



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مقدمه ای بر نقش ورزش در بهبود سلامت و سبک زندگی

علیرضا دره زرشکی^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، Alirezad.darehzershki@gmail.com

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی اثرات ورزش بر سلامت افراد و ارتباط آن با سبک زندگی می باشد. سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های الهی است، انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است. ورزش به عنوان پدیده ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است. چرا که با ورزش، بهداشت جسمی و روانی افراد و بدنبال آن شادابی خانواده ها و اجتماع حاصل خواهد شد. شیوه زندگی در سال های اخیر نسبت به گذشته بسیار تغییر کرده است. توسعه شهرنشینی و زندگی آپارتمان نشینی، کم تحرکی، استفاده بیش از حد از وسایل نقلیه، مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب، مصرف بیشتر غذاهای پرکالری و مصرف کمتر سبزیجات، تلفن همراه و صرف وقت زیاد برای آن و غیره، همه اینها باعث شده است که فعالیت بدنی به مقدار قابل توجهی کاهش یابد. بدون شک می توان گفت اگر ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. نتایج تحقیقات بسیاری از پژوهشگران، اثرات مفید فعالیت های ورزشی را در پیشگیری، کنترل و درمان بسیاری از بیماری ها نشان می دهد. همه افراد در هر سن و شرایطی که هستند، بایستی فعالیت بدنی مناسب خود را داشته، تا در کنار تغذیه مناسب، از حداکثر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی در زندگی برخوردار شوند.

واژه های کلیدی

ورزش، انسان، زندگی سالم، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۱. مقدمه

اگر بپذیریم که عقل سالم در بدن سالم است و یک فرد با عقل سالم می تواند فرد مفیدی به حال خود و اجتماع باشد، در آن صورت در می یابیم که چرا جوامع پیشرفته سرمایه گذاری زیادی بر روی ورزش می کنند. در متون تاریخی همواره از ورزشکاران و پهلوانان بعنوان افرادی جسور و جوانمرد یاد می شود. امروزه اثرات مفید ورزش بر ساختار فرهنگی و اجتماعی یک جامعه بر هیچکس پوشیده نیست. امروزه ورزش و فوق برنامه های آن به منظور گذراندن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی بیشتر، مطرح و به عنوان راه حل بسیاری از مشکلات جسمی و روحی افراد جامعه در نظر گرفته می شود. ورزش نقش مهمی در تندرستی و سلامت روانی انسان دارد. روان انسان مستقیماً تحت تاثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام ها، یکی از عواملی است که تحت تاثیر فضای روانی و ذهنی اوست. اگر در جامعه ای فرهنگ ورزشی جایگاه مناسب خود را پیدا کند، افراد آن جامعه از سستی و کرختی رهایی می یابند و علاوه بر بالا رفتن نیروی کار، از صرف هزینه های گزاف درمان بیماری ها کاسته می شود. در هنگام ورزش موادی بنام آندورفین در بدن زیاد می شود و دستگاه گردش خون اکسیژن را به تمام بافت های بدن به مقدار کافی می رساند، و در این راستا یک ورزشکار همواره شاداب بوده و از نشاط کافی برخوردار است. نشاط ورزشی یک نشاط پایدار است و بطور مداوم سلامتی و نیروی فرد را افزایش می دهد. اما سرخوشی از مواد مخدر یک سرخوشی کاذب و ناپایدار بوده و به مرور نیروی فرد را تحلیل برده و او را به کام مرگ میفرستد. در سایه ورزش است که افراد یک جامعه، منطقی، منضبط، با اخلاق و با گذشت خواهند شد. در هنگام ورزش همراه با سمومی که از طریق عرق کردن از بدن دفع می شوند، پلییدی ها و زشتی ها جای خود را به نشاط، طراوت و انسانیت خواهند داد و یک روح آزاد پرورش خواهد یافت.

نتایج این تحقیق بیان کننده اهمیت ورزش و نوع تأثیرات آن در بهبود سلامت و سبک زندگی می باشد. سلامتی جزء جداناپذیر از زندگی انسان می باشد. انسان باید بداند که چرا به سلامتی خود باید اهمیت بدهد. فعالیت های ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می شوند و با شادکامی، عزت نفس، خلق مثبت، اعتماد به نفس رضایت از زندگی و سلامت روانی ارتباط مثبت و معنادار دارد. همچنین رابطه منفی و معکوس بین ورزش، به خصوص ورزش های هوازی و اضطراب، افسردگی و استرس وجود دارد. لذا افراد باید اثرات ورزش و فعالیت بدنی را بر بهداشت و سلامت خود تجربه کند و جهت ارتقای سلامت خود و داشتن زندگی سالم به آن گرایش پیدا کند.

۲. روش تحقیق

در این پژوهش ابتدا مطالعات کتابخانه ای پیش زمینه شناخت ما را نسبت به پرسش تحقیق فراهم می نماید؛ سپس با متد نوع "توصیفی-تحلیلی" به مرور و واکاوی و ترکیب مطالعات موجود در رابطه با موضوع مورد بررسی پرداخته می شود. این تحقیق از لحاظ نوع، پژوهشی "کیفی و کاربردی" می باشد. همچنین از لحاظ نوع مطالعه، پژوهش کتابخانه ای است که از اسناد کتابخانه ای شامل مقالات، کتاب ها برای مطالعه استفاده شده است.

۳. مفهوم سلامت و تندرستی

از نظر سازمان بهداشت جهانی؛ تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست، بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. تندرستی یا سلامت به «تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی انسان» اشاره دارد. بر طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، «تندرستی» تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست، بلکه تندرستی، نداشتن هیچ گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است. حس تندرستی در افراد متفاوت است و دو فرد در شرایط جسمانی یکسان ممکن است قضاوت متفاوتی در مورد تندرستی خود و یا دیگران بکنند. برای نمونه یک فرد معلول می تواند خود را کاملاً تندرست حس کند، در حالی که اطرافیانش او را ناسالم بدانند. تعریف سلامتی از نظر سازمان جهانی بهداشت، یک تعریف ایده آل و عملاً دست نیافتنی است، زیرا با توجه به این تعریف نمی توان فردی را پیدا کرد که در هر سه بعد سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت معنوی کاملاً سالم باشد، ضمن اینکه در عمل هم نمی توان مرزی بین سلامت و بیماری در نظر گرفت، در حقیقت این تعریف مشابه قله مرتفعی است که هیچ کس نمی تواند آن را فتح نماید، ولی تلاش همه افراد باید به سمت آن باشد و از طرفی باید برای سطح سلامتی، طیفی قائل شد. چهار سطح برای سلامت می توان تعریف نمود:



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



الف- سطح اول، سلامت شخصی: در این سطح سلامت، فرد بعنوان محور سلامت به خود و شیوه حفظ سلامت خود می اندیشد و برای آن برنامه ریزی می کند.

ب- سطح دوم، سلامت اجتماعی: در این سطح افراد نه فقط به سلامت فردی خود توجه دارند بلکه به سلامت اجتماعی نیز اهمیت می دهند.

ج- سطح سوم، سلامت طبیعی: همه موجودات در طبیعت زندگی می کنند و باید به آن احترام بگذارند. در این سطح افراد به سلامت محیط زیست و طبیعت می اندیشند.

د- سطح چهارم سلامت الهی یا خدایی: در این سطح افراد به بخش غیر جسمانی خود توجه دارند و تلاش برای حفظ صفات انسانی خود دارند. در این سطح اخلاقیات به عنوان اصول سلامت قلمداد می شوند. در این سطح سلامت توجه به حقوق دیگران، عدم ظلم و تعدی به دیگران، پرهیز از افکار بد و بداندیشی درباره خود و دیگران از اصول اولیه هستند. همچنین در این سطح افراد به وجود قدرت فرا زمینی خداوند اعتقاد قلبی دارند و در نتیجه در این شرایط به حمایت و پشتیبانی خدا برای خودشان باور دارند و نتیجه آن ایجاد درجه ای از آرامش درون است که هیچ مساله و مشکلی نمی تواند آرامش این گروه از افراد را برهم بزند و افراد سالم در این سطح از بخش شهودی روان خود نیز کمک می گیرند.

سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت های الهی است. انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است و خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است. اثرات مفید فعالیت های ورزشی را در پیشگیری، درمان و کنترل بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی نشان می دهد که اگر ورزش در زندگی انسان نقش و اهمیت خود را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشد، این عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند. افراد ورزشکار معمولاً سیگاری نمی باشند، به تغذیه سالم اهمیت می دهد، از اعصاب آرام تری برخوردار است، انرژی خود را درست مصرف می کند و کمتر اهل خشونت و عصبانیت است.

۱.۳. مؤلفه های زندگی سالم

الف- مؤلفه های جسمانی:

- عوامل ژنتیکی

- تغذیه سالم: سبزیجات، شیر، میوه ها و غیره.

- محیط زیست سالم: هوای پاک، آب پاکیزه، خاک نیالوده، نور کافی و غیره.

- محیط امن برای تن: جامه کافی، گرما، سرپناه و غیره.

- خواب کافی: داشتن زمان کافی برای استراحت و آسایش.

- داشتن رابطه خوب با پیرامونمان (برای نمونه با دوستان و هم کاران)

- شرایط سالم کاری، برای نمونه: (نبود ترس و فشار مزمن در محل کار)

ب- مؤلفه های روحی و روانی:

- توانایی دوست داشتن و محبوب کسی و یا کسانی بودن

- داشتن شریک زندگی، فرزند، خانواده و اطرافیان

- دوستی، مردم داری، مهارت های اجتماعی

- توجه به خود و داشتن اعتماد به نفس

- موفقیت و به رسمیت شناخته شدن از سوی دیگران، دریافت واکنش های مثبت از سوی دیگران (بازخورد)

- حس امنیت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، حس امنیت روحی در مورد مفهوم زندگی

۴. چرایی اهمیت و ضرورت ورزش

ورزش فعالیت بدنی سازمان یافته است که برای تقویت قوای جسمانی و کسب مهارت های حرکتی انجام می شود. در کتاب فرهنگ سخن از ورزش به عنوان «عمل مکرر و تمرین که برای به دست آوردن نوعی مهارت یا حفظ آن انجام می گیرد» یاد شده است. (فرهنگ سخن، ذیل ورزش) ورزش عبارت است از حرکات منظم و مکرر بدنی که برای دستیابی به توانایی و ورزیدگی در راستای اهداف گوناگون که



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مهمترین آنها نشاط و سلامتی بدن است، انجام گیرد؛ بنابراین حرکات نامنظم و نسنجیده مثل بعضی از بازی‌ها و تفریحات، ورزش محسوب نمی‌شود. (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴) از مجموع این تعاریف چنین به دست می‌آید که «ورزش» عبارت است از حرکت و فعالیت‌های مکرر و منظم که با هدف کسب مهارت و تقویت نیروی بدنی و یا حفظ آن انجام می‌گیرد.

پدیده ورزش و تحرک بدنی مفید از لوازم زندگی ایده آل بشر به حساب می‌آید. در روایات معصومین برخی از انواع ورزشها آمده و برای داشتن یک برنامه ورزشی همیشگی تأکید شده است. بنا بر شواهد تاریخی، برخی از رشته های ورزشی در زمان پیامبر و امامان معصوم رایج بوده است و آن بزرگواران مردم را نسبت به فراگیری آن تشویق می‌کردند و احیاناً خود در آن ورزشها شرکت می‌کردند. در عصر حاضر که ماشین و صنعت جای فعالیت های طبیعی بشر را گرفته است، ورزش و فرهنگ سازی آن امری ضروری محسوب می شود و در این راستا آگاه سازی جامعه نسبت به فوائد و آثار سازنده فردی و اجتماعی ورزش مورد تاکید می باشد. ورزش از نظر اسلام دارای اهمیت فراوانی است، زیرا مهمترین مسأله برای انسان بعد از ایمان به خدا، سلامتی جسم است و انسان سالم هر فعالیتی را می تواند انجام دهد؛ انسان سالم شکرگذار خداست ولی انسان بیمار، هم بدبین است و هم دارای انحرافات اعتقادی است و قادر نیست که حق عبودیت پروردگار را بجا آورد. مسئله سلامت از نظر شرعی و عقلی در زندگی انسان حرف اول را می‌زند، به نحوی که انسان تا سلامت نباشد، نمی تواند در هیچ تخصص و علمی نقش آفرینی کند و همه چیز در سایه سلامت است. تردیدی نیست که برای ارتقاء سلامتی به خصوص کسانی که فعالیت جسمانی کمتری دارند، باید به ورزش روی آورند، زیرا ورزش برای سلامت تن مفید و سودمند است و عامل تقویت و تکامل جسم و جان انسان هاست. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴) تلاش و کوشش و انجام حرکات جسمانی، رمز سلامتی است و در هیچ سن و سالی نیست که انسان نیاز به ورزش نداشته باشد. بلکه در سنین مختلف باید ورزش کرد؛ ریشه اکثر دردهای عضلانی، کم تحرکی و عدم تحرک، «ورزش نکردن» است، به ویژه در سنین بالا که انسان پوکی استخوان پیدا می کند، لذا برای جلوگیری از آن و تقویت عضلات باید ورزش کرد. از سوی دیگر، اهتمام به آموزش ورزش های سالم به مانند تیراندازی، سوارکاری و شنا، از جمله حقوق فرزندان بر پدران و مادران به شمار می آید. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱) تأکید و تشویق اسلام بر ورزش بدنی نشان می دهد برای نیرومند کردن جان و زنده کردن نیروی فکر و اندیشه باید به ورزش اهتمام ورزید و هرآن چه کمک به موضوع سلامت در جامعه شود، کمک به تولید، علم، پیشرفت و جهاد شده است. در این راستا تامین سلامت و ارتقای تندرستی آحاد جامعه فقط از سوی اشخاص و افراد امکان پذیر نیست، بلکه دولت، ملت و خیرین باید دست در دست یکدیگر دهند تا تامین سلامت به نحو احسن صورت گیرد.

تمام فعالیت های انسان به منظور به دست آوردن یک رشته منافع مادی و روحی و یا دفع ضرر از ناحیه جسم و روان صورت می گیرد، به ویژه آنکه انسان مانند ماشین آهنی نیست، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می شود، چنانکه جسم به استراحت و خواب نیاز دارد، روح و روان نیز به سرگرمی و تفریح سالم نیاز دارد. لذا ورزش برای همه افراد امری لازم و ضروری است و علاوه بر اینکه نوعی تفریح محسوب می شود، موجب سلامتی تن و روح نیز خواهد شد. بنابراین نقش ورزش در ریشه کن کردن صفات زشت روحی و اخلاقی و تقویت روح و روان انسان غیر قابل انکار است؛ افرادی که معمولاً اعصاب ضعیف و ناتوانی دارند، ورزش های متنوع و مناسب در تقویت اعصاب آنها فوق العاده مؤثر است، بر این اساس، یکی از راه های نجات از گناه، ورزش و مانند آن است تا فرد خود را از گناه بازدارد.

۵. ارتقاء سبک زندگی از طریق فعالیت های ورزشی

در چند دهه اخیر گسترش شهرنشینی و توسعه در ساخت و کارکردهای زیستی انسان تغییرات عمده ای به وجود آورده است. تغییرات در عادات غذایی، الگوی مصرف، انرژی مصرفی، درجه و شدت فعالیت فیزیکی و موارد دیگر. این شیوه زندگی، مهمترین بخش زندگی هر انسانی، یعنی سلامتی را تحت تأثیر قرار می دهد. سلامتی انسان تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد. برخی این عوامل عبارتند از: ژنتیک، محیط زیست، مراقبت های پزشکی و در نهایت سبک یا شیوه زندگی. شیوه یا سبک زندگی مجموعه خصوصیات، الگوهای عادی و ویژگی های رفتاری انسان را شامل می شود. فعالیت های ورزشی یکی از مهمترین کارهایی است که در راستای بهبود سبک و شیوه زندگی می توان انجام داد. هر فردی می تواند مزایای سلامتی فعالیت بدنی را تجربه کند و در این بین سن، توانایی ها، قومیت، شکل یا اندازه بدن اصلاً مهم نیست. فعالیت جسمانی و انجام ورزش های ساده مثل پیاده روی باعث مصرف انرژی بدن می شود و از طریق افزایش میزان



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



متابولیسم پایه، در کاهش وزن اثر گذار است. نقش فعالیت فیزیکی در کاهش چربی های بدن و حفظ تناسب اندام خیلی مؤثرتر از کاهش وزن است، چرا که فعالیت جسمانی و ورزش باعث افزایش اندازه و وزن عضلات هم می شود.

۱.۵. آثار و فواید ورزش در زندگی

در جهان امروز فوایدی که از طریق ورزش برای جسم و جان انسان ایجاد می شود، برای همگان ثابت شده است. اما از آنجا که اجتماع از فرد پدید می آید، نتایج و آثار فردی ورزش طبعاً برای جامعه نیز مؤثر خواهد بود. در این بخش از تحقیق حاضر به آثار و فواید فردی ورزش و سپس به آثار اجتماعی، اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و غیره آن خواهیم پرداخت.

۱.۱.۵. آثار فردی ورزش

- ورزش و سلامت

اهمیت سلامتی جسمانی بر کسی پوشیده نیست و توجه به این مهم از حقوق بدن محسوب می شود. رسول گرامی اسلام می فرماید: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا: پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانوادهات (نیز) بر تو حقی دارد.» آنچه در اینجا قابل توجه است این است که رسول خدا تا بدان پایه برای جسم و بدن ارزش قائل است که حق بدن را در کنار حق پروردگار و در کنار حق خانواده و حتی قبل از آن بیان می دارد. البته اگر انسان از بدن سالم و نیرومند برخوردار باشد، حق پروردگار و خانواده خویش را به شکل بهتر ادا خواهد کرد. از طرفی نقش آفرینی ورزش در سلامت جسمی انسان از امور مسلم و غیر قابل انکار است و کسانی که در زندگی، برنامه ای ورزشی داشته باشند، از سلامت بیشتر برخوردارند. علاوه بر آن بسیاری از بیماریها با ورزش درمان می پذیرد که از آن با عنوان «ورزش درمانی» یاد می شود.

در کشورهای صنعتی که ماشین روزبه روز جایگزین انسان می شود و از فعالیت های مداوم و روزمره انسان می کاهد، میزان مرگ و میر انسان رو به افزایش است. به عقیده محققان عدم فعالیت های جسمانی، یکی از عوامل شناخته شده در بروز ناراحتی های قلبی-عروقی است. آنها معتقدند که داشتن برنامه های منظم ورزشی و شرکت در برنامه هایی که باعث تحرک بیشتر می شود، لازمه زندگی در شهرهای بزرگ و صنعتی است؛ زیرا دستگاه بدن انسان به تحرک نیاز دارد و عدم فعالیت بدنی، باعث بروز اختلالاتی در بدن می شود که مهمترین آنها سکتة قلبی است. (توحیدی اقدم، ۱۳۸۰) دکتر علی محمد حاجی زینعلی می گوید: «شایع ترین مرگ و میرها در جهان ناشی از بیماری های قلبی است و شایع ترین شکل بیماری قلبی هم بیماری های عروق قلب است و با ورزش می توان مانع این خطر جدی شد.» (حاجی زینعلی، ۱۳۷۷)

- نشاط و شادابی

نشاط و شادابی روحی با تندرستی و سلامتی جسمانی در ارتباط تنگاتنگ است و با ورزش می توان به هر دو دست یافت. ورزش، باعث هماهنگی و تقویت اعصاب و آرامش فکری می شود و از خستگی روحی می کاهد. ورزشکاران از شادابی و انرژی خوبی برخوردارند و کسانی که ورزش نمی کنند، به ویژه اگر کار بدنی نیز نداشته باشند، اغلب در خود احساس سستی، کسالت، بی حالی و بی حوصلگی دارند. در این زمینه روایات فراوانی نیز وارد شده است. امام صادق (ع) در برشمردن لشکریان علم و جهل، نشاط و شادابی را از لشکریان علم و کسالت و تنبلی را که ضد نشاط است، از جنود جهل دانسته است. و در جای دیگر می فرماید: «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ: تنبلی و کسالت دشمن کار و تلاش است.» (آرام، ۱۳۸۰) ملا محسن فیض کاشانی نیز در کتاب «مَجْمَعُ الْبِيضَاء» یکی از وظایف والدین نسبت به فرزندان را در نظر گرفتن برنامه ورزشی برای او می داند: «و او را در ساعتی از روز به حرکت و راه رفتن و ورزش عادت دهند تا کسالت بر او غالب نشود.» (عارف، ۱۳۷۲)

- بهتر انجام دادن تکالیف الهی

از آنجا که هدف از خلقت و زندگی در عالم هستی، عبادت الهی و نزدیک شدن به خداوند متعال است، بنابراین هر امری که در این راه به ما کمک کند، قطعاً دارای ارزش و اهمیت است. چنانکه اشاره شد، ورزش در سلامتی و شادابی انسان نقش مؤثر دارد و از این رهگذر به ترقی و تکامل معنوی ما نیز کمک می کند. با جسم سالم و روحیه ای شاداب انسان بهتر می تواند تکالیف دینی خود را انجام دهد. بزرگان دین و رهبران الهی ما از خدای خود برای عبادت و بندگی درخواست نیروی بدنی و قوت جسمانی داشتند، چنانکه حضرت علی (ع) می فرماید: «يَا رَبِّ قُوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي: ای پروردگارم اعضا و جوارحم را در راه خدمت قوی و نیرومند گردان.» (قمی، ۱۳۸۰) و



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



نیز امام سجاد (ع) از خدا صحت جسمی و نیروی بدنی می خواهند: «اللَّهُمَّ اعْطِنِي أَسْعَةَ فِي الرِّزْقِ وَ الصِّحَّةَ فِي الْجِسْمِ وَ الْقُوَّةَ فِي الْبَدَنِ: خدایا به من وسعت در روزی و صحت در جسم و قوت و نیرو در بدن عطا کن.» (همان، ص ۳۶۹)
- سلامتی عقل و اندیشه

معیار تمایز بین عالم انسانیت از غیر آن، عقل و خرد است. به عبارت دیگر، با قوه تعقل و تفکر است که انسان از حیوان، نبات و جماد جدا می شود. پس می توان گفت عقل و خرد شناسنامه انسانیت انسان است و به هر مقدار که این گوهر قیمتی ناقص و معیوب باشد، به همان مقدار از انسانیت انسان کاسته خواهد شد. از طرف دیگر سلامتی عقل با سلامتی بدن مرتبط است یعنی سلامتی جسم انسان در سلامتی عقل و تفکر او تأثیرگذار است. امام خمینی در توصیه به ورزشکاران می فرماید: «عقل سالم در بدن سالم است. ورزش همانطوری که بدن را تربیت و سالم می کند، عقل را هم سالم می کند و اگر عقل سالم باشد، تهذیب نفس هم به دنبال او باید باشد. شما ورزشکاران همانطوری که ورزش می کنید و اعصاب خودتان را قوی می کنید و انشاءالله برای آینده مملکت مفید خواهد بود، لازم است که همه ابعاد روحی خودتان را تحت تربیت ورزشی قرار بدهید.» (خمینی، ۱۳۸۵)

آیت الله مکارم شیرازی که خودشان برنامه ورزشی منظم دارند، ورزش را برای همگان، به ویژه برای جوانان، نه تنها امر شایسته، بلکه بایسته و یک برنامه ضروری می داند و می فرماید: «ورزش در عصر و زمان ما برای همگان مخصوصاً برای جوانان عزیز امر لازمی است و شایسته است روی آن وقت گذاشته شود و سرمایه گذاری گردد و همه افراد مقید باشند که در روز مقداری ورزش کنند که عقل سالم در بدن سالم است.» (هاشمی نوربخش، ۱۳۸۴)

۲.۱.۵. آثار اجتماعی و سیاسی ورزش

- کاهش فساد و ناهنجاری ها
یکی از آثار خوب و سازنده ورزش در اجتماع، کاهش مفاسد و بی اخلاقی در جامعه است. ورزشکاران به جهت تمرکز فکری در برنامه های ورزشی، از پرداختن به مسائل غیر هنجاری، غیر اخلاقی و اجتماعی در امان هستند و به همین جهت می توان ورزش را یکی از مهمترین عوامل بازدارنده از مفاسد اجتماعی و اخلاقی دانست. آیت الله مکارم شیرازی یکی از راه هایی که پیرامون «مشکلات جنسی جوانان» مطرح می کند، توجه و روی آوردن به ورزش است. وی می نگارد: «معروف است ورزشکاران نسبت به مسائل جنسی کم علاقه هستند، چون ورزش مقدار فراوانی از انرژی های بدنی و فکری آنها را به خود اختصاص می دهد و طبعاً از مسائل دیگر کم می کند. به همین دلیل برای جلوگیری از تحریکات زیاد جنسی، لازم است جوانان برنامه های وسیع و متنوع ورزشی انتخاب کنند.» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳) ایشان می افزاید: «به همان اندازه که تحرک و ورزش های فردی و دسته جمعی برای آنها مفید است، انزوا و به گوشه ای خزیدن و در فکر فرو رفتن برای این قبیل افراد سم مهلک است که باید به هر قیمتی شده از آن دوری گزینند. این توصیه را فراموش نکنید و آثار معجزه آسای آن را ببینید، در روز آن قدر ورزش کنید که خسته شوید و شب هنگام به محض این که در بستر آرمیدید در خواب عمیقی فرو خواهید رفت و از شر بسیاری از خیالات و افکار واهی نجات خواهید یافت.» (همان، ۱۷۳)

- صفا و شادابی در جامعه
همان طور که اشاره شد، یکی از آثار و نتایج سودبخش ورزش برای شخص، ایجاد روحیه شاداب و پرنشاط است. با توجه به این اصل که هر فرد جزئی از خانواده و جامعه است، روشن می شود که ورزش به طور غیر مستقیم در ساختن یک جامعه پویا و شاداب نیز مؤثر است. بنابراین، از این زوایه نیز اهمیت ورزش در جامعه آشکار خواهد شد.

- آمادگی در مقابل دشمن
رسول گرامی اسلام فرمودند: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ: مؤمنی که قوی و نیرومند باشد از مؤمن ضعیف، بهتر و دوست داشتنی تر است.» (خرمشاهی، ۱۳۷۶) هر چند قوی و نیرومند بودن، در ذات خود، یک امر مطلوب و پسندیده است، آمادگی در مقابل دشمن و دفاع از دین و ناموس وطن بر هر مسلمان لازم و ضروری است و قرآن کریم نیز از مسلمانان می خواهد که برای مقابله و برابری با دشمنان اسلام، در پی کسب توانایی های لازم باشند: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ: هر مقدار که می توانید در برابر دشمنان توانایی کسب کنید.» (انفال / ۶۰)



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



از لحاظ قانون ادبی نیز آمادگی نیروی جسمی و ورزشی بدن در این آیه مندرج است زیرا واژه «قوة» که به صورت نکره آمده عمومیت را می‌رساند. آیت‌الله مکارم در تفسیر این آیه می‌فرمایند: «نکته مهم دیگری که از آیه فوق استفاده می‌شود، رمز جهانی و جاویدانی بودن آئین اسلام است. زیرا مفاهیم و محتویات این آئین آنچنان گسترده است که با گذشت زمان به کهنگی و فرسودگی نمی‌گراید. جمله «و أَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» هزار سال پیش مفهوم زنده‌ای داشت و امروز هم چنین است و ده هزار سال دیگر هم مفهوم آن همچنان زنده باقی خواهد ماند، زیرا هر سلاح و قدرتی در آینده نیز پیدا شود، در کلمه جامع «قوة» نهفته است، چون جمله «ما استطعتم» «عام» و کلمه «قوة» که به صورت «نکره» آمده است، عمومیت آن را تقویت کرده و هرگونه نیرویی را شامل می‌شود.

۳.۱.۵. تأثیرات فرهنگی ورزش

امروز کشورها با تشکیل تیمهای ورزشی و اعزام آنان به کشورهای دیگر، مسابقات جهانی، جام جهانی و المپیک، باعث تأثیرات فرهنگی در بین ملیت‌های مختلف و کشورهای مربوطه خواهند شد. وقتی تیمی از یک کشور علاوه بر اجرای مسابقات ورزشی اخلاق، ایمان، توکل به خدا، امانت، صداقت، فروتنی و غیره را نیز در مقابل انظار میلیون‌ها شرکت‌کننده و تماشاگر به‌طور مستقیم و غیر مستقیم به نمایش می‌گذارند، برنده دلها و مجذوب قلوب خواهند شد. زیرا دستورات اسلام منطبق با فطرت بشری است و رعایت آنها لاجرم بر دل هر انسانی خواهد نشست. یک ورزشکار مؤمن و متعهد می‌تواند هویت دین و مذهبش را در چنین موقعیت‌هایی به دیگران اعلام نماید و با اخلاق و اعمال زیبای خویش، به‌طور غیر مستقیم مبلغ و مروج دین اسلام باشد و موجب عزت و افتخار گردد. بنابراین وقتی یک ورزشکار فرمایشات اهل بیت را به کار بندد، هم زینتی برای او خواهد بود و هم از این رهگذر در بین اقوام و ملل گوناگون با ادیان و گرایش‌های مختلف، فرهنگ اسلام و اهل بیت را نشان خواهد داد.

۲.۵. انواع فعالیت‌های ورزشی در راستای بهبود سلامت و سبک زندگی

۱.۲.۵. پیاده روی

یکی از ساده‌ترین و مطمئن‌ترین فعالیت‌های حرکتی است.

۲.۲.۵. دویدن

یکی از متداول‌ترین فعالیت‌هایی است که به منظور افزایش آمادگی عمومی و تندرستی مورد استفاده افراد مختلف قرار می‌گیرد. همچنین در بیشتر ورزش‌ها، برای کسب آمادگی جسمانی عمومی ورزشکاران کاربرد دارد.

۳.۲.۵. شنا کردن

یکی دیگر از فعالیت‌های ورزشی مناسب برای بهبود سلامت و سبک زندگی، ورزش شنا است. مزایای فیزیولوژیک شنا بسیار شبیه دویدن است. با این وجود تفاوت‌هایی بین این دو رشته وجود دارد که باید به آنها توجه شود.

۴.۲.۵. دوچرخه سواری

از جمله فعالیت‌های استقامتی است که برای افزایش استقامت قلبی و تنفسی مناسب است.

۵.۲.۵. طناب زدن

از ورزش‌های بسیار ارزان قیمت و آسان است که هرکسی توانایی فراگیری آن را دارد. طناب زدن در تمامی اجزای آمادگی جسمانی به ویژه در حیطه استقامت قلبی و تنفسی موثر است. این ورزش ضربان قلب را بالا می‌برد و در صورت مداومت نه تنها باعث افزایش استقامت قلبی تنفسی می‌شود، بلکه استقامت عضلانی را نیز افزایش می‌دهد. طناب زدن به دلیل پرش‌های متداول از فعالیت‌های سنگین بوده و در صورت عدم آمادگی کافی می‌تواند برخی ناراحتی‌های استخوانی و مفصلی را ایجاد نماید. بنابراین شروع آن باید تدریجی باشد.

۶. نتیجه‌گیری

سلامتی با ورزش گره خورده است، بدون شک ورزش عاملی است که می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی انسان را بگیرد. ورزش و فعالیت از لوازم زندگی انسان است. به‌طوری که از بدو تولد دستگاه خلقت، فعالیت و تحرک را برای رشد و توانایی او در وجودش نهادینه کرده است. بر اساس متون دینی، ورزش نه تنها یک امر جایز، بلکه مورد تشویق است. بر اساس حکم عقل نیز ورزش با توجه به آثار مفید و سازنده فردی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... که دارد، ضروری می‌نماید. انسان با تحرک و فعالیت‌های ورزشی،



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



جسمی سالم و روحی شاد خواهد داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می‌تواند بر جسم و روان او مستولی گردد. ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است و امید آنکه ورزش در جامعه به صورت یک عادت دائمی مثل غذا خوردن در آید که با آن جلوی بسیاری از امراض گرفته شود.

در پایان این تحقیق، نتایج ورزش در بهبود سلامت و سبک زندگی بصورت خلاصه بیان شده است:

- توسعه جسمانی

ایجاد قدرت و توان بدنی و افزایش آن از طریق فعالیتهای ورزشی، موجب توسعه و تکامل سیستم های مختلف بدن می شود.

- تکامل عاطفی

گسترش خصلت های ورزشکاری، عدالت، وجدان گروهی و حس زندگی جمعی، تجربه لذت موفقیت، احساس تعلق تیمی، مورد تصدیق قرار گرفتن، خودباوری و عشق از مهمترین نتایج برنامه های ورزشی در زندگی است.

- تکامل اخلاقی

یکی دیگر از مهمترین نتایج ورزش در زندگی، تربیت و بهبود مفهوم انسانیت در انسان است. درستی، شجاعت، تواضع، قناعت، سادگی، عفت و غیره همه از سجایای پسندیده ای هستند که در ورزش مورد توجه قرار می گیرد. اساساً هدف اصلی از ورزش؛ پاک سازی نفس و پاکی درون و پیوستن به خدای تعالی است.

منابع

- [۱] قرآن کریم.
- [۲] آرام، احمد، ۱۳۸۰، ترجمه الحیاة، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- [۳] انوری، حسن، ۱۳۸۱، فرهنگ بزرگ سخن. تهران، انتشارات سخن.
- [۴] توحیدی اقدم، محمدحسین، ۱۳۸۰، درآمدی بر ورزش در اسلام. قم، نصاب.
- [۵] حاجی زینعلی، علی محمد، ۱۳۷۷، قلب و ورزش. تهران، موسسه کتاب همراه.
- [۶] خمینی، سید روح الله، ۱۳۸۵، صحیفه نوره، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره).
- [۷] خرمشاهی، بهاء الدین و انصاری، مسعود، ۱۳۷۶، پیام پیامبر، تهران، جامی.
- [۸] عارف، سید محمد صادق، ۱۳۷۲، راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، مشهد، آستان قدس رضوی.
- [۹] قمی، شیخ عباس، ۱۳۸۰، مفاتیح الجنان، قم، مصطفی.
- [۱۰] مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۳، والاترین بندگان، قم، انتشارات نسل جوان.
- [۱۱] مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱، اسلام و آزادی بردگان، اسلام و پیشرفت علوم، قم، انتشارات نسل جوان.
- [۱۲] مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامية.
- [۱۳] هاشمی نوربخش، حسن، ۱۳۸۴، ورزش از دیدگاه اسلام، قم، سبط النبی.