روایی/علمی | اهداف کلیدی | نتیجه تربیتی |
|------|-----------------------|--|--|---|
| ۱ | مدیریت خواب | «النَّوْمُ سُلْطَانُ الدِّمَاغِ» «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» | تعادل جسم و روان / تقویت قوای بدنی و ذهنی | تقویت اراده / آمادگی برای عبادت / تولد معنوی روزانه |
| ۲ | پاکیزگی و بهداشت فردی | «أَفَوَاهُكُمْ طُرُقٌ مِنْ طُرُقِ رَبِّكُمْ» تشبیه بدن به زمین پاکیزه | تلفیق بهداشت با عبادت / پیشگیری از بیماری‌ها | تربیت نفس / آمادگی روحی جهت عبادت |
| ۳ | تغذیه حکیمانه | «حلال برای سود، حرام برای زیان» تأکید بر انجیر، زیتون، عسل | سلامت جسم / تقویت قوا / پاکسازی اخلاقی | تقرب به خدا از طریق تغذیه حلال و آداب خوردن |
| ۴ | ورزش و تحرک بدنی | «الهُوَا وَالْعَبْوَا» تأکید بر شنا، تیراندازی، اسب‌سواری | تقویت اراده / نشاط جسمی / تعادل روانی | کارآمدی دینی / دوری از خشونت |
| ۵ | روزه | «لَئِيْ يَّعْرِفُوْا اَلْمَ الْجُوعِ» همسویی با یافته‌های پزشکی | خودسازی / کنترل شهوات / همدلی با فقرا | تقویت اراده / تقرب معنوی |
| ۶ | مدیریت شهوات | «نگاه حرام سبب تهییج و فساد» نهی از همجنس‌گرایی | حفظ سلامت روان‌تنی / تقویت قوای ادراکی | تعالی اخلاقی / قدرت شناخت حقایق |

۶. ورزش: ابزار تقویت اراده و کارآمدی دینی

ورزش و تمرینات بدنی همواره از جایگاه ویژه‌ای در سیره ائمه اطهار علیهم السلام برخوردار بوده است. امام رضا علیه السلام در بیانی سرنوشت‌ساز بر این امر تأکید می‌ورزند و می‌فرمایند: «الهُوَا وَ الْعَبْوَا ؛ فَإِنِّي أكرهُ أَنْ يُرَى فِي دِينِكُمْ غِلْظَةٌ؛ تفریح و بازی کنید؛ زیرا من خوش ندارم که در دین شما، سختی و خشونت دیده شود» (پاینده، ۱۳۶۳، ص ۲۵۹).

این توصیه حکیمانه نشان می‌دهد که تربیت بدنی نه تنها به عنوان یک امر مستقل، بلکه به عنوان بستری برای تقویت کارآمدی دینی و اجرای بهینه تکالیف شرعی مورد توجه بوده است. این آموزه تربیتی به‌ویژه در نظام‌های تعلیم و تربیتی که به بعد جسمانی بی‌توجه بوده‌اند، دارای اهمیت مضاعف است. این رهنمود نشان می‌دهد که تعلیم و تربیت نباید فقط بر رشد قوه ذهنی متربیبان متمرکز شود، بلکه رشد هماهنگ تمامی ابعاد وجودی انسان از طریق به‌کارگیری حواس مختلف در انجام فعالیت‌های گوناگون از جمله ورزش، به‌ویژه از دوران کودکی، از اهمیت اساسی برخوردار است (علیزاده و علوی، ۱۳۹۷، ص ۳۱).

بر این اساس، نکته ظریفی که باید در تربیت بدنی مورد توجه قرار گیرد، ارائه ورزش‌هایی در قالب بازی‌های سازنده به کودکان است. ورزش‌ها و بازی‌های مفیدی که ضمن تقویت قوای جسمانی، به رشد فضایل اخلاقی و روحی از جمله شجاعت، شهامت، گذشت و استقامت در فرزندان کمک کنند، و شایسته است که کودکان را از همان سال‌های نخست زندگی به این سمت سوق داد. در این میان، ورزش‌هایی همچون اسب‌سواری، تیراندازی و شنا از جایگاه خاصی برخوردار بوده‌اند که ائمه علیهم السلام بر انجام آنها تأکید فراوان داشته‌اند.

به‌طور کلی، دیدگاه امام رضا علیه السلام در مورد ورزش، در چارچوب یک «فلسفه تربیت جسمانی» قابل تحلیل است که هدف نهایی آن، خدمت به کمال معنوی و کارآمدی دینی انسان است. این نگاه جامع، ورزش را از حاشیه به متن برنامه‌ریزی‌های تربیتی منتقل ساخته و آن را به عنوان رکنی اساسی برای پرورش انسان‌های متعادل، توانمند و متعهد معرفی می‌کند. این آموزه ارزشمند، پیامی به‌رو و راهگشا برای جوامع امروزی دارد که با چالش‌هایی چون کم‌تحرکی، ضعف اراده و اختلال‌های روان‌تنی دست به‌گریبان هستند.

۷. روزه: پیوند سلامت جسم، تقویت اراده و تهذیب نفس

روزه گرفتن از جمله راهکارهای اساسی حفظ سلامت جسم و تقویت اراده می‌باشد که همواره مورد توجه ویژه قرآن کریم، انبیای الهی و ائمه اطهار علیهم السلام بوده است. از حضرت امام رضا علیه السلام روایت ارزشمندی نقل شده که عمق فلسفه این عبادت را

آشکار می‌سازد: «فَإِنْ قَالَ فَلَمْ أَمُرُوا بِالصَّوْمِ قِيلَ لَكُنِيَ يَغْرُفُوا أَلَمْ الْجُوعَ وَالْعَطَشَ فَيَسْتَدَلُّوا عَلَى فَقْرِ الْآخِرَةِ وَ لِيَكُونَ الصَّائِمُ خَاشِعًا ذَلِيلًا مُسْتَكِينًا مَأْجُورًا مُحْتَسِبًا عَارِفًا صَابِرًا لِمَا أَصَابَهُ مِنَ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ فَيَسْتَوْجِبَ الثَّوَابَ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْإِنْكَسَارِ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ لِيَكُونَ ذَلِكَ وَاعِظًا لَهُمْ فِي الْعَاجِلِ وَ رَائِضًا لَهُمْ عَلَى آدَاءِ مَا كَلَفَهُمْ وَ ذَلِيلًا» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۷۹).

بر اساس این روایت شریف، اگر پرسیده شود چرا روزه واجب شده است؟ پاسخ آن است که افراد، درد گرسنگی و تشنگی را به طور ملموس درک کنند و از این راه پی به فقر و بی‌توشه بودن در آخرت ببرند. همچنین روزه‌دار بر اثر ناراحتی‌هایی که از گرسنگی و تشنگی برایش پیش می‌آید، فروتنی کند و کوچکی نماید و نیازمندی خود را به درگاه الهی نشان دهد تا اجر و پاداش عظیم ببرد و کار خویش را به حساب پروردگار بسپارد و پایداری و مقاومت کند بر آنچه که بر او می‌گذرد و از این جهات متعدد مستحق اجر و ثواب شود. علاوه بر این، روزه موجب جلوگیری از طغیان شهوات و کنترل هوای نفس می‌گردد و همچنین موجب عبرت و موعظه‌ای برای روزه‌داران در این جهان و تمرینی برای انجام تکالیف و راهنمایی برای آنها در عالم دیگر خواهد بود. از همه مهم‌تر، روزه‌داران شدت مشکلات فقرا و بینوایان را در دنیا به خوبی درک می‌کنند و آنچه را که خداوند در اموالشان برای مساکین و تهیدستان واجب کرده است، به خوبی ادا می‌نمایند.

لذا همانطور که به وضوح در این روایت مشهود است، امام رضا علیه‌السلام یکی از برجسته‌ترین فواید روزه را جلوگیری از طغیان هواهای نفسانی و شهوات در انسان می‌دانند. به طور حتم اگر فرد نتواند بر شهوات خود کنترل پیدا کند، نه تنها به روح و روان پاک خود، بلکه به جسم و سلامتی خود نیز آسیب‌های جدی وارد خواهد کرد. از این جهت در تربیت و تقویت جسم و حفظ سلامتی آن، باید از شهوات و غرایز نفسانی دوری کرد که یکی از راهکارهای مؤثر و کارآمد آن، روزه گرفتن است.

در مورد اسرار علمی و تأثیرات شگرف روزه در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها، بسیاری از محققان و دانشمندان علوم پزشکی، اظهار نظر کرده و کتاب‌های متعددی در این زمینه به رشته تحریر درآورده‌اند. امروزه تأثیر مثبت و قابل توجه روزه بر بسیاری از بیماری‌ها به اثبات رسیده است که مهم‌ترین این بیماری‌ها عبارتند از: امراض دستگاه گوارش از قبیل التهاب حاد معده، چاقی، تصلب شرایین، بالا رفتن فشار خون، التهاب مزمن کلیه، آسم، اختلالات روانی و اخلاقی. گرسنگی بهترین و طبیعی‌ترین روش درمان بیماری چاقی و آب کردن چربی‌های اضافی بدن است و از طرفی انسان را از عوارض زیان‌بار جانبی داروهایی که اشتها را کم می‌کنند، مصون می‌دارد.

از دیگر فواید پزشکی روزه می‌توان به دفع فضولات و سموم متراکم در بدن، فرصت دادن به سلول‌ها و غدد بدن برای تجدید قوا و انجام وظایف خود به نحو مطلوب و کامل، استراحت نسبی کلیه‌ها و دستگاه ادرار، کاهش رسوبات چربی در شریان‌ها و پیش‌گیری از تصلب شرایین اشاره کرد. همچنین گرسنگی باعث می‌شود که پس از پایان روزه، بدن از خود واکنش مثبت نشان داده و سیستم ایمنی تقویت گردد (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۳، ص ۴۲۴-۴۲۰).

روزه از منظر امام رضا علیه السلام، یک آیین سلامت یکپارچه و همه‌جانبه است که به طور همزمان بر سه بعد وجودی انسان تأثیر می‌گذارد: بعد جسمانی (با پاکسازی و بازسازی متابولیک)، بعد روانی (با تقویت اراده و کاهش استرس) و بعد روحانی (با افزایش خاشعیت و همدلی). این نگاه جامع و نظام‌مند، روزه را به عنوان یک راهبرد هوشمندانه و پیشگیرانه برای سلامت تمام‌عیار معرفی می‌کند که همسویی کامل آن با پیشرفته‌ترین یافته‌های علوم پزشکی، نشان‌دهنده اعجاز و فرازمانی بودن تعالیم دینی است.

۸. مدیریت شهوات: مهارگری به مثابه سلامت روان‌تنی

امام رضا علیه السلام به تبعیت از سیره پیشینیان الهی خویش، همواره افراد را از پیروی از شهوات و هواهای نفسانی بر حذر می‌داشتند، زیرا به خوبی آگاه بودند که شهوات کنترل‌نشده سبب اختلالات جدی در سلامتی جسمی و روحی انسان می‌شوند. از جمله مصادیق مهم در این زمینه، نهی ایشان از نگاه‌های هوس‌آلود است که در بیانی گوه‌ر بار به تفصیل به آن پرداخته‌اند: «و حَرَّمَ النَّظْرَ إِلَى شُعُورِ النِّسَاءِ الْمَحْجُوبِ بِالْأَزْوَاجِ وَ إِلَى غَيْرِهِنَّ مِنَ النِّسَاءِ لَمَّا فِيهِنَّ مِنْ تَهْيِيجِ الرَّجَالِ وَ مَا يَدْعُو التَّهْيِيجَ إِلَيْهِ مِنَ الْفَسَادِ وَ الدُّخُولِ فِيمَا لَا يَحِلُّ وَ لَا يَجْمَلُ وَ كَذَلِكَ مَا أَشْبَهَ الشُّعُورَ إِلَّا الَّذِي قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ الْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ اللَّائِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ أَيْ غَيْرِ الْجِلْبَابِ فَلَا بَأْسَ بِالنَّظَرِ إِلَى شُعُورِ مِثْلِهِنَّ؛ نگاه کردن به موهای زنان شوهردار و غیر شوهردار حرام است، زیرا این نگاه مرد را تهییج و تحریک می‌کند و تهییج، شخص را به فساد و داخل شدن در حرام و چیزی که حلال و پسندیده نیست می‌کشاند و همچنین است حکم نگاه به غیر مو مگر در مواردی که حق تعالی آن را استثنا فرموده است. بر زنان سالخورده که از ولادت و عادت بازنشسته، امید به ازدواج ندارند باکی نیست که لباسهایشان را غیر از چادر بر زمین بگذارند و اشکالی ندارد که به موهای آنها نگاه شود» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۱۰۳).

در تبیین عمیق‌تر این حکم باید گفت که نگاه حرام سبب کم شدن نور چشم می‌شود و

چشم، کارایی و قوت خود را از دست می‌دهد و رو به ضعف می‌رود. البته این حکم مهم در مورد گوش نیز صادق است؛ یعنی وقتی فرد چیز حرامی را می‌شنود، گوش نیز قوت قبلی خود را از دست می‌دهد و دیگر مانند سابق توان شنیدن سخن حق و حقایق را آنچنان که باید و شاید ندارد؛ مگر اینکه فرد از عمل خود پشیمان شده و توبه واقعی کند تا به این وسیله این دو ابزار شناختی مهم، باز هم قوت و کارایی خود را در شناخت حق و معارف الهی به دست آورند. بنابراین، ائمه اطهار علیهم السلام و به ویژه امام رضا علیه السلام همواره افراد را به سمت بارورتر کردن و شکوفا و قدرتمندتر کردن این ابزارهای شناختی سوق می‌دادند. عدم کنترل و مدیریت شهوت سبب بروز انحرافات جنسی متعددی می‌شود. امام رضا علیه السلام با هر گونه انحراف جنسی مخالف بودند؛ زیرا یکی از علت‌های اصلی این مخالفت، اختلال در سلامتی همه‌جانبه انسان است و ضمن اینکه علت‌های دیگری را هم برای دوری از آنها ذکر می‌کنند. یکی از این انحرافات جنسی، همجنس‌گرایی می‌باشد که ایشان افراد را شدیداً از آن بر حذر می‌دارند. ایشان در تفسیر آیه شریف قرآن کریم که دوری از همجنس‌گرایی را دستور می‌دهد: «أَنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ وَ تَقْطَعُونَ السَّبِيلَ وَ تَأْتُونَ فِي نَادِيكُمُ الْمُنْكَرَ فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا ائْتِنَا بِعَذَابِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ مِنَ الصَّادِقِينَ؛ آیا شما به سراغ مردان می‌روید و راه بقای نسل انسان را قطع می‌کنید و در مرکز اجتماعتان اعمال ناپسند انجام می‌دهید؟! اما پاسخ قومش جز این نبود که گفتند: اگر راست می‌گویی عذاب الهی را برای ما بیاور» (عنکبوت/۲۹) می‌فرمایند: فلسفه تحریم مردان بر مردان و زنان بر زنان این است که این امر بر خلاف طبیعتی است که خداوند برای زن و مرد قرار داده (و مخالفت با این ساختمان فطری و طبیعی، سبب انحراف روح و جسم انسان خواهد شد) و به خاطر این است که اگر مردان و زنان همجنس‌گرا شوند، نسل بشر قطع می‌گردد، و تدبیر زندگی اجتماعی به فساد می‌گراید، و دنیا به ویرانی می‌کشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۵۷).

همجنس‌گرایی چه در میان مردان باشد (لواط) و چه در میان زنان (مباحقه) از بدترین انحرافات اخلاقی است که سرچشمه مفساد زیادی در جامعه خواهد بود. اصولاً طبیعت زن و مرد آن چنان آفریده شده است که آرامش و اشباع سالم خود را در علاقه به جنس مخالف (از طریق ازدواج سالم) می‌بینند، و هر گونه تمایلات جنسی در غیر این صورت، انحراف از طبع سالم انسانی و یک نوع بیماری روانی است که اگر به آن ادامه داده شود روز به روز تشدید می‌گردد و نتیجه‌اش بی‌میلی به جنس مخالف و اشباع ناسالم از طریق جنس موافق است. این گونه روابط نامشروع در ارگانسیم بدن انسان و حتی در سلسله اعصاب و روح

اثرات ویرانگری دارد: مرد را از یک مرد کامل بودن، و زن را از یک زن کامل بودن ساقط می‌کند، بطوری که چنین زنان و مردان همجنس‌باز، گرفتار ضعف جنسی شدید می‌شوند و قادر نیستند پدر و مادر خوبی برای فرزندان آینده خود باشند و گاه قدرت بر تولید فرزند را به کلی از دست می‌دهند. افراد همجنس‌گرا تدریجاً به انزوا و بیگانگی از اجتماع و سپس بیگانگی از خویشان رو می‌آورند، و گرفتار تضاد پیچیده روانی می‌شوند، و اگر به اصلاح خویش نپردازند ممکن است به بیماریهای جسمی و روانی مختلفی گرفتار شوند (همان).
آموزه‌های امام رضا علیه السلام به وضوح بیانگر این حقیقت است که حفاظت از انسان در برابر «آلودگی‌های ادراکی» از طریق چشم و گوش و «انحرافات رفتاری» امری ضروری و واجب است و در نهایت به «قدرتمندتر کردن ابزارهای شناختی» برای شناخت حقایق والاتر و رسیدن به کمال انسانی منجر می‌شود.

| چارچوب تحلیلی الگوی تربیت جسمانی رضوی | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---|---------------------|-----------------------------------|
| ردیف | مؤلفه الگو | ویژگی‌های کلیدی | نوع نگاه | خروجی مورد انتظار |
| ۱ | حکمت محوری | تلفیق سلامت جسمانی با اهداف متعالی (تقرب، عبادت) | غایت‌گرا / الهی | انسان سالم / متعهد / خداجو |
| ۲ | یکپارچه‌نگری | ارتباط سیستمیک بین ابعاد شش‌گانه (جسم، روان، روح) | سیستمی دیالکتیکی | تربیت تمام‌ساحتی |
| ۳ | علمی بودن | همسویی با یافته‌های علوم پزشکی و روان‌شناسی سلامت | اثبات‌پذیر فرازمانی | الگوی کاربردی برای عصر حاضر |
| ۴ | عبادت عملی | تبدیل رفتارهای روزمره به فرصت‌های عبادتی (مانند مسواک، خواب، تغذیه) | عمل‌گرا نیت‌محور | معنابخشی به زندگی روزمره |
| ۵ | پیشگیری اولیه | تأکید بر دوری از عوامل مضر (شراب، نگاه حرام، پرخوری) | آینده‌نگر محافظتی | مصونیت از آسیب‌های فردی و اجتماعی |

جدول ۲: چارچوب تحلیلی الگوی تربیت جسمانی رضوی

۹. نتیجه گیری

در جهان امروز که با پیچیدگی‌های فزاینده زندگی مدرن و تأثیرات نامطلوب صنعتی شدن بر سلامت انسان روبرو هستیم، توجه به سبک زندگی سالم و حفظ تندرستی جسمانی به ضرورتی انکارناپذیر تبدیل شده است. این مهم، زمانی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود که در پرتو آموزه‌های دینی، جسم انسان به عنوان امانتی الهی و بستر تکامل روحانی شناخته شود. پژوهش حاضر با هدف تبیین ابعاد تربیت جسمانی از منظر روایات امام رضا علیه‌السلام و با اتکا به روش تحلیلی انجام شد. یافته‌های تحقیق مؤید آن است که از منظر امام رضا علیه‌السلام، تربیت جسمانی بلکه به عنوان جزئی حیاتی و تفکیک‌ناپذیر از «نظام تربیت اسلامی یکپارچه‌نگر» قلمداد می‌شود. در این منظومه فکری، جسم انسان، معبد روح و واسطه‌ای برای تعالی معنوی است و سلامتی آن، بستر ضروری برای انجام تکالیف شرعی و حرکت در مسیر کمال انسانی محسوب می‌گردد.

بر اساس روایات مستخرج، ابعاد شش‌گانه‌ای شامل خواب، نظافت و پاکیزگی، تغذیه، ورزش، روزه و پرهیز از شهوات و هوای نفس به عنوان ارکان اصلی تربیت جسمانی رضوی شناسایی شد. آنچه این الگو را از دیدگاه‌های صرفاً بهداشتی یا ورزشی متمایز می‌سازد، نگرش حکمت‌محور و غایت‌گرایانه آن است. برای نمونه، توصیه‌های مربوط به «خواب» فراتر از یک دستورالعمل بهداشتی، در قالب یک «نظام تربیتی جامع» تحلیل می‌شود که هدف آن بهینه‌سازی همزمان عملکرد «جسم» (تقویت قوای بدنی) و «روح» (تأمین نشاط روانی) است. به طور مشابه، «تغذیه» تنها به معنای تأمین سوخت بدن نیست، بلکه به مثابه یک «عبادت عملی» تعبیر می‌شود که از انتخاب غذای حلال تا رعایت آداب خوردن، همگی با نیت قربت و در جهت تربیت نفس انجام می‌پذیرد.

پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که چگونه اختلال در یک بُعد (مانند بی‌خوابی یا تغذیه ناسالم) مستقیماً بر ابعاد دیگر (مانند عبادت، تعقل و کنترل شهوات) تأثیر منفی می‌گذارد و بالعکس. این یافته، گویای «نگاه سیستمی» امام رضا علیه‌السلام به انسان است که در آن، جسم و روح در یک رابطه دیالکتیکی دوسویه، یکدیگر را تقویت یا تضعیف می‌کنند. از دیگر یافته‌های محوری این تحقیق، همسویی شگفت‌انگیز بین آموزه‌های رضوی و یافته‌های علوم جدید است. بررسی مواردی مانند خواص انجیر، زیتون، عسل و مضرات شراب، نشان می‌دهد که این توصیه‌ها بر پایه شناختی ژرف از «نوامیس طبیعی» حاکم بر بدن انسان و جهان آفرینش استوار شده‌اند. این همپوشانی، بر فرازمانی و جهان‌شمول بودن تعالیم دینی و خرد الهی نهفته در کلام معصوم علیهم‌السلام صحه می‌گذارد.

در پایان، می‌توان ادعا کرد که الگوی مستخرج از این پژوهش، چارچوبی نظری و کاربردی برای بازتعریف تربیت جسمانی در نظام تعلیم و تربیت اسلامی ارائه می‌دهد. این الگو قادر است به عنوان نقشه‌راهی برای خانواده‌ها، مربیان و سیاست‌گذاران جهت پرورش نسلی «سالم، توانمند، متعهد و خداجو» به کار گرفته شود. برای تکمیل این مسیر، انجام پژوهش‌های آینده با رویکردهای تطبیقی میان سیره سایر معصومین علیهم‌السلام، مطالعات میدانی برای سنجش اثربخشی این الگو در محیط‌های آموزشی و نیز پژوهش‌های عمیق‌تر در تبیین فلسفه هر یک از این ابعاد پیشنهاد می‌گردد. در مجموع، احیای این سیره ناب که تربیت بدن را زمینه‌ساز تربیت جان می‌داند، پاسخی حکیمانه به بحران‌های سلامت جسمی و روحی عصر حاضر است.

منابع و مآخذ

- قرآن کریم**، (۱۳۸۹ش)، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، قم، انتشارات علی ابن ابی طالب علیه السلام.
- ابن بابویه، علی بن محمد، (۱۴۰۶ق). **فقه الرضا علیه السلام**، قم، آل البيت عليهم السلام لاحياء التراث.
- ابن بابویه، محمد بن علی بن حسین، (۱۳۷۸ش)، **عیون اخبار الرضا علیه السلام**، تهران، جهان.
- اسماعیلی، علی اکبر، (۱۳۸۹ش). **بررسی عوامل مؤثر بر تربیت جسمانی در احادیث شیعه**، پایان نامه کارشناسی ارشد، بخش علوم تربیتی دانشکده علوم انسانی دانشگاه ابن سینا.
- امجدی، ام البنین، رفیعی، علیرضا، یوسف پور، محمد، (۱۳۹۳ش)، **شگفتی های درمانی انجیر و رازهای هفته آن در قرآن و طب سنتی**، مجله طب سنتی اسلام و ایران، (۳)، ۲۳۰-۲۴۴.
- انصاریان، حسین، (۱۳۹۳ش)، **تفسیر حکیم**، قم، دارالعرفان.
- پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۶۳ش)، **نهج الفصاحه**، تهران، دنیای دانش.
- حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۴۰۳ق)، **وسائل الشیعه**، بیروت، دارالکتب الاسلامیه.
- دریایی، محمد، (۱۳۸۹ش). **طب الرضا علیه السلام و طب نوین**، تهران، مؤسسه فرهنگی هنری زیتون سبز.
- رضایی اصفهانی، محمد علی، (۱۳۸۳ش)، **پژوهشی در اعجاز علمی قرآن**، قم، مبین.
- زبری قاینی، محمدحسن، (۱۳۹۴ش)، **هزار موضوع هزار حدیث از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام**، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.
- سهیلی آزاد، علی اکبر، پورجاه، ناهید، علمدار، الهه، (۱۳۸۴ش)، **بررسی دریافت های غذایی دانش آموزان مدارس ابتدایی**، مجله پژوهشی دانشکده پزشکی، (۲)، ۲۹-۱۶۸-۲۶۵.
- شعبانی، بهار، غلامرضا، عرفانی، نصرالله، بختیار، زهرا، (۱۳۸۶ش)، **نظرسنجی و نیازسنجی از دانش آموزان در خصوص درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه شهرستان ملایر سال تحصیلی ۸۴-۸۳** نشریه حرکت، (۲۳)، ۱۶۴-۱۵۳.
- طاهرخانی، مجتبی، (۱۴۰۱ش)، **نگرشی در سیره تربیتی امام رضا علیه السلام**، تهران، گیوا.
- طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۳۷۴ش)، **ترجمه تفسیر المیزان**، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین قم.
- علوی، سید حمیدرضا، (۱۳۹۱ش)، **نکات اساسی در فلسفه تعلیم و تربیت و مکاتب فلسفی تربیتی**، کرمان، انتشارات دانشگاه شهید باهنر.
- علیزاده، مژده، علوی، سید حمیدرضا، (۱۳۹۷ش)، **الگوی آموزشی قرآن کریم**، تهران، آوای نور.
- قرشی، سید علی اکبر، (۱۳۷۷ش)، **تفسیر احسن الحدیث**، تهران، بنیاد بعثت.
- کجباف، محمد باقر، (۱۳۸۴ش)، **رفتارهای جنسی در اندیشه دینی**، مطالعات راهبردی زنان، (۲۷).
- کریستنسن، جانسون، (۱۳۹۱ش)، **روش تحقیق در علوم تربیتی** (ترجمه علی اکبر خسروی بابایی،

کامبیز پوشنه، محرم آفازاده، تهران، آبیژ.

کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، (۱۴۰۱ق)، **الکافی**، بیروت، دار صعب دار المعارف للمطبوعات. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، (۱۴۰۴ق)، **بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار**، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی.

مطهری، مرتضی، (۱۳۷۶ش)، **مجموعه آثار**، تهران، صدرا.

مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴ش)، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

ملک‌زاده، زینب، و همکاران، (۱۳۹۵ش)، **بررسی تأثیر الکل در عملکرد بدن انسان با نگاهی به آیه های قرآن کریم**، احادیث و طب سنتی، ۳(۱)، ۲۰-۱۰۲.

منسوب به علی بن موسی علیه السلام، (۱۳۸۹ش). **ترجمه و شرح رساله ذهبیه**، مترجم: محمد حسن ربانی، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.

منسوب به علی بن موسی علیه السلام، (۱۴۰۲ق)، **الرساله الذهبیه**، قم، مرکز الفکر.

منسوب به علی بن موسی علیه السلام، (۱۳۸۱ش)، **طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام**، تهران، معراجی.

نصری، عبدالله، (۱۳۶۸ش)، **مبانی انسان شناسی در قرآن**، تهران، جهاد دانشگاهی دانشگاه علامه طباطبایی.

نوری، میرزا حسین، (۱۴۰۷ق)، **مستدرک الوسائل**، قم، آل البيت عليهم السلام لاحیاء التراث.

هاشمی نوریبخش، حسن، (۱۳۸۴ش)، **ورزش از دیدگاه اسلام**، قم، سبط النبی صلی الله علیه وآله.

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenesis: zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT-Verlag.

Tosti, V., Bertozzi, B., & Fontana, L. (2018). "Health benefits of the Mediterranean diet: Metabolic and molecular mechanisms". *Cell Metabolism*, 27(2), 319-

References

- The Holy Quran. (1389). Translation by Makārim Shīrāzī, Nāṣir. Qom: ‘Alī ibn Abī Ṭālib(A.S.) Publications.
- Alavī, Sayyid Ḥamīd Riḍā. (1391)Fundamental Points in the Philosophy of Education and Philosophical-Educational Schools .Kerman :Shahid Bahonar University Press.
- Al-Ḥurr al’-Āmilī ,Muḥammad ibn al-Ḥasan .(1403) .Wasā’il al-Shī’ah .Beirut: Dār al-Kutub al-Islāmīyah.
- Alīzādeh ,Mozhdeh’ ,Alavī ,Sayyid Ḥamīd Riḍā .(1397) .The Educational Model of the Holy Quran .Tehran :Āvā-ye Nūr.
- Al-Kulaynī ,Muḥammad ibn Ya’qūb ibn Ishāq .(1401) .Al-Kāfī .Beirut :Dār Ṣa’b/ Dār al-Ma’ārif lil-Ṭibā’ah.
- Al-Majlisī ,Muḥammad Bāqir ibn Muḥammad Taqī .(1404) .Biḥār al-Anwār al-Jāmi’ah li-Durar Akhbār al-A’immah al-Aṭḥār .Beirut :Dār Ihyā ’al-Turāth al-‘Arabī.
- Al-Nūrī ,Mīrzā Ḥusayn .(1407) .Mustadrak al-Wasā’il .Qom :Āl al-Bayt (A.S.).for the Revival of Heritage.
- Amjadī ,Umm al-Banīn ,Rafī’ī’ ,Alī Riḍā ,Yūsufpūr ,Muḥammad“ .(1393) .Therapeutic Wonders of the Fig and its Hidden Secrets in the Quran and Traditional Medicine ”.Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine.230-244 ,(3)5 ,
- Anṣārīyān ,Ḥusayn .(1393) .Al-Tafsīr al-Ḥakīm .Qom :Dār al-‘Irfān.
- Antonovsky ,A .(1997) .Salutogenese :zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen :DGVT-Verlag.
- Attributed to ‘ Alī ibn Mūsā (A.S.) .(1381) .Medicine and Health from Imam ‘ Alī ibn Mūsā Reza (A.S.)Tehran :Ma’rājī.
- Attributed to ‘ Alī ibn Mūsā) Peace Be Upon Him .(1389) .(Translation and Commentary on the Golden Treatise) Al-Risālah al-Dhahabiyyah .(Translator: Muḥammad Ḥasan Rabbānī .Tehran :Islamic Propagation Organization.
- Attributed to ‘ Alī ibn Mūsā) Peace Be Upon Him .(1402) .(Al-Risālah al-Dhahabiyyah .Qom :Al-Markaz al-Fikrī.
- Christensen ,L .B ,Johnson ,R .B .(1391) .Research Methods in Education Translation by’ Alī Akbar Khasravī Bābā’ī ,Kambīz Pūshneh ,Muḥarrām Āqāzādeh. Tehran :Īyīzh.
- Daryā’ī ,Muḥammad .(1389) .Ṭibb Reza) A.S (.and Modern Medicine .Tehran: Zeytūn-e Sabz Cultural-Artistic Institute.
- Esmā’īlī’ ,Alī Akbar .(1389) .A Study of Factors Affecting Physical Training in Shiite Narrations Master’s Thesis .Department of Educational Sciences ,Faculty of Humanities ,Ibn Sīnā University.
- Hāshimī Nūrbakhsh ,Ḥasan .(1384) .Sports from the Perspective of Islam .Qom:

- Sabṭ al-Nabī (A.S.).
- Ibn Bābawayh‘ ,Alī ibn Muḥammad .(1406) .Fiqh Reza (A.S.) .Qom :Āl al-Bayt (A.S.).
for the Revival of Heritage.
- Ibn Bābawayh ,Muḥammad ibn‘ Alī ibn al-Ḥusayn‘ .(1378) .Uyūn Akhbār
Reza (A.S.) .Tehran :Jahān.
- Kajbāf ,Muḥammad Bāqir” .(1384) .Sexual Behaviors in Religious Thought “ .Stra-
tegitic Studies of Women.(27) ,
- Makārim Shīrāzī ,Nāṣir .(1374) .Tafsīr al-Nimūnah (Sample Exegesis)Tehran:
Dār al-Kutub al-Islāmīyyah.
- Mulkezādeh ,Zaynab ,et al“ .(1395) .Investigating the Effect of Alcohol on Human
Body Function with a View to Verses of the Holy Quran ,Narrations ,and Tradi-
tional Medicine ”.Journal Name Missing.102-20 ,(1)3 ,
- Muṭahharī ,Murtaḍā .(1376) .Collected Works .Tehran :Ṣadrā.
- Naṣrī‘ ,Abdullāh .(1368) .The Foundations of Anthropology in the Quran .Tehran:
Jihād-e Dānīshgāhī of‘ Allāmeḥ Ṭabātabā‘ī University.
- Pāyandeh ,Abulqāsim .(1363) .Naḥj al-Faṣāḥah .Tehran :Donyā-ye Dānesh.
- Qureshī ,Sayyid‘ Alī Akbar .(1377) .Tafsīr Aḥsan al-Ḥadīth .Tehran :Bunyād-e Ba‘that.
- Riḍā‘ī Iṣfahānī ,Muḥammad‘ Alī .(1383) .A Research on the Scientific Miracles of
the Quran .Qom :Mabīn.
- Sha‘bānī ,Bahār ,Gholāmriḍā‘ ,Irfānī ,Naṣrullāh ,Bakhtiyār ,Zahrā“ .(1386) .Survey and
Needs Assessment of Students Regarding Physical Education in Secondary Schools
of Malayer City 2004-2005 ,Academic Year ”.Journal of Motion.153-164 ,(23) ,
- Sohaylī Āzād‘ ,Alī Akbar ,Pūrjāh ,Nāhīd‘ ,Alamdār ,Ilhah“ .(1384) .A Study of the
Dietary Intakes of Primary School Students ”.Research Journal of the Faculty of
Medicine.265-168 ,(2)29 ,
- Ṭabātabā‘ī ,Sayyid Muḥammad Ḥusayn .(1374) .Translation of Tafsīr al-Mīzān .Transla-
tor :Sayyid Muḥammad Bāqir Mūsavī Hamadānī .Qom :Jāmi‘ ah-yi Mudarrisīn.
- Ṭāhir Khānī ,Mujtabā .(1401) .An Insight into the Educational Conduct of Imam
Reza (A.S.) .Tehran :Gīvā.
- Tosti ,V ,Bertozzi ,B & ,Fontana ,L“ .(2018) .Health benefits of the Mediterranean
diet :Metabolic and molecular mechanisms .”Cell Metabolism-319 ,(2)27
- Zabarī Qā‘inī ,Muḥammad Ḥasan .(1394) .One Thousand Subjects ,One Thousand
Narrations from Imam‘ Alī ibn Mūsā Reza (A.S.) .Mashhad :The Islamic Re-
search Foundation of Astan Quds Razavi.