

حکمت توصیه های اهل بیت (ع) به ورزش شنا و نقش آن در تقویت استقلال شخصیت کودکان

محبوبه حمید^۱

^۱ . سطح ۲، مدرسه علمیه حضرت رقیه (سلام الله علیها)، رامهرمز

چکیده

این مطالعه به بررسی توصیه‌های اهل بیت (ع) درباره ورزش شنا و تأثیر آن بر تقویت شخصیت مستقل کودکان از دیدگاه اسلامی و روان‌شناختی می‌پردازد. با استناد به روایات معصومین (ع)، شنا نه تنها به عنوان یک فعالیت بدنی مفید، بلکه به عنوان ابزاری برای پرورش روحیه استقلال، شجاعت و اعتماد به نفس در کودکان مورد تأکید قرار گرفته است. به گفته علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، تربیت جسم و روح باید همراه با هم باشد، و ورزش‌هایی مانند شنا می‌توانند در تقویت اراده و خوداتکایی کودکان نقش مؤثری ایفا کنند.

این پژوهش با روش تحلیلی-توصیفی، به بررسی تأثیرات شنا بر رشد روانی-اجتماعی کودکان از منظر تعلیم اهل بیت (ع) و علوم تربیتی مدرن می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که شنا، با توجه به ماهیت تعاملی و چالش‌برانگیز خود، می‌تواند به عنوان یک روش تربیتی غیرمستقیم در پرورش کودکانی مستقل و بااراده مورد استفاده قرار گیرد. در پایان، پیشنهاداتی کاربردی برای بهره‌گیری از این یافته‌ها در محیط‌های تربیتی ارائه شده است.

کلیدواژه‌ها: شنا، اهل بیت (ع)، شخصیت مستقل، کودکان، علامه طباطبایی، تربیت اسلامی

مقدمه

تربیت همه‌جانبه کودکان همواره از دغدغه‌های اصلی نظام‌های تربیتی بوده است. در این میان، آموزه‌های اهل بیت (ع) به عنوان میراث گرانبهای اسلامی، توجه ویژه‌ای به تربیت جسمانی و روحی کودکان داشته‌اند. یکی از توصیه‌های بارز در روایات معصومین (ع)، تأکید بر آموزش شنا به کودکان است. حدیث مشهور "عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ" (به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید) نشان‌دهنده اهمیت این ورزش در نگاه تربیتی اسلام است.

اهمیت پژوهش

این پژوهش از آن جهت حائز اهمیت است که به تبیین دیدگاه اسلام درباره تربیت جسمانی و روحی کودکان می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه آموزه‌های دینی با یافته‌های علمی روز همسو هستند. بررسی تأثیر شنا بر استقلال شخصیتی کودکان می‌تواند الگویی عملی برای والدین و مربیان تربیتی فراهم کند.

ضرورت پژوهش

در عصر حاضر، با گسترش زندگی شهرنشینی و تغییر سبک زندگی، شاهد چالش‌های متعددی در تربیت کودکان هستیم. وابستگی شدید به والدین، کم‌تحركی، ضعف اعتماد به نفس و عدم مسئولیت‌پذیری از جمله مشکلات شایع در کودکان امروزی است. از سوی دیگر، تحقیقات علمی متعددی نشان داده‌اند که ورزش به ویژه شنا می‌تواند تأثیرات مثبتی بر رشد شخصیتی کودکان داشته باشد. بنابراین، بررسی این موضوع از منظر دینی و علمی ضروری به نظر می‌رسد.

پیشینه علمی

مطالعات متعددی در زمینه تأثیر ورزش بر رشد کودکان انجام شده است. پژوهش‌های روان‌شناسی نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی مانند شنا باعث افزایش اعتماد به نفس، تقویت روحیه استقلال‌طلبی و بهبود مهارت‌های اجتماعی در کودکان می‌شود. از منظر دینی نیز تحقیقاتی درباره روایات اهل بیت (ع) در زمینه تربیت کودکان صورت گرفته، اما کمتر به جنبه‌های علمی این توصیه‌ها پرداخته شده است. این پژوهش درصدد است تا با ترکیب یافته‌های علمی و آموزه‌های دینی، راهکارهای عملی برای تربیت بهتر کودکان ارائه دهد.

سؤالات پژوهش

این پژوهش با طرح این سؤالات اساسی همراه است:

۱. دلایل تأکید اهل بیت (ع) بر شنا چیست؟
۲. چگونه شنا می‌تواند به استقلال شخصیتی کودکان کمک کند؟
۳. چه ارتباطی بین توصیه‌های دینی و یافته‌های علمی در این زمینه وجود دارد؟

بند اول: مفهوم شناسی

۱-شنا

تعریف لغوی:

شنا در زبان عربی از ریشه ح "سَبَحَ" به معنای حرکت در مایع است^۱ و در فارسی به معنای حرکت ارادی در آب با استفاده از اعضای بدن تعریف می‌شود. این واژه در لغت به هرگونه حرکت در سیالات اطلاق می‌گردد.^۲

در فقه اسلامی، شنا به عنوان یک واجب کفایی برای حفظ جان خود و دیگران مطرح است.^۳ طبق روایات متعددی از معصومین، یادگیری این مهارت مورد تأکید قرار گرفته است.^۴ در منابع فقهی، شنا گاهی به عنوان مستحب مؤکد و در برخی موارد برای مردان ضروری شمرده شده است.^۵

مطالعات روانشناسی نشان داده که شنا یک فعالیت روان‌تنی مؤثر بر سلامت جسم و روان است.^۶ تحقیقات ثابت کرده این فعالیت در کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و تقویت مهارت‌های حرکتی نقش بسزایی دارد.^۷

^۱ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۲، ص ۲۸۹

^۲ دهخدا، لغت‌نامه، ذیل واژه شنا

^۳ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۶۵

^۴ کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۷۲

^۵ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۹۲

^۶ APA, 2021

^۷ Schmidt, 2018

بررسی آیات قرآن نشان می‌دهد اگرچه واژه شنا به صورت صریح نیامده، اما مفاهیم مرتبط با آن در آیات تسخیر دریا و تعاون قابل استنباط است.^۱ در روایات اسلامی نیز بر اهمیت این مهارت تأکید شده است.^۲

بر اساس پژوهش‌های علمی، شنا به مجموعه مهارت‌های حرکتی و فیزیکی گفته می‌شود که امکان حرکت کنترل‌شده و ایمن در محیط آبی را فراهم می‌کند.^۳ یافته‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد این مهارت شامل سه مؤلفه اصلی است:^۴

۱. توانایی شناور ماندن
۲. مهارت در حرکت هدفمند
۳. آگاهی از ایمنی در محیط‌های آب

۲- استقلال شخصیت

استقلال به معنای "توانایی تصمیم‌گیری و عمل کردن بدون وابستگی به دیگران" است.^۵ شخصیت نیز به "مجموعه ویژگی‌های فکری، عاطفی و رفتاری که یک فرد را منحصر به فرد می‌کند" اطلاق می‌شود.^۶

از دیدگاه روانشناسی، استقلال شخصیت شامل موارد زیر است:

- تفکر مستقل و اجتناب از پیروی کورکورانه^۷
- مدیریت و کنترل هیجانات شخصی^۸
- رفتار مبتنی بر ارزش‌های فردی^۹
- پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیمات^{۱۰}

^۱ سوره نحل، آیه ۱۴

^۲ نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۲۱

^۳ Davidson, 2019

^۴ Journal of Sports Medicine, 2022

^۵ معین، محمد (۱۳۶۰). فرهنگ معین، تهران: امیرکبیر، ج ۱، ص ۲۳۴.

^۶ کریمی، یوسف (۱۳۹۵). روانشناسی شخصیت، تهران: ارسباران، ص ۴۵.

^۷ ریان و دسی (۲۰۱۷). نظریه خودمختاری، نیویورک: گیلفورد، ص ۵۶.

^۸ گروس (۲۰۱۵). تنظیم هیجان، لندن: روتلج، ص ۸۹.

^۹ بندورا (۱۹۹۷). خودکارآمدی، نیوجرسی: Prentice Hall، ص ۱۱۲.

^{۱۰} فرانکل (۱۹۵۹). انسان در جستجوی معنا، بوستون: Beacon Press، ص ۹۳.

پیشنهادهای کاربردی :

پیشنهادهای کاربردی برای ترویج آموزش شنا با رویکرد تربیتی و معنوی

۱. ادغام آموزش شنا در برنامه درسی مدارس ابتدایی

- هماهنگی بیندستگاهی: همکاری وزارت آموزش و پرورش با سازمانهای ورزشی برای تدوین برنامههای منسجم همراه با اهداف تربیتی.
- گزینش مربیان متعهد: استفاده از مربیان دارای صلاحیت حرفهای و اخلاقی برای آموزش شنا به کودکان.
- تربیت غیرمستقیم: تأکید بر مفاهیمی مانند نظم، مسئولیتپذیری، شجاعت و کار گروهی در طول دوره های آموزشی.

۲. ترغیب خانواده های مسلمان به آموزش شنا به فرزندان

- آگاهسازی دینی: بهره گیری از ظرفیت مساجد، رسانه های مذهبی و فضای مجازی برای تبیین جایگاه شنا در سیره معصومین(ع).
- حمایت مالی: ارائه تسهیلات و تخفیفهای ویژه برای خانواده های بضاعت توسط نهادهای حمایتی و استخرهای عمومی.
- جلب مشارکت والدین: برگزاری کارگاه های توجیهی درباره نقش شنا در تأمین ایمنی و سلامت کودکان.

۳. طراحی محتوای آموزشی ترکیبی (مهارتی- معنوی)

- الهامگیری از منابع دینی: گنجاندن احادیث و روایات تأکیدکننده بر یادگیری شنا در متون کمکآموزشی.
- تلفیق مهارت و اخلاق: طراحی تمرینهای گروهی که همزمان با آموزش شنا، روحیه تعاون و نعدوستی را تقویت میکند.

پیوند با مفاهیم توحیدی: اختصاص دقایقی از کلاس به بیان نعمتهای الهی مرتبط با آب و محیطزیست.

۴. سازماندهی اردوهای آبی هدفمند

- برنامه‌ریزی ترکیبی: برگزاری اردوهای استخری و طبیعتگردی با حضور مربیان ورزشی و مبلغان مذهبی.

مسابقات تربیتمحور: طراحی رقابتهای گروهی با تأکید بر ارزشهایی مانند انصاف و همکاری. آموزش مسئولیت اجتماعی: تلفیق برنامه‌های تفریحی با فعالیتهای زیستمحیطی مانند پاکسازی سواحل. اجرای این پیشنهادات با استفاده از ظرفیتهای آموزشی، مذهبی و اجتماعی میتواند به تربیت نسلی سالم از نظر جسمی و روحی بینجامد. موفقیت این طرحها مستلزم عزم جدی نهادهای متولی و مشارکت فعال خانواده هاست.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با بررسی توصیه‌های اهل بیت (ع) درباره ورزش شنا و تأثیر آن بر تقویت شخصیت مستقل کودکان، نشان داد که شنا نه تنها یک فعالیت بدنی مفید، بلکه ابزاری تربیتی برای پرورش روحیه استقلال، اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری در کودکان است. از منظر اسلامی، شنا به عنوان مهارتی حیاتی و مستحب مؤکد مورد تأکید قرار گرفته است، در حالی که یافته‌های روان‌شناختی مدرن نیز همسو با این دیدگاه، تأثیرات مثبت شنا بر رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان را تأیید می‌کنند.

ترکیب آموزه‌های دینی و علمی نشان می‌دهد که شنا با تقویت خودکارآمدی، کاهش اضطراب، افزایش انضباط فردی و بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری، نقش کلیدی در شکل‌گیری شخصیت مستقل کودکان ایفا می‌کند. پیشنهاد می‌شود با ادغام آموزش شنا در برنامه‌های تربیتی مدارس، ترویج فرهنگ شنا در خانواده‌های مسلمان و طراحی محتوای آموزشی ترکیبی (مهارتی-معنوی)، از این ورزش به عنوان راهکاری جامع برای تربیت نسل‌هایی سالم، مستقل و متعهد بهره گرفته شود. در نهایت، این پژوهش بر ضرورت توجه همزمان به ابعاد جسمی و روحی تربیت کودکان، همان‌گونه که در سیره اهل بیت (ع) مشهود است، تأکید می‌ورزد.

فهرست منابع

الف) منابع اسلامی و احادیث

۱. قرآن کریم
 - سوره نحل، آیه ۱۴.
 - سوره زمر، آیات ۱۷-۱۸.
 - سوره اسراء، آیه ۱۵.
۲. نهج البلاغه
 - حکمت ۲۰.
 - حکمت ۳۷۶.
 - نامه ۳۱.
۳. کتب حدیثی و روایی
 - حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۱۶ق). *وسائل الشیعه*. جلد ۱، ۱۲، ۱۵، ۲۱. قم: مؤسسه آل البيت.
 - مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. جلد ۲۰، ۴۳، ۶۱، ۷۸، ۱۰۱، ۱۰۴. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
 - کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). *الکافی*. جلد ۶. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
 - نوری، حسین. (۱۴۰۸ق). *مستدرک الوسائل*. جلد ۱، ۸. قم: مؤسسه آل البيت.
 - ابن شعبه حرانی. (۱۳۶۳ش). *تحف العقول*. ترجمه صادق حسن زاده. قم: انتشارات اسلامی.
۴. منابع فقهی و تربیتی
 - طب الاثمه. (۱۴۲۲ق). تحقیق سید محمد کاظم موسوی. قم: مؤسسه امام هادی.
 - رساله ذهبیه. (۱۴۱۹ق). تحقیق سید محمد مهدی نجف. قم: دار الحدیث.

ب) منابع فارسی

۱. کتاب‌ها

- معین، محمد. (۱۳۶۰). *فرهنگ معین*. جلد ۱. تهران: امیرکبیر.
 - کریمی، یوسف. (۱۳۹۵). *روانشناسی شخصیت*. تهران: ارسباران.
 - سازمان نظام روانشناسی. (۱۴۰۱). *راهنمای تشخیصی شخصیت*. تهران: ارجمند.
- ## ۲. مقالات و پژوهش‌ها
- برگرفته از تحلیل‌های تربیتی در منابع اسلامی. (۱۳۹۸). *کتاب تحف العقول* (ص ۲۳۵).

ج) منابع لاتین (Books & Article)

۱. Books

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory*. Guilford Press.

۲. Journal Articles

- Jorgensen, R. et al. (2019). "The Cognitive Benefits of Early Swimming Lessons". *Griffith University Press*.
- Smith, J. (2022). "Aquatic Activities and Child Development". *Journal of Pediatric Psychology, 47*(3), 215-230.
- Hillman, C.H. et al. (2008). "The Role of Exercise in Cognitive Health". *Nature Reviews Neuroscience, 9*(1), 58-65.

۳. Research Reports

- Griffith University. (2023). *Longitudinal Study on Swimming Effects*. Australian Journal of Education.
