

تأثیر تربیت بر ابعاد مختلف سلامت انسان در قرآن و روایات

لیلی نریمان زند

دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

چکیده

بحث تربیت در اسلام و در زندگی انسان نقش کلیدی و اساسی دارد و به همین دلیل، موضوع تربیت همواره مورد توجه دانشمندان، فیلسوفان، روشنفکران و مصلحان اجتماعی بوده است. در این راستا، تعاریف و دیدگاه‌های مختلفی درباره ماهیت تربیت در میان مکاتب فکری و بین دانشمندان وجود دارد. انسان به عنوان موجودی با قابلیت‌ها و توانایی‌های نهفته، در فرآیند تربیت به شکوفایی و ظهور این استعدادها می‌رسد. از منظر منابع اسلامی، تربیت به معنای رشد و فزونی استعدادها و فعلیت بخشی به این قابلیت‌ها در راستای دستیابی به کمالات بایسته و شایسته تعریف می‌شود. این مفهوم به وضوح نشان دهنده اهمیت تربیت در شکل‌گیری شخصیت و رفتار انسان است. نکته قابل توجه در این زمینه، کارکرد و تأثیر تربیت در جنبه‌های مختلف زندگی انسان است. در این مقاله، با استفاده از منابع قرآنی و حدیثی مرتبط، به بررسی نقش تربیت بر سلامت فکری، روحی، عملی و جسمی پرداخته شده است. این تحقیق به روش توصیفی و تحلیلی انجام شده و به دنبال ارائه یک متن جدید و جامع در این زمینه است. این بررسی می‌تواند به درک بهتر از تأثیرات مثبت تربیت بر زندگی فردی و اجتماعی انسان کمک کند و اهمیت آن را در فرآیند رشد و توسعه فردی و اجتماعی روشن سازد.

کلید واژه: تربیت، سلامت، رفتار، اخلاق، انسان



مقدمه

«تربیت»، مفهوم بی‌پایان و بی‌کرانه‌ای است؛ و دارای ابعاد گوناگونی است که تمامی شئون و ساحت‌های حیات انسانی را شامل می‌شود. این مفهوم فراتر از محدودیت‌های زمانی و مکانی است و به عنوان موضوعی مهم، عمیق و جامع ریشه در نسل‌های گذشته دارد. تأثیرات تربیت بر نسل‌های آینده نیز ادامه خواهد داشت.

فرآیند تربیت در زمینه‌های مختلفی از جمله اقتصاد، مدیریت، سیاست، جنگ، صلح، هنر، ادبیات، تکنولوژی، دانش‌های انسانی و روابط اجتماعی تأثیرگذار است. این تأثیرات به رشد و تعالی ویژگی‌ها و خصلت‌های روحی و روانی انسان‌ها منجر می‌شود و بر سلامت آن‌ها تأثیر مستقیم دارد. یکی از اهداف اصلی ارسال انبیای الهی نیز تربیت انسان‌ها بوده است.

پیچیدگی‌های موجود در ذات انسان، گستردگی و پیچیدگی خاص تربیت را به همراه دارد. تربیت به طور خاص بر سلامت فکر، اعتقاد، روح و روان، رفتار و در نهایت جسم انسان‌ها تأثیر بسزایی دارد. به همین دلیل، ارتباط تربیت با سلامت انسان در ابعاد و جنبه‌های مختلف، از منظر قرآن و حدیث قابل بحث و بررسی است. این بررسی می‌تواند به درک بهتر از تأثیرات مثبت تربیت بر زندگی فردی و اجتماعی انسان کمک کند و اهمیت آن را در فرآیند رشد و توسعه فردی و اجتماعی روشن سازد.

۱- مفهوم شناسی تربیت

۱-۱ تربیت در لغت

تربیت در لغت به واژه‌ای اشاره دارد که از دو ماده لغوی «ربو» و «رب» مشتق شده است. کلمه «تربیت» به عنوان مصدر باب تفعیل، به دلیل معتل و ناقص بودن ریشه لغوی آن، به شکل «تفعله» آمده است. مشابه با «تزکیه» که به شکل «تفعله» است. به عبارت دیگر، «ربی تربیه» مانند «زکی یزکی تزکیه» است.

بسیاری از کتاب‌های تعلیم و تربیت، ریشه واژه «تربیت» را از ماده «ربو» و از لحاظ صرفی معتل و ناقص ذکر می‌کنند. اما برخی دیگر آن را از ماده «رب» و مضاعف می‌دانند. این موضوع پرسش مهمی را به وجود می‌آورد که کدام یک از این دو ریشه، اصلی و کدام یک ثانوی است.

راغب اصفهانی در کتاب «مفردات» بیان می‌کند که «الرب فی الاصل التربیه... ربیت الولد فربا من هذا (ربو)» و به نظر می‌رسد که «تربیت» از ربو مشتق شده است، نه از «رب» مضاعف.

در مقابل، ابن منظور در «لسان العرب» نظر دیگری را مطرح کرده و می‌گوید: «تَرْبَیْهِ وَارْتَبَّیْهِ، وَرَبَّاهُ تَرْبِیَّهٌ، عَلَی تَحْوِیلِ التَّضْعِیفِ». از این کلام می‌توان نتیجه گرفت که «ربی» در اصل «ربب» و مضاعف بوده و به دلیل سهولت در تلفظ، حرف باء دوم به حرف عله تبدیل شده است.

با توجه به این دو دیدگاه، به نظر می‌رسد که دیدگاه ابن منظور و برخی دیگر از لغت‌نگاران که «ربب» را ریشه اصلی و «ربو» را ریشه فرعی می‌دانند، از نظر علمی قابل دفاع‌تر است. این تبدیل حروف در علم صرف بر اساس قاعده و قانون است و در زبان عربی شواهد متعددی دارد.

۲-۱ تربیت در اصطلاح

در تعریف اصطلاحی تربیت، تفاوت‌های بارزی بین دیدگاه‌های اندیشمندان مسلمان و غیر مسلمان وجود دارد. این تفاوت‌ها ناشی از رویکرد دینی به تربیت است که بر مبانی، روش‌ها، اهداف و غایات تربیتی تأثیر می‌گذارد. در نگاه اول، این تفاوت‌ها ممکن است چندان مشهود نباشند، اما با دقت بیشتر، اهمیت و عمق آن‌ها نمایان می‌شود.



یکی از تفاوت‌های کلیدی در این زمینه، استفاده از روش‌های بیرونی در تربیت‌های غیردینی است. این روش‌ها به تأثیرات خارجی و محیطی تأکید دارند و به فطرت انسانی که در درون فرد نهفته است، توجهی نمی‌کنند. در مقابل، اندیشمندان اسلامی بر این باورند که اصل تکلیف، عقل و اراده انسان نشان‌دهنده قابلیت تربیت‌پذیری اوست و جبر تاریخ و اجتماع نمی‌تواند این اصل را از بین ببرد. اهداف تربیت در دیدگاه دینی شامل رشد الهی، طهارت، حیات طیبیه، عبادت، تقوی، قرب، رضوان، تزکیه و تهذیب است. این اهداف به اصلاح رابطه انسان با خودش، طبیعت، جامعه و تاریخ اشاره دارند و در اندیشه‌های مسلمانان و معتقدان به ادیان الهی به وضوح قابل مشاهده است.

تربیت از منظر اندیشمندان مسلمان به عنوان فرآیندی تعریف می‌شود که در آن رفتار و گفتار مناسب انتخاب می‌شود و شرایط و عوامل لازم برای کمک به فرد تربیت‌شونده فراهم می‌گردد. هدف این فرآیند، پرورش استعدادها و نهفته فرد در تمامی ابعاد وجودی او به طور هماهنگ و حرکت به سوی کمال مطلوب است. این تربیت به زندگی انسان حیات و معنای واقعی می‌بخشد و موجب شکوفایی استعدادها می‌شود.

در نهایت، تربیت به معنای وسیع خود، اساس همه اصلاحات اجتماعی و رفتاری است و یکی از مهم‌ترین وسایل دگرگونی اجتماع به صورت مطلوب به شمار می‌آید. با اندکی تفکر، روشن می‌شود که انسان شدن انسان، مرهون کارهای تعلیمی و تربیتی است.

۲- نقش تربیت در سلامت روان و جسم انسان

۲-۱- نقش تربیت در سلامت فکری - اعتقادی انسان

تربیت در سلامت فکری و اعتقادی انسان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند و به عنوان یکی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری و تقویت باورها و نگرش‌های صحیح عمل می‌کند. قرآن بارها بر اهمیت تفکر، تعقل، و هدایت انسان به سوی باورهای صحیح تأکید کرده و مسیر تربیتی را برای پرورش اندیشه‌های سالم و قوی ترسیم می‌کند. تربیت اعتقادی به شکل‌گیری ایمان و باور به مفاهیم اساسی مانند خداشناسی، هستی‌شناسی، انسان‌شناسی، معادشناسی و نبوت‌شناسی کمک می‌کند.

آرامش و امنیت: با داشتن ایمان و باورهای قوی، فرد احساس آرامش و امنیت بیشتری در زندگی خود تجربه می‌کند. زیبایی و خوشبینی: تربیت اعتقادی می‌تواند به ایجاد نگرش مثبت و خوشبینانه نسبت به زندگی و جهان کمک کند. رضایت و امیدواری: افرادی که تربیت اعتقادی دارند، معمولاً احساس رضایت و امیدواری بیشتری نسبت به آینده دارند. نشاط و حرکت: این نوع تربیت می‌تواند به فرد انگیزه و نشاط بیشتری برای فعالیت‌های مثبت و سازنده بدهد. بهداشت جسم و سلامت روان: تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی بین تربیت اعتقادی و بهداشت روانی وجود دارد. افرادی که از تربیت اعتقادی برخوردارند، معمولاً از سلامت روان بهتری برخوردارند و می‌توانند با چالش‌های زندگی بهتر کنار بیایند. سازگاری با جهان درون و برون: تربیت اعتقادی به فرد کمک می‌کند تا با خود و دیگران بهتر سازگار شود و روابط اجتماعی بهتری برقرار کند.

۲-۱-۱- رشد و تقویت باورهای دینی و اعتقادی

تربیت صحیح، به ویژه در محیط‌های دینی، به رشد شناخت و باورهای اعتقادی کمک می‌کند. این فرآیند شامل آموزش مفاهیم بنیادین دینی مانند توحید، معاد، و دیگر اصول دینی است که پایه‌های اعتقادی فرد را شکل می‌دهند. تربیت دینی صحیح باعث می‌شود که فرد به درک عمیق‌تری از مفاهیم اعتقادی برسد و این شناخت صحیح، به نوبه خود، منجر به استحکام بیشتر باورها و جلوگیری از انحرافات فکری می‌شود.

تربیت صحیح خصوصاً در چارچوب تربیت دینی الزامات و چارچوبی را به وجود می‌آورد که باعث می‌شود اعتقادات افراد در جهت فطرت پاک انسان رشد نماید؛ که نتیجه آن سلامت در اعتقادات و در نهایت اصلاح الگوی فکری افراد در جهت رسیدن به تعالی انسانی پیش خواهد رفت.

خداوند در قرآن می فرماید: «وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ» (لقمان/۱۳)، (به خاطر بیاور) هنگامی را که لقمان به فرزندش -در حالی که او را موعظه می کرد- گفت: پسر من! چیزی را همتای خدا قرار مده که شرک، ظلم بزرگی است. در این آیه شیوه تربیتی حضرت لقمان در بعد اعتقادی است. چه ظلمی از این بالاتر که هم در مورد خدا انجام گرفته که موجود بی ارزشی را همتای او قرار دهند، و هم در باره خویشتن که از اوج عزت عبودیت پروردگار به قعر درّه ذلت پرستش غیر او سقوط کنند! (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶ ش)

یکی از مبانی اساسی تربیت اعتقادی در قرآن، باور به حقایق غیبی همچون خداوند، روز قیامت و معاد است. یکی از ویژگی های متقین اشاره شده که ایمان به غیب دارند. "الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ..." (بقره/۳). این آیه نشان دهنده نقش تربیت صحیح در ایجاد باورهای عمیق و الهی در انسان است.

۲-۱-۲- ایجاد آرامش و ثبات روانی

ایمان و باور به اصول دینی به واسطه تربیت صحیح می تواند به ایجاد آرامش و امنیت روانی در افراد کمک کند. این آرامش نتیجه اعتقاد به اصولی است که فرد را در برابر مشکلات و چالش های زندگی مقاوم تر می سازد. این نوع تربیت به افراد کمک می کند تا با داشتن یک نگرش مثبت و امیدبخش، به راحتی با دشواری های زندگی مواجه شوند و از نظر روانی سالم تر بمانند.

۲-۱-۳- تقویت ارزش های اخلاقی و اجتماعی

تربیت اعتقادی نقش کلیدی در تقویت فضایل اخلاقی و رفتارهای اجتماعی مثبت ایفا می کند. افراد تربیت شده در محیط های دینی، تمایل بیشتری به رعایت ارزش هایی مانند صداقت، عدالت، و احترام به حقوق دیگران دارند. این ویژگی ها نه تنها باعث رشد فردی می شود، بلکه به بهبود روابط اجتماعی و تقویت انسجام و همبستگی در جامعه نیز کمک می کند.

۲-۱-۴- پیشگیری از انحرافات فکری و اعتقادی

تربیت دینی و اعتقادی صحیح می تواند به عنوان یک محافظ در برابر انحرافات فکری عمل کند. این نوع تربیت با ایجاد یک پایه قوی از شناخت و باورهای صحیح، مانع از تأثیرپذیری فرد از افکار و عقاید نادرست می شود. به این ترتیب، افراد می توانند از انحرافات اعتقادی و اجتماعی جلوگیری کرده و سلامت فکری خود را حفظ کنند.

با تربیت اعتقادی در زمینه های مختلف عملاً رفتار و فرهنگ جامعه تغییر خواهد کرد و در قرآن به اثرات آن اشاره داشته است بعنوان مثال اثر تربیتی جهاد «و الذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا، و ان اهلل لمع المحسنين.» (عنکبوت/۶) می فرماید آنانکه در راه ما به جان و مال جهد و کوشش کردند محققاً به راه خویش هدایت میکنیم و یا اثر تربیتی امر به معروف و نهی از منکر «و ذکر فان الذکری تنفع المؤمنین» و امت را تذکر و پندی ده که پند و تذکر مؤمنان را سودمند افتد، در این مقوله توسعه فضائل اخلاقی را ایجاد خواهد کرد و سایر احکامی که منجر به تربیت و تقویت اعتقاد می شود میتواند اثرات عمیقی در فرهنگ جامعه داشته باشد.

در این رابطه قرآن انسان ها را از تقلید بی اساس از گذشتگان و پیروی از گمان ها بر حذر می دارد. "قُلْ هَلْ مِنْ شُرَكَائِكُمْ مَنْ يَهْدِي إِلَى الْحَقِّ قُلِ اللَّهُ يَهْدِي لِلْحَقِّ" (یونس/۳۵)، این آیه تأکید می کند که تنها خداوند راهنمای حقیقی است و انسان باید با تعقل و آگاهی، حقیقت را جستجو کند و از تربیت صحیح بهره مند شود.

۲-۱-۵- تأثیر مثبت بر سلامت جسمی

سلامت فکری و اعتقادی به طور مستقیم با سلامت جسمی نیز مرتبط است. افرادی که از نظر اعتقادی و فکری سالم هستند، معمولاً سبک زندگی سالم تری را انتخاب می کنند. این افراد به تغذیه، ورزش و مراقبت از سلامت جسمی خود توجه بیشتری دارند، که به سلامت کلی آن ها کمک می کند.

در نهایت، تربیت صحیح در سلامت فکری و اعتقادی انسان نه تنها به رشد و توسعه فردی کمک می‌کند، بلکه به ایجاد جامعه‌ای سالم و متعادل نیز منجر می‌شود. این نقش حیاتی تربیت بر سلامت فرد و جامعه، نشان می‌دهد که تربیت صحیح یکی از اساسی‌ترین عوامل در زندگی انسان‌هاست و باید به آن توجه ویژه‌ای شود.

۲-۲- حوزه‌های نمود تربیت اعتقادی

تربیت اعتقادی در چهار حوزه اصلی نمود پیدا می‌کند: خودسازی: فرد با تقویت باورهای اعتقادی خود، به رشد و توسعه شخصی می‌پردازد. دیگرسازی: تربیت اعتقادی می‌تواند به فرد کمک کند تا در روابط با دیگران به شکل مثبت و سازنده عمل کند. جامعه‌سازی: با تربیت اعتقادی، افراد می‌توانند به ایجاد جوامع سالم و متعادل کمک کنند. تمدن‌سازی: تربیت اعتقادی می‌تواند به شکل‌گیری تمدن‌های پایدار و متعالی کمک کند که بر مبنای ارزش‌های انسانی و اخلاقی استوارند.

به طور کلی، تربیت اعتقادی نه تنها به رشد فردی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات عمیقی بر جامعه و تمدن نیز دارد. تربیت اعتقادی به عنوان یک عنصر کلیدی در فرآیند تعلیم و تربیت شناخته می‌شود و اهمیت آن به حدی است که بدون آن، سایر مراحل آموزشی و تربیتی ممکن است ناکام بمانند. قرآن کریم به تربیت اعتقادی به عنوان هدفی اساسی و بنیادی نگاه می‌کند که از نظر شأنی و زمانی بر سایر انواع تربیت‌ها تقدم دارد.

۳- نقش تربیت بر سلامت روحی - روانی انسان

تربیت از منظر قرآن نقش مهمی در سلامت روحی و روانی انسان دارد و به عنوان ابزاری اساسی برای هدایت و رشد معنوی انسان معرفی می‌شود. آیات متعدد قرآن به اهمیت تربیت صحیح در بهبود حالت روحی و روانی انسان اشاره دارند و بر تقویت ارزش‌های اخلاقی و پرورش ویژگی‌های مثبت روانی تأکید می‌کنند. نیاز به دین و تربیت دینی برای تأمین بهداشت و سلامت روان نیازی جهان شمول است. علاوه بر روان شناسان، بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی نیز به این حقیقت دست یافته اند که مشکل زیربنایی انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و آموزه های آن و ارزش های معنوی برمی گردد: (القرضاوی، ۱۳۹۹ ق، ص ۳۳۵) تعلیم و تربیت دینی که منجر به توانایی کاستن از غم های وجودی و مرتبط کردن ما با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ ترین هدیه مذاهب به انسان هاست. برای یک فرد معتقد، این هدیه عبارت است از: احساس امید و آرامش، اما در سطحی گسترده تر. تأثیرات مذهب بسیار وسیع تر بوده اند. مذهب با برطرف کردن احساس ترس و پوچی انسان ها و دادن این احساس به آن ها که دست های خردمند و توانایی، کشتی جهان را هدایت می کنند، به عنوان یک سرچشمه نیرومند دل گرمی و انگیزش عمل می کند و نه تنها در شکل گیری تاریخ انسان مؤثر بوده، بلکه علاوه بر این، احتمالاً دلیل اصلی موفقیت نوع انسان در حفظ بقای خود بوده است. بنابراین در همین بحث کوتاه و محدود به نقش دین و تربیت در سلامت روانی افراد میتوان پی برد. (گوستاو یونگ، ۱۳۹۳، ص ۷۸)

۳-۱- ایجاد آرامش و اطمینان قلبی

یکی از اصلی‌ترین نتایج تربیت صحیح از منظر قرآن، ایجاد آرامش و اطمینان قلبی است. قرآن می‌گوید: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (رعد/ ۲۸) یاد و ذکر خدا که یکی از اصول تربیت دینی است، به ایجاد آرامش درونی و ثبات روانی کمک می‌کند. افراد تربیت‌شده در محیط‌های دینی از طریق پیروی از اصول اخلاقی و ارتباط با خداوند، به نوعی از آرامش روانی دست می‌یابند که استرس‌ها و نگرانی‌های زندگی روزمره را کاهش می‌دهد.

۳-۲- تقویت تقوا و صبر

تربیت دینی و اخلاقی بر پایه تقوا و صبر تأکید دارد. قرآن می فرماید: "الَّذِينَ صَبَرُوا وَصَدَقُوا..." (بقره/۱۷۷) این آیه به اهمیت صبر و صداقت به عنوان ارزش‌های تربیتی اشاره دارد که منجر به ثبات روانی و قدرت مقابله با مشکلات می‌شود. تربیت فردی در مسیر تقوا و صبر، استقامت روحی و روانی او را تقویت کرده و او را قادر به مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی می‌کند.

۳-۳- پرهیز از اضطراب و نگرانی

در قرآن کریم، توجه به یاد خدا و عمل به دستورات الهی به عنوان روشی برای پرهیز از اضطراب و نگرانی معرفی شده است. طبق فرمایش قرآن کریم: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا..." (طه/۱۲۴) کسانی که از تربیت دینی و یاد خدا غافل شوند، زندگی پر از سختی و نگرانی خواهند داشت. در مقابل، تربیت دینی و پیروی از دستورات خداوند، فرد را از اضطراب و زندگی پر از مشکلات نجات می‌دهد و به او یک زندگی معنوی با ثبات و آرامش روانی می‌بخشد.

اولین آموزه تربیتی پیامبران، عبادت و بندگی خدا بوده است؛ ایمان به خداوند، توحید و یگانه پرستی و بندگی او، اولین و اساسی ترین آموزه انبیا و معصومان (علیهم السلام) بوده است. اصلی ترین رکن دین یعنی ایمان به خدای یکتا، انسان را از نگرانی، اضطراب و دغدغه خاطر مصون داشته و در برابر رویدادهای نامطلوب زندگی ثابت قدم و استوار نگه می‌دارد. قرآن مجید می‌فرماید: دین داری و دین باوری نشانه سلامت عقل و بی رغبتی و عدم تمایل به دین و معنویت دلیل بر سفاکت و بی خردی است (بقره/۱۳۰).

۳-۴- ایجاد تعادل و همبستگی اجتماعی

تربیت دینی بر اساس اصول قرآنی باعث ایجاد رفتارهای مثبت اجتماعی و همبستگی می‌شود. این امر به سلامت روانی افراد کمک می‌کند، چرا که فرد احساس تعلق به جامعه و مسئولیت‌پذیری می‌کند. "وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا..." (آل عمران/۱۰۳) این آیه به همبستگی و عدم تفرقه میان مسلمانان تأکید دارد که می‌تواند به شکل‌گیری روحیه جمعی و سلامت روانی افراد در جامعه کمک کند.

۳-۵- پرهیز از افراط و تفریط

تربیت صحیح بر اعتدال و پرهیز از افراط و تفریط تأکید دارد که یکی از اصول مهم در سلامت روانی است. "وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا" (فرقان/۶۷) این آیه به اعتدال در رفتار و خرج کردن اشاره دارد که به تعادل روانی فرد کمک می‌کند.

در مجموع تربیت می‌تواند الگوهای رفتاری سالم را ترویج دهد که به طور مستقیم بر سلامت روانی فرد تأثیر می‌گذارد. افرادی که از دوران کودکی با رفتارهای سالم آشنا می‌شوند، مانند مدیریت استرس، روابط مثبت و مراقبت از خود، احتمالاً در زندگی بزرگسالی نیز این رفتارها را دنبال می‌کنند. این رفتارها می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از مشکلات روانی کمک کنند. آموزه‌های تعلیم دینی و سیره پیامبر و امام علی (ع) در بُعد رفتار و عمل برخاسته از شناخت و ایمان می‌باشند و بیشتر جنبه شناختی و اعتقادی دارند، هر کدام از آنها در بهداشت و سلامت انسان موثر هستند. بعضی از این آموزه‌ها مانند دین باوری، یاد خداوند، دعا و توکل در ارتباط انسان با خداوند و برخی دیگر مانند اظهار محبت به مؤمنان و حسن خلق در ارتباط انسان با دیگران، علی (ع) درباره برخی از حکمت‌ها و علت‌های تشریع آموزه‌ها و تعلیم دینی می‌فرماید: خداوند ایمان را برای پاک سازی دل از شرک، نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی، زکات را عامل فزونی روزی، روزه را برای آزمودن اخلاص بندگان، حج را برای نزدیکی و همبستگی مسلمانان، جهاد را برای عزت اسلام، امر به معروف را برای اصلاح توده‌های ناآگاه، نهی از منکر را برای بازداشتن بی‌خردان از زشتی‌ها، صله ارحام را برای فراوانی خویشاوندان، ترک می‌گساری را برای سلامت عقل، دوری از دزدی را برای تحقق عفت، ترک زنا را برای سلامت نسل آدمی، گواهی دادن را برای به دست آوردن حقوق انکار شده، ترک دروغ را برای حرمت نگه داشتن راستی، سلام کردن را برای امنیت از ترس‌ها، امامت را برای سامان یافتن امور مردم واجب نمود. (دشتی، ۱۳۷۹ ش، ص ۶۸۳)

به طور کلی، تربیت صحیح نقشی کلیدی در شکل‌گیری و حفظ سلامت روحی و روانی انسان دارد. این نقش از طریق تقویت اعتماد به نفس، ایجاد احساس امنیت، پیشگیری از اختلالات روانی و ترویج رفتارهای سالم بروز می‌کند. بنابراین، توجه به تربیت صحیح در خانواده‌ها و نهادهای آموزشی امری ضروری است که می‌تواند به بهبود کلی سلامت روانی جامعه منجر شود.

همه انسانها از فطرت الهی برخوردارند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۲۸۱) اما ساختار وجودی انسان در همه شرایط به صورت یکسان عمل نمی‌کند و ممکن است عوامل نامساعد بیرونی و محیط ناسالم زندگی مانع از شکوفایی و بروز نقش صحیح آن گردد. (اعرافی، ۱۳۷۶، ص ۱۱۹) بر این اساس، لازم است به این جنبه از وجود آدمی، بخصوص در مورد کودکان و نوجوانان، توجه ویژه‌ای مبذول گردد تا حس دینی آن‌ها شکوفا شود؛ زیرا الگوپذیری و شکل‌گیری شخصیت در انسان از همان دوران کودکی و نوجوانی صورت می‌گیرد.

۳-۶- نقش تربیت در سلامت عملی- رفتاری انسان

فطرت مداری یکی از شاخص‌های کلیدی در تربیت دینی به شمار می‌آید و به معنای توجه به ویژگی‌ها و محتویات ذاتی انسان است. این رویکرد، متفکران تربیت دینی را از طرفداران نظریه‌های اجتماعی‌سازی متمایز می‌کند. بسیاری از مربیان تربیتی بر این باورند که تربیت به معنای اجتماعی‌سازی یا جامعه‌پذیری است؛ به این معنا که به فرد کمک می‌شود تا نرم‌ها، هنجارها و الزامات اجتماعی که توسط گروه‌ها یا افراد در جامعه تعیین شده‌اند را بپذیرد و به آنها پایبند باشد. این فرآیند به نوعی درونی‌سازی هنجارهای اجتماعی و ایده‌ها، آرمان‌ها و نظام‌های ارزشی است.

با توجه به آیه ۲۴۵ از سوره بقره و آیه ۳۰ از سوره روم که بر اصل فطرت انسان تأکید دارند، فطرت مداری به عنوان یکی از اصول اساسی در مباحث انسان‌شناختی به بحث تربیتی وارد می‌شود. در این دیدگاه، تربیت نه تنها به معنای اجتماعی‌سازی نیست، بلکه به شکوفاسازی و پرورش ویژگی‌های فطری انسان اشاره دارد. این رویکرد به تربیت کمک می‌کند تا افراد به توانمندی‌های ذاتی خود دست یابند و به رشد و شکوفایی واقعی برسند.

گام‌های تربیت در رویکرد فطرت‌مداری به‌طور کلی به سه مرحله اصلی تقسیم می‌شوند: بیدارسازی، تزکیه و رشد، و تعلیم حکمت. این مراحل به‌طور خاص در متون دینی و فلسفی تعلیم و تربیت مورد تأکید قرار گرفته‌اند.

۳-۶-۱- بیدارسازی و آگاهی بخشی

اولین گام در تربیت، بیدارسازی (فریره، ۱۳۶۸، ص ۸۱) و جهت‌دهی به سمت فطرت است. این مرحله شامل دو بخش است: خروج از ضلالت و سرگردانی؛ در این مرحله، فرد باید از گمراهی‌ها و انحرافات خارج شود و به سمت هدایت و مسیر فطرت بازگردد. این نکته در آیه قرآن نیز مورد اشاره قرار گرفته است: "مَثَلُ الَّذِينَ حُمِلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا" (جمعه/۵) که به اهمیت آگاهی و عمل به تعالیم دینی اشاره دارد.

آگاهی‌یابی و رفتار تحول‌بخش: پس از بازگشت به مسیر فطرت، آگاهی باید منجر به تغییرات مثبت در رفتار فرد شود. این مرحله به معنای تثبیت شخصیت در جهت تقوا و ارزش‌های مثبت است. قرآن در این مرحله بر میانه‌روی و تعادل در رفتارها تأکید دارد، می‌فرماید: "وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا" (فرقان/۶۷) افرادی که تربیت دینی و اخلاقی را دنبال می‌کنند، در همه امور زندگی از جمله رفتارهای مالی، شخصی و اجتماعی میانه‌رو هستند. این میانه‌روی نه تنها سلامت رفتاری فرد را تضمین می‌کند، بلکه به بهبود روابط اجتماعی نیز کمک می‌کند.

۳-۶-۲- تزکیه و رشد

گام دوم تربیت، تزکیه و رشد دادن است. این مرحله به تثبیت شخصیت انسان در راستای تقوا و ارزش‌های مثبت اشاره دارد. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «وَأَتْلَوْا عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي آتَيْنَاهُ مِنْ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا» (اعراف، آیه ۱۷۵). این آیه به داستان بلعم باعورا اشاره

دارد (طباطبایی، ۱۳۷۸ ش، ج ۷، ص ۴۳۲)؛ که با وجود دریافت آیات الهی، از آن‌ها جدا شد و به گمراهی افتاد. این نکته نشان می‌دهد که اگر آگاهی به مرحله عمل نرسد، فرد ممکن است به سمت فجور و مادی‌گرایی گرایش پیدا کند. قرآن بارها به اصلاح رفتار و دوری از فساد در جامعه اشاره می‌کند. قرآن می‌فرماید: "وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا" (اعراف/۵۶) تربیت دینی که بر اساس این تعالیم قرآنی صورت می‌گیرد، افراد را به دوری از هر نوع فساد و انحراف رفتاری هدایت می‌کند. این آیه به لزوم اصلاح رفتارها و حفظ سلامت اجتماعی اشاره دارد.

تربیت قرآنی انسان را به دوری از گناه و عصیان فرا می‌خواند. "وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" (نور/۳۱) تربیت اخلاقی و دینی افراد را به سوی توبه و اصلاح رفتارهای گذشته هدایت می‌کند، که این امر به پاکی درونی و سلامت رفتاری منجر می‌شود.

قرآن به اهمیت عمل صالح تأکید زیادی دارد و انسان‌ها را به ایمان و عمل صالح فرا می‌خواند: "إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ" (عصر/۳) عمل صالح، رفتاری است که نه تنها به نفع فرد، بلکه به نفع جامعه نیز می‌باشد. تربیت قرآنی فرد را به سمت انجام کارهای نیک و پسندیده سوق می‌دهد که در نهایت به سلامت رفتاری او کمک می‌کند.

۳-۶-۳- تعلیم حکمت

مرحله سوم تربیت، تعلیم مطالب و حکمت است. حکمت به عنوان مجموعه‌ای از فضائل و آموزه‌ها، پس از تعلیم مطالب اصلی تربیتی، شامل خودشناسی، خودیابی، و در نهایت خدایابی است. در این مرحله، فرد باید به درک عمیق‌تری از خود و ارتباطش با خداوند برسد. قرآن کریم تأکید بر پیروی از الگوهای صحیح رفتاری تأکید و پیامبران و افراد صالح را به عنوان الگوهای عملی و رفتاری معرفی می‌کند. "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ" (احزاب/۲۱) پیروی از الگوی پیامبر اسلام (ص) و سایر افراد صالح، یکی از راهکارهای مهم در تربیت رفتاری انسان است. این الگوها به ما نشان می‌دهند که چگونه در زندگی روزمره رفتار کنیم و چگونه به سلامت عملی و رفتاری دست یابیم. اگر این مراحل به درستی انجام نشود، ممکن است بحران‌هایی مانند ضلالت، گمراهی، و سوءاستفاده از تعالیم علمی به وجود آید. بنابراین، تربیت صحیح و جامع می‌تواند به رشد و شکوفایی فرد کمک کند و او را به سمت ارزش‌های الهی هدایت نماید.

۴- نقش تربیت در سلامت جسمی انسان

تربیت در سلامت جسمی انسان از منظر آیات قرآن نقش مهم و تأثیرگذاری دارد. قرآن به عنوان کتاب هدایت بشریت، در موارد متعددی به موضوعاتی پرداخته که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به سلامت جسمی و جسمانی انسان‌ها اشاره دارد. برخی ابعاد مهم از منظر قرآن شامل:

۴-۱- تغذیه سالم و حلال

یکی از نکات مهم تربیتی که در قرآن آمده، توجه به تغذیه سالم و استفاده از غذای حلال است. "يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ" (بقره/۱۶۸) این آیه بر اهمیت مصرف غذای حلال و پاک تأکید دارد. تغذیه سالم و رعایت اصول اخلاقی در خوردن و آشامیدن، تأثیر مستقیم بر سلامت جسمی انسان دارد.

۴-۲- اعتدال در خوردن و آشامیدن

قرآن بر اهمیت میانه‌روی در خوردن و آشامیدن نیز تأکید کرده "كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (اعراف/۳۱) این آیه به اعتدال در مصرف غذا و نوشیدنی و دوری از اسراف اشاره دارد. زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن به سلامت جسمی آسیب می‌زند و رعایت اعتدال، یکی از مهم‌ترین اصول حفظ سلامت جسم است.

۴-۳- نظافت و پاکیزگی

پاکیزگی و نظافت جسمی از جمله موضوعاتی است که قرآن به آن اشاره می‌کند. "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" (بقره/۲۲۲) این آیه نشان می‌دهد که خداوند کسانی را که به نظافت و پاکیزگی اهمیت می‌دهند دوست دارد. رعایت بهداشت جسمی، از عوامل مهمی است که بر سلامت جسمی تأثیر مستقیم دارد.

۴-۴- نقش روزه در سلامت جسمی

روزه به عنوان یکی از واجبات اسلامی، علاوه بر تأثیرات معنوی، فواید زیادی برای سلامت جسمی دارد. "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ" (بقره/۱۸۳) روزه گرفتن علاوه بر تقویت روحی و معنوی، موجب استراحت دستگاه گوارش، پاکسازی بدن و افزایش سلامت عمومی جسم می‌شود. امروزه حتی تحقیقات علمی هم فواید روزه برای جسم را تأیید می‌کنند.

۴-۵- نقش ورزش و تحرک در قرآن

هرچند به صورت مستقیم در قرآن به ورزش اشاره نشده، اما در آیاتی به فعالیت‌های جسمی مانند جهاد و سعی بین صفا و مروه اشاره شده است که نشان‌دهنده اهمیت حرکت و فعالیت بدنی در اسلام است. برای مثال، سعی بین صفا و مروه که در مناسک حج و عمره انجام می‌شود، نشان از ضرورت حرکت و تحرک در زندگی انسان دارد. تحرک جسمی تأثیر مستقیم بر سلامت و تندرستی جسمانی دارد.

۴-۶- خواب و استراحت کافی

خواب و استراحت به عنوان یکی از نیازهای اساسی بدن در قرآن مورد توجه قرار گرفته است. "وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا" (فرقان/۴۷) خواب و استراحت کافی برای تجدید قوای جسمی ضروری است و قرآن به این نیاز طبیعی انسان اشاره کرده است. استراحت درست باعث تقویت بدن و جلوگیری از خستگی و بیماری می‌شود.

۴-۷- خودداری از رفتارهای مضر برای جسم

در قرآن به پرهیز از رفتارهای مضر برای جسم نیز اشاره شده است. برای مثال، خودکشی یا رفتارهایی که به بدن آسیب می‌رساند منع شده است. در سوره نساء، آیه ۲۹ آمده است: "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ" این آیه به طور کلی از هر نوع آسیبی که به بدن وارد شود، جلوگیری می‌کند و بر اهمیت حفظ سلامتی جسمی تأکید دارد.

قرآن به موضوع سلامت جسمی انسان از جنبه‌های مختلف مانند تغذیه، نظافت، اعتدال، روزه، خواب و خودداری از آسیب‌های جسمانی پرداخته است. تربیت قرآنی که بر پایه این اصول بنا شود، نه تنها به بهبود سلامت روحی و معنوی انسان کمک می‌کند، بلکه جسم انسان را نیز در مسیر سلامتی و تندرستی هدایت می‌کند.

۵- نتیجه گیری

هر انسانی به نوعی تحت تأثیر فرآیند تربیت قرار دارد و از ویژگی‌های آن بهره‌مند می‌شود. از زمان آغاز خلقت، انسان‌ها تلاش کرده‌اند تا این فرآیند را بر روی فرزندان خود اعمال کنند. آنچه که به وضوح قابل مشاهده است، این است که هر فرد برداشت خاص خود را از واژه "تربیت" دارد که با برداشت دیگران متفاوت است. این تفاوت‌ها ناشی از تجربیات و نگرش‌های شخصی هر فرد نسبت به ماهیت، نقش و اهمیت تربیت است.

از دیدگاه اسلامی، انسان موجودی است که دارای قابلیت‌ها و توانایی‌های نهفته‌ای است که در جریان تربیت به ظهور می‌رسد. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ" (التحریم/۶). این آیه به اهمیت نگهداری از خود و خانواده در برابر آتش گمراهی و معاصی اشاره

دارد. نگهداری از خود به معنای پرهیز از گناهان و تسلیم نشدن در برابر شهوات است، در حالی که نگهداری از خانواده شامل تعلیم و تربیت، امر به معروف و نهی از منکر و ایجاد محیطی پاک و سالم در خانواده می‌باشد.

تربیت صحیح می‌تواند به ایجاد جامعه‌ای سالم و با فرهنگ کمک کند. به عبارت دیگر، تربیت به معنای پرورش و شکوفایی استعداد های بالقوه افراد و بالفعل کردن آن‌هاست. این فرآیند شامل ایجاد تغییرات مثبت در رفتار، آموزش و انتقال آموخته‌ها از افراد عالم به ناآگاهان، و جامعه‌پذیری از ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی است.

در نهایت، تربیت به عنوان یک فرآیند هدایت و مدیریت رشد بشر، به سمت کمال بی‌نهایت عمل می‌کند و منجر به تغییرات مثبت در ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها می‌شود. این تغییرات می‌توانند به سلامت جسمی، اعتقادی، رفتاری و حتی پیشرفت‌های علمی منجر شوند و در نهایت به ایجاد فرهنگی غنی و پاک کمک کنند.

۶- منابع

- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، بیروت، دار صادر، (ماده «رب»)
- اعرافی، علیرضا و همکاران (۱۳۷۶)، اهداف تربیت از دیدگاه اسلام، قم، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه
- القرضاوی، یوسف (۱۳۹۹ ق)، الایمان و الحیاه، بیروت، موسسه الرساله
- باقری، خسرو (۱۳۸۵ ش)، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران، موسسه فرهنگی مدرسه برهان (مدرسه)
- دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۱)، سیری در تربیت اسلامی، تهران، نشر و تحقیقات ذکر
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۰۴ ق)، معجم مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دارالکتب العربیه
- دشتی، محمد (۱۳۷۹ ش)، ترجمه نهج البلاغه، قم، مشهور
- روحانی، زینب سادات (۱۳۹۸)، «مفهوم شناسی نفس در قرآن»، فصل نامه علمی- پژوهشی قرآن و طب، دوره ۴، ش ۵، صفحات ۶۸-۷۹
- شاملی، عباسعلی (۱۳۸۱)، «درآمدی مفهوم شناختی در قلمرو تربیت دینی»، قم، نشریه حوزه و دانشگاه، ش ۳۲
- شریعتمداری، علی (۱۳۷۳ ش)، تعلیم و تربیت اسلامی، تهران، امیرکبیر
- صناعی، محمود (بی‌تا)، آزادی و تربیت، تهران، امیرکبیر
- طباطبایی، محمدحسین (بی‌تا)، تفسیر المیزان، قم، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی
- فریره، پائولو (۱۳۶۸ ش)، آموزش شناخت انتقادی، مترجم منصوره کاویانی، تهران، انتشارات آگاه
- قرشی، باقر شریف (۱۳۸۵ ش)، النظام التربوی فی الاسلام، بی‌جا، مهramیر المومنین
- گوستاو یونگ، کارل (۱۳۹۳ ش)، خود ناشناخته (فرد در جامعه امروزی)، ترجمه مهدی قائنی، تهران، جامی
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق)، بحار الانوار، بیروت، دار احیا التراث العربی
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶ ش)، برگزیده تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب اسلامی

The effect of education on different aspects of human health in Quran and Hadiths

Lieli Narimanzand

PhD student of Quran and Hadith Sciences, Islamic Azad University, South Tehran Branch

Abstract

From the point of view of Islam, Training plays an essential role in human life, and the subject of training has always been the focus of scientists, intellectuals and social reformers. Among schools of thought and scientists, there are different definitions and views about the nature of training. As a being with hidden capabilities and abilities, the human reaches the flourishing and emergence of these talents in the process of training. From the point of view of Islam, training is defined as cultivating talents and actualizing these capabilities to achieve necessary and worthy perfections. This concept shows well the importance of training in the formation of human personality and behavior. The important point in this field is the function and effect of training in different aspects of human life. In this article, using related Quranic sources, the role of training in mental, spiritual, practical and physical health has been investigated. This research was done in a descriptive and analytical way and seeks to present a new and comprehensive text in this field. This review can help to better understand the positive effects of training on a person's personal and social life and clarify its importance in the process of personal and social growth and development.

Keywords: Training, Health, Behavior, Ethics, Human