



بسم الله الرحمن الرحيم

اسلام چه دین خوبی است همه نیازهای انسان ها رو در نظر گرفته تربیت کار مهم والدین نسبت به نسخه ای که برای تربیت بچه قرآن کریم تربیت هم مثل طنابی است که رشته رشته است به همه نیازهای بچه ها ما باید توجه کنیم تربیت اقتصادی تربیت اجتماعی تربیت اخلاقی تربیت عبادی تربیت سیاسی تربیت زیست راستی تربیت بدنی

تو این برنامه تربیت زیستی یعنی این بدنه این بچه که دو موضوع در تربیت زیستی مطرح می شه یکی تغذیه یکی ورزش که پدر و مادرها خیلی ها غافل هستند از این دو موضوع به تربیت علمی به تربیت اخلاقی توجه می کنن درس بچه هاشون خوب باشه در کنکور قبول بشن رتبه خوبی بیارن اما از تربیت بدن گاهی غافل بچه های حضرت یعقوب ع می خواستن یوسف را ببرن پدر اجازه نمی داد می دونست یه بچه نابغه ای تو این خونه است باید مراقبت ویژه داشته باشه با چه ترفندی بچه های یوسف رو بردن با ترفند ورزش یعنی یه چیزی گفتن که حضرت یعقوب دید مورد نیاز این بچه است اجازه داد بینید سوره یوسف آیه دوازده بچه ها گفتن «**أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَزْنَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ**» پدر جون این یوسف رو فردا همراه ما کن گردش کند و ورزش کند «**و انا له الحافظون**».

ما مواظبش هستیم حضرت یعقوب دید این منطق بزرگی منطق مهمی بچه احتیاج داره به ورزش بچه های ما به گردش نیاز دارند به ورزش نیاز دارند ولی مراقبشون باشیم. پیامبر عزیز اسلام من تحقیق کردم ورزش در سیره پیامبر .هم خودش ورزش می کرده هم نوه هاش رو به ورزش کردن توصیه می کرده هم جوون های مسلمان رو شاید ده نوع ورزش در سیره پیامبر دیده می شه ورزش های اجتماعی ورزش های انفرادی ورزش های رزمی ورزش های غیررسمی. پیامبر عزیز ما در

مسابقات ورزشی شرکت میکرد. تماشا می کرد وقت خودشو دو قسمت می کرد مث بیست دقیقه می خواد تماشا بکنه ده دقیقه تیم قرمز رو ده دقیقه تیم آبی رو که همه پیامبر را از خودشون بدانند. ولی عقیده داشت پیامبر بورزد بیشتر ورزشی که انجام می داد امروز می گن مادر ورزش هاست دویدن. سه جور دویدن داشت با سرعت کند با سرعت متوسط با سرعت تند کوه پیمایی می کرد بسیار پیامبر به کوه پیمایی علاقه داشت. شنا می کرد می فرمود از کودکی شنا کردن را در قنات های مدینه یاد گرفتیم. به خانواده های مسلمان می فرمود دخترانتان را و پسرانتان را شنا بیاموزید. تیراندازی بیاموزید به خانه دخترش فاطمه زهرا می رفت بچه ها تشویق می کرد. کشتی بگیرند کشتی بگیرند ورزش هایی که اگر دشمن به ما حمله کرد بتونیم مقابلش بایستیم. تیراندازی، اسب سواری، شمشیرزنی را موظف کرد همه یاد بگیرند بدن های تنومند داشته باشند سینه های ستبر، بازوهای قوی داشته باشند پیامبر عزیز ما از جبهه داشتند برمی گشتند یه عده گفتند یا رسول الله اجازه می دادیم مسابقه بگذاریم تا مدینه مسابقه اسب سواری یا دویدن پیغمبر تشویق کرد از مال خودش برای تیم برنده جایزه قرار می داد. الان وزارت آموزش و پرورش هر ساله برای سلامت دخترهای دانش آموز اون ها رو تست می کنه. بینایی شون شنوایی شون قدشون وزنشون بیماری نداشته باشن. پدر مادرا باید کمک بکنن تو این موضوع. البته با مراقبت این بچه داره میره فوتبال داره میره فوتسال داره میره والیبال داره میره تنیس چه باشگاهی چه مربی داره چه دوستانی داره این مراقبت ها باید باشه.

یه موضوع دیگه در تربیت زیستی تغذیه بچه هاس. خب خانواده ها به تناسب دارایی که دارن درآمدی که دارن برای تربیت بچه ها اولاً باید مطالعه بکنن طب سنتی چی می گ طب امروز چی

می گ غذاهای بچه ها چه ترکیباتی باید داشته باشه که آینده سالم داشته باشند چه غذاهای مضر که متاسفانه الان کم نیست قرآن کریم در سوره مبارکه بقره درباره آیه دویست و سی و سه درباره شیر دادن بچه در چند جای قرآن داره که بچه که به دنیا می آد حق داره شیر مادر استفاده بکنه چقدر بیست و دو ماه حالا بیست و دو ماهه یکی دو سه ماه کمتر امروز متاسفانه سبک زندگی یه جوریه شده که این خانم بخواد مث اندامش زیبایش بهم نخوره میره از شیر خشک استفاده می کنه. نه اسلام اصرار داره شیرمادر گاهی هم بین زن و شوهر اختلافاتی پیش میاد به خاطر اختلافات این خانم مث لجبازی می کنه یا آقا بداخلاقی می کنه این بچه محروم می شه بخونیم این آیه رو «و الوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین» مادرها شیر می دهند فرزندانشان را دو سال کامل بیست و چهار ماه. «لمن اراد ان یتم الرضاعة» برای اون خانواده هایی که قصدشون این هست که شیر بدن. به این نتیجه رسیدن که آینده بچشون به این شیر خوردن مربوط می شه «و علی المولود به رزقهین و کسوتهین بالمعروف» مرد خانه یعنی پدر این بچه دو وظیفه دارد لباس خوب برای خانمش لذت ببره از پوشش و غذای خوب برای مادری که می خواد از شیریه جانش به بچه بده این وظیفه مرد خانه است. خب چه نسبتی «لا تکلف الله نفس الا وسعها» هر کسی به نسبت وسعی و توانایی که داره «لا تضار والدة بولدها و لا مولود بولده» هیچ کدام از پدر و مادر حق ضرر رساندن ندارن. مشکل دارن خودشون با هم دعوا دارن دعوا رو سر این بچه خالی می کنن می گه من بچه رو شیرم نمیدم. برو شکایت کن من که وظیفه ندارم خب این طفل معصوم زبان نداره به شما بگه من نیاز دارم به این شیر این تربیت زیستی دعواها رو یه جا دیگه حل بکنند قصه شیر دادن این بچه رو حراست کنند حفاظت کنن یه بچه سالم نه یه بچه افسرده نه بچه که یه



سرماخوردگی کوچیک رو از پا می ندازه چرا می گ شیر مادر نخورده چقدر حدیث پیامبر عزیز ما برای شیر دادن به بچه . پاداش شهید برای شیر دادن به بچه در احادیث نقل شده تربیت زیستی ما به دو موضوع در دو آیه اشاره کردیم یکی ورزش بچه ها یکی تغذیه بچه ها پیوسته این آیه را بخوانیم خدایا اعضای خانواده ما رو مایه افتخار ما قرار بده و اعضای خانواده ما رو مدل زندگی خوبان قرار بده خدا نگهدار